

- کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی شورای منطقه‌ای ایران
- گزارشی از شورای فرامنطقه‌ای آسیا و اقیانوسیه APF
- چرا درک و اجرای سنت‌ها "سنت سوم"
- دو بال برای پریدن



■ سال پنجم
■ شماره هجدهم
■ بهار ۱۳۸۸

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



فهرست

■ با مخاطبان

بهار شما ییث..... ۳

■ ترجمه

تحت هر شرایطی..... ۴

یک داستان ساده..... ۶-۷

قدم زدن در کنار گودال..... ۹

■ مشارکت

پیام بهبودی امانتی دست به دست..... ۵

دوبال برای پریدن..... ۱۶

پایادویاری او..... ۱۹

■ گزارش

دراهمیت اطلاع رسانی..... ۸

کارگاه تازه واردان..... ۱۰

پل های تازه می سازییم..... ۲۳

■ نامه ها

مدام خود را از نوبیا فرین..... ۱۱

خدا حافظ دغال روسیاه..... ۲۲

■ مقاله

چرا درک و اجرای سنت ها؟..... ۱۲-۱۳-۱۵

■ داستان من

راه و رسم دل دادن..... ۱۴

هشتاد کیلومتر بهبودی..... ۱۸

■ اخبار

اخبار NA ایران..... ۲۰-۲۱

■ صفحه آخر

ثبت نام همایش بارسلونا..... ۲۴



کمیته نشری انجمن مستان گرام ایران

سال پنجم ■ شماره هجدهم ■ بهار ۱۳۸۸

■ مسئول نشریه: محمد علی 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

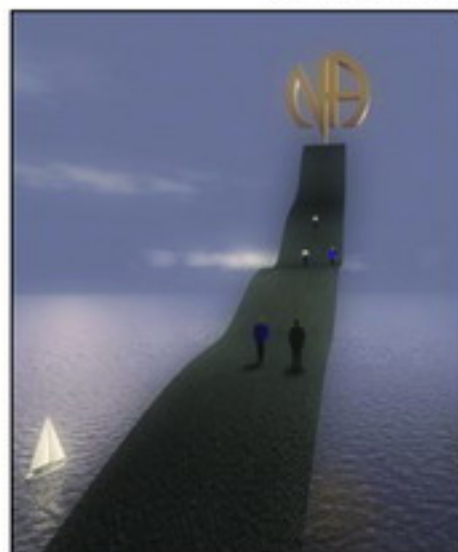
■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

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

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

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

■ با همکاری شورای فصل نامه



بهار شما میاید

به نام خدا که بی هیچ چشمداشتی مهربان است.

روزهای شبیه به هم گذشته را هیچ کدام از ما فراموش نکرده‌ایم.

در عالم مصروف، هر چیز معنا و مفهوم خاص خود را داشت. دنیایی خاص برای خود ساخته بودیم که مملو از خشونت، تضاد، جنگ و نفرت بود.

ولی در برنامه روحانی انجمن معتادان گمنام فکر ما به تدریج شروع به تغییر و رشد می‌کند و آن چه که تا به حال با ما سر دشمنی داشت به آرامی سمت و سوی جدیدی می‌یابد. همه چیز مفهوم تازه‌ای پیدا می‌کند. با فرهنگ لغت NA آشنا می‌شویم. ادبیات جدیدی که تازه فراگرفته‌ایم موجب تغییر استانداردهای فکری ما می‌شود. و هر چیز به شکلی نوین خود را آشکار می‌سازد. برداشت ما از کلمه «رفیق» عوض می‌شود. چیزهایی که زمانی آرزوی ما بود اینک به دست فراموشی سپرده شده و آن چه را که زمانی نفرت می‌دانستیم، اینک تخریب می‌نامیم.

همیشه قبل از تعطیلات عید تمام هم و غم ما این بود که بی مواد نمانیم و سال جدید را با سیه روزی و بدبختی آغاز می‌کردیم و با فرارزیدن هر عید یک سال دیگر به دوران مصروف ما افزوده می‌شد ولی حالا شاهد هستیم که اعضای انجمن قبل از رسیدن تعطیلات عید، جزوه آدرس جلسات NA ایران را تهیه می‌کنند تا قدم به هر شهر و روستا و ده و قصبه‌ای که بگذارند بتوانند در جلسات شرکت کنند. آیا این عید با آن عید ها یکی است؟

این یعنی تغییر معیارهای سنجش.

دیگر یک مسافرت خوب، یک مسافرت همراه با مصروف مواد نیست. یک سفر خوب حتماً باید همراه با شرکت در چند جلسه بهبودی باشد. اگر عید و بهار به معنی طراوت و شادابی و سرزنده بودن است ما هر روز با پاکی خود عید را قلباً حس می‌کنیم. اگر عید و بهار به معنای شکوفایی و زنده شدن و سر از خاک بر آوردن است، ما در دوران پاکی خود، هر روز عید را تجربه می‌کنیم. برای ما بهار به معنی تسلیم نشدن به شرایط زمستان و یخبندان است. برای ما بهار پلی است به سوی دوستی‌ها.

صداقت و حرکت. من اگر مصروف خود را متوقف نکنم سال به سال وضع من بدتر خواهد شد ولی اگر پاک باشم و در انجمن رشد کنم، گل همیشه بهاری باقی خواهم ماند.

ما اکنون با ادبیات جدید خود به این باور رسیده‌ایم که مهم نیست چند بهار عمر کرده‌ایم، مهم این است که طبق توصیه انجمن چند لحظه بهاری فکر کنیم. حالا قبول دارید که بهار شما میاید!

و اما بعد: دو مورد را به اطلاع می‌رسانم: مدتی است تماس‌هایی در ارتباط با اتمام مجموعه ۱۲ جلدی پیام بهبودی از طرف اعضا گرفته می‌شود. مجموعه‌ای که از طرف شما آتری ارزشمند و به یاد ماندنی شناخته شده و در مراسم مختلف و مناسبت‌های گوناگون بهترین هدیه‌ای است که در بین یاران بهبودی «رد و بدل می‌شود». به همین علت از طرف شما از مسئولان دفتر مرکزی NA ایران تقاضای تجدید چاپ این مجموعه را کرده‌ایم که امیدواریم به زودی به تعداد کافی در سطح انجمن توزیع شود.

● دومین مورد مسئله توزیع فصل نامه است که احتمالاً با کم توجهی بعضی از خدمتگزاران مواجه شده. لذا از کلیه مسئولان نشریات تقاضا می‌کنم نسبت به تهیه و توزیع کافی و مناسب این مجله که با تلاش اعضای کمیته فصل نامه تهیه و منتشر می‌گردد، اقدام نمایند تا این مجله در اختیار تک تک همدرمانان در سراسر کشور قرار گیرد.

● در خاتمه ضمن تبریک مجدد سال نو و آرزوی زندگی نوام با شادی، شرافت و احترام برای تمام عزیزان همدردم، تقاضای همکاری بی دریغ‌تان را بار دیگر مطرح می‌کنم و چشم به راه دریافت تجربیات، خاطرات، برداشت‌ها و دیگر مطالب راجع به بهبودی هستم.

سالم و شاد و موفق باشید.
خدمت‌گزار شما:
محمد علی. پ



وقتی از آشفتگی دنیای خود آزاده می‌شویم، می‌توانیم آرامش را در دعا و مراقبه پیدا کنیم. وقتی مظاهر همه چیز برعکس شده، ارتباط ما با نیروی برتر می‌تواند در میان هر طوفانی آرامش باشد.
* فقط برای امروز * ۵۵

تحت هر شرایطی

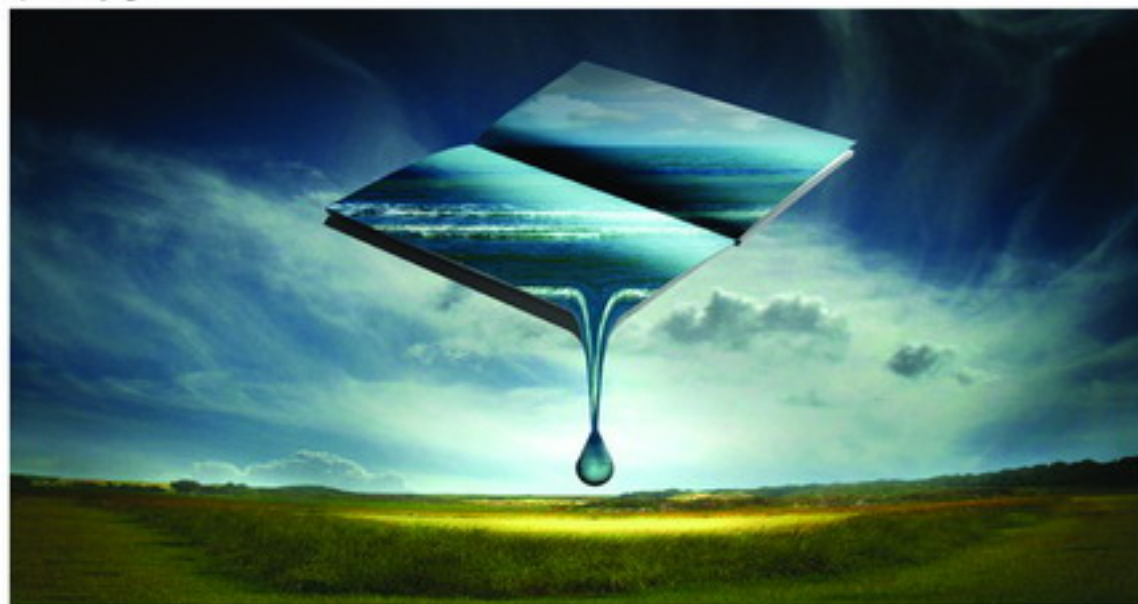
می‌دانید؛ پسران من خودکشی کرده بودند. تا قبل از این ماجرا درک من از این‌که چگونه باید با غم و اندوه روبرو شوم پیدا کردن یک راه حل سرسری بود: قدری گریه، نوشتن یک نامه خدا حافظی و گفتن آن چه دلت می‌خواهد و خواندن آن برای کسی و سپس رها کردن موضوع. امروز می‌دانم که موضوع به این سادگی‌ها نیست. این خیلی سخت است که شما همیشه در مسائلی مانند خاطرات فرزندان یا افرادی یا چیزها و جاهایی که شما را به یاد ایشان می‌اندازد، غوطه‌ور باشید. برنامه عملی امروز من برای رهایی از مشکلاتم، شامل برنامه‌ریزی، پرکردن اوقات و قرارهای ملاقات می‌باشد. احساسات من به سرعت در حال تغییر هستند و گاهی اوقات نمی‌توانم زندگی را همان‌طور که هست بپذیرم؛ از این رو نیاز به برنامه‌ای دارم. نیروی برتر، راهنما، دوستان و خانواده‌ام در این روزها حمایت می‌کنند من دیگر به دنبال راه حل‌های سرسری و موقتی نیستم. چیزهایی که در حال حاضر برایم کار می‌کنند، این‌ها هستند: گریه کردن به اندازه نیاز، نوشتن، حرف زدن، مشارکت در مورد آن چه که احتیاج به مشارکت دارد و سپردن به بهترین شکلی که می‌توانم. اوقات سپردن را با تمرین در اندیشیدن به آن انجام می‌دهم امروز می‌دانم که هیچ چیز نمی‌تواند فرزندانم را به من بازگرداند. یک لحظه سکوت به من این احساس را می‌دهد که می‌توانم کاری انجام دهم. من عشق و انرژی خود را به سوی آنها می‌فرستم. من ممکن است از راه‌های مختلف به نیروی برترم فکر کنم و اعمال آرام بخشی انجام دهم ولی می‌دانم که مهم‌ترین اولویت‌های من در زندگی پاک ماندن، زندگی فقط برای امروز، مشارکت و مراقبت کردن از بهبودی‌ام به روال برنامه NA می‌باشد.

حس می‌کنم به سختی به یاد می‌آورم که یک مادر هستم خسارتی که به من وارد شد همانا از دست دادن دو پسر من می‌باشد. کلمه فقدان بازگو کننده خلأ وجود دو فرزند عزیزم نیست. هر دو پسر من به فاصله زمانی سه ماه از یکدیگر فوت کردند. آسیب روحی وارد بر من، بسیار شدید بود و فقط با نیروی غریزه می‌توانستم حرکت کنم. تا قبل از این ماجرا هیچ تجربه‌ای راجع به مرگ نزدیکان عزیزم نداشتم. من نقش خود را قربانی، بازمانده می‌دانستم و در نتیجه احساس شکست می‌کردم. آن‌گاه با کمک گرفتن از نیروی غریزه راه خود را پیدا می‌کردم و واکنش‌های من بر اساس ابزارهای بهبودی بود که NA در اختیارم گذاشته بود.

چرا من؟

قدم یک: من نمی‌توانم. قدم دو: ما می‌توانیم. قدم سه: من به کمک نیاز دارم. پس تقاضای کمک کردم. بارها و بارها با دعای ساده‌ای برای تقاضای کمک و همچنین دعای آرامش، احساس کردم که نیروی برترم همیشه با من است و به این باور رسیدم که می‌توانم "تحت هر شرایطی" پاک بمانم. این حالات مرا، هیچ یک از اطرافیانم باور نمی‌کردند. درک این فقدان نه تنها برای من بلکه برای دیگران نیز مشکل بود. در اغلب اوقات من فقط به کسی برای رفع تنهایی‌ام نیاز داشتم. NA نیز افراد زیادی را به زندگی‌ام وارد کرده بود و همین باعث می‌شد که به جایی احساس تعلق کنم. مقوله‌ای مثل اعتماد، به یک باره تنها شدن همراه با غم و اندوه من باعث آزار اطرافیان و دوستان بهبودی‌ام شد. طبقاً رفتار معتاد گونه‌ام باعث به وجود آمدن احساساتی مانند منحصر به فرد بودن، شرم، نا امنی و خود محوری در من شده بود و به تنها چیزی که می‌توانستم فکر کنم این بود که "چرا من؟"

دبی. ن. - مینه سوتا

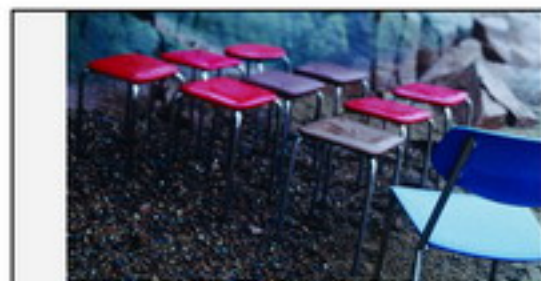


پیام بهبودی، امانتی دست به دست و دهان به دهان

گروهی انجام می‌شود انجام دادیم، برای اطلاع رسانی شروع کردیم به عملکرد مثبت و صحیح. دوست من که جزو افراد شرور گردان بود و بارها به بازداشتگاه افتاده بود و سابقه خوبی نداشت، به جایی رسید که فرمانده گروهان در حضور جمع، از او تشکر کرد و به‌خاطر تغییرات مثبت در رفتار او را به‌عنوان ارشد گروهان معرفی نمود. خدمت ما به سرعت و با شور و نشاطی که پیدا کرده بودیم در حال اتمام بود ولی دیگر شور و شوقی برای پایان خدمت نداشتیم. امروز یک‌سال است که از آن خاطرات زیبا می‌گذرد و هر وقت که به یاد "مجتبی" می‌افتم برایش دعا می‌کنم، چون درست یک‌سال است که از او هیچ خبری ندارم. حالا می‌فهمم که خدای مهربان در تمام لحظات کنار من بود و کارهایی را برایم انجام داد که بیشتر شبیه رؤیا بودند و من دیر فهمیدم که سخت‌ترین روزهای زندگی‌ام در واقع بهترین روزهایم بودند و خیلی وقت‌ها دلم برای آن جلسه دوفره‌مان تنگ می‌شود. امروز دعا می‌کنم برای دوستانی که در پادگان‌ها از بیماری اعتیادشان در عذابند و امیدوارم روزی کمیته‌ای به‌نام کمیته پادگان‌ها در ساختار خدماتی انجمن تشکیل شود و من بتوانم در آن خدمت کنم.

عباس - ب- استان تهران

عباس هستم، معتاد تجربه‌ای در زمینه پاک ماندن در حین انجام خدمت سربازی دارم که احساس کردم شاید بد نباشد این پیام به گوش همدردانی که در حال انجام خدمت هستند یا کسانی که از این امر ترسی در دل دارند برسد. امیدوارم بتوانم آنچه را که دارم اینار کنم. الان که مشغول نوشتن این نامه برای مجله هستم دقیقاً یک‌سال است که سربازی من تمام شده پنده ۶ سال غیبت به خاطر ترس از سربازی و اعتیاد فعال و بعد از این که دوسال از پاک‌ام گذشت تصمیم گرفتم به سربازی بروم چون واقعیت این بود که موفقیت آینده‌ام در گرو این بود که مسئولیتی را که بردوش داشتم به انجام برسانم. باهمه دلهره‌ها وارد پادگان شدم ولی ته دلم امید بود که من خدای مهربانی دارم که هیچ‌وقت مرا تنها نمی‌گذارد و حتماً یاری‌ام می‌کند از همان روزهای اول خدمت شروع کردم به عملکرد مثبت و خودم را خدمتگزار انسان‌هایی دانستم که در آن‌جا حضور دارند. کارهایی انجام می‌دادم که شاید اصلاً مسئولیتی در قبال آنها نداشتیم و با این طرز فکر قدم در راهی گذاشتم که برایم خیلی سخت به نظر می‌رسید یعنی پاک ماندن در محیط دستور و اجبار روزهای اول مرا به‌عنوان نظافت‌چی توالت‌ها انتخاب کردند و اولین فکری که به نظرم رسید این بود که از زیر این کار فرار کنم. غرورم اجازه نمی‌داد که توالت تمیز کنم ولی به یاد اصول NA افتادم: برنامه و ۱۲ قدم به من مسئولیت پذیری می‌آموخت. به لطف خداوند کارم را آن‌چنان با دقت انجام دادم که بعد از مدت کوتاهی به دفتر گروهان منتقل و به‌عنوان جانشین منشی گروهان مشغول به کار شدم. بعد از گذشت چند ماه موقعیت بسیار خوبی به دست آوردم و جایگاه سازمانی‌ام استوار یکمی شد و با این که سرباز صفر بودم بارها تشویق شدم و مزد زحماتم را با لطف خداوند گرفتم. ولی پای بهبودی من در جایی می‌لنگید و به این فکر افتادم که کاری در جهت بهبودی شخصی‌ام انجام دهم، چون مجبور بودم که مدت زیادی در پادگان بمانم که گاهی به یک ماه هم می‌رسید و نمی‌توانستم در جلسه‌ای شرکت کنم و از روی ترس و با اراده شخصی مشغول به انجام کارهایی می‌شدم تا شاید معاف شوم یا این که بتوانم هر روز به خانه بیایم ولی به هیچ‌عنوان این امر ممکن نبود و همه تیرهایم به سنگ خورد و دیگر کاملاً باورم شد که خواست خداوند برای من چیز دیگری است و شروع کردم به جلسه گذاشتن داخل پادگان. یک جلسه یک نفره که سر ساعت ۴ بعداز ظهر شروع می‌شد و عضو دیگر جلسه یک عکس بود، یعنی در اصل خدا بود، من بودم و آن عکس. ولی جلسه NA نیاز به تازه وارد دارد و آن جلسه مثل جلسه گروهی برایم لذت نداشت. با مشورت دوستان برنامه‌ای به یکی از هم خدمتی‌هایم پیام دادم و او هم مثل تشنه‌ای که به دنبال آب باشد باز آغوش باز پیام را پذیرفت و از همان روز دوتایی شروع کردیم به جلسه گذاشتن و پاک ماندن. به دوستم سرویس می‌دادم تا دوره فیزیکی را سپری کنند. از بهبودی یکدیگر حمایت می‌کردیم و هر روز جلسه می‌گذاشتیم و حالا محفل‌مان رنگ و بوی دیگری داشت. در جلسمان انواع قرمته‌ها را داشتیم: جلسه مشارکت آزاد، کتاب خوانی، موضوعی و سنت‌ها و برای این که یک جلسه رسمی داشته باشیم سنت هفتم را رعایت می‌کردیم. سپس جلسه اداری گذاشتیم و تمامی کارهایی را که در یک جلسه



بهبودی یک شبه اتفاق نمی‌افتد و بهبودی ما هرگز کامل نخواهد شد. اما هر یک از روزها التیام جدید و امید به فرداهایی بیشتر را به ارمغان می‌آورد. امروز هر کاری که بتوانیم برای بهبودی خود انجام می‌دهیم و در فرایند مداوم بهبودی، امید خود را حفظ می‌کنیم. "قطف برای امروز" ص ۸۶

یک داستان ساده

را تصور نمی‌کنیم. مصرف مواد برای من خودکشی است. وقتی ۲۰ ساله بودم به جرم سرقت، دو سال را در زندانی با بالاترین درجه حفاظت گذراندم. در آنجا شاهد وحشیانه ترین رفتارهای ضد انسانی شدم. بعد از دو سال مشقت بار، با عزمی راسخ برای قطع مصرف آزاد شدم. قبل از این که با چهار نوع مواد مختلف نشسته شوم،

یک ساعت دوام آوردم. روز بعد از بهبودی بیرون آمدم و زندگی‌ام برای شش ماه بعدی آشفته و غیر قابل کنترل بود. عجز قدم یک نمایان و غیر قابل اداره بودن، انکار ناشدنی بود. شش از بهبودی بیدار شدم. خونمی بودم. این خون من نبود؛ جیبم پر پول بود و هیچ چیز را به خاطر نمی‌آوردم. وحشت کردم که دارم تبدیل به چه چیزی می‌شوم؟

هنگام ترک جسمانی، یک شب سعی می‌کردم بخوابم. آرام بخش های قوی خورده بودم اما اثر نداشتند. در گنجی، ناامیدی و بهبودی بودم. درد زندگی پر از بدبختی و تأسف بارم داشت مرا می‌خورد. با گریه و دشنام و خشم اتاق را داغون کردم. به صورت خودم جنگ می‌زدم و منت می‌گوییدم. هم اتاقم که وحشت کرده بود، مأمورین را صدا کرد.

روز بعد با مأموری که مسؤول آزادی موقت من بود، مدد کار اجتماعی و مادرم یک جلسه درمانی داشتم. آنها به من گفتند مرا به زندان برمی‌گردانند مگر اینکه به NA بروم و طی ۹۰ روز در ۹۰ جلسه شرکت کنم. گفتم هر چه که آنها بگویند انجام می‌دهم. آنها به من گفتند این کافی نیست و من باید برای خود انتخاب کنم و اینکه من بهبود نمی‌یابم مگر اینکه خودم واقعاً بخوام که تغییر کنم. گرفتار برزخی از خواسته های متضاد شده بودم. البته می‌خواستم تغییر کنم، اما نمی‌توانستم، می‌خواستم مصرف کنم اما نمی‌توانستم. احساس کردم کار دیگری نمانده که انجام نداده باشم و تصمیم گرفتم خودم را بکشم. آن روز با احساس بیچارگی و پریشانی از جلسه درمانی خارج شدم. دزدی کردم و تا جایی که می‌توانستم مواد خریدم و در توالی ترمینال اتوبوس، در کانبرا "گوردوز" کردم. می‌خواستم بهیچم، فقط به این دلیل که به نظر نمی‌رسید برای آن نکنی که زندگی‌ام به آن تبدیل شده بود چاره دیگری وجود داشته باشد.

به نظر من در زندگی هر معنادار، لحظه هایی پیش می‌آید که ما می‌توانیم مصرف را متوقف کنیم و مسوولیت زندگی خود را بپذیریم. آن روز من این فرصت را بدست آوردم ولی راه غلط را انتخاب کردم. البته به لطف خدا باز هم فرصت دیگری به من داده شد.

لطف خدا باز هم فرصت دیگری به من داده شد. حدود دو ساعت بعد بیدار شدم، مجال کف توالی افتاده و کاملاً شکست خورده بودم. زندگی‌ام به یک کشتارگاه تبدیل شده بود. بلند شدم، با زحمت راه افتادم. تلو تلو می‌خوردم، نمی‌دانستم چه بکنم یا کجا بروم. در آن حال پریشانی، گنجی و نوبیدی یاد بخت وزید و مرا مانند برگی به یک مرکز سم زدایی در آن سوی بزرگراه برد. آنجا با من همدردی کردند و با این که ۴۸ ساعت پاکی لازم برای پذیرش را نداشت، مرا پذیرش کردند. آن شب، عربان و به آرامی روی تخت دراز کشیده بودم و با احساس آزادی

لسم من ۱۹۹۹ و یک معنادار هستم. ۳۹ سال دارم و ۱۶ سال و نیم است که پاک هستم. در استرالیا زندگی می‌کنم و وقتی ۲۲ ساله بودم پاک شدم. بنابراین بیشتر دوره بزرگسالی زندگی‌ام را عضو NA بوده‌ام. اینک یک زندگی متنوع، کامل و غنی دارم و بابت آن از برنامه معناداران گمنام سپاس‌گزارم.

به عنوان یک جوان، زندگی من توسط اجبار به مصرف مواد کنترل می‌شد و مشخصه زندگی من مزاحمت، خشونت، زندان و نداشتن تندرستی بود. مصرف من بارها توسط مشاوران، کارمندان کلون اصلاح و تربیت، روان‌شناسان و غیره که توسط قانون مجبور به ملاقات با آنها می‌شدم، قطع شد. به ندرت چیزهایی را که این افراد می‌گفتند، می‌شنیدم. شاید بیداری روح من آن قدر طولانی نبود که بتوانم صدایی را از پس غوغای درونم و وسوسه مواد بشنوم. چنان روی گرفتن آن چه که می‌خواستم و چیزی که فکر می‌کردم نیاز دارم، متمرکز بودم که بیشتر مرزهای اخلاقی

را که اکثر افراد قبول دارند، نادیده می‌گرفتم. دزدی می‌کردم، دروغ می‌گفتم، فریب کاری می‌کردم، ظاهر سازی می‌کردم و در آخر دقیقاً همان چیزی بودم که کتاب پایه می‌گوید "نزول به سطح حیوان". مانند گرگی گرسنه در خیابان‌ها به دنبال شکار پول و مواد بودم. با این حال، بر خلاف بیرون سردم، وجدانی داشتم که جایی در درونم در زیر توده ای از ویرانه های زندگی احساس می‌مادفون شده بود و نمی‌توانستم به آن دست یابم. زندگی به صورت عادی و زودن آن زباله ها کار بزرگی بود. چیزهای زیادی بود که می‌بایست با آنها مواجه شوم و زندگی‌ام تبدیل به جهنم مسئولیت‌های انجام نداده، شده بود.

من باور دارم که کار اصلی انسان مراقبت از خویش است اما من نمی‌توانستم این کار را بکنم. به نظر می‌رسید برای من خوردن، خوابیدن، نوشیدن آب، ورزش کردن، گرم و تمیز بودن، نامربوط و واقعاً ناممکن است. نتیجه نهایی، یک چرخه تباهی از گرسنگی، بهداشت کم و نبود سلامت بود. این ناتوانی‌ها در احساسی خاصی را در اعصاب وجودم و در بین لایه های خویشتنم پنهان می‌کردند که من با خود حمل می‌کردم و تا وقتی پاک نشدم، نمی‌توانستم آنرا حس کنم یا با آن ارتباط برقرار کنم. نمی‌دانم که این درد در زمان کودکی یا من همراه شده یا این که با من به دنیا آمده است. اما هنوز هم آنرا حمل می‌کنم. این درد همیشه

آشکار نیست اما گاهی که از بین این لایه ها عبور می‌کنم، طغیان می‌کند. وقتی چیزها آن طور که من می‌خواهم نیستند یا اگر رابطهای پاپان می‌پذیرد. اگر طرد شوم، نادیده گرفته شوم، به عنوان یک آدم درجه دو یا آن گونه که نمی‌خواهم با من رفتار شود، این درد می‌تواند بحرانی شود. فکر می‌کنم شاید برای تسکین این درد، مجبور به مصرف مواد بودم. مواد مختلف باعث می‌شدند احساس بهتری داشته باشم و برای مدت طولانی خوب کار می‌کردند، اما در نهایت خود مواد تبدیل به درد دیگری شد. آنها مرا تا مرز دیوانگی پیش بردند و امروز من دیگر برای خود چنین انتخابی

افرادی دیگری که در زندگی ما هستند به ما کمک می کنند که به مرور با اعتماد و عشق به مسائل نگاه کنیم. ما می آموزیم که چطور کمتر بگیریم و بیشتر بدهیم. دیرتر خشمگین شده و زودتر می بخشیم. کتاب پایه ص ۱۲۰

مجید هستم. معناد.

من در یک خانواده خوب و صمیمی متولد شدم. پدرم مردی مهربان، متعهد، زحمت کش و فردی سرشناس بود و در اجتماع جایگاه بسیار خوبی داشت. ما خانواده ای نسبتاً پرجمعیت بودیم و من آخرین فرد و عضو کوچک این خانواده. کودکی باهوش، زیرک و کنجکاو بودم که خیلی لوس و عزیز در خانه بار آمدم. سه برادر بزرگتر از خود داشتم که یکی از آنها مصرف کننده الکل و مواد مخدر بود. در همان کودکی در اکثر بزم های دوستانه برادرم حضور داشتم و او هم برای این که با من سرخوش باشد مرا مست می کرد و در همان سنین هفت یا هشت سالگی آتش اعتیاد من روشن شد. در سن شانزده یا هفده سالگی بود که به مواد مخدر و الکل گرایش پیدا کردم و در مدت خیلی کوتاهی شروع به مصرف کردم. در همان اوایل در جمع رفقا و شب نشینی های بی در پی و با فرار از خانه و در بی خبری، گرفتار افراط در مصرف شدم. راه های زیادی را برای ترک امتحان کردم ولی بعد از اولین بار مصرف، مجدداً آتش اعتیاد شعله ور می شد و هر بار بیشتر و بیشتر مواد می زدم. در حقیقت در تمام طول دوران مصرف به انواع مختلف در ترک های بی ثمر و سپس افراط در مصرف به سر می بردم تا این که پیام انجمن را چند سال قبل از چند دوست هم مصرف و بعضی افراد عادی شنیدم ولی باور نداشتم که راهی وجود دارد. تا زمانی که مجدداً به تنهایی تصمیم به ترک گرفتم و این بار مقدار مصرفی مواد را پایین آورده و نوع آن را تغییر دادم. در همان روزهای سم زدایی بود که دوباره پیام را از یک دوست و همدردم گرفتم. این دوست به خاطر گروستگی ام و شام خوردن مرا به جشن تولد یکی از دوستان بهیودی برد که همان جا جاذبه انجمن NA را دیدم و باور کردم. حضور خداوند قابل احساس بود و نیروی برتر در حال فعالیت. در دعای آرامش و خوندنی فقط برای امروز، مفهوم آرامش و پذیرش را پیدا کرده و با تمام وجود احساس کردم.

متأسفانه همان دوستی که به من پیام انجمن و آدرس جلسات را داد و به آن جشن تولد برد، به خاطر بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی با مصرف الکل لغزش کرد و همان الکل هم جانش را گرفت و الان در زیر خروارها خاک آرمیده است. این پیامی است برای کسانی که الکل را جزو مواد مخدر نمی دانند. من در انجمن معتادان گمنام معجزات زیادی دیده و احساس کرده ام. تمامی زندگی ام و تغییرات مثبت آن از معجزات NA است: شغل، اعتبار، پاکی، قطع وابستگی های مخرب، زندگی دوباره، پذیرش خانواده و اجتماع، از بین رفتن وسوسه فکری و میل شدید به مصرف و این ها همه از موهبت های نیروی برترم می باشد.

مجید



خاصی گریه می کردم. فکر می کنم چون در اعماق وجودم می دانستم که همه چیز تمام شده است، تسلیم شده بودم با اینکه هنوز نمی دانستم که معنی آن چیست.

در آن مرکز سم زدایی هر روز بیماران را به جلسه می بردند. با تقلا چند روز دردناک اول را پشت سر گذاشتم و در یک چهارشنبه شب در یک مرکز بی خانمان ها برای اولین بار پیام NA را شنیدم و حس کردم "دیگر مجبور نیومدم مصرف کنم، راه دیگری هم بود." از افرادی که آشکارا معتاد بودند اما مصرف نمی کردند الهام گرفتم. آنها این باور را در من بوجود آوردند که شاید شانس برای قطع واقعی مصرف و بازگشت به زندگی برای من وجود داشته باشد. الان که این ها را می نویسم اندوهگین می شوم و احساسات زندگی دیوانه وار قدیمم را بهتر از زمان مصرف درک می کنم!

نمی توانستم تصور کنم که زندگی ام چه می شود. فقط گودال سیاهی از ناشناخته ها می دیدم. اما تصمیمم را گرفته بودم. حتی اگر بدعت و تازگی آن فقط یکی دو روزی مرا جلو ببرد تا ببینم چقدر می توانم دوام بیاورم.

۴۹ روز طول کشید. سپس لغزش کردم و اجبار به مصرف وحشیانه و غیر قابل مقاومت دوباره بازگشت. زندگی ام دوباره به سرعت از کنترل خارج شد و فهمیدم که آن ۴۹ روز بی دردسرتین زمان در ۱۰ سال گذشته زندگی ام بوده است. لغزش من تقریباً دو ماه و قبل از یک سم زدایی مجدد و مرگ یک دوست دیگر در اثر آوردن طول کشید. حالا من از ۲۵ ژانویه ۱۹۸۹ پاکم و این پاکی گنج من است. مثل جاتم از آن مراقبت می کنم چون زندگی ام است.

من بسیاری از کار هایی را که باید در زندگی انجام داد، انجام داده ام. خانه و شغل دارم. به مدرسه رفتم و تحصیل کردم و تمام حقوق طبیعی اجتماعی ام به من بازگشت. اما فراتر از همه این ها، من دوست داشتم شدم. در زمان هایی عمیقاً، چیزها را حس می کنم. تمام چیز هایی را که همیشه از آنها گریزان بودم حس می کنم. اما حس کردن شگفت انگیز است. در یک زمان درخشان و ترسناک و در زمانی دیگر ناراحت کننده و باشکوه است. از این که زنده ام همچنان زنده ام. از این که چه پیش خواهد آمد در شگفتم. هنوز هم گاهی از احساس ترس رنج می برم و از این که ما بر روی این سیاره چه می کنیم. حیرانم. اما من هدفی دارم که مواجهه با این موضوعات را برایم آسان تر می کند: "مراقب کسانی هستم که پاک می شوند." تصمیم گرفته ام که در مسیر NA به دیگران خدمت کنم. مثل همیشه در جلسات شرکت می کنم، عضو کمیته محلی و ناحیه ای هستم. راهنمای دیگران شده و خودم راهنمای از NA دارم. به بهترین نحوی که می توانم قدم ها را کار می کنم و سعی می کنم بهترین فردی باشم که می توانم. NA به راستی کلید یک زندگی دیگر را به من داد: ما با اهدای آن چه که داریم آن را حفظ می کنیم.

منبع: NA Today, February ۲۰۰۶



در اهمیت اطلاع رسانی

تیز به عنوان اولین تجربه خود در نمایشگاه شهر دلچیان حضور پیدا کرد و شش روز به کار اطلاع رسانی مشغول بود و با استفاده از هجده خدمتگذار خود، آدرس جلسات و جزوهای معرفی NA را بین بازدید کنندگان توزیع کرد. دستاوردهای این غرفه، برقراری ارتباط با مرکز مشاوره هدف، برقراری ارتباط با تأمین اجتماعی شهرستان دلچیان و همین‌طور ارتباط متقابل با مسئولین خانه های سلامت دلچیان بود که طی آن تمامی مسئولین شهرستان، متخصصین و دانشجویان از غرفه NA بازدید کردند.



پزشک مهربان

فلکناز هشتم یک معنادر. من بعد از این که کاملاً از مواد خسته شدم این بار هم مثل دفعات گذشته با ناامیدی برای ترک مجدد به یک پزشک مراجعه کردم تا با کمک داروهای تجویزی پزشک مجدداً قطع مصرف کنم ولی تصمیم و خواست خداوند مهربان برای من چیز دیگری بود. آن پزشک خیرخواه پس از این که مطمئن شد که من واقعا خسته از این وضع هستم و به دنبال راهی برای رهایی می‌گردم، به جای نوشتن نسخه، آدرس جلسات انجمن معنادران گمنام را به من داد و حتی پول ویزیتی که منشی‌اش از من گرفته بود را پس داد و گفت پس از شش ماه مجدداً بیا و اگر این راه به تو جواب نداد، خسارت و مخارج این چند ماههات را پرداخت می‌کنم.

هم اکنون خدا را شکر می‌کنم که این پزشک مهربان را واسطه آشنایی من با انجمن معنادران گمنام قرار داد. در حال حاضر وارد هفتمین ماه پاکي و زندگي جديد شدم، قدم پنج را کار کرده‌ام و تمام سعی خود را می‌کنم که این قدم‌ها را در زندگي‌ام به کار ببرم. از این بابت از خدا و همه دوستان که در این راه به من کمک کرده‌اند تشکر می‌کنم. هم اکنون عضو بهبودی انجمن معنادران گمنام یکی از روستاهای استان هرمزگان هستم. از خداوند برای همه همدردان آرزوی پاکي و بهبودی همیشگی را دارم.

فلکناز، هرمزگان

کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۶ ابران در سال گذشته با لطف خداوند و کمک گرفتن از ارزش درماني کمک یک معنادر به معنادر دیگر توانست ۴ کارگاه روابط عمومی جهت انتقال و آموزش اصول کتاب روابط عمومی در قالب ۴ فصل آن را انتقال دهد.

همچنین برگزاری ۱۸ کارگاه آموزشی جهت انتقال اصول پایه اطلاع رسانی در سطح کمیته های شهری ساوه زرنده، دلچیان، محلات، کاشان و ... برگزار کرد که امروز این کمیته های اطلاع رسانی فعال‌ترین حضور خود را در این قسمت از ساختار خدماتي ناحیه ۶ ارائه می‌دهند.

کمیته اطلاع رسانی استان قم با برگزاری ۱۹ غرفه در سطح استان و شهرهای آشتیان و تفرش در هفته سلامت، هفته نیروی انتظامي هفته مبارزه با مواد مخدر، حضور در دانشگاه ها و همایش های متفاوت توانست، مفید بودن انجمن NA را نسبت به توانایی های خود به نمایش بگذارد. که دستاوردهای این حضور، برقراری ارتباط با چندین انجمن فعال در سطح استان و روزنامه ها و ماهنامه های استان و همچنین کلینیک های مرتبط با اعتیاد بود که توانست به صورت مستقیم با استفاده از منابع مالی و معنوی انجمن به بیش از ۴۰۰۰ نفر اطلاع رسانی مستقیم کرده و پمفلت های معرفی NA و آدرس جلسات را به عموم اجتماع و کسانی که تمایل داشتند بهتر برنامه ما را بشناسند ارائه دهد.

همچنین کمیته اطلاع رسانی اراک در سال گذشته توانست سهم خود را جهت گسترش و توسعه NA در سطح ناحیه ۶ ایفا نماید. از این طریق در سال گذشته با حضور فعالانه خود در سطح اجتماع اقدام به برگزاری ۱۲ غرفه کرد (هفته قوه قضاییه، هفته سلامت، هفته مبارزه با مواد مخدر، هفته بهزیستی). همچنین برگزاری غرفه در دادگاه انقلاب اسلامی اراک و شهرک صنعتی اراک جهت اطلاع رسانی به کارگران و کارمندان شرکت ها.

آخرین فعالیت این کمیته در قسمت غرفه‌ها و نمایشگاه ها در دهه فجر بود که با تشکیل ۱۰۰ غرفه برگزار شد. انجمن معنادران گمنام، حضور مداوم این غرفه به مدت ۱۴ روز و به مدت ۷۰ ساعت فعالیت اطلاع رسانی انجام داد. دستاوردهای آن برقراری ارتباط با سازمان های مختلف بود.

کمیته اطلاع رسانی ساوه زرنده که یک کمیته نوپا در این ناحیه می باشد به عنوان اولین تجربه خود با حضور در نمایشگاه مذکور ساوه خدمت خود را آغاز کرد و به مدت ۱۰ روز در این نمایشگاه حضور داشت که حاصل آن ۹۰ ساعت اطلاع رسانی مستقیم به بیش از دوهزار نفر بود. فرماندار، شهردار، اعضای شورای شهر و نمایندگان مجلس از این غرفه بازدید کردند. در ضمن روز اختتامیه به تمامی غرفه‌های حاضر در این نمایشگاه اطلاع رسانی و پکیج اهدا شد. ما توانستیم از این طریق پل ارتباطی با دفتر روزنامه اطلاعات ساوه، معاونت فرهنگی دانشگاه های ساوه و مسئولین پروژه شهر سالم روستای سالم برقرار کنیم.

کمیته اطلاع رسانی دلچیان یکی دیگر از کمیته های شهری این ناحیه

به بیماری اعتیاد مبتلا هستیم. به خاطر ابتلا به آن مسئول نیستیم اما در برابر بهبودی خود مسئول هستیم. اعتیاد را انتخاب نکردیم اما می‌توانیم بهبودی را انتخاب کنیم. فقط برای امروز ص ۲۲۱

قدم زدن در کنار گودال فاضلاب

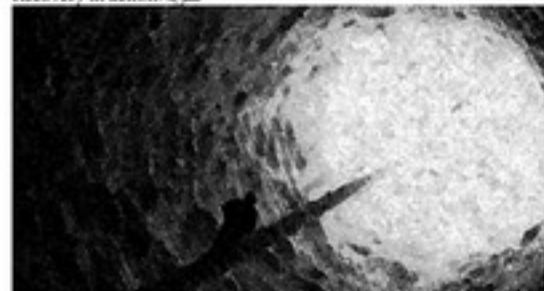
وجود داشت که این جا لاف‌ها نه دارد. من آن جا با پای خودم داخل لجن می‌ایستادم و به بالا نگاه می‌کردم، به مردم از خود بی‌خبری که در اطراف گودال قدم می‌زدند و خطر را حس نمی‌کردند. من دیگر حقایق را درباره زندگی‌ام می‌دانستم. اینکه خیلی مشکل است که بتوان از داخل این حفرة بیرون آمد و مواد مخدر را کنار گذاشت. هرگز این رهایی آسان تر نشد ولی بالاخره من درک کردم که بهتر است از این گودال فاصله بگیرم.

این داستان اعتیاد است. کشف کردن این گودال‌ها، در زندگی، لغزیدن داخل آن یا اجازه سقوط دادن، برای این که فکر می‌کنیم راه دیگری وجود ندارد. برای سال‌های زیادی من نمی‌دانستم که راه حل بهتری هم وجود دارد و نمی‌دانستم که هزاران نفر دیگر هم مثل من ترجیح می‌دهند توی سیاه چال گذشته‌ها سقوط کنند. من فکر می‌کردم مواد، با وجود خطرناک بودن و موقتی بودن، تنها راه حل است.

تا این که چند سال پیش به جلسات معتادان گمنام راهتمایی شدم. بعد از وحشی که از تشخیص بیماری سرطان در بدنم تجربه کردم و گام نهان در یک روند خود آزاری مهلک، با یکی از دوستانم که سال‌ها پیش وارد برنامه مشابه دیگری شده بود، تماس گرفتم. از او پرسیدم آیا فکر می‌کنی من معتاد؟ بدون مکث جواب داد، بلی! و به من گفت از کجا می‌توانم کمک بگیرم. مثل اکثر ما، من هم با بیچارگی و ناامیدی به جلسات NA آمدم و دائماً گریه می‌کردم. هر روز جلسه می‌رفتم، راهتما گرفتم، شروع به کار کردن قدم‌ها کردم و خودم را در اصول حمایت‌کننده NA غوطه‌ور کردم. من هنوز هم آن جا هستم و قدرتی من روز به روز بیشتر می‌شود.

حالا ممکن است شما سؤال کنید با این گودال فاضلاب چه باید کرد؟ خوب، هنوز همان جاست. به همان بزرگی. ولی مسیر دور آن کمی بهتر تر شده است. نرده‌هایی در اطراف آن قرار گرفته‌اند، به‌خصوص در لبه‌ها و یک جعبه ایزاری هست که من به‌طور مرتب از آن استفاده می‌کنم؛ نوشتن در دفتر روزانه، تهیه لیست قدرتی، تماس تلفنی با سایر اعضا و کمک گرفتن هر موقع که به آن نیاز دارم. من یاد گرفته‌ام که نیاز دارم به طور روزانه کارهایم را به نیروی برترم بسپارم. من فکر نمی‌کنم که این گودال روزی ناپدید شود یا از طریق معجزه رویش آسفالت یا پوشانده شود ولی اکنون برنامه‌ای دارم که مرا از افتادن داخل این گودال محافظت می‌کند: "قدم‌ها و سنت‌های معتادان گمنام"

نویسنده: Ellen Si
نشریه: Recovery in action



نشریات ما اعتیاد را به عنوان یک بیماری حیل‌گر و گمراه‌کننده معرفی می‌کنند که هرچه ما قوی‌تر می‌شویم، بیماری‌ما نیز زورش بیشتر می‌شود. برای من، بیماری مانند یک گودال بزرگ است که هیچ وقت پر نمی‌شود. من دائماً روی لبه این گودال هستم. بعضی اوقات به آن نزدیک و گاهی هم دور می‌شوم. ولی خطر سقوط همیشه وجود دارد. این یعنی من باید همیشه مواظب باشم و تسلیم تنبلی و راحت طلبی نشوم.

من اعتقاد دارم که هر معتاد در زندگی خود چنین گودالی دارد. این گردابی است که مایه‌ها در آن سقوط کرده‌اند، یک جای وحشتناک که بیرون آمدن از آن جابدون کمک ممکن نیست. جایی است که ما در آن احساس درماندگی و بی‌ارزشی می‌کنیم. نمی‌توانیم دوست بداریم و دوستانمان ندارند. احتمالاً دلیل اساسی مصرف مواد مخدر هم، برای فرار از وحشت این گودال است. ولی این گودال فاضلاب از کجا می‌آید؟

وقتی جوان بودم سلسله اتفاقاتی برایم افتاد که باعث شد من ترسو شوم. فقط پنج سالم بود که یک جراحی ناموفق من را تا مرز مرگ پیش برد. سپس در یک اطاق مجزا بستری شدم و هیچ کس اجازه ملاقات با مرا نداشت. با هیچ کلمه‌ای نمی‌توانم احساسات آن دوره را بیان کنم ولی باید بگویم تجربه وحشتناکی بود. چندی بعد کنار دیوار خانمان داخل یک کانال فاضلاب افتادم و چیزی نمانده بود که غرق شوم. بعداً سگ برادر، بچه گریه‌ام را کشت، چون نزدیک ظرف غذایش رفته بود. من از همه این اتفاقات جان سالم به در بردم ولی احساس امنیت من در مورد زندگی برای همیشه صدمه دید. فهمیدم که هیچ چیز نمی‌تواند مرا از مرگ، رفتار خشن و اشتباهات دیگران حفظ و حمایت کند. بنابر این خیلی زود این حفرة بزرگ در زندگی من ظاهر شد. آن قدر بزرگ که بتواند هر چیزی را که به آن وابستگی داشتم در خود ببلعد؛ پدر و مادر، برادر و خواهر، بهترین دوستم و... سال‌ها بعد وقتی من درباره حفرة‌های فاضلاب فلوریدا مطلبی در مورد سدهای نمکی که متلاشی می‌شد و خانه‌ها و ماشین‌ها را در خود می‌بلعید، خواندم دیگر برایم تعجبی نداشت. آن جا بود که برای اولین بار گودال فاضلاب من سرو کله‌اش پیدا شد.

به نظر می‌آمد دیگران می‌توانستند به راحتی و به سرعت با این نوع اتفاقاتی که زندگی‌شان را به خطر می‌انداخت، کنار بیایند. خانواده من داستان‌های وحشتناک مرا بارها تکرار می‌کردند اما هیچ کس به من دلگرمی نمی‌داد که مثلاً این جور اتفاقات دیگر تکرار نخواهد شد. اگر هم می‌گفتند، من باور نمی‌کردم. من این تجربه آسیب‌پذیری را سالیان سال با خود حمل کردم و روکش ایمنی را که دیگران روی زندگی می‌کشیدند، رد می‌کردم. من کودکی ناخوش به حساب می‌آمدم.

یک مسیر باریک در اطراف گودال فاضلاب من وجود داشت که با احتیاط در آن پیاده روی می‌کردم. من نمی‌توانستم آگاهی و تجربه خود از این گودال را نمی‌توانستم نادیده بگیرم. بعضی اوقات زندگی با حوادثی نظیر طرد شدن، مرگ والدین، ازدست دادن فرزند، طلاق آن قدر دردناک می‌شد که من تسلیم شده و اجازه می‌دادم داخل این گودال بیفتم. البته مصرف مواد مخدر نقش مهمی در آن اتفاقات ناخوشایند داشت. باوجود جهنمی بودن گودال، یک حس آشنا در آن

کارگاه تازه واردان

و تمامی اعضا به طور فعالانه تجربیات خود را ارائه داده و تبادل تجربه کرده و مصمم شدند تمامی تجربیات خود را یا به صورت مشارکت یا در قالب یک پائل یا به صورت جلسه تازه واردان که در کتاب راهنمای خدمات محلی نحوه آن را بیان کرده، در اختیار گروه خود قرار دهند. کارگاه دوم با موضوع نحوه مشارکت در قالب یک ماکت و یک سؤال شروع شد. دو نفر از اعضا دو زمان ۵ دقیقه‌ای به مشارکتی پرداختند که به دفعات برخلاف سنت‌های ۱۲ گانه صحبت کردند. اعضا با یادداشت کردن موارد نادرست بعد از انجام مشارکت در مورد آن صحبت کرده و در ادامه به بررسی سؤال زیر پرداختند.

در هنگام مشارکت سالم (کلامی) باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟ و کارگاه سوم که بعد از صرف ناهار و پذیرایی انجام شد به بررسی نکات قدم یک و تأثیر آنها و اصول روحانی قدم یک در قالب سؤالات زیر پرداختند که هدف از این کارگاه دخیل کردن هرچه بیشتر بهبودی در ارائه خدمات بود.

۱. شناخت من از «بیماری اعتیاد» چه کمکی به من در ارائه خدمات می‌کند؟

۲. شناخت من از مفهوم «انکار» چه کمکی به من در بهبودی می‌کند؟

۳. شناخت من از مفهوم «عجز» چه کمکی به من در انجام خدمات گروهی می‌کند؟

۴. شناخت من از مفهوم «غیر قابل اداره» چه کمکی به من در انجام خدمات گروهی می‌کند؟

۵. درک و شناخت من از اصول روحانی قدم یک (صداقت، تمایل، فروتنی، روشن بینی، پذیرش) چه کمکی به من در ارائه خدمات می‌کند؟

بیشتر اعضای شرکت کننده در پائل سؤال و جواب آخر کارگاه شرکت کردند و سؤالات خود را در مورد این کارگاه مطرح کرده و خدمتگزاران در حد توان پاسخ آنها را دادند. با وجود خستگی و سنگینی کارگاهها احساس رضایت کامل در فرم ارزیابی کارگاه وجود داشت و تمامی شرکت کنندگان خواستار برگزاری هرچه بیشتر این گونه کارگاهها بودند. و در پایان امیدواریم مطلب این کارگاه ما را هرچه بیشتر در انجام هدف اصلی مان رهنمون سازد و در مراحل جذب و برخورد و حفظ تازه واردان خشت اول را درست قرار دهیم.

کمیته آموزش و کارگاههای ناحیه ۳

با عرض سلام خدمت همه اعضای همدرد و خدمتگزاران مجله پیام بهبودی. تا کنون در جهت ارتقای سطح آگاهی اعضا و تبادل تجربه در سطح ناحیه اقدام به برگزاری کارگاههای مختلف با اهداف متفاوت کرده بودیم. طبق برنامه سالانه این کمیته، این بار نیز نوبت به برگزاری کارگاه مخصوص بانوان بود. علاوه بر بررسی موضوعات زیر، خود این کمیته نیز چندین هدف را از برگزاری این کارگاه دنبال می‌کرد. به خاطر محدودیت بانوان بخصوص در شهرهای اطراف تهران این کارگاه بستر مناسبی جهت آشنایی اعضا با یکدیگر جهت انتخاب راهنما و یا دعوت از خدمتگزاران جدید برای گروهها بود لذا در فراخوان این کارگاه از ۴۴ گروه بانوان ناحیه ۳ درخواست شد که هر گروه ۷ نفر را که ۳ نفر آنها زیر یکسال باشند با رای وجدان گروه انتخاب و اعزام کنند. ضمن اینکه تجربه کارگاه بانوان سال گذشته نشان می‌داد تأثیر زیادی در بالا رفتن سطح تمایل اعضا برای انجام خدمات بوجود آمده بود و یکی دیگر از مشکلات بانوان مبنی بر کمبود خدمتگزار در گروهها نیز مورد توجه ما بود که بعد از انجام کارگاه تا حدود زیادی به این اهداف نزدیک شدیم. با آنکه روزهای آخر سال ۸۷ را سپری می‌کردیم بیشتر اعضا راس ساعت ۹ در محل حضور داشتند

کارگاه اول کارگاه تازه واردان بود که در ۳ قسمت با طرح سؤالات زیر پیگیری شد:

نحوه جذب تازه واردان

مسئولیت من در قبال جذب تازه واردان چیست؟

مسئولیت گروه در قبال جذب تازه واردان چیست؟

مسئولیت ساختار خدماتی در قبال جذب تازه واردان چیست؟

نحوه برخورد با تازه واردان

بهتر است نحوه برخورد من با تازه واردان به چه صورت باشد؟

بهتر است مسئولیت و نحوه برخورد گروه با تازه واردان به چه صورت باشد؟

مسئولیت ساختار در قبال برخورد با تازه واردان به چه صورت می‌باشد؟

نحوه حفظ تازه واردان

من چه کارهایی را باید در جهت حفظ تازه واردان انجام دهم؟

گروه من چه کارهایی را باید جهت حفظ تازه واردان انجام دهد؟

ساختار چه کارهایی را باید در جهت حفظ تازه واردان انجام دهد؟





راه حل مشکلات ما ساده است، با راهنما تماس می‌گیریم، دعا می‌کنیم، قدم‌ها را کنار می‌کنیم یا به جلسه می‌رویم. اما در باره موقعیت‌هایی که مشکلات ما همچنان ادامه دارد و راه حلی پیش روی ما نیست، چطور؟ مشکلاتی که قادر به حل آن‌ها نیستیم از طریق صحبت با یک دوست قابل تحمل می‌شوند.
* فقط برای امروز * ص ۲۴

مدام خود را از نو بیافرین

من نمی‌کنم و با وجود این‌که محکومیت سنگینی دارم و روزها به کندی می‌گذرد، اما نا امید نیستم و می‌گویم که خداوندی دارم که از همه مشکلاتم بزرگتر است و تنها تمرکز خود را روی بهبودیم گذاشتم. در آخر از خداوند تشکر می‌کنم به خاطر این‌که مرا با این جلسات آشنا کرد و از مرگ حتمی نجات داد و راه درست زندگی کردن را به من آموخت.

حسین . ج. ندامتگاه دستگرد

با قاتل به قاتل باران

من عبدالله هستم یک معتاد . حدود سه سال و نه ماه است که با NA آشنا شده و توانستم پاک بمانم.

حدود ۵ ماه پیش در محل کارم مشغول بودم که تلفنم زنگ خورد و در آن طرف خط شخصی که خود را ابراهیم معرفی کرد ، گفت: در زندان به سر می‌برد و راهنمایی داشته که از زندان سبزه‌زار به جایی دیگر انتقال یافته و حال خواستار این است که من به‌عنوان راهنما با او کار کنم . پس از هماهنگی با راهنمایم، درخواستش را پذیرفتم و از آن روز تماس‌ها شروع شد . ابراهیم معتادی بود با شش ماه و چند روز پاقی که در زمان مصرف به همراه برادرش مرتکب جرمی شده و به‌خاطر آن محکوم به اعدام شده بودند. در زندان با برنامه آشنا شده و توانسته بود پاک شود . خوشحال از این‌که امروز برنامه‌ای وجود دارد تا با بیماری درونی‌اش آشنا شود و می‌خواست با کارکرد قدم‌ها سر راحت بر خاک بگذارد. برایم بسیار سخت بود تا از قشنگی فردایی که پیش رو دارد بگویم. هنگامی که صدای دل‌نشین این دوست بهبودی را از تلفن می‌شنیدم، بغض می‌کردم و سعی بر آن داشتم که شنونده خوبی باشم تا یک گوینده . او از خود و تجربه تلخ زندگی‌اش می‌گفت: از زندان و غم و غصه‌هایش ، از این‌که نمی‌تواند با حکمش کنار بیاید. اما به مرور و طی چند هفته که با هم صحبت کردیم، قبول کرد که باید زندگی را آن‌طور که هست بپذیرد. هرگاه که تلفن زنگ می‌خورد و قرار بود با ابراهیم صحبت کنم، ترس به سراغم می‌آمد که آیا می‌توانم کلام خدا را یا او بگویم یا نه ... تا این‌که روز چهارشنبه‌ای قرار گذاشتیم که تجربه‌اش را در مورد "کتاب پایه، معتاد کیست ، چرا این‌جا هستیم و برنامه معتادان گمنام" بنویسد و برایم ارسال کند تا من هم آن‌ها را مطالعه کرده و بعد از قدم یکم شروع به کار کنیم. اما تماس نگرفت با خود گفتم شاید در حال نوشتن است و فرصتی برای تلفن زدن نداشته. اما پس از چند روز شنیدم که دو برابر را صبح پنج‌شنبه در ساعت هفت صبح اعلام کرده‌اند. اول خیلی بهم ریختم ولی سپس سر تسلیم به این واقعیت فرود آوردم . امروز که این مطلب را می‌نویسم پیامی برای همدردان خود دارم : "دوستان قدر پاقی و بهبودی را بدانید. خداوند فرصتی دوباره به ما داده، روزانه شکرگزارش باشیم. بیایید به این بیاندیشیم که فردایی زیبا در انتظارمان است، فردایی که برای ابراهیم و ابراهیم‌ها هرگز نرسید .

عید ل. ش. استان خراسان رضوی

من حسین و یک معتادم.

در حال حاضر که این نامه را برای شما دوستان بهبودی که بیرون از زندان در انجام فعالیت‌های خدماتی هستید می‌نویسم، روزهای خوبی را سپری می‌کنم و با این‌که در بند هستم، احساس آزادی دارم. اگر بخواهم از گذشته خود بگویم، پس از چندین سال تخریب بیماری اعتیاد به خودم ، خانواده و جامعه خسارت‌های فراوان زدم و چون دیگر راهی به جایی نداشتم و در باطل‌ای که برای خودم درست کرده بودم ، در حال غرق شدن بودم و هرچه دست و پای بیشتری می‌زد، بیشتر فرو می‌رفتم و همیشه از خداوند طلب مرگ می‌کردم و یا به دنبال معجزه‌ای بودم که برایم رخ بدهد تا از این مهلکه نجات پیدا کنم . دوران بسیار سخت و تاریکی بود و در خلوت و انزوی خود از خداوند طلب کمک می‌کردم تا یک روز که برای مصرف و تهیه مواد خیلی بدبختی و زجر کشیدم، مصمم شدم که در جلسه‌ای شرکت کنم. یک سال قبل از این ماجرا توسط یکی از دوستان پیام انجمن به من داده شده بود و چند روزی در جلسات شرکت می‌کردم ولی اصول برنامه را سرسری گرفته و به مصرف خود ادامه دادم. اما این بار وقتی وارد جلسه شدم، خسته و مانده و رائده از همه کس و همه جا بودم.

منو از نو بنا کن

چهره‌ام آشفته و رنگ پریده و پر از ترس بود. مواد هم مصرف کرده و در انتهای جلسه نشسته بودم و زیر چشمی به اعضا نگاه می‌کردم و به صحبت‌هایشان گوش می‌دادم تا نوبت به اعلام پاقی‌ها رسید. من و بقیه اعلام پاقی کردیم. احساس گناه و خجالت داشتم، چون مواد مصرف کرده بودم ولی با این حال همه مرا پذیرفتند و تشویق کردند که عرق شرم از همه بدنم راه افتاده بود. بعد از جلسه به من خیلی محبت کردند ، مخصوصاً شخصی که منشی جلسه بود در حال حاضر راهنمایم است . در کل لطف خداوند آن‌جا شامل حال من شد و اکنون توانستم به مدت دو سال و دو ماه و پانزده روز پاک بمانم و هیچ گونه ماده مخدری مصرف نکنم . در اوایل فکر می‌کردم که مشکل من مصرف مواد مخدر است ولی امروز به این درک رسیده‌ام که مشکل اصلی من بیماری اعتیاد، این دشمن زیرک زندگی است که همیشه در کمین است . با بودن در برنامه بهبودی چیزهای از دست رفته‌ام با صبر و تحملی که نشان دادم، به من برگشت. اعتبار و اعتماد و آن شخصیت از دست رفته . پس از چندی به خاطر فراموشی و فاصله گرفتن از برنامه و تکرار رفتارهای اعتیادی، مرتکب جرمی شدم که در مقطع بیست و یک ماهگی به زندان افتادم . ترس‌هایم زیاد بود و چون در گذشته تجربه زندان را داشتم، توانستم با شرایط جدیدم کنار بیایم. در حال حاضر همیشه در جلسات NA شرکت می‌کنم و خدمت می‌گیرم و با آن‌که در پشت میله‌ها هستم ، احساس آزادی می‌کنم و با کمک دوستان توانستم پاک بمانم. امروز باور قلبی من این است که در هر شرایط و مکانی می‌شود بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدری پاک ماند . چندی قبل تولد دو سالگی خود را به همراه دوستان همدردم در زندان جشن گرفتیم . با این‌که در این‌جا محدودیت‌هایی هست و بستر عود بیماری فراهم است ولی در عوض من هم خداوند ، جلسه ، دوستان ، راهنما و نشریات را دارم و دیگر در زندان با مواد مخدر و دغدغه‌هایم زندگی

چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است."

سنت سوم از من به‌عنوان یک عضو چه می‌خواهد؟

سنت سوم در وهله اول با مطرح کردن تمایل به‌عنوان تنها لازمه عضویت، هرگونه پیش شرط و قید و بندی را منتفی اعلام می‌کند. چرا؟ چون تمایل یک حس درونی است که به هیچ عنوان از بیرون، قابل شناسایی و ارزیابی نمی‌باشد. هیچ‌کس با هر مقدار پاکی و تجربه در بهیم‌دی، قادر نخواهد بود درون انسان دیگری را جستجو کرده تا احتمالاتی به وجود تمایل در او ببرد. به چه دلیل؟ چون ما خدا نیستیم. اصل روحانی تواضع به ما یاد آوری می‌کند که قضاوت را به خداوند بسپاریم. حال سؤال دیگری پیش می‌آید:

من در راستای اجرای سنت سوم چه نقشی می‌توانم ایفا کنم؟ به‌عنوان یک عضو، وظیفه من این است که کمک کنم تا چراغ جلسات روشن بماند و در جلسه به روی هرکس که علاقمند به تجربه راه ما است، باز باشد و من می‌توانم با بیان صادقانه تجارب خود، چه از دوران بیماری و چه در دوران بهیم‌دی، چون بادبزن، آتش اشتیاقی تازه واردان را شعله‌ور کنم. همین و بس. یعنی من با نحوه عملکرد

و برخورد مناسب با یک تازه وارد می‌توانم شوق و ولو تاجیزی که در او ممکن است یافت شود را بیشتر کنم.

اما این موضوع تنها یک روی سکه سنت سوم است. من بارها این جمله را شنیده‌ام که: "این برنامه مخصوص کسانی نیست که به آن احتیاج دارند بلکه برنامه برای کسانی است که خواهان آن هستند. کسانی که طالب آن‌چه که ما داریم هستند و حاضرند برای بدست آوردنش کوشش کنند..."

می‌دانیم که تمایل یک حس درونی است و کسی قادر به شناسایی و ارزیابی آن حس، در درون دیگران نیست ما فقط می‌توانیم در دیگران ایجاد انگیزه کنیم. هرکس

خود باید به آن نقطه برسد که تمایل به قطع مصرف را پیدا کند. در این خصوص هم وظیفه ما، آن‌گونه که قدم دوازده از ما می‌خواهد این است که آماده خدمت باشیم و در دسترس، تا هرگاه معتادی درخواست کمک کرد، بتوانیم به او کمک کنیم. وظیفه ما به‌عنوان یک عضو انجمن معتادان گمنام، آگاهی و شناخت بیشتر از این اصول و اجرای دقیق‌تر و متعهدانه‌تر آنها، چه در انجمن و چه در بقیه قسمت‌های زندگی است. سنت‌های ما با درک و اجرایشان کاربرد پیدا می‌کنند. این‌ها هر دو مکمل یکدیگر هستند. بدون هریک از آنها، نتیجه‌ای در کار نخواهد بود، چون فایده سنت‌ها در اعمال و رفتار و زندگی ما متجلی می‌شوند. با درک و رعایت جدی‌تر سنت‌ها می‌توان رفتاری متعهدانه‌تر نسبت به اصول بازیابی برنامه معتادان گمنام را به اجرا در آورد.

در پایان از نیروی برتر خود درخواست دارم تا مرا در درک و اجرای سنت‌ها یاری نماید و از همه شما به‌خاطر فرصت خدمتی که در اختیارم قرار دادید، صمیمانه سپاس‌گزارم.

باشنکر، عباس، ق. استان تهران

قدم دوازده ما می‌گوید: "...کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم..." طبق یک قاعده کلی در انجمن، "ما فقط با اینار آن‌چه که داریم می‌توانیم آنرا حفظ کنیم". بنابه تجربه، قوی‌ترین ابزار برای رساندن پیام بهبودی و انجام قدم دوازده "گروه" می‌باشد. حال برای ما معتادان که تحت تأثیر "بیماری اعتیاد" و عوارض آن که به شکل رفتارهای ضد اجتماعی بروز می‌کند، بوده و اصولاً افرادی منزوی و گوشه گیر و غیر اجتماعی هستیم، چگونه این امر امکان پذیر خواهد بود؟

پاسخ در این عبارت خلاصه می‌شود: "درک و اجرای سنت‌ها". چرا؟ چون سنت‌ها در واقع الگوهایی رفتاری برای زیستن و در کنارهم بودن در یک محیط جمعی بوده و توسط آن‌ها می‌توانیم به شکلی مسالمت آمیز، باهم بودن و باهم زیستن را تجربه کنیم.

سنت سوم، نخستین سنت از شش سنت مربوط به روابط عمومی انجمن ما است و من تلاشی می‌کنم با بیان تجربه و درک خود، در حد بضاعت و فضای محدود این مقاله، مختصراً آنرا با شما مشارکت کنم.

"سه اصل ضروری روحانی، صداقت، روشن بینی و تمایل می‌باشند. هر بار که به موقع به جلسه بروم، این جمله را خواهم شنید. طی این

چند سال یادگرفتم که صادقانه خود را بررسی کنم و با روشن بینی در پی یافتن راه حل مشکلاتم بوده و تمایل به انجام آنرا داشته باشم. "تمایل" عمل اصلی و اساسی برای حرکت در راستای دستیابی به هدف است. بدون تمایل نیل به هدف، غیر ممکن خواهد بود.

اتفاقی که در زندگی من افتاد، این بود که طی سال‌ها تحمل درد و رنج ناشی از مصرف مواد مخدر و رفتارهای اعتیادی، خسته شده و ضرورت قطع مصرف را حس کردم. من تمایل پیدا کردم تا قطع مصرف کنم و پس از آن بود که سرانجام جایگاهی را یافتم تا بتوانم پاک

زندگی کنم. من زندگی پاک و روحانی را یک هدف مقدس می‌نامم. حقیقتی در این ماجرا نهفته است، کسی که سال‌ها مواد مخدر مصرف کرده و تقریباً همه چیز خود را از دست داده، نه پولی برای پرداخت حق عضویت دارد، نه وضع ظاهری مرتبی تا خودی نشان دهد، نه جایگاه اجتماعی مناسبی تا با آن وجهه‌ای کسب کند و نه تقریباً هیچ چیز دیگر! تنها به صرف علاقه‌مندی به تجربه یک زندگی جدید و به دور از هرگونه ماده مخدر می‌تواند در این انجمن یا دیگران همراه شده و در تجارب آن‌ها در یافتن یک زندگی جدید، شریک و سهیم باشد و در کنار اعضا، این راه را طی کند. این حقیقت از همان روزهای اول بر من آشکار شد. وقتی در جلسات عنوان می‌شد که: "...برای ما مهم نیست که چه چیز و چقدر مصرف کرده‌اید، دارایی و تدارکی شما برای مای تفاوت است، هر کس مایل باشد می‌تواند بدون در نظر گرفتن سن، مذهب، نژاد و جنسیت به ما بپیوندد..." نور امیددی به دلم تابید و امید در من تقویت شد. با خود گفتم که جایی هم برای من در این‌جا هست. همه این‌ها به برکت اجرای سنت سوم در انجمن معتادان گمنام، اتفاق افتاد. اعضای قدیمی‌تر از من می‌دانستند که:

سنت سوم: خوش آمدید

قدم‌های دوازده گانه ی انجمن معناتان گمنام راهکاری ساده برای ما معناتان است که میل به درست زندگی کردن را در ما زنده کرده و با کارکرد این قدم‌ها، تحولی عظیم در زندگی‌مان رخ داده است که سال‌ها ست همگی ما در مورد آن سخن می‌گوییم و سپس گزاریم و باز نمی‌توانیم حق مطلب را ادا کنیم. با کارکرد این قدم‌ها ما هرروز بیشتر به هم نزدیک شدیم و به اهمیت حضور یکایک مان در زندگی یکدیگر پی بردیم.

ما محتاج حمایت از همدیگریم و بدون این حمایت ما معناتانی تنها خواهیم بود. اکثر ما بهبودی خود را از داخل انجمن آغاز می‌کنیم، به این معنی که بعد از سال‌ها انزوا به جمع دوستان در جلسات می‌پیوندیم، اعتماد را از نو در ارتباطاتمان با اهما و دوستان بهبودی تمرین می‌کنیم، و آن‌ها نیز آن قدر مارا می‌پذیرند که به مرور پذیرش خود را فرا گیریم، در انجمن است که اعتماد به نفس از دست رفته احیا می‌گردد. و دیر یا زود و به مرور هر کدام از ما همین اصول را به تمام جنبه‌های دیگر زندگی‌مان می‌بریم و بهبود می‌یابیم.

به راستی بدون حضور اعضای که انجمن معناتان گمنام را تشکیل می‌دهند، آیا خود نام انجمن معنایی دارد؟ یا باعث بهبود حال یک معنات در حال عذاب می‌شود؟ اکثر ما بارها گفته‌ایم که من به تنهایی نمی‌توانم و می‌دانیم که اهمیت این موضوع بقدری است که بهبودی شخصی همه ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در این راستا ما تجربه‌های غنی و ارزشمندی را کسب کرده ایم که به سنت‌های دوازده گانه NA معروف است.

اصولی روحانی و غیر قابل تغییر که باعث می‌شود بتوانیم در این مسیر و در کنار یکدیگر به بهبودی‌مان ادامه دهیم و فشارهای داخلی ما را پراکنده و متفرق سازد و همچنین فشارهای خارجی ما را متحرک نکنند. سنت‌هایمان بسیار ساده اما کارآمد می‌باشند.

هر کدام از ما انسان‌هایی متفاوت هستیم که به علت بیماری اعتیاد و به ناچار در انجمن معناتان گمنام به یکدیگر پناه آورده‌ایم. هر یک از ما زندگی متفاوتی را داشته‌ایم. در دوران مصرف مواد مخدر متفاوتی مصرف کرده‌ایم، عجزهای متفاوتی تجربه کرده‌ایم، سنین مختلفی داریم، سال‌های تخریب متفاوتی را سپری کرده‌ایم، اخلاقی مخصوص به خود را داریم، توافقی متفاوت و ...

اما آیا همه این تفاوت‌ها می‌تواند مانعی برای درک به تمام معنای یکدیگر باشد؟ تجربه ما خلاف این موضوع را ثابت می‌کند.

مثالی که در این مورد صدق می‌کند، سفر کشتی بهبودی است. روی موج‌های نابودگر بیماری اعتیاد. در این کشتی شاید از هر قشری از جامعه حضور داشته باشد اما اکنون که آنها در مشکل و همچنین در راه حل با هم مشترکند، دیگر تمام تفاوت‌ها به کناری می‌رود و تنها

بحث مطرح نجات از این دریای طوفانی است. در ضمن همین تنوع است که باعث شده که هر معنایی که به جلسات ما می‌آید بتواند پیام بهبودی را به ساده ترین شکل ممکن دریافت کند. با وصف تمام تفاوت‌ها، همگی ما درد و رنج ناشی از بیماری اعتیاد را تجربه کرده‌ایم و راه مشترکی را برای درمان پیدا کرده‌ایم که باهم بودن در آن نقشی حیاتی دارد. در این میان تصور کنید که در اوایل شکل گرفتن انجمن، اعضای اولیه تصمیم می‌گرفتند که فقط عدای خاص از معناتان حق شرکت در جلسات بهبودی انجمن را داشته باشند یا هر شرط و شروط دیگری که عضویت در انجمن را محدود به عده ای خاص از معناتان می‌کرد. گمان می‌کنم در آن صورت نه من مجال نوشتن این مطالب داشتم و نه شما مجال خواندن آن‌را. چرا که شاید در آن صورت ما واجد شرایط عضویت در انجمن نبودیم و باید با عاقبت تلخ خود روبرو می شدیم. سنت سوم باعث گستردگی جهانی انجمن معناتان گمنام بدون هیچ محدودیتی شد و از این بابت خدا را شاکریم.

حال اگر دقیق تر به سنت سوم بنگریم و وارد وادی تجربه شخصی هر کدام از اعضا شویم و آن‌را با کلیت این سنت در نظر بگیریم، متوجه عظمت و روحانیت ناب این سنت می‌شویم.

گاهی اعضای تازه واردی را دیده‌ام که در اوایل ورودشان به انجمن حالتی تدافعی از خود نشان داده اند و برخلاف آن چیزی که در برنامه ما وجود دارد، عمل کرده‌اند. با خود گفته‌ام که این شخص نمی‌تواند در انجمن باقی بماند چرا که هنوز گذشته اش را با خود حمل می‌کند. از طرف دیگر اعضای تازه واردی هم بوده اند که سر جنگ با هیچ کس نداشته‌اند و آرام در جلسات نشسته‌اند

و در هنگام مشارکت، عجزها و درماندگی‌هایشان را تعریف می‌کردند که نگران دهنده بوده و از صمیم قلب متأسف می‌شدم و از طرفی هم به خاطر تجربه نکردن این مصائب از خداوند سپس گزار بودم و در مورد این عضو نیز می‌گفتم که آن عضو تا آخر سیاه چال اعتیاد سقوط کرده است. اما پس از مدتی خلاف نظرم را با چشم خود دیده ام که عضو اول به مرور برنامه ی انجمن را تجربه کرده است و در حال بهبودی است و با ناباوری عضو دیگر را که روانه عاقبت تلخ خود شده است. اکنون به تجربه می‌دانم که انجمن ما جای قضاوت کردن در مورد بیماری و بهبودی، ماندن و نماندن و تمایل و یا عدم تمایل اعضای دیگر نیست. گاهی توقع داشته‌ام که تازه واردان درک امروز مرا از برنامه داشته باشند و گاهی با تذکری تخفیف، خواستگار که همچون اوایل بهبودی خودم عمل کنند. غافل از این که آنها زندگی خود را تجربه می‌کنند و قرار نیست که ما کیی هایی دقیق از یکدیگر باشیم. نحوه زندگی، شرایط خانوادگی، تنوع تربیت‌ها، تعدد باورها و هر آن چه به فردیت فرد مربوط می‌شود، با دیگری متفاوت است و قضاوت و پیش داوری در مورد آن‌ها بیپوده و غیر متصفانه به نظر می‌رسد.

بهترین راه ممکن برای ابراز نیت خیر ما نسبت به تازه واردان، در

با وجود تمام تفاوت‌ها، همگی ما درد و رنج ناشی از بیماری اعتیاد را تجربه کرده‌ایم و راه مشترکی را برای بهبودی پیدا نموده‌ایم که باهم بودن در آن نقشی حیاتی دارد.

راه و رسم دل دادن

اول زندگیم باشد. هر روز این تصمیم را حتی تا امروز بصورت پیوسته گرفته ام و آخر هر روز بخاطر هدیه پاکي شکر گزار خداوند مهربان هستم. بعد از چهار ماه پاکي به خانه برگشتم و بعد از ۱۰ ماه، سرکار رفتم از همان حقوق اول، سهم خود را به خانواده پرداخت کردم و در مخارج خانه سهیم شدم. حضور پررنگی در جلسات پیدا کرده و با دوستان بهبودی روزگار می‌گذراندم راهنما، قدم، رهجو، خواندن نشریات، خدمت در جلسات، ارتباط با تازه واردان را از همان روزهای اول شروع کردم و در هر جلسه به آن‌ها، پیام آزادی می‌دادم.

حباب و یک تفنگر باد

دومین بهار هم آمد. اوضاع خوب بود و من در کنار اعضای انجمن بودم. با قدرتی که پیدا کرده بودم، گاهی به جای یک خدمت، چندین خدمت هم زمان را به عهده می‌گرفتم البته کار هم می‌کردم و متکی به خودم بودم. سومین بهار، بهار ۱۳۸۷ نیز آمد و من حدود ۲ سال و چند روز پاک بودم به خود گفتم حال دیگر کارت درست شده و دیگر مشکلی نداری. روزی خانواده آماده شده بودند تا به مهمانی بروند، من هم چون عید بود، یک کت و شلوار نو خریده بودم و کفش نو! اینها را پوشیدم و خواستم همراه با خانواده بروم. وقتی همه حاضر شدند که بروند من هم از اتاق بیرون آمدم که یک مرتبه یکی از اعضای خانواده گفت: مگه تو هم قرار است بیایی؟ دیدم همه اخم کردند و گفتند اگر عباس بیاید، ما نمی‌آییم!!

گیج شده بودم. در یک لحظه تمام بدتم سرد شد، یعنی چه؟ من که کارم درست و طبق اصول حرکت کردم. من که از این‌ها عذر خواهی کرده ام، دستشان را بوسیده ام و گفته ام که به شدت بیمار بودم. من ۲ سال است که پاکم و پول به خانواده ام می‌دهم، طرف‌های خودم را می‌شویم تمیزی رختخواب و نظافت اتاقم با خودم است، پس چرا باید شاهد چنین بی‌مهری از طرف عزیزانم باشم؟

سریعاً خودم را به یک جلسه رساندم و مشارکت کردم. وقتی که سبک شدم، نشستم و فکر کردم که حتماً در این میان نقشی داشته‌ام که خانواده بعد از ۲ سال هنوز هم فکر می‌کنند که من اگر به جایی بروم یا کدورت بوجود می‌آید و یا مهمانی تبدیل به جنگ قوم و قبیله ای می‌شود. به جای سروصدا، تلفنی به راهنمایم زدم و از او خواستم که کمکم کند تا نقش را پیدا کنم. من تصمیم گرفته بودم که این بار دیگر مسئولیت اشتباهاتم را بپذیرم و حرکتی روبه جلو داشته باشم. در نوشتن یک ترازنامه اخلاقی صادقانه، متوجه شدم من هنوز هم مثل سابق، بیشتر روز را بیرون خانه و سرکار هستم، یا جلسه و یا دوستان بهبودی مرتب کلاس یا راهنما یا رهجو و زمانی را که در خانه هستم ارتباطی با خانواده ندارم و فقط حرف می‌زنم و اطمینان هنوز روی صورت من هست. به جای یک همیار خوب برای خانواده و فرزند دلسوز، نقش یک آدم قربانی از خود راضی، بهانه جو و متوقع را بازی می‌کنم. هنوز در ذهنم ظاهراً برای دیگران ارزش قائل هستم ولی در واقعیت این جور نیست.

یک لحظه مرا از من جدا کن

شروع کردم به کمک راهنما، رفتارم را در خانه تغییر دادن و

عباس هستم یک معناد

آخرین روزهای مصرفم را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. اسفند ۱۳۸۴ یادم هست که جایی برای زندگی نداشتیم. هوا سرد بود، دیگر از دختر بچه‌های خیابان هم فرار می‌کردم و بدتم عفونت کرده بود و بوی تعفن می‌داد. گردنم زخم‌های عمیقی داشت و پوست بدتم ترکیده و عفونی شده بود. دیگر رگی برای تزریق نداشتیم و به خاطر یک بار مصرف، بارها و بارها سوزن را به نقاط مختلف بدتم وارد می‌کردم و از درد می‌نالیدم. دیگر مواد بریدنی تأثیری نداشت و دائم خمار بودم. مصرفم بالا بود و مدتها می‌شد که با کسی حرف نزده بودم. کاملاً قدرت کلام را از دست داده در انزوای کامل به سر می‌بردم. شب‌های سردی بود، خماری می‌کشیدم و نمی‌خواهیم. دیگر باور داشتیم که روزها که نه، ساعت‌های آخر عمر من بود یک شده و دیگر شب عید را نمی‌بینم و به زودی خواهیم مرد. مردن که نه، سقط شدن مثل یک حیوان موزی، چون خیلی از ما معتادان به صورت ناشناس و بدون هویت و حتی مراسم تدفینی دفن می‌شویم و شاید تا آخرهم خانواده‌مان نفهمند که ما مرده، یا زنده ایم، یا کجا دفن شده ایم! کاملاً آماده بودم برای این مرگ! دیگر ذهنم خالی شده بود. نه حرفی برای گفتن و نه ادعایی. خالی و خالی و بوج بوج!!

زندگام به یک اشاره نو

اما روز چهارشنبه ۸۴/۱۲/۱۷ برای من روزی دیگر بود. برای اولین بار به یک جلسه NA رفتم. کاملاً اتفاقی بود و از آنجا که خداوند در همه حال به بندگانش لطف می‌کند، این معجزه در زندگی من اتفاق افتاد. چون گنگ و پریشان بودم صحبت اعضا بر روی من تأثیری نگذاشت و نمی‌دانم چرا در طول جلسه دائماً گریه می‌کردم. بعد از جلسه عضوی یا ۲ ماه پاکي، پیام کاملی به من داد و من متوجه شدم که می‌شود ۲ ماه پاک ماند. از آنجا که وقتی آن دوست از زندگی‌اش تعریف کرد، متوجه شدم که لاف‌ل یک نفر هم هست که مثل من زندگی کرده، پس برای آخرین بار مصرف کردم و دیگر نزدم. گفتم یا مرگ یا رهایی. دوست دو ماهه‌ام گفت که اگر تا حال نتوانستی برای خودت کاری کنی، یک مدت این برنامه را اجرا کن، مطمئناً توهم می‌توانی آن آزادی را که ما به‌دست آورده ایم، تجربه کنی!

در اوایل پاکي و سم زدایی داخلی ساختمان مخروبه‌ای زندگی می‌کردم. بعد از چند روز، اتفاقی افتاد: عید آمده بود و من پاک و زنده بودم. ۱۳۰ روز پاکي! برای من خیلی بود. برای اولین بار پوست تنم را احساس کردم. هوا هوای دیگری بود، صدای پرندگان، آبی آسمان، جوانه‌های برگهای درختان، خاک زمین همه و همه با من حرف می‌زدند. حس غریبی بود، نیرویی را احساس می‌کردم، حتی کوه‌ها یا احترام به من نگاه می‌کردند و اینها هم واقعی بودند! خدا یا چه شده، یعنی من در عید نوروز زنده و پاکم؟ خدا یا من کجا آمده‌ام؟ این‌جا کجاست؟ از همان اول تصمیم گرفتم که تحت هر شرایط و هر احساسی، نباید مواد مخدر مصرف کنم و برای اولین بار خودم را دوست داشته باشم. از جلسات، راهنما، قدم‌ها و اعضای بهبودی بهره‌برداری کردم و هر چه که پیش می‌آید، فقط برای امروز، مواد نزنم و پاکي برای من اولویت

عمیق تر فکر کردن، شروع به تمرین لبخند در خانه کردم و هروقت می‌خواستم با اعضای خانواده حرف بزنم، لبخند را فراموش نمی‌کردم. به جای این‌که خواستارم را بگویم، از آنها می‌خواستم تا بگویند که کجا برویم و چه کار کنیم و من چه کاری می‌تونم برایشان بکنم! به جای تماشای یکسره تلویزیون یا به طور مدام نشریه خواندن، با اعضای خانواده شروع به صحبت و گفتگو کردم و از حال و احوالشان جویا شدم. دیگر به نوع غذا فکر نمی‌کردم، بلکه این غذا یا چه محبت و عشقی پخته شده و این برایم مهم بود که این غذا توسط مادرم آماده شده است. خلاصه به مرور از خودم بیرون آمدم و گاهی هم با یک نوای شاد، شروع به شادی می‌کردم و نشان می‌دادم که من هم خوشحالم. این تجربه تلخ در آن نوروز به من یاد آور شد که اصول روحانی ۱۲ قدم را باید در تمام امور زندگی ام بکار ببرم و بهبودی یک تغییر اساسی و عمیق است و فقط یک فرضیه یا تئوری نیست. متوجه شدم که من در درد و شکر گزاری رشد می‌کنم و با پیدا کردن نقش خود در رویدادهای زندگی از خود محوری فاصله می‌گیرم. الان خیلی خوشحالم که بوی عید ۸۸ می‌آید و خانواده با لبخند با من صحبت می‌کنند. آنها هم خوشحال هستند و دیگر حضور من ناراحتشان نمی‌کند. در طول این یک سال بارها شده بود که به جای پی گرفتن روند بهبودی، دوباره به انزوای درون خودم رفتم ولی به کمک راهنما و مشارکت و همدلی مجدداً با اعضای خانواده ارتباط برقرار کرده و دوباره بهبودی را به خانه بردم. هنوز عید نوروز برای من تازه و پر از شور و نشاط است. من که باور داشتم قبل از نوروز خواهیم مرد. امروز شکر گزار هستم و دعا می‌کنم که هر معنای قبل از این‌که بمیرد، یا کارهای دیوانه وار و کشنده کندها لطف خدای مهربان از موهبت برنامه معناتان گمنام بهره مند شود امیدوارم.

عباس ب از استان تهران



چرا درک و اجرای متنها؟

آغوش گرفتن و خوشرویی و خوش آمدگویی است. بسیار پیش آمده که افرادی از روی کنجکاوی سری به جلسات ما زده‌اند و همین خوش آمدگویی گرم آن‌ها را جذب برنامه کرده است. ما یاد گرفته ایم که معنات را به زور وارد برنامه بهبودی خود نکنیم، اما معناتی که با تمایل خود به جلسات می‌آید، هرچند که مصرف کننده هم باشد را با گرمی بپذیریم و از او استقبال کنیم. مصرف مواد مخدر هیچ گونه توجیه عقلی ندارد اما یافتن توجیه از جانب یک فکر بیمار که به دنبال بهانه ای برای اثبات عدم کارایی برنامه برای خود است، بسیار ساده است و تنها کافی است ما به گونه ای عمل کنیم که به او القا شود که این برنامه برای

او کار نمی‌کند. خدمت به معناتی که سوابق گذشته و نوع شرایط زندگی‌اش بیشتر از خود بیماری او مدنظر باشد، تقریباً غیر ممکن است. محبت کردن به فرد معنات، بدون در نظر گرفتن هر نوع شرایطی که داشته یا دارد، باعث ایجاد هر چه بیشتر و خدمات با ارزش تر و گسترده تر و تمرکز بر هدفی که همگی ما به صورت جمعی به دنبال آن هستیم، می‌شود. نحوه برخورد با نوجوانی که تازه وارد انجمن شده یا عضوی که جدیداً به هر علتی خدمتش را رها کرده است، یا عضو دیگری که به دلیل شرایط شغلی اش خیلی کم به جلسات می‌آید یا به تازگی بعد از چندین بار لغزش دوباره شروع به آمدن به جلسات کرده است یا... تمامی این اعضا و اعضای دیگری که به هر علتی احساس می‌کنیم با ما متفاوتند، به هر حال دارای بیماری اعتیادند. همان بیماری که ما را وارد انجمن کرد و دیگر بار و دیگر بار کار ما خوش رویی و خوش آمدگویی به آنهاست. اگر می‌خواهیم که اصول سنت سوم را رعایت کنیم، اما این موضوع با این طرز فکر که "هر کس به هر گونه ای که دوست داشته باشد در انجمن ما می‌تواند عمل کند و تنها لازمه ی عضویت تمایل به قطع مصرف مواد مخدر است"، مغایرت دارد. پایبندی به اصول برنامه انجمن معناتان گمنام فراتر از عضویت در این انجمن است. یک شهروند هرگز در فکر خسارت زدن به شهر خود نیست، چرا که در آن صورت مسئله در مورد یک فرد نمی‌باشد بلکه صحبت از یک شهر و شهروندان در میان است.

ما در هر جمعی که قرار می‌گیریم، ملزم به رعایت قوانین آن هستیم. این مسئله در مورد انجمن ما به گونه‌ای دیگر است و با قوانین اجتماعی اندکی متفاوت می‌باشد. این سنت‌ها آموزه‌هایی از اصول روحانی ما در ارتباط با یکدیگر، گروه‌ها و NA در کل و همچنین در ارتباط با جامعه می‌باشد اما عدم درک و اجرای همین اصول ساده توسط اعضا، مشکلاتی جدی را به بار آورده که امنیت و بهبودی ما را به مخاطره می‌اندازد. ما چیزی از جامعه خود هستیم و تابع قوانین اجتماعی آن و گروه‌های ما نیز در اصل جزئی از همین جامعه می‌باشند. با درک و رعایت این اصول در تمام زمینه های مختلف زندگی بیشتر و بیشتر به این نوع نگرش نزدیک می‌شویم که زندگی کنیم و بگذاریم دیگران نیز زندگی کنند. البته در مقابل اصول اساسی سنت سوم، این موضوع یک جنبه بسیار جزئی است و تنها دلیل بیان آن در این جا عدم سوء تعبیر اعضای انجمن است که بدائیم هرگز این سنت ما را به هرج و مرج دعوت نمی‌کند.

"هرج و مرج" یعنی همان علائم و عوارض بیماری اعتیاد که موجب شد ما را مجرم قلمداد کنند. امروز به لطف خداوند و کارکرد اصول برنامه NA، دیگر بر خلاف میل‌مان ناهنجار نیستیم و از اصولی تبعیت می‌کنیم که زندگی‌مان را با نشاط و سالم کرده است. در این راستا سنت سوم حکم جوله‌های در حال رشد خدمات ما به عموم معناتان دنیا را دارد تا چشم انداز جهانی انجمن ما به تحقق پیوندد: "باشد که هر معناتی در هر جای دنیا بتواند با زبان و فرهنگ خود پیام انجمن را دریافت کند." به نظر شما آیا بدون رعایت سنت سوم می‌توان به این رویا دست یافت...؟ امروز من درک کرده‌ام که واقعاً دو راه بیشتر ندارم یا حرکت در این مسیر روحانی یا... امیدوارم که همگی بتوانیم در کنار یکدیگر به معناتانی که در عذابند، کمک کنیم.

منوچهر - استان کردستان

فضاوت در مورد تقصیر دیگران، ما را آدم‌های بهتری نمی‌کند، آن‌چه که حال ما را بهتر می‌کند آزاد شدن از زیر بار گناه است. با نوشتن فهرست خود دیگر نمی‌توانیم صدمه زدن به دیگران را انکار کنیم و اقرار می‌کنیم که دیگران را آزار داده‌ایم. کتاب پایه "ص ۵۶"

دوبال برای پریدن

غیرواقعی بود که در قدم ۴ تقریباً از آن رها شدم. احساس گناهی که یا به‌خاطر اتفاقاتی که من مسئولان نبودم اما خودم را مقصر می‌دانستم، بوجود آمده بود، مثل مرگ مادر یا اعتیاد برادرم، یا ناشی از این بود که من از دریچه چشم دیگران خود را نگاه می‌کردم. مثل چشم‌های پدر بزرگ، مادر و یا معلمی که من از نظرشان هیچ‌وقت آدم درست و حسابی نبودم. اما بخش زیادی از این احساس گناه واقعی بود و من خود حکم به گناهکار بودن خودم داده بودم. به‌خاطر انجام کارهایی که مخالف وجدان و اصول و باورهایم بود. سوء استفاده، دزدی، خیانت، دروغ، آزارهای جسمی، توهین، تحقیر و... حتی با کسانی که ذره‌ای هم به من بدی نکرده بودند. هنوز روحم به‌خاطر انسان مهربانی که باعشق تمام به من پول قرض داد و بعد من غیب شدم، در عذاب است و با شخص دیگری که حاصل زحمات شبانه روز یک ساله‌اش را به یاد دادم. دوستی که تمام جرمش این بود که رفیق معتادی مثل من دارد و بابت این جرم هر بار که مرا می‌دید، وزن جیب‌هایش کمتر می‌شد تا روزی که مثل یک بال از شدت سبکی از زندگی من به هوا رفت، پدري که باید هر روز توهین و تحقیرهای مرا به دوش نجابت می‌کشید و چیزی نمی‌گفت.

تا خدا یک یا خدا بافی است

و این‌ها همه رسالت قدم هشت و نه است برای رها کردن من از زیر بار سنگین احساس گناه، با فرایند جبران خسارتی که تا آخر عمر هم تمام نمی‌شود و با پذیرفتن این‌که "تو" این خسارت‌ها را زده‌ای و اقرارشان و داشتن تمایل برای جبران آن‌ها "تو" را خیلی آرام تر می‌کند و بعد از لحظه‌ای که تو با مشورت راهنمایت به اولین جبران خسارت اقدام می‌کنی، با تمام ترس و لرز و عرق سردی که بدنت را فرا گرفته بعدش احساسی را تجربه می‌کنی تا به‌حال نظیرش را ندیده‌ای. اولین تجربه جبران خسارت برای من کمی جالب و خنده‌دار بود.

یک ساعت محبی ارزان قیمت از یکی از فامیل‌های نزدیکم بلند کردم که نه کسی آنرا از من می‌خرد و نه حتی خودم از آن استفاده می‌کردم و از آن جمله کارهایی بود که فقط از سر نفرت از آدم‌ها و این احساس که فکر می‌کردم همه حق مرا خورده‌اند، انجام دادم. ساعتی که سرجمع وزنش به صد گرم نمی‌رسید، برای من یک وزنه صد تنی بود که هر بار می‌خواستیم از آن رها شوم، انگار قسمت بود که تکلیفش فقط در قدم هشت و نه معلوم شود.

حدود دوسال از پستی من گذشته بود. حسابی سرحال شده بودم و یک عضو قابل قبول از نظر فامیل و تقریباً اجتماعی که در آن زندگی می‌کردم. آدمی که در این مدت تقریباً ثابت کرده که می‌شود روی او حساب کرد. یک روز این فامیل نزدیک به خانه ما آمد تا درباره مشکلی که برایش پیش آمده بود با من صحبت و مشورت کند. از حرف‌ها و راهنمایی‌هایم که ربط چندانی به مشکل او نداشتند، تعجب می‌کرد و من که می‌دانستم آخر این حرف‌ها قرار است به کجا کشیده شود، مدام با صدایی که می‌لرزید تکرار می‌کردم گاهی باها همه اشتباه می‌کنند. گفتم که همین منی که داری با او به عنوان کسی که قبولش داری صحبت می‌کنی توی زندگی‌ام خطاها و اشتباهانی کرده‌ام که کسی

شاید برای خودم آن قدرها هم آشکار نبود اما رفتارها و انتخاب‌هایم در زندگی نشان می‌داد که از هیچ‌کس و هیچ چیز به اندازه خودم بدم نمی‌آید. نمی‌دانم درباره خودم چه شنیده بودم و از خودم چه دیده بودم! که اصلاً دلم نمی‌خواست سر به تنم باشد و از انجام هر کاری که بیشتر مرا ناپود می‌کرد و به من ضربه می‌زد، دریغ نمی‌کردم. از خوردن قرص و الکل و کشیدن سیگار و مواد مخدر گرفته تا داشتن روابط خطرناک با آدم‌هایی که می‌دانستم هیچ کدام به خیر و صلاح زندگی من ذره‌ای اهمیت نمی‌دهند. بی‌غذایی، بی‌خوابی و تنهایی و... از خودم مشتقر بودم، از دروغگو بودنم، از ضعیف بودنم، از بی‌جراتی و جریزه بودنم، از ترسو بودنم و... و ادامه مصرف روز به روز شدت این احساسات را در من بیشتر می‌کرد. اما خدایی که قصد داشت روزی مرا پاک کند فکر احمقانه خودکشی را از من دور می‌کرد، هرچند که من در حال تجربه مرگی تدریجی بودم. اما مثل آخر قیلم‌های هندی با آمدن به NA یک‌دفعه همه چیز عوض شد و من توانستم به کمک قدم‌ها به مرور خودم را طور دیگری ببینم. قدم یک با این حرف تازه که من یک بیمارم و این روش زندگی به انتخاب خودم نبوده به من کمک کرد و همین کمک در قدم دو و سه با این فکر جدید که با کمک گرفتن از یک نیروی برتر می‌شود خیلی راحت‌تر از این‌ها هم زندگی کرد، صورت گرفت قدم چهار و پنج، این که پاسخ تمام مشکلات زندگی‌ام درون خود من است و من فقط باید این دنیای تاریک و ناپیدا را روشن کنم، آنرا ببینم و بپذیرم و بباشم کنم. قدم شش با پذیرفتن نواقصی که چون همیشه انکارشان می‌کردم، مثل مصرف مواد مخدر، سوایم می‌شدند و مرا کنترل می‌کردند. قدم هفت اقرار عاجزانه و فروتنانه این حقیقت که خدا یا من هستم، مگر خودت یک کاری بکنی.

از هستی، نشانه‌ای

چیزهای زیادی تغییر کرده بود، اما باز یک جای کار می‌لنگید. من هنوز هم آن‌طور که باید از خودم خوشم نمی‌آمد. احساس گناه می‌کردم و این احساس مرا کنترل می‌کرد. من با خودم رفتاری داشتم که قاتلن با آدم‌های گناهکار می‌کند. با مجازات و یا تیرنه آن‌ها. مجازات همان خود آزاری‌های هرروزه بود که مدام خودم را به خاطر هر کاری سرزنش می‌کردم. خودم را لایق داشتن زندگی، شرایط خوب، روابط و جسم بهتر نمی‌دانستم و فرصت رسیدن به هر کدام را از خودم می‌گرفتم. کار نمی‌کردم، دنبال آدم‌های به درد بخور نمی‌رفتم. پر خوری، بی‌خوابی یا خواب زیاد و انجام کارهایی که بعد بتوانم خودم را بابت آنها سرزنش کنم و کلاً انجام هرچه که روح و روان و جسم مرا آزار بدهد.

و اما تیرنه... من همیشه می‌خواستم با محکوم کردن دیگران خودم را تیرنه کنم و بار احساس گناه را از روی دوش خود بر روی دوش دیگری بگذارم و از هر طریق با عصبانیت و غیبت و قضاوت و ایراد و انتقاد به حق و ناحق، احساس بدبودن و گناه را به دیگران منتقل کنم. و همیشه دیگران، به‌خصوص نزدیکانم، آینه تمام نمای چیزهایی می‌شدند که من نمی‌خواستیم در خود ببینم.

من باید این احساس گناه را از خود دور می‌کردم. البته بخشی از آن

یادی از روزهای اول

با سلام

علیرضا هشتم یک معتاد از روزهای اول ورودم به انجمن، تجربه شیرینی دارم که دوست داشتم آن را برای همدردانم بیان کنم. بعد از یک دوره تخریب طولانی و با دنیایی از ناامیدی، سرخوردگی و ناپاوری وارد انجمن شدم. خیلی خوب خاطرم هست چون روش‌های گوناگون را امتحان کرده و نتیجه‌ای ندیده بودم، خیلی هم به انجمن خوش بین نبودم. در اوایل ورودم وقتی با مفهوم بیماری اعتیاد مواجه شد، پذیرش آن برایم خیلی سخت بود. این که من دارای یک بیماری رموز هشتم که ظاهراً هیچ درمانی ندارد، اما ریشه تمام مشکلاتم می‌باشد، برای همین چون دارای تحصیلات عالی بودم با احساس تفاوتی که نسبت به سایرین داشتم و با وجود پاک بودن، باز هم بدنبال راه سومی می‌گشتم. یک روز نظرم را با یکی از دوستان قدیمی‌تر مشارکت کردم و او هم خیلی راحت جویبی را که بیماری‌ام می‌خواست، به من داد. «به نظر من چیزی به نام بیماری اعتیاد وجود ندارد و این چیزی است که در انجمن درست شده و به پجه‌ها گفته شده و واقعیت ندارد» این راهنمایی غلط آن دوست باعث شد تا مدتها بدون هدف در انجمن پرسه بزنم. در جلسات شرکت کنم و پاک بمانم ولی تمایلی به کار کردن قدم‌ها و گرفتن راهنما نداشته باشم. بالاخره پس از مدتی به دلیل رو شدن تمام آشفتگی‌ها و نداشتن ابزار، مجدداً در آستانه لغزش قرار گرفتم و این بار خوشبختانه با یکی از دوستان دیگر مسئله را در میان گذاشتم و سعی کردم بدون در نظر گرفتن این که تحصیل کرده هشتم و خیلی می‌فهمم، فقط به دنبال پیدا کردن راهی باشم که سایر دوستانم رفته‌اند. دوستانی که می‌دیدم بر خلاف من، حال خوبی دارند. همین موضوع خیلی کمکم کرد، چون به دنبال تأیید نظر خودم نبودم. وقتی به تجربیات اعضای موفق گوش کردم، متوجه شدم آنها نیز همین مشکلات را داشته‌اند و این همان بیماری اعتیاد بود، که من با آن مشکل داشتم! این بار با پیشنهاد دوستان، راهنما گرفته و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. امروز با داشتن تجربه دوازده قدم و آشنایی با شخصیت درونی خود و ماهیت بیماری اعتیاد به خوبی می‌دانم که تجربه آن دوست در خصوص نفی بیماری اعتیاد به دلیل عدم کارکرد قدم‌ها بوده و امروز بعد از دو سال و نیم پاک، به عنوان یک تجربه شیرین سعی می‌کنم اگر دوست تازه‌واردی از من سؤالی کرد سعی کنم پاسخم بر اساس تجربه دوازده قدم و اصول روحانی باشد، چیزی که امروز باعث شده زندگی من روز به روز بهتر باشد و همیشه این تجربه ارزشمند در نظرم باشد؛ دوست همدردی که قدم کار نمی‌کند، برای من حتی از مصرف کنندهای که مشغول مصرف است نیز خطرناک‌تر است.

علیرضا س استان اصفهان

باورش نمی‌شود... این را در حالی گفتم که خیس عرق بودم. وقتی که گفتم ساعت می‌جاش را بلند کردم، گیج و میهوت شد. تا حالا آدمی با این قیافه ندیده بودم. معلوم نبود می‌خواهد بخندد، گریه کند، جیغ بکشد... از این که تنها آدمی که توانسته بود امروز به او اعتماد کند یک ساعت می‌جاش به درد نخور را بلند کرده است. با تعجب تمام خندید. یک نگاه به ساعت می‌جاش می‌انداخت و یک نگاه به من. این کار چند بار تکرار شد. همان لحظه یک وزنه صد تنی از روی شانه‌ام برداشته شد و بجای آن دوبال گذاشتند و من بالا رفتم و بالا رفتم.

حالا مدت‌هاست که من به یکی از آدم‌های قابل اعتماد کسانی که از آنها جبران خسارت می‌کنم تبدیل شده‌ام و با این کار آنها این فکر دارد در کلام رشد می‌کند که من آن قدرها هم که فکر می‌کردم، آدم بدی نیستم. کمتر خود آزاری می‌کنم و وقتی که می‌توانم خودم را ببخشم، انگار تمام دنیا را بخشیده‌ام. حالا هم هر وقت که احساس سنگینی می‌کنم، با یک جبران خسارت از خداوند دوبال پریدن هدیه می‌گیرم.

امین - م استان لرستان



Narceotis
Anonymous

هشتاد کیلومتر تا بهبودی

حبیب هشتم معتاد، معتادی که دیروز به منجلابی رسیده بودم که نای دست و پا زدن هم نداشت. آرزوهایم طعم مرگ می داد و واژه والای خدا در ذهنم غبار گرفته و ناشناس بود. آینه ها را دوست نداشتم، چرا که در گذر از درد و رنج اعتیاد چنان خوار و حقیرم کرده بود که خانواده ام مرا طرد کرده بودند مردم که جای خود داشتند. مرده متحرکی بیش نبودم که مرگ بزرگ ترین آرزویش بود. اعتیاد هر روز اختاپوس وار رگهای امیدم را می مکید تا این که روزی در راه محل مصرف، راهی که هرروز اعتیاد، افسارم را به آنجا می کشید، شنیدم که یکی از دوستان قدیمی ام توانسته از این منجلاب بیرون بیاید. چهار ماه پاکي داشت. خسته و ملول پیش او رفتم و آنچه تا آن زمان انکار می کردم را از او شنیدم از بیماری و از جلسات NA برایم گفت و من احساس کردم که این همان دستی است که از غیب آمده و دستم را خواهد گرفت اما باور نمی کردم. با همان صدای خسته و بریده بریده پرسیدم هزینه ؟ گفت : صداقت داشتن با خودت! آدرس را از او پرسیدم. آدرس در شهرستانی بود که تا شهر ما هشتاد کیلومتر فاصله داشت. خلاصه روز پنج شنبه همان هفته به جلسه رفتم. خیلی محترمانه از من خواستند که خودم را معرفی کنم و من به رسم آنها دستم را بلند کردم و گفتم حبیب هشتم معتاد. اما بغض آنقدر گلویم را فشار داد که نتوانستم پاکي ام را اعلام کنم و سرانجام گریه ام گرفت و اشک ریختم. اشکی که هنوز نمی دانم اشک شوق بود یا اشک عجز! یادم است آن روز برای اولین بار احساس کردم حرف هایی را می شنوم که با گوشت و خونم آمیخته می شد. در مشارکت ها نام خدا را شنیدم، نامی که سالها فراموشش کرده بودم "خدایی هست" این دقیقاً عبارتی بود که وقتی آن روز شنیدم، تمام موهای بدنم سیخ شد. سرتان را درد نیاورم اینطور شد که من هم جزو آن هشت نفر شدم که از شهرستان به NA می رفتند. مادر منطقه کوهستانی زندگی می کنیم و تا زمانی که NA در شهرستان جلسه ای نداشت حتی در زمستان به شهرهای اطراف می رفتیم و گرمای عشق به خدا، NA و زندگی نمی گذاشت بیخ و یخ بدنمان را احساس کنیم. بالاخره جلسات NA در شهرستان تشکیل و برگزار شد با هشت نفر و هفته ای یک جلسه اما امروز با یاری خدا جمعیتی بالغ بر هفتاد نفر و هفته ای دو جلسه داریم که خدا را برای این امر شاکر هشتم من یک کارگر ساده تئوایی هشتم با درآمدی اندک و دو سال چهار ماه پاکي و قلبی سرشار از آرامشی که از خدا طلب کرده بودم و در این مدت پاکي هر روز با این امید بیدار می شوم که خداوند یاریم دهد تا به معتادان گمنام خدمت کنم و از همه مهم تر یاری ام دهد تا شاکر همه نعمت هایش باشم.

حبیب. ی - استان کهگیلویه و بویر احمد



تاریخچه NA شهرستان بجنورد

در سال ۱۳۸۲ تعدادی از معتادانی که در انجمن معتادان گمنام شهرستان شیروان سلامتی خود را به دست آورده بودند در همان سال اقدام به برگزاری جلسه NA در شهر بجنورد در محل ادامه بهزیستی نمودند که به علت آشنا نبودن مردم و مسئولین نتوانستند به فعالیت خود ادامه دهند.

تا اینکه دوباره در سال ۱۳۸۳ در شهر بومرآه تعدادی از همان معتادان نتوانستند به لطف بزرگترین پشتیبان و تکیه گاه ما در این راه که همانا خداوند مهربان می باشد و با پیدایش و بیدار شدن وجدان گروهی و نیز حمایت معنوی مسئولین وقت شهرستان بجنورد اولین جلسه خود را برگزار نمایند.

هم اکنون پس از گذشت ۳ سال و ۱۰ ماه از فعالیت این انجمن در شهر بجنورد بالغ بر ۳۵۰ نفر از معتادان نتوانستند سلامتی خود را بدست آورند و هم اکنون در مرکز استان خراسان شمالی شهر بجنورد در هر هفته ۳۷ جلسه در مکانهای معین و زمان مشخص برگزار می شود. که از این تعداد ۷ جلسه در هفته برای خانمها و ۳ جلسه برای آقایان می باشد و همه روزه این انجمن شتاب بیشتری می گیرد به طوری که در کلیه شهرستانهای توابع خراسان شمالی منجمله جاجرمد، گرمه، اسفراین و برخی از روستاها مثل دانشلی قلعه و قره خان این جلسات دایر می باشد.

با تشکر از زحمات فراوان شما

NA بجنورد

تاریخچه NA در گز

پیام بهبودی و رهایی از دیو پلید اعتیاد و بیماری آن به وسیله چند تن از اعضای NA مشهد که در گزری بوده و به وسیله این برنامه پاک شده بودند از خردادماه سال ۸۱ به معتادان در عذاب شهرستان در گز رسیده و زمینه را برای استارت زدن جلسات مهیا ساخت و به تاریخ ۸۱/۶/۱۷ این اتفاق مبارک افتاد و سه نفر از اعضای انجمن در یک روز گرم ویا همت بالای این عزیزان و با قرار قبلی درب منزل یک مصرف کننده را زده و اجازه برگزاری جلسه را از صاحب خانه گرفتند و با پنج نفر این جلسه برگزار شد و بنیادی شد برای نجات معتادان در عذاب که به معجزه بیشتر شباهت داشت دومین جلسه صبح روز بعد در روی چمن پارک در گز حدود ساعت شش صبح برگزار شد با تعداد شش نفر یعنی همان سه نفر عضو باتجربه و سه نفر دیگر در یک سال اول محل برگزاری جلسات در تربیت بدنی و بهزیستی بود و کم کم این باور بوجود آمد که راه جدید جواب می دهد.

اولین سالگرد NA در گز در شهریور ماه سال ۸۲ با حضور حدود ده نفر از اعضای گروه در گز و حمایت بیدریغ گروه های مشهد برگزار شد. اکنون بعد از ۵ سال و نیم این شهرستان دارای ده جلسه که ۹ جلسه بصورت همه روزه برای آقایان و یک جلسه مخصوص بانوان برگزار می شود. هم اکنون در گز دارای ۶۸ جلسه در هفته و حدود ششصد نفر عضو است.

با یاد و یاری او

نسرین هستم یک معتاد.

می‌خواهم داستان زندگی خودم را از طریق این مجله به مشارکت بگذارم و حامل پیام بهبودی برای دوستان همدردم، به ویژه هم جنس‌های خودم باشم. گرایش من به مصرف مواد مخدر در سن سیزده سالگی شروع شد و پنج سال تخریب داشتم. در طول این مدت خسارت‌های بی‌شماری به واسطه اعتیاد به بار آوردم که نتیجه آن طرد شدن از سوی خانواده و جامعه و دوستان و فامیل بود. در طول فعالیت اعتیاد به علت انجام کارهای غیر قانونی دستگیرشدم و همچنین به واسطه رفتارهای ناشی از مصرف مواد مخدر که برخلاف اعتقادات و ارزش‌هایم بود، مشکلات و مصیبت‌های

زیادی متحمل شدم. ادامه‌دار بودن مصرف مواد مخدر و نیز از دست دادن پسر به واسطه حکم قانون به دلیل اعتیاد، بزرگترین عجزها را برایم به دنبال داشت و از این بابت شکست و زخم عمیقی در زندگی و روح و روانم پدید آمد و باعث شد این احساسات کشنده را با افراط بیشتر در مصرف مواد سرکوب نمایم. یکی از عجزهای شخصیتی من نیز این بود که در این اواخر دیگر از زن بودن خودم و اعتیادم خجالت می‌کشیدم، تا این که لطف خدا شامل حالم شد و پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و وارد انجمن شدم، در اوایل ورودم باور و اعتماد به این برنامه و اعضایش کمی سخت بود آن‌هم شاید به‌خاطر ذهنیت منفی سابقم از اعتیاد و معتاد

و به خصوص این که تنها زنی بودم که در شهر خودم به عضویت انجمن معتادان گمنام درآمده بودم. ولی با حمایت اعضا و رعایت اصول برنامه و کمک راهنما و خداوند به مرور به اصول انجمن متعهد شدم و احساس تعلق پیدا کردم و با تداوم بهبودی به وسیله کارکرد قدم‌ها، دیدگاه من نسبت به زندگی کم‌کم دچار تغییر و تحول شد و امیدوار شدم که بالاخره من هم می‌توانم بدون اعتیاد و آلودگی زندگی کنم و باوجود داشتن این بیماری به زندگی‌ام ادامه دهم. امروز این واقعیت را قبول کرده‌ام که یک بیمار هستم و فقط با رعایت اصول انجمن، بهبودی خواهم یافت. امروز بعد از مدت سه سال و شش ماه پاکي به کمک نیروی برتر به‌دستاوردهایی رسیده‌ام که به‌خاطر آن‌ها نسبت به خود احساس رضایت می‌کنم و احساس می‌کنم روز به روز درک من از اصول انجمن و دوازده قدم و نیروی برتر و زندگی‌ام تغییر و رشد پیدا می‌کند. در طول دوران بهبودی برای رسیدن به هدف‌هایم تلاش زیادی کرده و به بسیاری از نیازها و آرزوهایم نیز رسیده‌ام. از جمله به‌دست‌آوردن اعتماد و باور در خانواده و جامعه، شافل و متکی بودن به خودم، گرفتن پسر از بهزیستی، خدمت‌گزار مورد اعتماد انجمن بودن و مهم‌تر از آن رشد روحانی، معنوی و عاطفی که در برنامه به‌دست آورده‌ام و این که امروز دیگر از زن بودن خود و داشتن بیماری اعتیاد و نتایج آن خجالت نمی‌کنم و همچنین بهترین تغییر در زندگی‌ام ارتباط دوباره و اعتماد کامل به خداوند است. با کمک او ایمان دارم که تغییرات بیشتری نیز در راه است و با اعتقاد و باور بیشتر و با به اجرا گذاشتن اصول برنامه به حرکت در مسیر بهبودی ادامه می‌دهم. در آخر پیام من برای همدردانم این است با توجه به این که زن هستم و در شهر خودمان زن دیگری عضو انجمن نیست، باز هم توانسته‌ام به بهبودی ام ادامه دهم و امیدوارم که هیچ یک از همدردانم به خاطر جنسیت و موقعیت جغرافیایی از درد اعتیاد در عذاب نباشند.

نسرین - ق - استان کردستان

با سلام - من یک معتاد با نوزده ماه پاکي

اول خدا را شکر می‌کنم به خاطر پاکي و آگاهی که تا به امروز پیدا کرده‌ام. همیشه دوست داشتم من هم نامه ای برای مجله پیام بهبودی بنویسم تا شاید تجربه ام پیامی باشد برای دیگر همدردانم. دوست دارم اول کمی از اون گذشته ای که برایم پر از ترس ناامیدی و آشفتگی بود برای شما بنویسم. ظاهراً یک دختر جوان بودم اما از درون دیگر چیزی برایم باقی نمانده بود که از دست نداده باشم. مصرف کردن مواد مرا به جایی رساند که عقل روح و روانم را از دست داده بودم. هیچ کس باورم نداشت حتی خودم هم باور نمی‌کردم که بتوانم یک روزی پاک شوم. خیلی خسته بودم و باور کردم که مواد دیگر به من جوابی نمی‌دهد. همه تحقیرم می‌کردند و خانواده ام در این فکر بودند که مرا به بیمارستان ببرند تا لطف خداوند شامل حالم شد. من از یکی از نزدیکانم خواستم تا مرا به انجمن معتادان گمنام ببرد. دفعه اول مصرف کردم و رفتم اما وقتی همدردانم را می‌دیدم که پاک هستند من هم آرزو می‌کردم مثل آنها پاک شوم و به آرامشی که آنها رسیده اند برسم. در گذشته همیشه حسرت هم سن و سالانم را می‌خوردم می‌گفتم خدایا می‌شود من هم یک روزی مواد را ترک کنم و این اتفاق برای من هم افتاد وقتی دوباره به جلسات رفتم یک عشق بزرگی در قلبم بوجود آمد عشق به

امروز دیگر از زن بودن خود و داشتن بیماری اعتیاد و نتایج آن خجالت نمی‌کنم و همچنین بهترین تغییر در زندگی‌ام از تباطؤ دوباره و اعتیاد کامل به خداوند است. با کمک او ایمان دارم که تغییرات بیشتری نیز در راه است.

پاکي عشق به خدا عشق به زندگی و - در دوران پاک شدن خیلی درد کشیدم زیرا در کنار چند مصرف کننده پاک شدم و تا الان هم در کنار آنها با کمک خداوند و این برنامه پاک مانده‌ام. هیچ وقت احساس تنهایی نکردم زیرا همیشه حضور خداوند را در کنارم احساس می‌کنم فقط بعضی اوقات خیلی خسته می‌شوم اما خداوند مهربان دوباره به من تویی می‌دهد تا بتوانم این راه را ادامه دهم و من هم سعی می‌کنم خود را از جلسات، راهنما و دوستان بهبودی دور نکنم. تا به امروز خیلی درد کشیده‌ام اما این درها برایم بی‌ثمر نبود هر کدام به رشد و آگاهی من کمک کردند. در کل خانواده ام معلم من بوده و هستند آنها به من پیام می‌دهند که مصرف کردن دردی را دوا نمی‌کند. با خماری و نشنگی هایشان مرا به این آگاهی می‌رسانند که پاکي یعنی رهایی رهایی از درد خماری و خستگی، رهایی از مواد و آشفتگی، در کنار آنها از خداوند شکرگزاری می‌کنم که پاکم و با وجود آنها گذشته خود را فراموش نمی‌کنم. ولی دوستان عزیزی که این نامه را می‌خوانید قبول کنید که زندگی دائمی با چند مصرف کننده در زیر یک سقف جقدر برایم سخت است. اینک من هم روزی مانند آنها در عذاب بودم و امروز در راه بهبودی ام در طول این مدتی که پاکم همیشه سعی می‌کنم عجزهایم را به یاد داشته باشم عجزهایی که همیشه سد راه من و مصرف کردن مواد بود. من با تغییر کردنم دیوار بین خود و لغزش را بلند تر می‌کنم، سعی می‌کنم فقط پاک از مواد نباشم پاک از آن اعمال و رفتارهای مخرب باشم. برای رسیدن به خداوند خیلی تلاش کردم. روی خیلی لذت ها پا گذاشتم و خلا و تنهایی‌هایم را با خودش پر کردم. امروز وابسته به هیچ کس جز او نیستم و با فکری آزاد رانم را با عشق ادامه می‌دهم و به مصرف مواد فکر نمی‌کنم زیرا من رانم را پیدا کرده‌ام و برای به دست آوردن هر ساعت از پاکي و بهبودی زحمت کشیده‌ام و امروز می‌خواهم برای خدا و در راه او باشم. در آخر می‌گویم هیچ کس نمی‌تواند تا ناد با ما باشد و دردمان را تسکین دهد جز "خداوند"

از شما می‌خواهم با قلب پاکتان برای خانواده ام و هر کس که از بیماری اعتیاد در عذاب است دعا کنید و به همه اعضای NA به خصوص پل‌نوا محترم درود می‌فرستم.

دیدار با رئیس جمهور

رئیس جمهور محترم کشورمان طی سفری که در آخرین روزهای سال ۱۳۸۷ به استان کردستان داشت، با اعضای کمیته اطلاع رسانی انجمن معناتان گمنام در محل استانداری دیدار و گفتگو کرد. در طی نزدیک به دو دهه از فعالیت انجمن معناتان گمنام در ایران برای اولین بار است که اعضای NA با عالی ترین مقام اجرایی کشور دیدار می کنند.

رئیس جمهور در این دیدار، با سابقه فعالیت انجمن در ایران و نحوه عملکرد آن آشنا شد و در جریان مسائل و مشکلات جاری انجمن قرار گرفت. محدودیت فضای مناسب برای برگزاری جلسات بهبودی و مجوز فعالیت از مواردی بود که به عنوان مشکلات امروز انجمن در ایران به آگاهی رئیس جمهور رسید.

سپس آقای احمدی نژاد در سخنان کوتاهی گفت: دولت جمهوری اسلامی ایران نیازمند خدمات انجمن معناتان گمنام است.

رئیس جمهور در این دیدار مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمامی اعضای انجمن ابراز کرد و در خاتمه خطاب به مسئولان استانداری کردستان اعلام داشت که با توجه به حمایت های دولت از انجمن های مردم نهاد، وضعیت مجوز فعالیت ملی و سراسری انجمن معناتان گمنام در ایران تا دستیابی به نتیجه نهایی در وزارت کشور پیگیری شود. قابل ذکر است که در حال حاضر و پیرو اظهارات رئیس جمهور رسیدگی به وضعیت مجوز فعالیت انجمن در وزارت کشور به جریان افتاده است.

ایجاد یک موقعیت تازه

همکاری خط تلفن ملی اعتیاد و NA

در دیدار سال جاری اعضای کمیته اطلاع رسانی با مدیر کل امور فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر، اعضای اطلاع رسانی ضمن ارائه گزارشی از وضعیت انجمن در سال گذشته، نسبت به همکاری متقابل «خط تلفن ملی اعتیاد» با انجمن معناتان گمنام تأکید کردند. در این جلسه، با همکاری، ارتباط اطلاع رسانی انجمن با مدیریت «خط ملی اعتیاد» برقرار شد. سپس جهت آشنایی کارشناسان و اپراتورهای این خط تلفنی، CD و نشریات خاص اطلاع رسانی در اختیار آنان قرار گرفت.

آنگاه دو طرف موافقت کردند که طی یک برنامه زمانبندی شده اعضای اطلاع رسانی برای کارشناسان «خط تلفن ملی اعتیاد» پنل هایی را برگزار کنند.

در دیدار سال جاری اعضای کمیته اطلاع رسانی با مدیر کل امور فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر، طرفین نسبت به همکاری متقابل «خط تلفن ملی اعتیاد» با انجمن معناتان گمنام تأکید کردند. در این جلسه با همکاری مسئولین مربوطه، ارتباط اطلاع رسانی انجمن با مدیریت «خط ملی اعتیاد» برقرار شد.

کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه ای NA ایران

همایش در ناحیه پنج

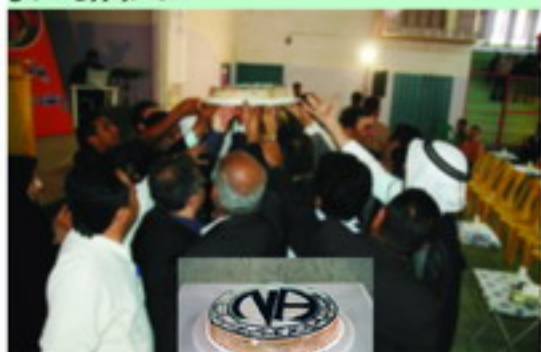
پیام ما امید و آزادی از اعتیاد فعال است

باسلام، در تاریخ ۱۳۸۷/۱۲/۱۵ گردهمایی و جشن تولد ششمین سال روز گروه های شورای محلی یک ناحیه پنج ایران، متشکل از گروه های آبادان، خرمشهر، دارخوین و شادگان در شهرستان آبادان برگزار شد. خدمتگزاران یکصد و بیست نفری این همایش از دوماه قبل با زحمات فراوان مقدمات این مهم را فراهم کرده بودند. این همایش در فضایی بسیار روحانی و با صفا و به شکلی مطلوب برگزار شد. آمیزه ای از مفهوم اول، سنت پنجم و قدم دوازدهم به وجود آمد تا گروه های ما به اهداف خود برسند. هدف از برگزاری این همایش معرفی انجمن معناتان گمنام به جامعه، تبادل تجربه و انتقال پیام به معناتان در حال غذاب بود. در نظر خواهی که بعد از این همایش به عمل آمد، مطمئن شدیم که تقریباً به تمام اهداف مورد نظر دست پیدا کرده ایم.

سالن ورزشی در نظر گرفته شده با حدود سه هزار نفر شرکت کننده مالمال از جمعیتی بود که بعضی با لباس های زیبای محلی در آن شرکت کرده بودند. نکته قابل توجه شرکت گسترده بانوان و خانواده های محترم از سایر انجمن های دوازده قدمی در این گردهمایی بود. در این همایش از سخن رانان محلیو غیر محلی شامل آقایان و بانوان استفاده شد و دوستان خدمتگزار تجربه های خود را در زمینه های مختلف و طبق برنامه از قبل اعلام شده با حاضران در میان گذاشتند. شورای محلی یک ناحیه ۵ از حمایت همه گروه ها و اعضای NA که با در میان گذاشتن ایده و حضور خود به کمک ما شتافتند تشکر می کند. هم چنین از خدمت گزاران شورای محلی و کمیته کارگاه شورای منطقه ای ایران که با اعزام سه تن از دوستان خدمتگزار، ما را برای رسیدن به هدف خود پاری کردند، صمیمانه تشکر می کنیم و در پایان از مسئولان محترم شهرستان آبادان که با حضور دوستانه و صمیمی و حمایت معنوی خود موجب دلگرمی ما شدند، قدردانی می کنیم. ناگفته نماند که پیام NA روز بعد از همایش، از طریق صدا و سیما مرکز خوزستان پخش شد و هم چنین اخبار برگزاری این همایش در چند روزنامه کثیرالانتشار محلی به چاپ رسید.

باتشکر و سپاس

کمیته برگزاری همایش



گزارشی از شورای فرمانطقه‌ای آسیا - اقیانوسیه مانیل. فوریه ۲۰۰۹

همان طور که اطلاع دارید، سال پیش در کشور مالزی انجمن معتادان گمناگ ایران به عضویت شورای فرمانطقه‌ای آسیا - اقیانوسیه که در این مقاله به اختصار APF نامیده می‌شود، در آمد. این شورا از روز ۱۰ تا ۱۳ فوریه ۲۰۰۹ میلادی برگزار شد.

این شورا در حال حاضر دارای بیست و چهار عضو از کشورهای گوناگون آسیا - اقیانوسیه است. کشورهای عضو APF از این قرارند:

استرالیا، بنگلادش، بحرین، کامبوج، چین، گوام، هائوایی، هند، اندونزی، موزامبیک، کویت، مالدیو، مالزی، نیپال، نیوزلند، نروژ، پاکستان، فیلیپین، عربستان سعودی، سنگاپور، تایلند، ویتنام، امارات و ایران.

به بخشی از اعلامیه اهداف APF توجه کنید:

ما که نمایندگان انجمن‌های محلی آسیا - اقیانوسیه هستیم، به هم پیوسته ایم تا مسائل، مشکلات و نیازهای مشترک مان را بررسی کرده، تبادل نظر کنیم. تجربه‌های خود را مشارکت کرده تا به هدف اصلی برسیم. این شورا با انگیزه کمک و حمایت از ساختار خدماتی موجود در NA تشکیل شده است. انجمن‌های محلی در جهان، سازمان خدمات جهانی NA و APF با حفظ روح اتحاد و همکاری برای انتقال پیام بهبودی با هم کار می‌کنند.

وکیل NA ایران و علی‌البدل وی در این شورا شرکت کرده و به مدت چهار روز همراه با سایر وکلای NA کشورهای دیگر، طبق برنامه از پیش اعلام شده، به انجام وظایف محوله پرداختند.

از وکلا خواسته شده بود تا هر عضو سه معضل بزرگی را که NA کشورشان با آن روبروست نام ببرند در گزارش NA ایران به مشکلات زیر اشاره شده است:

کمبود فضای کافی برای برگزاری جلسات.

- مشارکت هایی که ممکن است امنیت جلسات را به خطر اندازد.

- کمبود منابع مالی در بعضی نواحی.

- کمبود خدمت گزارش آگاه و آشنا با شرح وظایف خود، نسبت به جمعیت روبه افزون NA در ایران.

- تمدید ثبت انجمن و رفع مشکلات قانونی.

همچنین چند کارگاه بسیار خوب شامل کارگاه برنامه ریزی و استراتژی کارگاه H&I و کارگاه روابط عمومی برگزار شد. NA ایران مسئول برگزاری کارگاه روابط عمومی بود که با استقبال اعضا روبرو شد.

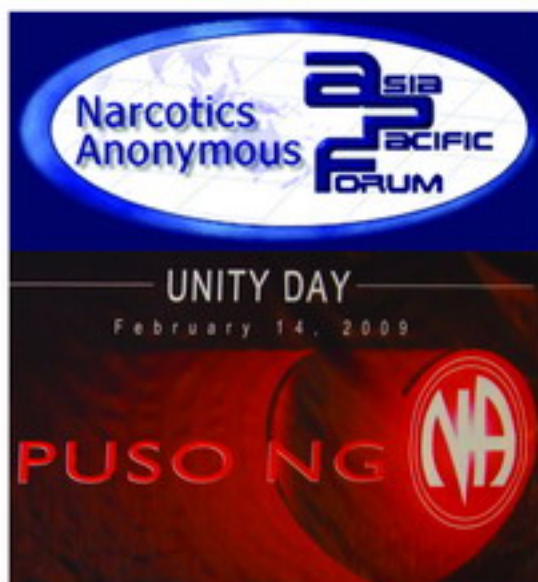
همچنین خزانه دار جدید APF از NA ایران انتخاب شد.

آن چه که در گزارش نمایندگان قابل توجه بود، رشد چشمگیر انجمن NA در کشورهای عضو APF بود. کشورهایی نظیر نیپال که تا دو سال پیش حتی یک نشریه ترجمه شده به زبان محلی خود نداشتند اینک آمارهای خوبی از فعالیت کمیته ترجمه شان ارائه می‌کردند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که اطلاع رسانی‌های کشورهای عضو با فعالیت مداوم خود، بسیاری از ابهامات ذهنی دولتی‌ها را نسبت به NA زوده و با برپایی جلسات باز و همایش‌ها و توزیع جزوه‌های مخصوص، گام‌های مؤثری برای شناساندن NA برداشته‌اند و یا کشورهایی که قبلاً اعلام کرده بودند که بتوان از شرکت در جلسات هراس دارند و نمی‌دانند چگونه بهبودی خود را دنبال کنند، اینک جلسات متعدد خاص خودشان را دارند. در سال‌های پیش بعضی از کشورها از وجود اختلافات و رنجش‌های قدیمی و قومی، قبیله‌ای و سایر مسائل به شدت در عذاب بودند که با شنیدن گزارش‌های جدید، مشخص است که مقدار زیادی از آن‌ها حل شده است. این نشان می‌دهد که APF با ارائه راهکارهای کشورهای عضو و با حمایت از طریق ایده، وجدان، نفر و تأمین منابع مالی مخصوصاً از طریق کشورهای قوی و پر جمعیت‌تر، چه نقش سازنده و اثرگذاری دارد به همین

دلیل است که شورای فرمانطقه‌ای آسیا اقیانوسیه، هر سال نسبت به سال پیش، گام‌های استوارتری برداشته و هدف اصلی انجمن NA که همانا حمل و انتقال پیام بهبودی به معتادانی که هنوز در عذاب هستند، را به خوبی در دستور کار خود قرار داده و به پیش می‌رود.

بعد از اتمام کار شورا، گروه‌های NA در فیلیپین، همایشی با نام روز اتحاد برگزار کردند که نکته جالب توجه، شرکت جوانان زیر بیست سال معتاد در این همایش بود. مقرر شد که محل برگزاری شورای APF برای سال ۲۰۱۰ کشور هندوستان باشد.

وکیل شورای منطقه‌ای ایران APF



**همایش هفتمین سالگرد گروه‌های NA استان گیلان
در شهرستان رشت
۱۳۸۸/۲/۲۵ همه دعوت دارند.**

**برگزاری همایش در تکاب
هشتمین سالروز تولد گروه‌های NA در تکاب
۱۳۸۸/۲/۱۸ همه دعوت دارند.**

همایش پنجمین سالگرد تأسیس گروه‌های NA میاندواب در تاریخ چهارشنبه ۸۷/۱۱/۱۶ در تالار وزارت ارشاد اسلامی شهرستان میاندواب با موفقیت برگزار گردید که این گردهم آیی با حمایت اکثر هیأت نمایندگان و گروه‌ها و خدمتگزاران ناحیه یک مواجه شد که جا دارد از تمامی خدمتگزاران این ناحیه از بابت حمایتشان تقدیر و تشکر بعمل آوریم. در این همایش پتل سوال و جواب از طرف خدمتگزاران ناحیه یک و هیأت نمایندگان شماره دو برگزار شد، که با استقبال خوب مسئولین شهر مواجه گردید و پاره‌ای از سوء تفاهم‌ها در مورد NA و ماهیت و عملکرد این انجمن به نحو احسن برطرف شد. همچنین در این همایش، کمیته اطلاع رسانی ناحیه یک و کمیته H&I ناحیه یک به تشریح نحوه عملکرد این کمیته‌ها در سطح منطقه، ناحیه و شهرستان‌های مربوطه پرداخت که مورد استفاده حاضران قرار گرفت. کمیته برگزاری همایش

خدا حافظ ذغال رو سیاه!

با سلام محمد هستم، معتاد.

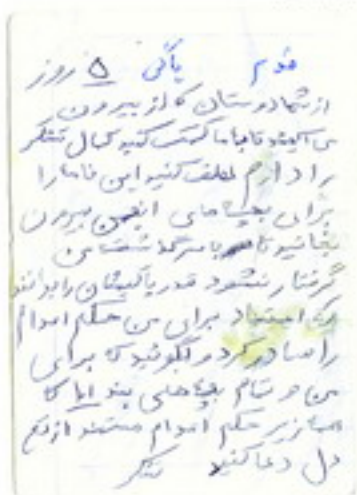
درس کودکی با مواد مخدر آشنا شدم و در سن بیست سالگی اجبار به مصرف مواد مخدر پیدا کردم. در یک ارگان دولتی مشغول به کار بودم که به خاطر مصرف افراطی، شغلم را از دست دادم و اداره زندگی از دستم خارج شد. از شروع دوران اعتیاد فعال تا به حال، ۱۸ سال از زندگی‌ام را در زندان به سر برده‌ام و همیشه در فکر تهیه و مصرف مواد مخدر و حتی فروش آن بودم که از این جهت دارای ۱۲ فقره سابقه ارتکاب جرایم در مورد مواد مخدر هستم. در سال ۱۳۸۳ در شهرستان قم دستگیر شدم و همه چیزم را از قبیل همسر، فرزند، خانه و خانواده از دست دادم. در تاریخ ۱۳۸۵/۱۱/۵ پیام NA را در زندان گرفتم و با تمام ناپاوری و ناامیدی به انجمن معتادان گمنام پیوستم. از مصرف مواد مخدر خسته بودم ولی فقط آمدم که مواد مخدر مصرف نکنم. با ورود به انجمن معتادان گمنام تعجب کردم که به چه سرزمین زیبایی قدم گذاشته‌ام! خوشبختانه با صبری که خداوند به من هدیه داد، در نود جلسه متوالی شرکت کردم و با گوش دادن عاقلانه‌اندکی با بیماری خود آشنا شدم و راهنما گرفتم. با هدایت و حمایت راهنمایم شروع به کارکرد قدم‌ها کرده و با کارکرد دوازده قدم، دست از جنگ درونی باخود برداشتم و تسلیم اصول روحانی برنامه NA شدم. امروز هم در زندان مشغول خدمت در انجمن معتادان گمنام هستم. بارهجو گرفتن اعتماد به نفس به من بازگشت و با کمک و راهنمایی دوستان بهبودی که از طرف کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها جهت حمایت ما به زندان می‌آیند، روز به روز باورمان به زندگی زیبای بدون مواد مخدر بیشتر می‌شود. پس ما هم می‌توانیم حتی در زندان بدون مواد مخدر زندگی خوبی داشته باشیم. جا دارد از راهنمایم تشکر کنم و از طرف خودم و بچه‌های انجمن معتادان گمنام در زندان قم از کمیته زندان‌ها، بابت تمامی حمایت‌های‌شان تشکر و قدردانی می‌کنم. آرزو مندیم تا به جمع شما در بیرون از زندان بیبندیم و پیرو راه دوستان موفق بهبودی باشیم.

محمد. س

زندان مرکزی قم



گاهی اوقات نامه‌هایی به مجله پیام بهبودی می‌رسد که لحن صادقانه و جانگداز آن به نحوی است که دلمان نمی‌آید این گونه نامه‌ها را ویراستاری و غلط‌گیری کنیم. خوانندگان عزیز حتماً نامه مرحوم "حبیب" از زندان قزوین را به خاطر دارید. نامه مشابه دیگری از زندان مرکزی اصفهان - اندرزگاه ۴، به دستمان رسیده که با وجود غلط‌های دیکته‌ای آن را چاپ می‌کنیم و در ضمن تصویر آن نامه را نیز به رویت شما می‌رسانیم.



پاکی پنج روز

از شما دوستان که از بیرون می‌آید تا به ما کمک کنید کمال تشکر را داریم. لطف کنید این نامه را برای بچه‌های انجمن بیرون بختاید تا به سرگذشت من گرفتار نشود قدر پاکی‌شان را بدانند که اعتیاد برای من و تمام بچه‌های بند ۱۰۱ که همه زیر حکم اعدام هستند از تع دل دعا کنید. تشکر.

نامه‌ها

نامه و ایمیل‌های شما رسید، متشکرم:

تهران - جلسات NA افغانی زبان‌ها	تهران - ابد - س. م
تهران - محمود. ط	خمینی شهر - اکبر. ع
تهران - علی. ب	شیراز - بهزاد. ک
تهران - مریم. غ	شیراز - ف
تهران - شهاب. س	میلان‌دوب - شهرزاد. ر
مشهد - مسعود. س	بندر انزلی - ا. س. م
مشهد - هاشم. گ	خمین - رضا. ف
اصفهان - مهدی. ص	شهریار - یونس. ش
سنندج - خسرو. ع	چهرم - صمد. ح
قم - احمد. م	فرچک - مرتضی. س
ساری - عمارت	میلان‌دوب - حسن. ف
کرمشاه - محمود. خ	گرگان - مسعود. ن
رودسر - بهزاد. ص	قاین - هزاد
مرند - جعفر. گ	همدان - جلال
تاکستان - اکبری	سروستان فارس - علی. جان
گلشهر - مریم. ع	شهرکرد - حبیب. آ

آدرس نشریه:

تهران - صندوق پستی ۱۵۸۵/۹۸۲

پست‌الکترونیکی:

Payamtehbod@yahoo.com

پل‌های تازه می‌سازیم

تمرین می‌شود.

ما از طریق آموزش و آماده سازی اعضای خدمت‌گزار برای ارتباط متقابل با مخاطبان در جامعه می‌توانیم نشان دهیم که مطلع و معتبر هستیم.

اعضای روابط عمومی در فراگیری این آموزش‌ها، چگونگی روابط اصولی و دقیق با جامعه مسئولان، متخصصان و اصحاب رسانه را تمرین و تجربه می‌کنند.

برنامه‌ها

برنامه‌ها و فعالیت‌های جاری کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی بر اساس اولویت‌ها و نیازهای انجمن در جامعه ایران شکل می‌گیرد. علاوه بر فعالیت مستمر اطلاع رسانی، ما امروز بیش از هر زمان دیگر تلاش می‌کنیم تا به وسیله اعضای کارآمد باسلس و راه و روش و نحوه کارکرد این برنامه معنوی را برای مردم مسئولان، روحانیون و رسانه‌های گروهی جامعه ایران تشریح کنیم. ما بر این باوریم که از این رهگهر می‌توانیم پیام بهبودی را به معنادران در حال عذاب منتقل کنیم. حمایت‌های معنوی جامعه از انجمن به ما کمک می‌کند تا در خدمت جامعه باشیم.

وظایف ما در قبال پیام‌های اشتباه

موضوعی که در شرایط فعلی یکی از وظایف اصلی روابط عمومی را رقم زده، نحوه مواجهه این کمیته با رسانه‌هایی است که به دلیل فقدان اطلاعات صحیح، فعالیت انجمن ما را ناخودآگاه تحت پوشش نامناسب رسانه‌ای قرار می‌دهند.

بر واضح است در صورتی که روابط عمومی در قبال این گونه رفتارها بی‌برنامه باشد و یا بی تفاوت از کنار آنها عبور کند، هویت اجتماعی انجمن به مخاطره خواهد افتاد و پیام روشن بهبودی در هاله‌ای از ابهام فرو خواهد رفت.

به هر حال ما به این دست موضوعات نیز از زاویه یک فرصت و امکان نگاه می‌کنیم و اطمینان داریم از طریق گفت و گو با اصحاب رسانه، خبرنگاران و گزارشگران می‌توانیم فعالیت‌های روابط عمومی را تقویت کنیم.

ما تلاش می‌کنیم فعالیت‌های رسانه‌ای انجمن مسئولانه تر و فعالانه‌تر ندایم.

در اینجا از دست اندرکاران مجله پیام بهبودی به خاطر موقعیتی که در اختیار کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی قرار دادند، تشکر می‌کنیم.

باز هم از این طریق و درباره موضوعات مرتبط با اطلاع رسانی با شما ارتباط خواهیم داشت. وب سایت رسمی انجمن معنادران گمنام ایران به آدرس www.nairan.ir برقرار است که فعالیت‌های جاری خود را از این طریق با شما در میان خواهیم گذاشت.

کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی
شورای منطقه‌ای NA ایران

مطلبی که پیش روی شماست به منظور آشنایی بیشتر اعضا با اهداف برنامه‌ها و فعالیت‌های جاری کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی انجمن معنادران گمنام ایران نگاشته شده است.

طبیعی است هر قدر فعالیت‌های خدماتی در یک کمیته گسترش می‌یابد، آن کمیته با چالش‌ها و سؤالات بیشتری روبرو می‌شود. در چنین شرایطی پاسخگویی و روشنگری از اصلی‌ترین وظایف کمیته مورد نظر خواهد بود.

علاوه بر آن پاسخگویی و روشنگری مداوم در قبال کسانی که به آنها خدمت می‌کنیم به خدمت‌گزاران کمک می‌کند تا اقدامات خود را با اطمینان و اعتماد بیشتر و پشتوانه‌ای قوی تر دنبال کنند.

در پی رشد روز افزون اعضای انجمن در ایران به ویژه طی دهه گذشته، دامنه فعالیت‌های خدماتی نیز گسترش یافته و به تبع آن کمیته اطلاع رسانی که حالا عنوان روابط عمومی را نیز با خود به همراه دارد، تلاش می‌کند تا هدف اصلی انجمن به نحو مؤثر و شایسته‌ای انجام پذیرد. در عرصه روابط عمومی، ما به دنبال ایجاد پل‌های تازه هستیم. بی شک بزرگ شدن موزون و با وقار انجمن رابطه‌ای مستقیم با ارتباطات ما دارد.

ما در حوزه ارتباطات نیازمند توانمندی هستیم و این جز با هدف گذاری، آموزش و فراگیری و البته آزمون و خطا (تمرین و تجربه) حاصل نمی‌شود.

به هوش باشیم که ضعف و سهل انگاری در ارتباطات، رشد انفجاری ما را با مخاطراتی جدی روبرو خواهد کرد.

در عین حال اعمال و رفتاری که در جلسات از ما سر می‌زند به منزله قوی ترین پیام روابط عمومی انجمن است.

ما امروز در چارچوب اهداف روابط عمومی و با رعایت سنت‌های انجمن برنامه‌های خود را که شامل آموزش، سیاست‌گذاری و فعالیت‌های جاری است، دنبال می‌کنیم.

اهداف روابط عمومی

• هدف ما این است که جامعه انجمن ما را به عنوان یک سازمان مثبت و معتبر بشناسد.

• ما مشخص می‌کنیم که انجمن چه خدماتی را می‌تواند و یا نمی‌تواند به جامعه ارائه دهد.

• ما روابط ارزشمند خود را با حرفه‌ای‌ها و عموم جامعه گسترش می‌دهیم.

• کمیته اطلاع رسانی اعضا را نسبت به نقش و تأثیر گذاری آنها در تصویر عمومی انجمن بیشتر آگاه می‌کند.

آموزش

فعالیت در کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی نیازمند فراگیری آموزش و آماده سازی اعضا برای روابط متقابل با جامعه است.

این آموزش‌ها که در قالب تجارب جامع در جزوه روابط عمومی آمده توسط فعالان اطلاع رسانی برنامه ریزی شده و مرتب در انجمن،

آیا می دانید :

ثبت نام برای همایش بارسلون آغاز شده است .

با دفتر مرکزی تماس بگیرید



محصولات و نشریات جدید دفتر خدمات جهانی

پارچه نوشته‌های (۱۲ مفهوم خدماتی) و (اعلامیه اهداف و رؤیای خدمات جهانی)

بج سینه (سنجاق سینه) با آرم NA در چهار رنگ (طلایی، مشکی، مسی و نقره‌ای)

کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد (به زودی)

مطالب و تصاویر این کتاب لحظاتی را پیش چشم ما می‌گذارد که از سه دهه نخست شکل‌گیری انجمن معتادان گمنام به یادگار مانده است. این کتاب نوعی آلبوم NA است، چیزی مثل مجموعه عکس‌ها و نامه‌ها و کارت پستالهای قدیمی که می‌شود در صندوقچه کهنه خاک گرفته‌ای در انباری خانه‌ای پیدا کرد. ثبت لحظاتی از دوران تلاش‌های خستگی‌ناپذیر بنیانگذاران انجمن ما برای رشد و توسعه آن.