



■ سال پنجم  
■ شماره بیستم  
■ پاییز ۱۳۸۸

نشریه داخلی انجمن معنادان گمنام ایران

■ NA در قاره سبز

■ ترجمه دومین داستان از کتاب پایه، چاپ جدید

■ چرا درک و اجرای سنت‌ها؟ (سنت پنجم)



## عشق بدون مرز

سی و سومین همایش جهانی NA در بارسلون

■ بامخاطبان

۲..... سرمقاله.....

■ مشارکت

۳..... امیدوار به آینده.....

۴..... فراسوی موفقیت.....

۴..... آمده ام که بمانم.....

■ دیدگاه

۵..... نگاهی کوتاه بر خدمات.....

۵..... جلسات باز.....

۶..... یک تجربه مفید.....

■ داستان من

۷..... وقتی تو به من می باری.....

۱۸..... یک بار دیگر به خود آمدن.....

۱۹..... من تشنه این هوای جان بخشم.....

■ ترجمه

۸..... فقط بگو آری.....

■ مقاله

۱۲..... چرا درک و اجرای سنت ها؟ (سنت پنجم).....

۱۱..... سنت ها از نگاهی دیگر.....

■ خبر

۱۰..... همایش تبریز.....

۱۱..... کارگاه آموزشی در ناحیه هفت.....

■ گزارش

۱۴..... شورای فرامنطقه ای اروپا (EDM).....

■ نامه زندان ها

۱۶..... در جستجوی زمان از دست رفته.....

۱۶..... گسیختن زنجیر.....

۱۷..... با همین دیدگان اشک آلود.....

۱۷..... عشق زیبای منی.....

۱۷..... آن سوی در آهنی بزرگ.....

■ نامه ها

۱۸..... لیست نامه ها و ایمیل های رسیده.....

■ گفتگو

۲۰..... NA عشق بدون مرز.....



نشریه داخلی انجمن معاندان گمنام ایران

سال پنجم ■ شماره بیستم ■ پاییز ۱۳۸۸

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ امور اجرایی: سپهرالف

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۶۸۴/۱۹۵۸۵

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

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



## امیدوار به آینده

حدود چهار سال پیش درب عشق و آزادی NA با لطف خدا به رویم گشوده شد. تازه هجده سالم تمام شده و از مصرف مواد خسته بودم که در جوانی کمرم رو شکسته بود. وقتی پاک شدم و به جلسات می آمدم، احساس بی نیازی می کردم که این احساس در هیچ نوع مخدری نبود. بعد از بیست روز پاکی دفترچه اعزام به خدمت به در خانه مان آمد. شاید اون موقع در جلسات مشهود کسی نبود که تجربه پاک ماندن در حین خدمت سربازی رو داشته باشه و این موضوع باعث می شد که من در رفتن دچار تردید شوم. اما بالاخره با مشورت با دوستان و درخواست کمک از یک دوست به عنوان راهنما توانستم تصمیمم را عملی کنم و با ایمان به خدا و جلسات، رفتم به سوی راهی که توأم با سختی و سراسر تجربه بود. در دوران آموزشی خیلی بالا و پایین می شدم. آخه هنوز درد جسمانی رهیم نکرده بود. اما نمی دانم چه نیرویی به من کمک می کرد که مانند دیگران تمرین کنم و از مراحل سخت عبور نمایم. او می توانست خدا باشد. یک ماه اول نتوانستم در جلسه ای شرکت کنم اما به محض اینکه به مرخصی آمدم، خودم رو به اولین جلسه رساندم. می خوام صحبت رو کوتاه کنم. در دوران خدمتم معجزات زیادی را به چشم خودم دیدم که الان متوجه می شوم این اتفاقات عادی نبود.

مثلا وقتی از مرخصی بر می گشتم و حال خوبی نداشتم و روی صندلی اتوبوس سرم رو تکیه داده بودم و داشتم با خود می گفتم: خدایا، قراره تو با من چه کار کنی؟ ناگهان دیدم دستی به شانهم خورد و گفت: دوست عزیز تمایل داری با هم کمی صحبت کنیم؟ بلی، او مسافر بغل دستی ام نبود بلکه او معجزه ای بود. او دست خدا بود بر روی زمین، چرا که در کمال حیرت یک چیپ خوشامدگو از کیف خود به همراه یک کتاب پایه بیرون آورد. در یک اتوبوس که چهل نفر مسافر داشت، چه چیزی می توانست ما رو به هم پیوند دهد، جز خدا؟

دیگر این که من در بهترین قسمت پادگان مشغول به فعالیت شدم و با یکی از اعضای انجمن در آنجا آشنا گشتم. او هر شب مرا به جلسه می برد. جلسات اهواز خیلی برایم عزیز است. کنار کارون با اون هوای شرجی و اون بچه های با عشق و راهنمای خوبم که با دادن عشق بلاعوض، واقعا بلاعوض مرا از زندان های خود ساخته ام رها می کرد. او به من امید داد، تجربه داد و نیرو.

در شهر اهواز تولد یک سالگی ام را جشن گرفتم و چقدر زیبا بود. من دیگه تنها نبودم. امیدوارم در هر شرایطی راه NA را بپیمایم.

امیرم-مشهد



بملاحظه

با سلام خدمت تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام ایران آرزوی پاییزی دل انگیز و روزهایی توأم با پاکی و موفقیت برای همه شما عزیزان دارم. مدت ها بود که در صدد بودیم فصل نامه پیام بهبودی را با شکل و محتوای جدیدی به شما عرضه کنیم و طرحی نو در اندازیم تا موجب انبساط خاطر بیشتر خوانندگان شود.

به هر حال در این شماره کوشیده ایم تا "پیام بهبودی" را در قالبی جدید تقدیم حضورتان کنیم و صد البته که همه تلاش ها و مساعی ما در جهت هر چه آراسته تر شدن این جریده و در راستای انجام رسالت اصلی ما یعنی رساندن هر چه مؤثرتر پیام زندگی بخش انجمن NA به نیازمندان آن می باشد.

همان طور که مطلع هستید، همایش جهانی NA در بارسلونای اسپانیا در تابستان امسال و به مدت سه روز برگزار گردید. رویدادی که هر دو سال یکبار در گوشه ای از دنیا و با حضور تعداد کثیری از معتادان در حال بهبودی به جهت نمایش اتحاد، همدلی و همبستگی همه اعضا شکل می گیرد که خود جلوه ای پر شکوه از دستاوردهای این انجمن جهانی به واسطه الطاف بی دریغ خداوند مهربان می باشد. به لحاظ اهمیت این واقعه در سطح انجمن، مطالب زیادی از شماره حاضر به وقایع مربوط به همایش مزبور اختصاص یافته است. در این راستا عکس ها، خبرها و مصاحبه جالبی را برای شما تدارک دیده ایم که امیدواریم مورد استفاده خوانندگان محترم واقع شود.

باز هم مثل همیشه چشم به راه نامه ها، عکس ها و دیگر مطالب شما بوده تا بتوانیم شماره های بعدی را هر چه غنی تر و پر بارتر تقدیم حضور یکایک شما عزیزان نمایم.

سالم و شاد و موفق باشید.

خدمت گزار شما، محمدعلی ب.



قدم های دوازده گانه NA راهی را برای تغییر به ما پیشنهاد می کند. به قول فردمان:

شاید شما بتوانید فقط با آمدن به جلسات پاک شوید، ولی برای پاک ماندن و پیشبردن طعم بهبودی، ناپار فواید بود از قدم های دوازده گانه پیروی کند.

جزوه «به معتادان گمنام فوش آمریز»

## فرا سوی موفقیت

سپاس گزارم از پروردگاری که مرا از ظلمت رهایی داد و به شما نزدیک کرد. معلم هستم ولی سالیان دراز با مصرف موادمخدر هیچ وقت احساس نمی کردم یک معلم هستم. متألمم ولی چندین سال بود که همسرم را خون به جگر کرده بودم. با مصرف مواد، خود و اطرافیانم را به نابودی کشانده بودم و برای تهیه مواد به هر کاری دست می زدم. اثاثیه خانه را می فروختم و یا از فامیل و دیگران دزدی می کردم. پول قرض کرده با هر حيله و نیرنگی. در خیابان ها یا خمار بودم یا نشئه. افکاری پریشان و مضطرب داشتم و ترس تمام وجودم را گرفته و همیشه در حال گریه بودم. روزگارم بد بود. یک پایم در دادگاه طلاق و بازداشت و بازداشتگاه بود و پای دیگرم در اداره و التماس می کردم برای برگشت به کارم و در خیابان ها هم گدایی می کردم. مادر و همسرم همیشه در حال نفرین کردنم بودند. چه روزهایی که همسرم گرسنه و با گریه به خواب می رفت ولی من برای تهیه مواد هر تلاشی می کردم یا اینکه همسرم را به باد کتک و ناسزا می گرفتم که از همسایه ها برایم پول تهیه کند. احساس پوچی می کردم و پشیمانی، ولی کاری از دستم بر نمی آمد. ناامید و افسرده، به دور از هر سعادت و خوشبختی. انگشت نما می همه شده بودم. بالاخره آن اتفاق افتاد و از کسی پیام را گرفتم و پاک شدم. همان چند روز اول که مواد نکشیدم خیلی امیدوار بودم زیرا چند روز بود که مصرف نمی کردم و به جلسات NA علاقه مند شدم و تا این لحظه که خاک جلسات را می بوسم. مرتب به جلسات می آیم و قدم هایم را کار می کنم و سنت ها را هم شروع کرده و عجب زندگی خوبی را تجربه می کنم. همه انگشت به دهان شده اند که چه اتفاقی برایم افتاده. بهتر امیدوار شده ام چون خدمت می کنم و از خدمت در برنامه تجاری مفید کسب کرده ام. از نظر شغلی و اجتماعی و بیشتر ابعاد زندگی پیشرفت دارم و می دانم که تا وقتی که با شما باشم وضعیتم بهتر و بهتر می شود.

یعقوب، معتاد - استان خوزستان

## آمده ام که بمانم

بیرون کشید. امروز من هم تلاش می کنم تا سنت ها را درک کنم و به اجرا بگذارم تا دیگرانی مثل من رو به سرایشی زوال و نابودی و مرگ نروند. اجرای سنت ها، مسئولیت و تعهد فردی هر یک از ماست که باعث نجات ما به عنوان یک فرد و نیز گروه های انجمن معتادان گمنام خواهد شد.

مرتضی، س - لنجان

داستان من نه از گذشته من است و نه از عجز و دردهای بدنی. می خواهم از مسائلی صحبت کنم که امروز باعث نجات من و ماندگاری من در برنامه شده است. سنت های دوازده گانه معتادان گمنام حافظ گروه های ماست و رعایت نکردن آنها توسط اعضای دیگر، باعث دوری چند مدتی من از برنامه شد. در عین حال رعایت آن توسط یک عضو خدمت گزار، بنیان بهبودی امروز مرا بنا کرده است. از سال هشتاد و پنج با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم و با حضور در جلسه با مسائلی روبه رو شدم که باعث شد از برنامه دور شوم. زمانی که من مشارکت خود را در جلسه بیان نمودم و اشاراتی به مسائل شخصی و نحوه ترکم کردم، سریعاً به اعضای کم تجربه آن گروه، برخورد و واکنشی آبی نسبت به من نشان دادند و چنان باور من شکست که تا مدتی اسم انجمن هم باعث آزارم می شد. در صحبت های گرداننده جلسه و مشارکت دیگری، فقط حرف موادمخدر مصرفی آن شخص و مدت مصرفش را شنیدم و تنها پیامی که گرفتم این بود که من با آنها تفاوت دارم و با این نوع ماده مصرفی و تخریب کم، جایی در این جلسات ندارم و دوباره جدایی از انجمن و مصرف مجدد. امروز اقرار می کنم که اینها اشتباهات من بود.

اما می دانیم که معتاد، بنده تفاوت هاست و همیشه دنبال راه گریزی می گردد تا از انجمن جدا شود. اما اصل داستان من در این قسمت است که یک روز که دیگر از تمام زندگی خود خسته شده بودم و راهی نداشتم، دوباره راهی جلسه شدم. اما آن جلسه، جلسه نجات من بود. زمانی که گرداننده بسیار ساده حرف می زد و از نقاط مشترک معتادان صحبت می کرد، احساس امنیت کردم. گرداننده آن شب از مسائلی صحبت می کرد که همگی نشانگر بیماری اعتیاد بود و بسیار ساده پیام را به من و شاید سایر اعضا رساند. آن شب اولین روز پاکی من و شروع بهبودی ام نیز بود. امروز با صدای بلند فریاد می زنم که سنت های دوازده گانه معتادان گمنام جانم را نجات داد و مرا از چاه تاریک بیماری اعتیاد مثل یک طناب نجات

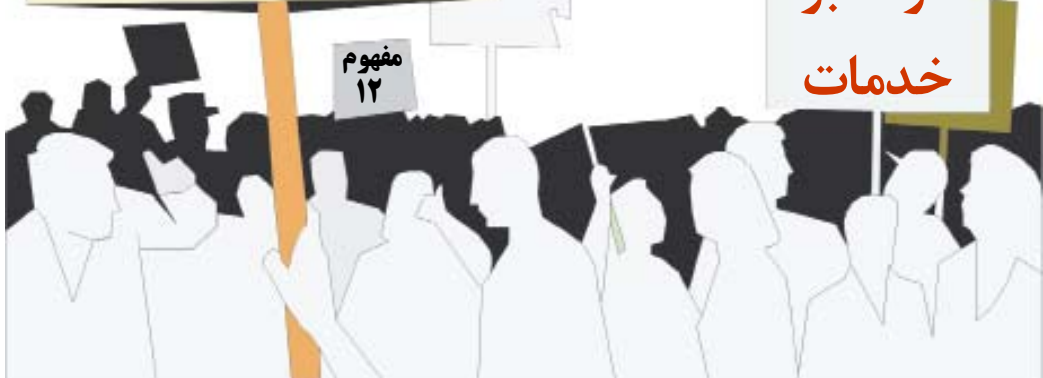
به اولین جلسه NA فوش آمریز. NA راهی برای زندگی بدون مواد مضر به معتادان پیشنهاد می کند. اگر مطمئن نیستید که معتادیر یا نه، نگران نباشید؛ فقط شرکت در جلسات را ادامه دهید. هر قدر بخواهید فرصت دارید که فودتان به نتیجه برسید.



سافتار فرماتی برای این به وجود نیامده است تا بعضی از گروه ها، دیگران را میبورد به انجام پیشنهادهای خود بکنند. ذات و ما هیت غیر حکومتی سافتار فرماتی، حکم می کند که نظرات و رضایت دیگران را هنگامی که تصمیمات ما بر روی آن ها اثر می گذارد و همکاری دیگران و قتی که این تصمیمات روی ما تأثیر می گذارد را بررسی کنیم.

«مفهوم ۱۲»

## نگاهی کوتاه بر خدمات



نقطه نظرات یکدیگر توجه کرده و به هیچ عنوان مخالفت خود را با تحقیر دیگران بیان نمی کنند. فضای محبت و احترام حاکم بر شورا به صورت مداوم وجود دارد. هر چند اگر گهگاهی صدایشان بالا می رود و به ظاهر دلخور می شوند، اما انگیزه قوی آنها برای رعایت سنت پنجم باعث می شود تا به کمک یکدیگر تمام مشکلات را حل کنند. حضور با تجربه تر در کنار جوان ها، تبادل تجربه ها، بذله گویی های بعضی از اعضا، فضای امن برای بیان نقطه نظرات، گرداندگی مؤثر، پذیرایی از خدمت گزاران و اعضای شرکت کننده و غیره... باعث می شود انرژی مثبت و خاصی در جریان باشد تا همه بتوانند برای ادامه این مسیر معنوی با انگیزه قوی تری شرکت کنند. قصد من از بیان این موضوعات این است که احساس می کنم که گاهی وقت ها نگاه خیلی از خدمت گزاران در سطح گروه ها، هیأت نمایندگان و ناحیه نسبت به شورای منطقه نگاه مثبتی نیست و متأسفانه گاهی فکر می کنند که خدمات در سطح شورای منطقه حکومتی است. تا وقتی که من در شورای منطقه ای شرکت نمی کردم، چنین نگاه مسمومی را داشتم اما با کمک خدای بزرگ بعد از چندبار شرکت در شورا متوجه اشتباه خود شدم. امروز از صمیم قلبم از خدمت گزاران در سطوح مختلف NA تقدیر و تشکر می کنم و برای همه اعضا آرزوی بهبودی و موفقیت دارم.

محمد م - استان مرکزی

شاید نتوانم زیبایی های خدمت را شاهد باشم، اما وقتی در شورای منطقه ای به عنوان یک شاهد شرکت می کنم، بهتر می توانم موضوعات را ببینم. نمایندگان نواحی، هر کدام از شهرهای دور و نزدیک با یک شور و شوقی که از چشمانشان پیداست در جلسه شرکت می کنند و یک لبخند زیبا که برگرفته از روحیه اعتماد است در چهره شان مشخص می باشد. هر کدام از خدمت گزاران شورا با تیزبینی و روشن بینی برگرفته از تجربه و بهبودیشان به صورت موشکافانه به موضوعات دقت می کنند و انگار هیچ کاری در دنیا مهمتر از این کار برایشان نیست. همه به

دلم می خواهد با یک شکرگزاری عمیق از خدای بزرگ صحبتیم را شروع کنم. من حدود پنج سال و ده ماه است که در برنامه هستم و با لطف خدای بزرگ یک خدمت گزارم. موضوع صحبت من خدمت در انجمن است. هم در سطح گروه، هم در هیأت نمایندگان و هم در ناحیه خدمت داشته ام و به خاطر علاقه ای که به خدمت دارم بیشتر وقت ها در جلسات شورای منطقه ای NA ایران هم شرکت می کنم. تا وقتی که به عنوان خدمت گزار در یک شورا شرکت می کنم، به خاطر اینکه از نظر احساسی و روانی درگیر موضوع خدمت می شوم،

## جلسات باز

با سلام به تمام اعضای NA در سراسر دنیا. این متن شامل برداشت شخصی و تجربه گروهی ماست که امیدوارم مورد توجه دوستان قرار گیرد. در روزهای اولی که وارد انجمن شده بودم برداشت متفاوتی نسبت به امروز در مورد جلسات باز داشتم. در آن روزها جلسه باز ما شامل برگزاری تولدها و دعوت از مسئولان و گاهی حرفه ای ها و خبرنگاران بود، اما با جلسات بسته ما زیاد فرقی نداشت. همان طور که در جلسات بسته مشارکت می کردیم در جلسه باز هم مشارکت کرده و از همان ادبیات جلسات بسته استفاده می کردیم. سوت ها و تشویق های آن چنانی به همراه صحبت های غیر اصولی در مورد مباحثی مثل ترک جسمانی، زیر سؤال بردن حرفه ای ها و روش های علمی که هیچ ربطی به NA نداشت! به مرور استقبال مسئولین و پزشکان و... کم رنگ شد. برخورد ناپخته برخی باعث شد تا برداشت های غلطی در مورد NA در ذهن عده ای نقش ببندد. من فکر می کردم جلسه باز جایی برای خودنمایی است! سعی می کردم طوری رفتار کنم تا همه مرا تأیید کنند! در آستانه تولد یک سالگی ام فقط به این فکر می کردم آن بالا چه بگویم که همه بفهمند من چه انسان خوبی هستم! نمی دانستم جاذبه من باید تغییرات من باشد نه فقط حرف هایم که با زندگی ام کلی فاصله داشت. تولدها مهم ترین مسئله در جلسات باز ما بود و اگر یک ماه تولد نداشتیم، این جلسات هم برگزار نمی شد. در جلسات باز، ما هم پیام رسانی می کردم و هم اطلاع رسانی، که این موجب شده بود به هیچ کدام از این دو هدف به خوبی نرسیم. جلسات باز ما برای مهمانان غیر معتاد تکراری و کسل کننده بود! این را بعدها که در قالب کمیته اطلاع رسانی به آنها مراجعه کردیم، از زبان خودشان شنیدیم. به مرور با افزایش تجربه و همکاری خدمت گزاران گروه، ما این هدف ها را از هم تفکیک کردیم. گروه های ما بر روی پیام رسانی متمرکز شدند و ساختار خدماتی که شکل دادیم در قالب اطلاع رسانی، NA را به سایر افراد جامعه، مسئولان و خانواده ها معرفی نمود. امروز در جلسات باز طوری رفتار و مشارکت می کنیم تا آتش اشتیاق به ترک مواد مخدر در قلب تازه واردان NA شعله ور گردد. ما دریافتیم که در سایه لطف خداوند و اتحاد و همدلی می توانیم هم پیام بهبودی را به همدردان برسانیم و هم NA را به عنوان انجمنی خوشنام و معتبر در خدمت جامعه به دیگران معرفی کنیم. اینها ممکن نمی شد مگر با کمک و حمایت شما اعضای محترم که با پشتیبانی خود از ساختار خدماتی موجب شدید تا ما آموزش دیده و بتوانیم به نحو شایسته تری خدمت کنیم. از همه شما متشکریم. به امید کمک به هم نوع در کنار هم.

سیاوش ع - استان مازندران

یکی از پیزه‌هایی که در هنگام انقلاب فرمت گزار مورد اعتماد باید در نظر داشته باشیم، بلوغ در بهبودی است زیرا انقلاب کسانی که به تازگی بهبود یافته اند، ممکن است آنها را از وقت و انرژی که در اوایل بهبودی به آن نیازمند هستند، مبروم کند و مطلب مهم دیگر که باید مورد توجه قرار گیرد، شرکت مراوم در جلسات گروه می باشد.

«راهنمای خدمات ملی»

## یک تجربه مفید

حجت هشتم یک معتاد

همان طور که در خواندنی‌هایمان آمده است تازه‌واردان مهمترین افراد جلسه هستند. پس طی یک ماه می‌شود دریافت که گروه در راستای سنت پنج که رساندن پیام به یک معتاد در حال عذاب است چقدر نقش داشته، و نیز تعداد مشارکت‌ها که زمان آن محدود است به گروه کمک می‌کند که وقت به دیگر عزیزان هم برسد، نه اینکه یک نفر طولانی صحبت کند و دیگران حتی فرصت بیان احساس خود را هم نداشته باشند.

خزانه که در رابطه با سنت هفتم است، نشانه این است که هر گروه ماهانه چقدر از سبب استقبال می‌کند و برای هزینه آن تصمیمات جدی با رأی وجدان گروه گرفته می‌شود. اول کرایه محل، بعد نشریات، چیپ و سکه‌ها و باقیمانده به هیأت و سپس ناحیه فرستاده می‌شود. در بعضی از گروه‌ها دیده می‌شود که پول را به جای اینکه به هیأت‌ها و ناحیه بفرستند در خرج‌هایی که لزومی ندارد مثلاً با موکت بودن کف جایی که مراسم برگزار می‌شود خرید فرش..... هزینه می‌کنند ولی دوستان عزیز؛ در شهر خودم طی چند ماه می‌دیدم که به گروه‌های تازه وارد نشریات و چیپ رایگان اعانه می‌کند.

در چندین گروه نوپا در روستاهای اطراف ما با شبی دو جلسه در هفته شروع به کار می‌کند و از گروه‌های نوپا بابت نشریات اولیه هم پولی دریافت نمی‌شود.

پس با تشکیل جلسات نوپا دیگر عزیزانی که از بیماری اعتیاد در عذاب هستند می‌توانند مانند ما این راه را آنها هم طی کنند در آخر امیدوارم که منظورم را رسانده باشم. برای تمام همدردهایم آرزوی پاکی به اندازه طول عمرشان می‌کنم.

با تشکر حجت - استان مازندران

راستش هدفم از نوشتن نامه این بود که تجربه چندسال خدمت در گروه‌های شهر خودم را در اختیار دوستان هم دردم چه گروه‌های قدیمی و چه گروه‌های نوپا قراردهم و آن هم پیشنهاد دفتر منشی‌گری می‌باشد، هر منشی یک ساعت و نیم وقت دارد تا اطلاعاتی شبیه به آن چه در جدول زیر آمده را یادداشت کند. این کار باعث می‌شود تجربه منشی قبلی به منشی بعدی در بهتر خدمت کردن، انتقال یابد.

پس اول جدول را مشاهده کنید تا در رابطه با آن توضیح دهم.

تاریخ: ۸۸/۲/۷ دوشنبه		منشی: محمد تقی	
۱- موضوع جلسه: تجربه قدم دوم			
۲- گرداننده: مرتضی			
۳- ساعت شروع جلسه: ۷			
۴- ساعت اتمام مشارکت: ۸/۱۰	تعداد حدودی افراد: ۴۵ نفر		
۵- ساعت اتمام جلسه ۸/۳۰	تعداد چیپ‌ها: ۳ عدد		
۶- تعداد تازه‌واردان: ۱ نفر	تعداد تولدها: ۱ عدد یک سالگی		
۷- تعداد مشارکت: ۱۸ نفر	تعداد نشریات فروخته شده: .....		
۸- خزانه امروز: ۶۵۰۰ تومان	جمع کل خزانه: ۹۴۷۰۰ تومان		
۱ ماه	۲ ماه	۳ ماه	۶ ماه
۹ ماه	۱ سال	۱۸ ماه	۲ سال

چون در گروه ما هر شب چیپ‌دهی است با این جدول منشی‌ها می‌توانند به اطلاعاتی از قبیل: تعداد چیپ‌های داده شده، تعداد تازه‌واردان، تعداد مشارکت در هر شب، خزانه‌روزانه، جمع خزانه کل، تعداد تولدها در گروه، فروش و تعداد نشریات در طی یک‌سال دسترسی داشته باشند.

مثلاً: اگر دقت کنید اکثراً در تمام جلسات دیده می‌شود که یک سری نشریات بلوکه شده و کمتر استفاده می‌شود و منشی بعدی هم وقتی این خدمت را می‌گیرد مقداری از نشریات را به طور دائم باید همراه خود ببرد و بیاورد. ولی با این آمار منشی‌ها می‌توانند متوجه شوند که چه نشریاتی بیشتر مصرف می‌شود. این اطلاعات را هم، به منشی بعدی انتقال می‌دهند.

ساعت جلسه معمولاً توسط وجدان گروهی تعیین می‌شود که متأسفانه در بعضی از جلسات به آن اعتنایی نمی‌گردد. بعضی از اوقات پانزده دقیقه بعد از ساعت تعیین شده جلسه تمام می‌شود. پس منشی‌ها با دقت به دفتر و سنجیدن تعداد اعضا و تعداد مشارکت کننده و ساعات اتمام مشارکت، می‌توانند جلسه را حتماً سر وقت خود ببندند. مطلب دیگر موضوع جلسه است که منشی‌ها سعی دارند که یک موضوع جلسه را چند بار انتخاب کنند آنهم موضوعات تکراری، ولی با مرور این دفتر می‌توانند موضوعات خوب و متنوع که بیشتر در رابطه با بیماری و بهبودی باشد و همچنین با کمک این دفتر می‌توان قدم و سنت‌هایی که کمتر به آن پرداخته شده است را انتخاب کنند.

**نوشتن نام گرداننده:** بارها دیده می‌شود چند عضو قدیمی بیشتر مواقع گرداننده بوده‌اند. با کمک این دفتر می‌توان به دوستان تازه وارد و حتی کسانی که ترس دارند و از گرداندگی امتناع می‌کنند فرصت خدمت را داد.

**همایش ششمین سالگرد  
گروه های NA خراسان جنوبی  
شانزدهم و هفدهم مهرماه  
در بیرجند**

بسیاری از ما از خانواده‌های به شدت آسیب‌دیده می‌آییم. در مواقعی عدم سلامت عقلی که در میان فویشاوندان ما ماکم است، غیر قابل تامل به نظر می‌رسد. گاهی اوقات می‌خواهیم ساک خود را ببنسیم و از آنها دور شویم.

«فقط برای امروز»

## وقتی تو بر من می‌باری

خداوند سپاس گزارم که به NA آمدم تا بتوانم زنده بمانم و از زندگی لذت ببرم. ارتباط نزدیک با راهنمای عزیزم که مثل پدری معنوی در کنارم بوده است به من خیلی کمک کرد. حتی دردناک‌ترین و خصوصی‌ترین اتفاقات زندگی‌ام را برای او تعریف کردم و به او اعتماد دارم. ترازنامه قدم دهم و خدمت درانجمن معتادان گمنام امروز این کمک را به من کرده که به اندک بلوغ فکری - رفتاری و اجتماعی رسیده باشم و بتوانم برای خودم همسری انتخاب کنم و در کنار او زندگی خوبی داشته باشم. امروز از نظر اجتماعی جایگاه خوبی دارم، کار می‌کنم، درآمد کافی دارم و زندگی می‌کنم. خدا را شکر. دوست دارم پولدارتر شوم و بتوانم راحت زندگی کنم و به اطرافیانم کمک کنم. علاقه‌مندم در NA بیشتر خدمت کنم و زندگی سراسر شور و نشاط و تعالی داشته باشم و فرزندانم سالم به جامعه تحویل بدهم. سعی می‌کنم از رفتارهای مخرب دوری کنم که به من و پیام NA لطمه خواهد زد. هم اکنون مجدداً قدم چهار را کار می‌کنم و این دوره کار کرد قدم‌ها لطف و صفای خاصی برای من دارد. بیشتر خودم را شناخته و با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شده‌ام. کارکرد قدم‌ها جسم و روح و روان مرا صیقل زدند و باعث شدند من زلال و شفاف شوم و راه و رسم و

دوستانم موادمخدر مصرف کردم و دیدم این همان چیزی است که من در زندگی احتیاج داشتم. پس شروع به مصرف تفریحی کردم ولی چند وقت بعد یک معتاد تمام عیار شده بودم. خانواده هم شک کرده بودند اما نمی‌توانستند باور کنند. در این روزها بود که پدرم از دنیا رفت. وقتی همه در حال خاکسپاری او بودند و گریه و زاری می‌کردند، من در این فکر بودم که چطور مواد تهیه کنم.

سال‌ها گذشت و من دیوانه‌تر می‌شدم و مثل حیوانی گرسنه از همه کس و همه چیز برای به‌دست آوردن مواد



دوست داشتم داستان اعتیاد و بهبودی خود را در اختیار شما بگذارم. شاید معتادی با خواندن داستان من احساس هماهنگی و همسانی بیشتری پیدا کند. ضمناً قدم ۱۲ و سنت ۵ خود را تمرین کنم. تنها فرزند پسر خانواده بودم، در خانواده‌ای سراسر تشنج بزرگ شدم، مشاجرات و درگیری‌های خانوادگی همیشه وجود داشت و من در این فضای مملو از ترس، رنجش، عصبانیت و کمبود در حال رشد بودم. پدر زحمت‌کشی داشتم که برای امرار معاش خانواده‌اش تلاش می‌کرد ولی همیشه آرزو داشتم او بمیرد تا من آزاد باشم و هرکاری که دوست دارم، انجام دهم. فاصله‌ام روز به روز با او بیشتر می‌شد. مادرم هم سرگرم خانه‌داری و دعواهایش با پدرم بود. سه خواهر دیگر هم در تمام این موقعیت‌ها حضور داشتند و آنها هم در این خانواده در حال بزرگ شدن بودند. زندگی من به همین منوال می‌گذشت و من روز به روز خجالتی‌تر، گوشه‌گیرتر، رنجیده‌تر، خودمحورتر، خودخواه‌تر و از درون جنگجوتر می‌شدم. درک درستی هم از خداوند نداشتم. ولی گرایش‌های مذهبی زیادی داشتم که البته سمت و سوی درستی نداشت و از همه آنها به‌عنوان ابزاری برای روزهای گرفتاری استفاده می‌کردم. از سوی خانواده شدیداً کنترل می‌شدم و اجازه نداشتم که آزاد باشم. یادم هست

در این سال‌ها چندبار کار پدر و مادرم به طلاق کشید.

### زندگی با آه در خفا

به خاطر اعتقادات و تعصباتی که پدرم داشت این موضوع داشت جدی‌تر می‌شد که باوساطت بزرگ‌ترها حل شد. قبل از مصرف موادمخدر یادم هست که خیلی خودآزاری می‌کردم. و با وسایل تیز خودم را مورد ضرب و شتم قرار می‌دادم تا توجه خانواده‌ام را به خود جلب کنم. احساس می‌کردم با همه متفاوت هستم و در این افکار غوطه‌ور بودم. سال ۷۸ در دانشگاه پذیرفته شدم. شهرستانی به دور از محل سکونت و مهیا برای هر کاری که می‌خواستم انجام دهم و چیزی که سال‌ها منتظرش بودم را به‌دست آوردم، می‌خواستم آزاد باشم. با تعارف

آیین زندگی را یاد بگیرم.

به امید روزی که هر معتادی در هر جای دنیا بتواند پیام NA را به زبان و فرهنگ خاص خودش تجربه کند. خداوندا! اراده و زندگی‌ام را به تو می‌سپارم. مرا در بهبودی‌ام راهنمایی کن و به من نشان بده که چگونه زندگی کنم.

رضا. ب - استان قم

مهمترین کار:

جلسه!

## فقط بگو آری

دیگرت را در دستان یک عضو باتجربه قرار بده و تو دیگر دستی برای ادامه بازی نداری!

بیرون از جلسه عضوی به طرفم آمد و با من صحبت کرد و داستانش را برایم مشارکت کرد. او شروع به تعریف چیزهایی کرد که آنها را احساس کرده بودم، چیزهایی که من به کسی نگفته بودم. در نهایت او به چیزهایی اشاره کرد که من حتی به خودم هم نگفته بودم، اما وقتی آنها را شنیدم، عمق وجودم را لرزاند. آن صحبت‌ها به احساس من جان دوباره داد و بالاخره یکی پیدا شد و

مرا درک کرد. او گفت: «تو دیگر مجبور نیستی دوباره اینگونه احساس کنی، تو مجبور نیستی که دیگر دوباره تنها باشی، فقط سعی کن به جلسات برگردی.» او اولین راهنمایم شد و من از آن روز به بعد دیگر مصرف نکردم. روز بعد به بهترین دوستم که با او ده سال مصرف

می‌کردم گفتم که من به جلسه رفته‌ام و از او سؤال کردم آیا او نیز تمایل دارد که با من بیاید. نمی‌دانم چرا این سؤال را از او پرسیدم، یا بطور قابل ملاحظه‌تر، چرا او به من جواب مثبت داد. من اولین قدم دوازدهم خودم را قبل از اینکه حتی بدانم دوازدهم قدم وجود دارد، کار کردم. پاک شدن و پاک ماندن با او یکی از لذت‌های دوران بهبودی من بوده است.

وقتی من به NA آمدم، مانند بسیاری از اعضا، درک درستی از خداوند نداشتم. وقتی راهنمایم از من خواست که دعا کنم به او گفتم که من به خدا اعتقادی ندارم و فکر می‌کنم دعا کردن عملی ریاکارانه است. او آنقدر خندید که اشک از چشمانش جاری شد. اما از من خواست که به هر حال دعا کنم و فقط کلمات را به زبان بیاورم و من این کار را انجام دادم، چون به حدی درد داشتم که حاضر به انجام هر کاری بودم. یک روز وقتی به خود آمدم دیدم که به نیروی برتر از خودم ایمان پیدا کرده‌ام. نیروی برتر بصورت خداوندی دوست‌داشتنی، دلسوز و قابل درک و فهمم برایم معنا پیدا کرد. من به اصل عملکرد قبل از احساس بی‌بردم و دعا می‌بایست قبل از باور باشد. من می‌خواهم یک تکیه کلام دیگر به تکیه کلام‌هایی که در NA رایج است اضافه کنم: هر چه بیشتر به برنامه بچسبی، بیشتر برایت کار می‌کند.

بیست روز بعد از آنکه به NA آمدم، شغلم را از دست دادم. راهنمایم گفت: این شاید همان چیزی بوده که به آن نیاز داشتیم. در ابتدای راه بودم اما به اعضای NA

از مصرفم بود. من در اعتیاد فعال، شرایط جغرافیایی متعددی را امتحان کردم تا از کسانی که مرا دوست داشتند، دور باشم، زیرا نمی‌توانستم در چشمان آنها نگاه کنم. در مورد کارم دیگر نمی‌توانستم آنرا حفظ کنم و در مورد دوستانم، آنها را از خودم مأیوس کرده بودم. فکر می‌کردم اگر بتوانم شرایط محیطی‌ام را تغییر دهم، در نهایت می‌توانم زندگیم را جمع و جور کنم. اعتقاد داشتم که مشکلم از آنجا سرچشمه گرفته است که من در مکان و زمان نامناسب به دنیا آمده‌ام!

من به جای اینکه یک مهندس نرم‌افزار هندی در دهه نود باشم می‌بایست یک خواننده راک کالیفرنایی در دهه شصت میلادی می‌بودم و شما آخر این داستان را می‌دانید: من در نهایت نتوانستم به این خودفریبی ادامه بدهم!

برای من شنیدن اینکه زندگیم غیر قابل اداره شده بود یک تسکین بود، شما این وضعیت مرا نام‌گذاری کردید. من هم همانگونه که اکثر معتادان به جلسه می‌آیند، با حالتی از ناامیدی، بیچارگی و در حال خودکشی به اولین جلسه خود قدم گذاشتم. به آنجا رسیدم در حالی که جلسه رو به اتمام بود. وقتی وارد جلسه شدم، دو نفر از اعضا در دو سمت من قرار گرفتند، دست مرا محکم فشردند و دعای آرامش را خواندند. آن روز من درس مهمی آموختم؛ یک دستت در دست تازه‌وارد و دست



این معتاد هندی باور دارد که روزهای بد وجود ندارد، فقط روزهای خوب و آموزنده وجود دارد. او چیزهای زیادی در بهبودی یاد گرفته است. چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که شاید او آموخته است که چگونه عشق بورزد و به این فرایند اعتماد کند.

من در یک خانواده سنتی سبک بزرگ شدم، جایی که حتی کشیدن سیگار نیز جایز نبود و منع داشت. سبک‌ها آدم‌های جنگجویی هستند و «سردار» کلمه‌ای است که در زبان هندی به سبک‌ها اطلاق می‌شود و به معنی رئیس و رهبر است.

به‌علت اینکه سبک‌ها را می‌توان به راحتی از روی عمامه‌هایشان شناخت، بنابراین من یک مصرف کننده تابلو بودم!

سبک‌هایی که مصرف می‌کنند، توسط اجتماع پذیرفته شده نیستند و من یک مصرف کننده بودم، حتی فروشندگان نیز مرا «سردار مفرنگی» خطاب می‌کردند.

من حداقل دوبار زندگی کردم؛ زندگی حرفه‌ای من و زندگی من در دوران اعتیاد فعال. من در یک مدرسه خیلی خوب فارغ‌التحصیل شدم. به این خیال که می‌توانم به تنهایی برای مدتی به زندگی خودم سر و سامان بدهم و با این انگیزه من برای کاشتن قارچ، به کوهستان رفتم. در ابتدا من در محیط‌های داد و ستد و پررفت و آمد فعالیت خودم را شروع کردم و سپس به‌علت اینکه هر روز شرایطم سخت‌تر می‌شد و جهت تطبیق خودم با نیازهای اعتیادی و فرار از مردم، در کوهستان‌ها مشغول آموزش شدم. توجیه عقلانی من این بود که نمی‌خواهم در این رقابت خشن و فرسایشی حضور داشته باشم. من در مورد انجام هر چیزی که به ذهنم می‌رسید برای هر کسی که گوش‌شنوایی داشت سخنرانی‌های هیجان‌انگیز می‌کردم. اما بیشترین چیزی که مرا جذب کرد زندگی بی‌دغدغه و ماری‌جوانای مرغوبی بود که بیرون از کلبه می‌کاشتم. یک کلبه روی تخته سنگی در واقع جای راحتی بود برای تنهایی! در ابتدا این کار لذت بخش بود اما به مرور برای من تبدیل به جهنم شد.

در نهایت نتوانستم با تنهایی خودم کنار بیایم، به همین دلیل به شهر برگشتم تا کاری برای خود دست و پا کنم. با هر بار جابجایی، وفق دادن خودم با محیط جدید سخت‌تر می‌شد. از ابتدا، گناه، خجالت و ترس، جزئی

چسبیده بودم، به جلسات می‌رفتم، قدم‌هایم را کار می‌کردم و درگیر کارهای خدماتی شده بودم. شعار بهبودی من این بود: فقط بگو آری. هر کاری که شما از من خواستید گفتم، باشه. من تمایل داشتم که هر مسیر طولانی را طی کنم.

وقتی که یکسال پاک بودم، به کشور قطر در حاشیه خلیج فارس نقل مکان کردم. ناگهان با یک شغل جدید در یک کشور غریب و فقط هفته‌ای دو جلسه AA مواجه شدم. چند ماه اول، تقریباً نصف حقوقم را بابت تماس تلفنی با راهنمایم در هندوستان هزینه کردم. او زیر پای مرا خالی نکرد، دست مرا نگه داشت و مرا در آن برهه از زمان که بعضی از روزهای آن هر دقیقه‌اش دردناک بود، هدایت کرد و عبور داد. من با یک ترس درونی از خواب بیدار می‌شدم و دوست داشتم بمیرم و ولی به راهنمایم که سه هزار مایل از من دور بود زنگ می‌زدم تا به من بگوید: یک دوش بگیر و به من زنگ بزن، به او زنگ می‌زدم و او می‌گفت: صبحانه‌ات را بخور و دوباره به من زنگ بزن. من به این نتیجه رسیدم که خوردن صبحانه یک اصل روحانی است. صداقت، روشن‌بینی و تمایل همراه با صبحانه کمک می‌کند ما در مسیر درستی قدم برداریم.

من به محل کارم رفتم و برای مدتی حالم خوب بود. سپس کاغذ در چاپگر گیر کرد و من به کاغذ نگاه کرده و پیش خودم فکر کردم؛ من دارم چه چیزی را چاپ می‌کنم؟ من اینجا چکار می‌کنم؟ این خیلی بی‌معنی است. من فقط باید خودم را بکشم. از لحاظ فکری عادت کرده بودم در سه ثانیه از آرامش به سمت خودکشی بروم. نمی‌توانستم احساساتم را کنترل کنم. اما هر بار که من این خشم و ناامیدی را احساس می‌کردم، به دستشویی می‌رفتم و مدت زمان زیادی را در آن جا به سر می‌بردم، همانطور که در دوران مصرفم اینکار را می‌کردم، با این تفاوت که این بار هدفم مصرف نبود، بلکه پیدا کردن یک خلوت.

راهنمایم به من پیشنهاد داد که در قطر یک راهنما برای خود دست و پا کنم. ایده رابطه با یک راهنمای جدید، برقراری رابطه‌ای صمیمی با شخص دیگر، به نظرم خرد کننده و طاقت‌فرسا بود.

باوجود مقاومت در برابر تغییر، با تمایل این کار را انجام دادم. در قطر NA وجود نداشت، بنابراین از یک عضو AA خواستم که راهنمایم شود. من کتاب راهنمای کارکرد قدم‌های NA را کار کردم. هر روز صبح به مدت یک ساعت می‌نشستم و به سوالات به نظر تمام نشدنی

آن پاسخ می‌دادم. راهنمای جدیدم یک کپی از کتاب راهنمای کارکرد قدم من تهیه و آنرا مطالعه کرد تا بتواند به من کمک کند. او انسان صبور و فروتنی بود. وقتی به نوشته‌هایم نگاه می‌کردم، به نظرم آمد که همه آنها اشتباه و چرت و پرت هستند. من نمی‌توانستم منفعت حاصل از این همه نوشتن را درک کنم. اما امروز می‌دانم که منظور و هدف چیز دیگری بوده. آنچه اهمیت داشت یک ساعت زمانی بود که من هر روز برای بهبودیم صرف می‌کردم. با انجام روزانه این کار من در واقع نه به عالی‌ترین شکل ممکن، بلکه با آنچه در توان داشتم و با کارکرد قدم‌ها، پیشرفت کردم. من اعتقاد دارم آن چیزی که واقعاً به من کمک کرد، تمایل بود. چون فقط دو جلسه در کشور قطر برگزار می‌شد، من شروع به رفتن به جلسات مجازی NA در اینترنت کردم و حتی یک پست خدماتی هم گرفتم. من منشی یکی از این جلسات اینترنتی بودم.

حتی اگر کسی هم نبود من خودم فرمت جلسه را اجرا می‌کردم، مشارکت را تایپ می‌کردم و به خودم می‌گفتم: این چیزی است که به آن می‌گویند برگشت

## وقتی راهنمایم از من خواست که دعا کنم به او گفتم من فکر می‌کنم دعا کردن عملی‌ریاکارانه است.

## او آن قدر خندید که اشک از چشمانش جاری شد. اما از من خواست که به هر حال دعا کنم.

سلامت عقل، یک سال بعد من به کشور عمان نقل مکان کردم. خیلی سخت بود، تغییر مکان در هر سال برایم به معنی ایجاد روابط دوستانه جدید و اعتماد به آدم‌های جدید بود. من یک معتاد در حال بهبودی پیدا کردم و با هم یک جلسه NA راه‌اندازی کردیم و افراد جدید شروع به شرکت در جلسات کردند. دوستی که دوازده قدم را با من کار کرده بود نیز به عمان آمد و ما یک گروه NA راه انداختیم. خانه من پاتوق اعضای NA شده بود. ما با هم دیدار کرده، درباره بهبودی صحبت می‌کردیم، جلسه برگزار می‌کردیم و درباره زندان‌ها و بیمارستان‌ها و ابتکار عمل در اطلاع رسانی بحث و گفت‌وگو داشتیم. بعد من یک رهجو گرفتم و شروع به کارکردن قدم‌ها با او کردم. سپس درگیر یک رابطه ناسالم شدم. من در عمان بودم.

یک کشور مسلمان و بیگانه پرداخت تاوان دستگیر شدن در معاشرت با جنس مخالف، غیرقابل تصور بود اما من دست‌بردار نبودم. یک بار دیگر معنی عاجز بودن را فهمیدم. من احساس ترس، گناه و خجالت داشتم و به مرور یکی از گرانبهارترین هدایای بهبودی را از دست دادم. من دیگر نسبت به خودم احساس خوبی نداشتم.

ارتباطم با خداوندی که درک می‌کردم، ضعیف شده بود. به جلسات می‌رفتم اما نمی‌توانستم مانند گذشته، صادقانه مشارکت کنم. باور دارم چیزی که مرا نجات داد، رابطه راهنما و رهجویی بود. من به مشارکت صادقانه با راهنمایم ادامه دادم و برای از بین بردن این وسوسه کوشش زیادی کردم، اما هر بار شکست خوردم. در نهایت راهنمایم به من گفت: عواقب این کار برای بهبودی و زندگی‌ات خطرناک است. بی‌خیال شغلت شو و به هند برگرد و دوباره از اول شروع کن. من بهانه و دستاویز آوردم، جنگیدم، توجیه آوردم که من سخت کار کرده‌ام و نمی‌خواهم این موقعیت حرفه‌ایم را از دست بدهم و خودم را کنار بکشم. اما یاد گرفتم که برای درخواست کمک و راهنمایی، گوش شنوا داشته باشم. آن روز من به خانه رفتم و دعا کردم: خدا یا اگر این خواست تو برای من است، پس من آنرا می‌پذیرم. اما اگر راهی برای برطرف کردن این وسوسه وجود دارد، خودت آنرا از من بگیر زیرا که من ناتوانم.

روز بعد رئیس‌م مرا صدا زد و گفت که شرکت ما یک قرارداد بزرگ در کشور بحرین امضاء کرده و از من خواست که سریعاً به آنجا بروم. راه‌حل‌هایی که خدا پیش پای من می‌گذاشت، همیشه مرا شگفت زده می‌کرد.

یکی از دوستانم به من می‌گفت: روزهای بد وجود ندارد، فقط روزهای خوب و آموزنده وجود دارد. در هر موقعیتی من می‌توانم از خداوندی که درک می‌کنم، بپرسم که خواست او برای من چیست؟ باید اینجا چه چیزی را یاد بگیرم؟ من می‌توانم این را در تمام امور زندگی خودم تمرین کنم. حتی در مورد کارم نیز می‌توانم بپرسم که رهاورد من از این موقعیت چیست؟ به جای فکر کردن به اینکه من چه چیزی را از دست می‌دهم. وقتی من این نگرش را تمرین می‌کنم، غالباً پیروز میدان خواهم بود.

راهنمایم از من خواست که درباره ترس از مجازات در مورد ارتباطم با آن زن بنویسم و گفت: تنها راه زندگی کردن، روبه‌رو شدن با ترس است و اکنون وقت آن است که ازدواج کنی. من همیشه پرچم تمایلم را برافراشته نگه داشته بودم، بنابراین گفتم باشه، اما من برای ازدواج



## همایش تبریز

جلسه هیأت نمایندگان شماره چهار از ناحیه یک ایران که متشکل از گروه‌های NA شهر تبریز و حومه است در تاریخ ۸۸/۳/۲۰ جهت انتخاب مسئول کمیته برگزاری همایش نهمین سالروز تشکیل گروه‌های NA تبریز تشکیل و یکی از اعضا جهت انجام این مسئولیت انتخاب شد. این همایش روز یکشنبه، مورخه ۸۸/۵/۲۵ ساعت ۱۷/۳۰ در سالن وزنه‌برداری فتح خیبر تبریز و با حضور بیش از هزار نفر از یاران بهبودی شهر تبریز و جمع کثیری از اعضای گروه‌های شهرهای مراغه، ارومیه، اردبیل، تکاب، میاندوآب، هشترود، اهر، شبستر، جلفا سراب، میانه، آذرشهر و مرند و نیز جمعی از خدمت‌گزاران شورای منطقه ایران و شورای ناحیه یک، برگزار گردید. همچنین مسئولان محترم شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان، فرمانداری و شهرداری تبریز، مسئولان دادگستری و دادگاه‌های انقلاب و معاون دادستان تبریز، مسئولان تربیت بدنی استان و شهرستان تبریز، مسئولان مرکز مشاوره نیروی انتظامی، اعضای انجمن ۱۲ قدمی نارائان شهرستان تبریز، NGOهای دیگر مرتبط و مسئولان کلینیک‌های ترک اعتیاد از این همایش استقبال کرده و در آن شرکت داشتند.

از کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران، شورای ناحیه یک و خدمت‌گزاران شورای منطقه‌ای NA ایران جهت زحماتی که برای اعزام سخنران و برگزاری هرچه بهتر این همایش کشیدند و ما را یاری کردند، متشکریم. با احترام

کمیته همایش نهمین سالروز تشکیل گروه‌های NA شهرستان تبریز و حومه



خواهد بود. من این را در کارگاه سنت‌ها نیز یاد گرفتم. در گروه NA ما، عضوی راجع به اینکه در این کشور به ما با احترام نگاه می‌کنند ولی اشخاصی که مصرف‌کننده هستند، ممکن است امنیت جلسات ما را به خطر بیندازند، نگران بود. گروه. در مورد سنت یک بحث کرد: منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد و بدون این جلسات هیچ‌کس بهبود پیدا نخواهد کرد. سنت سوم: تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. سنت پنجم: هدف اصلی ما رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است. من در این کارگاه توانستم با عضوی از خدمات جهانی صحبت کنم و از او پرسیدم، ما می‌بایستی چکار کنیم؟ اگر او بود چه تصمیمی می‌گرفت؟ و او پاسخ داد: اصلاً مهم نیست که شما در نهایت چه تصمیمی بگیرید. من مطمئن هستم شما بهترین تصمیم را گرفته‌اید زیرا گروه شما از اصول و ابزارهای برنامه استفاده کرده است. شما در مورد سنت‌ها بحث و گفت‌وگو کرده‌اید و سپس به تصمیم نهایی رسیده‌اید. این درس بزرگی برای من بود: به فرایند اعتماد کن.

جایی که من اکنون در آن زندگی می‌کنم، انجمن NA به سرعت در حال رشد است. فکر نمی‌کنم من در هیچ کجا به اندازه اینجا، احساس تعلق کنم. من تمام رازهای شخصیم را در NA مشارکت کرده‌ام و هیچ‌وقت مرا طرد نکردند. بنابراین من تشویق شدم که به این کار ادامه بدهم. براساس روابطم در NA من یاد می‌گیرم که روابطم را با دیگران مستحکم‌تر کنم و آن را گسترش دهم. با همسر، با همکارانم در محل کارم و با والدینم. من یاد گرفته‌ام که اعتماد کنم، انعطاف‌پذیر باشم و درخواست کمک کنم، علی‌الخصوص در مواردی که هیچ تجربه‌ای ندارم. از نحوه تولد گرفتن برای همسرم تا چگونگی جبران خسارت از پدرم.

یک روز خواهم فهمید که عشق یک اقدام و عمل است. من یک زندگی و یک شریک زندگی دارم و هر روز با انتخاب‌های مختلفی روبرو هستم. من متوجه شده‌ام تصمیم‌گیری واقعاً سخت است. آنها می‌گویند با ادامه بهبودی ما طرز فکر شفاف‌تری راجع به اینکه ما کی هستیم و چه می‌خواهیم، پیدا خواهیم کرد. اما این کار هنوز برای من بصورت خودکار و غیرارادی نشده است. در ازدواج، تغییر محل زندگی، کار کردن خارج از کشور و در همه پیشامدهای بزرگ زندگی‌ام، من توسط انجمن حمایت و کمک می‌شده‌ام. NA نه تنها مرا تغییر داد، بلکه تغییرپذیری را برای من آسان و هموار کرد.

ترجمه از رضاف

باید جفت خودم را پیدا کنم. او گفت که این کار را به سبک سنتی هندی انجام بده و از مادرت بخواه تا برای تو دختر مناسبی پیدا کند. پرسیدم پس عشق چه می‌شود؟ او گفت عشق یک عملکرد است و تو عشق را خواهی آموخت. تو از دیدگاه جنسی به پیشنهاد ازدواج نگاه می‌کنی، اما مادرت برای تو همسری پیدا خواهد کرد که بتوانی با او زندگی کنی و بقیه عمرت را با او بگذرانی. راهنمایم پیشنهاد کرد که درباره اعتیاد و NA با نامزدم که مادرم پیدا کرده بود، صحبت کنم. گمان کردم که این چاره کار است. من به او در مورد داستان جنگ زندگی‌ام بگویم، و او به من بگوید: کدام احمقی می‌خواهد با این آدم مجنون ازدواج کند؟! و اینچنین خواهد بود اگر من به پیشنهاد راهنمایم عمل کنم، نمی‌توانم ازدواج کنم و این نقشه من بود!! اما بدیهی است که خواست خدا برای من متفاوت بود. آن خانم داستان مرا شنید و فوراً با من ابراز همدردی کرده و از من دلجویی و حمایت کرد. ما مدت کوتاهی بعد با هم ازدواج کردیم.

یک روز قبل از سالگرد ازدواج‌مان، همسر من به حالت قهر چمدان‌هایش را بسته بود که صبح روز بعد آنجا را برای همیشه ترک کند. به یاد می‌آورم که داشتم فکر می‌کردم و به خودم می‌گفتم که تو از تمایلت خیلی دور شده‌ای. تو اصلاً نباید ازدواج می‌کردی.

آن شب من به کارگاه سنت‌ها که توسط یکی از اعضای که از شهر ما دیدن می‌کرد، گردانده می‌شد، رفتم. در ابتدا این کارگاه اصلاً مرا هیجان زده نمی‌کرد و برایم جالب نبود. طرز فکر من در مورد سنت‌ها، خشک و غیر قابل انعطاف بود. من گیج و بیچاره بودم و فکر می‌کردم بخاطر این طرز فکر یک روز کسی را در آنجا خواهیم کشت.

ولی من آنجا چیزی را شنیدم که هرگز فراموش نخواهم کرد. شخصی در مورد سنت یک مشارکت می‌کرد و می‌گفت: «زمانی که پاک ماندن مهم‌تر از قبول مسئولیت باشد، تو پاک می‌مانی. تا زمانی که حفظ گروه‌تان از حق به جانب بودن شما مهم‌تر باشد، به شما آسیبی نخواهد رسید.» بعد از کارگاه به خانه رفتم، همسرم را در آغوش گرفتم و به او گفتم که مایلیم تمام سعی و تلاشم را بکنم تا این کارها را انجام دهم. از آن روز به بعد روابط ما تغییر کرد و من عاشق همسرم شدم. طرز فکر من راجع به سنت‌ها، دیگر خشک و غیر قابل انعطاف نبود.

وقتی قدم یازدهم خود را با درخواست کمک از راهنمایم کار می‌کنم، هر تصمیمی که می‌گیرم، صحیح



## کارگاه آموزشی در ناحیه هفت

به اطلاع می‌رسانیم که در روز شنبه مورخ ۸۸/۳/۳۰ اولین کارگاه سراسری آموزشی توسط کمیته کارگاه‌های کمیته شهری شماره چهارده از ناحیه هفت (اصفهان) چهارمحال و بختیاری ویزد) با همکاری چند تن از اعضای خدمت گزار شورای منطقه ای NA ایران و ناحیه سه در دو قسمت و با موضوعات فرهنگ مشارکت و خدمات در NA برگزار گردید.

این کارگاه با حضور یکصد و پنجاه نفر از خدمت گزاران اعضای گروه‌ها و تعدادی از اعضای شهرهای بروجرد و درود به مدت سه ساعت در فضایی بسیار صمیمی برگزار شد. همچنین در طی برگزاری کارگاه مزبور به تعدادی از اعضا، جوایزی به رسم یاد بود اهدا گردید. در انتهای برگزاری کارگاه از تمامی خدمت گزاران تشکر و همه شرکت کنندگان مورد تشویق قرار گرفتند. کمیته شهری شماره چهارده در زمستان سال هشتاد و شش و با حضور هیجده گروه، کار خود را آغاز کرده و در حال حاضر با حضور بیست و هفت گروه از مناطق:

زرین شهر، چرمهین، کرچگان، حسن آباد، سده لنجان و رنامخواست، بداغ آباد، چمگردان، قلعه قاسم، مورکان باباشیخعلی، بیستجان، مدیسه، باغ بهادران، چم طاق چم حیدر، چم یوسفعلی و وردخشوئی در جمعه آخر هرماه، جلسات هماهنگی خود را در فرهنگسرای شهرداری زرین شهر برگزار می‌کند.

در ضمن کمیته کارگاه‌های این کمیته شهری تاکنون موفق به برگزاری بیست و چهار کارگاه مختلف در سطح مناطق مزبور شده است.

کمیته شهری شماره چهارده ناحیه هفت

## سنت‌ها از نگاهی دیگر

قبل از هر چیزی یادآور می‌شوم این مطلب یک فرمول جادویی نیست و هیچ پولی از تصورات باطل به دست نخواهد آمد. تنها سعی شده تأثیر عملکرد سنت‌ها در محل کار خود را بهتر ببینیم.

### سنت یک:

منافع مشترکی که در سنت یک به آن اشاره می‌شود را می‌توان در محل کار نیز حفظ کرد. کارگر یک کارخانه که منافع کل کارخانه را به منافع شخصی خود ترجیح می‌دهد، بهتر کار می‌کند و مسلماً بسیار سریعتر مورد توجه بالاترها قرار خواهد گرفت و پاداش و ترفیع بیشتری نصیبش خواهد شد.

رعایت سنت یک در محل کار یعنی هوای دیگران را هم داشته باشیم. کاری را که می‌کنیم درست انجام دهیم، حق را به مشتری بدهیم و خودمان را با مغازه دارهای همسایه و همصنف یکی بدانیم. چند مغازه‌دار همسایه که با هم هستند و هوای هم را بیشتر دارند، بهتر کسب درآمد می‌کنند.

### سنت دوم:

به یاد خدا بودن و خداوند را مرجع نهایی قرار دادن، تأثیر بسیار زیادی در کار کردن ما دارد. به یاد خدا بودن و حکومت نکردن بر زبردستان و مشتری و ارباب رجوع و داشتن رویی خوش و برخوردی مناسب در محل کار، مسلماً تأثیر زیادی دارد. خود من وقتی با یک برخورد سرد و حکومت مابانه از طرف یک مغازه‌دار مواجه شوم تا جایی که بتوانم بار دیگر آن طرف‌ها پیدا کنیم نخواهد شد.

### سنت چهار:

خلاقیتی که از استقلال هر فرد در محل کارش سرچشمه می‌گیرد، بهترین روش برای کسب درآمد است. همان چیزی که اکثر معنادان از آن وحشت دارند شروع یک کار جدید، ترس مشترک همه معنادان یعنی ترس از تغییر کردن است.

استقلال و خلاقیت در محل کار می‌تواند باعث رشد بسیار سریع درآمد شود. ساخت یک ویترین جدید و جذاب، روشی برای سرعت بیشتر در مونتاژ قطعات، خلاقیت و نوآوری برای جمع‌آوری مشتری و چگونگی برخورد با ارباب رجوع و راه‌های بسیار زیاد دیگری که تنها از یک فکر باز و همه جانبه سرچشمه می‌گیرد.

همانطور که این سنت حد و مرز مشخص شده‌ای دارد. تا جایی که بر گروه‌های دیگر تأثیر نگذارد، در محل کار هم باید طوری عمل کرد که موجب خسارت به دیگران نشود. استقلال و خلاقیت تا وقتی کار می‌کند که به سوء استفاده تبدیل نشود. کاری که با تخریب دیگران رونق بگیرد، بدون شک به زودی از دست خواهد رفت.

### سنت پنجم:

مسلماً هدف اصلی ما جمع‌آوری پول نیست ولی نباید منکر شد که پول جایگاه خاصی در بهبودی یک‌یک ما دارد. از این سنت می‌توانیم برای تمرکز بر روی کارمان کمک بگیریم و هنگامی که مشغول کاری هستیم، تمام حواسمان را به آن کار بدهیم تا محصولی عالی به دست آوریم.

و اما فوت کوزه‌گری را فراموش نکنید: حرص خوردن و طمع کردن نتیجه عکس می‌دهد و علاوه بر اینکه درآمدی حاصل نمی‌گردد حتماً باعث تباه شدن گنج اصلی مان یعنی «آرامش» می‌شود. به امید روزی که امنیت مالی در زندگی تمام معنادان برقرار گردد.

ایوب.م- استان قم



در گذشت تأسف بار دوست خدمت گزارمان

«محمدرضا» از اعضای اطلاع رسانی ناحیه ۲

را که در اثر سانحه رانندگی در تاریخ ۸۸/۷/۴

اتفاق افتاد را به تمامی اعضا تسلیت گفته و برای

روحش طلب آرامش می‌کنیم.

«پیام بهبودی»

# چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

با سلام

ولی گروه موظف است جهت رسیدن به هدف اصلی خود حرکت کند و جو بهبودی را تضمین کند. کار گروه پاشیدن بذر بهبودی است تا با گردآوری معتادان و با نمایش همدلی و صداقت و مشارکت به هدف اصلی خود برسد.

پیام ما در قالب گروه مثل پیام همه گروه‌های دنیا است:

«یک معتاد، هر معتادی می‌تواند قطع مصرف کند، اشتیاق خود را به مصرف مواد مخدر از دست بدهد و زندگی جدیدی را آغاز کند.» انتقال پیام بهبودی دلیل موجودی ما است. بنابراین جلسه‌ای که هدف اصلی را مدنظر خود قرار ندهد، مثمر‌تر نخواهد بود. کسانی که هنوز این پیام را دریافت نکرده‌اند و یا اینکه پیام ما برایشان شفاف نیست، بسیار زیادند ولی اکثر اوقات فکر می‌کنیم این گروه و این پیام برای امروز من است و من به هر شکلی که می‌خواهم برداشت می‌کنم و اجرا می‌کنم و مابقی مشکل دیگران است. اما حقیقت این است که تلاش و کوشش فردی ما هم باید به شکلی باشد که برای آیندگان نیز کاربرد داشته باشد و پیام این برنامه در آینده هم به زیبایی و جذابیت حال حاضر باشد.

وقتی ما همگی تلاش می‌کنیم و مسئولانه می‌پذیریم که تک‌تک ما مسئول رساندن این پیام هستیم و هیچگاه دست از کوشش‌های خود نکشیم و همیشه نیاز انجمن را به خواسته‌های خودمان و هدف اصلی انجمن را به اهداف خود ترجیح دهیم، مطمئناً این یگانگی در هدف، ما را به سمت افق‌های جدیدی رهنمون می‌کند که در سرنوشت خودمان، گروه‌مان، انجمن‌مان و در کل معتادان آینده تأثیر گذار خواهد بود. اینگونه است که سنت پنجم در خدمت سنت اول قرار می‌گیرد، یعنی تلاش مشترک و متحد برای به انجام رساندن رسالت اصلی انجمن.

در اکثر تجربیات گذشته‌مان اثبات شده است که چند هدفی بودن باعث فروپاشی، جنگ، تضاد و کشمکش خواهد شد. چند هدفی بودن، ما را هم چند دسته می‌کند. زمانی که ما همگی یک هدف را نشانه روییم، دچار سردرگمی نخواهیم شد.

ما فروتنانه به این حقیقت اذعان می‌داریم که اهداف مختلف ما را به حواشی و سمت‌های مختلفی هدایت می‌کند که در اصل هیچکدام مدنظر اصلی انجمن نیست و راه رسیدن به آن اهداف یا رسیدن به آنها هر کدام به کلی ما را از کاری که می‌خواهیم انجام دهیم، دور می‌کند به‌طور مثال اگر هدف ما مسائل مالی باشد، عده‌ای پولدار می‌شوند و عده زیادی خواهند مرد اگر هدف ما شهرت باشد، عده‌ای شهیر و معروف می‌شوند و عده‌ای هم از ما دور خواهند شد. اگر دنبال مسائل ملکی باشیم، عده‌ای مالکین بزرگی می‌شوند و دوباره گروهی به پارک‌ها، خیابان‌ها و زیرپل‌ها برمی‌گردند. البته عوامل بسیاری هم می‌تواند برسر راه سنت پنجم، به‌صورت مانع خودنمایی کند.

بحث راجع به امور مالی، جروبحث، تیراندازی در مشارکت‌ها، قاپیدن رهجو، مخ‌کارگیری‌ها، آوردن مسایل بیرونی افراد به داخل گروه، خودمحوری و احساس ریاست و دانایی بیش از دیگران، تجملات و زرق و برق و گروه خود را تافته جدا بافته دانستن و... هر کدام به تنهایی می‌تواند موجب نومیدی و مرگ یک تازه‌وارد و یا حتی خودمان شود. کما اینکه در خیلی جاها این اتفاق افتاده است. ما باید فرصت چشیدن مزه بهبودی را به تازه‌واردان بدهیم.

ما باید بدانیم این پیام امانتی در دست ماست و باید مثل آب زلال و شفاف همیشه

سنت پنجم نقطه عطف و تقریباً خط مشی کلی انجمن ماست.

سنت پنجم می‌گوید: هر گروه یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است. در ابتدای پیوستن به مسیر انجمن، تقریباً تصور تمامی ما این بود که اینجا مکانی است برای پاک شدن اما به‌مرور متوجه شدیم که اینگونه نیست و تمامی ما به بهبودی نیازمندیم. تمامی توجه انجمن و اعضای آن باید معطوف به همین قسمت باشد و به‌واقع به این شکل است که قلب خدمات انجمن ما همان هدف اصلی می‌شود. این هدف یعنی رساندن پیام بهبودی، هدف گروهی ماست اما هر کدام از ما به تنهایی نیز سهمی در رساندن این پیام داریم، یعنی سنت پنجم هدف گروهی است اما مسئولیت و تعهد فردی ما نیز می‌باشد. زمانی که تک‌تک ما متعهدانه سعی کنیم که در خدمات گروهی شرکت کنیم و خود را قسمتی مهم از گروه بدانیم، مطمئناً چشم‌انداز جدیدی نسبت به سنت پنجم پیدا خواهیم کرد.

این سنت به‌نوعی در خدمت سنت اول می‌باشد وقتی هدف همه گروه‌های دنیا یکی باشد، این یکی بودن هدف به اتحاد ما کمک می‌کند و بین همه گروه‌های جهان هماهنگی به وجود می‌آورد. وحدت ما از هدف مشترک ما نشأت می‌گیرد و همه برای تحقق هدفی یکسان تلاش می‌کنیم.

گروه معتادان گمنام گروهی است که توسط معتادان برپا می‌شود و بر اصول، سنت‌ها و قدم‌های دوازده‌گانه پافشاری می‌کند و چنین گروهی باید توجه و نگاهش به سمت یک هدف اصلی باشد.

اما همگی ما می‌دانیم که قدرت در گروه نهفته است نه در فرد، پس هیچگاه ما نمی‌توانیم کاری را که گروه برای به انجام رساندن هدف اصلی‌اش دارد به تنهایی انجام بدهیم. فراموش نکنیم که پیام فردی ما پیام ناقصی است و این گروه است که با پیام تک‌تک افراد به یک اتحاد در رساندن پیام می‌رسد که بسیار کاملتر از پیام من و یا نشریات NA به تنهایی است. همگی ما به دنبال این هستیم که این پیام صحیح و سالم به‌دست نیازمندی‌ها برسد.

ما به صورت فردی هر چه پیام را خوب منتقل کنیم، بالاخره یک فرد هستیم و فرد در انتقال پیام ممکن است تعبیرات شخصی خود را نیز به کار ببرد ولی در گروه این طور نیست.

قدرت گروه کاستی‌ها را خنثی می‌کند و ممکن است حرکات فردی و یا شخصی در جلسه حال همه را بد کند ولی مشارکت افراد در گروه امید و انرژی می‌دهد. ممکن است فردی در جلسه مصرف کرده باشد ولی گروه این حرکت را با اعلام پاک‌ها پوشش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد یأس حاکم شود.

این‌ها همه از عهده گروه بر می‌آید. گروه قوی‌ترین وسیله انتقال پیام بهبودی است. من به عنوان یک فرد برای دادن پیام به نقاط مختلفی رفتم. بعضی اوقات کلام من در آن فرد تأثیری نداشت ولی به محض آن که همان فرد بعد از مدت‌ها به جلسه آمد و به گروه ملحق شد، تحت تأثیر جو بهبودی قرار گرفت و در انجمن ماندگار شد. چه کسی می‌تواند منکر تأثیر شگرف خواندن دعای آرامش توسط گروه در اعضا شود؟

من به صورت فردی برای دادن پیام قرار می‌گذارم و ضمن نوشیدن چای در مورد برنامه هم صحبت می‌کنم، حالا طرف به جلسه بیاید و یا نیاید به خودش مربوط است

شفافیت آن را تضمین کنیم. ما به عنوان معنادار همگی دنبال تفاوت‌ها هستیم پس تفاوت و گوناگونی در هدف بهانه‌ای برای ما می‌شود جهت جدایی از انجمن و مرگ حتمی همه ما به دنبال مطرح شدن نیستیم ولی گروه‌های ما می‌توانند در یک چیز مطرح باشند؛ آنهم رساندن پیام است و نه چیز دیگری.

تک تک ما در راستای هدف اصلی مان مسئولیت یا بهتر بگوئیم دو وظیفه داریم. ۱- همگی ما باید جو بهبودی را طوری نگه داریم که گروه بتواند با صدای بلند فریاد بزند و بگوید معنادار مصرف کننده؛ شما هم می‌توانید مثل ما پاک شوید، میل به مصرف را از دست بدهید و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنید. پس ما همه موظفیم به بهبودی خود متعهد باشیم و به دیگران نیز در مسیر بهبودی‌شان مسئولانه کمک کنیم.

۲- مسئولیت بزرگ‌تر و مهم‌تر ما تعهد به اعضای خود جلسه است، ما باید بدانیم سنت پنجم فقط خطاب به معنادار در حال عذاب به معنای مصرف کننده صرف نیست، بلکه تک تک اعضای داخل گروه نیز به نوعی از بیماری‌شان در عذابند، پس مشارکت‌های سالم، صادقانه و از روی عشق ما، کمک می‌کند که شاید دوست همدردی نیز از درد مشترکمان در امان باشد. «ما با در میان گذاشتن آنچه داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم، اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم، آن را از دست خواهیم داد.

تمامی ما می‌دانیم تلاش‌ها و خدمات انجمن در خدمت سنت پنجم است و کوشش‌های ما باید رو به این سمت باشد.

برای تحقق بخشیدن به این گفته، گروه‌ها ساختاری را به وجود آورده‌اند که در خدمت این سنت باشد و کارهای خدماتی انجام شود تا گروه؛ تمرکز بیشتری بر روی هدف اصلی‌اش داشته باشند. در همین ساختار خدماتی که شامل کمیته‌های شهری، ناحیه‌های خدماتی، شورای منطقه، فرمانطقه‌ای، خدمات جهانی و... می‌باشد، کمیته‌های فرعی هستند که بیشتر درگیر این موضوعند مثل کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها H&I. خدمات این کمیته در راستای رساندن پیام به معناداری است که دسترسی کامل به جلسات NA را ندارند، مراکز مثل: زندان‌ها، بیمارستان، کلینیک‌ها و مراکز سم‌زدایی. این کمیته اعضای پیام‌رسان خود و البته آموزش دیده را به این مراکز می‌فرستد تا اعضای داخل این مراکز از ماهیت انجمن مطلع شوند و بدانند راهی برای نجات وجود دارد. کمیته‌های اطلاع‌رسانی و فصلنامه پیام بهبودی نیز سهم عمده‌ای در این قسمت دارند.

مشارکت‌های ما هم در گروه قسمتی از این خدمات و تلاش‌هاست. ما بهتر است راجع به مسائلی در گروه مشارکت کنیم که باعث تضمین جو بهبودی و بقای انجمن باشد و حس همدلی و یکی بودن را در گروه به نمایش بگذارد. به‌طور مثال مشارکت‌ها بهتر است در مورد این مسائل باشد:

۱- تأثیر قدم‌ها در بهبودی و زندگی شخصی ۲- تأثیر داشتن یک راهنمای انجمنی در زندگی بهبودی و روبه‌رو شدن با مسائل اجتماعی ۳- چگونگی تبدیل شدن به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع ۴- چگونگی رهایی از رفتارهای معنادارگونه و اجباری خود براساس بیماری.

مشارکت‌های ما می‌تواند مؤثرترین راه برای انتقال پیام و در عین حال خطرناکترین عمل برای فروپاشی گروه و سپس مرگ ما باشد.

بهتر است تمام تمرکزمان را بر روی مسائلی بگذاریم که سنت پنجم ما را به آن دعوت کرده است تا از آن طریق هم گروه باقی بماند وهم تک تک ما.

\* وفاداری تمام ما به اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها.  
\* بدون خیانت در امانت پیام شفاف و ساده سنت پنجم را به دیگران انتقال بدهیم.

\* متعهدانه تمام انرژی خود را وقف پشتیبانی از معناداری کنیم که خواهان پاک‌ی و بهبودی هستند.

\* جلسات را به آرامی برگزار کنیم و گروه را به مسائل حاشیه‌ای نکشانیم.

\* تمام ما مسئولیت برابر جهت رساندن پیام داریم و هیچ کس غیر از خود ما مسئول رساندن این پیام نیست.

\* در تمام مسئولیت‌ها، خدمات و کوشش‌های گروهی، همکاری، تعاون، همدلی و فعالیت کنار هم را فراموش نکنیم.

\* هرگاه به بیراهه رفتیم و دیدیم که همه چیز در گروه‌ها هست الا آنکه باید باشد، رجوع کنیم به راهنمایی ساده سنت پنجم.

\* گروه‌های ما بدون داشتن پیام، هیچ‌انگیزه و دلیل منطقی برای باقی ماندن ندارند. پس همگی مراقب پیام باشیم و از خود بپرسیم:

۱- تا چه حد در رساندن پیام موفق بوده‌ایم؟

۲- آیا جلسات ما به سادگی در دسترس همه قرار دارد؟

۳- آیا احساس امنیت در جلسات ما حکم فرماست؟

توجه به این مسئله هم بد نیست که بدانیم تفاوت امروز ما که پاک هستیم، از زندگی لذت می‌بریم و در مسیر بهبودی هستیم با دوست همدردی که در حال حاضر از مصرف رنج می‌کشد و دست به هر کاری برای خلاصی از این مهلکه می‌زند، فقط در یک چیز است: «ما چیزهایی می‌دانیم که او از این نعمت بهره‌مند نیست.» پس به درستی پیام ما امید است و وعده ما آزادی. ما پیامی غیر از این نداریم و با وعده‌های سرخرمن و اشتباه، نه گروه را دچار مشکل می‌کنیم و نه خللی در بهبودی خود به وجود می‌آوریم. فراموش نکنیم که تمام ما مسئولیم که انجمن‌مان همیشه خوشنام بماند و پیام ما روز به روز توسعه و گسترش پیدا کند تا بتواند معنادار را جذب کند و همگی یکصدا فریاد بزنیم که هیچ معناداری در دنیا نباید از درد ناآگاهی در کام مرگ فرو برد بدون اینکه پیام ما را شنیده باشد.

در پایان بد نیست اشاره‌ای هم به اصول روحانی نهفته در این سنت داشته باشیم. اصولی نظیر درستی، مسئولیت، اتحاد و گمنامی به تحقق این سنت کمک می‌کند. ما در گروه برای انتقال پیام، درستی را پیشه خود می‌کنیم و برای آزادی از اعتیاد فعال به کمک دوازده قدم و دریافت حمایت از سایر معنادار در حال بهبودی تلاش می‌کنیم. هر گروه به طور مسئولانه تا سرحد امکانش باید در راه انتقال پیام، وسیله مؤثری در این راه باشد. هر عضوی نیز همین مسئولیت را دارد و باید به گروه برای انتقال پیام کمک کند. البته خیلی روشن است که کار جمعی در گروه باید مثل کار یک ارکستر بزرگ، با اتحاد و هماهنگی باشد و هر فردی ساز خود را نزند. وقتی تمرکز خود را روی هدف اصلی‌مان می‌گذاریم، تفاوت‌های ظاهری فرد را با دیگران فراموش می‌کنیم و در گروه گم می‌شویم.

مجیدم - استان اصفهان

**همایش ناحیه سه**

**مهرماه ۸۸**

**اطلاعات دقیق توسط رابطین**

**به اطلاع اعضا می‌رسد.**

**همایش ناحیه هشت**

**۱۵ مهرماه ۸۸**

**شیراز**

**همه دعوت دارند.**

## شورای فرامنطقه‌ای اروپا (EDM)

خوانندگان مجله پیام بهبودی تا حدود زیادی با شورای فرامنطقه‌ای آسیا - اقیانوسیه (APF) آشنا هستند و همان‌طور که اطلاع دارید، انجمن معتادان گمنام ایران عضو این شورا است. این شورا که متشکل از حدود ۲۵ کشور آسیایی و اقیانوسیه است هر سال یک بار تشکیل جلسه می‌دهد که وکلای NA ایران از زمان عضویت و حتی پیش از آن در این شورا شرکت کرده‌اند. شورای فرامنطقه‌ای دیگری نیز وجود دارد که نام آن E.D.M (جلسه وکلای اروپایی) است.

حال توجه شما را به اطلاعاتی در مورد این شورا و همچنین تاریخچه تشکیل NA در بعضی از کشورهای اروپایی جلب می‌کنیم. مطالب ذیل از آخرین شماره مجله NA WAY جولای ۲۰۰۹ ترجمه شده است:

### EDM

اینطور به نظر می‌رسد که شرح آغاز به کار NA در اروپا بدون توضیح در مورد اهمیت جلسه وکلای اروپایی (E.D.M) غیر ممکن می‌باشد. در همایش و کنفرانس NA اروپا در سال ۱۹۹۰ میلادی در لیسبون، اعضای از کشورهای بلژیک، فرانسه، ایرلند، پرتغال، اسپانیا سوئیس و انگلستان در قالب گروه‌های کوچک به عنوان «گروه مطالعاتی اروپا» دور هم جمع شدند تا اختیارات لازم جهت تشکیل یک ساختار خدماتی اروپایی را مورد ارزیابی قرار دهند. بعدها این گروه به «جلسه وکلای اروپایی» European Delegates Meeting تغییر نام داد که به اختصار EDM نامیده می‌شود و هم‌اکنون متشکل از ۳۰ وکیل از جوامع NA اروپایی می‌باشد.

اهداف EDM شامل: گسترش منافع مشترک اعضا و حفظ اتحاد و حمایت از رشد جوامع NA و کمک به آنها جهت انجام هدف اصلی یعنی رساندن پیام NA می‌باشد. EDM همچنین مسئول همایش و کنفرانس NA در اروپا است که به اختصار ECCNA نامیده می‌شود.

(European convention and conference of NA)

توسعه انجمن، چگونگی مواجهه با موارد محلی و همچنین حمایت از جوامع نوپای NA برای تشکیل بدنه ساختار خدماتی خودشان و حمایت مالی از آنها را در دستور کار خود دارد. برای اطلاع بیشتر می‌توانید به

سایت [www.edmna.org](http://www.edmna.org) مراجعه کنید.

### آیا می‌دانستید که:

#### ایسلند

در این کشور جزیره‌ای دور افتاده، NA در اوایل دهه ۹۰ میلادی شروع به فعالیت کرد و اولین کمیته خدماتی ناحیه‌ای (ASC) را تشکیل داد. پس از آن در سال ۱۹۹۲ میلادی، کمیته فرعی ترجمه تشکیل و کار خود را شروع کرد. این کمیته از سال ۲۰۰۲ به بعد حدود ۱۰ عدد از نشریات NA را به زبان ایسلندی ترجمه کرده است. گویشی قدیمی که توسط وایکینگ‌های شمالی مورد استفاده قرار می‌گرفته و هم‌اکنون ۳۱۰۰۰ نفر با این زبان تکلم می‌کنند.

#### بلژیک

دفتر خدمات جهانی در اوایل ۱۹۹۰ میلادی در شهر بروکسل در کشور بلژیک افتتاح شد. اولین دفتر، در یک آپارتمان مسکونی کوچک واقع شده بود. در حالی که میزهای تحریر و پرونده هادر اطاق نشیمن، پمفلت و کتاب‌ها در اطاق خواب و چیپ‌ها در آشپزخانه نگهداری می‌شد. در آن هنگام در این شهر فقط سه جلسه محلی و ۲۰ عضو دائم وجود داشت و تنها ۱۰ جلسه NA در سطح کشورهای قاره اروپا فعالیت می‌کرد.

#### انگلستان

یک عضو اولین جلسه NA واقع در چلسی، در منطقه لندن به سال ۱۹۸۰ میلادی را به خاطر می‌آورد. همچنین اولین دفتر خدماتی انگلیس در اواسط دهه ۱۹۸۰ میلادی افتتاح شد. برای تحویل سفارشات شخص مجبور بود ۶ طبقه را از طریق پله‌های اضطراری بالا و پایین برود. منطقه انگلیس در سال ۱۹۸۵ و پس از آن منطقه لندن در سال ۱۹۸۶ تشکیل شد. به دنبال آن این موج منطقه بریتانیا، کشورهای انگلیس، ولز و اسکاتلند را در بر گرفت.

#### آلمان

«گروه عشق جوان» در فرانکفورت و در سال ۱۹۷۸ جمعه شب‌ها شروع به برگزاری جلسات کرد. اما به علت این که این جلسات در یک بیمارستان ارتش آمریکا برگزار می‌شد، بسیاری از افراد محلی در آن شرکت نکردند. در

نهایت این گروه از بیمارستان به آپارتمان یکی از اعضا نقل مکان کرد. بعد از حضور سه عضو آلمانی در دومین کنفرانس خدماتی اروپا در لندن، برنامه جلسات توسعه یافت که کار خود را با خدمات اولیه اطلاع‌رسانی دنبال کردند. اولین ترجمه کتابچه سفید آلمانی، اولین درس مهم و موشکافانه در کار ترجمه به این صورت بود که آن را به زبان کاملاً «رسمی» کلمه به کلمه ترجمه کرده بودند. مثلاً یک جمله این‌طور ترجمه شده بود:

(آقا، آیا دوست دارید آن چه را که ما داریم، داشته باشید؟؟)

#### فرانسه

رستوران «مادر زمین» در پاریس، محل برگزاری اولین جلسه معتادان گمنام در سال ۱۹۸۴ بود و اولین کمیته خدماتی در سال ۱۹۸۷ تشکیل شد. از سال ۱۹۸۸ پاریس هر روز یک جلسه به زبان فرانسوی و سه جلسه به زبان انگلیسی در طول هفته برگزار کرده است. NA فرانسه در جولای ۱۹۸۸ میزبان جلسه «همایش و کنفرانس NA در اروپا» ECCNA بوده است.

#### پرتغال

در سال ۱۹۸۶، NA پرتغال به کمیته بین‌الملل خدمات جهانی NA گزارش داد که آنها دارای چهار عضو دائم و دو جلسه NA در هفته می‌باشند. پنج سال بعد، کتاب پایه به زبان پرتغالی انتشار یافت و در پی آن پمفلت شماره ۱ در سال ۱۹۹۲ ترجمه شد. همچنین در همین سال منطقه پرتغال به‌عنوان عضو در کنفرانس خدمات جهانی شرکت کرد.

#### ایتالیا

شهر رم، نقطه آغاز NA در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی بود. گزارش حضور اعضا در «همایش و کنفرانس NA در اروپا» برای اولین بار به سال ۱۹۹۲ بر می‌گردد.

سپس منطقه ایتالیا در سال ۱۹۹۳ در کنفرانس خدمات جهانی به عضویت این کنفرانس درآمد. چیپ‌های ایتالیایی در سال ۱۹۹۵ تهیه شد و به دنبال آن کتاب پایه در سال ۱۹۹۷ میلادی به زبان ایتالیایی ترجمه و توزیع گردید.



## مالتا

در سال ۲۰۰۸ جامعه جوان NA در مالتا دومین همایش ملی خود را برگزار کرده و کمیته ترجمه خود را تشکیل داده است.

## نروژ

یک عضو قدیمی گفته است که جلسات NA در اسلو در سال ۱۹۸۳ آغاز و تا سال ۱۹۸۷ ادامه یافته و سپس برای مدتی متوقف شده است. اما از سال ۱۹۸۸ به بعد، جلسات NA به طور مداوم برگزار شده و اولین کمیته خدماتی ناحیه‌ای همراه با کمیته فرعی ترجمه و اطلاع‌رسانی در سال ۱۹۹۱ تشکیل گردیده است. کتاب پایه به زبان نروژی در سال ۲۰۰۰ منتشر شد و در همان سال نیز کمیته منطقه‌ای نروژ شکل گرفت.

## سوئد

اولین جلسه معتادان گمنام در یک سه شنبه شب فصل زمستان سال ۱۹۸۷ برگزار گردید. اولین جلسه به زبان انگلیسی برگزار شد و نشریات NA انگلیسی توسط یک عضو قدیمی که در انگلستان پاک شده بود، تهیه گردید.

بلافاصله پس از آن جلسات سوئدی زبان آغاز شد.

در بسیاری از جلسات اولیه سوئد، خواندن داستان‌های زندگی در کتاب پایه، جایگزین جلسات سخنرانی شده بود.

## فنلاند

انجمن معتادان گمنام، کار خود را در فنلاند در سال ۱۹۸۸ شروع کرد. در سال ۱۹۹۵ چپ‌ها در این کشور تولید شد. فنلاند در سال ۱۹۹۲ به عضویت کنفرانس خدمات جهانی درآمد.

## ایرلند

تاریخ شروع به کار NA در کشور ایرلند به سال ۱۹۷۸ بازمی‌گردد. درست زمانی که معتادان دوبلین در جلسات AA شرکت می‌کردند، توانستند جلسات خاص مصرف‌کنندگان مواد مخدر را راه‌اندازی کنند.

در ابتدا آنها در سال ۱۹۷۹ نشریات خود را از دفتر خدمات جهانی دریافت می‌کردند و پس از آن، جلسات کار خود را شروع کرد. در سال ۱۹۸۳ یک سفر برای

یادگیری به لندن کافی بود تا موجب شروع به کار کمیته خدمات ناحیه ایرلند در دوبلین، مرکز ایرلند، گردد.

## روسیه

اولین اعانه به خدمات جهانی NA از سوی یک گروه ثبت شده در روسیه مربوط به سال ۱۹۹۲ می‌شود که توسط این گروه در مسکو اهدا شده بود.

در سال ۲۰۰۶، منطقه غربی روسیه به عضویت کنفرانس خدمات جهانی درآمد. امروز جوامع NA در روسیه در ۱۱ محدوده مختلف زمانی با ساعات متفاوت فعالیت می‌کنند.

## منطقه بالتیک

این منطقه که در طول دریای بالتیک گسترده شده است شامل: کشورهای استونی و لتونی و لیتوانی می‌شود.

معتادان گمنام در اواخر سال ۱۹۹۰ و اوایل سال ۲۰۰۰ میلادی در لیتوانی با کمک اعضای انجمن معتادان گمنام سوئدی کار خود را آغاز کرد. NA در لیتوانی در بیست و سوم فوریه سال ۲۰۰۰ میلادی، پایه‌گذاری شد و اولین کنفرانس و کارگاه منطقه بالتیک در سال ۲۰۰۳ برگزار گردید. در سال ۲۰۰۴ اعضای NA استونی در دومین جلسه کنفرانس و کارگاه این منطقه شرکت کردند.

## لهستان

معتادان گمنام در اواخر دهه هشتاد یا اوایل دهه نود میلادی در لهستان کار خود را آغاز کرد. در سال ۱۹۹۶ اولین کمیته خدمات منطقه‌ای کار خود را در شهر تورن شروع کرد و همایشی تحت عنوان «همایش صفر» در ورشو پایتخت این کشور برگزار شد.

یک دفتر خدماتی نیز در سال ۱۹۹۸ افتتاح شد. در سال ۲۰۰۳ کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها و اطلاع‌رسانی هم فعالیت خود را آغاز کرد. این منطقه در سال ۲۰۰۸ به عضویت کنفرانس خدمات جهانی درآمد.

## اوکراین

اولین جلسه قابل ذکر NA در شهر «ادسا» و در سال ۱۹۹۰ برگزار گردید. باوجود تولید چپ‌های اوکراینی، نشریات به زبان روسی است. زبانی که بیشتر اعضای NA در اوکراین به آن صحبت می‌کنند.

## اروپای جنوب شرقی

این گروه از کشورهای اروپایی شامل: بلغارستان، بوسنی هرزگوین، کرواسی، یونان، صربستان، اسلونی و ترکیه می‌باشد.

به نظر می‌رسد تشکیل اولین جلسه NA در این منطقه به کشور یونان در سال ۱۹۸۷ و ترکیه در اوایل دهه نود میلادی برمی‌گردد.

اگر چه آغاز به کار کمیته خدمات ناحیه‌ای مربوط به سال ۱۹۸۵ باشد، اما منطقه یونان به‌طور رسمی در سال ۲۰۰۱ میلادی شکل گرفت.

گزارش شده که کمیته خدمات منطقه‌ای ترکیه در نوامبر ۲۰۰۳ تشکیل شده است. همچنین طبق گزارش بلغارستان، دو جلسه هفتگی در صوفیه، مرکز این کشور، در سال ۲۰۰۱ برگزار شده که به دنبال آن ترجمه پمفلت شماره یک در سال ۲۰۰۵ میلادی انجام گردیده است.

گزارش شده است که در طول سال ۲۰۰۸ میلادی در شهر ساریوو، مرکز کشور بوسنی هرزگوین، NA دارای چندین عضو بوده که در رویدادهای مختلف انجمن شرکت داشته‌اند. اما تنها گروه شناخته شده NA در شهر «زنیکا» جلسات خود را برگزار می‌کند.

از شروع به کار جلسات NA در «زاکرگ» در اوایل سال ۲۰۰۲ میلادی، جامعه NA کرواسی به‌چندان رشدی رسیده است که بعد پس از جوامع NA یونان و ترکیه، سومین جامعه بزرگ NA در اروپای جنوب شرقی می‌باشد.

صربستان پس از تماس کوتاهی با دفتر خدمات جهانی در اروپا در سال ۲۰۰۰، اولین جلسه NA خود را در سپتامبر سال ۲۰۰۴ میلادی برگزار کرده است.

اسلونی نیز برگزاری دو جلسه مداوم منطقه «سارجرسکا» در اواخر سال ۲۰۰۱ میلادی را گزارش داده.

ترجمه کتاب پایه در این جوامع در سال ۲۰۰۸ انجام و به زبان ترکی منتشر شده است.

ترجمه از آخرین شماره مجله NA WAY جولای ۲۰۰۹

توسط جواد م.

روش های زیاری برای فرمت کردن در انجمن معتادان گمنام وجود دارد و بسیاری از ما متوجه شده ایم که فرمت رسانی در H & I ، نهایت بشش ترین بفر بهبودی ماست. اعضای ما که فعالانه در ارائه فرمات به بیمارستان ها و زندان ها شرکت می کنند، منابع بسیار مهمی در انجمن به حساب می آیند.

جزوه «عضو NA و ارائه فرمات»

## در جستجوی زهان از دست رفته

اکنون که این نامه را می نویسم، پاسی از شب گذشته و روز خوبی را سپری کرده‌ام. از اینکه جلسات معتادان گمنام در زندان برگزار می‌شود و دوستان بهبودی از طرف کمیته H&I حمایتان می‌کنند، بسیار سپاس‌گزارم. دوست دارم که درد دلی از خودم برای دوستان هم‌دردم بکنم. اوایل که به زندان آمدم، کاملاً امیدم را از دست داده بودم. گیج و سردرگم با کوله‌باری از یأس و ناامیدی روز خود را شب می‌کردم و همیشه فکر گذشته آرام می‌داد. این آزار با مرور بر زندگی گذشتهام بیشتر و بیشتر می‌شد و این فکر که چرا زندگی من به خاطر پرکردن خلاءهایم با مواد مسیرش عوض شد. خیلی خود آزاری می‌کردم، یادم می‌آمد که به خاطر تهیه و مصرف مواد از خیلی چیزها گذشتم. اطرافیانم را نمی‌دیدم و فقط و فقط به مواد فکر می‌کردم. آنقدر قدرت انکارم بالا بود که بعد از چند سال تخریب هنوز قبول نداشتم که معتادم و نسبت به کلمه معتاد و اعتیاد از خود واکنش نشان می‌دادم. فکر می‌کردم که خودم می‌توانم مشکلاتم را حل کنم و با آنها روبه‌رو شوم، اما وضعم روز به روز بدتر می‌شد. می‌خواستم مشکلی را حل کنم ولی مشکلات بیشتری به وجود می‌آورد. ناامیدی در من موج می‌زد و از خودم خسته شده بودم. نمی‌دانستم چه کار کنم. نمی‌توانستم تصمیم درستی بگیرم و در ناباوری و ناامیدی با یک تصمیم اشتباه از روی بیماری‌ام سر از زندان در آوردم. خیلی عجیب پیام انجمن در آنجا به گوشم رسید. با تمام غم و اندوه و ناامیدی که داشتم وارد انجمن شدم. جلسات را با تمایل ادامه دادم ولی فکر همسر و فرزندم آرام می‌داد. راهنما گرفتم و شروع به کار کردن قدم کردم. کم کم و به مرور زمان طرز تفکر نسبت به زندگی عوض شد. همین که مشکلاتم را شناختم و فهمیدم که من یک بیماری خطرناک دارم و به خاطر بیماری که داشتم دست به کارهای زشت گذشته زده بودم، آرام نسبت به خودم کمتر شد و به آرامش نسبی رسیدم. دیگر با خودم جنگ نکردم و خود آزاری‌هایم از بین رفت. اکنون که در زندانم، با شرایط سخت اینجا پاک مانده‌ام. حکم ده سال حبس گرفته‌ام. در زندان بودم که فرزند دومم به دنیا آمد. هر روز با مصرف‌کننده سروکار دارم ولی به این درک و روشن‌بینی رسیده‌ام که دیگر مواد مخدر مشکلی را از من حل نمی‌کند. خواست خداوند بوده که اکنون در زندانم نه در زیر خاک. از اینکه نفس می‌کشم و امید در من زنده شده، دیگران به من اعتماد کرده‌اند و دید دیگران نسبت به من عوض شده، خداوند را سپاس می‌گویم. چون تمامی اینها را مدیون خداوند، انجمن و دوستان بهبودی هستم. اکنون مدت شش ماه و دوازده روز است که مواد مصرف نکرده‌ام. امید دوباره به من بازگشته و زندگی تلخ گذشته کمتر آرام می‌دهد. معنی دوست داشتن را فهمیده‌ام و از اینکه دیگران دوستم دارند، خیلی خوشحالم.

جلال - زندان مرکزی اصفهان

## گسیختن زنجیر

خداوند را سپاس‌گزارم که توفیق سالم زیستن را به من هدیه داده است. روزهای اول اعتیادم را به خوبی به یاد دارم، روزهایی که تا چندی پیش به خوبی و خوشی از آنها یاد می‌کردم و آرزو داشتم که ای کاش می‌شد با مصرف کم، بیشترین لذت را از مواد می‌بردم.

ولی افسوس که نمی‌دانستم چه بلای خانمان سوزی بر سر خود و خانواده‌ام می‌آورم. اوایل دوران مصرف موادمخدر، با افراد بزرگ‌تر از خودم، احساس بزرگ بودن و با اهمیت بودن می‌کردم و آنها هم با ویژگی خاص معتادان و با مهارت و زیرکی مرا تأیید می‌کردند و به همین دلیل خودم را برتر از دیگران می‌دانستم. در این زمان کسانی را که توان ترک اعتیاد را نداشتند، افراد بدبخت و بیچاره می‌دانستم و تصورم این بود که با دیدن آنها پخته شده‌ام و چون با آنها موقعیت متفاوتی دارم در مسیر اعتیاد قرار نمی‌گیرم.

ولی تا چشم باز کردم، زمان گذشته بود و من معتاد سرسختی شده بودم که خود را دور می‌زدم و با واقعیت نمی‌توانستم زندگی کنم و با دروغ‌هایی که به خودم

و دیگران می‌گفتم، باز هم نمی‌توانستم قبول کنم که معتاد شده‌ام. من برای لفظ معتاد، حد و مرز قایل بودم. معتاد را کسی می‌دانستم که تزریق می‌کند و در خرابه‌ها و درکنار جوی خیابان می‌خوابد و یا به واسطه نداشتن سلامت عقل، برای رسیدن به مواد مصرفی، دست به انواع جرم‌ها و جنایت‌ها می‌زند. چیزی که من خودم را از آن دور می‌دیدم. در حالی که بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی، تمامی این صفات‌ها و بدتر از آنها را هم داشتم. مواد مخدر با من کاری کرده بود که کاملاً سلامت عقل را از دست داده بودم و نهایتاً برای تأمین مصرف خود مجبور به فروش مواد شدم و دست آخر اینکه الان که این نامه را می‌نویسم به همین دلیل و به همین سادگی به هشت سال حبس محکوم شده‌ام.

من امروز در سن سی و پنج سالگی با پانزده سال تخریب یک سال و ده روز است که در نهادت‌گاه مرکزی قزوین پیام این انجمن را دریافت کرده‌ام و تازه متوجه عمق فاجعه و حیثیت از دست رفته خود شده‌ام. زمانی که با این انجمن آشنا شدم، دوستان بهبودی زیادی پیدا کرده‌ام. چه دوستانی که در زندان و چه گروهی که هر هفته سه‌شنبه از بیرون زندان برای دادن پیام عشق

امید و سالم زیستن و زندگی کردن می‌آیند و کمک یک معتاد به معتاد دیگر را به خوبی انجام می‌دهند.

من در این مدت تا شش ماه پاک می‌ترسیدم از مرخصی استفاده کنم و از پاک بودن در بیرون از زندان اطمینان نداشتم. چون فکر نمی‌کردم پیام انجمن به بیرون از زندان هم گسترش پیدا کرده باشد و حتی هم بازی‌های گذشته‌ام، دوستان پاک‌ی فعلی‌ام باشند. ولی به لطف خدا و کمک هم‌دردانم، وقتی به مرخصی رفتم به این واقعیت‌های شیرین و عجیب پی‌بردم.

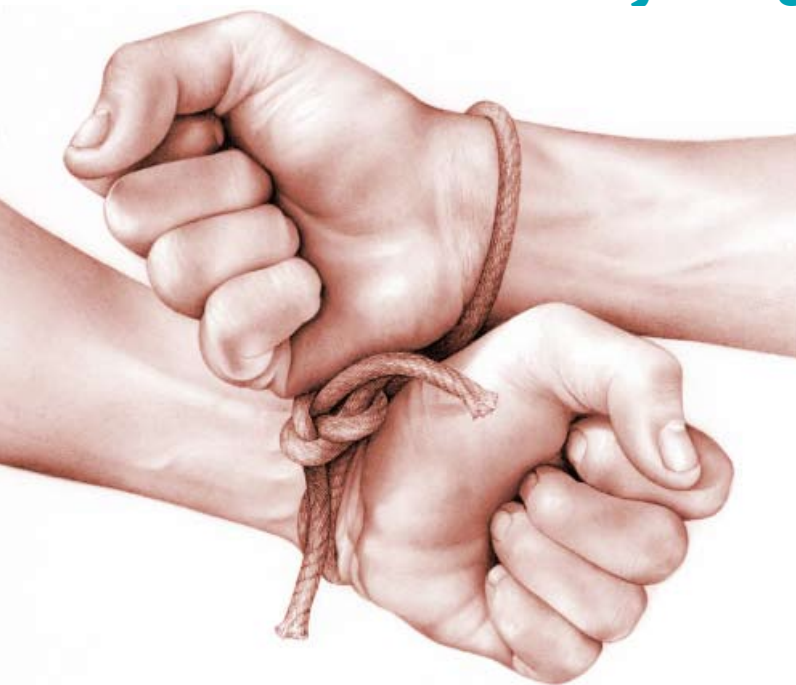
اکنون در هنگام مرخصی از زندان ضمن اینکه خود را در شرایط مصرف قرار نمی‌دهم و با برادرم هم به علت مصرف مواد، ارتباط برقرار نمی‌کنم و در جلسات شهرمان شرکت می‌نمایم.

امروز تعداد زیادی از دوستان بهبودی در جلسات قزوین پیام این انجمن را دریافت می‌کنند. این در نگاه من زیباترین معجزه خداوند است.

همگی شما را دوست دارم بخاطر اینکه خداوند شما را دوست می‌دارد.

محسن - زندان مرکزی قزوین

## با همین دیدگان اشک آلود



به نام خدا

نامه دوستان مصطفی که شب جشن تولد دو ماهگی خود به پای چوبه‌دار رفت: من دارم می‌روم به سلول و این یعنی که دیگر بر نمی‌گردم. پس چند تا سفارش دارم که آنها را به دوستان بهبودیم می‌گویم. چیزی که به من امید داد تا پاک شوم با اینکه می‌دانم یک روز بیشتر زنده نیستم، فقط این است: لذت روحانی حاصل از برداشت قدم یک و دو. از بچه‌های بهبودی درخواست می‌کنم که برایم دعا کنند چون من با دعای شما دوستان دو ماه پاک در زندان زندگی کردم و این آرزویی بود که به آن رسیدم چیزی که هرگز با پول و تجملات نتوانستم به دست بیاورم. از دوستان کمیته H&I که در پاکی‌ام به من کمک کردند، تشکر می‌کنم و باز می‌گویم: فقط جلسه، جلسه، جلسه. اما افسوس که اجل به من مهلت نداد تا بتوانم چیزی را که در جلسه پیدا کردم، دینش را ادا کنم. از همه بچه‌های بهبودی تشکر می‌کنم و با آرامش کامل و قلبی مطمئن به الطاف خداوند، شما را به خدا می‌سپارم.

دوست بهبودی شما / مصطفی ف

۱۸ ساعت به وعده دیدار من و نیروی برترم

## عشق زیبای منی

می‌خواهم از احساس خوبم برای همدردانم بنویسم. به پنج سال حبس محکوم شده و حتی بیرون از اینجا کسی را ندارم که توانایی گرفتن مرخصی را برایم داشته باشد. این از شرایط حمایتی‌ام، ولی می‌خواهم به همدردانم بگویم؛ با تمام این سختی‌ها و متار که همسرم، از وقتی که با انجمن آشنا شده‌ام احساس رهایی نه تنها از هیولای بیماری و مواد می‌کنم بلکه هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوم؛ خداوند دستم را می‌گیرد و به دنیایی که همیشه آرزویش را داشتم می‌برد. بله دنیای آرامش، دنیایی که دروغ، ناصادقی و خودمحوری در آن هیچ جایگاهی ندارد. وقتی وارد چنین جایی می‌شوم خجالت می‌کشم تقاضای چیزی از خداوند بکنم. آرزوهای من جوابگوی آتش درونی من نیست، حال شما قضاوت کنید می‌شود که حال خوبی نداشته باشم. امروز من وابسته به هیچ چیز نیستم. امروز من عاشق هستم، عاشق معبود. عاشق خدمت و عاشق شما راهنماهای خود هستم. نمی‌دانم با چه زبانی باید سپاس گزار این هدایای با ارزش باشم. امیدوارم توانایی حفظ و درک این نعمت‌ها را داشته باشم و بتوانم در راستای خدمت به همدردانم قدم مثبتی بردارم. به امید رهایی دوستان در بند. راستی امروز من زنده‌ام، پاکم و نفس می‌کشم و خوشحالم.

مهدی - زندان اوین

## آن سوی در آهنی بزرگ

من قبل از اینکه با موادمخدر آشنا شوم و یا مصرف کرده باشم از آن وحشت داشتم ولی این بیماری آنقدر مرموز و پیشرونده است که مرا به اینجا کشاند. اکنون که اینها را می‌نویسم نه سال است که در زندان هستم دوازده سال و شش میلیون جریمه داشتم و طی خلاقی که سال پیش در زندان کردم حبس ابد هم گرفته‌ام ولی با این حال احساس خیلی خوبی دارم.

احساسی که در طول عمرم آن را تجربه نکرده بودم. قبلاً من فقط دیوارهای بلندی را که اجبار مصرف مواد مخدر برایم بنا کرده بود را می‌دیدم و هیچ وقت نمی‌توانستم چیزی غیر از مواد را ببینم ولی حالا زندگی به من لبخند می‌زند. زندگی که قبل از آشنا شدن با انجمن هر روز از خدا پایش را می‌خواستم و آرزوی مرگ می‌کردم. اکنون که این نامه را می‌نویسم پاکم و پرانرژی. به امید روزی که معتادی در دنیا از درد اعتیاد نمیرد، باسپاس فراوان.

عبدالعلی.م از زندان قزل حصار

علی هستم، معتاد و قبل از هر چیز سپاسگزار خداوندم به خاطر یک روز پاک دیگر و نعمت بهبودی که در زندان وبعد از سال‌ها اعتیاد فعال به من داد. یاد می‌آید به خاطر بیماری اعتیاد و در سن کودکی به خاطر رفتارهای معتادگونه همیشه توسط پدرم شکنجه می‌شدم و به علت ناشناخته بودن بیماری‌ام از این رفتار بدی که پدرم با من داشت حساسی شاکمی بودم همیشه سعی می‌کردم از او و خانه دور باشم و پدرم هم مرا از خانه طرد کرده بود و این اواخر از اینکه پدری به این بی‌مسئولیتی دارم همیشه از او کینه داشتم و می‌گفتم چطور همه می‌گویند هیچ پدر و مادری بد فرزندان خودش را نمی‌خواهد. پس چرا پدر من، مرا در سن ۷-۸ سالگی از خانه بیرون می‌کرد و نسبت به من ظلم می‌کرد. ولی حالا که توسط انجمن معتادان گمنام با بیماریم آشنا شده‌ام و شاخه‌های آن را شناسایی می‌کنم نه تنها از پدرم دلگیر نیستم، بلکه آرزو دارم روزی به خاطر صدماتی که به آنها زدم از ایشان جبران خسارت کنم. معتقدم بیشتر، بیماری اعتیاد بود که مرا از این زندان به آن زندان برد تا اینکه مصرف موادمخدر.

## یک بار دیگر به فود آمدن

به نام خدای محبت و پاکی ها

چندین بار به خودم قول داده بودم که مصرف نکنم. از تمام دوستان مصرف کننده نارو خورده بودم که البته آنها هم مثل من بیمار بودند و دیگر نمی توانستم با آنها مصرف کنم. تنها بودم و با ماده مخدر، تمام روح و روان و جسم و افکار و احساساتم بیمار شده بود. نه می توانستم درست بخوابم و نه می توانستم صحبت کنم. ترس از دست دادن عزیزان فکر و ذهنم را مشغول کرده بود.

همیشه با این افکار زندگی می کردم. چندین بار برای خودکشی اقدام کردم اما چهره معصوم عزیزانم، جلوی چشمانم می آمد و نمی توانستم خودم را خلاص کنم. نه راه پیش داشتم و نه راه پس. از محیط کار اخراج شدم و از لحاظ مادی و معنوی تا چند درجه زیر صفر رسیده بودم. اما شبی دوستم زنگ زد که برایش مواد تهیه کنم، از مواد او برداشتم. وقتی به خود آمدم و دیدم که مصرف کرده ام از شدت عصبانیت نمی دانستم چه کنم. ساعت دو شب بود و همه خواب بودند. آمدم در حیاط سیگاری کشیدم و برگشتم، در راهرو، چراغ خوابی روشن بود. ندایی به من گفت بنشین و بنویس. از اطلاق دفتری برداشتم و نوشتم. به حالت زانو و سجده در آمدم. از سایه خودم می ترسیدم اما یکی گفت بنویس و ترس.

آنقدر نوشتم که خسته شدم؛ کمک کن، مگه نگفتی اگر ازت اطاعت کنم، قدرتت را به من نشان می دهی؟ مگر نگفتی بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را؟ مگه نگفتی اگر منو دوست داشته باشی و عاشق من بشی همه دنیا رو عاشقت می کنم؟ کمک کن شکست خورده ام. غلط کردم. هیچی نیستیم. نیاز به کمک تو دارم و ... چندین صفحه رو پر کردم و در نهایت رفتم به اتاق و خوابیدم.

چند روز بعد نزدیک پارکی در کنار روزنامه فروشی ایستاده بودم و دیدم کسی با مسئول دکه صحبت می کنه و دعا می خونه. با خودم گفتم که این قبلاً معتاد بوده و این رو چه به این حرفها. ناگهان به طرف اعتماد کردم و گفتم می خواهم باهات صحبت کنم. گفت: «با من صادق باش تا بهت کمک کنم.» گفتم: مصرف کننده ام. در نهایت شماره ای به من داد. بهش زنگ زدم و باهم به یک جلسه رفتیم. زمان معرفی تازه واردان بود که گفت: «دستت را بلند کن و بگو معتاد هستم.» به خاطر ترس از آبرو نگفتم و بعداً رفتم و مصرف کردم.

مدتی بعد با گرفتن پیام از شخص دیگری ترک کردم و الان تمام افکار، روح و روان و جسمم پاک شده و حتی مزه غذاها رو هم می فهمم. تمام بدهی هام رو پرداخت کردم، حتی طلبکار هم هستم. تمام اطرافیانم عاشقانه دوستم دارند. دیگر ترس از دست دادن کسی رو ندارم و لحظه لحظه با خدای محبت و پاکی زندگی می کنم. در اوج ناامیدی به جلسات بر می گردم و باز انجمن و بچه ها مرا در آغوش می گیرند و دوباره زندگی لذت بخش می شود. حالا ده ماه و چند روز است که پاکم و از لحظه لحظه پاکی لذت می برم.

خدایا سپاس. پاکی مان را سپاس. با هم بودنمان را سپاس. هر لحظه را سپاس. امروز را سپاس، خانواده مان را سپاس، انجمن و منتخبین خدا را سپاس.

دوستان دارم - مهدی

## فراخوان همکاری و مساعدت در همایش سراسری ایران

در خردادماه ۱۳۸۸ در شورای منطقه ای ایران، پیشنهادی مبنی بر، برگزاری یک همایش سراسری انجمن معتادان گمنام ایران مطرح شد. این پیشنهاد پس از بحث و بررسی به تصویب شورای منطقه ای ایران رسید و کمیته ای جهت بررسی و برگزاری این مورد تشکیل گردید تا این موضوع را از جهات گوناگون مورد توجه قرار داده و ابعاد مختلف آن را بررسی کند. این کمیته پس از مطالعه، تحقیق و بررسی فراوان بهترین زمان برگزاری این گردهمایی را، اواخر تابستان ۸۹ می داند. انجام این کار و فراهم کردن مقدمات آن باتوجه به اهمیت این گردهمایی و همچنین وسعت آن، نیاز به مشارکت همگانی اعضای NA دارد. بنابراین این کمیته دست نیاز خود را به سوی همه اعضای NA دراز می کند و با اشتیاق فراوان منتظر ایده ها، پیشنهادات و نقطه نظرات شما عزیزان هستیم. شما می توانید در مورد موضوعات قابل طرح در این همایش، لوگوی همایش و حتی ارسال هرگونه پیام بهبودی برای این رویداد مهم NA ایران با آدرس پست الکترونیکی این کمیته: [Convention@na-iran.org](mailto:Convention@na-iran.org) و یا فکس دفتر مرکزی ۰۲۱-۸۸۱۴۰۰۱۳ و یا جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن مسئول این کمیته: ۰۹۱۲-۱۴۰۰۳۶۰ تماس بگیرید.

لوگوی پیشنهادی بایستی ترکیبی از موارد زیر باشد:

- ۱- آرم رسمی NA (ثبت شده رسمی)
- ۲- لوگوی طراحی شده نشانگر نمادی از کشور ایران باشد نه یک شهر یا فرهنگ یا اعتقاد خاص
- ۳- طرح لوگوی ارائه شده در چهار چوب اصول انجمن باشد و ذهن مخاطب را به طرف سازمان یا موضوع خاص سوق ندهد.
- ۴- طرح پیشنهادی خود را در فرمت psd با کیفیت بالا به آدرس پست الکترونیکی: [Convention@na-iran.org](mailto:Convention@na-iran.org) ارسال نمایید.

کمیته برگزاری همایش سراسری انجمن معتادان گمنام ایران

## فراخوان همکاری

مجله پیام بهبودی برای جوابگویی به نیازهای اعضا در سراسر ایران و سرعت بخشیدن به کار خود، نیازمند مساعدت افرادی است که در زمینه های خبرنگاری، ویراستاری، نگارش، طراحی، تایپ و امور اداری مهارت دارند. در این راستا از اعضای علاقمند تقاضا می شود شرح توانمندی های خود را همراه با شماره تماس به پست الکترونیکی:

[behboodi.job@gmail.com](mailto:behboodi.job@gmail.com)

بفرستند تا از مهارت هایشان استفاده کنیم.

## نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

شیراز- نادر	ازنا- حمیدن
قوچان- محسن.گ	رفسنجان- عباس.الف
بندر کیشهر- بهنام.م	تهران- شهرام.الف
لارستان، فارس- تورج.ر	بندر ماهشهر- مجتبی.ح
قائم شهر، روستای قادیلا- علی.ط	رشت- مجید
سنندج- خسرو.ع	تهرانسر- عباس.ب
بندر انزلی- اسی.م	تهران- وحید
کیان آباد- علی.الف	نجف آباد- ابراهیم.ش
هیأت نمایندگان استان کردستان	اراک، شهرک مهاجران- کاظم.ص
کشور چین- سام.ب	ملایر- عباس.ک
آباد- هادی.ف	وراهین- یعقوب.ج
سوئد- داریوش.ب	مازندران- مریم.ح
آمریکا- خانم دی (سر دبیر مجله NA WAY)	زرین شهر- رسول.ت
تهران- حسین.ص	لنگرود- علیرضا.ج



پست الکترونیکی:

[PayamBehboodi@yahoo.com](mailto:PayamBehboodi@yahoo.com)



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

در آغاز، اکثر ما نسبت به آزمون یک شیوه جدید در زندگی برکمان بوریم و از آن وحشت داشتیم. تنها چیزی که از آن مطمئن بودیم این بود که راه های قبلی برای ما کار ساز نبوده اند. این جاست که انهمن و حمایت دیگر معنادران پاک واقعا یاری دهنده است.

پزوه «به معنادران گمنام فوش آمدید»



## من تشنه این هوای جان بخشم

بعد از آن همه تنهایی و ناامیدی و بی‌هدفی در زندگی و در آخر تجربه مصرف مواد و اجبار به مصرف و تخریب پنج ساله، باتوجه به شرایط خانوادگی ام حدود پانزده سال را به تنهایی گذراندم و تمام آن مسائل مشوق من بودند برای مصرف بیشتر پذیرش شرایطم برایم سخت بود و با آن همه خستگی به انجمن راه پیدا کردم و با رفتن به اولین جلسه NA که جلسه جاذبه بود با اعلام بیست و چهار ساعت و اعلام پاک‌های بالا من هم وارد برنامه شدم. بعد از اتمام نود روز، نود جلسه به طور مرتب، کم‌کم با قدم‌هایم آشنا شدم و زندگی جدیدی را شروع کردم. باتوجه به محدودیت‌های مالی و خانوادگی، تنها آرزویم رسیدن به تولد یک سالگی بود که خداوند این هدیه را به من داد. کم‌کم می‌خواستیم از لحاظ کاری و زندگی پیشرفت کنیم و از طرفی هم خدمت سربازی‌ام را در گذشته نیمه‌کاره گذاشته بودم. در مقطع شانزده ماهگی با مشورت راهنماییم با بیست و هشت سال سن به خدمت سربازی رفتم و حدود یک ماه بعد در مرخصی بودم که گرفتار زندان شدم. آن هم پرونده‌ای مربوط به چندین سال پیش بود و من خیلی آن را سرسری گرفته بودم و با اعتماد کردن بی‌جا به دیگران غیاباً محکوم شده بودم و حکم من، سه سال حبس، شلاق، مبلغ بیست میلیون تومان استرداد اموال شاکلی بود. اصلاً کاری نمی‌توانستم پیش ببرم و چشم‌باز کردم، خودم را پشت میله‌های زندان دیدم و آرزوی گرفتن چیپ هیجده ماهگی در دلم ماند. از طرفی چون با هیچ یک از اعضا خانواده ارتباطی نداشتم، کسی نتوانست از لحاظ قانونی کاری برایم بکند. خودم هم گرفتار بودم، شرایط خیلی سختی بود، از طرفی خراب شدن دوباره خدمت سربازی‌ام و از طرفی زندان و گرفتاری. باید با شرایطی که برایم رقم خورده بود خودم را هماهنگ می‌کردم. در سال هشتاد و پنج و در زندانی که من در آن بودم هیچ‌کس با انجمن آشنایی نداشت مدام در گوشم صحبت مصرف و چگونگی تهیه آن بود. گریه می‌کردم که خدایا چکار کنم؟ تا دو سه ماه اول نشریه‌ای نداشتم، ملاقات آنچنانی هم نبود. بعضی

مواقع با هماهنگی مسئولان و باگفتن شرایط زندگی‌ام، راهنما و دوستان هم گروهی به ملاقاتم می‌آمدند و از نظر روحی مرا تأمین می‌کردند، بعد از دو هفته یکی از هم اتاقی‌ها مرا به افسر نگهداری بند معرفی کرد جهت کارهای خدماتی. بعد از آنجا هم من را معرفی کردند برای خدمات افسر نگهداری مرکز. باید یک طوری سرخودم را گرم می‌کردم تا از آن شرایط داخل بند نجات یابم.

### بابت همه خدمات داوطلبانه ای که در زندان انجام می‌دادم از مسئولان در خواست کرده بودم که به من وقت بیشتری برای استفاده از تلفن بدهند تا بتوانم با راهنما و دوستان بهبودی‌ام صحبت کنم.

صبح می‌رفتم و شب برمی‌گشتم داخل بند. بابت آن همه خدمات از آنها درخواست کرده بودم که به من وقت بیشتری برای استفاده از تلفن بدهند، تا بتوانم با راهنما و دوستان هم گروهام ارتباط برقرار کنم. روزهای سختی بود ولی با اصول برنامه تحمل کردم و فقط از طریق مشارکت تلفنی و گریه کردن خودم را تخلیه می‌کردم و راحت می‌شدم. البته با رعایت حال زندانیان و اصول NA و قدم‌ها ارتباطم با دیگران، پرسنل زندان رفتار خیلی خوبی با من داشتند. شکر خدا در طول آن سه سال با کسی به مشکل برخورددم، بعد از گذشت هفت و ماه نیم با کمک خداوند و مساعدت‌های قانونی توانستم رای باز شوم و به مرخصی بیایم اولین مرخصی‌ام توأم شد با تولد دو سالگی‌ام، البته حدود یک ماه گذشته بود ولی برایم

از خداوند ممنونم که مرا تنها نگذاشت.

حسین ف - استان تهران



# NA Love Without Borders

## عشق بدون مرز

### NA، عشق بدون مرز

### Love Without Borders

دوستان عزیز، همان‌طور که اطلاع‌دارید سی‌وسومین همایش جهانی NA در اوایل شهر یور ماه سال جاری برگزار شد. برپایی همایش جهانی NA هر دو سال یکبار صورت می‌گیرد و برگزاری هر یک از این همایش‌ها می‌تواند به صورت نقطه عطفی در تاریخ این انجمن جهانی جلوه‌گر باشد.

اعضای NA هر یک از سویی به سمت نقطه‌ای واحد به حرکت در می‌آیند و بر سر یک قرار دوست‌داشتنی و هیجان‌آور حاضر می‌شوند تا انرژی، عشق و امید را با هم تقسیم کنند و امیدواری و محبت موجود در بین آنها بار دیگر این نکته را یادآوری می‌کند که: NA کار می‌کند و شاهد این ادعا، وجود صدها هزار نفر اعضای پاک و در حال بهبودی این انجمن در دنیا می‌باشد. ما عضو یک انجمن با دوستان زیادی شده ایم و تجربه کنار هم بودن را می‌آزماییم و در آنجا متوجه گوناگونی و تنوع اعضای NA می‌شویم.

سی‌وسومین همایش جهانی NA در کشور اسپانیا و در شهر بارسلونا در شرایطی برگزار شد که هم اکنون این انجمن در بیش از ۱۲۷ کشور جهان به کار خود که همانا انتقال پیام بهبودی به معتادی که در عذاب است را ادامه می‌دهد.

برگزاری روزی به نام روز اتحاد در اینگونه همایش‌ها در نوع خود جالب و هیجان‌آور است. روزی که اعضای NA از سایر نقاط جهان با همایش تماس تلفنی برقرار می‌کنند و با حاضران در همایش به صورت عمومی صحبت کرده و بدین‌گونه اتحاد خود را با بقیه اعضای NA در دنیا اعلام می‌کنند.

تعداد زیادی از اعضای NA ایران علاقه‌مند بودند که در این همایش جهانی شرکت کنند ولی به علت وجود پارهای مشکلات، همه آنها نتوانستند به این خواست خود جامه عمل بپوشانند.

مجله پیام بهبودی با علم به این موضوع که اعضای NA ایران، علاقه‌مند هستند که بدانند در بارسلونا چه گذشت و مشتاقان همایش تمایل دارند که از کم و کیف رویدادهای آن آگاه شوند با سیامک، خ نماینده دفتر خدمات جهانی NA در ایران مصاحبه‌ای ترتیب داد. در این مصاحبه سعی شده تا موضوعاتی را که فکر می‌کردیم ممکن است برای خوانندگان مجله جالب باشد، مطرح کرده و پاسخ‌های ایشان را عیناً به اطلاع شما می‌رسانیم.

- در ابتدا مایل هستیم که بدانیم در این همایش چند نفر شرکت کرده بودند؟ در این همایش چیزی حدود هشت هزار نفر شرکت کرده بودند، از این تعداد چهار هزار و نهصد نفرشان قبلاً از طریق اینترنت ثبت‌نام کرده و مابقی در همان محل همایش ثبت‌نام کردند که ناچاراً مبلغ ده یورو اضافه‌تر پرداختند.
- آیا این تعداد در حد پیش‌بینی دفتر خدمات جهانی بود؟ دفتر خدمات جهانی، چیزی حدود ده هزار نفر شرکت‌کننده را پیش‌بینی کرده بود که اعضای بعضی کشورهای دیگر هم مانند ما با مشکل ویزا روبه‌رو شده بودند.
- خوانندگان ما علاقه‌مند هستند که بدانند چه تعداد ایرانی در این همایش شرکت داشتند؟ روی هم حدود سی‌ودونفر که هشت نفرمان از ایران و مابقی از ایرانیان مقیم خارج از کشور بودند.
- آیا همین تعداد کم ایرانی، در انجام خدمات این همایش سهمی داشتند؟ بله، یک سخنران مرد و یک سخنران زن از کشور ایران بودند. دوتن از اعضای ایرانی

- هم روی سن رفتند و دو عدد از خواندنی‌ها را به زبان فارسی خواندند.
- یک عضو دیگر هم که نصف ایرانی و نصف یونانی بود از طرف NA یونان به عنوان سخنران کارگاه آمده بود. یک عضو دیگر هم از کشور آمریکا آمده بود که ملیت اصلی خود را ایرانی اعلام کرد.
- از نظر اجرایی، من هم به عنوان یک ایرانی کارمند دفتر خدمات جهانی بودم که مانند سایر کارمندان دفتر کارهای زیادی برای انجام دادن داشتیم.
- آیا در این همایش کارگاهی هم برگزار شد، در صورت مثبت بودن پاسخ این کارگاه‌ها شامل چه موضوع‌هایی بود؟ بله، برگزار شد ولی متفاوت با آنچه ما در ایران می‌شناسیم. اعضای شرکت‌کننده در طول روز در جلسات کوچکتری حاضر می‌شدند و دو الی سه نفر تجربه خود را به صورت سخنرانی ارائه می‌کردند. کارگاه به شکلی که اعضا به گروه‌های کوچکی تقسیم شوند و به صورت «کار می‌کند، کار نمی‌کند» نبود.
- سخنرانی‌ها موضوع داشت و افراد از کشورهای گوناگون طبق برنامه قبلی، تجربه خود

را با دیگران در میان می‌گذاشتند. در هنگام شب و در ساعت هفت الی نه و نیم جلسه اصلی و بزرگ‌تر تشکیل می‌شد و همه شرکت‌کنندگان در یکجا جمع می‌شوند.

● **حالا با تصویری که ما از کلمه کارگاه داریم آیا می‌توان به سخنرانی یک یا دو نفر برای تعدادی شرکت‌کننده کلمه کارگاه را اطلاق کرد؟**

به هر حال در آن جا اسم این را کارگاه گذاشته بودند. چیزی شبیه پنل‌های چند سال پیش خودمان که در ایران برگزار می‌کردیم. چند نفر می‌نشستند و تجربه خود را در مورد موضوعی خاص به حاضران ارائه می‌کردند.

● **بسیار خوب چگونه می‌توان همین تجربه را به NA ایران منتقل کرد؟**

به نظر من ما هم می‌توانیم در همایش‌ها همین کار را بکنیم و در اطاق‌ها و سالن‌های گوناگون این شیوه را تجربه کنیم و اعضا می‌توانند مطابق با نیاز و سلیقه خود در سالن مورد نظرشان حاضر شده و به تجربه سخنران مورد نظر و موضوع انتخابی خود گوش دهند.

● **صحبت از جلسه اصلی شد آن جلسه چگونه برگزار می‌شد و چه اتفاقی می‌افتاد؟**

در جلسه اصلی، سخنرانان اصلی بودند و تمام شرکت‌کنندگان در آنجا جمع می‌شدند و به تجربه افراد سخنران که از اعضای قدیمی بودند، گوش می‌دادند.

قبل از اینگونه جلسات، مجالس شادی و تفریحات سالم نیز برگزار می‌شد. هیأت امنای خدمات جهانی هم یک کارگاه برگزار کرد که بیشتر به پرسش‌های اعضا پاسخگویی کرد.

● **به نظر می‌رسد که برگزاری همایش در ایران با آنچه در اسپانیا برگزار شده خیلی متفاوت است؟**

بله، به نظر من آنچه که در ایران به نام همایش برگزار می‌شود، همایش نیست بلکه یک گردهم‌آیی بزرگ است. همایش به این مفهوم است که در دو الی سه روز برگزار شود، سرگرمی و تفریحات سالم در آن وجود داشته باشد، کارگاه‌هایی به همان شکلی که گفتیم در آن باشد و سرانجام جلسات اصلی با سخنران‌های قدیمی هم در آن وجود داشته باشد. ما در ایران فقط همان جلسه دو ساعته اصلی را برگزار می‌کنیم و به آن همایش می‌گوییم. شاید در هیچ جای دنیا به برگزاری یک گردهم‌آیی دو ساعته «همایش» نگویند.



همانطور که ذکر شد همایش آن است که اعضای در طول دو یا سه روز دور هم جمع می‌شوند، در ساعات روز که بعضی‌ها کار دارند و محیط خلوت‌تر است همان جلسات کوچک با سخنران تشکیل می‌شود و در شب هنگام که همه حاضر هستند، جلسه اصلی با سخنران‌های اصلی تشکیل می‌شود. با توجه به در پیش بودن همایش ناحیه سه NA ایران و همایش بزرگ NA ایران شاید بتوان از همایش جهانی اسپانیا، الگوبرداری کرد.

● **مهم‌ترین چیزی که در این همایش نظر شما را به خود جلب کرد چه بود؟**

اتحاد اعضا، اصلاً به طور کلی زبان، نژاد و جنسیت و سن و سال هیچ‌گونه تفاوتی بین اعضا ایجاد نکرده بود. همه با هم دوست و صمیمی بودند. وقتی یک سخنران بر روی سن، پیام بهبودی را با دیگران در میان می‌گذاشت، دیگر کسی به این مسئله که سخنران دارای چه ملیتی است کاری نداشت و آن اتحادی که در NA و سنت اول از آن صحبت می‌شود کاملاً قابل لمس و قابل حس بود.

موضوع دیگری که توجه مرا به خود جلب کرد این بود که ما واقعاً چقدر متنوع هستیم انواع و اقسام نژادها و سن‌وسال‌ها را می‌توانستید، ببینید ولی تفاوتی وجود نداشت و هیچ شخصی با دیگری مسئله‌ای نداشت و اصلاً فرقی نمی‌کرد که تو از کجا آمده‌ای؟ با چه زبانی حرف می‌زنی؟ اصلاً انگلیسی بلدی یا نه؟ همه با هم رفیق و صمیمی بودند و سعی می‌کردند تا آن جا که ممکن است این همایش به خوبی برگزار شود.

برای خود من که اولین بار در همایش جهانی شرکت می‌کردم بسیار خوب و هیجان‌آور بود و برای دوستانی هم که چندین بار در همایش‌های جهانی شرکت کرده بودند نیز بسیار جالب و راضی‌کننده بود و همه اذعان کردند که تجربه بسیار خوبی بود.

● **نقش دفتر خدمات جهانی ایران در برگزاری این همایش چه بود؟**

مثل همه کارمندان خدمات جهانی، کارهای اجرایی به عهده ما بود. کارهای اجرایی به عهده دفتر خدمات جهانی و هیأت امنای بود و من هم مثل بقیه آنها در این چند روز، کار کردم. این کارها شامل تدارکات، میز چیدن و فروش محصولات و ... بود. هر یک از ما مجهز به بیسیم بودیم و مرتب ما را برای انجام کاری خاص، دعوت می‌کردند. چندماه پیش هم برای ارزیابی قیمت هتل‌ها، اسکان و اجاره محل و ... به محل برگزاری همایش اعزام شده بودم. حجم کارهای اجرایی بسیار زیاد بود مثلاً خانم «بکی» شاید اصلاً نتوانست در جلسات شرکت کند و مرتب مشغول کار بود و می‌دوید. این طور نبود که یکی در را باز کند و بگوید بفرمایید، جلسه شروع شد.

مقدمات بسیار زیادی مورد نیاز بود. همه چیز با برنامه‌ریزی بود. خود من هم مسئول بودم، میز و صندلی‌ها را می‌چیدیم، با دسته‌های موزیک هماهنگ می‌کردیم، سالن‌ها را آماده می‌کردیم. البته چون تجربه اول من بود شاید کمی مرا ملاحظه می‌کردند. ولی بکی، آنتونی و سایر اعضای هیأت امنای، مرتب بیسیم به دست بالا و پایین می‌رفتند و شاید در طی روز دو ساعت هم نمی‌خوابیدند. چون محل برگزاری همایش بسیار بزرگ بود و در آن واحد چندین برنامه هم زمان اجرا می‌شد. اعضای هیأت امنای NA جهانی همه شرکت کرده بودند. به نظر من کم و کاستی خاصی وجود نداشت.

● **آیا احتمال برگزاری همایش جهانی در ایران هست؟**

در حال حاضر برای دوازده سال آینده محل برگزاری همایش مشخص است. مثل مسابقات المپیک و جام جهانی که کشورها آمادگی خود را برای برگزاری آن اعلام می‌کنند. در اینجا هم کشور میزبان اعلام آمادگی می‌کند و هیأت امنای تصمیم می‌گیرند که بهترین شرایط در کدام کشور وجود دارد.



مشارکت‌ها و سخنرانی‌ها در جلسات اصلی بود. اکثر آنها از اعضای قدیمی بودند و با کارما در ایران خیلی متفاوت بود. مثلاً ما برای سخنرانی‌هایمان معین می‌کنیم که یک نفر در مورد قدم‌ها و نفر دیگر در مورد سنت‌ها سخنرانی کند. آن جا این طور نبود از عضو قدیمی می‌خواستند که روی سن برود و مشارکت خود را آغاز کند. او هم واقعاً پیام‌رسانی می‌کرد و باید اقرار کنم که نوع مشارکت‌ها با نوع مشارکت ما از نظر کیفی خیلی فرق می‌کرد و شاید این هم موضوعی باشد که ما باید سعی کنیم در ایران همین کار را بکنیم. شاید بعضی جاها، تعدادی از سخنرانی‌ها هم موضوع‌دار باشد. دفتر خدمات جهانی تصمیم دارد که از بین این مشارکت‌ها چند تایی را ترجمه کرده و به صورت CD در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد. اگر این مشارکت‌ها را اعضا گوش کنند شاید بتوانیم حتی از اعضای قدیمی‌تر خودمان هم بخواهیم تا به این نحو مشارکت کنند تا کم‌کم این موضوع جا بیفتد.

● آن چه مسلم است دفتر خدمات جهانی میزبان و برگزارکننده این همایش بوده است شما جدای از این که کارمند این دفتر هستید به عنوان یک شرکت‌کننده چه کم و کاستی در این همایش دیدید؟

گرانی. از نظر من ثبت‌نام و قیمت محصولات بسیار گران بود. ارزان‌ترین تی‌شرت چیزی حدود سی هزار تومان بود. شاید برای سایرین این مورد صدق نکند ولی برای ما بسیار گران بود. ناگفته نماند که با وجود این گرانی دفتر خدماتی جهانی در پایان حدود شصت الی هفتاد هزار یورو ضرر کرد.

جدای از مورد فوق، چون من بار اول بود که در همایش جهانی شرکت می‌کردم همه چیز برایم جالب بود. از سخنرانی گرفته تا مشارکت‌ها و سرگرمی‌های در نظر گرفته شده، همه چیز عالی بود.

● آیا کشورهای عضو APF به طور فعال شرکت کرده بودند؟

بله، اعضای اداری APF که به طور کامل شرکت کرده بودند و خود اعضا هم شرکت داشتند.

اتفاقاً در مورد ایران هم صحبت شد و گفتند که در صورت برگزاری همایش جهانی NA در ایران، حتماً رکوردشکنی می‌شود چون علاوه بر اعضای ایرانی چند هزار نفر هم از سایر کشورها شرکت خواهند کرد ولی فعلاً شاید این به صورت یک رؤیا باشد. این همایش جهانی هر دو سال یکبار برگزار می‌شود.

● لطفاً در مورد نظم و ترتیب، خدمات و آموزش اعضا در این همایش توضیح دهید.

نظم و ترتیب بسیار عالی بود. خیلی از اعضای هیأت‌امنا مسئولیت این کار را برعهده داشتند. در ضمن در قراردادی که با مالک محل برگزاری همایش منعقد گردیده بود مالک متعهد شده بود که افراد گارد محلی را که اعضای محلی غیر NA بودند به‌عنوان مأمور انتظامات در اختیار ما بگذارد که همین طور هم شده بود و وجود این افراد حرفه‌ای تأثیر زیادی در نظم و ترتیب همایش داشت.

مثلاً در روزی که قرار بود محصولات به فروش برسد، صف‌های طولیل چند هزار نفری از خریداران تشکیل شد. صندوق‌های پول زیادی بود و شاید برای خرید یک تی‌شرت مدت دو ساعت زمان لازم بود، هرکدام از محصولات هم صف جدایی داشت. در این قسمت علاوه بر همکاری با مأموران انتظامات محلی همکاری لازم را برای رعایت نظم و ترتیب، انجام می‌دادیم.

همکاری اعضا خوب بود و با وجود خستگی زیاد کسی اعتراض نمی‌کرد. ولی مثل همیشه یک سری هم بودند که سعی داشتند بدون معطلی از در پشتی خرید کنند!

در مورد آموزش هم من فکر می‌کنم که شرکت اعضا در جلسات خود یکی از فاکتورهای آموزشی بود. مشارکت‌ها و نوع مشارکت‌ها در جلسات اصلی، حرف اول را در آموزش می‌زد. انسان در آن جا خیلی چیزها یاد می‌گیرد. همه طالب خدمت هستند و مثل بعضی‌ها خدمت را فقط در «سخنرانی» نمی‌دانند. مهم‌ترین مسئله این نیست که در این همایش چه کسی سخنران است. برای من خیلی جالب بود که همه سعی می‌کردند که آمادگی برای رویارویی با همه مسایل را داشته باشند و از آن مهم‌تر

● سطح همایش را از نظر کیفی چگونه دیدید؟

به نظر من خیلی عالی بود. من در همایش‌های زیادی شرکت نکرده بودم ولی CD های آنها را گوش کرده‌ام.

در این همایش همه شرکت‌کنندگان و سخنران‌ها خوب بودند ولی سه نفر از آنها تأثیرگذاری زیادی روی من داشته و به دل من نشست. مشارکت و پیام‌دهی آنان بسیار قوی بود. دو سپاه‌پوست و یک سفیدپوست.

● از نظر زبان چه تسهیلاتی برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شده بود؟

مترجم‌های زیادی در اتاقک‌های مخصوص بودند و مطالب به صورت همزمان به چند زبان از جمله زبان فارسی ترجمه می‌شد.

● آیا نشریات جدیدی معرفی شد؟

خیر ولی یکی از اعضای هیأت‌امنا در مورد کتاب «پاک زیستن، سفری بی‌پایان» توضیحاتی داد و از همه اعضای NA خواست که مطالب و موضوعات خود را برای اتمام چاپ کامل این کتاب ارسال کنند.

● چه نوع سرگرمی‌ها و تفریحاتی در دستور کار قرار داشت؟

گروه‌های موزیک محلی بودند، یک گروه طبال بودند که طبل می‌زدند، این دو گروه در محل اصلی جلسه بودند ولی بیرون جلسه، محلی برای سرگرمی و تفریح بود. هر شب لب دریا، دو گروه از اعضای NA بودند که با موزیک خود را سرگرم می‌کردند. ولی جالب‌ترین سرگرمی از نظر من هیچ‌کدام از این دو گروه نبودند.

روی پله‌های محل برگزاری همایش و در نزدیکی هتل، فضای بزرگی بود که هر شب حدود هزار نفر از اعضای NA با ملیت‌های گوناگون تا ساعت چهار صبح، دور هم بودند و در گروه‌هایی چهار، پنج نفره با هم آشنا شده و گپ می‌زدند و ای‌میل و شماره تلفن رد و بدل می‌کردند و از مصاحبت با دوستان بهبودی خود لذت می‌بردند.

● نقش و استقبال ایرانی‌های مقیم خارج از کشور از این همایش چگونه بود؟

خوب بود، آنها به ما چسبیده بودند. این طور نبود که چون از کشورهای دیگری آمده بودند با آنها قاطی شوند. مثلاً همان طور که قبلاً هم توضیح دادم، سخنرانی که از کشور یونان آمده بود در کنار ما بود. یک ایرانی مقیم خارج هم سخنران همایش بود. شاید پاسپورت خیلی از آنها ایرانی نبود ولی روی بُعد ایرانی بودن خود تکیه می‌کردند.

به‌عنوان نمونه، در روز آخر که افراد هر کشوری با پرچم کشورشان، دور هم در یک نقطه جمع می‌شدند، تمام ایرانی‌های حاضر با حمل پرچم کشورمان در یک نقطه به معرفی خود پرداختند.

● آیا همایش از هیجان کافی برخوردار بود؟

بله، خیلی زیاد مخصوصاً جلسات اصلی وقتی به اتمام می‌رسید شما به خوبی می‌توانستید انرژی و رضایت را در چهره‌های افراد تشخیص دهید. مشارکت‌های خوبی بود و شور و شوق فراوانی بود.

● شما از اعضای خارجی برای سفر به ایران دعوت کردید؟

خیر من دعوت نکردم ولی آنها برای سفر به ایران خیلی اظهار تمایل می‌کردند و در واقع خودشان، خودشان را دعوت کردند.

چند نفری قرار است داوطلبانه به ایران سفری داشته باشند. من مطمئن هستم که اگر شرایط بهتری فراهم شود تعداد بیشماری خواستار سفر به ایران هستند.

● آیا کسی در مشارکت خود به NA ایران اشاره کرد و آیا NA ایران شناخته شده بود؟

بله. ما با هر کس صحبت می‌کردیم از ایران به‌عنوان یک پدیده یاد می‌کردند ولی نه همه افراد. سخنرانان بیشتر در مورد بهبودی صحبت می‌کردند و راجع به کشور خودشان هم صحبت نکردند.

● در پایان آیا مطلبی وجود دارد که دوست داشته باشید به آن اشاره کنید؟

ابتدا از مجله «پیام بهبودی» به خاطر این فرصت تشکر می‌کنم و سپس دوست دارم به دو مطلب اشاره کنم:

مطلب اول در مورد پاک‌های بالایی بود که دیدم. من با سه نفر ملاقات کردم که به ترتیب ۴۹، ۴۵ و ۴۱ سال پاکی داشتند.

مطلب دومی که واقعاً نظرم را جلب کرد و کمی هم فکرم را به خود مشغول ساخت برداشت راحتی بود که اعضای NA از این برنامه دوازده قدمی داشتند. با بهبودی خود حال می‌کردند و با شور و نشاط بودند. از همدیگر انتظار ندارند که مثل هم باشند. اگر من یک طور مشارکت می‌کنم انتظار ندارم که او هم مثل من مشارکت کند و حتماً باید درک او از برنامه مثل من باشد و یا حتماً همه باید مثل هم قدم کار کنند. هیچ فردی دلیلی برای برتری به دیگری در دست ندارد. برنامه را توی سر هم نمی‌کوبند. از NA به بهترین نحو استفاده می‌کنند و از آن لذت می‌برند و سعی در کنترل هم ندارند. پذیرش و درک دیگران و پذیرفتن دیگران همانطور که هستند را خیلی رعایت می‌کنند و به همین دلیل راحت هستند. نه این که همه همین‌طور بودند ولی جو عمومی یک جو بازیابی و بهبودی بود.

"پیام بهبودی"



NA، عشق بدون مرز  
Love Without Borders  
NA، عشق بدون مرز  
Love Without Borders  
NA، عشق بدون مرز  
Love Without Borders  
NA، عشق بدون مرز  
Love Without Borders  
NA، عشق بدون مرز  
Love Without Borders  
NA، عشق بدون مرز

