

- فقط به جلسات برگردید
- جیمی. ک ، کی بود؟
- چه خوب بود اگر...
- عشق بدون مرز



■ سال پنجم
 ■ شماره هفدهم
 ■ زمستان ۱۳۸۷

◆ نشریه داخلی انجمن معناتان گمنام ایران
 شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



این گوی و این میدان

فهرست

■ با مخاطبان

پاک و روشن، چوبرف زمستان..... ۳

■ داستان من

به عالمه پنجره..... ۵

آزموده تلخ..... ۶-۷

عشق بدون مرز..... ۱۶-۱۷

بیابامن..... ۱۹

■ مشارکت

آن بالا کسی مارا دوست دارد..... ۱۰

■ نامه‌ها

درد مشترک..... ۷

خوش آمد گو..... ۷

تسلیم، آخرین راه..... ۹

■ ترجمه

جیمی. ک، کی بود؟..... ۴

فقط آدم‌های ضعیف گریه می‌کنند..... ۴

پلکان بهبودی..... ۲۲

فقط به جلسات برگردید..... ۲۳

هدیه، تاچه حد جدی؟..... ۲۳

■ مقاله

چرا درک و اجرای سنت‌ها؟..... ۱۲-۱۳

■ گزارش

کمیته آدرس جلسات و پیام بهبودی..... ۱۱

■ جلسه شما

تاریخچه یک گروه..... ۸

گروه من..... ۱۴

■ جلسه اول

چشمایی داداش..... ۱۸

■ اخبار

اخبار خدمات جهانی..... ۱۵

اخبار NA ایران..... ۲۰-۲۱

■ دیدگاه

چه خوب بود اگر..... ۱۷



نشریه داخلی انجمن معنادان گمنام ایران

سال پنجم ■ شماره هفدهم ■ زمستان ۱۳۸۷

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ مشاور تحریریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر، الف

■ صفحه آرا: نیما ل.

■ طرح روی جلد: سعید ی.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

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

■ مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

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

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

■ با همکاری شورای فصل‌نامه.



پاک و روشن چو پرف زمستان

به نام خدا و با سلام

● از آنجا که ما با پرسش‌های فراوانی در مورد همایش جهانی NA که در سال آینده و در بارسلونای اسپانیا برگزار می‌گردد روبرو بودیم، در پشت جلد همین شماره مطالبی از آخرین شماره مجله NA Way در این رابطه ترجمه و چاپ شده است و امیدواریم که پاسخ‌گوی بعضی از سوالات شما باشد.

● همچنین جلسه امسال شورای فرمانطقه‌ای آسیا - اقیانوسیه "APF" در شهر مانیل پایتخت کشور فیلیپین و در بهمن ماه سال جاری برگزار خواهد شد که وکلای NA ایران نیز از سوی انجمن معتادان گمنام ایران، در آن شرکت خواهند کرد که گزارش مفصل آن بعد از مراجعت وکلا، در این مجله به چاپ خواهد رسید.

امروز با قلبی شاد و سپاس‌گزار و قدم‌هایی استوار و دستانی آماده خدمت، روحی آرام، روانی سالم و جسمی پاک، شکرگزار موهبت‌های بی‌شماری هستیم که با لطف و توجه ویژه خداوند مهربان در اختیارمان قرار گرفته‌است. باشد که شایستگی‌های خود را برای داشتن چنین هدایای ارزشمندی در همه عرصه‌های بهبودی، زندگی و خدمت به نمایش بگذاریم و آن‌گونه باشیم که او اراده نموده است.

در انتها برای همه عزیزان همداستانم در همه جای گیتی، زمستانی زیبا، پر بار و پر برکت آرزو می‌کنم و خواستار بهترین‌های روزگار برای همه‌تان هستم.

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



● با لطف خداوند مهربان مجله "پیام بهبودی" وارد پنجمین سال فعالیت خود شده در طول این زمان نه چندان کوتاه، تجربه‌های فراوانی نصیب دست اندرکاران آن شده است. فراز و نشیب‌های زیادی پشت سر گذاشته و زحمات فراوانی توسط دوستان قبلی کشیده شده تا مسیر این چنین هموار گشته است. لازم است تا بار دیگر قدرشناسی و سپاس‌گزاری خود را از همه کسانی که به هر شکل در این راه به "پیام بهبودی" یاری رسانده‌اند، ابراز کنم.

آنچه که از قرائن و شواهد و نامه‌ها و تلفن‌های خوانندگان بر می‌آید، این است که این مجله جای خود را در بین مخاطبان اصلی خود یعنی اعضای انجمن معتادان گمنام، باز کرده و نقش خود را در جهت انتقال پیام بهبودی در حد بضاعت ایفا می‌کند. به راستی چه کسی بهتر و شایسته‌تر از شما اعضای عزیز NA و خوانندگان محترم، می‌تواند کم و کاستی‌های کار را به ما نشان دهد؟

از شما درخواست می‌کنیم که به حمایت‌های معنوی خود از ما ادامه داده و با راه‌کارها و ایده‌های‌تان چراغ راهنما باشید.

● گویا تعداد زیادی از دوستان به تازگی متوجه وجود مجموعه دوازده جلدی "پیام بهبودی" که شامل دوازده شماره اول این مجله در یک مجلد است، شده‌اند و مرتب از ما آنرا در خواست می‌کنند و توضیح می‌دهند که این مجموعه می‌تواند در در مناسبت‌های گوناگون به‌عنوان بهترین کادو به دوستان اهدا گردد. به اطلاع این دسته از متقاضیان می‌رسانیم که توزیع این کتاب به عهده ما نیست و فقط از طریق دفتر مرکزی NA ایران، قابل خریداری است.



سعی می‌کنم از احساسات خود استقبال کنم و به این اعتقاد پایبندم که شهامت رویارویی با همه عواطفی را که ممکن است در زندگی من بروز پیدا کند، در اختیار دارم. فقط برای امروز"

فقط آدم‌های ضعیف گریه می‌کنند!

وقتی بچه بودم، اگر می‌خواستم از پدر و مادرم چیزی بگیرم، گریه می‌کردم. وقتی بزرگ‌تر شدم، مثل همه، یاد گرفتم که: فقط آدم‌های ضعیف، گریه می‌کنند.

بعدها، در زمان مصرف، وقتی که به نقطه ناامیدی مطلق می‌رسیدم، گریه می‌کردم و آرزو می‌کردم که بمیرم و همه چیز تمام شود. من لاغرتر شدم، کتک خوردم و خودم را تحقیر کردم، ولی نمردم. فکر می‌کردم هیچ‌کس نخواهد فهمید که چه بر سر من آمده و خودم هرگز قادر نخواهم بود بلاهایی را که بر سرم آمده تحمل کنم. فکر نمی‌کردم هرگز دوباره بتوانم گریه کنم. من خشک و خشن شدم و به گفته خیلی‌ها، در سال‌های اول بهبودی‌ام، یک آدم وحشی بودم.

انسانی وحشی که نمی‌تواند و نمی‌خواهد مواد مخدر مصرف کند و جایی در اعماق وجود خود، امیدوار است که در نقطه‌ای از جهان، زندگی بهتری بیابد. وحشی‌ای که احساسات انسانی از او دورند ولی در اعماق قلبش، او واقعا تمایل دارد که آن‌ها را احساس کند.

بعد من NA را پیدا کردم و NA مرا پیدا کرد. زندگی‌ام پیشرفت کرد و آرزوهای گمشده‌ام، بیدار شدند. من دوباره اعتماد کردم. در بهبودی، دوست پیدا کردم، کاری که فکر می‌کردم هرگز موفق به انجام آن نشوم. زندگی قشنگی شروع شده بود. من عاشق دختری شدم که از آن زمان به بعد، با هم زندگی می‌کنیم و او هم در برنامه است. یک‌بار، وقتی داشتم از دردهای گذشته برای او می‌گفتم، شروع به گریه کردم. دقیق‌تر بگویم، دلم می‌خواست گریه کنم ولی چیزی جلوی مرا می‌گرفت: آن باور قدیمی که می‌گفت فقط آدم‌های ضعیف گریه می‌کنند!

پاییز گذشته، من آرزوی زندگی‌ام را پیدا کردم و به همایش جهانی NA در هونولولو رفتم. خارق‌العاده بود. آن، زیباترین و در عین حال سخت‌ترین، تجربه زندگی‌ام بود. چون من و نامزدم با هم دعوا کردیم و او با من نیامد. وقتی که در ساحل اقیانوس، موتور سواری می‌کردم، پیش خودم فکر کردم که پنج‌سال پیش، من آواره خیابان‌ها بودم و حالا، اینجا هستم. احساسی مثل گریه به من دست داد ولی باز نتوانستم گریه کنم. فقط آدم‌های ضعیف گریه می‌کنند!

چند روز پیش، ما ششمین سالگرد افتتاح NA در شهرم، پکس، را جشن گرفتیم. یک سخنران که به من لطف دارد، درباره چگونگی شکل‌گیری NA در شش سال پیش در پکس، صحبت کرد. چیزی در درون من جوشید. من گریه کردم. نه، برای اولین بار بعد از سالیان سال، با صدای بلند حق‌ها را فریاد کردم. آزاد کردن احساسات سرکوب شده سال‌ها، تجربه فوق‌العاده‌ای بود. موقعی که گریه می‌کردم، احساس بسیار قشنگی از این که دریافتم NA زندگی‌ام را نجات داده بود، به من دست داد. حداقل، من گریه کردم بودم. از حالا به بعد، من هم می‌توانم ضعیف باشم و می‌دانید که، فقط آدم‌های ضعیف گریه می‌کنند!

فری. اس، کنگراد، مجارستان

خانم "دی" سردبیر مجله NA Way در آخرین شماره ۲۰۰۸ میلادی این مجله اقدام به چاپ ده مقاله برگزیده از شماره های ده ساله گذشته خود (۱۹۹۸-۲۰۰۸) کرده است.

با توجه به همکاری نزدیک "پیام بهبودی" با مجله NA Way، یکی از آن مقالات برگزیده، مطلبی است که قبلاً در مجله "پیام بهبودی" چاپ و سپس برای آنها نیز ارسال شده بود که در آن مجله هم به چاپ رسید و اکنون نیز به عنوان یکی از مقالات برگزیده ده سال گذشته انتخاب گردیده است.

بله، درست حدس زدید. موضوع مربوط به مقاله "حبیب" است. مبرای جلوگیری از تکرار از چاپ مجدد آن مقاله خود داری کرده ولی برای انجای حرکتی در راستای انتقال پیام بهبودی، دو مقاله برگزیده را انتخاب و به حضور شما عزیزان تقدیم می‌کنیم: "پیام بهبودی"

"جیمی. ک" کی بود؟

به اتفاق فرانک و دریس. س گلیدا. ک پال. ر استیو. ر و دیگران، جیمی. ک انجمن معتادان گمنام را در کالیفرنیا جنوبی بنیاد کرد. او و اعضای نامبرده از تاریخ ۱۷ اگوست ۱۹۵۳ برای سازمان دادن به آن چه بعدها به "انجمن معتادان گمنام و الکلی‌های گمنام سن فرناندو ولی" منسوب شد، سلسله جلساتی را برگزار کردند. اولین جلسه بهبودی که در کالیفرنیا جنوبی ثبت شده در ۵ اکتبر ۱۹۵۳ برگزار شد. به چند دلیل جیمی. ک یکی از چهره‌های کلیدی تاریخ NA می‌باشد. او چند قسمت از "کتابچه سفید" را به ترجمه درآورد که معروف‌ترین آن بخش "آخر خط" است. جیمی، لوگوی (نشان) NA را نیز طراحی کرد که بعدها توسط کنفرانس خدماتی جهانی WSC تکمیل شد. او داوطلبانه بعنوان مدیر دفتر خدمات جهانی WSO از زمان افتتاح تا سال ۱۹۸۳ کار و خدمت کرد. جیمی. ک بین سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۱۱ زندگی کرد. سی و شش سال آخر زندگی وی با پاکی همراه بود و تا آخر عمر خود به‌عنوان عضو بهبودی معتادان گمنام باقی ماند.

San Fernandu Valley Narcotics Anonymous & Alcoholics Anonymous



یه عالمه پنجره

با سپاس بی‌کران از خداوند مهربان و با سلام خدمت دوستان بهبودی.

احساس و حال خوبی دارم، در حال حاضر که این نامه را می‌نویسم سه سال تمام پاکی دارم و این تولد را اول به خدا، دوم به شما دوستان بهبودی و سوم به خودم تبریک می‌گویم. شاید داستان اعتیاد من و آشفتگی‌هایی که برایم پیش‌آمد کمی با دیگران فرق داشته باشد. دلیل آن هم این بود که اعتیاد بالاخره کار خودش را کرد و سبب شد در ماه دهم پاکی از همسرم جدا شوم. به دلایل اعتیاد من و همسرم کاری ندارم که چگونه شکل گرفت، چون علت وابستگی به مواد مخدر را به کرات در جلسات می‌شنویم، فقط این را بگویم که اواخر اعتیاد فعالمان با وجود این‌که ما در کنار هم مواد مصرف می‌کردیم اما از لحاظ احساسی و عاطفی نسبت به هم کیلومترها فاصله داشتیم و مواد مخدر جای آن عشق واقعی اوایل زندگی را گرفته بود. تا این‌که پس از تجربه‌های مختلف برای قطع مصرف از جمله عوض کردن نوع ماده مخدر، تغییر محیط و محله و حتی کشور خود و ناکام ماندن و شکست در برابر این قدرت مخرب، پیام چگونه پاک ماندن به لطف خدا به من هم رسید و وارد انجمن معتادان گمنام شدم.

از همان روز اول تکلیف خود را روشن کرده بودم: "یا مرگ یا رهایی از اعتیاد." هیچ شرط و شروطی هم در پاکی خود نگذاشتم و فقط به خاطر شخصیت از دست رفته خودم قطع مصرف کردم. پس از دوران سم‌زدایی و شرکت مرتب در جلسات و گرفتن راهنما و کارکردن قدم‌ها، سعی کردم همسرم را نیز متقاعد کنم که دست از ادامه مصرفش بردارد و حداقل به فکر آینده دخترمان باشد. اما او بیماری‌اش انکار می‌کرد و اظهارمی‌داشت که چیزی به جز قرص مصرف نمی‌کند. ناصادقی و خود فریبی جزئی از وجود او شده بود و از وضعیت پاکی من هم در رنج و عذاب بود، چون یکسری محدودیت‌ها برایش ایجاد شده و آن

آزادی قبلی را نداشت. در قدم سوم بودم که خیانت او و ارتباطش با شخص غریبه‌ای برای من آشکار شد و بدون این‌که جبهه‌گیری کرده و یا آشوب به پا کنم، صراحتاً به او گفتم که دیگر قادر نیستم که زندگی مشترکمان را ادامه دهم و می‌تواند از من جدا شود. او هم مثل این‌که از خدا می‌خواست، فوری متارکه کرد تا به عشق رویایی جدید خودش برسد. هیچ راهی به جز جدایی برای من وجود نداشت و من به خاطر حفظ آبرو و پاکی و بهبودی و آینده دخترم باید این کار را می‌کردم و بالاخره مجبور شدم که به‌صورت توافقی با پرداخت اندکی مهریه به او طلاقش دهم و او هم خیلی راحت من و دخترمان را با یک عشق پوشالی عوض کرد و پس از مدت کوتاهی با آن شخص ازدواج نمود. از آن روز به بعد دردهای روحی و روانی من با دیدن دختر پنج ساله‌ای که کمبود مادر خود را با بغل گرفتن یک عروسک پر می‌کرد، آغاز شد و احساس گناه و شرم و خجالت از یک طرف وحس انتقام و رنجش از همسرم و ترس از قضاوت دیگران از طرف دیگر آرامش را از من گرفته بود. اما این واقعیتی بود که باید آن را می‌پذیرفتم و برای اثبات این‌که من آمده‌ام تا زندگی دیگری را از نو شروع کنم، نه تنها توجیه و بهانه‌ای برای مصرف نیاوردم بلکه با پشتکار، راه بهبودی خود را با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه، دعا کردن، مشارکت صادقانه، استفاده از تجربه دوستان، مشورت و خدمت برای رهایی از این احساسات دردناک ادامه دادم و خداوند را سپاس‌گزارم که این همه ابزار مفید بر سر راه من قرار داد تا بتوانم در این آزمایش سخت و سازنده که در زندگی‌ام رخ داد، سربلند و پیروز شوم و به خاطر این‌که خداوند از سر لطف آن در را بست و یه عالمه پنجره مانند: "همسر جدید، دخترم، دوستان بهبودی، ادامه تحصیل، ارزش و اعتبار دوباره، خدمت و اصول روحانی و..." را برای من گشود، از او سپاس‌گزاری می‌کنم.

معتادگمنام



وقتی برای اولین بار شروع به لذت بردن از رهایی از اعتیاد خود می‌کنیم، دوباره ریسک در اختیار گرفتن کنترل زندگی خود را متحمل می‌شویم و رنج و عذابی را که با آن آشنا هستیم، فراموش می‌کنیم. "کتاب پایه"

آزموده تلخ ...

حمید هستم یک معتاد.

قبل از هر چیز از خداسپاس گزارم به خاطر هدیه برنامه معتادان گمنام و تشکر می‌کنم از خدایه خاطر رهایی از منجلاب اعتیاد و قدرت شروع یک زندگی جدید.

الان که این نامه را می‌نویسم دو سال و دو ماه و سه روز پاک‌ی دارم. خدا را شکر، بعد از دوازده سال اعتیاد و تخریب، خواست خداوند شامل حالم شد و پاک شدم و به برنامه NA شهرمان که آن زمان یک‌ساله بود، رفتم و با شرکت مرتب در جلسات و با درخواست کمک از خداوند و دوستان بهبودی تا این لحظه پاک هستم و از زندگی‌ام لذت می‌برم.

من از خوانندگان مجله "پیام بهبودی" هستم و همیشه وقتی تجربه دوستان را در مجله می‌خواندم، دوست داشتم تجربه‌ای از بهبودی‌ایم را بنویسم تا شاید پیامی برای یکی از هم‌درانم باشد. واقعا تجربه بسیار بزرگی را در این مسیر دارم و از شما خواهش می‌کنم که در صورت تمایل و مقدور بودن آن را چاپ نمایید.

و اما داستان من:

در مسیر بهبودی، تا مقطع پانزده ماه پاک‌ی همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. مشکل بزرگی که بعد از برطرف شدن اعتیاد به مواد مخدر برایم بوجود آمد، خلاء عاطفی بود و احساس می‌کردم نیاز به یک شریک زندگی دارم. از آن‌جا که من شهامت و قدرت برقراری ارتباط را نداشته و از قضاوت‌ها هم می‌ترسیدم و از طرفی هم به این ارتباط نیاز داشتم، به دنبال راه‌حلی بودم. راستی یادم رفت بگویم که من در یکی از ادارات شهرمان و در خارج از شهر یعنی در بیابان کار می‌کنم. در محل کار خودم تنها عضو NA بوده و بقیه همکارانم آدم‌های عادی هستند و این از مشکلات بزرگم بود، چون کسی مرا درک نمی‌کرد. کسی هم نمی‌دانست که من بیمارم و آنها زندگی عادی خودشان را داشتند و من هم مشکلات خودم را. به ناچار تصمیم به پیدا کردن یک زوج مناسب برای ادامه زندگی‌ام گرفتم.

جشن عروسی خواهر یکی از همکارانم بود و من دعوت شدم. از همان لحظه ورود به جشن عروسی بیماری‌ام فعال شد و شروع به کنترل جماعت شرکت کننده کردم. با توجه به این‌که به دنبال یک زوج مناسب برای زندگی مشترک بودم، خانمی را دیده و او را تحت نظر گرفتم. در عالم خیال، کار ازدواج خود را تمام شده می‌دانستم و با خود می‌گفتم: اگر جواب رد هم بدهند، من ول کن معامله نیستم. به خاطر همین مسئله توی زمین بازی الکل رفتم و اگر برادرم نبود، شاید با الکل لغزش می‌کردم. خدا را شکر همان لحظه با راهنمایم تماس گرفتم که گفت: فورا محل را ترک کن. جنگ هوای نفس و بهبودی در درونم غوغا می‌کرد. تمام افکارم درگیر همان خانم بود و مهم نبود کجا هستم. مرتباً برای تأیید، سعی می‌کردم خودم را در تیررس نگاه او قرار دهم و به خاطر ترس از دست دادن این مورد به‌ظاهر مناسب، همه کار می‌کردم. خلاصه آن شب به خیر گذشت تا یک ماه بعد که من از برادر این خانم، خواهرش را خواستگاری کردم و منتظر جواب ماندم. حالم بد بود و بی‌قرار و نسبت به جلسات بی‌تفاوت شده و پشت قدم چهار مانده بودم. وقتی که مسئله را با راهنمایم مطرح کردم، گفت: به نظر من ازدواج برای تو زود است. صبر کن تا لااقل قدم شش و هفت را کار کنی، تو هنوز نواقصت را نمی‌شناسی

و هم به خودت و هم به دیگران خسارت می‌زنی. ولی من گوش نکردم و گفتم: حتماً خواست خدا بوده که این خانم، ناخواسته سرراهم قرار بگیرد و سهم من این است که حرکت کنم. چندین بار راهنمایم، چون نگرانم بود گفت: فعلاً از ازدواج منصرف شو، ولی کو گوش شنوا؟ فرمان به‌طور کامل دست بیماری‌ام بود و او بود که تصمیم می‌گرفت.

حباب و یک تلنگر باد

به خواستگاری رفتم و با صداقت تمام گذشته‌ام را بازگو کردم. نمی‌دانم صداقت بود یا حماقت. همه چیز به خوبی پیش‌رفت و ما نامزد شدیم. شب نامزدی، برادر بزرگ دختر گفت: من منصرف شده‌ام، چون از گذشته تو خبر نداشتم. و اصلاً با این وصلت مخالف هستم. حالم خیلی بد شد. آن شب و تا قبل از مخالفت آنها در رؤیاهای خود بودم، شکرگزاری می‌کردم و می‌گفتم: خدایا، چه زود به آرزوی دیرینه‌ام رسیدم. البته ناگفته نماند که شب خواستگاری هم دختر به من جواب رد داده و گفته بود: از ظاهرت خوشم نمی‌آید. تو مرد مورد نظر من نیستی ولی من به خاطر خود کم‌بینی و خودخواهی تمام سعی‌ام را در راضی کردن او نمودم.

شروع به ناصادقی کردم، وعده دروغ داده تا خود را بهتر از آن‌چه که بودم، نشان دهم. اصلاً فراموش کردم که انجمنی هستم، راهنما دارم، بیمارم و باید مشورت کنم. آنقدر فشار آوردم تا بیچاره ترسید و "بله" را گفت. من اصلاً حق انتخاب به او ندادم و او را تهدید به خودکشی کردم که اجباراً پذیرفت. ولی چه پذیرفتنی!! الان که مطلب را می‌نویسم در وقت استراحت خود، در بیابان هستم و اشکم سرازیر شده.

چون من از NA سوء استفاده کرده و اصول را زیر پا گذاشته بودم، از خودم ناراضی هستم. من خیلی خودخواه بودم و از خدا می‌خواهم که مرا ببخشد. چون از اصول حرف زده و دم از صداقت می‌زدم و چنان ماسکی داشتم که خانواده دختر شیفته‌ام شده بودند و می‌گفتند: خداوند برای ما فرشته فرستاده نه داماد. همه راضی بودند ولی دختر همچنان تمایل نداشت. ولی بقیه اصرار می‌کردند که شما اگر مدتی با هم باشید، به همدیگر علاقمند می‌شوید. تا دو ماه نامزد بودیم. همه را راضی کردم، حتی برادر بزرگ دختر را ولی او همچنان می‌گفت: دوست ندارم و من خودخواهانه می‌گفتم: دیگر این حرف را نزن. تا این که در ایام عید امسال عقد کردیم. چون خانواده دختر تعصب خاصی داشتند، به او گفتند باید با این پسر عروسی کنی. خدایا گریهام گرفته. چرا این قدر به او و به مردم خسارت زدم؟ درست سه ساعت بعد از عقد دختر گفت: من تو را نمی‌خواهم و خودکشی می‌کنم. ولی دو روز بعد زنگ زد و عذرخواهی کرد. چون خانواده‌اش او را تحت فشار گذاشته بودند. حالا دیگر خانواده من نمی‌پذیرفتند. علی موند و حوضش. خدایا حالا چه کنم؟ تنها شده بودم و شدیداً وابسته. جدایی برایم سخت بود. همیشه ترس از آینده داشتم چون آگاهانه می‌دانستم که عشقم یک‌طرفه است و آن گاه چیزی که انتظارش را نداشتم. اتفاق افتاد: تصمیم به جدایی گرفتم...

خیلی سخت بود چون من خلایق داشتم که اصلاً پر نمی‌شد. چه کار کنم خدایا؟ به دنبال مقصر می‌گشتم و خود را محکوم می‌کردم. از مسیر بهبودی خارج شده بودم. از کنار جلسه رد می‌شدم ولی تمایلی به شرکت نداشتم.

دو طایفه را به جان همدیگر انداخته بودم. چون هیچ چیز باب میل

خوش آمدگو

سلام دوستان. من ولی هستم معتاد.

اولین باری که به انجمن آمدم با کوله‌باری از غم، ناامیدی، تنهایی و ترس وارد شدم. یکی از اعضا جلوی در جلسه ایستاده بود. با حالت گیجی به طرفش رفتم. او آن چنان مرا به گرمی در آغوش گرفت که تمام نود دقیقه جلسه را مات و مبهوت مانده بودم! آن شخص که بود؟! و مرا از کجا می‌شناخت!؟

با این که مصرف کرده بودم ولی احساس خوبی داشتم، چون یک عمر همه از من فرار می‌کردند و هیچ کس مرا دوست نداشت یا به گرمی مرا در آغوش نمی‌گرفت. خلاصه مطلب بر سر نخواستن من همیشه دعوا می‌شد، به همین خاطر این اتفاق برایم خیلی عجیب بود: در آغوش کسی جا گرفتن!

وقتی آن شب به خانه برگشتم با این که دوباره مصرف کردم، اما مواد هیچ‌گونه تأثیری نداشت. زیرا تمام فکر من درگیر کسی بود که مرا در آغوش گرفته بود. تمام شب را با این فکر خوابیدم. فردا هم به امید دیدن آن شخص بود که دوباره به جلسه برگشتم. اما امروز جلوی در، فرد دیگری ایستاده بود. راستش را بخواهید ترسیدم. به خودم گفتم: این که منو نمی‌شناسه، مطمئناً برخورد خوبی با من نمی‌کنه. با این حال رفتم جلو و در عین ناباوری دوباره آن اتفاق افتاد! او هم مرا در بغل گرفت. در آغوش او احساس راحتی، آرامش و امنیت کردم. به راستی کسی تا به حال به من نگفته بود: خوش آمدید!!!

با این که هنوز مصرف می‌کردم ولی دوباره و دوباره به جلسه برگشتم به امید آن که مرا در آغوش بگیرند. ناگفته نماند، نمی‌دانم چرا دیگر مصرف مواد هم به من لذت نمی‌داد و در واقع نشئه نمی‌شدم. خیلی احساس خوبی پیدا می‌کردم وقتی به من می‌گفتند: خوش آمدی. بعد از مدت زیادی، حدود چهارماه، بالاخره قطع مصرف کردم. البته قطع مصرف کردن من هم داستانی داشت...

خلاصه باز هم به امید دیدن یکی از اعضا که با گرمی خاصی مرا تحویل می‌گرفت، به جلسه می‌رفتم. قبل از جلسه خدا خدا می‌کردم که آن دوستم خوش آمدگو باشد و مرا در آغوش بگیرد تا بلکه دردهایم تسکین یابد و آرام شوم. از فضای جلسه چیزی نمی‌فهمیدم، تنها چیزی که مرا به جلسه می‌آورد، آغوش گرم خوش آمدگوها بود. آرام آرام از فضای جلسه هم چیزهایی فهمیدم. به لطف خدا امروز دو سال و سه ماه و نه روز است که پاکم و این را مدیون آغوش گرم اعضای برنامه معتادان گمنام هستم. ولی، بابل



من پیش نمی‌رفت، مرتب حالم بد بود. من فقط زیبایی ظاهر را دیده بودم. جلسه NA پشت منزل همسرم بود ولی جرأت رفتن نداشتم. حالا می‌فهمم که همسرم هم به خاطر مصرف نزدیکانش دچار بیماری اعتیاد بود. مرتب با هم درگیر بودیم، پرخاش می‌کرد و عصبی بود ولی من به واسطه لذت جویی و هوای نفسم زمین بازی را ترک نمی‌کردم. حال می‌فهمم خدا خیلی مرا دوست داشت که لغزش نکردم. همه جای منزل آنها مواد بود و وسایل مصرف، ولی من چیزی را نمی‌دیدم. حدود یک‌سال به واسطه این جریان حالم هر ساعت بدتر می‌شد. من رهجو داشتم، با دوستان بهبودی مرتبط بودم ولی تبدیل به یک شخص عصبی شده و با خانواده درگیر شدم. خواهرم را زددم و به پدر و مادرم فحاشی کردم. در محیط کارم تشنج به راه انداختم و دوباره برگشتم به افکار اعتیادی‌ام. خدایا چقدر بد شانسیم. چرا من باید درد بکشم؟ خلاصه بعد از هفت ماه از هم جدا شدیم. وضعیت خیلی بدی بود. پیش راهنمایم رفته و گفتم: حالم بد و الان می‌خوام بروم سرکار، توی بیابون چکار کنم؟ گفت: باید واقعیت را پذیرفت. تو تجربه خوبی داری. از آن استفاده کن و مجموعه دوازده جلدی پیام بهبودی را به من داد تا بخوانم. من هم همه تجربه‌ها را خواندم. خدا را شکر که احساسم عوض شد. راهنمایم را خیلی دوست دارم چون او به من خیلی کمک کرد. همین‌جا به همه هم‌دردان التماس می‌کنم که آزموده تلخ را نیازمایید. از همه شما که سنگ صبور من شدید، تشکر می‌کنم. از همه اعضای NA که مرا تحمل کردند، تشکر و عذر خواهی می‌کنم. چون در این مدت بد حالی‌ام به دوستانم نیز سرایت کرد. برایم دعا کنید که هر چه را که خدا صلاح می‌داند بر سر راه من قرار دهد.

هر چیز به موقع خود فرا می‌رسد و هر آرزویی روزی برآورده می‌شود. مهم این است که خدا بخواهد نه من. همه هم‌درانم را صادقانه دوست دارم و از شما دست‌اندرکاران مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم. هم‌درد شما از خوزستان: حمید پ

درد مشترک

نمی‌دانم چه بر من گذشت آن روز، از درونم صدای خسته‌ای فریاد می‌کرد. نمی‌دانم صدای من بود یا خدایم. اما هر چه بود، صدایش آشنا و مملو از درد و دعا و التماس بود. آن چنان که اشک‌هایم به راهش روان گشتند. باور کن اشک نبود. قطره‌های ماتم و درد بود که مرا با خود به جهنم درون برد. بیاد آوردم که من نیز انسانم. زبانم در دهان چرخید و فریاد کردم. ز نامرادی‌ها با خدا داد کردم. صدای حق‌گریه‌هایم در فضای سرد و تاریک خانه پیچید. گفتم: من و درد تنهایی. من و شب‌های سرد ظلمانی. من و پستی و بی‌ایمانی. من و احساس بی‌درمانی. من و اندیشه‌های نادانی در کوره راه زندگانی با کوله‌باری از پشیمانی. من و آه و حسرت شبانگاهی. من و بغض همسری در گلو مانده. من و فرزندی از آغوش پدر دور مانده. آری به یاد دارم که همسرم بر سجاده بود و من در کنج ذلت، نگاه اندوه‌بار فرزندم بود و من غرق غفلت...

به یاد دارم در آن روز خود نبودم. اگر بودم یقین دارم جدا از تو نبودم. که ناگاه نگاهی آشنا من را به خود خواند. نگاهم در نگاهش خیره بسی ماند. در نگاهش نور امید بود و بر لبانش پیامی. پیام او پیام عشق بود و زندگانی. گویی پیامش حرف خدا بود، چرا که با دردهایم آشنا بود.

مسعود، ب، آستانه

از کجا تا به کجا!

علی هستم یک معتاد.

همیشه آدمی گوشه‌گیر و منزوی بودم، چه در دوران اعتیاد فعال و چه قبل از آن همیشه احساس تنهایی می‌کردم و قادر نبودم با دیگران ارتباط برقرار کنم. مدت ۲۴ سال عمر خود را در تنهایی و انزوا سپری کردم و تنها رفیق من مواد مخدر بود. همیشه احساس می‌کردم به درد هیچ کاری نمی‌خورم و خودم را باور نداشتم. در اجتماعات نیز هیچ وقت حاضر نمی‌شدم و حتی به مراسم عروسی و عزاداری نزدیکان خود هم نمی‌رفتم چون حرف زدن بلد نبودم و می‌بایست آن‌جا کنار پدرم بنشینم و اصلاً نمی‌توانستم با همسالان خود ارتباط برقرار کنم و از این بابت رنج می‌بردم. من حتی اسم خیابان‌های شهرمان را هم بلد نبودم. یک‌بار موقع رفتن به دبیرستان، اتومبیلی جلوی پایم ایستاد و آدرس خیابانی را پرسید، (چون بلد نبودم، گفتم: "آقا شرمند، من هم این‌جا غریبم"، و بعد متوجه شدم که دبیرستان ما در همان خیابان واقع است و من اسم آن را نمی‌دانستم. خیلی هم خجالتی بودم و وقتی سوار تاکسی می‌شدم برای رفتن به دانشگاه، اگر راننده کرایه را گران حساب می‌کرد، خجالت می‌کشیدم که چیزی بگویم و پول را می‌دادم. ولی از موقعی که وارد انجمن معتادان گمنام شدم، خودم را باور کرده و اعتماد به نفسم بیشتر شد و دیدم که من خیلی استعدادها داشته و دارم ولی خودم را دست کم می‌گرفتم. به خاطر اعتیاد نتوانستم درس را ادامه بدهم ولی از وقتی که وارد انجمن شدم، دنبال کار دانشگاهی را گرفته و موفق شدم دو ترم فرصت بگیرم و الان هم در حال درس خواندن برای گرفتن فوق دیپلم هستم. گر چه الان باید مدرک من کارشناسی باشد ولی عیبی ندارد. حق من مردن بوده و نباید این موضوع یادم برود. در این انجمن چیزهایی بدست آورده و می‌آورم که خیلی از مدرک تحصیلی بالاتر است. پسری که روزی بزرگترین آرزوی زندگی‌اش، داشتن یک رفیق بود، امروز آرزویش به حقیقت تبدیل شده و این همه رفیق شفیق پیدا کرده است. چون من به‌حدی منزوی بودم که حتی با هم‌کلاسی‌های خودم هم رفیق نمی‌شدم. من هیچ وقت به نعمت‌هایی که خداوند در اختیارم گذاشته بود توجه نکردم و در این انجمن بود که متوجه قد و هیكل خود شدم و تازه فهمیدم که قدم ۱۹۵ سانتیمتر و وزنم ۱۱۰ کیلو است. همیشه قبل از آشنایی با انجمن دوست داشتم جای یک هنرپیشه معروف باشم و به خود نگاه نمی‌کردم. دوستانم در انجمن به خاطر این ویژگی فیزیکی، اسم خاصی بر من گذاشته‌اند و در آخر از خدا تشکر می‌کنم به خاطر این انجمن که یک "علی" دیگر در آن متولد شد. یک علی که قادر به حرف زدن شده و در جامعه حضور پیدا می‌کند و خودش را باور کرده است و ضمناً اسم خیابان‌ها را هم دارد یاد می‌گیرد.

علی . ب . رفسنجان



تاریخچه یک گروه

یادش به‌خیر، دومین همایش سالگرد گروه‌های مشهد بود. با دوستان بهبودی که از کرمان و تهران برای خدمت‌گزاری آمده بودند، دور هم جمع شده بودیم و راجع به یکی از مشکلات بزرگ معتادان "تنبلی" صحبت می‌کردیم. هر کسی یک پیشنهادی داشت تا این‌که یکی از دوستان قدیمی گفت: جلسات صبح را شروع کنید کنید. تا آن زمان فقط یک جلسه حرکت صبح در پارک ملت داشتیم که برای ما در سراسر مشهد، کافی نبود. یکی از دوستانی کمیته اطلاع‌رسانی گفت: ما با مسئولین تماس‌های لازم را گرفته‌ایم و درخواست مکانی داده‌ایم که منتظر پاسخ آنها هستیم و بقیه را هم به خدا سپرده‌ایم. ولی دوست قدیمی ما گفت: به خدا سپردن لازم است ولی کافی نیست. شما به همراه دعا باید حرکت خودتان را انجام بدهید و در یک گوشه پارک اقدام به برگزاری جلسه کنید و این قدر موضوع را سخت نگیرید، بلکه انجام دهید.

با همین گفت‌وگو کار آغاز شد و در روز ۸۰/۱۲/۶ در یک هوای سرد زمستانی و در ساختمانی نیمه‌ساز "آمفی تئاتر پارک کوه‌سنگی" به اتفاق شش نفر از دوستان، اولین جلسه را شروع کردیم. روزهای بسیار سردی بود، پاهایمان یخ می‌زد و دست‌هایمان طاقت نگاه داشتن کتاب را نداشت، ولی با تعهد، به پیمانی که با هم بسته بودیم، وفادار ماندیم و به اتفاق هم زمستان را تا بهار رساندیم.

در آن زمان ساختمان مسجد کنونی در حال ساخت بود و گه‌گاه از جایی که جلسه را برگزار می‌کردیم به این ساختمان بی‌در و پنجره نگاه می‌کردیم و آرزوی داشتن یک جا و مکان مناسب جهت برگزاری جلسه‌ی خود را داشتیم. آرزوی ما این بود که حسرت حضور در این مکان بر دلمان نماند. بالاخره خداوند لطف نمود و پس از اتمام ساختمان مسجد، امکان حضور در آنجا را برایمان فراهم کرد و با فعالیت کمیته اطلاع‌رسانی، بالاخره در تاریخ ۸۱/۱۰/۱۷ اولین جلسه در مکان فعلی کار خود را شروع کرد.

اکنون مدت شش سال است که این جلسه هر روز صبح در آن فضای زیبا برگزار می‌شود. همچنین با حضور و پی‌گیری خدمت‌گزاران گروه، جلسات عصر و شب هم در این مکان راه‌اندازی شد ولی به دلیل وجود پاره‌ای از مسایل، جلسه شب بسته اما کماکان جلسات صبح و عصر، هر روز برگزار می‌گردد.

امیدوارم که دوستان بهبودی از سراسر میهن عزیزمان با مسافرت به شهر مشهد، سری هم به ما زده و با حضور سبزشان ما را از تجربه‌های خود بهره‌مند کنند.

سعید، مشهد



نفس ما که زمانی بسیار مهم و غالب بود، اکنون جایگاه مهم خود را از دست می‌دهد، چرا که ما در هماهنگی با خداوندی مهربان زندگی می‌کنیم. وقتی از اراده شخصی رها می‌شویم، متوجه می‌شویم که شیوه زندگی غنی‌تر، شادتر و پر بار تری را دنبال می‌کنیم. "کتاب پایه"

تسلیم، آخرین راه

به نام و یاد خدا و با سلام، من مهدی، یک معتاد، هم‌اکنون که مشغول نوشتن این نامه هستم در زندانم و روی تخت خود نشسته‌ام. صبح‌گاه تمام شده و هر یک از هم‌اتاقی‌هایم مشغول انجام کاری برای پرکردن اوقات خود هستند و من در اندیشه این‌که احساسات و تجربه خود را برای شما و مجله پیام بهبودی و خوانندگان آن که می‌دانم تمامی از همدردان من هستید، بنویسم. با نزدیک به ده سال تخریب مصرف مواد مخدر به آخر خط خود رسیدم و واقعاً دیگر هیچ‌چیزی برای باخت نداشتم. از نظر روحی آشفته و وجودم پر از ترس شده بود. از نظر جسمی که دیگر حتی نای راه رفتن را نداشتم و اجتماع و خانواده هم به طور کلی مرا طرد کرده بودند و در انزوا و تنهایی روزگارم به سر می‌آمد. تا بالاخره لطف خداوند شامل حالم شد و پیام انجمن معتادان گمنام از طریق یکی از دوستان بهبودی به من رسیده و وجودم را پر از عشق و امید کرد. پس شروع به طی طریق این راه معنوی نمودم. در اوایل پاکی بود که راهنمایم گفت: فکر نکن مشکل تو فقط مواد مخدر بوده و حالا که مصرف نمی‌کنی و پاک شدی دیگر مسئله تمام شده. با گذشت زمان و کارکردن قدم‌ها و خدمت کردن، فکر کردم مشکلاتم در رابطه با بیماری‌ام حل شده است و همه مرا پذیرفته‌اند و بهبودی یعنی همین. اما امان از دل غافل، وقتی در ۲۰ ماه پاکی به خاطر پیروی از هوای نفس وارد زندان شدم، تازه فهمیدم که با خود چه کرده‌ام. در زمان مصرف که در خواب غفلت بودم و اختیار و اراده‌ام تحت کنترل مواد مخدر بود. وقتی هم که وارد برنامه شدم، این هوای نفس بود که برایم تصمیم‌گیری می‌کرد. به خاطر زندان رفتنم تمام باورهای جدیدی که در انجمن پیدا کرده بودم را از دست دادم اما بار دیگر لطف خداوند شامل حالم شد و در حالی که واقعاً شرایط سختی داشتم، محبت دوستان همدردم را دریافت کردم. در زندانی که من روزگار می‌گذرانم، جلسات NA برگزار می‌شود و دوستان پیام رسان به داخل زندان می‌آیند و حمایتان می‌کنند. حال دوباره به جلسات برگشته‌ام و دوستان بهبودی به من امید روزهای خوش و آزادی می‌دهند و توانسته‌ام باز هم قدم در این راه روحانی بگذارم. چپ دو سالگی را در زندان گرفتم و شروع کردم به خدمت. با توجه به شرایط بد روحی با نوشتن نامه به دوستان بهبودی بیرون از زندان و مشارکت کردن و رهجو گرفتن، سعی کردم از زیر بار انکار معتادگونه بیماری‌ام رها شوم. با گذشت زمان به این نتیجه رسیده‌ام که تمام مشکلات من از بها دادن به اراده شخصی‌ام سرچشمه می‌گیرد و باید از اراده شخصی خود دست بردارم و تسلیم خواست و اراده خداوند و اصول روحانی برنامه شوم. چند وقت دیگر به لطف خداوند چپ سه سالگی را می‌گیرم و نمی‌دانم تا چند سال پاکی باید در زندان بمانم. چیزی که هست، امروز دیگر افکار و احساساتم بد و منفی نیست. به هر حال از زندگی راضی‌ام و جایگاه امروزم را پذیرفته‌ام و تمام سعی‌ام این است که مثل یک انسان زندگی کنم و معنی دوست داشتن و دوست داشته شدن را بفهمم. امروز و در همه حال سپاس گزار خداوند مهربان خود هستم.

مهدی، زندان مرکزی اصفهان

گزارش عملکرد کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های ناحیه ۸ ایران (فارس و بوشهر)

این کمیته در حال حاضر در ۲۳ زندان، بازداشتگاه و کانون اصلاح و تربیت در حال فعالیت است که اهم فعالیت‌های یک ساله گذشته را به شرح ذیل اعلام می‌دارد:

۱- برگزاری تعداد ۱۱۵۰ جلسه پنل پیام‌رسانی در سطح زندان‌ها، بازداشتگاه‌ها و کانون اصلاح و تربیت استان‌های فارس و بوشهر. این تعداد غیر از تعداد جلساتی می‌باشد که توسط اعضاء NA داخل زندان‌ها برگزار می‌شود. (میانگین جلساتی که در هر هفته توسط زندانیان برگزار می‌گردد، ۷۰ جلسه در هر هفته است.)

۲- جمع بودجه در نظر گرفته شده که توسط شورای خدماتی ناحیه ۸ در سال گذشته برای کمیته H&I در نظر گرفته شده و به رای وجدان گروهی ناحیه رسیده، مبلغ ۵۱,۰۴۰,۰۰۰ ریال است که از این مبلغ تاکنون مبلغ ۴۵,۲۳۰,۰۰۰ ریال صرف هزینه‌های خرید نشریات، چپ، ایاب و ذهاب، تایپ، چاپ کپی و خرید لوازم‌التحریر، کیک و شیرینی برای زندانیان ناحیه شده است.

۳- تعداد اعضایی که در سال گذشته تولد ۱ الی ۷ سالگی خود را در زندان‌های فارس و بوشهر جشن گرفتند، حدود ۱۵۰ نفر است که هزینه خرید کیک، شیرینی و سکه از بودجه کمیته H&I تأمین شده است.

۴- تعداد اعضایی که به‌طور تقریبی در سطح زندان‌های فارس و بوشهر در حال بهبودی هستند، حدود ۱۵۰۰ نفر و تعداد خدمت‌گزارانی که در حال حاضر در استان بصورت اعضای پنل باز و در حال پیام‌رسانی هستند، ۱۴۱۰ نفر می‌باشد.

۵- برگزاری ۳ کارگاه متمرکز در سطح ناحیه، یک کارگاه در سطح منطقه‌ای که اکثر نواحی ۱۰ گانه ایران در آن حضور داشتند و ۲۱ جلسه آموزش بایدها و نبایدها برای آقایان و ۵ جلسه آموزش برای بانوان با هزینه حدود ۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال در سال گذشته.

۶- در سال گذشته جمع ملاقات‌هایی که توسط کمیته H&I و با هماهنگی و همکاری کمیته اطلاع‌رسانی در جهت رفع مشکلات مکان و ساعات برگزاری جلسات، با مدیر کل زندان‌های استان فارس، معاونت اداره کل زندان‌های استان فارس، حفاظت و واحد فرهنگی زندان‌های استان فارس و بوشهر انجام پذیرفته، ۲۱ ملاقات حضوری بوده است که مسئولین مراکز یاد شده نهایت همکاری را با این کمیته داشته‌اند.

۷- شرکت در ۱۱ جلسه درون کمیته‌های H&I شورای منطقه، برگزاری ۱۲ جلسه هماهنگی H&I ناحیه ۸ و شرکت در ۲۰ جلسه درون کمیته‌های H&I که مسئولین اداری نیز حضور داشتند. شرکت در ۱۴ جلسه شورای خدماتی ناحیه ۸ و حدود ۲۱ جلسه هماهنگی مسئولین اداری این ناحیه از جمله خدماتی بوده که توسط مسئول کمیته H&I ناحیه ۸، مسئولین اداری و بازوهای H&I این ناحیه انجام گرفته است.

۸- افتتاح جلسات زندان فیروز آباد، بند ۱۰ زندان مرکزی، بند ۴ زندان مرکزی، بازنشستگان استان فارس، بند ۴ منکرات بانوان، قرنطینه زندان پیرینو و راهاندازی بند نسوان ناحیه ۹ در بندرعباس و ناحیه ۵ در اهواز از جمله فعالیت‌های موفق کمیته H&I ناحیه ۸ می‌باشد.

در پایان از کلیه خدمت‌گزارانی که در قالب اعضا گروه‌ها، شوراها، ناحیه و منطقه از لحاظ ایده، وجدان، منابع مالی و خدمت‌گزاران، این کمیته را یاری نموده‌اند تشکر و سپاس‌گزاری می‌شود.

کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها H&I معتادان گمنام
ناحیه ۸ ایران (فارس و بوشهر)

آن بالا کسی ها را دوست دارد

همه رو به دوش می کشم. در این جا برای بهبودی باید خیلی بیشتر زحمت بکشم. فقط یک جلسه بانوان هست که بسیار نوپاست و پنج نفر در آن شرکت می کنند. در جلسات مختلط هم هر وقت شرکت می کنم، معمولاً خانم دیگری نیست! اما امروز با تمام این مسائل یک زندگی ساده، آرام و پر از عشق در کنار فرزندم دارم. آرزو می کنم فرزند اولم هم بیاد و با ما زندگی کنه چون جای خالی شو خیلی حس می کنم. تنها وابستگی های امروز من دو تا پسر هستن و اعتراف می کنم که در برابر اون ها عاجزم. ولی از این موضوع که بگذریم احساس رهایی از تمام وابستگی ها بزرگترین ثروتی ست که در زندگی امروزم دارم. احساس آزادی از تمام چیزهایی که روزگاری زندگی بدون اون ها ممکن نبود ولی امروز زندگی بدون اون ها هم زیباست! بعضی روزها بی پول می شم، بعضی روزها مشکلاتم زیاد می شه، بعضی روزها هم خسته می شم ولی نمی ترسم چون خدا هست. امروز دیگه توقع ندارم کسی از بیرون بیاد و مشکلات منو حل کنه. هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شم می دونم که باید اول خداوند رو به خاطر داشته هام، شکر کنم و به نداشته هام توجهی نکنم. به صدای بیماریم که خیلی وراجه و مرتب با من حرف می زنه، گوش نکنم و هر چه سریعتر گزینه : **یک روز خوب**، **یک روز موفق** رو توی مغزم انتخاب و تأیید کرده و برایش حرکت و تلاش کنم. امروز یاد گرفتم که انسان ها رو همون طور که هستند دوست بدارم و بپذیرم. یاد گرفتم که به روال برنامه زندگی کنم و اجازه بدم که دیگران هم زندگی کنند. یاد گرفتم که هر جا کمک می خوام باید تسلیم بشم و از سر راه خداوند کنار برم. یاد گرفتم که تنها ایمان کافی نیست، باید به خدا اعتماد کنم و از همه مهتر این که یاد گرفتم: خیلی وقت ها توی زندگی، توی اون روزهای خیلی خیلی سخت، وقتی همه کارهایی رو که باید بکنم کردم و همه کارهایی رو نباید بکنم، نکردم... تأثیرات مثبت آن را دیدم.

به همه خدمت گزاران مجله خسته نباشید می گم.

و به همه دوستانم هم می گم: همه برای یک نفر، یک نفر برای همه.

ضمناً در مجله شماره شانزدهم، پائیز ۸۷، ص ۱۶ در پاسخ به سؤال اگر راهنمای شما حرفی زد یا راه کاری داد ولی خودش به آن عمل نکرد شما چکار می کنید؟ خط اول جوابی که از قول من نقل شده کاملاً غلط است و عبارت "اصولاً چنین راهنمایی به درد من نمی خوره" جواب من نیست.

ه. م ارومیه



"به نام آن که عشق را آفرید و آن را در جایی پنهان قرار داد و هزاران مفهوم شبیه به آن را بر سر راه انسان گذاشت تا بیاموزیم که هر چیزی را عشق نپنداریم!" و بیاموزیم که برای بدست آوردن چیزهای ارزشمند باید بهای بالاتری پرداخت. سلام به همه همدردهای خودم در سراسر ایران من هیوا هستم معتاد.

همه عمرم را تا دو ماه قبل در تهران زندگی می کردم. چهار سال پیش پاک شدم و تا دو سال، تقریباً هر روز به جلسه می رفتم و بعد از آن هم حداقل هفته ای دو بار این کار را می کردم. اکنون که بنا به دلایلی به ارومیه آمده ام و در این جا زندگی می کنم، می خواهم تا از طریق مجله خودمان خدمتی انجام داده و با دوستان عزیزم در ایران مشارکتی کرده باشم. دلم برای همتون خیلی تنگ شده. می خوام از تغییر بگم، از تأثیر قدم ها توی زندگی امروزم بگم. می خوام از باسواد شدن توی برنامه بگم. امروز وقتی به معنی کلماتی مثل روشن بینی، پذیرش، تسلیم، تمایل، صداقت و دعا... فکر می کنم، می بینم تمام این کلمات رو مثل یک واحد دانشگاهی در این برنامه گذروندم و برای هر کدومش چقدر سختی کشیدم، چقدر درد کشیدم، چقدر تلاش کردم تا تونستم اون ها رو پاس کنم. پاس کردم نه به این معنی که برای همیشه توی این درس ها قبول شدم. فقط به این معنی که معنی اون ها و کاربردشون توی زندگی امروزم فهمیدم. وقتی یادم میاد که چهار سال قبل زمانی که تازه به این برنامه اومده بودم حتی تا یک سال بعدش معنی هر کدوم از این کلمه ها چقدر برای من محدود بود و امروز هر کدوم چه معنای وسیعی پیدا کردن و چطور توی زندگی من سایه انداختن. می فهمم که توی این برنامه می شه باسواد شد. برنامه بهبودی برای من یک زبان مخصوص و یک سواد مخصوص داشت که وقتی اونو یاد گرفتم، کم کم تغییر شروع شد. تأثیر قدم ها توی زندگی من چنان بود که اصولاً نگاه، سلیقه، رفتار، معیارهای من و حتی در آخر، طرز فکر من در خیلی از موارد عوض شد. زاویه دید من تغییر کرد و یاد گرفتم که از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنم و وقتی این اتفاق افتاد، تقریباً بخش بزرگی از مشکلات من حل شد. قسمت دیگری از مشکلاتم زمانی حل شد که مفهوم پذیرش رو فهمیدم و باز بخش دیگری از مشکلات من وقتی برطرف شد که یاد گرفتم نقش خودم رو توی جریان زندگی و اتفاقاتی که برام می افته پیدا کنم. مسئولیت اشتباهاتم رو بپذیرم و اون ها رو به یک نفر اقرار کنم.

جدال برای زندگی

توی همین دوران بهبودی اشتباهات زیادی کردم برای این که در مورد درک مفهوم تسلیم، چندبار افتادم و خیلی سخت تونستم اونو پاس کنم. خیلی درد و تجربه پشت هر اشتباه من بود ولی سعی کردم که اشتباهات را تکرار نکنم. در دوران بهبودی ازدواج کردم و این ازدواج بعد از یازده سال تنهایی در واقع ازدواج دوم من بود. از ازدواج اولم یک فرزند و از ازدواج دوم هم یک فرزند دارم. متأسفانه ازدواج دوم هم موفقیت آمیز نبود، چرا که بر پایه اصول انجام نشد. تا این که چند ماه پیش جداشدم و تمام تلاش من برای خسارت نزدن به فرزند کوچکم بی نتیجه ماند. چون من در تصمیم گیری فقط پنجاه درصد سهم داشتم! اکنون با کودکم و به تنهایی در ارومیه زندگی می کنم. مسوولیت بهبودی، مسوولیت زندگی و مسوولیت نگهداری از فرزندم...

کمیته آدرس‌ها و پیام بهبودی

راهشای جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام ایران

اسم من رحمان و یک معتاد هستم

با سلام خدمت تمامی همدردانم در سراسر دنیا

مدتی است که مسوول کمیته آدرس‌های ناحیه ۲ ایران شده‌ام و به‌خاطر فرصت برای انجام این خدمت از خداوند سپاس گزارم. از زمانی که این خدمت را گرفته‌ام، دغدغه به‌روز رسانی آدرس‌ها را داشته و این که چرا وقتی که تهیه و چاپ آدرس‌های جلسات در سراسر ایران، همیشه با صرف هزینه و وقت زیادی همراه است، گاهی مورد کم لطفی اعضای NA قرار می‌گیرد و در انبار نشریات انجمن و یا کیف مسوولین نشریات بایگانی شده و عملاً تبدیل به کاغذ باطله می‌گردد. متأسفانه بعضی از اعضای انجمن ما در مورد فعالیت کمیته آدرس‌ها، اطلاعات زیادی ندارند. در کشور ما با این جمعیت بزرگ NA، هنوز کارگاهی در مورد وظایف و مسئولیت‌های کمیته مزبور راه‌اندازی نشده تا ما اعضای NA مطالب بیشتری درباره کمیته فرعی آدرس‌ها بدانیم.

حال سوال این است: آیا ما به‌عنوان اعضای NA می‌دانیم که بخشی از پولی که به سید سنت هفتم اعانه می‌کنیم، صرف هزینه چاپ آدرس‌های جلسات می‌شود؟ آیا می‌دانیم که خرید نشریات NA هم به نوعی شرکت در رعایت سنت هفتم است؟ آیا می‌دانیم که با خرید آدرس‌های NA در منطقه خود، این پول باز هم به خزانه انجمن باز می‌گردد و بهتر و مسئولانه‌تر هزینه می‌شود؟ آیا همه ما در گذشته، زمانی که به مسافرت می‌رفتیم، مواد مصرفی خود را تهیه و جاسازی نمی‌کردیم؟ آیا امروز و در دوران بهبودی، بهتر نیست که قبل از مسافرت، یک دفترچه آدرس جلسات خریداری کرده و در سفر همراه داشته باشیم تا هنگام مسافرت به جلسات بهبودی در شهرهای دیگر هم سری بزنیم.

ما در انجمن معتادان گمنام، در راستای سنت اول به اتحاد و همدلی و یکپارچگی اعضا نیاز داریم. اگر دفترچه آدرس‌ها توسط اعضای NA خریداری شده و یا به تازه‌واردان اهدا شود، دیگر هیچ آدرسی در انبار نشریات NA خاک نمی‌خورد و خزانه انجمن به هدر نمی‌رود. ما اعضای NA به تجربه دریافتیم که اطلاع‌رسانی درست، همیشه در معتادان گمنام کار می‌کند.

با آرزوی بهبودی و کامیابی برای تمامی اعضای NA

مسوول کمیته آدرس‌های ناحیه ۲ - رشت

یکی از مهم‌ترین نکات زندگی جدید ما این است که عضوی از یک گروه معتادان خواستار بهبودی هستیم. زنده ماندن ما رابطه مستقیم با بقای گروه و انجمن ما دارد. جهت حفظ اتحاد معتادان گمنام، ضروری است که گروه با ثبات باشد و در غیر این صورت انجمن از هم می‌پاشد و اعضا می‌میرند. "کتاب پایه"

وقتی با قدم دوازدهم آشنا می‌شویم، درمی‌یابیم جهت بقای خود و همچنین به جریان انداختن عشق و امید که ما را تا این لحظه رهنمون شده، لازم است پیام امید و رهایی از درد و رنج اعتیاد را به طریقی به دیگر همدردانمان برسانیم.

یکی از این راه‌ها پیام‌رسانی و اصلی‌ترین جلوه آن که به شکل گروهی انجام می‌شود، برگزاری جلسات NA است. همان جلسه‌ای که ما همه روزه جاذبه بهبودی خود را در آن به نمایش می‌گذاریم. امروز که من به عنوان یک معتاد در حال بهبودی از نعمت آزادی برخوردار شده‌ام، این آزادی تنها زمانی تداوم دارد که آن را در اختیار دیگر معتادان خواستار آن بگذارم تا آنها نیز از این موهبت خداوندی بهره‌مند شوند.

تا به حال برای شما پیش آمده است که شاهد بهت و حیرت عضو تازه واردی که آدرس جلسات را هدیه می‌گیرد، باشید؟ هنگامی که او ناباورانه به لیست جلسات نگاهی می‌اندازد و درمی‌یابد که معتادان در حال بهبودی بسیاری هستند که با رفتن به جلسات متعدد و متنوع، بهبودی خود را دنبال می‌کنند، نور امیدی در دلش شروع به تابش می‌کند.

در صورتی که هر عضو این سؤال را از خود بپرسد: اگر کسی که پیام را به من رساند، آدرس جلسات را نداده بود، چگونه می‌توانستم پاک بمانم؟ آن‌گاه به اهمیت آدرس جلسات پی خواهیم برد. لایه شما نیز زیاد شنیده اید که آدرس جلسه می‌تواند جان یک معتاد را از مرگ حتمی نجات دهد. فراموش نکنیم که پیام به تنهایی کافی نیست. پیام و جلسه لازم و ملزوم یکدیگرند. آیا این موضوع فقط برای تازه واردان اتفاق می‌افتد؟ به عنوان اعضای قدیمی‌تر و در حال بهبودی، مواقعی پیش می‌آید که ناگزیر از محل سکونت خود دور شده و در شرایطی قرار می‌گیریم که بهبودی ما به مخاطره می‌افتد و ما نیازمندیم که خود را به اولین جلسه برسانیم و تنها چیزی که ما را از آن شرایط بحرانی رها می‌کند، داشتن یک آدرس جلسه است.

کمیته آدرس جلسات در کمیته‌های خدماتی شهری، نواحی و شورای منطقه‌ای ایران با جمع آوری و به روز ساختن آدرس جلسات، همواره شرایطی را برای ما فراهم می‌آورند تا معتادان از اقصی نقاط کشور به سوی جلسات بهبودی رهسپار شوند و از افتخارات خدمت‌گزاران این کمیته، این است که خدمت آنها در نهایت گمنامی انجام می‌گیرد. تنها زمانی که به تنوع و تعدد جلساتی که هر روز و هر ساعت در گوشه و کنار شهرها و روستاهای ایران برگزار می‌شود "بیش از ۱۳,۰۰۰ جلسه در طول هفته" نگاهی بیاندازیم، متوجه مسئولیت خطیر و تأثیر خدمات اعضای کمیته آدرس جلسات می‌شویم. خدمت هدیه خداوند است و فکر می‌کنم بهترین شکل حمایت از کمیته‌های خدماتی این است که بین آنها تفاوتی قائل نشویم و همه را به طور یکسان نگاه کنیم. یادمان باشد: هیچ خدمتی بر خدمت دیگر ارجحیت ندارد.

به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد. زهرا. الف

چرا درک و اجرای سنتها؟

هدیه‌اش به گوش رسید. همه این‌ها شعله اشتیاق به یک زندگی جدید را در وجودم شعله‌ور می‌کرد و گرنه من کجا و نزدیک شدن به جمعی که نمی‌شناختم کجا! امروز باورم این است که همه همدردانم را در سرتاسر دنیا می‌شناسم و دوستشان دارم. نمی‌دانم چرا؟ فقط می‌دانم حضور آنها، جمع آنها، کلمات آنها، تجربه آنها و در کل عشق آنها کمک کرد تا امروز پاک بمانم.

اولین مرحله بعد از قرار گرفتن در فضای بهبودی و جلسات و آشنایی با قدم‌ها، مرحله نزدیک شدن به افکار دیگران بود، چیزی که هیچ وقت در باورم نمی‌گنجید. هیچ موقع گوش شنوایی برای شنیدن ایده‌های مخالف و نقطه نظرها و پیشنهادهای دیگران نداشتم ولی در جلسات اداری به مرور، رویدادهای جدیدی برایم رخ داد. چقدر بابت این که نظرم را به جمع تحمیل کنم، لجاجت و پافشاری می‌کردم. سرخ می‌شدم، فریاد می‌زدم، قضاوت و پیش‌داوری می‌نمودم. ولی با آشنایی و درک سنت‌ها همه زمینه‌های احترام به تصمیمات جمعی در باورهایم نهادینه شد. امروز درک من از سنت‌ها با روزهای اول خیلی متفاوت است. اوایل به سنت‌ها به‌عنوان قوانین لازم‌الاجرا نگاه می‌کردم ولی در خدمت‌های گروهی، مسئله برایم از بایدها و نبایدها فراتر رفت و اصول روحانی

نهفته در سنت‌ها کمک کرد تا رشد کنم آن‌هم رشدی روحانی و این که بتوانم پذیرای همه نقطه‌نظرات مختلف در سطح گروه، خانواده و جامعه‌ام باشم و نیز فهمم این که جهت رسیدن به یک درک مشترک با دیگران برای داشتن زندگی مسالمت‌آمیز و گروهی، روشن‌بینی و آموزش‌پذیری و نگاه واقع‌بینانه جزء ضروریات بهبودی است. من به‌عنوان یک بیمار (معتاد) راه‌حل تمام مشکلات را نمی‌دانم و تنها در تبادل نظرات جمعی می‌توانم در مسیر راه‌حل‌ها زندگی کنم، نه در طریق مشکلات. حقیقت بهبودی امروز برایم این‌چنین تعریف شده که بهبودی خودش را در خدمت خالصانه و صحیح، نمایان می‌کند و بیماری در خود محوری.

احترام و پذیرش خرد جمعی که حتی اگر احساس کنیم علیرغم میل ما است و یا شاید اشتباه باشد، نتیجه کارکرد سنت دوم است. آنچه در این سنت به‌نام خشن‌ترین ابزار برای رسیدن به فهم مشترک می‌نامند، رأی‌گیری است و چقدر خوب است در جلسات اداری وقت کافی برای بررسی تمام پیشنهادهای داده شود و چقدر ایده‌آل است که همه اعضای گروه متعهد به شرکت در جلسات اداری باشند و گرنه چنانچه نسبت به سرنوشت گروه بی‌تفاوت باشیم، خواه ناخواه زمینه شخصیت‌پردازی و اعمال نظر فردی و نه نظر گروهی فراهم می‌شود. در نتیجه بی‌تعهدی من به جلسات اداری، زمینه انتخاب خدمت‌گزارانی بدون ویژگی‌های خدمتی و یا خدمت بر پایه بیماری که همان جایگاه حکومتی است، فراهم می‌شود. چنین خدمت‌گزاری چون در جلسات اداری با باند بازی و اعمال نفوذ انتخاب شده و وجدان بیدار اعضا گروه در روند فهمی مشترک، شرکت نداشته، انگیزه‌ای برای پاسخگویی ندارد و چون در کش از خدمت خودخواهانه است و حکومتی بر خورد می‌کند، فضای بهبودی جلسه تبدیل به فضای ناسالمی شده و رنجش‌ها جایگزین دوستی‌ها می‌شود. رأی‌گیری، آخرین ابزار برای رسیدن به فهم مشترک بوده، پس ابتدا باید موضوعات و چالش‌های پیش رو

سنت دوم: "در رابطه با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به‌گونه ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران ما خدمت‌گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند. آنها حکومت نمی‌کنند."

سنت‌ها بعنوان منبعی برای گروه‌ها و یکایک اعضاء قابل استفاده می‌باشد. "چگونگی عملکرد"

از خداوند مهربان سپاس گزارم که فرصتی دوباره برای زندگی به من هدیه داد و از برنامه معتادان گمنام تشکر می‌کنم که به لطف اصولش به جای درد و رنج بیماری اعتیاد، آرامشی نسبی در زندگی و افکارم جاراست و از مجله "پیام بهبودی" و خدمت‌گزاران آن ممنونم که امکان برقراری ارتباط با همدردان عزیزم را توسط این مقاله که برداشت و تجربه‌ام از سنت دوم می‌باشد، فراهم کردند. آنچه را که در این صفحه می‌خوانید، صرفاً شاید عملکردم نباشد که حتما هم این چنین است ولی سعی می‌کنم از منابعی که برای هدایت روحانی در اختیارم است در جهت انتقال تجربه به دوستان همدردم استفاده کنم.

در سال‌های متمادی مصرف مواد و فعالیت بیماری اعتیاد که از زندگی اجتماعی و انسانی فاصله‌ای طولانی پیدا کرده و در تاریکی‌های تنهایی و انزوا دست و پا می‌زدم و درکی از یک زندگی ساده و سالم در کنار جمع نداشتم، معیارهای زندگی اعتیادام متشکل از اراده شخصی و تضادهای خودمحورانه ناشی از بیماری‌ام بود که بطور ملموسی تمام علائم حیات در وجودم را محو کرده و تنها جسمی بی‌روح، پریشان و دلی نگران با خستگی‌ها و درد و رنج‌های بیماری اعتیاد عایدیم بود. وقتی از یکی از اعضای NA، پیام ساده و شفافی را گرفتم که لازم نیست از بیماری اعتیاد بمیرم و راهی برای پاک زندگی کردن وجود دارد، با نابوری به جلسات معتادان گمنام پناه آوردم. اولین روزهای ورودم، توأم با شک و تردید بود. چشم‌هایم پرسشگر و کنجکاو

و چون همیشه دنبال راه‌حل‌های دارویی می‌گشتم و باور داشتم که اعتیاد صرفاً با اولین بار مصرف شروع و با قطع مصرف پایان می‌یابد. تمام دریافت و شناخت ایده‌های روحانی و آشنایی با واقعیت بیماری‌ام و نیز آشنایی با قدم‌ها و سنت‌ها در برنامه NA برایم اتفاق افتاد. به مرور درک‌من از زندگی کردن در جمع نگاه تازه‌ای به همراه آورد که خودخواهی‌هایم را کم رنگ می‌کرد. در ابتدای هر جلسه در گوشم زمزمه خواندنی‌ها این نجوا را به‌همراه داشت که شرکت مستمر در جلسات به ما کمک می‌کند که پاک بمانیم و در تمام صفحات کتاب‌ها و نشریات معتادان گمنام، تنها یک وعده داده شده بود که با کارکرد قدم‌ها و اجرای اصول روحانی، در زندگی فردی و اجتماعی به مرور به فردی مسوول، سازنده و قابل قبول برای اجتماع خود تبدیل شده و در کل، رهایی از بیماری اعتیاد و آزاد زندگی کردن را تجربه می‌کنیم.

جاذبه‌های جلسات بهبودی در ماه‌های اول فقط در مشارکت‌های بهبودی بود. کلماتی که سرشار از امید و روشنی بود. ادبیاتی که با احساس و روح همخوانی داشت. از دوستی‌های پایدار می‌شنیدم و صحبت‌هایی که نشانه عشق و خدمت بود. فقط در یک جلسه آمار گرفتم که با کلماتی تقریباً مشابه، بیش از چهل بار نام خداوند و تشکر از

در شکل گیری وجدان گروهی شرکت می‌کنم. به یاد می‌سپارم صرفاً به این خاطر روش خود را تحمیل نمی‌کنم، دنیا به پایان نمی‌رسد. در همه فعالیت‌های خدماتی خود در باره هدف اصلی‌مان فکر می‌کنم و به کمک یک تازه وارد می‌روم. "فقط برای امروز"

قلبی دارم که خداوندی که ما را به این برنامه هدایت کرده، در پیچ و خم‌ها و فراز و نشیب‌های این مسیر به ما کمک می‌کند و مهم نیست که هر کدام از ما معتادان از کجا آمده‌ایم، بلکه مهم این است که همگی به سوی نور و روشنایی در حرکت هستیم و در طی این مسیر به اعضای معتادان گمنام اعتماد می‌کنم. آنها انسان‌های کاملی نیستند ولی در NA، تنها امید من هستند.

به هر حال و به مرور هر حرکتی که با زمینه خدمت و در رابطه با هدف گروه تعریف می‌شود، باید از فهم مشترک گروه سرچشمه گرفته باشد و گرنه این حرکت نمی‌تواند خیرخواهانه بوده و به منافع جمع کمک کند. حتی اگر نیت‌ها خیر بوده ولی رعایت اصول به‌همراهش نباشد، چون وجدان واقعی گروه را بدنبال ندارد، القاکننده اراده شخصی است. یاد می‌گیرم در جلسات اداری، نقطه‌نظرات و پیشنهادهایم را که احساس می‌کنم به دور از غرایض شخصی است، مطرح کنم و قبول یا رد آن با نظر گروه است. تلاش و جنگ برای به کرسی نشاندن عقیده شخصی‌ام بر گرفته از بیماری اعتیاد است و رشد و رهایی گروه با رعایت اصول روحانی و حضور موثر افراد متعهد به گروه خانگی‌شان اتفاق می‌افتد. با درک و کارکرد سنت دوم، پایان تنهایی‌های هر معتادی رقم می‌خورد. می‌توان در گروه رشد کرد، دوستی‌های پایدار و عاشقانه‌ای داشت و در عین حال مخالف نظرهای دیگران راجع به هر چیزی بود ولی ناسازگاری نکرد و در موضع تحمیل عقاید و نظرات به گروه و جامعه قرار نگرفت.

امروز آزادی و رهایی از بیماری اعتیاد یک رؤیای دست نیافتنی نیست، بلکه با درک و اجرای سنت‌ها و قدم‌ها و اصول روحانی برنامه معتادان گمنام، قابل دسترسی است.

منصور . ب- تهران

مشخص و گروه و جمع راجع به آن بحث و گفتگو کنند تا زمینه‌های قبول بهترین ایده برای همه اعضا فراهم شود. فهمی که منافع جمع را در نظر بگیرد، تصمیمی است که با مرجعیت خداوند مهربان اتخاذ شده و گروه را به مسیر درست راهبری می‌کند.

کارکرد سنت‌ها از جمله سنت دوم در زندگی اجتماعی و در خانواده و محیط کار می‌تواند مرا از اشتغال فکری و انزوا، نجات بدهد و باید همیشه به خود متذکر شوم که با رجوع به منبع نیروی بیکران هستی، در هر زمان و مکان، زمینه‌های آموزش‌پذیری و تسلیم را تمرین کنم و نیز می‌توانم به مرور خدمت و زندگی سالم در جمع و جامعه را تجربه کنم. چون هر چه بیشتر از نقطه نظرات خودخواهانه خود فاصله بگیرم و به عقاید و نظرات جمع توجه کنم، با کمی تأمل و مشورت با خداوند مهربان، به درک مشترکی با اطرافیانم می‌رسم که البته نشان دهنده بیداری روحانی من است.

هر زمان در جمع زندگی کردن همراه با رعایت اصول روحانی باشد و منافع جمعی در نظر گرفته شود و نه تنها خود، رهایی از بیماری اعتیاد قابل لمس است و اگر غیر از این باشد، پافشاری بر نقطه‌نظرات، عقاید و تمایلات شخصی و حاکمیت اراده شخصی‌ام را می‌توانم در اعمال و رفتارم مشاهده کنم. نواقصی که حاصل آنها دور شدن از اصول اخلاقی و پدیدار شدن روحیه سلطه‌جویی و پرخاشگری است که بیماری اعتیاد زمینه آن را برایم فراهم کرده است. آن‌گاه به جای زندگی دوستانه در جمع، ناسازگاری با دنیای اطراف و زخم خوردن از تفکر بیمارم و گیر افتادن در خلوت و انزوا که عایدی چسبیدن به هوای نفس است، نصیبم می‌شود. وقتی که شتاب‌زده تصمیم

می‌گیرم، چه در گروه باشد و چه در محیط اجتماعی و خانوادگی، حضور نیروی برتر را نمی‌توانم در تصمیماتم دخیل کنم ولی وقتی در گروه زمینه ابراز هر نظری برای گفتگو و رسیدن به درک مشترک فراهم شود، حضور نیروی برتر و مرجعیت خداوند مهربان احساس می‌گردد. در جایگاه خدمت اگر رعایت اصول برنامه و گفتمان نباشد، خواه ناخواه به جای در نظر گرفتن ویژگی‌های درست خدمت‌گزار، رابطه‌ها و دوستی و غیره ملاک انتخاب می‌شود و در آن صورت تجربه نشان داده که چه در ساختار خدماتی و چه در خدمات گروهی‌مان، با چالش روبرو می‌شویم. وجدان بیدار و آگاهی روحانی، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که در سال‌های طولانی مصرف و در تاریکی اعتیاد، هیچ‌گاه نتوانستم به آن دسترسی پیدا کنم و امروز به لطف و محبت خداوند مهربان، این هدیه وسیله‌ای است برای زندگی روحانی که در هر لحظه از زندگی‌ام اثرگذار است.

با رعایت این سنت در سطح گروه به مشکلات گروه‌مان می‌اندیشم و در سطح زندگی بیشتر به مشکلات دیگران فکر می‌کنم و باور دارم که زندگی‌ام، بهبودی‌ام و مشکلاتم با اراده خداوند مهربان به بهترین شکل ممکن اداره و حل و فصل می‌شود. نگرانی‌هایم به مرور کم رنگ شده و در عوض امید و ایمانم به تنها تکیه‌گاهم، بیشتر می‌شود. ایمان عمیق

امروز آزادی و رهایی از بیماری اعتیاد یک رویای دست نیافتنی نیست، بلکه با درک و اجرای سنت‌ها و قدم‌ها و اصول روحانی برنامه معتادان گمنام، قابل دسترسی است.

نامه‌ها

نامه و ایمیل‌های شما رسید، متشکریم

بندرعباس - حمید	الیگودرز - رحمت . ع
شیراز - علیرضا . ر	زندان سبزواری - مهدی . ع
آبادان - احمد . م	هشتگرد - کریم
چهرم - گمنام	قزوین - بهزاد . الف
چهرم - محمد . ز	شهرکرد - شهاب . ح
جاجرم - رضا	سنندج - منوچهر . ه
شیراز - سعیدت	اراک - مهدی . ن
اردبیل - بابک . ح	تبریز - صمدق
اصفهان - غلام . س	اراک - فرامرز . ف
اصفهان - محمد . ک	اهواز - کیوان
فردیس کرج - رضا . س	مسجد سلیمان - مرتضی . ف
اردبیل - کامران - ع	سبزواری - احمد . ت
شاهین‌شهر - کامران . و	سنجان اراک - مهدی . ه
	اصفهان - حسین . ص



پست الکترونیکی:

PayamBehoodi@yahoo.com



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

زمان آن رسیده تا دیگر این دروغ قدیمی که "وقتی آلوده شوی، همیشه آلوده می‌مانی" دیگر نه از سوی جامعه و نه از سوی خود معتاد تحمل نشود. ما بهبود پیدا می‌کنیم. "کتاب پایه"

گروه من

راهنمایی صبور که همه از هدایای برنامه بود، به این راه ادامه دادیم. پس از مدت کوتاهی با حمایت دوستانمان در کمیته اطلاع‌رسانی، ما توانستیم برای خودمان جلسه‌ای در مدرسه شهر زادگاهم در تاریخ اردیبهشت ۸۴ برگزار کنیم. الحق که در همان روزهای اولیه، دوستان مشهودی ما را تنها نگذاشتند و شبانه‌روز، وقت و انرژی خود را برای رسیدن به این هدف بزرگ، صرف ما کردند که واقعاً لطف آنان ستودنی است، اما این پایان کار نبود. بعد از گذشت مدتی، دقیقاً خاطر من نیست به چه علتی اما یادم هست به خاطر مشکلی که با سرایدار مدرسه پیدا کردیم، نتوانستیم در آن مکان به جلسات خود ادامه دهیم. بدین ترتیب ما مدتی در منزل دو تن از دوستان بهبودی، جلساتمان را برگزار کردیم و با عشقی که این دوستان به هم‌نوعان خود پیدا کرده بودند، تمام ما را در کنار خود جای دادند تا مبادا که بر پیکره این درخت جوان خدش‌های وارد شود. تا این که لطف خداوند برای چندمین بار شامل حالمان شد و ما توانستیم در مکانی زیبا و عرفانی که باشگاه ورزش‌های باستانی شهرمان است به کار خود ادامه دهیم و تاکنون این روند پابرجاست. مسؤولین باشگاه ما را تا امروز پذیرفته‌اند که واقعاً از حمایتشان سپاس‌گزاریم.

ما از خودمان جاذبه‌های فراوانی را به نمایش درآورده‌ایم و هر روزه هم‌دردان زیادی به ما ملحق می‌شوند. در جامعه کوچک خود، افراد موفق و قابل قبولی شده‌ایم. مردم و خانواده‌هایمان برای ما احترام خاصی قایل می‌شوند و اکنون دیگر کمتر کسی ما را مسخره می‌کند، مگر کسی که از کار ما اطلاعی نداشته باشد. در طول هفته و در روزهای فرد، سه نوبت جلسه برگزار می‌کنیم. اهدای چیپ، پرسش و پاسخ، کتاب‌خوانی و مطالعه قدم‌ها و سنت‌ها و یک کارگاه آموزشی ماهانه در مورد اصول برنامه معتادان گمنام، برنامه ماهیانه جلسات ما است. اما این بدان معنا نیست که تاکنون هیچ مانعی وجود نداشته است. هر از چندگاهی با مسائلی سخت روبه‌رو شده‌ایم، مثل مرگ عزیزانمان یا یکسری اشتباهات اعضا در بیرون و حتی داخل جلسه ولی خوشبختانه با در میان گذاشتن تجربیات تلخ و شیرین، مشورت و کمک گرفتن از نشریات و دوستانمان در کمیته‌های مختلف خدماتی با این گونه مسائل کنار آمدیم و توانستیم نمادی کوچک اما ماندگار از یک حرکت به سوی هدفی بزرگ و در برنامه‌های به نام معتادان گمنام را به نمایش در آوریم. امروز افرادی از میان ما در کمیته‌های خدماتی و ناحیه‌مان در حال خدمت و آموزش هستند تا بتوانند گوشه‌ای از این لطف خداوند را جبران کرده و در این راه گامی بردارند. ان شاء الله روزی خواهد رسید که دیگر در هیچ کجای دنیا مادری از درد اعتیاد و اسارت فرزندش داغدار نباشد و همسری شکستن و خرد شدن همسرش را نبیند و کودکی به چشمان بی‌فروغ و سرد والدینش خیره نشود. ما هنوز هم به کمک دوستان قدیمی، راهنمایانمان و از همه مهمتر، مرجع نهایی‌مان یعنی خداوند مهربان نیازمندیم و کارمان تمام شده نیست و به لطف همان خدای بزرگ امیدواریم که بتوانیم به بهترین شکل ممکن، پیام امید و رهایی خود را به تمامی دوستان هم‌درمان برسانیم.

امروز از آن اتفاق قشنگ سه سال و نیم می‌گذرد. من در نقطه‌ای از شهر مشهد، در جایی خوش آب و هوا که تفریح‌گاه مسافران است، در منطقه‌ای سرسبز و دیدنی بنام "طرقبه" به حرکت بهبودی خود، به کمک دوستانم و به یاری خداوند ادامه داده‌ام. مدت مدیدی است که بچه‌های گروه طرقبه هر روز بیشتر و بهتر از روز قبل به فعالیت و پیام‌رسانی خود ادامه می‌دهند و همه ما همواره به خداوند توکل داریم و مصمم به پیش می‌رویم. امروز در این جا به ما معتادان خوشنام هم می‌گویند.

علی ح - طرقبه، خراسان رضوی

اسم من علی و یک معتاد هستم. امسال هم مثل خیلی از سال‌های گذشته، فصل بهار برایم تازگی و طراوتی به همراه نداشت. فقط گذر تکراری زمان بود و روزی به روزهای وابستگی من به مواد، اضافه می‌کرد. باز هم برای چندمین سال پی‌درپی، کنار خانواده و پای سفره هفت‌سین بودم اما گرمی کانون خانواده را احساس نمی‌کردم. شاید علتش گرمای کاذب مواد بود که در تمام تار و پود وجودم رخنه کرده بود و من در سحر و جادوی او بودم. آری اعتیاد و مصرف مواد مخدر مرا به مجسمه‌ای بی‌روح و بی‌احساس تبدیل کرده اما این به هیچ عنوان خواسته قلبی‌ام نبود. دنبال طناب نجاتی بودم تا از این چاه عمیق و تاریک رهایی پیدا کنم، ولی هیچ امیدی نداشتیم. تا این که نام انجمن NA توجه مرا به خود جلب کرد. کم و بیش از گوشه و کنار چیزهایی در مورد انجمن شنیده بودم که پول یا شهریه خاصی را نمی‌خواست و فقط "تمایل شخص برای قطع مصرف" لازمه عضویت در این انجمن بود.

من وابسته به چیزی بودم که به شدت از آن تنفر داشتم، پس باید دنبال همان طناب نجات می‌گشتم. دوستی داشتم که در شهر نیشابور و در یکی از جلسات NA شرکت کرده و یکی از اقوام آنها هم که در محله خودمان بود به عضویت این انجمن در آمده بود. او نکات زیبا و غیرقابل باوری را که از دوستان بهبودی‌اش شنیده بود در زمان مصرفم به من منتقل می‌کرد. اما ظاهراً خودش این مطالب را باور نداشت و لذا هر بار که به او پیشنهاد می‌کردم که بیاید تا با هم در جلسه‌ای شرکت کنیم، به نوعی طفره می‌رفت و توجیه و بهانه می‌آورد. از همان‌هایی که اکثر ما معتادان با آنها کاملاً آشنا هستیم. یکی از توجیهات بزرگ هر دو نفر ما این بود که چطور ممکن است انجمنی با این همه حسن وجود داشته باشد؟ و این‌طور آزادانه و به دور از خیلی از مسائل به حرکت خود ادامه دهد! نه وجهی و یا شهریه‌ای، نه اجباری و نه نژادی و نه موقعیت‌های اجتماعی و خانوادگی. هر کس از هر نوع و یا هر ملیتی را در خود جای دهد و با عشق پذیرا باشد و حتی نام فامیل شخص برایش ملاک نبوده و تنها هدفش کمک به کسی است که از بیماری اعتیاد رنج می‌برد، باشد و بس. این یعنی همه چی، عالی و بی‌نقص. ولی مگر چنین چیزی امکان داشت؟ حتماً زیر نظر مسئولی است و یا شاید برای شناسایی من معتاد است! اما برای من که مردمای متحرک، بیش نبودم چه فرقی داشت؟ من به نقطه‌ای رسیده بودم که دیگر هیچ چیز برایم مطرح نبود. در همین افکار غوطه‌ور بودم که آن اتفاق زیبا که زندگی مرا دگرگون کرد، افتاد. برای تصمیم به ترک و خلاصی از این بلای خانمانسوز، تمام قوای درونی‌ام را به خدمت گرفتم. به یاد دارم روزی قرار بود در مکان دیگری به پیشنهاد دوستی، با قرص‌های روان‌گردان از این بیماری رهایی یابم که درست در شب آخر که می‌رفتم تا مقدار پولی را که لازم بود تهیه کنم، یکی از همین بچه‌های خوب که الان در برنامه است، به خواست و صلاح خداوند، این موهبت را با من تقسیم کرد.

او به کمک چند تن دیگر از دوستانش مرا به جلسه‌ای بردند و به این شکل سی امین بهار زندگی‌ام مصادف شد با شروع یک زندگی مجدد و هدیه پاکی از طرف خداوند تا شاید یکبار دیگر هم شاهد قدرت و عظمت این عشق بی‌انتها باشم.

اوایل در شهر خودمان جلسه‌ای نداشتیم و حدود ۱۵ الی ۲۰ کیلومتر را طی می‌کردیم تا به جلسه برسیم. تعداد ما اندک بود و همواره مورد تمسخر دوستان مصرف کننده یا یکسری از مشکلات دیگر که آزارمان می‌داد، قرار داشتیم اما با عشق بچه‌ها و نور امیدی که تمام وجود ما را فرا گرفته بود و با راهنمایی‌های دوستان قدیمی در مشهد و بعد از آن گرفتن



خواهش می‌کنیم به ما در جمع آوری تجربه‌ها و دانش جامع انجمن بپیوندید، تا بتوانیم از یکدیگر بیاموزیم و آموخته‌های خود را با اعضای که هنوز ملاقات نکرده‌ایم به مشارکت بگذاریم.

در زیر چند سؤال مطرح شده است که می‌توانید به تنهایی و یا همراه اعضای گروه خود، دوستان، اعضای کمیته‌های خدماتی مختلف و یا رهجویان خود به آنها پاسخ دهید. می‌توانید با یک عضو قدیمی مصاحبه کنید و یا با اعضای که بیرون جلسه یا یک گروه NA جمع شده‌اند و سیگار می‌کشند، صحبت کنید و از آنها بخواهید تا جالب‌ترین خاطرات یا بهترین چیزی که در جلسات شنیده‌اند را برای‌تان تعریف کنند. اما خواهش می‌کنیم وقت بگذارید و حتماً درباره چیزی که در بهبودی خودتان تأثیر داشته نیز برای ما بنویسید. این نامه را تا می‌توانید در دسترس دیگران قرار دهید. از آن کپی بگیرید و در جلسات بهبودی و جلسات ناحیه خود توزیع کنید. ما منتظر دریافت جواب‌های شما هستیم.

سوالاتی که در زیر آمده جهت کمک به شما برای آغاز کارتان می‌باشد، اما خود را فقط به آنها محدود نکنید. اگر داستانی دارید که می‌خواهید به ما بگویید یا موضوع جالبی جهت مشارکت دارید حتماً آن را در اختیار ما بگذارید. جواب‌های خود را می‌توانید به ایمیل siamak@na.org یا شماره فاکس: (۵۲ ۸۱۶ ۸۸۶-۰۲۱) یا صندوق پستی: تهران ۱۴۶۶۵-۳۱۱۵ ارسال نمایید.

نقطه عطف:

درباره زمانی که به نظرتان می‌آید که مانند در NA دیگر حاصلی ندارد، فکر کنید.

چه چیز باعث تجدید تعهد شما شد؟ چه چیزی از کسی شنیدید که باعث شد این فکر از بین برود؟ چه اتفاقی افتاد که رفتن به جلسات و به کار گرفتن برنامه دوباره برای‌تان معنا پیدا کرد؟ چگونه یک معتاد دیگر در بدترین شرایط، نقش مثبتی را در زندگی‌تان ایفا نمود؟

غلبه بر موانع:

در مسیر بهبودی خود بر چه موانعی غلبه نموده‌اید؟ به نظرتان چه چیزهایی در بهبودی باید زنگ خطر محسوب شوند؟ چه موقعی بیشتر از هر وقت دیگر به لغزش نزدیک بوده‌اید؟

رشد در بهبودی:

برای ما در مورد چیزهایی که شنیده‌اید و یا تجربه کرده‌اید که از آن پس همیشه در بهبودی‌تان نقش داشته است بنویسید. چه تجربه‌هایی باعث عمیق تر شدن بهبودی‌تان شده است؟ چه جمله‌ای در مشارکت دیگران شنیده‌اید که باعث شد یک پیام قدیمی برای‌تان معنی جدیدی پیدا کند؟ چه چیز در بهبودی آموخته‌اید که باعث شد دیدگاه شما تغییر کند و سپاسگزاری‌تان برای بهبودی‌ای که دارید عمیق تر شود؟

ما هم اکنون و همین جا در حال بهبودی هستیم و آینده سفری پرهیجان خواهد بود. "کتاب پایه"

دفتر خدمات جهانی - شعبه ایران

کتاب پایه ما می‌گوید: "الهامات تازه ای در راه است" و همین گونه نیز بوده است. از بیست و پنج سال پیش که کتاب پایه انتشار یافت تاکنون در زندگی معتادان بی‌شماری در سراسر دنیا الهامات تازه‌ای شده است. "مشکلات یاس آور زندگی به خوبی و خوشی پایان یافته و تغییر کرده‌اند. بیماری ما متوقف شده و حال انجام هر کاری برایمان ممکن به نظر می‌رسد." و این راه ادامه دارد. جملات فوق مطمئناً روحیه بخش هستند، اما دقیقاً برای شخص شما چه معنایی دارند؟ این سؤالی است که ما با آن جدیدترین پروژه نشریات خود را آغاز کرده‌ایم:

پاک زندگی کردن ، سفر ادامه دارد

از طریق زندگی به روال برنامه دریافته‌ایم که رویاها واقعاً تحقق می‌یابند. همچنین درمی‌یابیم که بعضی مواقع با مشکلاتی در زندگی دست به گریبان می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشتیم. برای مثال: کدام یک از ما انتظار داشت که پیر شود؟ (راستش را بخواهید اکثر ما حتی به فکر بزرگ شدن و رشد کردن هم نبودیم.) چگونه با مشکل اعتیاد یکی از نزدیکان یا کسانی که دوستشان داریم، روبرو شدیم؟ چگونه با موفقیت‌ها (یا شکست‌های) مالی کنار آمدیم؟ می‌توان هزاران سؤال دیگر به این‌ها اضافه کرد. اما شما خود چالش‌هایی را که از سر گذرانده‌اید و از آن طریق رشد کرده‌اید را بهتر از هر کسی می‌شناسید و ما مایل هستیم که تجربیات شما را بشنویم. همان اصولی که به ما کمک کردند تا پاک شویم، هم اکنون نیز ابزاری هستند که می‌توانیم از آنها برای داشتن یک زندگی شاد و سازنده بهره بگیریم و در همه شرایط پاکی خود را حفظ کنیم. اما ممکن است بعضی مواقع در مورد این‌ها چگونه از این ابزار استفاده کنیم یا اصلاً در شرایط پیش آمده به دردمان می‌خورند یا نه، گیج شویم.

چشم انداز ما برای کتاب "پاک زندگی کردن ، سفر ادامه دارد" این است که این کتاب برای همه کسانی که در حال رشد و افزایش بهبودی و پاکی خود هستند، مفید واقع خواهد شد. ما می‌خواهیم به عنوان یک انجمن، تجربه مان در روبرو شدن با انواع چالش‌های بشری که در حقیقت زندگی را می‌سازند و این که بیماری یا بهبودی ما باعث می‌شوند چگونه در برابر این چالش‌ها عکس العمل نشان دهیم و رشد کنیم را جمع آوری نماییم.

جهت تحقق این چشم انداز به شما نیاز داریم. از شما دعوت می‌کنیم که تجربه خود در بهبودی را به مشارکت بگذارید. ما را از پستی و بلندی‌های زندگی و وقایع خوب و بد آن و این که چگونه NA ابزار لازم را جهت عکس العمل مناسب در اختیارتان گذاشت، مطلع نمایید. به ما بگویید که چگونه عشق انتخاب NA به عنوان یک راه برای زندگی در شما به وجود آمد یا زندگی به روال برنامه NA به چه شکلی برای شما یک نعمت است. برای ما از شبی بگویید که حرف‌های یک تازه وارد در گروه شما باعث تغییر بزرگی در بهبودی‌تان گردید.

بی چون و چرا ظرف بیست و پنج سال گذشته که کتاب پایه منتشر گردیده، الهامات تازه بیشتری تحقق یافته است. معجزاتی در زندگی همه ما رخ داده است. ما رشد کرده‌ایم و چیزهای فراوانی آموخته‌ایم.

عشق بیرون مرز

خود آمدم که دیدم برای تهیه مواد، یک قاچاقچی حرفه‌ای شده و از این کشور به آن کشور می‌روم و چون بین مواد و خانواده و زن و فرزندم، مواد را انتخاب کرده بودم، آنها هم در جهنمی که اعتیادم به پا کرده بود، می‌سوختند. کم‌کم اعتیاد باعث اتزوا و تنهایی من شد، خسته شده بودم، هر شب که به خانه می‌آمدم و به چهره معصوم فرزندم نگاه می‌کردم، با تمام وجود فریاد می‌زدم: خدایا چه کنم؟ ولی صبح که از خواب بیدار می‌شدم این بیماری آنقدر قوی بود که برایم فرقی نمی‌کرد این بچه من است یا دیوار و به خاطر مواد دست به هر کاری می‌زدم. سال‌های آخر مصرف آرزوی مرگ می‌کردم. مرتب در حال ترک بودم ولی هیچ جوابی نمی‌گرفتم، چون فکر می‌کردم بیماری من جسمی است. یادم هست که دوستان من شرط‌بندی می‌کردند، به یک ماه نمی‌کشد که داریوش بر می‌گردد و به دو هفته هم نمی‌کشید که بر می‌گشتم و مصرف را از سر می‌گرفتم. چون حس تنهایی در من شدید می‌شد و چاره‌ای نداشتیم. تمام ایده‌ها، راه‌کارها و روش‌ها را تجربه کردم ولی هیچ کدام برای فایده‌ای نداشت. به زندان افتادم، فرقی نکرد هنوز از زندان بیرون نیامده بودم که مواد کف دستم بود. بیشتر شب‌ها از زور عذاب وجدان با قلبی شکسته به درگاه خدا دعا می‌کردم و کمک می‌خواستم و از آن‌جا که خداوند مرا دوست داشت، صدایم را شنید.

رد پای دوست

یکی از دوستان که از ایران آمده بود، می‌گفت: روش جدیدی در ایران برای ترک اعتیاد پیدا شده. با خوشحالی و با اولین پرواز به تهران آمدم و بستری شدم. ولی داستان این نبود. هنوز یک روز نگذشته بود که باز هم تنهایی و باز هم افسردگی و خماری. طبق طبیعت اعتیادی‌ام شروع به حرف زدن با خودم کردم و گفتم: این روش هم کار نکرد و همان ضرب‌المثل قدیمی راست است که من برای همیشه مصرف کننده باقی خواهم ماند. یادم می‌آید که همان روز می‌خواستم برای تهیه مواد بیرون بروم که در آن لحظه خداوند به کمک آمد و دوستی که از سوئد آمده بود به من زنگ زد و جویای حالم شد. وقتی فهمید قصد دارم برای تهیه جنس بیرون بروم، پیامی داد که کلمات آن، کلام خداوند بود. او گفت اگر دنبال جنس ناب می‌گردی بیا به این آدرس و آدرس جلسه‌ای را به من داد. به جلسه رفتم و آن دوست را با برادرش که در آن زمان دوسال پاکی داشت، پیدا کردم. برادرش به من گفت: بیا جنس از من بگیر. یادم می‌آید خیلی با برادرش صحبت کردم و شروع کرد به تعریف کردن از پاکی و چون ما معتادها سریع قضاوت می‌کنیم و من هم که هنوز زخم‌های اعتیاد را بر صورت این دوست می‌دیدم، گفتم: خودت که نشئه هستی، پس چی داری می‌گی؟ به هر حال با هم به آن جلسه رفتیم. آدم‌های زیادی در آن‌جا بودند. من اول فکر کردم همه آنها از زندان آزاد شده‌اند و چون جایی را ندارند، این‌جا جمع می‌شوند و با هم در دل می‌کنند. من هم نشستم ولی هیچ چیز از حرف‌های آنها یاد نمی‌آید. فقط تنها فکر و ذکر من این بود که این یارو الکی گفت و ظاهراً جنس هم ندارد، پس بعد از این‌جا باید برم سراغ ساقی.

ولی امروز می‌فهمم که آن اتفاق قشنگ که در برنامه از آن می‌گویند چیست. بعد از پایان جلسه، دیدم همه دست‌های همدیگر را گرفتند و با هم دعایی خواندند.

نمی‌دانم چه شد ولی تمام وجودم را احساس غریبی فراگرفت. من که

داریوش هستم یک معتاد از کشور سوئد (گوتنبرگ) اگر چه فاصله ما از هم زیاد است ولی هر کجای دنیا که باشی، همدردی از جنس خودت یافت می‌شود که از جنس و پاره وجودت دوست، چون ما با هم بیماری مشترکی داریم.

انگار دارم برای رفیق بهبودی و همدردی که از دیرباز می‌شناسم نامه‌ای می‌نویسم. احساس زیبا و قشنگی است چون مطمئن هستم که خداوند در این‌جا حضور دارد.

مثالی قدیمی می‌گوید: که ای کاش آدمی دو بار زندگی کند، یک بار کسب تجربه و بار دیگر استفاده از آن تجربه. حال من و تو چقدر خوشبخت هستیم که خداوند این شانس را به ما داده، منی که یک پایم توی گور و پای دیگرم بیرون، بعد از آمدن به انجمن معتادان گمنام زندگی دوباره‌ای یافتیم و امروز به کمک خداوند و انجمن و دوستان از تجربیات گذشته‌ام استفاده می‌کنم. چندی قبل دوستی از NA ایران به سوئد آمده بود و چند روزی کنار هم بودیم. او وقتی با جلسات فارسی‌زبان آشنا شد از بچه‌ها خواست که از تجربیات خودمان در این گوشه از دنیا و آشنایی با NA و معجزه برنامه برایتان بگوییم تا شاید پیامی برای همدردی باشد، چون اعتیاد حد و مرز و رنگ و پوست و نژاد نمی‌شناسد و هر جا که باشی، بیماری اعتیاد برایت کشنده است.

نزدیک به چهل و پنج سال سن دارم ولی تولد واقعی و معنوی من حدود پنج سال و سه ماه پیش اتفاق افتاد. هر وقت به گذشته و دوران کودکی و نوجوانی فکر می‌کنم، خودم را در قالب پسر بچه‌ای که پر از ترس، اضطراب، دلهره و پر از تاریکی و چراها است، می‌بینم. با آن‌که در دوران جوانی یکی از ورزشکاران رزمی مطرح کشور بودم ولی همیشه این تنهایی و خلاء و تاریکی در من وجود داشت.

در برگریز درد

تا آن‌که برای اولین بار با الکل آشنا شدم و این آشنایی نیمه تاریک وجودم را پر کرد. آن نیمه تنهایی، ترس، اضطراب و از آن روز به بعد عطش غریبی بود برای پر کردن نیمه تاریکم.

چون بیماری اعتیاد خیلی سریع مرزها را طی می‌کند، با دیگر مواد مخدر نیز آشنا شدم ولی در پیله افکارم هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم من هم روزی اسیر دیو اعتیاد شوم.

از آن‌جا که کار ما معتادها این است که همیشه شرایط یا دیگران و خانواده، یا محیط را مقصر بدانیم و من هم غیر از دیگران نبودم، به کشور سوئد آمدم تا شاید زندگی جدیدی را شروع کنم. از آنجا که من و مواد مثل آهن و آهن‌ربا می‌مانیم، خیلی زود همدیگر را پیدا کرده و با آن‌که هنوز زبان این کشور را بلد نبودم، پاتوق ساقی‌ها را بلد شدم و اعتیاد هم که احتیاج به هیچ زبانی ندارد، با همه چیز آشنا شده و با زبان بین‌المللی اشاره به طرف حالی می‌کردم که خمارم، زود باش جنس مرا بده!

اولین بار که فهمیدم برادرم هم مواد مصرف می‌کند به جای این که او را منع کنم، تنها چیزی که گفتم این بود که مراقب باش تا غریبه‌ها نفهمند و بیا با خودم بکش. هنوز چند وقتی نگذشته بود که برادر دیگرم نیز به جمع ما پیوست و ما سه تایی با هم مصرف می‌کردیم و همین امر موجب آشفتگی در زندگی و خانواده ما شده بود و چون قادر به ترک کردن با هم نبودیم، هر کدام به شهری دیگر رفتیم. یعنی در اصل از همدیگر فرار کردیم. هزینه خرید مواد در سوئد گران بود و من زمانی به

چه خوب بود اگر ...

با سلام، محمود هستم معتاد، با تشکر و سپاس‌گزاری از خداوند مهربان که فرصت زندگی دوباره را به من داد. پیشنهاداتی دارم که فکر می‌کنم برای پر بارتر شدن جلسات انجمن مفید باشد. مثلاً:

● چه خوب است اگر: به‌عنوان منشی جلسات وقتی روی تابلو، موضوع جلسه را می‌نویسم، بیشتر دقت کنم و شکل ظاهری کلمات را صحیح بنویسم. (نمی‌خواهم از کلمه غلط استفاده کنم) مثل (صحیح = شکرگزار) (ناصحیح = شکرگذار) دیده شده که روی تابلو، کلمات ناصحیح از نظر املایی زیاد به‌کار برده می‌شود.

● چه خوب است اگر: وقتی که پمفلت می‌خوانم، بیشتر دقت کنم تا کلمات را درست تلفظ کنم و در پایان جملات مکث کوتاهی نمایم. درست است که در انجمن بحث سواد و مدرک تحصیلی مطرح نیست، ولی باید رعایت شود. اکثر کتاب‌هایی که مسئولان نشریات در اختیار ما می‌گذارند، در پشت صفحه اول یا دوم آن متن پمفلت‌ها به چاپ رسیده که معمولاً دوستان همدرد در منازل خود دارند. می‌شود بعضی مواقع نزد یکی از اعضای خانواده که سواد دارد آن‌ها را مرور کرده تا اشکالات برطرف شود و در جلسات درست خوانده شود تا دیگر دوستان بهره‌ای لازم را ببرند.

● چه خوب است اگر: در مشارکت‌ها، کلمات را درست تلفظ کنم و جملات را کامل ادا نمایم تا برای دیگر دوستان حاضر در جلسه قابل فهم و درک باشد.

● چه خوب است اگر: از کلمات ناشایست در مشارکت‌ها استفاده نکرده و مشارکت‌های آن چنانی نکنم تا بعد روحانی جلسات قوی‌تر و غنی‌تر شود.

● چه خوب است اگر: در مشارکت‌هایم امید و انگیزه‌های خود را با دیگران در میان بگذارم.

● چه خوب است اگر: در اجتماع بعد از جلسات قضاوتی راجع به مشارکت دوستان و یا در مورد مسائل شخصی‌شان نکنم.

● چه خوب است اگر: تابع وجدان گروهی باشم حتی اگر بر خلاف میلم باشد.

● و چه خوب است اگر: در جلسات اداری به‌طور مرتب شرکت کرده تا در جریان موضوعات روز انجمن باشم و برنامه خود را طوری تنظیم کنم که از اول جلسه تا آخر آن، شرکت موثر داشته باشم.

با تشکر: محمد. ک - آستانه اراک

یک زلزله زده معنوی بودم، تمام قلبم به درد آمد. از دوستم پرسیدم: این چه دعایی بود که خواندید؟ او گفت: این دعای آرامش است که همه اعضا در پایان جلسه می‌خوانند! حال غریبی داشتم و انرژی عجیبی گرفته بودم. فردا هم دوباره برای شنیدن این دعا برگشتم و این‌بار دیدم که انسان‌هایی که چک و لگد اعتیاد را خورده‌اند، انسان‌هایی که هنوز زخم‌های اعتیاد بر وجودشان است، صحبت از یک ماه، سه ماه، دو سال و سه سال پاکی می‌کنند و می‌گویند: من نمی‌توانم، ولی ما می‌توانیم. پس تو هم می‌توانی!

بعد از چند روز به سوئد برگشتم و این پیام را به برادرهایم دادم که من جایی را پیدا کرده‌ام که اگر چه جواب همه سؤال‌ها را نمی‌دانند ولی بلد هستند چگونه پاک بمانند.

جلسه NA شهر خودمان را پیدا کردیم و به اتفاق یکی از برادرانم به جلسه رفتیم. در آن‌جا بود که فهمیدم NA حد و مرزی ندارد.

با اولین ورود به اولین جلسه NA سوئد، همان عشقی را که از شما گرفتم، این‌جا هم پیدا کردم و یک ماه بعد برادر دیگرم نیز به جمع ما پیوست و از آنجا که خداوند برای تک‌تک ما برنامه‌ای دارد، بعد از یک‌سال پاکی، هر سه برادر، اولین جلسه فارسی زبان را به کمک خداوند و با اراده او به راه انداختیم و آن‌چه را که در جلسات ایران آموخته بودیم، در سوئد به مرحله اجرا گذاشتیم. اکنون بیش از سه سال است که هر روز تعداد بیشتری به جمع ما اضافه می‌شوند.

حال که این نامه را می‌نویسم زندگی همه ما تغییر کرده، سعی می‌کنیم جزو یکی از پیام‌رسانان خداوند باشیم. امروز فضای خانواده‌هایمان پر از عشق و بهبودی است و به کمک برنامه سعی خواهیم کرد همان عشقی را که بدون هیچ هزینه‌ای در اختیارمان گذاشتند، ما هم بدون هیچ منتی به نفر بعد منتقل کنیم.

امروز سعی می‌کنم بنده خوبی برای خداوند باشم.

امروز ترسی نخواهم داشت و سعی خواهم کرد به کمک انجمن و با راهکارهای دوازده قدم به‌خود و دیگران احترام بگذارم.

امروز به کمک دوازده سنت سعی خواهم کرد از سر راه خداوند کنار بروم و نقش خدا را بازی نکنم.

ماهم در این گوشه از دنیا، جلسات خود را برگزار می‌کنیم و به یاد شما دلخوش هستیم. ممکن است از نظر تعداد به اندازه شما نباشیم ولی جلسه ما هم بسیار خوب است و همان عشق و صفای جلسات شما را دارد. با لطف خدا و حمایت معنوی او به پیش می‌رویم و تا مادامی که این راه را دنبال می‌کنیم از هیچ چیز واهمه نخواهیم داشت.

داریوش. سوئد، گوتنبرگ



جلسه فارسی زبان سوئد

پس از آمدن به NA، خود را در میان گروه بسیار ویژه ای از افراد یافتیم که مانند ما درد کشیده اند و بهبودی پیدا کرده اند از طریق تجربیات آنها که به رایگان با ما در میان گذاشته شد، برای خود امید یافتیم: اگر برنامه برای آنها مؤثر بوده، برای ما نیز مؤثر است. "کتاب پایه"

چش مایی داداش...

ناخودآگاه دست رو به لطیف دیواره چادری که توش نشستی می کشی و بعد به تبرک می کشیش روی صورتت. این جا خونه خداست!

عقربه ساعت از دوازده عبور کرده و تو چهار ساعتی هست که سرکارتی. توی محل کارت نشستی، پاهات درد می کنه که نه، همه تنت درد می کنه، بال بال می زنی برای فقط چند دقیقه ولو شدن و لمیدن، اما نمی شه! بالا و پایین رفتن از پله ها درد تنتو بیشتر کرده، انگار بدنت خسته ست... خیلی زیاد، روح اما... نه! آروم آروم. مثل زلال چشمه ای که دیشب توی خواب دیده بودی.

از پنجره اطاق بیرون و رانداز می کنی، "خدایا چقدر همه چیز و دوست دارم!" به خودت می گی، توی دلت. به مردم نگاه می کنی که تند و تند در حال آمد و رفتند. همه چیز قشنگه، مثل لطافت لبخند پسر سه ساله ات توی خواب. مثل جمله صبح همسرت که گفت: خدا به همرا، عصر که می یای اگر تونستی دو تا نون بگیر و بیا. دو تا نون... خدای من... چقدر نون خریدنو دوست دارم. به خودت می گی، و بعد فکر می کنی چند ساله که این کارو نکردم!؟

عقربه تنبله ساعت به یک رسیده و دوباره چرخش از نو! ساعت یکه و تو دوازده طبقه ساختمونو برای این که درد تنت یادت بره از پله ها اومدی پایین.

پایین پله ها، کنار خیابون، نگاه می کنی به مردم و ماشینای خاکستری که توی هم می لولن. نسیم خنکی، لطیف صورتتو نوازش می کنه و چابک ازت می گذره. ریه تو از خنکای اکسیژن پر می کنی و به آسمان نگاه می اندازی، به خورشیدی که گرم و درخشان داره بهت می تابه... بی اختیار می گی "خدایا شکرت!" پاکی چه خوبه...

غرب تهران - جواد



ساعت دوازده ظهره و تو همچنان توی خونه کپیدی. انگار نه انگار که باید بری سر کارت. چشمت به تلویزیون زل زده اما چیزی از رقص صدا و تصویر نمی فهمی. موبایل قطع... تلفن یک طرفه شده خونه هم زورش اونقدری نیست که بتونه تکونت بده. پس... بی خیال کار... بی خیال همه چی! بی خیال خونواده ای که دو ماهه رفتن!

ساعت دوازده ظهره و تو کرخ و لخت لمیدی روی فرش که ده جاش از سوختگی آتیش خال خالی شده، لباساتم خال خالی ان... از خون... لباسایی که از هفت صبح تنت کردی که مثلا بری بیرون سرکارت!

ساعت دوازده ظهره و سوزش دستت یادت می آره که سوزن لعنتی هنوز توی بازوته. وقتی می کشیش بیرون، خون شتک می زنه تو چشمت. اونقدر پرتی که حوصله پاک کردن خون باریکی که از بالا سر می خوره و از انگشتات می ریزه پائین، نداری. خالی خالی... پوچ... به هیچ چیزی فکر نمی کنی، هیچ آرزویی هم نداری. جنست که جوهره، خونه خالی هم که به راست، تازه... یه نون نیم خورده و چند تا گوجه فرنگی هم توی آشپزخونه هست! پاکت سیگار هم که تقریباً پر. پس دیگه هیچ مشکلی توی دنیا نیست!

ساعت ۱۲ ظهره و تو یه مرده ای... مرده ای بوگندو که نای عوض کردن لباسای چرکشم حتی نداره. هیچ کس نیست. هیچ صدایی هم نمی یاد. همه چیز مرده... همه چیز ساکن... فقط از ته وجودت یه صدای رو به مرگ می گه: "آشغال! لااقل جیگر داشته باش، دوز تو اونقدری ببر بالا که نفله شی... خودت از دست خودت راحت می شی اقلاً!"

رقص کتلهای سبز از ستیغ یک گلدسته. نجابت نیایش یک کودک در معبد. شکوه و آرامش در دعا و مراقبه. سکوت، سکوت، دعا... خدا، خدا، خدا. پر شدن حبانۀ "عشق" از کوزه های خدا. کجاست اینجا؟! "خوش اومدی دادا... چش مایی!" مبهوت نگاه می کنی. نگاه که نه، مبهوت می شنوی! جماعتی با ته چهره های زرد و خسته بینشون که آروم نشستن و گوش می کنن. یکی حرف می زنه و بقیه، سکوت... سکوت محض. عین سکوت یک معبد. یکی گریه می کنه، یکی با هیجان می گه که چقدر خوشحاله، یکی تعریف می کنه که چقدر داره درد می کشه، نگاهها اما همه به اونیه که داره حرف می زنه. تک خمیازه هایی روی نگاههای کم رنگ از اینور و اونور به نشونی دردی که می کشن. تک آدمایی اونجا و این جا که آدامس می جون به عادت سیگاری که حالا دیگه نمی کشن، اما هیچ روحی تلاطم نداره، همه از درون آروم... اینو با نگاه کردن بهشون خیلی راحت می شه فهمید.

مشکلات هر کدومشون قد قله دماوند، اما اونا به نور قشنگ و گرمی نگاه می کنن که از پس قله در حال تابیدنه. هیچ کس حرفی نمی زنه، مگه این که یه بار "خدا" بگه دست کم! "چش مایی داداش... خوش اومدی!" یادت می آره که ایستادی توی درگاه. جوون لاغر اندامی تنگ بغلت می کنه. "چرا این جا و ایستادی داداش... چش مایی، بفرماتو..." آرامش غریبی در خودت حس می کنی. یه کنجی روی چارپایه ای نیم شکسته می شینی.

پیا پامن

با سلام

لازم است سعی کنیم پیام رسان‌های خوبی باشیم.

قبل از آشنایی با دوستان همدردم که در مسیر بهبودی هستند، به سبب نا آگاهی نسبت به اصول روحانی و مفاهیم بهبودی، زندگی من همانند میدان جنگی بود که خودم برای داشتن یک زندگی عالی و منحصر به فرد!! به راه انداخته و همه چیزم را در معرض نابودی قرار داده بودم.

به واسطه خود محوری و خودخواهی‌های فراوانی که داشتم، همه چیز را در خدمت خود می‌خواستم و همیشه و در همه حال، مشغول جنگیدن با دنیا، خود و اطرافیانم بودم. مسیر زندگی من را رؤیاهای توهم گونه، خیال‌پردازی‌های به دور از واقعیت و تجربه‌های نادرستی که از افراد نا آگاه‌تر از خودم می‌گرفتم، تعیین می‌کرد. غافل از این که در ابتدای این مسیر علامت **بن بست** وجود داشته و من آن را ندیده‌ام.

به واسطه نبود آگاهی از بیماری خود همیشه به دنبال چیزی می‌گشتم که راه را برایم باز کند، بلکه همیشه مصرف مواد مخدر از هر نوع، اولین و راحت‌ترین راه حل من بود. نیرو و قدرتی کاذب جهت ادامه مسیرهای اشتباه.

خانه تاریک سینه من

کار به جایی رسیده بود که تکرار مسیرهای انحرافی، جزو عادات روزانه من شده و انگار که مجبور بودم هر روز زندگی به روال اشتباه را تکرار و تجربه کنم تا احساس زنده بودن داشته باشم. غافل از خطرات و صدمه‌هایی که این راه‌ها برای من و نزدیکانم به وجود آورده و می‌آورد. اشتباهاتم ثمره‌هایی چون آشفتگی، بدبختی، بی‌آبرویی و گلايه‌های بی‌دری اطرافیانم را به همراه داشت. آری من دیگر قادر به اداره زندگی نبودم و همیشه بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر بود که مسیر را برای من تعیین می‌کرد.

مسئله این بود که من احمق نبودم و آشفتگی‌های زندگی‌ام را رفتار و عکس‌العمل‌های اطرافیانم، برایم آشکار می‌کرد. تنها در این لحظات بود که از خود می‌پرسیدم: آیا من یک معتاد هستم؟ و آیا مشکلات و گرفتاری‌هایم، ربطی به مصرف مواد مخدر دارد؟

چند سالی طول کشید و من عاجزانه به دنبال راه متفاوتی می‌گشتم، راهی که مواد مخدر در آن هیچ نقشی نداشته باشد.

تقریباً همه معتادان می‌گویند که ترک کردن را خوب به یاد داشته، ولی پاک ماندن را بلد نبودند. اما مشکل من این بود که تغییر کردن را نمی‌دانستم. عاقبت پیام انجمن معتادان گمنام به وسیله اشخاصی که قبلاً مصرف کنندگان قهاری بودند، به من رسید. پرده و حجاب اعتیاد از جلو چشم‌هایم افتاد و به این درک رسیدم که خداوند فرصتی تازه به من عنایت کرده است.

سرزمین عبور

من انجمن معتادان گمنام را از سر بی‌تفاوتی انتخاب نکردم تا به عنوان راهی امتحان کرده و ببینم که آیا از آن جواب خواهم گرفت یا نه، بلکه به دو دلیل روشن آن را قبول کردم و کاملاً تسلیم به اصول این برنامه شدم. اول این که من بدبختی‌های بسیاری را تجربه کرده و دوم و مهم‌تر این که بسیاری را دیده بودم که برنامه انجمن معتادان گمنام

به آنها امید رهایی و راه درست زیستن را هدیه کرده و با یکسری اصول ساده اما جدی، کاملاً زندگی‌شان را تغییر داده بود.

حال به کمک دوستان همدرد در حال بهبودی، به خصوص کمک‌ها و عشق‌های بلاشرط راهنمایم و از طریق زندگی به روال برنامه انجمن معتادان گمنام، سه ماه و چهارده روز پاک و موفق را در مسیر بهبودی طی کرده‌ام. با کارکرد قدم اول به این روشن‌بینی رسیده‌ام که دیگر مشکلات مرا، مواد مخدر حل نمی‌کند، بلکه تنها تمایل به تغییر در من، آنها را کم رنگ‌تر می‌کند و پذیرفته‌ام که واقعیت‌های تلخ و شیرین زندگی همیشه بوده، هست و خواهد بود و باید با کارکرد قدم‌های بعدی چگونگی روبروشدن با آنها را تمرین کنم.

قدم اول کمک بسیار بزرگی به من کرد که مهم‌ترین آن به دست آوردن صداقت با خود و اقرار به این که برای من با وجود بیماری اعتیاد، چیزی به عنوان کنترل مصرف هر چیزی که احساساتم را تغییر دهد، وجود ندارد. اکنون تا اندازه‌ای با بیماری‌ام آشنا شده و نسبت به آن آگاهی پیدا کرده‌ام و فقط برای امروز، در مسیر بهبودی، آرامشی سرشار از عشق و امید را تجربه می‌کنم.

فقط برای امروز، سعی خواهم کرد و انجام خواهم داد آن چه را که به حفظ امنیت و فضای بهبودی انجمن NA کمک می‌کند و آن چیزی نیست به جز درک و رعایت سنت‌های دوازده‌گانه برنامه معتادان گمنام. با تشکر، هادی - مشهد



برگزاری کارگاه "نحوه مشارکت" در انجمن معتادان گمنام

با توجه به اهمیت موضوع مشارکت و نیاز روز انجمن به برداشتی صحیح از این مقوله، در روز جمعه مورخ ۸۷/۱۰/۱۶، ساعت دو بعد از ظهر، کارگاهی با همین عنوان در شهرستان محلات "ناحیه شش" برگزار گردید. پیش از شروع کارگاه توسط چند نفر از اعضا یک جلسه فرضی برگزار شد که نحوه صحیح مشارکت اصولی و نیز مشارکت غیر اصولی را به نمایش گذاشتند و بلافاصله نکات مثبت و منفی این جلسه فرضی به چالش کشیده شد. گذشته از اعضای شرکت کننده، این کارگاه از حمایت خدمت گزاران کمیته کارگاه‌های ناحیه شش ایران نیز برخوردار بود. اینک توجه شما را به نکات مثبت و منفی به چالش کشیده شده از سوی شرکت کنندگان در این کارگاه، جلب می‌کنم.

کار می‌کند:

- انتقال پیام امید و نیرو از طریق مشارکت در مورد تاثیر کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها.

- برخورد مناسب و دوستانه خوش‌آمدگو و سایر خدمت‌گزاران جلسه.

- رعایت احترام متقابل بین اعضا و خدمت‌گزاران.

- وادار نکردن اعضا به مشارکت.

- صحبت در مورد راه حل‌ها و راهکارها در مشارکت و نه فقط حرف زدن در مورد دردها و مشکلات.

کار نمی‌کند:

- تفاوت قایل شدن بین اعضا توسط خوش‌آمدگو و سایر خدمت‌گزاران.

- درست اداره نکردن جلسه توسط گرداننده.

- اشاره به گفته یا نام یا نوشته دیگران و نیز تایید یا رد مشارکت دیگری.

- نصیحت و ارشاد کردن در مشارکت.

- بی‌دقتی در انتخاب خدمت‌گزاران از طرف منشی.

- رعایت نکردن نظم و سکوت جلسه در هنگام خواندن سنت‌ها و مشارکت اعضا.

- استفاده از اصطلاحات غلطی نظیر: الفاظ رکیک و فحاشی، نام‌بردن از مواد مخدر به‌خصوصی، توهین به اشخاص، نهادها و سازمان‌ها و بردن نام مذاهب و شخصیت‌های مذهبی، صحبت در مورد NGOهای دیگر، به کار بردن واژه‌های بی‌پایه و اساس مثل غول دو، تشویق من برای تازه واردها و راهنمایم، قبول باشد، پاکی نیکوتین، سلام به دوستان پاک و...

ضمناً کمیته کارگاه‌های ناحیه شش ایران آمادگی خود را برای برگزاری هر نوع کارگاه آموزشی در سطح نواحی مختلف ایران به اطلاع عموم رسانید.

خبرنگار افتخاری مجله پیام بهبودی، قم - حسین، ر

با عرض سلام و آرزوی سلامتی برای شما دوستان خدمت‌گزار در مجله "پیام بهبودی".

به اطلاع می‌رسانم: پنجمین همایش گروه‌های خراسان جنوبی (کمیته محلی ۹) روز پنجشنبه و جمعه ۱۹ و ۱۸ مهرماه در تالار دانشگاه بیرجند با حضور مسئولان شهر و خانواده‌ها و اعضای انجمن NA برگزار شد. این همایش ۴ سخنران داشت که راجع به قدم‌ها، سنت‌ها و داستان بهبودی خود صحبت کردند. تعداد شرکت‌کنندگان ۸۰۰ نفر بودند که با نظم خاصی در این همایش حضور داشتند. نکته قابل توجه حضور ۵۰ نفر از معتادان در حال بهبودی زندان بیرجند بود که با همکاری مسئولین زندان در این مراسم شرکت کردند. این زندانیان با اشتیاق در این جلسه حاضر شدند و از تجربیات خود با دیگر اعضا گفتگو کردند و با این‌که مسئولان فقط ۴۸ ساعت به آنها مرخصی داده بودند ولی ایشان ترجیح دادند که وقت خودشان را با دوستان بهبودی بگذرانند و از تجربه آنها استفاده کنند. در نهایت آنها از اعضای NA و مسئولان درخواست کردند تا در زندان هم برای شان جلسات بهبودی برگزار شود.

همچنین در روز جمعه ۸۷/۷/۱۸ کارگاهی با موضوعات: ۱- نحوه صحیح مشارکت- ۲- دلایل عدم حمایت اعضای قدیمی از جلسات، در محل اردوگاه "بهلگرد" بیرجند برگزار شد.

خبرنگار مجله پیام بهبودی

ناحیه ۱۰ سعید، د

گزارش برپایی غرفه اطلاع‌رسانی در سنندج

کمیته اطلاع‌رسانی هیات نمایندگان استان کردستان اقدام به برپایی غرفه‌ای در نمایشگاه نیروی انتظامی کرد. این کمیته در نمایشگاه مزبور که روزانه تقریباً پنج هزار نفر از آن دیدن می‌کردند، اقدام به اطلاع‌رسانی به عموم مردم در خصوص فعالیت‌های NA نمود و با اهدای نشریات و آدرس جلسات و نیز گفت و گوی مستقیم، بازدید کنندگان را از وجود انجمن معتادان گمنام مطلع کرد. همچنین از مسوولین نیز تقاضا شد که همکاری‌های خود را با NA گسترش دهند. لازم به ذکر است که این کمیته با اطلاع‌رسانی به مسوولین اداری، سیاسی، امنیتی، نظامی، انتظامی و روحانیون در مورد فعالیت‌های انجمن معتادان گمنام، روابط عمومی بسیار خوبی را با مقامات مذکور برقرار کرده است و بدین طریق انجمن را بر اساس سنت‌ها و مفاهیم خدماتی در جایگاه خدمت‌رسانی به اجتماع قرار داده است.

کمیته اطلاع‌رسانی هیات نمایندگان استان کردستان، ناحیه چهار



گزارش برگزاری کارگاه گرداندگی موثر کارگاهها و کارگاه توجیهی تازه واردان.

کمیته کارگاههای شورای منطقه‌ای ایران با سعی و تلاش فراوان و حمایت و همراهی صمیمانه تمام نواحی ده‌گانه، موفق گردید دومین کارگاه سراسری خود را با موضوع گرداندگی موثر کارگاهها و کارگاه توجیهی تازه واردان در مورخ ۸۷/۹/۱۹ در شیرخوارگاه شبیر تهران برگزار کند. تعداد یکصد و هشتاد نفر از خدمت‌گزاران کمیته کارگاههای نواحی ده‌گانه ایران در این کارگاه شرکت کردند و امید است که بتوانند از تجربیات حاصله، در کارگاههای آینده استفاده موثری کنند.

کمیته کارگاههای شورای منطقه‌ای ایران

گزارش برگزاری کارگاه کمیته آدرس‌های شورای منطقه‌ای ایران

به لطف خداوند و همت مسئولین آدرس جلسات نواحی ده‌گانه ایران و میزبانی کمیته کارگاههای شورای منطقه‌ای ایران، اولین گردهمایی و کارگاه آموزشی آدرس جلسات شورای منطقه‌ای ایران با حضور مسئولین آدرس جلسات کمیته‌های شهری و نواحی ده‌گانه ایران در تاریخ ۸۷/۹/۲۸ در شهر تهران برگزار شد که بسیار مورد استقبال و توجه حاضران قرار گرفت امید است با برگزاری این کارگاه و کارگاههای مشابه مشکلات و حساسیت این کمیته بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد

کمیته آدرس‌های شورای منطقه‌ای ایران

تاریخچه معنادان گمنام ایران - قوچان

به یاری بزرگترین راهنما، حامی و همراهان، خداوند مهربان. اولین جلسه رسمی معنادان گمنام در شهرستان قوچان در پانزده بهمن ۱۳۸۱ توسط دو نفر از اعضای پاک شده در انجمن NA مشهد و به همت کمیته اطلاع‌رسانی ناحیه و با مساعدت مسئول سازمان بهزیستی قوچان تشکیل و راه‌اندازی شد. عشق خدمت به همدرد در حال عذاب باعث شد تا در ابتدای راه ما تمام مشکلات و سختی‌ها را تحمل نماییم ما ایمان داشتیم که تنها نیستیم زیرا حضور حامی مهربان و دلسوزمان، خداوند عاشق را در کنارمان احساس می‌کردیم. ما در ابتدای راه تحمل نمودیم و ثمره این صبر با شکوه را که امروز به‌بار نشسته شاهدیم.

امروز اعضای انجمن NA قوچان بالغ بر ۶۵۰ نفر می‌باشد که در هفته ۳۵ جلسه در قالب ۱۲ گروه در شهرستان قوچان و حومه شامل (روستای علی‌آباد - شارک - بخش چکنه و روستای فرخان) برگزار می‌گردد که یک گروه نیز مخصوص خانم‌ها می‌باشد.

جلسات باز NA از ۵ سال پیش در جمعه اول هر ماه جهت اطلاع‌رسانی به عموم و مسئولین شهر و حومه که شامل جلسه باز مخصوص تولدها با حضور خانواده‌های محترم و جلسه باز برای مسئولین برگزار می‌شود. ما خداوند مهربان را شاکریم که هر روز به تعداد اعضا و تعداد گروه‌هایمان اضافه می‌گردد و از صمیم قلب دعا می‌کنیم روزی فرا رسد که دیگر هیچ معنایی در حال عذاب نباشد و از درد اعتیاد نمیرد.

با تقدیم احترام اطلاع‌رسانی قوچان و حومه



کمیته اطلاع‌رسانی غرب تهران در راستای تحقق بخشیدن به پیام انجمن معنادان گمنام که "یک معتاد، هر معتادی، می‌تواند مصرف مواد را ترک کند، از میل شدید مصرف خلاصی یابد و راه و رسم جدیدی برای زندگی پیدا کند" و اطلاع‌رسانی به جامعه و مسئولین در سطح جغرافیایی کمیته شهری غرب با هماهنگی و تعامل اعضا خدماتی مؤثر را ارائه کند. هدف ما اعضای کمیته اطلاع‌رسانی، آگاه کردن عموم از این موضوع است که NA وجود دارد و بهبودی از بیماری اعتیاد نیز امکان دارد. با توجه به رشد گروه‌ها در این منطقه، کمیته ما در نظر دارد که برای حفظ محیط آرام گروه‌ها و متمرکز شدن آنها بر روی هدف اصلی‌شان، اطلاع‌رسانی وسیعی را در محدوده غرب تهران، برای عموم مردم و مسئولین انجام دهد.

این کمیته از طریق تفکیک وظایف و مشخص کردن حیطه مسوولیت های هر بازو، در نظر دارد که هر چه بهتر به این وظیفه جامع عمل بپوشاند.

در این راستا مسئول کمیته اطلاع‌رسانی با سمت خدماتی گرداندگی، شخصاً پاسخ‌گو در کمیته شهری غرب بوده و از طریق برگزاری جلسات درون کمیته‌ای و بررسی مشکلات اطلاع‌رسانی و توسعه روابط عمومی و تنظیم یک اساسنامه جامع و تشکیل تیم‌های مختلف اطلاع‌رسانی به شرح زیر خدمات خود را ارائه می‌دهد:

۱- تشکیل تیم مطبوعات محلی، جهت آگاهی دادن به جامعه و اطلاع‌رسانی در کل NA از طریق درج مطالب مورد نیاز در مطبوعات محلی این کمیته شهری.

۲- تشکیل تیم حرفه‌ای CPC در دو قسمت. تیم بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و داروخانه‌ها و تیم اطلاع‌رسانی به قضات و روحانیون، که هدفشان همکاری بین این سازمان‌ها و اطلاع‌رسانی و معرفی برنامه NA با همراهی کمیته H&I است.

۳- تشکیل تیم بازوهای اطلاع‌رسانی در مناطق شهرداری ۲، ۵، ۹، ۲۱ و ۲۲ که هدفش برقراری ارتباط و معرفی برنامه NA و هماهنگی با مراکز فرهنگی و ورزشگاه‌های منتسب به شهرداری‌ها و شورا یاری‌ها بوده و در کل مراکزی که برای برگزاری جلسات NA مناسب باشند را شناسایی کرده و جهت اطلاع‌رسانی حضوری، زمینه را آماده می‌کنند.

۴- تشکیل تیم غرفه‌ها و نمایشگاه‌ها که با حضور در پارک‌ها و فضاهای عمومی و نمایشگاه‌ها به معرفی برنامه NA برای عموم مردم می‌پردازد.

۵- تشکیل تیم آموزش: با هدف برگزاری منظم جلسات آموزشی برای اعضای این کمیته. همین‌طور این کمیته با حضور مرتب و منظم در جلسات هیئت نمایندگان و ارائه گزارش شفاف و پاسخ‌گویی نسبت به روند کاری و فعالیت‌هایش و برگزاری منظم جلسات درون کمیته‌ای و همکاری و هماهنگی با ناحیه ۳ و تبادل نظر و آراء با کمیته اطلاع‌رسانی ناحیه ۳ جهت رفع نیازهایی که از این طریق مشخص می‌شود.

۶- تیم اعزام گرداننده و سخنران جهت ارتقای آگاهی اعضای گروه‌های کمیته شهری غرب در راستای توسعه هدف اصلی انجمن.

با در نظر گرفتن اصل روحانی ایمان این کمیته در نظر دارد که هر چه بهتر خود را در مسیر و راستای هدف اصلی انجمن معنادان گمنام قرار دهد، لذا پیشاپیش از اعضای انجمن معنادان گمنام برای تحقق بخشیدن به این هدف که رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است درخواست می‌کنیم که در این راستا ما را یاری کرده و با تجربیات خود راهنمایی کنند

کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی غرب تهران

قدم‌ها راه حل ما هستند. آنها وسیله نجات ما و ابزار دفاعی ما در برابر بیماری کشنده اعتیاد هستند. قدم‌های ما اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن

می‌سازند.
"کتاب پایه"

پلکان بهبودی

پس ما در چشمان یکدیگر نیروی برتر را می‌یابیم. در پلکان بهبودی به ما پیوندید.

سایت اینترنتی NA اریزونا سپتامبر ۲۰۰۸



در دنیایی پاک

پاک بودن و پاک زندگی کردن، یعنی وارد شدن در بهشتی زیبا و معنوی در همین دنیا، و رهایی از آتش و دود و تاریکی مطلق، همان جهنمی که خود به دست خود و به واسطه داشتن بیماری اعتیاد و اجبار به مصرف مواد مخدر ساخته بودیم. بهبودی یعنی لذت بردن از آن چه که خداوند به عنوان نعمت آفریده و سپاس‌گزاری از خداوند مهربانی که امروزه لیاقت این گونه زندگی کردن را به ما داده است. برای شما از خداوند آرزوی موفقیت در زندگی و خدمتتان دارم. رضا. س- مارلیک کرج



چیزهای بد ممکن است برای ما و در اطراف ما روی دهند اما ما مجبور نیستیم در آنها غرق شویم. ما در NA راه بهتری از فرو رفتن در باتلاق اعتیاد را برای مواجه شدن با زندگی آموخته‌ایم. این راه کار کردن برنامه نامیده می‌شود: شرکت در جلسات، کار کردن قدم‌ها با یک راهنما، خدمت کردن و پروراندن ایمان به یک نیروی برتر.

هر یک از این عناصر برای مواجه شدن با احساس پامال شدن و ناتوانی که خیلی اوقات به‌طور ساده در زندگی پیش می‌آید، حیاتی هستند. استراتژی نابودی این است که به خود اجازه دهیم به‌طور مداوم مغلوب بحران‌ها شویم. ما می‌توانیم کار بهتری کرده و مجبور نیستیم این کار را به تنهایی انجام دهیم.

در جلسات NA ما تجربه، نیرو و امیدمان را به مشارکت می‌گذاریم، همین طور ترس‌هایمان را. هیچ چیز اطمینان بخش‌تر از شنیدن داستان خودمان از زبان معتاد دیگری نیست. این به ما اجازه می‌دهد که بینیم تنها نیستیم یا چنان عجیب و غریب نیستیم که مستحق انزوا و افسردگی باشیم. NA خانواده معتادان است. هر چه بیشتر در جلسات شرکت کنیم، بیشتر می‌آموزیم و بیشتر احساس تعلق می‌کنیم. حتی اگر هیچ کس در دنیای شما، شما را آن‌طور که هستید نپذیرد، NA این کار را می‌کند زیرا هر یک از ما از جایی شروع کرده‌ایم که شما هم شروع کرده‌اید.

کار کردن قدم‌ها با یک راهنما بخش مهم دیگری از بهبودی است. ما می‌آموزیم که صادقانه به خود نگاه کنیم و رازهایمان را با یک معتاد دیگر مشارکت کنیم. ما شروع به پرورش مجموعه‌ای از ابزارها برای مواجه شدن با ترس‌ها و خودکم بینی‌مان می‌کنیم. گرچه موقعیت‌های شخصی ما ممکن است متفاوت باشد اما در می‌یابیم که مشکلات ما چندان متفاوت نیست. نقطه مشترکی که ما داریم اعتیاد و بهبودی‌مان است. تجربه راهنمای ما که به سختی بدست آمده مانند یک داروی نیروبخش برای روح ماست و به ما این امید را می‌دهد که ما نیز می‌توانیم بهبودیابیم. قدم‌ها بخشی از پلکان خرد و فروتنی است.

خدمت کردن با یادآوری این که از کجا آمده‌ایم به بهبودی ما کمک می‌کند. پاسخ‌گویی به تلفن‌ها، گرداننده جلسه شدن، جای درست کردن، بازدید از بیمارستان‌ها و زندان‌ها، همه با دور کردن ما از عادت خود بینی، بهبودی را استحکام می‌بخشند. ما خود را در هر تازه واردی می‌بینیم و با معجزه کوچکی، آنها نیز با نگاه کردن به ما، امید را می‌بینند. صحبت با یک تازه وارد بعد از جلسه ایجاد دوستی می‌کند و به او احساس خوشایندی می‌دهد. ما امروز این‌جا هستیم زیرا کسی قبلاً راه را برای ما هموار کرده است. لبخند زدن به یک تازه وارد، هزینه‌ای برای ما ندارد اما برای او ارزش زیادی دارد.

ما شروع به اعتماد به یک نیروی برتر بر اساس درک خود می‌کنیم. همین که درک می‌کنیم که امکان ندارد ما از روی کره زمین به فضا پرتاب شویم، می‌فهمیم که نمی‌توانیم نیروی برتر خود را نیز انکار کنیم. می‌توانیم به تدریج یاد بگیریم خودمان را آن‌طور که هستیم بپذیریم و بتوانیم خود را ببخشیم همان‌طور که از سوی دیگران پذیرفته و بخشیده می‌شویم. می‌توانیم دوست داشته باشیم زیرا می‌دانیم که دوستان دارند. پیر فرزانه‌ای گفته که انسان‌ها زبان خداوند هستند.

از نیروی برتر خود به خاطر هدیه NA تشکر می‌کنم. می‌دانم که لغزش راه نجات نیست. با ایمان به خداوندی که درک می‌کنم با همه مشکلاتی که روبرو می‌شوم، مقابله خواهم کرد. "فقط برای امروز"

هدیه، ناچه حد جزی؟

اوایل پاکی، اجبار به مصرف مواد به‌طور کامل در من برطرف شد. من برای سال‌ها عذاب بیماری‌ام را کشیده بودم، اما پس از آن از مواد پاک شدم، طوری که حتی میل به مصرف هم نداشتم. این واقعا یک معجزه بود، هدیه ای بلاعوض از ماورا. اما با گذشت زمان، زندگی چهره‌های دیگرش را نیز به من نشان داد و تغییر کرد و کشمکش‌های زیادی بوجود آمد. گاه‌گاهی وسوسه مصرف برمی‌گشت. وقتی دو سال پاکی داشتم وسوسه با بی‌رحمی به سراغم آمد. من موفق شدم پاک بمانم اما این وقتی بود که درک کردم که از بین رفتن "اجبار به مصرف" در حالی که یک هدیه است، یک معامله هم می‌تواند باشد. مسئله‌ای دائمی که نیاز به رسیدگی دارد. "اجبار به مصرف" در ازای کمک به دیگران برای پاک شدن از بین می‌رود. من مسوول هستم که به جلسات بروم، خدمت کنم، با راهنما و رهجو‌هایم کار کنم، قدم‌هایم را کار کنم و غیره... پس این هم یک هدیه است و هم یک معامله و در هر دو صورت نگهداری و مواظبت لازم دارد.

لازم است تا من از کج روی اجتناب کنم، چیزی که من آنرا در دیگران دیده‌ام. در صورت انحراف، افکارم شروع به تغییر می‌کند و به این فکر می‌کنم که دیگر به جلسات نیاز ندارم، حتی اگر این جلسات مهمترین عاملی باشند که در ما حرکت ایجاد کرده‌اند. لازم است که ما به تصورات باطل خود پی‌ببریم و این کار از طریق شرکت در جلسات قابل انجام است. تعجیبی ندارد که وقتی عملاً کاری انجام نمی‌دهیم شروع به بهانه جویی می‌کنیم. از این هدیه مراقبت کنید.

مجله اینترنتی، استرالیا
NA Today, June ۲۰۰۷

فقط به جلسات برگردید

همیشه این را می‌شنوید: "فقط به جلسات برگردید" و گرچه من از برجسب "لغزش مزمن" بیزارم اما دو دهه آمدن و رفتن من به میدان دوازده قدم، یک راه واضح و مستقیم نبوده است.

پس چه چیزی باعث بازگشت من می‌شود؟ من به یک دلیل ساده در زمان‌ها و شرایط مختلف پس از لغزش‌هایم راه خود را به اتاق‌های NA یافته‌ام. همین که یک معتاد در معرض بهبودی قرار گرفت، زندگی اعتیادی فعال او برای همیشه ویران می‌شود. وقتی برای اولین بار ذره‌ای از پیام بهبودی را شنیدم و درک کردم، فهمیدم که راه بهتری نیز برای زندگی وجود دارد و از آن نقطه در زندگیم دریافتم که دو انتخاب دارم: یا به مصرف تا عاقبت تلخ آن یعنی زندان، تیمارستان و مرگ ادامه دهم و یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنم.

به همین دلیل من برگشتم. مصرف زندگی نیست، بلکه اسارت به‌دست خویش است. حال که بسیار قدیمی‌تر هستم، بیشتر روزها در جلسات شرکت می‌کنم و برنامه انجمن معتادان گمنام را انجام می‌دهم. چندی پیش وقتی نشریات NA را مطالعه می‌کردم، سرانجام به یک مطلب مثبت و ضروری رسیدم. غیر منتظره بود، کتاب "پایه معتادان گمنام" را ورق می‌زدیم، در صفحه ۲۴ آمده بود: به‌نظر می‌رسد هر روش زندگی که در جستجوی پیشرفت روحانی است، نیازمند بسیاری چیزها مانند آزادی، حسن نیت، اعمال سازنده و رشد فردی است که در اعتیاد غایب هستند.

مسئله‌ای که باعث تغییر مسیرم شد، درک تمام چیزهای محوری بود که بخاطر اعتیاد در من از بین رفته بود.

آزادی واقعی در بهبودی برای من، احساس با معنا بودن و هدف داشتن است. خوش‌نیتی مرا قادر می‌سازد که به‌جز خود به دیگران هم فکر کنم. رشد فردی، با کمک دیگران، مرا قادر به آن آزادی می‌سازد که در باره‌اش خوانده‌بودم: رشد کردن و عاقل شدن. با اعمال سازنده و خلاق من قادرم که درس‌ها و اصول NA را در تصمیمات روزانه زندگی‌ام به‌کار گیرم. در همان کتاب، در صفحه ۱۴۲ آمده است: "این عقیده که اگر معتاد شدی برای همیشه معتاد می‌مانی" دیگر نه مورد قبول جامعه و نه خود معتاد است. من در نهایت باور کردم که "ما بهبود پیدا می‌کنیم".

نویسنده: گمنام. مترجم: مسعود - ن
SE Arizona Area Newsletter





۲۰۰۹ - بارسلونا

LOVE WITHOUT BORDERS BARCELONA

عشق بدون مرز

بهبودی در نوع خود یک سفر است ولی یک مقصد داغ تفریحی نیز برای معتادان گمنام در سال ۲۰۰۹ در نظر گرفته شده است و همه معتادان گمنام از سراسر جهان برای شرکت در آن دعوت دارند. "سی و سومین همایش جهانی معتادان گمنام" در شهر زیبای بارسلونا، اسپانیا از ۲۰ الی ۲۳ آگوست ۲۰۰۹ برگزار خواهد شد.

بارسلونا یکی از زیباترین شهرهای دنیا بوده و انجمن جهانی NA برای برگزاری WCNA ۲۳ جای بهتری پیدا نکرده است. اعضای NA در سراسر جهان در مورد شرکت در این اجلاس هیجان زده هستند و با توجه به روند سریع رشد و توسعه برنامه NA در اقصی نقاط جهان، به نظر می آید یکی از متنوع ترین همایش های تاریخ انجمن باشد.

برای این که اعضای که امکان شرکت در این همایش را دارند بتوانند هر چه زودتر در این مورد برنامه ریزی کنند، فروش و رزرو جا از هم اکنون آغاز شده است. ثبت نام زود هنگام اعضا باعث خواهد شد که کمیته اجرایی بتواند همایش جهانی را بهتر برنامه ریزی و مدیریت کند. با مراجعه به سایت اینترنتی همایش می توانید ضمن کسب اطلاعات بیشتر، برای شرکت در سی و سومین همایش بین المللی انجمن معتادان گمنام ثبت نام کنید.

آدرس اینترنتی همایش www.Na.org/WCNA

هزینه ثبت نام زود هنگام ۸۵ یورو و ثبت نام معمولی ۹۵ یورو می باشد.

برای برنامه های ویژه تفریحی که تعداد صندلی ها محدود هستند، هر کس که زودتر ثبت نام کرده باشد، برای رزرو جا اولویت خواهد داشت. محصولات NA مانند فنجان چای خوری و تی شرت که برای یادگاری فروخته خواهد شد در زمان همایش موجود نخواهد بود و از حالا تا اول ماه می ۲۰۰۹ بصورت آن لاین فروخته می شود.

جزئیات برنامه های ویژه تفریحی و فرهنگی در سایت www.Na.org/WCNA اعلام می شوند. این برنامه ها از چند روز قبل از همایش شروع شده و بعد از اتمام همایش نیز ادامه خواهند داشت. اگر با مراجعه به سایت فوق عضو شوید، یک بولتن روزانه برای شما فرستاده خواهد شد تا در جریان آخرین اخبار همایش قرار گیرید.

رزرو هتل

بارسلونا یکی از معروف ترین شهرهای توریستی در جهان است، مخصوصاً در فصل تابستان، لذا توصیه می شود اطاق های خود را هر چه زودتر رزرو کنید. اکثر اطاق ها در فصل تابستان از چند ماه قبل رزرو می شوند. تعداد محدودی هتل در نزدیکی مرکز همایش قرار دارند که می توان با چند دقیقه پیاده روی به آن ها رسید. بقیه هتل های منتخب در نزدیکی مترو قرار

گرفته اند و برخی از آنها در مرکز شهر بارسلونا واقع شده اند. به دوستانی که علاقمند هستند در همایش سی و سوم حضور داشته باشند، توصیه می شود در یکی از هتل های مرکز شهر اقامت کنند. مرکز شهر پر است از انواع رستوران، قهوه خانه، سینما، خانه های مد، انواع مراکز خرید، موزه، پارک و غیره. به بارسلونا پاریس اسپانیا می گویند، با ساختمان های تاریخی و معماری ویژه سبک "گودی". هتل ها به مرکز خرید معروف لارامبلا La Rambla خیلی نزدیک هستند. در طول همایش، قطارهای مترو و اتوبوس های شهری، هفت روز در هفته، ۲۴ ساعت در روز فعالیت دارند.

هتل AC Barcelona بعنوان هتل مرکزی همایش انتخاب شده و کلیه برنامه های تفریحی و جلسات اصلی در این هتل برگزار می شود که مجاور مرکز همایش است.

اطاق های ارزان قیمت

لیست اطاق های ارزان قیمت نیز در سایت همایش تحت عنوان Low Cost Housing & Hostels درج شده است.

قیمت هتل های ۱ و ۲ ستاره از ۸۶ یورو الی ۱۰۵ یورو، هتل های ۳ ستاره از ۱۰۲ یورو تا ۱۴۴ یورو، هتل های چهار ستاره از ۱۲۳ الی ۳۰۰ یورو می باشد. زبان رسمی همایش انگلیسی است.

برای اطلاعات بیشتر و دیدن لیست کامل هتل ها به سایت www.na.org/wcna مراجعه کنید.

ترجمه از مجله NAWay، ژانویه ۲۰۰۹

