

پيامزودر

سال نهم
شماره بیست و چهارم
پاییز ۱۳۸۹

نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

گزارش مجمع خدمات جهانی W.S.C

من تنها جلسه NA در جهان را پیدا کردم

آیا گروه خود را هنگام تصمیم گیری آزاد می گذارم؟

چرا درک و اجرای سنت ها

آزادی در زندان

باز هم خدا هست



- ۳ / سرمقاله
- ۴ / روزهای سخت بیماری
- ۵ / آزادی در زندان!!!
- ۶ / راه حل بزرگ
- ۷ / نقطه سرخط
- ۸ / تمام روزهای سخت سپری شدند
- ۹ / پیامی از آن سوی دیوار
- ۱۰ / آشنائی با NA - خاطره ای از یک روز بیاد ماندنی - بازتاب
- ۱۱ / درد مشترک - معتادان امروز خوشبخت ترند
- ۱۲ / آیا گروه خود را هنگام تصمیم گیری آزاد می گذارم؟
- ۱۳ / باز هم خدا هست
- ۱۴ / ۹۰ روز ۹۰ جلسه - سکوی پرتاب
- ۱۵ / مفهوم سوم خدماتی
- ۱۶ / پیامک بهبودی
- ۱۸ / من تنها جلسه NA در جهان را پیدا کردم
- ۲۱ / توازن در رشد
- ۲۲ / نامه ها
- ۲۳ / من و احساساتم
- ۲۴ / گزارش خبری کمیته ها
- ۲۶ / کمیته زندان ها و بیمارستان ها
- ۲۷ / رویاهای حقیقی
- ۲۸ / مجمع خدمات جهانی W.S.C
- ۳۰ / چرا درک و اجرای سنت ها



شماره ۲۱۰۶۵

سال ششم ■ شماره بیست و چهارم ■ پاییز ۱۳۸۹
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ مسئول کمیته فصلنامه: سیاوش س.

■ شورای سردبیری: سپهرالف - مسعودب - علی ش.

و حیدن - مسعودد.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

■ پست الکترونیکی: pb@nairan.org

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

- مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.
- مجله "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.
- نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.
- با همکاری شورای فصل نامه

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



دانش ... یا عملکرد؟؟

و یا بالعکس، دانش و آگاهی از اصول برنامه، بدون عملکرد چه معنای دارد؟ مگر نه اینکه این دو لازم و ملزوم یکدیگرند؟ این ها سوالاتی هستند که همگی، جواب های اصولی و تجربه شده ای دارند و پاسخ شان را می توان در نحوه زندگی و تجارب و تغییر اعضای انجمن جستجو کرد. تنها کافی است که با گوش شنوا و چشمانی باز در جستجوی این تجارب باشیم.

● آری، کمیته کارگاه های آموزشی در سطوح مختلف ساختار، سهم خود را در حد توان، در از میان بردن این گونه چالش ها، با پرداختن به موضوعات مختلف انجام داده و می دهند. حال نوبت من و شماست که مسئولیت خود را به عنوان یک عضو به انجام رسانیم.

لذا امیدوارم که عزیزان، در مشارکت ها و مطالب ارسالی خود با پرهیز از نگرش یک سویه، به جای **تفسیر** قدم ها، سنت ها و اصول برنامه به **تأثیر** آن در زندگی فردی و اجتماعی خود پرداخته و دیگران را در تجارب مفید و ارزشمند خود شریک نمایند، زیرا قلب NA وقتی در حال تپش است که دو معتاد **تجربه** بهبودی خود را با یکدیگر به مشارکت می گذارند.

● در آخر باید از تمام عزیزانی که با ارسال پیامک، مشارکت ها و تجارب متنوع خود علاوه بر تشویق و دل گرمی ما خدمتگزاران، مطالب مورد نیاز مجله را فراهم می نمایند تشکر و قدردانی کرد و همچنین از عزیزانی که در پاسخ به آگهی دعوت به همکاری که در شماره قبل به چاپ رسیده بود آمادگی خود را برای همکاری با مجله خودشان اعلام کردند، صمیمانه تشکر نمایم.

ما را از راهنمایی ها، انتقادها و پیشنهاد های سازنده خود محروم نسازید، فراموش نکنید که آراء و دیدگاه های شما عزیزان، تأثیر بسیار مطلوبی در بهبود کیفیت نشریه خواهد داشت.

با آرزوی موفقیت روزافزون
خدمتگزار شما: سیاوش - س



با سلام و درود، خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران.

اکثر ما در بدو ورودمان به انجمن، با نگرش ها و قرائت های متفاوت و مختلفی از سوی اعضای قدیمی تر، در خصوص اصول برنامه مواجه شده ایم.

مدت ها بود که ضرورت پرداختن به یکی از موضوعات چالشی که همواره در مشارکت های برخی از اعضا در داخل جلسات و یا در حاشیه آن شنیده می شد را در مجله پیام بهبودی احساس می کردم، تا اینکه با توفیق خدمتگزاری در مجله و مواجه شدن با مشارکت ها و نامه های ارسالی شما عزیزان، این احساس در من شدت بیشتری گرفت.

● در اوایل بهبودی ام و حضور مرتب در جلسات، سوالاتی بین برخی از اعضای گروه خانگی ام زمزمه می شد و دو جواب متفاوت را از اعضا می شنیدم که هر از گاهی یکی از آنها، جواب هایی متقاعد کننده، در خصوص ارجحیت شان بر دیگری می دادند! اما من تازه وارد همواره بلا تکلیف بوده و بالاخره نفهمیدم که کدام بهتر است و مهم تر.

سؤال این بود: دانش بهتر است یا عملکرد؟

عده ای از اعضا می گفتند از آنجا که این برنامه یک برنامه ی ساده و عملی است، در نتیجه عملکرد بهتر است و عده ای دیگر تنها به دانش برنامه تکیه داشتند!

امروز بعد از مدت ها که با برنامه آشنایی نسبی دارم، عقیده ام در این خصوص، متفاوت از آن دوران است، زیرا خوشبختانه انجمن ما مدام در حال رشد و توسعه است و چالش ها و مواردی که در گذشته بحث داغ، اما بی حاصل برخی از جلسات و اعضای آن بود، اکنون دیگر حل شده است و ائتلاف وقت و انرژی در خصوص مواردی که به هدف اصلی مان کمک نمی کنند تا حد زیادی از میان ما رخت بر بسته است و این انرژی ما را برای تمرکز بر هدف اصلی مان دوچندان می کند، که البته نباید زحمات و تلاش های کمیته ی کارگاه های آموزشی را در این خصوص نادیده گرفت.

به راستی عملکرد ما بدون دانش و آگاهی از اصول برنامه، چه نتیجه ای برای ما به همراه خواهد داشت؟

مهم نیست چه چیزی مرا از زندگی پر مشغله و شاد باز می‌دارد، در هر حال می‌دانم که این برنامه می‌تواند قدم به قدم به تغییر من کمک کند.

"کتاب فقط برای امروز"

روزهای سخت بیماری

نمی‌توانستم به ورزش کردنم ادامه بدهم و شروع به خرید و فروش و مصرف مواد مخدر کردم. اوایل خیلی لذت بخش بود و هیچ چیزی نمی‌توانست حالم را خراب کند، کلاً بیماری سرطان را فراموش کرده بودم و فقط دنبال انتقام (نمی‌دونستم از کی) بودم؛ اوضاع رفته رفته خراب شد و پس‌اندازی که از فروش مواد جمع کرده بودم روز به روز کمتر می‌شد و خانواده با این اوضاع مرتباً مرا ترور شخصیتی می‌کردند و دائماً به من می‌گفتند که کاش سرطان تو را از ما می‌گرفت تا این قدر آبروی ما نمی‌رفت. خودم هم از این زندگی خسته شده بودم و صادقانه بگویم که از چاله درآمده بودم و به چاه افتاده بودم تا یک روز پیام NA به من رسید و من هم وارد انجمن معتادان گمنام شدم و شروع کردم به کار کردن قدم‌ها. اوضاع خیلی خوب بود تا این که در یکی از آزمایش‌هایم نشان از سرطان بود و باز هم شروع به شیمی‌درمانی کردم و دو عمل جراحی هم کردم و یکی از کلیه‌هایم را برداشتند ولی این کارها باعث نشد که خداوند را فراموش کنم و به مواد مخدر پناه ببرم و در حال حاضر زندگی خیلی خوبی دارم و همچنان تحت نظر پزشکان هستم و با مشورت با راهنما و دوستان بهبودی در حال تدارک از دواج هستم. من برای همه دوستان هم‌دردم آرزوی موفقیت می‌کنم.

فرهاد، الف-تهران

به نام خداوند مهربان
با عرض سلام و خسته نباشید خدمت تمام خدمتگذاران انجمن معتادان گمنام. خیلی وقت بود که می‌خواستم نامه‌ای از گذشته‌ام برای شما بنویسم که شاید به درد همدردی بخورد.

از خانواده‌ای در جنوب شهر تهران متولد شدم. پدری دارم که الکل مصرف می‌کند. خیلی زود با الکل آشنا شدم ولی به واسطه‌ی استعدادی که خداوند در وجودم نهاده بود به ورزش رو آوردم. اوضاع و احوال خیلی خوبی داشتم و در هر کجا که می‌رفتم به واسطه‌ی ورزش کردنم مورد تایید قرار می‌گرفتم. خیلی زود در روزنامه‌های ورزشی اسمم را زدند و از من مصاحبه چاپ کردند. برای خدمت سربازی به یکی از تیم‌های نظامی خوب تهران رفتم و کم‌کم می‌خواستم که حاصل زحمات چندین ساله‌ام را در ورزش برداشت کنم. یکی از این روزها بود که حال جسمی خیلی بدی داشتم و هیچ‌چیز نمی‌توانستم بخورم و رفته رفته وزنم کاهش پیدا می‌کرد و به طور خیلی وحشتناکی لاغر شدم و به هر دکتری مراجعه می‌کردم متوجه بیماری من نمی‌شد.

تا این که بعد از یک عمل جراحی متوجه شدند که سرطان کل وجودم را گرفته و هیچ‌امیدی برای زندگی در من دیده نمی‌شد. اوضاع و احوال خودم و خانواده‌ام بسیار بد بود. تا این که داروهای شیمی‌درمانی در بدنم بعد از مدت‌ها جواب داد. وقتی که حالم رو به بهبودی جسمی بود در همان بیمارستان شروع به مصرف مواد مخدر کردم. فکر می‌کردم که خداوند بزرگترین دشمن است که نمی‌خواهد من در زندگی‌ام موفق باشم. وقتی که بعد از مدت‌ها به اجتماع برگشتم دیگر



قدم ها تغییر بزرگی در یک زندگی تحت تسلط گناه و پشیمانی بوجود می آورند. در نتیجه... آزادی جدیدی را به دست می آوریم که می تواند به انزوایمان پایان دهد.

"کتاب پایه"

آزادی در زندان

«به نام خدا»

عنوان عضو NA با عملکرد خود پیام رسان خوبی در اینجا باشم. تشکر از شما که پیام بهبودی مرا خواندید، همه شما را دوست دارم و به نیروی برتر می سپارم و تا مادامی که این راه را دنبال می کنم هیچ واهمه ای نخواهم داشت.

رضا. ق - هلند

امیدوارم که در مرحله بهبودی حالتان خوب باشد. نزدیک به چهار سال پاکی داشتیم به اروپا، کشور هلند آمدیم. در آن موقع دوستان ایرانی به نام های علیرضا، ایرج، حمید و محسن جلسه خانگی برگزار می کردند.

و در شهر ونهاق یک مکان جدید به کمک دوستان گرفته شد که اولین جلسه فارسی زبان هلند در آنجا برگزار شد و عضو خدمتگزار آن جا شدم ولی آن جا که من زندگی می کردم فاصله خیلی زیادی با جلسه ایرانی داشت. به همین خاطر بعضی اوقات به جلسه هلندی زبان می رفتم.

زبان شان را آنقدر نمی فهمیدم اما قبل از شروع جلسه به آن جا می رفتم، صندلی ها را مرتب می کردم، چای و قهوه می گذاشتم تا آن ها می آمدند. اما به عنوان همدرد احساس می کردم که چه می گویند و در پایان جلسه آن انرژی را دریافت می کردم، اما متأسفانه به خاطر مشکلاتی به زندان افتادم امروز چهار ماه است که در زندان هستیم. تاریخ ۸۹/۴/۶ که تولد ۶ سالگی من است و سه سال و ۶ ماه است که سیگار نمی کشم و از این بابت خیلی خوشحال هستم.

امروز روز شنبه است و جلسات ما نیز شنبه ها برگزار می شود و من از زندان توسط دوستان علیرضا تلفنی در جلسه مشارکت می کنم و احساس خود را بیان می کنم. در اینجا ملاقات به صورت حضوری می باشد و وقتی که هم گروه هایم به ملاقاتم می آیند از فرصت استفاده می کنم و با آن ها قدم کار می کنم و به این صورت انرژی کسب می کنم. با قدم ها و برنامه در شرایط سخت هم می توان حال خوب را احساس کرد. در اینجا من زندانی هستم اما خدا را شکر که زندانی افکار بیمارگونه خود نیستم و احساس آزادی و خوشبختی می کنم چون احساس خوشبختی یک احساس درونی می باشد که آن را به کمک قدم ها و برنامه بیشتر اوقات دارم. امروز سعی می کنم به





راه حل بزرگ

«به نام خدا»

همیشه به دنبال مکانی بودم که به خاطر کارهای گذشتهام و خرابی‌های به‌بار آمده، از من بازخواست نشود، از من پرسیده نشود که چرا این کارها را انجام دادی؟ چرا فکر نکردی؟ چرا بی‌عقلانه تصمیم گرفتی؟ چرا از کسی نپرسیدی؟ و

به هر جا قدم می‌گذاشتم، گذاشتهام و کارهایی که کرده بودم، جلوتر از من مثل یک معرفی‌نامه برای همه عیان بود، هیچ‌جا مرا با شرایطم و با آن چه که بودم نمی‌پذیرفتند، ادارات، سازمان‌ها، ارگان‌ها، نهادها، خویشاوندان، دوستان، جامعه و حتی خانواده دیگر نمی‌خواستند و یا نمی‌توانستند مرا در درون خود جا بدهند، مهم نبود که آن‌ها واقعاً نمی‌خواستند و یا اینکه نمی‌توانستند پذیرای من باشند، به هر حال من در دنیای آن‌ها جایی نداشتم. من در جامعه‌ای زندگی می‌کردم که سربار آن‌ها بودم و آن‌ها دوست نداشتند عمرشان را به پای من تلف کنند.

در همین گیر و دار و در حالی که سرخورده از همه جا و همه کس، حتی توانایی روبرو شدن با خودم را هم نداشتم با NA آشنا شدم، متفاوت بودن اینجا با دیگر مکان‌ها از شب اول برایم آشکار بود، اینجا با گذشته من کاری نداشتند.

«برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چقدر مصرف کرده‌اید و یا آن را از چه کسی و از کجا خریده‌اید، کارهایی که در گذشته کرده‌اید و یا دارایی و نداری شما برای ما بی‌تفاوت است، تنها چیزی که برای ما

اهمیت دارد این است که شما می‌خواهید در مورد مشکل تان چه بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم.» (کتاب پایه).

چیزی که در NA بسیار مهم بود این مسئله بود که من الان چه می‌خواهم بکنم، اکنون چه تصمیمی گرفته‌ام و حالا چه فکری دارم. این مسئله مهمی بود و سرنوشت من با این نکته مهم رقم خورد، زندگی فقط برای امروز. من با تمام ادعایی که داشتم قادر به تغییر اتفاقاتی که در گذشتهام روی داده بودم، حتی یک مورد از آن، پس یک راه حل برایم باقی مانده بود، زندگی در امروز، اکنون و در این لحظه چه می‌خواهم بکنم. این مسئله یکی از مهم‌ترین قسمت‌های برنامه دوازده قدمی ماست و به کارگیری این اصول ساده ولی مهم می‌تواند آینده‌ی مرا تبدیل به یک زندگی بی‌نظیر بکند. اکنون و همین لحظه با تمامی شرایطی که دارم می‌تواند بهترین لحظه‌ی زندگی‌ام باشد اگر باور کنم. لحظه‌ی ناب همین الان است، همین الان که من آن را به حساب نمی‌آورم. فقط کافی است یک راه حل در زندگی‌ام به کار بندم و از آن در زندگی‌م استفاده کنم، اجازه بدهید از آن به عنوان راه حل بزرگ نام ببرم و آن چیزی نیست جز جابه‌جایی اراده‌ی شخصی من با اراده‌ی خداوند. این راه حل همان چیزی است که من می‌توانم با آن تمامی شرایط زندگی‌م را بپذیرم، اگر باور کنم که باید طوری زندگی کنم که خداوند می‌خواهد و خداوند دوست دارد.

همیشه با خودم فکر می‌کردم که بزرگترین نیازم داشتن پول زیاد است، یا بدست آوردن خانه‌ای زیبا، خرید ماشین مدل بالا، داشتن کاری قابل احترام، به دست آوردن دوستان پولدار یا رفقای با شخصیت، داشتن همسری ایده‌آل و فرزندان خوب، به دست آوردن محبوبیت در خانواده و جامعه، کسب شهرت در بازار کار و یا داشتن تحصیلات بسیار عالی در رشته‌ای خاص. گرچه همه‌ی این نیازها در حد اعتدال خوب بود و من به آن‌ها نیاز داشتم، ولی هدف اصلی چیز دیگری بود.

به مرور در NA باورهای من تغییر کرد و اکنون به دنبال هدفی فراتر از این‌ها می‌گردم، فراتر از این دنیای مادی، امیال شخصی و خواسته‌های غیر واقعی. امروز بزرگترین نیازم آگاهی از خواست خداوند می‌باشد، این که او چه می‌خواهد و من چگونه می‌توانم آن را در زندگی‌ام به اجرا درآورم، همانی است که در زندگی‌ام کم دارم.

یادم نرود که خداوند همیشه بهترین‌ها را برای من می‌خواهد. اگر این توانایی را داشته باشم که از سر راه خداوند کنار بروم.

به مرور تعریف جدیدی از ایمان و درک پیدا می‌کنیم و به مرحله‌ای می‌رسیم که می‌بینیم بزرگترین نیازمان، آگاهی از خواست خدا برای خود و قدرت اجرایی آن می‌باشد.» (کتاب پایه)

داریوش.ع

بروجن از استان چهار محال بختیاری

در این وضعیت آشفته دنیا، از اینکه اینجا هستم احساس خوشبختی می‌کنم.

"کتاب پایه"

نقطه سر خط



پاکی موفق شدم خدمت منشی جلسات را بگیرم و همین خدمت در NA باعث رشد من شد. در حال حاضر ازدواج کرده‌ام و از زندگی‌ام بسیار راضی‌ام. امروز که حدود یک سال و نیم است که پاک زندگی می‌کنم با مشکلات و واقعیات زندگی روبه‌رو می‌شوم و چون حضور خدا را در زندگی‌ام احساس می‌کنم از هیچ چیز واهمه‌ای ندارم. باز خدا را شاکرم که مادری خوب برای فرزندانم، همسری خوب برای شوهرم و دوستی خوب برای همدردانم هستم و از این که یک عضو کوچک از خانواده NA هستم و طبق این اصول زندگی می‌کنم از خودم راضی‌ام و خوشحالم که عضو انجمن معتادان گمنام هستم. آرزومندم هیچ معتادی با مرگ تدریجی نمیرد چون زندگی یک معتاد با گذشت هر روز و هر بار مصرف ارزانتر فروخته می‌شود.

در آخر از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم.

آذر-سقز

به خارج از کشور رفت و مرا با ۳ فرزند قد و نیم‌قد و اعتیادی شدید، غریب و بی‌کس تنها گذاشت. نه راه پس داشتیم، نه راه پیش و اعتیادم به حدی بود که دیگر خانواده قبولم نمی‌کرد. چند سال با بدبختی کلفتی و گدایی گذشت تا این که ساکن شهر قزوین شدم.

یک روز که برای گدایی پسر ۵ ساله‌ام را با خود برده بودم تا خرج و مخارج اعتیادم را پیدا کنم ناگهان متوجه شدم که پسر در حوض بزرگ سبزه میدان قزوین افتاده و نزدیک بود غرق شود که بچه‌های NA او را از استخر بیرون آورده و با من شروع به

**پس از ۶ ماه پاکی موفق
شدم خدمت منشی جلسات را
بگیرم و همین خدمت در NA
باعث رشد من شد**

صحبت کردند و من برای اولین بار با نام NA آشنا شده و پیام انجمن را در آن موقع به من دادند. بعد از یک سال از آن ماجرا دوباره به کردستان برگشتم با عملی شدید، روح و روانی آشفته و پریشان و جثه‌ای درب و داغان. قصد ترک داشتم اما چون زنی تنها و سرپرست ۳ فرزندم بودم نمی‌دانستم چگونه اقدام کنم و از طرفی چون کسی نبود از نظر مالی حمایت کند نمی‌توانستم جهت ترک اقدام کنم.

مدت ۲ ماه با مصرف هر روز به جلسه می‌رفتم تا اقدام به قطع مصرف کردم و اولین زنی بودم که در شهر سقز طبق اصول برنامه معتادان گمنام پاک شدم و در جلسات حضور پیدا کردم و بابت این مسأله خدا را سپاسگزارم که جرأت این را به من داد که از هیچ قضاوتی نترسم و فقط به خودش توکل کنم، در اوایل پاکی‌ام خیلی برایم سخت بود که در بین عده‌ای مرد در انتظار عموم وارد جلسه شوم. پس از ۶ ماه

سلام، آذر هستم یک معتاد، عاجز و سپاسگزار خدای را شاکر و سپاسگزارم. به پاس امروز که با کمک اصول برنامه قطع مصرف کرده و با داشتن ۳۶ سال سن، و ۱۳ سال اعتیاد فعال، اکنون در مسیر بهبودی هستم. خسته و بیزار از گذشته و خوشحال و راضی از حال و امیدوار به آینده. مدت ۱۷ ماه است که از منجلاب اعتیاد بیرون آمده و در جاده سبز بهبودی قدم گذاشته‌ام. در خانواده‌ای پر جمعیت با پدر و مادرم و ۴ برادر معتاد به مواد مخدر در استان گیلان به دنیا آمدم.

در سن ۱۰ سالگی پدر و مادرم از هم جدا شدند. حضانت تنها برادر تنی‌ام که ۲ سال از من بزرگتر است و او نیز اکنون در دام اعتیاد گرفتار است به پدرم و حضانت من به مادرم واگذار شد. چون برادرم تنها همدم، رفیق و هم‌بازیم بود دوری او برایم خیلی سخت بود. احساس خلاء بسیار بزرگی می‌کردم. سالی یک بار همدیگر را می‌دیدم. در سن ۱۳ سالگی یک روز که به دیدن ما آمده بود، پیش من سیگار کشید. از بس به او علاقه داشتم با او کشیدم، بعد از رفتن او هر چند وقت گاهی سیگار می‌کشیدم. مدت ۵ سال به این روال گذشت و از بس از طرف برادران ناتنی‌ام مورد اذیت و آزار قرار گرفتم، در سن ۱۸ سالگی به ازدواجی کاملاً ناخواسته و فقط برای رهایی از دست خانواده و برادرانم، با مردی ۳۲ ساله تن دادم و به شهر سقز در استان کردستان رفتم.

مدت یک سالی از زندگی مشترک‌مان گذشت که با زن یکی از همسایه‌هایمان که همسن خودم بود و زندگی‌اش تقریباً مشابه من بود دوست شدم. او به مواد مخدر اعتیاد داشت و با او برای اولین بار مصرف مواد مخدر را تجربه کردم و پا به جاده نابودی و فلاکت گذاشتم. تا مدت ۳ سال گریزی و تفریحی مصرف می‌کردم یعنی اجبار به مصرف نداشتم تا این که خود را غرق در منجلاب اعتیاد دیدم و صاحب ۳ فرزند بودم که شوهرم تمام زندگی‌ام را فروخت و

قدم ها راه حل ما هستند. آنها وسیله نجات و دفاع ما در برابر بیماری کشنده اعتیاد هستند.

"کتاب پایه"



تمام روزهای سخت سپری شدند

با NA آشنا شدم، فکر کردم که مشکل من حل شده است. مواد نمی‌زدم اما زیاد حال و هوای خوبی هم ندارم توقع زیاد دارم، مغرورم، حق به جانبم، منت سر همه می‌دارم، عجله دارم و زود می‌خواهم به از دست داده‌ها و نداشته‌ها برگردم، متوجه شدم که بازم کارم گره خورده، باز هم صورت مسأله برام روشن نیست اینجا بود که توسط انجمن به من پیشنهاد کار کرد قدم‌ها داده شد، قدم چیه؟! قدم چطوریه؟! آگاه شدم که به سری ضعف‌های اخلاقی و نواقص باعث می‌شه در پرهیزها موفق نباشم. چه باید کرد؟ با استفاده از اصول روحانی قدم‌ها باید تغییر الگوی رفتاری بدم.

اصول روحانی قدم‌ها چیه، ابزاریست که کمک می‌کند مسیر بهبودی برام هموارتر بشه، یکی از اصول روحانی تمایل است که خوب متوجه شدم بایستی برای انجام هر کاری بخوام، نیت کنم، بطرف انجام آن کار جذب بشم. یکی دیگه اصل روشن بینی است یعنی آگاه بشم که مشکل دارم و از بیماری به نام اعتیاد رنج می‌برم بدانم که مشکل من فقط ترک فیزیکی نیست بلکه ترک الگوهای رفتاری است. یکی دیگر از اصول، پذیرش است پذیرفتن مشکل، تسلیم در برابر بیماری اعتیاد و پذیرفتن بهبودی به عنوان تنهاترین راه کار و با فروتنی قبول کردم که به تنهایی نمی‌توانم از پس مشکل خودم بریام و بایستی با صداقت تلاش کنم و صادقانه از تجربیات دوستان بهبودی قدیمی و اصول برنامه در کنار هم استفاده کنم. حضور در جلسات، گرفتن راهنما، قدم کار کردن، خدمت بدون چشم‌داشت و دعا و ارتباط با خداوند می‌تواند ضامن پاکي و بهبودی من باشد. من با رعایت این اصول ساده ولی معجزه‌گر و با رعایت پیشنهادات برنامه با کمک نیروی برتر توانسته‌ام ۷ سال و ۴ ماه بدون مصرف مواد مخدر زندگی خوبی را تجربه کنم.

با آروزی بهترین‌ها برای تمامی همدردان
مجیدخ - کرمانشاه

به نام خدا و با سلام خدمت تمامی خدمتگزاران فصل‌نامه پیام بهبودی ۱۵ سال مشکل مصرف مواد مخدر داشتم خیلی زندگی‌م به هم ریخته بود و به شدت بالا و پایین می‌شد این اواخر هم فهمیده بودم که به جای کارم گیر دارم، به جوری زندگی‌م لنگ می‌زنه، هر چه حساب کتاب می‌کردم باز هم نمی‌دانستم مشکل و گره زندگی‌م کجاست، درک کرده بودم که آشفتهم، هیچ چیز سر جای خودش نیست، هنگ کرده بودم، بدجوری مانده بودم، دیدید به کسی کسل و مریض میشه می‌ره پیش یه دکتر یا به آدم با تجربه؟ می‌گه دلم درد می‌کنه یا چشم‌ام می‌سوزه یا به سری اصول اولیه و مصرف یه مقدار دارو کارش راه می‌افته، خوب می‌شه ولی من تمام زندگی‌م درد شده بود، تمام روزگارم سخت و تلخ شده بود، به آخر خط رسیده بودم ولی دریغ از تشخیص راه، گیر کارم معلوم نبود کجاست یا به بچه محصلی که ریاضی‌اش ضعیفه، والدینش برای او کلاس تقویتی می‌ذارن، کلاس جبرانی می‌فرستش آخه من

نمی‌دانستم تو کدام درس زندگی ضعیفم، تو کدام قسمت زندگی‌م بریدم و کم آوردم، کدام طرفو تقویت کنم، چی رو جبران کنم، این آخرها قاطی کرده بودم، در شناخت مشکل دچار بیراهه بودم، مثل کسی که دلش درد می‌کنه ولی قرص سردرد می‌خورده من هم هی موادمو عوض می‌کردم کنترلی مصرف می‌کردم جایگزین می‌کردم داروهای شیمیایی و گیاهی، هر چه دم دستم می‌رسید استفاده می‌کردم ولی نمی‌شد... جدا نمی‌شد شناخت و معیار درستی از مشکلم نداشتم و صادقانه‌ترین تلاش‌هام به بن‌بست می‌خورد تو زندگی‌م عاجز شده بودم به نظر من اصطلاح عاجز یعنی دو سر باخت، دو سر بن‌بست، نه راه پس نه راه پیش خدا برای کسی پیش نیاره اما کسانی که تو این شرایط بودند می‌فهمند من چی می‌گم، حس می‌کنند چی به روزم اومده بله عاجز یعنی زندگی بدون مصرف مواد، زجرآور با مواد هم مرگ‌آور، می‌زدم خراب و نمی‌زدم ویران، خدایا... خدایا چه کنم.

نمی‌دانید چه لحظه‌های ناامیدی، زمانی که دنیا برات ته سوزن شده، اولین نشانه‌های حضور خدا در کنارم پیدا کردن NA و راهنمایی شدن به جلسات معتادان گمنام بود.

اصل گمنامی را در جلسه NA تمرین می‌کنم. به جای شخصیت پیام رسان بر پیام بهبودی تمرکز می‌کنم.

"کتاب فقط برای امروز"

پیامی از آن سوی دیوار

بنام خدا

دوستان همدرد سلام، من می‌خواستم درباره یکی از قشنگ‌ترین خاطرات بهبودیم با شما مشارکت کنم حدود ۳ سال پیش من از زندگی‌ام خیلی ناراحت بودم و مدام ناشکری و گلایه می‌کردم و نعمت پاکی و بهبودی و این که NA باعث چه تغییرات اساسی در زندگی شده بود را فراموش کرده بودم و مدام خود را با دیگران مقایسه می‌کردم و داشته‌هایم را نمی‌دیدم و همین مسأله باعث شده بود که امیدم را از دست بدهم.

در همان اوضاع یکی از اعضای قدیمی به من گفت که کمیته H&I (کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها) نیاز به خدمت‌گذار دارد و بیا تا جمعه اول ماه به تهران برویم و برای خدمت‌اعلام آمادگی کنیم من هم قبول کردم و رفتیم و قرار شد که من و یکی از دوستان به همراه یک سرگروه برای برگزاری و شرکت در جلسه به زندان چوبین دره قزوین برویم و من پرسیدم که چرا ما از بیرون داخل زندان می‌رویم گفتند که ما از این طریق جلسات آن‌جا را حمایت

کرده و به دوستان پاک‌مان در داخل زندان برای رساندن پیام کمک می‌کنیم و همچنین برایشان نشریه می‌بریم و به آن‌ها امید می‌دهیم. ما در تاریخ مقرر به زندان چوبین در قزوین رفتیم و با هماهنگی‌های لازم وارد بند شدیم و در نمازخانه جلسه را آغاز کردیم بعد از اتمام صحبت‌های گرداننده، زندانی‌ها و خود من مشارکت کردیم و در این بین مشارکت یکی از دوستان همدرد زندانی بسیار جالب بود از گرداننده وقت گرفت و شروع به مشارکت کرد و گفت که محکومیتش خیلی طولانی است و گفت باید در این زندان بمانم تا بمیرم اما مدت ۹ ماه است که پیام NA را گرفته‌ام و پاکم و در زندان شروع به خدمت کرده‌ام و مدت ۶ ماه است که حتی سیگار هم نمی‌کشم و دوست دارم که خدمت کنم و پاک باشم و پاک بمیرم و چنان با روحیه مشارکت کرد و با امید حرف زد و ابراز پشیمانی از گذشته و امید به بخشش را به زبان آورد که این امر را می‌توان حاکی از بهبودی این دوست همدرد در داخل زندان دانست.

وقتی این مشارکت را شنیدم به خودم آمدم و مدام صدایش و حرف‌هایش و استوار و محکم مشارکت کردنش را در ذهنم مرور می‌کردم و شرمنده شدم، وقتی خودم را با آن دوست مقایسه کردم که دوستم در زندان و با آن شرایط سخت گلایه نکرد و آن وقت من با این زندگی بیرون از زندان و راحت چقدر ناشکرم و این اتفاق باعث شد ایمان قوی نسبت به اصول NA در من شکل بگیرد و به خود قول دادم که دیگر نسبت به شرایطم از خداوند گلایه نکنم و همیشه تسلیم خواست و اراده‌اش باشم، البته با ماندن در NA و کارکرد قدم و اصول در زندگی و خدمت کردن من از آن به بعد این داستان را برای همه تعریف می‌کنم که چطور یک دوست زندانی همدرد به من امید داد و من که رفته بودم به زندانی‌ها پیام بدهم بهترین پیام را از آن دوست همدرد گرفتم و همه این‌ها به خاطر خدمت کردن بود و به نظرم بهترین راه در NA خدمت کردن است.

مصیب - هشتگرد



آشنائی با NA

«به نام خدا»

نمی‌دونم چرا الان که شروع به نوشتن کردم اشکم سرازیر شد، من گذشته تلخی داشتم، چون زود و در سن کم به سمت مواد کشیده شدم.

خیلی هم سریع آشفته‌گی‌های من شروع شد، وقتی اجبار به مصرف اوج گرفت، از خانواده بیرون رانده شدم، ۲ سال در خیابان بودم و تمام داشته‌های من یک پتو و یک جفت دمپایی و لباس‌های کهنه‌ام بودند، در محله ما یک امامزاده است که شب‌ها به آنجا می‌رفتم و در قبرهای خالی به خاطر سرما می‌خوابیدم، دوستان زیادی داشتم که با هم مواد مصرف می‌کردیم اما دیگر آن‌ها را ندیدم، فقط یکی از دوستانم با من بود که یک شب مواد زد و جلوی من جان داد و مرد.

بارها و بارها به زندان رفتم، البته ۹ روز هم سابقه رفتن به تیمارستان را دارم، یک روز در خیابان راه می‌رفتم چون خیلی وضعیت ظاهری‌ام به هم ریخته بود، پلیس من را گرفت و به زندان رفتم. آن‌جا بود که برای اولین بار نام NA را شنیدم، حدود ۲۲ روز آن‌جا بودم، نمی‌دونم چرا اولین باری که جلسه رفتم انرژی قشنگی سراغم آمد با این که جو زندان سنگین بود و از طرفی هم خمار بودم، بعد از این که از زندان بیرون آمدم به جلسات بیرون رفتم، راهنما گرفتم، قدم کار کردم و رهجو گرفتم. الان ۲ سال و ۹ ماه است که پاکم و خیلی چیزها را به دست آوردم، دیگر سرکار می‌روم و به پدر و مادر و اجتماع احترام می‌گذارم من هر شب دعا می‌کنم تا همیشه بتوانم به دیگر انسان‌ها کمک کنم و در آخر از تمام کسانی که در این راه ثابت قدم هستند تشکر می‌کنم و از خداوند بزرگ می‌خواهم که همیشه یار و یاور ما باشد.

خدا نگهدار / مصطفی. همدرد

فاطره‌ای از یک روز
بیادماندنی

دوشنبه ۲۴ اسفند ماه سال ۸۸

ضمن عرض سلام و خسته نباشید به دوستان خدمتگذار در مجله پیام بهبودی و خوانندگان این مجله، آن چه را که در این چند سطر می‌خوانید خاطره شیرین شرکت در جلسه باز زندان مرکزی مشهد می‌باشد.

ساعت ۹ صبح مقابل زندان مرکزی مشهد آخرین نفراتی که قرار بود در جلسه باز زندان مرکزی مشهد حضور داشته باشند به دیگر اعضا ملحق شده و همه با هم به درب ورودی زندان مراجعه کردیم. برگه تردمان صادر شد و به داخل زندان راهنمایی شدیم در بازرسی اول سوال شد شما اعضای انجمن NA هستید؟ بعد از جواب با احترام گفتند بفرمایید داخل. بازرسی دوم مجدد سوال شد و جواب دادیم یک بازرسی بسیار جزئی از ما به عمل آمد و مجدداً با احترام ما را به داخل زندان راهنمایی کردند. برای من که در گذشته در این مکان تردد داشته‌ام باورش برابم قدری مشکل بود، چون همگی ما از اعضای انجمن معتادان گمنام بودیم و کلمه معتاد را بعد از اسم کوچکمان یدک می‌کشیدیم و با این که امروز خودمان به معتاد بودنمان اقرار می‌کردیم، آنگونه با احترام با ما رفتار می‌شد و این چیزی نبود جز یکی از هزاران هدیه خداوند مهربان. (احترام از دست رفته) و من از این که آن روز بیاد ماندنی در آن جلسه شرکت داشتم خداوند مهربان را سپاس می‌گفتم.

هادی. ب/ ناحیه ۱۰

بازتاب

زمان اعتیاد فعالم بیماری خود را به خانواده و بچه‌هایم منتقل کرده بودم که بعضاً مشاهده می‌شد آن‌ها نیز با هم در ستیز و درگیری هستند و این طبیعی بود زیرا من با کم و کاستی و بی‌توجهی همه چیز را خراب می‌کردم و من نیز با آنان به جنگ می‌پرداختم.

هم اکنون به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام آرامش و عشق و محبت در خانه حکم‌فرماست. زیرا اوقات فراقت خود را با نشریات و کتاب و جزوات NA در منزل برنامه‌ریزی کرده و ساعتی با خواندن سپری می‌کنم و بچه‌هایم نیز کتاب‌های مورد نظر خود و کتاب‌های درسی را در مجاورت من مطالعه می‌کنند و این باعث شده است که حتی یکی از فرزندانم در رشته مورد علاقه‌اش در دانشگاه قبول شود. این جای سپاس‌گزاری دارد که از مواد رها شده و در آغوش گرم خانواده پناه گیرم و خداوند را به خاطر نعمت پاک‌ی که به من داده تا اثرات آن را در زندگی لمس و درک کنم بسیار سپاسگذار می‌باشم.

دوستان همدرد من، در کنار راهنما بودن و جلسات NA می‌توان با خواندن نشریات به خود و گروه و افراد خانواده کمک و مساعدت نمود. به امید روزی که دیگر کسی از بیماری اعتیاد به انزوا و گوشه نشینی به زیر خاک نرود.

محمد. ج - چهارم





درد مشترک

این بود که قلم را برداشتم...

با نام و یاد خدا

با سپاسگزاری فراوان از خداوند مهربان که به من کمک کرده تا بتوانم یک روز پاک و یک روز موفق دیگر را پشت سرگذارم و با عرض سلام خدمت تمامی دوستان همدردم، مدت یکسال است که می‌خواهم از این طریق با تمامی دوستان هم‌دردم مشارکت کنم اما هر وقت که می‌خواستم این کار را انجام بدهم کار امروز را به فردا می‌انداختم درست مانند دوران مصرف مواد عمل می‌کردم که همیشه می‌خواستم از فردا، ماه آینده، فصل آینده و ... قطع مصرف کنم که هیچ موقع این روزها نمی‌آمدند تا این که با تمایلی که در درون من وجود داشت و پس از کمک گرفتن از نیروی برتر و دعا کردن و درک این موضوع که امروز من به NA خیلی بدهکار هستم و باید به هر طریق که شده سهم خودم را انجام دهم و به NA خدمت کنم.

این بود که قلم را برداشتم و شروع به نوشتن کردم. درست هفده سال داشتم که با یک نوع ماده مخدر آشنا شدم و چند سالی را با انواع مختلف آن زندگی کردم، در دو سال آخر مصرف چیزی برای انکار کردن واقعیت‌ها در درون من وجود نداشت من از لحاظ شخصیتی، اجتماعی، خانوادگی و مالی از هم پاشیده شده بودم و مهم‌تر از همه این که به فردی کاملاً ترسو، منزوی و افسرده تبدیل شده بودم و از آن دسته افرادی بودم که تا چند قدمی مرگ و تیمارستان را تجربه کرده بودم. خیلی‌ها به من کمک کردند تا من جانم را از دست ندهم مثل پزشکان و همین جا از همه آن‌ها قدردانی می‌کنم اما خود من در کنار کمک‌های پزشکان به شما نیاز داشتم شمای که از جنس خودم بودید و درست مثل من تلخی خماری و نشنگی را تجربه کرده بودید بالاخره به لطف خداوند با جلسات NA آشنا شدم و از همان شب اول تمام آن احساس تنهایی‌ها، ترس‌ها و درد جسمانی من انگار با شما تقسیم شد و پس از مدت کوتاهی جدی گرفتن اصول برنامه مثل گرفتن راهنما، مشارکت کردن، خدمت کردن و سعی در عملکرد قدم دوازده و سنت پنجم باعث شد که من امروز آرامش داشته باشم و امروز به این که یکی از اعضای NA هستم افتخار کنم و با غرور، خودم را معرفی کنم. علیرضا هستم یک معتاد ۳ سال و ۱۱ ماه و ۱۵ روز پاک و آرزوی پاک و موفقیت برای تک تک شما را دارم.

معتادان امروز خوشبخت‌ترند

به نام خدا

سلامی صمیمانه خدمت دوستان خدمتگزار مجله پیام بهبودی و سایر دوستان همدردم.

آری «معتادان امروز خوشبخت‌ترند» چرا که وجود این انجمن و منابع غنی و سرشار از زندگی در نشریات آن، گواه این مدعاست.

من علیرضا هستم، اکنون پنج سال و یازده ماه و ۳ روز است که در این برنامه راه یک زندگی موفق و سالم را می‌جویم. با قدرت ناشی از حضور خداوند به پیش می‌روم. یکی از برنامه‌های لذت بخش و جدایی ناپذیر زندگی، مطالعه نشریات NA است زیرا اعتقاد دارم که پیش نیاز تغییر، آگاهی است. سعی دارم بطور مرتب و روزانه، فهم و درکم را از بیماری اعتیاد و بهبودی ارتقاء بخشم. امیدوارم سایر همدردانم نیز پی به اهمیت نشریات پر بار انجمن ببرند و مطالعه را جزئی لاینفک از برنامه‌ی بازپایی خود قرار دهند.

یکی از گرانبهاترین کتب این انجمن «فقط برای امروز» است که در تمامی صفحات آن کلید موفقیت محفوظ است. با آرزوی بهروزی و سربلندی تمامی همدردانم در سراسر ایران.

ارادتمند علیرضا. ع-همدان

علیرضات - گرگان

وجدان گروه وسیله ای روحانی است برای دعوت از خداوند مهربان تا بر تصمیمات ما تأثیر گذارد.

" مفهوم ششم "

آیا گروه خود را هنگام تصمیم گیری آزاد می گذارم؟

اتفاقات من بودم و به خاطر خسارت‌هایی که زده بودم دچار درد و عذاب شدم و احساس تهی بودن می‌کردم و داشتم از NA و گروه طرد می‌شدم تا این که روزی از روی ناچاری به راهنما و دوستان قدیمی پناه بردم و مشکلم را عنوان کردم، هیچ چیز به جز رها کردن و تغییر کردن نمی‌توانست مرا نجات دهد بهبودی شخصی من به خطر افتاده بود و باید همه چیز را دوباره از اول شروع می‌کردم. امروز نزدیک ۳ سال از آن اتفاق می‌گذرد من خدمت‌هایم را رها نکردم و هنوز خدمتگزار NA و گرداننده یک جلسه اداری هستم تنها نگاه و انگیزه‌ام را به خدمت کردن تغییر دادم و اصول روحانی که در قدم‌ها و سنت‌ها آموختم سعی کردم در خدماتم تمرین کنم. پس از مدتی متوجه شدم نقش من در گروه چیست؟ همه اعضا و خدمتگزاران برایم مهم و قابل احترام هستند.

تمام موافقت‌ها و مخالفت‌هایی که در جلسه مطرح می‌شود همه موثر هستند شخصیت‌های متنوعی که در گروه هستند هم جالب و هم ارزشمند هستند مفید گوش کردن و آگاهی دادن برایم مهم است، نه اصرار و پا فشاری بر روی خواسته‌هایم؛ من آزاد بودن را از NA آموختم و باید اجازه دهم که دیگران هم این آزادی را لمس کنند. NA برای همه است و متعلق به یک شخص یا قشر خاص یا یک گروه نیست. هر کس به هر نحوی از برنامه NA استفاده می‌کند، مفید واقع می‌شود. از روزی که توانستم NA را یک برنامه جهانی و در کل گروه‌ها ببینم از یک سونگری و فعالیت‌های کورکورانه و کوتاه نظرانه دست برداشتم و متوجه شدم احساس تعلق من به گروه همیشگی‌ام نباید تبدیل به تعصب و خودخواهی گردد. امروز روزی در خدماتم موفق هستم که مشورت می‌کنم و آزادی خود را در تصمیماتم حفظ می‌کنم و با بهبودی شخصی‌ام حضور پیدا می‌کنم و گروه را در تصمیم‌گیری آزاد می‌گذارم و اجازه می‌دهم گروه برای رشد خود فراز و فرود راهش را تجربه کند و من هم قطره‌ای در دل پیام NA قرار می‌گیرم. وقتی همه اعضا مسئولیت تصمیم خود را می‌پذیرند نیروی برتر بهتر ما را کمک و راهنمایی می‌کند. «خدمتگزاران مورد اعتماد ما وقتی می‌توانند به بهترین نحو ما را هدایت کنند که زندگی خودشان الگو و سرمشقی برای زندگی ما باشد».

چگونگی عملکرد- سنت دوم

با سلام خدمت تمام خوانندگان مجله پیام بهبودی و خدمتگزاران مدت‌ها این تجربه در ذهنم مانده بود با این که بارها آن‌ها را در قدم‌ها و سنت‌ها با راهنمایم مرور کرده‌ام ولی شاید توانایی و شهامت نوشتن آن را پیدا نکردم تا این که امروز احساس کردم باید از جایی شروع کنم و بدون هیچ پیش‌داوری دست به قلم ببرم.

این اشتباه خود محورانه و دردآور باعث شد که من به خودم بیایم و مسیر بهبودی را پیدا کنم. وقتی وارد NA شدم پس از مدتی که از پاک‌ام گذشت تمایل خدمت کردن در گروه باعث شد تا گروه رای اعتماد به من بدهد خیلی زود در خدمات گروه رشد کردم از مسئول نشریات، منشی و سپس نماینده بین گروه شروع شد تا این که روزی احساس قدرت و بهتر بودن نسبت به دیگران در من ریشه کرد و آن زمان نمی‌توانستم نواقصم را در خدمت ببینم. بیماری‌ام در حال رشد بود که به عنوان گرداننده یک گروه انتخاب شدم.

من عاشق خدمت کردن در NA بودم ولی راه را به درستی بلد نبودم و انگیزه‌هایم درگیر خلاء شخصیتی‌ام بود به مرور عشق من تبدیل به تعصب و توقع شد. متأسفانه بیماری‌ام و خدمت گردانگی‌ام با هم درآمیخت و زمینه‌های سوء استفاده از دیگران و منافع شخصی‌ام به اوج رسید تا جایی که با خودمحوری، باند بازی و قدرت طلبی بر گروه‌م تأثیر می‌گذاشتم و گروه را به سمتی می‌کشاندم که به غرایز و خواسته‌های شخصی‌ام برسم، دیگر اصول روحانی در خدمتم دیده نمی‌شد.

از آگاهی قدم‌ها و سنت‌ها استفاده می‌کردم تا دیگران را کنار بزنم و محکوم کنم همیشه عده‌ای با من موافق بودند و کسانی که مخالفت می‌کردند یا باید طرد می‌شدند یا نمی‌توانستند خدمت بگیرند. من توی کله‌ام پراز برنامه‌های بیماری‌ام بود که باید مطابق آن‌ها رفتار می‌کردم. جالب اینجا بود که ما قبل از جلسه اداری انصراف و تعیین خدمتگزاران را انجام می‌دادیم و شب جلسه اداری همه چیز حالت نمایش داشت و من فقط یک نقاب از خدمتگزار مورد اعتماد به صورتم داشتم.

توجیه بهانه‌های بسیاری مرا به این سمت کشاند، مثلاً من از گروه بهتر می‌فهمم، من نسبت به اصول NA تعصب دارم و اگر گروه‌م را رها کنم گروه از هم می‌پاشد. فکر می‌کردم در جلسه اداری اصول روحانی جایی ندارد و فقط با جنگ و پافشاری و رقابت کردن می‌توان پیروز شد ولی باید پیش شما اقرار کنم بازنده اصلی این

...باز هم خدا هست

امروز تنها آرزوی من با وجود کم سوادی ام وصل شدن به NA جهانی از طریق اینترنت است.

با سلام:

امروز که این نامه را می نویسم ۳۷ بهار زندگیم را پشت سر گذاشتم. مادر دو فرزند هستم، پسر ۱۷ ساله که چند ماهی است از مشروب خوردنش بیرون از خانه عاجزم و دختری ۱۵ ساله که اصول برنامه را بهتر از مادرش می داند. در دوران کودکی مورد بی مهری فراوان مادرم قرار می گرفتم. ۹ ساله بودم که مادرم به دلیل کهولت سن پدرم از او جدا شد، مادرم همیشه به سفر می رفت و من به معنای واقعی یتیم شده بودم. یکی از اون سفرها خیلی طول کشید و من باید پیش مادر بزرگم می موندم اون سفر باعث شد من دلتنگ مادرم بشم، آخرای شب بود که صدای درب حیاط، من و مادر بزرگم را بیدار کرد بالاخره دلتنگی من تموم شد و مادرم از راه رسید. وقتی چمدونش را زمین گذاشت بلافاصله به رختخواب رفت و من با شوق زیاد به رختخوابش پناه بردم تا توی بغلش بخوابم اما

اون شب مادرم از من رو برگردوند و من سال ها و سال ها از او دور شدم دیگه هیچ وقت به طرفش نرفتم بارها بی رحمانه کتک خوردم و گریه کردم و دلم به حال خودم سوخت و سال های زیاد ازش فاصله گرفتم بارها برای دیدنم توی برف و سرما و گرما می اومد و من توی اتاق می رفتم و در اتاق را قفل می کردم، بارها توی خیابون می دیدمش و ازش فرار می کردم امروز این آزار کهنه درس بزرگی به من داد.

امروز سعی می کنم با روی باز از دختر و پسر استقبال کنم هر چند پس از دو سال و چند ماه شدت بیماری روحی در من بیداد می کند اما سعی می کنم به حرف هاشون گوش کنم، علی رغم این که حوصله نداشته باشم باهاشون برم خرید حتی اگر جسمم توان نداشته باشه ببوسمشون و هر چیزی را که لازمه به نوجوان بدونه خودم براشون توضیح می دم.

دخترم هر شب از اتفاقات روزانه برام حرف می زنه و آسوده و سبک می خوابه. امروز به این باور رسیدم که خداوند حتی لحظه ای منو به حال خودم رها نکرده، امروز که این نامه را می نویسم هنوز مستاجر اما خداوند همیشه هست. دردهای فیزیکی شدیدی به علت مصرف توی جسمم خونه کردن ولی باز هم خدا هست. انجمن، راهنما، دوستان بهبودی هستند و من زنده ام....

امروز تنها آرزوی من با وجود کم سوادی ام وصل شدن به NA جهانی از طریق اینترنت است. هر چند ۱۴ سال مصرف قرص چیزی جز فراموشی به من هدیه نداد. البته فراموشی هم گاهی خوبه و گاهی اصلاً دوستش ندارم.

امروز من در مقابل پسر و مصرف مشروب اون عاجزم. تنها دعای من هر صبح برایش اینه: خدایا هر جا پسر هست تو هم هستی و من بابتش نگران نمی شم. از خداوند بخاطر این آزار کهنه سپاس گزارم. همه ی شما را دوست دارم، بخاطر زحمات زیادی که می کشید از خداوند برایتان سلامتی، پاکی توام با خوشبختی آرزو می کنم.

آسیه - شهرستان شهر کرد



۹۰ روز ۹۰ جلسه

به نام خدا

با سلام خدمت شما خدمتگزاران عزیز در مجله وزین پیام بهبودی و همه خوانندگان همدرد.

من هم بنا بر وظیفه می‌خواهم تجربه ۹۰ روز ۹۰ جلسه خود را برای عزیزان بنویسم.

زمانی که وارد انجمن شدم اعضای قدیمی می‌گفتند اولویت تو باید جلسه باشد آن هم هر روز و به مدت ۹۰ روز و از آن جا که تازیبانه مواد مخدر روح و جسم مرا زخمی کرده بود از صحبت‌های دوستان استفاده کردم و در جلسات شرکت می‌کردم که گاهی هم ۲ یا ۳ بار در روز می‌شد. وقتی در جلسات به مشارکت دوستان گوش می‌دادم ۳ نکته خیلی مهم در صحبت‌های آنان اکثریت را داشت.

۱- راهنما ندارم و حالم بد است.

۲- راهنما دارم ولی خود محوری می‌کنم.

۳- قدم کار کرده‌ام ولی آن را در زندگی‌ام جاری نمی‌کنم.

نکته اول باعث شد برای آن که حالم خراب نشود به دنبال راهنما بگردم و یک نفر را به عنوان راهنما انتخاب کنم که این امر در ۴۲ روز پاک‌ی‌ام اتفاق افتاد و نکته دوم باعث شد زمانی که راهنمایم گفت حمید اگر می‌خواهی بهبود پیدا کنی باید شروع به کار کردن قدم‌ها کنی و من هم بدون هیچ‌گونه مقاومتی قبول کردم و ۶۴ روز پاک‌ی‌ام در اولین جلسه قدم حضور داشتم. شبی که چپ ۳ ماهگی‌ام را گرفتم و نگاهی به این ۹۰ روز انداختم دیدم راهنما دارم، قدم کار می‌کنم و به جلسه می‌روم یعنی بدون آن که خود متوجه باشم در فرآیند بهبودی هستم که این فرآیند تا به امروز ۳ سال و یک ماه و ۲۴ روز است.

حمیدالف-شهریار



سکوی پرتاب

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت تمام همدردانم در سراسر نقطه خاکی. شاید بعد از اولین جلسه حضور در انجمن معتادان گمنام بارها و بارها لغزش کردم چون با باورهای قدیم خودم زندگی می‌کردم و احساس می‌کردم من با بقیه فرق دارم.

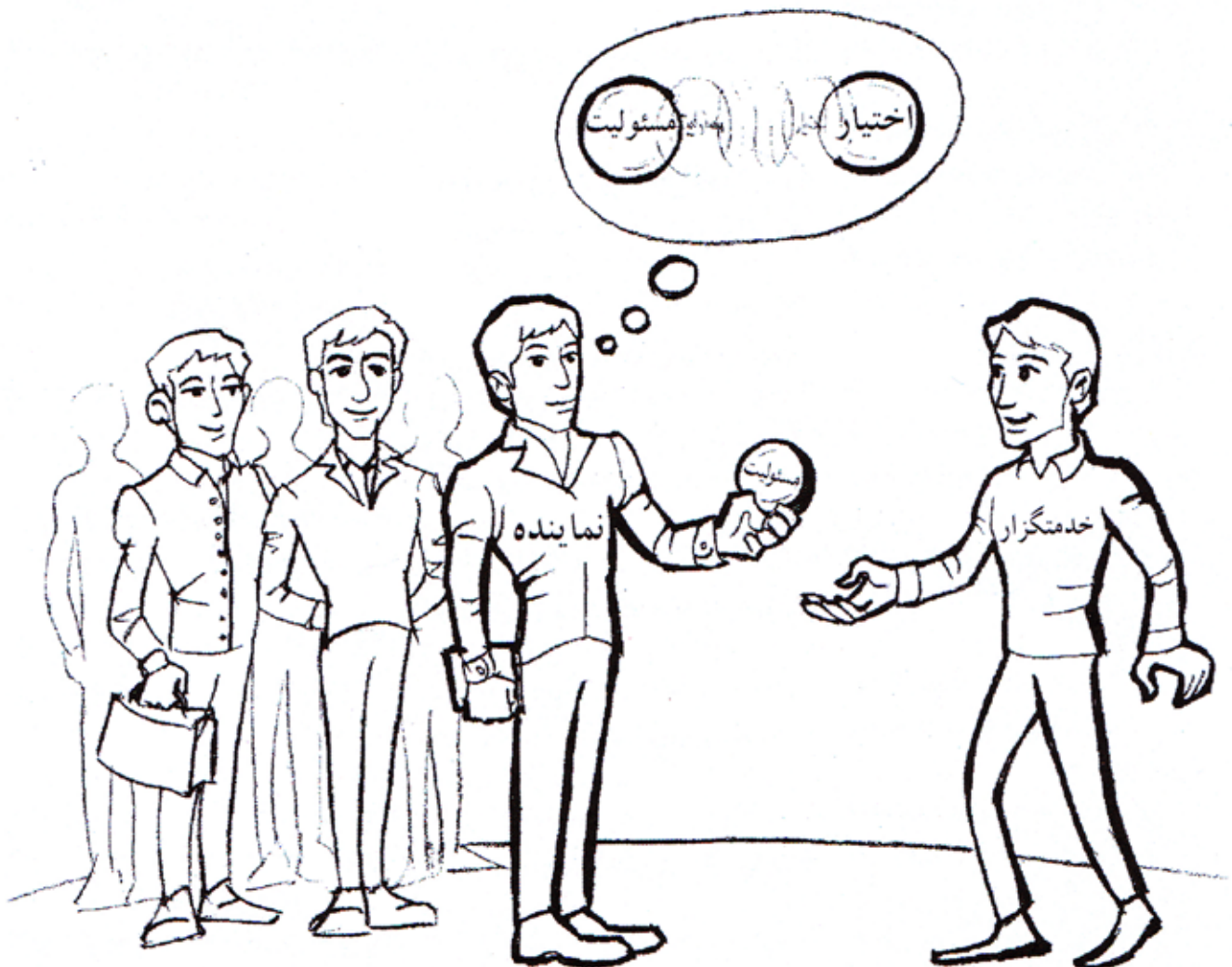
آخرین لغزشم برمی‌گردد به ۲۲ ماه و ۲۰ روز پیش، آن موقع با وجود این که جلسه می‌آمدم قدم کار می‌کرد و با راهنمایم تماس داشتم، لغزش کردم فقط به خاطر این که تسلیم نبودم و بیماری اعتیاد را به شوخی گرفته بودم، وقتی با رفقای مصرف به مکان مصرف رفتیم زودتر از آن‌ها شروع به مصرف کردم و بعداً فهمیدم چه اتفاقی افتاده است، وقتی با راهنمایم صحبت کردم گفت: برو ۲۴ ساعت اعلام کن، آن وقت ۱۰ ماه پاک‌ی‌ام داشتم. من اصرار کردم و گفتم فقط یک بار بوده، دنبال مجوز برای خودم می‌گشتم و راهنمایم گفت اگر از این به بعد دوست داری موفق باشی باید از نو شروع کنی و من هم با گوش کردن به حرف راهنمایم و کمک گرفتن از نیروی برتر ۲۴ ساعت اعلام کردم و خوشبختانه جزء آن دسته از کسانی شدم. تا الان لغزش برایشان سکوی پرتابی شد تا از این به بعد اصول ساده برنامه را جدی بگیریم.

روح!... از مشهد

مفهوم سوم خدماتی

گروه های NA اختیارات لازم را به ساختار خدماتی جهت انجام مسؤولیت هایشان واگذار می کنند

دوازده مفهوم چه مقدار (اعتبار) دارند؟ تجربه شما در بکار گیری آنها مقدار اعتبار آن را مشخص می کند، مفاهیم تا جایی اعتبار دارند که مفید واقع گردند.
«کتابچه دوازده مفهوم _ مقدمه»



گروه ها این اختیار را به ساختار خدماتی واگذار می کنند تا برای انجام وظایف محوله تصمیم بگیرند ... تصمیم های خدماتی که بر گروه ها تأثیری مستقیم ندارد می تواند سریعاً گرفته شود ... مفاهیم دوازده گانه از گروه ها نمی خواهد که از اختیارات خود استعفاء کنند یا آن را بدان گونه تفویض کنند، که به ساختار خدماتی اجازه داده شود تا هر کاری که دوست دارد انجام دهد .

« کتابچه دوازده مفهوم _ مفهوم سوم»



پیامک های انتخاب شده

از این پس می توانید در صورت تمایل، پیامک های خود را (در فصول اعتیاد و بهبودی) به شماره ۳۷۷ ۷۶ ۴۷ - ۰۹۱۹ (ارسال) نموده تا پس از بررسی و انتخاب توسط شورای سردبیری، به چاپ برسد.

- دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم. موسی. ک

اکثر اوقات بهترین چیزی که می توانیم به عزیزان خود بدهیم، الگوی بهبودی مداوم خودمان است. کریم. ب
- اصول روحانی گنجینه ای گرانبه است که به رایگان در دسترس ماست. امیدم

وقتی به نیروی برتر خود نزدیکتر می شویم ارزش های ما تغییر می کند. حسین. ص
- خوشبختی یعنی این که خداوند آنقدر عزیزت کند که وجودت آرامش بخش دیگران باشد. گمنام

عمق نگرانی ما فاصله ما را از خدا نشان می دهد. الی. اله. ص
- مقصد جایی در انتهای مسیر نیست بلکه لذت بردن از قدم هایی است که برمی داریم. امید. ب

اغلب فکر می کنیم چون خیلی گرفتاریم به خدا نمی رسیم، اما واقعیت این است که چون به خدا نمی رسیم خیلی گرفتاریم. بهرام. م
- اگر یک پروانه برای بیرون آمدن از پيله اش ساعت ها درد کشیده، یادمان باشد من و تو برای رسیدن به آرامش امروزمان سال ها درد کشیده ایم. علیرضا. ر

رویش گل نیلوفر در مرداب یعنی، در بدترین شرایط هم می توان رشد کرد و زیبا بود. گمنام
- افسوس گذشته و ترس از آینده دزدهای دوقلوبی هستند که لذت زمان حال را از ما می دزدند. گمنام

صبر کردن یعنی دخالت نکردن در کار خداوند. عبدالرضال
- بزرگترین رشد روحانی از طریق دست یافتن نیست! بلکه از طریق دست کشیدن است. مهدی. ف

هر وقت احساس کردید مشکل خارج از شماست، خود آن اندیشه مشکل شماست. همت. خ
- انرژی مثبت را در زندگی ما آزاد می کند. فرهاد. ف

یا به اندازه آرزوهایت تلاش کن، یا به اندازه تلاشت آرزو کن. محمد رضا. س
- اگر درونم را نسازم، دیوهای بیرونم افسانه است. گمنام

خدا یا! حکمت قدم هایی را که برایم برمی داری به من آشکار کن، تا درهایی را که به سویم می گشایی ندانسته نیندم و درهایی را که به رویم می بندی به اصرار نگشایم. عبدالرضا. ش
- بهبودی یک مقصد نیست که در جستجوی آن باشیم، بلکه یک مسیر است؛ ممکن است هم اکنون در این مسیر قرار داشته باشیم، پس نه در حسرت دیروز و نه در رویای فردا... فقط برای امروز. آقابزرگ. ز

تنفر زیر کانه ترین شکل خشونت است. رضاح
- اگر هر روز شرایط روحانی خود را حفظ کنیم، مقابله با درد و سردرگمی را آسان تر می یابیم. گمنام

تغییر یعنی، توانایی مجبور کردن خود به انجام کاری که باید در زمان معینی به اتمام برسد، چه

خداوند بهترین‌های خود را به آن‌هایی می‌بخشد که حق انتخاب خود را به او می‌سپارند. مرتضی‌د.

خوب گوش کردن را یاد بگیر، گاه فرصت‌ها با صدای آهسته در می‌زنند. جمال - ز

شجاعت همیشه فریاد زدن نیست! گاهی صدای آرامی است که در انتهای روز می‌گوید: فردا دوباره تلاش خواهم کرد. م. م

شهامت واقعی فقدان ترس نیست! بلکه تمایل به مقابله با ترس است. محمود. م

بخشش، با عظمت‌ترین شکل تلافی کردن است. ایرجن

هنوز هم روزهایی هست که حالم خوب نیست! اما اشکالی ندارد، زمانی بود که سال‌های خوبی نداشتیم. کامیار. الف

میزان بهبودی خود را در نوع روابطم اندازه می‌گیرم. محمد حسین. ح

انکار یک معتاد نه آگاهانه است نه عمدی، او ممکن است صادقانه اعتقاد داشته باشد که راست می‌گوید. عماد. ع

لذت آن چه امروز داری را با آرزوی آن چه نداری خراب نکن، اما بدان آن چه امروز داری روزی آرزوی تو را داشتی. احسان. ت

آن چه ما به دست آورده‌ایم، چیزی نیست جز امتیاز لغوی یک حکم اعدام که آن هم مشروط بر حفظ روزانه شرایط روحانیمان می‌باشد. محمدرضاح

خدایا کمک کن دیرتر برنجم، زودتر ببخشم، کمتر قضاوت کنم و بیشتر فرصت دهم. محمود. ک

نه یک بیماری مهلک، نه فقر و نه هیچ کدام از

سختی‌ها ما را از بهبودی جدا نمی‌کنند بلکه ما را به سوی آن جذب می‌کنند. کمال. گ

وقتی مصرف می‌کردیم رویای روز پاکی خود را در سر می‌پروراندیم، این روز فرا رسیده است، می‌توانیم از این روز برای تحقق بخشیدن به رویای خود استفاده کنیم. گمنام

لازمه خوشبختی جذب کردن چیزهای تازه نیست! بلکه حذف افکار کهنه است. سروش. ح

بهترین زمان برای مدیریت (کنترل) احساس، لحظه‌ی شروع آن است. گمنام

تغییر من یعنی اصلاح رفتارهای معتادگونه. محمدمق

خداوند کمکم کن هیچ‌گاه ایمانم در شرایط سخت و طلاق فرسا متزلزل نشود و بدانم هر آن چه اتفاق می‌افتد نیاز امروز من است. باقر. م

افرادی که وقت خود را به انجام کارهای خدماتی اختصاص می‌دهند منبعی حیاتی هستند، بدون آن‌ها هیات‌ها و کمیته‌ها نه تنها قادر به خدمت نخواهند بود بلکه حتی از بین خواهند رفت. (مفهوم دوم خدماتی) اصغر. ر

آنان که از گذشته خود عبرت نمی‌گیرند، چاره‌ای جز تکرار آن ندارند. اصغر. م

بهترین تشکر از خداوند، خدمت صادقانه با حفظ گمنامی است. سیف. ا. ف

برایت دعا می‌کنم تا خدا از تو بگیرد هر آن چه خدا را از تو می‌گیرد. رزاق. ب

خطاهای دیگران را هم چون خطاهای خود ببخش. احمد. ک

خداوند از این که توان دیدن عجزهایم و ابزار مقابله با آن‌ها را به من عطا کردی سپاسگزارم. محرم. د

پرندگان به برکه‌ها آرام پناه می‌برند، دل‌های پاک همچون برکه‌های آرام‌اند که دیگران بی هیچ وحشتی به آن‌ها اعتماد می‌کنند. بهزاد. ب

فروتنی قدتری درونی است که وقتی غرور برای لحظه‌ای به کنار می‌رود احساس می‌شود. عباس. ق

گام‌هایمان را باید فراتر از ترس‌هایمان برداریم، تا ایمان به نیروی برتر برایمان تحقق یابد. حسین. ی

در زندگی از تصور مصیبت‌های بیشماری رنج بردم که اغلب آن‌ها هیچ‌گاه اتفاق نیفتادند. اسد

همه‌ی هدف‌های ما فقط در کنار هدف اصلی‌مان می‌توانند تحقق یابند. حسین

به جای آن که جای کسی را بگیرم، تلاش کنم جای واقعی خود را پیدا نمایم. بهمن. ف

لغزش هرگز یک حادثه نیست! لغزش علامتی است که نشان می‌دهد، در برنامه خود دست‌آویزی داشته‌ایم. حبیب. م

تردیدها به ما خیانت می‌کنند تا به آن چه لیاقتش را داریم نرسیم. اصغر. ق

بهبودی در برنامه نتیجه‌ی عملکرد ماست، نه آرزوی ما. مهدی. ح

از برنامه دو چیز را خوب آموخته‌ام: شجاعت در بیان عقیده! شهامت در پذیرفتن اشتباه. حسین. الف

شکست عدم موفقیت نیست! شکست یعنی تاخیر در پیروزی. گمنام

من تنها جلسه NA در جهان را پیدا کردم

این مرد در دوران مصرف، از دامن این «مادر» به آغوش آن یکی پناه می‌برد - از خانه مادرش به ارتش یا به زندگی زناشویی - تا وقتی که همسرش از این دیوانگی به جان آمد و تنها جلسه NA در دنیا را پیدا کرد. در این سرگذشت که از اولین چاپ کتاب پایه برگزیده شده، نویسنده اذعان می‌کند که پس از مدت‌ها، بالاخره یاد گرفته آستین‌ها را بالا بزند و مسئولیت زندگی‌اش را بر عهده بگیرد.

سه وعده غذا، جای خواب، و بی‌مسئولیتی. شاید از این جهت که درجه‌دار بودم و بالاخره کارهایی می‌کردم، بشود گفت آدم مسئولی بودم اما همه‌اش به این دلیل بود که از پیش دستورالعمل‌هایی به من داده بودند که چه کار کنم، کی این کار را بکنم، و چه قدر بکنم.

اولین ماده مخدری که مصرف کردم الکل بود. متوجه شدم که من دو شخصیت دارم. وقتی تحت تأثیر الکل و بعدها مواد مخدر بودم، شخصیتم تغییر می‌کردم. بعدها متوجه شدم که این شخصیت دوگانه از خیلی قبل‌تر در من وجود داشته. من حتی قبل از مصرف هم دوشخصیتی بودم. دزدی را از همان بچگی یاد گرفته بودم. دروغ گفتن را هم همین‌طور. حقه‌بازی را هم همین‌طور. من با مهارت از اینترفندها استفاده می‌کردم. مدت‌ها قبل از اعتیاد به مواد مخدر، به دزدی معتاد بودم چون باعث می‌شد احساس خوبی داشته باشم. وقتی چیزهای دیگران را می‌دزدیدم و بذل و بخشش می‌کردم، حالم خوب می‌شد. نسبت به دزدی نوعی کشش یا وسوسه داشتم. نمی‌شد بروم جایی و چیزی بلند نکنم.

من خیلی هم بی‌تجربه بودم و از مواد مخدر هیچ‌چی نمی‌دانستم. در دهه ۱۹۳۰ و ۴۰ مواد مخدر موضوعی نبود که زیاد در موردش صحبت بشود. البته معنی‌اش این نیست که الان تغییری در مواد مخدر به وجود آمده، فقط آن‌وقت‌ها در موردش صحبت نمی‌شد. در مورد سکس یا مواد مخدر یا مذهب کسی صحبت یا بحث و جدل نمی‌کرد یا توضیحی در مورد این چیزها نمی‌داد. این‌ها جزو چیزهایی که مردم در موردش صحبت می‌کردند نبود.

من با ماده مخدر مورد علاقه‌ام یعنی هرویین در شرق دور آشنا شدم. در مورد تریاک هم چیزهایی شنیده بودم و امتحانش کردم. فهمیدم که می‌شود هرویین را جوشاند و توی سرنگ کشید. آن‌طرف‌ها انواع و اقسام مواد مخدر فراوان بود و آدم می‌توانست برود توی عطاری و مواد بخرد. این شد که من نه سال تمام خارج از آمریکا ماندم. این طوری با عرف و محدودیت‌های موجود در آمریکا مواجه نمی‌شدم.

من هیچ‌چیز در مورد پیش‌رفت بیماری‌ام نمی‌دانستم. هیچ‌چیز در مورد اعتیاد نمی‌دانستم. سال‌های سال بدون هیچ‌گونه آگاهی از اعتیاد این در و آن در

اسم من باب بی. است و اهل لس‌آنجلس هستیم. در مورد آدم‌ها، جاها و چیزها، سرگذشت من زیاد با سرگذشت سایر اعضای هیئت امناء^۱ فرق نمی‌کند، چون همه ما عملاً سر و ته یک کرباس هستیم.

من توی یکی از محله‌های جنوب شهر بزرگ شدم. فقیر، محروم، در دوران بحران اقتصادی^۲ و بچه طلاق. جملات محبت‌آمیز توی خانواده ما اصلاً مرسوم نبود. خانه هم پر از بچه بود.

بیش‌تر چیزهایی که من از زندگی‌ام می‌دانم، بعدها و با نگاه به گذشته به یاد آمده. وقتی در کوران این وقایع بودم، چیزی از آن نمی‌فهمیدم. فقط یادم هست که زندگی همین‌طور از کنارم می‌گذشت و من احساس متفاوت بودن، احساس محرومیت می‌کردم. در تمام مقاطع زندگی، هر جا که بودم و هر چه که داشتم، طعم آسایش را هیچ وقت واقعاً نچشیدم. در یک دنیای خیالی بزرگ شدم. همیشه چمن همسایه به چشمم سبزتر بود. همیشه در خیال و توهم سیر می‌کردم. توی مدرسه همیشه با انواع و اقسام دو دره‌بازی قبول می‌شدم. این چیزها را خوب یاد گرفته بودم.

من همیشه در رؤیای ترک خانواده بودم. خانه‌مان به چشم من جای ماندن نبود. شیرین‌ترین خیال من این بود که جایی آن بیرون چیز خوبی در انتظار من است.

من مصرف مواد مخدر را نسبتاً دیر شروع کردم. هجده سالم بود. البته دیر که می‌گویم منظورم در مقایسه با بچه‌های امروزی است.

مادر من به ضرب ترکه ما را اداره می‌کرد. روشش این بود. شیوه دائمی من هم برای جلب توجه این بود که هر روز ماتحتم را بدهم دم ترکه مادر. بعدها یاد گرفتم یک راه دیگر برای جلب توجه، مریض شدن است. وقتی مریض می‌شدم چیزهایی را که به آن نیاز داشتم به دست می‌آوردم؛ یعنی محبت و توجه.

به چشم من مقصر این وضعیت مادرم بود، چون توی زندگی‌اش تصمیم‌های عاقلانه‌تری نگرفته بود تا من بتوانم کودکی شادتری داشته باشم.

من به ارتش رفتم چون به چشمم راهی برای فرار کردن از خانه بود. مدت‌ها توی ارتش ماندم چون آن‌جا هم همان امکاناتی را که توی خانه داشتم به من می‌دادند:

۱. منظور اولین هیئت امنای «سازمان خدمات عمومی» (GSO) است که در ۱۹۶۹ برگزیده شد و اعضای آن عبارت بودند از جیمی کی، چاک اس، بیل بی، و باب بی. GSO بعدها به خدمات جهانی NA (NAWS) تغییر نام داد. برای اطلاعات بیشتر، به کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد مراجعه شود.

۲. بحرانی که در اکتبر ۱۹۲۹ در بورس نیویورک به وجود آمد و تا ۱۹۳۵ ادامه داشت و باعث ورشکستگی و فقر بسیاری از مردم در سراسر آمریکا شد.

می‌زد و واقعاً در جهل بودم؛ در جهل مطلق.

هیچ کس به من توضیح نداد که وقتی یک سال مواد مخدر مصرف کنی ممکن است گرفتارش بشوی. هیچ کس چیزی از خماری به من نگفت، تنها چیزی که همه می‌گفتند این بود که «مواظب باش حالت بد نشود» و تنها راه برای این هم ادامه مصرف بود.

یکی از عیب‌های ارتش این است که دستورات را به آدم ابلاغ می‌کنند و اعزام می‌کنند این طرف و آن طرف، ولی ساقی را همراه آدم اعزام نمی‌کنند. خب آدم حالش بد می‌شود. دفعه بعد آدم سعی می‌کند ذخیره کافی مواد همراه خودش ببرد، و ذخیره یک‌ماهه، یک هفته یا حتی دو سه روز بیش‌تر دوام نمی‌آورد.

من نه چیزی از پیش‌رفت این بیماری می‌فهمیدم نه از عواقب کارهایم. در مورد خدمتم در ارتش، آثار مخرب پیش‌رفت بیماری من به صورت این طرف و آن طرف بردن و قاچاق مواد بروز کرد. از آن طرف، وقتی مصرف آدم آن قدر زیاد می‌شود که نمی‌تواند سر خدمت حاضر بشود، طبعاً توبیخ می‌کنند. در مرحله بعد هم آدم را می‌برند می‌اندازند توی بازداشت‌گاه و بعد ارتش کار ظالمانه‌ای در حق من کرد: مرا انداخت بیرون توی خیابان.

من اصلاً بلد نبودم چه‌طور از خودم مراقبت کنم. تا آن زمان مدام از دامن یک مادر به آغوش آن یکی پناه برده بودم. این‌ها از مراقبت کرده بودند و حالا می‌دیدم که کف خیابان هستم و هیچ کس نیست هوای مرا داشته باشد. من از اجاره خانه و کار کردن و مسئولیت هیچ‌چی نمی‌دانستم. بنابراین مجبور بودم این مسئولیت را به گردن هر کسی که دستم می‌رسید بیندازم. باز شروع کردم دنبال انواع و اقسام مادرها دویدن.

کف خیابان ناچار بودم کلاشی را یاد بگیرم. باید بدانید که توی ارتش خیلی چیزها هست که می‌شود فروخت و من به این کار آموخته شده بودم، چون دزدی را دوست داشتم. البته ناچار بودم مهارت‌های دیگری را هم یاد بگیرم، مثلاً این که بروم توی مغازه‌ها و سیگار و بسته‌های گوشت را یواشکی بزخم زیر بغلم، از پنجره طبقه دوم بپریم پایین، و از دست پلیس‌ها فرار کنم.



به نظرم این یک جور هیجانی است که همراه اعتیاد به مواد است. این کارها خیلی شبیه دزد و پلیس‌بازی‌های زمان کودکی بود. من متوجه شدم که تعداد پلیس‌ها از معتادها بیش‌تر است. می‌ایستند این طرف و آن طرف و آدم را زیر نظر دارند. هیچ وقت هم نفهمیدم چه طوری وسط این همه آدم، عدل می‌آیند یقه مرا می‌گرفتند که «بشین تو ماشین. بجنب.» از هر ده دفعه هم نه دفعه مرا با جنس گیر می‌انداختند.

در جریان گشتن دنبال مادرهای مختلف، یکی‌شان مرا پیدا کرد. به فکر رسید این یکی را باید چهار میخه کنم و ازش سند محضری بگیرم، این طوری دیگر نمی‌تواند فرار کند.

انتخاب من درست بود، کسی را انتخاب کرده بودم که مصرف نمی‌کرد. من آدم‌های مصرف‌کننده را خوب می‌شناختم. آدم مصرف‌کننده وقتی من گیر می‌افتادم کمکم نمی‌کرد. آدم مصرف‌کننده نمی‌توانست پول وثیقه آزادی مرا تأمین کند. نمی‌توانست بیاید ملاقات من، چون سخت مشغول عادت‌های خودش بود.

خلاصه آدمی را پیدا کردم که اصلاً اهل این چیزها نبود. زخم درس می‌خواند و کار می‌کرد و از خودش خانه داشت. فقط یک نقطه ضعف داشت. نمی‌دانست

مشکل من اعتیاد است. برفشی از آن مربوط است

به مواد مخدر در مقام راهی برای فرار از زندگی و

برفشی هم مربوط است به آنچه در وجود من نهفته،

همان وسوسه و اجبار...

نوعی نیاز درونی او را وادار می‌کند که مثل یک دایه یا مادر، از کسی مراقبت کند. و برای این کار من بهترین انتخاب بودم. من می‌خواستم کسی ازم مراقبت کند. او هم طالب این بود که مرا جمع‌وجور کند. توی زندان بودم که به من پیشنهاد ازدواج داد، و من گفتم: «باشه، حتماً. فقط برو پول وثیقه را بده و بیا.»

سه سال تمام خودش را بیچاره کرد تا پایه‌پای من زندگی کند. بعد خسته شد و رفت تنها جلسه معتادان گمنام در دنیا را پیدا کرد. چه‌طور این کار را کرد، من نمی‌دانم. در آن زمان فقط یک جلسه در کل عالم وجود داشت، که زخم رفت و پیدایش کرد و من هم فرستادمش که برود توی جلسه. مجبورش کردم بروم ببیند آن‌جا چه خبر است.

توجه داشته باشید که در آن روزها، معتادها خیلی منفور بودند. پلیس به محض این که خبردار می‌شد دو تا معتاد قرار است جایی دور هم جمع بشوند آن‌جا را زیر نظر می‌گفت. در آن زمان با معتاد جماعت این طوری برخورد می‌کردند. مردم اصلاً نظر خوشی در مورد اعتیاد نداشتند. من سخت نسبت هر کاری که برای کمک به معتادها انجام می‌شد مشکوک بودم. می‌دانستم با معتادها چه کار می‌کنند؛ می‌انداختندشان توی زندان، اساسی! هیچ برنامه‌ای نبود که بشود به آن پناه برد، جز در فوریت ورث و لکزی‌نگتن.

من همیشه یک داستان پرسوز و گداز برای توجیه مصرف توی آستین داشتم. یک

ندارم نقش هدف تمرینی برای تیراندازی این و آن را بازی کنم. دیگر خیلی پیش می‌آمد که پلیس‌ها لولهٔ سلاح‌شان را توی دهنم فرو کنند یا بچسبانند به شقیقه‌ام و بگویند که دست‌هایم را بگذارم روی دیوار.

در آخرین روزهای مصرف که بعدش من دیگر هیچ نوع مادهٔ مخدري مصرف نکردم، تازه خودم را ساخته بودم که پلیس سر رسید و مرا در حالی گرفت که پهن شده بودم روی سیم‌خاردها و سعی می‌کردم خودم را نجات بدهم. دیگر من بلافاصله هم الکل و هم مواد مخدر را ترک کردم. همه چیز دیگر برایم واضح شده بود و من نمی‌خواستم آن طوری بمیرم. چیزی در ذهنم جرقه زد و با خودم فکر کردم: «قرار نیست تا ابد وضع من این جور باشد.»

بعد از آن آخرین مرخصی از انجمن، فهمیدم که دیگر می‌توانم قدم‌ها را کار کنم. نتیجهٔ بی‌واسطهٔ این کار، تغییر کل زندگی من بود. من سخت مشغول کار کردن قدم‌ها شدم و سعی کردم که بفهمم، واقعاً بفهمم که حرف بر سر چیست. متوجه شدم که طی هر کدام از قدم‌ها مستلزم اعمال خاصی است. من باید در عمل پیدا می‌کردم که مصداق هر یک از قدم‌ها در مورد من چیست. من همیشه فکر می‌کردم قدم‌ها در مورد دیگران مصداق دارد، نه خودم.

حالا برویم سر موضوع خدا و معنویت. من مدت‌ها قبل در این قضیه را بسته بودم و گذاشته بودم توی کلیسا، و هیچ کاری هم با کلیسا نداشتم. بعد فهمیدم که خدا و معنویت را لزوماً قرار نیست توی کلیسا پیدا کنم.

من باید یاد می‌گرفتم دست به عمل بزنم. واقعاً داستان غریبی است. زندگی من آن قدر عوض شده که تقریباً باورم نمی‌شود کجاها بوده‌ام. البته می‌دانم که از کجا به این جا رسیدم. چیزهایی هست که پیوسته این را به یادم می‌آورد. و من این یادآوری پیوسته را که وجود تازه‌واردها و صحبت با دیگران است، لازم دارم.

این برنامه اکنون جزئی از وجود من شده است. جزئی از حیات و طرز زندگی من است. امروز چیزهایی را که برایم اتفاق می‌افتد بهتر می‌فهمم. دیگر جنگی با روزگار ندارم.

من به جلسات معتادان گمنام آمدم تا مسئولیت‌هایی را که به من داده شده بر عهده بگیرم. امروز دیگر لایالی نیستم. من به آن محبت و غم‌خواری و همراهی که در NA جاری است معتادم؛ و چشم انتظار بسیار چیزها از این دست در زندگی‌ام هستم.

مشکل من اعتیاد است. بخشی از آن مربوط است به مواد مخدر در مقام راهی برای فرار از زندگی، و بخشی هم مربوط است به آن چه در وجود من نهفته، همان وسوسه و اجبار. و امروز من ابزاری برای مواجهه با این‌ها دارم. این ابزار، دوازده قدم بهبودی است.

ترجمه از کتاب پایه، چاپ ششم

Page 121

I Found The Only NA Meeting In The World

روز، بعد از یکی از آن غیبت‌های کبرا به بهانهٔ خریدن دو تا نان از مغازه‌ای که همان بغل بود، برگشتم خانه و دیدم بند و بساطم دم در است. زخم قبلاً صد بار گفته بود که «باید بروی پی کارت»، اما این بار فرق داشت. این دفعه لحنش جور دیگری بود. خرت‌وپرت‌هایم را برداشتم و رفتم تنها جایی که می‌توانستم بروم: کف خیابان.

کارتن‌خوابی برای من چیز ناآشنایی نبود. بلد بودم چه‌طور پشت ماشین‌های قراضه، رخت‌شوی‌خانه‌های خرابه، ساختمان‌های متروک و خانهٔ این و آن بخوابم. طبعاً هیچ‌وقت از خودم خانه نداشتم. نمی‌توانستم اجاره بدهم. اصلاً بلد نبودم چه طوری اجاره بدهم. اگر سه دلار توی جیبم داشتم، تا سکهٔ آخرش را به جای دست‌وپا کردن محل سکونت صرف مواد می‌کردم. به همین راحتی. به نظرم در دوران مصرف و کارتن‌خوابی فقط یک بار اجاره دادم، آن هم فقط برای پیش‌پرداخت. بعدش دیگر من بدو صاحب‌خانه بدو. معمولاً خیلی هم فرق نمی‌کرد چون من اغلب تحت سرپرستی دولت بودم. آن قدر کارتن‌خوابی می‌کردم تا دستگیرم کنند، آن وقت سقفی بالای سرم داشتم. این طوری می‌توانستم نفسی بکشم، آبی زیر پوستم برود تا بعد دوباره بروم بیرون و روز از نو.

من حدود ۲۱ سال پیش به معتادان گمنام آمدم^۳. اما به خاطر خودم نیامدم. فقط آمدم که دهن زخم را ببندم. نشئه می‌کردم و می‌رفتم جلسه.

من گواهی‌نامهٔ رانندگی نداشتم. کار نداشتم. خانه نداشتم. وصلهٔ ناجور بودم. پول نداشتم. ماشین نداشتم. زن نداشتم، یا به عبارتی یک زن تازه لازم داشتم. تمام این مشکلات را توی انجمن می‌گفتم و مثلاً جواب می‌گرفتم که «باز هم به جلسه بیا». و می‌گفتند «قدم‌ها را کار کن.» من قدم‌ها را می‌خواندم و خیال می‌کردم قدم کار کردن یعنی همین. سال‌ها بعد فهمیدم حتی با این که قدم‌ها را می‌خواندم، نمی‌دانستم چی دارم می‌خوانم. چیزی را که می‌خواندم نمی‌فهمیدم.

خیلی جاها به من گفته بودند که معتاد هستم. انگ معتاد بودن دیگر به من چسبیده بود. توی ارتش، توی زندان‌ها و خلاصه همه جا من این انگ را با خودم داشتم. من این را قبول کرده بودم، منتها معنی‌اش را نمی‌فهمیدم. باید می‌رفتم و چیزهای دیگری را تجربه می‌کردم تا بتوانم برگردم و به برنامه بچسبم.

یکی از چیزهایی که باید یاد می‌گرفتم، این بود که اصلاً این برنامه حرفش چیست. باید علاقه به درک این موضوع را پیدا می‌کردم. تا آستانهٔ مرگ رفتم تا این علاقه به فهمیدن در من به وجود آمد. به نظر من مرگ همیشه نوعی عبرت است. من چند بار اُردوز کرده بودم، اما این چیزی بود که همیشه انگار خودم دلم می‌خواست سرم بیايد. تا لب گور می‌رفتم و عین خیالم نبود. تازه بعد که جان به در می‌بردم، ممکن بود بگویم «خوش گذشت. یک دفعه دیگر.» دیوانگی همین است دیگر!

ضربهٔ نهایی برای من وقتی بود که نزدیک بود موقع فرار تیر بخورم، تازه آن هم به دلیل کاری که یک نفر دیگر کرده بود. این دیگر هیچ خوشایند من نبود. دزد و پلیس بازی کف خیابان خطرناک است. همه سلاح دارند، و من هیچ دوست

۳. این متن در ۱۹۸۱ نوشته شده.



توازن در رشد

آیا به همین تعداد راه متفاوت و خلاقانه برای پیام رسانی داریم؟ آیا بیش از ۳۵۰۰ هویت مستقل وجود دارد؟ شاید دچار یک سری تکرار مکررات شده باشیم و بدتر از آن روزمرگی و تکرار عادات ولی می‌توانیم با بالا بردن سطح آگاهی خود و بکارگیری روشن‌بینی لازم و کمک گرفتن از اعضای قدیمی و جدید در کنار هم و رعایت اصل روحانی چرخش شادابی و طراوت خود را حفظ کنیم. ما باید جهانی فکر کنیم و گروهی عمل کنیم، نسل آینده برپایه تجربیات نسل امروز و نسل گذشته استوار خواهد بود. امیدوارم همگی دست به دست هم با تمرکز بر روی هدف اصلی اتحاد و همبستگی خود را افزایش دهیم و حرکت در مسیر بهبودی را برای نسل نو هموار و هموارتر سازیم.

به امید آن روز
کیهان.ت-ساری

که سوالی در ذهن من نقش می‌بندد، آیا این نوع همان‌طور که در سنت یک ذکر شده باعث غنای انجمن ما می‌گردد؟ آیا به ما کمک می‌شود راه‌های جدید و خلاقانه‌ای برای حمایت از معتادانی که محتاج به کمک هستند پیدا کنیم؟

اعضای جدید نیازهای جدیدی دارند. اعضای بیشتر، خدماتی دانش و تلاش بیشتری را می‌طلبند.

خدمتگزاران کمیته فصل نامه حرکت خود را در مسیر پاسخ به نیازهای نسل جدید NA آغاز کرده‌اند. همین‌جا به آن‌ها خسته نباشید می‌گوییم و از تمام کسانی که کمک می‌کنند تا این نشریه به دست ما برسد تشکر می‌کنم و تقاضا دارم مطالب بیشتری از رویدادهای NA دنیا را برای ما چاپ کنند چون مجله راه NA به موقع به دست ما نمی‌رسد.

این مسئولیت و تعهد به عهده تک‌تک ماست که مطابق خواسته‌ها و نیازهای امروز حرکت کنیم شاید راه حل‌ها و فرمت‌های گذشته پاسخگوی بخشی از نیازهای گروه‌های ما باشد. اما قطعاً جوابگوی همه آن‌ها نیست. در ایران امروز بیش از ۳۵۰۰ گروه داریم و هر گروه هویت و شخصیت مستقلی دارد

به نام خداوند بخشنده و مهربان سلام و درود خدمت دوستان بهبودی و همدردان عزیزم. از اولین باری که مجله پیام بهبودی به دستم رسید و آنرا مطالعه کردم، تمایل پیدا کردم مطلبی بنویسم و برای مجله ارسال کنم. ولی هربار افکار منفی من مانع می‌شد. انجام یک کار جدید، یک ترس جدید و موانع جدید.

ترس از این که شاید نتوانم مطلب قابل توجهی بنویسم، قلم را بر نمی‌داشتم. دلم می‌خواست مطلب منحصر بفردی پیدا کنم و بهترین و کامل‌ترین مشارکت را با شما داشته باشم و البته این به خاطر بیماری و حس کمال طلبی من بود. تا این که تغییرات و رشد مجله در سال جدید انگیزه‌ای برای من شد تا از اعضای کمیته فصل نامه تشکر کنم و صرفاً با نوشتن چند جمله‌ای با دوستان همدردم مشارکت و درد و دل کنم.

چند وقتی است که رشد انجمن معتادان گمنام از نظر تعداد اعضا و ورود تازه واردان بسیار افکار مرا به چالش کشیده است. تعداد ما روز به روز بیشتر می‌شود گوناگونی ما هم همین‌طور و اینجاست

نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

پست الکترونیکی: pb@nairan.org

محمد. ز	محمد. ت
محمد. ح	سعید. الف
سعید. م	حمید. س
امید (اصفهان)	محمد. ک
محسن. ش	هادی. ل
رضا. پ	

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵

جهرم - خاوران - عباس. ر	اهواز - محمدرضا. م
تهران - شهرری - رضاع. ن	خوزستان - رامهرفر - داود. ر
قزوین - جواد. ع	کرج - مصطفی. ج
تهران - ورامین - یداله. ف	تهران - م. ک
خوزستان - ماهشهر - مجتبی. ح	بندرعباس - علیرضا. ز
کرمانشاه - جهانبخش. د	بوکان - طاهر. ف
قزوین - حمید	کرج - محمود
اصفهان - رحمت. ح	گلستان - سیدجان. پ
نجف آباد - بهمن. ف	نهادند - کاوه. ش
گرگان - فریبرز. م	شاهین شهر - جمشید. ک
ارومیه - علیرضا. ق	ارومیه - آر. ش. ع
تهران - ابوالفضل. الف	ساری - حجت. الف

دوستان غیر همدرد از توجه شما نسبت به مجله پیام بهبودی

سپاسگزاریم و از چاپ نامه شما معذوریم.

همایش برابری

بدینوسیله به اطلاع کلیه دوستان همدرد در سراسر ایران می رساند، همایش ۱۰ سالگی ناحیه ۱۴ NA ایران در تاریخ ۲۲ / ۶ / ۸۹ رأس ساعت ۱۷ الی ۲۰ در ورزشگاه شهید بابایی، شهرستان قزوین برگزار گردید. بدیهی است که برگزاری این همایش گام مؤثری در جهت پیشبرد هدف اصلی انجمن و اتحاد اعضای این ناحیه می باشد.

کمیته موقت برگزاری همایش

نظر خواهی از خوانندگان محترم فصلنامه‌ی پیام بهبودی

دوستان و خوانندگان گرامی:

آراء و دیدگاه‌های شما تاثیر بسیار مطلوبی در بهبود کیفیت نشریه خواهد داشت، از نظرات مفیدتان در زمینه محتوا و شکل و فرم ظاهری مجله ما را آگاه سازید تا در جهت رضایت خاطر شما گام‌های مثبتی برداریم.

لطفاً پرسش‌های زیر را تکمیل و با ارسال آن به صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ ما را جهت ارائه خدمات بهتر یاری کنید.

۱) کدامیک از مطالب این شماره بیشتر مورد توجه شما قرار گرفته است؟

الف-

ب-

ج-

۲) چه مباحثی ضرورت دارد که به مطالب فعلی افزوده شود؟

الف-

ب-

ج-

۳) کدام بخش از مطالب نشریه چندان مورد توجه نبود؟

الف-

ب-

ج-

۴) چه تغییراتی در شکل و فرم ظاهری به کیفیت کار می‌افزاید؟

الف-

ب-

ج-

لطفاً پاسخ خود را در یک صفحه A۴ نوشته و با ذکر نام:رو

پاکت بنویسید:

فرم نظر خواهی شماره یک مربوطه با پاییز ۸۹



من و احساساتم

بنام خدا

مرحله بعدی پس از این که احساساتم را شناسایی کردم و علت آن را درک نمودم انجام دادن چه رفتاری بود و باید چه می‌کردم؟ مثلاً در مواردی که به شخصی خسارت زده بودم و احساس گناه و خجالت می‌کردم باید با آن احساس چگونه برخورد می‌کردم؟ آیا به دنبال این بودم که آن احساس را از بین ببرم و با انکارهایم و یا با احساس دیگری روی آن سرپوش گذارم؟ چیزی که در قدم ۱۰ متوجه آن گردیدم این بود که احساسات ما انکار ما را شکل می‌دهد و انکار ما اعمال و رفتار ما را شکل می‌دهد و از طریق تهیه ترازنامه و قدم ۱۰ به طور روزانه آگاهی لازم نسبت به احساس و افکار و اعمالم را به دست آوردم و قبل از هر کاری بر روی احساس خود نام‌گذاری کردم. به طور مثال من دچار احساس تأسف به حال خود شده‌ام، باید این احساس را بروز دهم و آن را در درون خود نگه ندارم و به کمک راهنمایم به بررسی علت بروز این احساس بپردازم که از چه زمانی و تحت چه شرایطی این احساس در من به وجود آمده است و پس از درک علت آن و پیدا کردن نقش خود برخلاف آن احساس عمل نمایم و اصل روحانی فروتنی را تمرین نمایم.

در پایان از خداوند سپاسگزارم به خاطر هدیه بهبودی که توسط آن توانستم یکبار دیگر احساس زنده بودن و انسان بودن را تجربه نمایم سپاسگزارم.

با تشکر از تمامی دست‌اندرکاران پیام بهبودی و حیدب-قوچان

احساس یکی از مواردی بود که من همیشه با آن مشکل داشتم و نمی‌توانستم با آن روبرو شوم. هنگامی که نسبت به زندگی احساس بدی داشتم، وقتی احساس خود کم‌بینی و بی‌ارزشی و عدم امنیت با من همراه می‌شد، نمی‌دانستم که با آن‌ها باید چه کار کنم و این احساسات مرا تحت فشار زیادی قرار می‌داد و نمی‌توانستم با آن‌ها کنار بیایم.

وقتی با عدم امنیت مواجه می‌شدم فکر می‌کردم که دیگران باید از من حمایت کنند. زمانی که احساس خود کم‌بینی داشتم باید خودم را آنچه نبودم نشان می‌دادم و وقتی که احساس بی‌ارزشی می‌کردم باید چیزی از بیرون به درون من راه پیدا می‌کرد تا دارای ارزش شوم. با مصرف مواد مخدر مرهمی را پیدا کردم برای از بین بردن احساسات بد درونی‌ام ولی این مرهم نیز موقتی بود.

بعد از مدتی علاوه بر احساسات بد گذشته احساسات منفی دیگری نیز مثل احساس انزوا و ناامیدی و درد نیز به آن اضافه گردید. و با ادامه مصرف حتی توان احساس کردن را نیز از دست دادم و حتی یک فاجعه هم در من احساسی را بر نمی‌انگیخت. تا این که بالاخره لطف خداوند نیز شامل حال من نیز گردید و با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. با آشنایی با قدم‌ها به کمک راهنما و قدم چهارم به بررسی شرایط و موقعیت‌های زندگی‌م پرداختم و دلایل بروز احساساتم را دریافتم و واکنش خود نسبت به احساساتم را نیز بررسی نمودم.

اطلاعیه

راه اندازی جلسه بهبودی NA افغانی زبان ها در ناحیه ۹ بندرعباس را به همه همدردها در سراسر جهان تبریک می گوئیم. به امید روزی که هر کس بتواند با زبان و فرهنگ و ملیت خود از این انجمن برای بهبود استفاده کنند.
جهت اطلاع از زمان و مکان برگزاری جلسه می توانید با مسئول کمیته آدرس های ناحیه ۹ تماس حاصل فرمایید.



● گزارش گردهم آبی سراسری اطلاع

رسانان انجمن معتادان گمنام ایران

عضویت در کمیته ای که معتادان در حال عذاب را به انجمن ما راهنمایی می کنند به همراه خود پاداشی معنوی دارد که نمی توان آن را توصیف کرد و فقط باید تجربه نمود. (جزوه شماره ۱۵).

گردهم آبی سراسری اطلاع رسانان ایران در تاریخ ۱۳۸۹/۰۴/۳۱ در تهران برگزار گردید.

برنامه های این گردهم آبی که از ساعت ۱۰ صبح آغاز گردید بدین شرح بود که پس از خواندن دعای آرامش، سنت ها و مفاهیم دوازده گانه ابتدا طی کارگاهی گروه هدف اطلاع رسانی در سطح کمیته های شهری، سپس نواحی و پس از آن منطقه مشخص شد، پس از آن موفقیت های اطلاع رسانی در این سه سطح به همراه نگرانیها و چالش های پیش رو و توقعات هر سطح از سطوح دیگر بیان شد، پس از آن برنامه ریزی و بحث چتر پوششی و حمایتی به چالش کشیده شد که هدف از این بخش مشخص نمودن نقش، وظیفه و محدوده کمیته های شهری، نواحی و منطقه در قبال یکدیگر در اطلاع رسانی و روابط عمومی بود.

پس از آن رابط کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه با کمیته بیمارستانها و زندانها درخواست های جهت جمع آوری اطلاعات از اطلاع رسانان جهت ایجاد هماهنگی بیشتر و اساسی تر این دو کمیته از حاضرین داشت.

کارگاه بعدی که به صورت گروهی برگزار گردید بدین شرح انجام شد که تقریباً هر ناحیه نقش یک کمیته اطلاع رسانی را بعهده گرفت و برای هر تیم یک طرح اطلاع رسانی مطرح شد و مقرر گردید این تیم ها نحوه استفاده از قدم ها و سنت های دوازده گانه را در اطلاع رسانی در طرح خود بیان کنند. بخش پایانی و جذاب کارگاه پرسش و پاسخ به صورت نمایشی بود که در آن سؤالاتی از طرف جامعه مطرح می شد و اطلاع رسانان نواحی که هر سه نفر یک تیم اطلاع رسانی را تشکیل داده بودند به این سؤالات پاسخ می گفتند. جالب اینکه این سؤالات از قبل در اختیار ایشان قرار داده نشده بود، و در این نمایش محکی

جدی به اطلاع رسانی ایران زده شد.

در بخشی از این گردهم آبی نیز برگه ای جهت نظر سنجی که توسط کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه تهیه شده بود توسط ۱۲۲ نفر از مسئولین اطلاع رسانی نواحی و کمیته های شهری ایران پر شد.

در این نظر سنجی میزان موافقت حاضرین با برنامه های اطلاع رسانی شورای منطقه، همچنین مشکلات و نیازهای روز انجمن معتادان گمنام و پیشنهادات مطرح شده در این زمینه بررسی گردید.

ضمناً در این جلسه مسئولین کمیته های بیمارستانها و زندانهای نواحی به همراه رابطین نواحی نیز حضور داشتند. جالب است بدانیم در انجمن معتادان گمنام ایران تعداد ۱۳۸ تلفن ماندگار اطلاع رسانی وجود دارد که این شماره تماسها نیز جمع آوری شده و در اختیار حاضرین در کارگاه قرار گرفت.

تمامی اطلاع رسانان حاضر در این گردهم آبی تأیید کردند که: «یادمان باشد رفتار ناصحیح یک عضو در یک جلسه می تواند بر تمامی NA تأثیر بگذارد و اطلاع رسانی در تمامی سطوح نیاز به هماهنگی و همکاری سطوح دیگر از جمله گروه ها، کمیته های شهری، نواحی و شورای منطقه دارد.»

از همه شما متشکریم

کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی شورای منطقه
ایران
۰۹۱۲-۴۰۳۱۳۰۱

رساندن پیام NA یکی از قسمتهای مهم بهبودی بسیاری از اعضاء ما است. پیام بهبودی NA با حمایت شما می تواند به بسیاری از مردم برسد. شرکت در کمیته اطلاع رسانی به شما این فرصت را می دهد که تغییر مثبتی در زندگی دیگران ایجاد کنید. (جزوه شماره ۱۵)

● گزارش خبریاز کمیته کارگاهی

شماره ۸، ناحیه ۵

با سلام به اعضای انجمن معتادان گمنام:

کمیته کارگاهی شماره ۸ شمال غرب اهواز اقدام به برگزاری کارگاه های متنوع و متعددی نموده است که به شرح ذیل می باشد.

- ۱- تاریخ ۷ / ۳ / ۸۹ کارگاه نحوه مشارکت و گرداندگی موثر.
- ۲- تاریخ ۲۹ / ۳ / ۸۹ کارگاه راهنما و رهجو مختص بانوان
- ۳- تاریخ ۴ / ۴ / ۸۹ کارگاه نقش جایگاه نمایندگان و نایب نمایندگان گروه ها در ساختار کارگاه نشریات
- ۴- تاریخ ۱ / ۵ / ۸۹ کارگاه ترازنامه گروهی

و همچنین کمیته کارگاهی ناحیه ۵ نیز اقدام به برگزاری ۲ کارگاه نموده است که موضوعات آن نیز بدین شرح است.

- کارگاه سنت ۲ به همراه پانل پرسش و پاسخ در تاریخ ۲۳ / ۲ / ۸۹ لازم به ذکر است شهرستان مرزی مهران در طی ۲ سال گذشته تا به امروز فقط یک جلسه دارد و مشکلات مالی و عدم ارتباط حمل و نقل مسافری بین شهری باعث گردیده از تجربیات شهرهای کرمانشاه و دهلران نتوانند استفاده کنند. امیدواریم از طریق مجله پیام بهبودی ارتباط معنوی برقرار شود و شور و اشتیاق گروه انجمن شهرستان مهران منعکس گردد.

با سپاس- محمد م- اهواز



گزارش خبری از کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۱۱ ایران در شهر قم

با سلام خدمت عزیزانی که همواره خدمتگزاران خود را مورد حمایت قرار می‌دهند. این بار می‌خواهیم از خدمتگزاران مورد اطمینان خود که همیشه بدون توقف، بدون مرز و خستگی ناپذیر که شب و روز برایشان در امر خدمت مفهومی ندارد و با تمام وجود در کمیته‌های فرعی انجمن صادقانه خدمت می‌کنند خسته نباشید عرض کنیم و می‌گوییم ما شما را دوست داریم و به شما عشق می‌ورزیم و این بار گزارش خود را از کمیته اطلاع رسانی، پل ارتباطی NA و جامعه و اتوبوس حامل بنر و بروشورهای NA و نمایش از طریق ویدئو پرژکتور و پخش کلیپ معرفی NA در سطح شهر و توزیع بروشورها و آدرس‌های جلسات و رفع ابهامات در مورد NA با همت کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۱۱ ایران در شهر قم شروع می‌کنیم. وقتی نگاهی گذرا به سنت پنجم NA و مفهوم خدمت در این کمیته می‌اندازیم، می‌بینیم که با قدرتی مضاعف و پشتیبانی گروه‌ها و خدمتگزاران بدون توقع مان این کمیته پرتحرک و زحمتکش حصار مرزی ترس خود را برمی‌دارد و با اتوبوس حاوی بروشورها و بنرهای اطلاع رسانی در سطح شهر می‌رود تا بگوید می‌توان بدون مصرف مواد مخدر زنده ماند و زندگی کرد. هنگامی که در محله‌های شلوغ که امکان آسیب مواد بیشتر است دور می‌زدیم اشک شوق و استقبال مردم چنان انرژی مضاعفی به ما می‌دهد که سر از پا نمی‌شناسیم و ما را بیشتر مصمم می‌کند و می‌فهمیم هنوز کسانی وجود دارند که در حال مرگ هستند ولی از وجود انجمن بی‌اطلاع هستند و هدف ما را نمی‌دانند و ما را با NGOهای دیگر اشتباه می‌گیرند. وقتی اتوبوس پوشیده از پوسته‌های انجمن در شهر دور می‌زد به خود بالیدیم که عضو انجمن جهانی هستیم که به لطف خداوند غیر ممکن‌ها ممکن می‌شود و این میسر نیست جز با بودن عزیزانی که در این کمیته و خدمات دیگر انجمن بدون چشم‌داشت در ۲۴ ساعت شبانه روز در حال خدمت هستند. در آخر از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی که همیشه در حال خدمت هستند، تشکر می‌کنیم و خسته نباشید می‌گوییم.

حسین، خبرنگار پیام بهبودی



کمیته زندان ها و بیمارستان ها

آرزوی بزرگ، متعالی و مشترک ما راهمان را مشخص می کند، رویای ما مرجع و معیارمان است که الهام بخش کلیه اقدامات ماست. صداقت، ایمان و نیت خیر اساس و پایه این ایده آل ها می باشند در کلیه تلاش های خدماتی خود، ما به راهنمایی نیروی برتر و مهربان خود اتکا می کنیم.

رویای خدمات جهانی

اولین بار که به زندان وارد شدم متوجه شدم که دو تا از دوستان زمان مصرفم در زندان هستند و آن ها با دیدن من خیلی خوشحال شدند من هم با دیدن آن ها بسیار خوشحال شدم و زمانی که برای آن ها شرح دادم که نزدیک ۲ سال و نیم است که پاک هستم و با این برنامه ۱۲ قدمی معتادان گمنام بود که توانستم خودم را پاک نگه دارم، ناباوری عجیبی در چهره آن ها دیدم و یک برق امید در چشم هایشان که توصیف شدنی نیست و این یکی از حال های عجیبی است که هرگاه به زندان می روم به من دست می دهد.

با درود یک معتاد در حال بهبودی



با سالم حناء سار هستم یک معتاد! خدمت در کمیته زندان ها و بیمارستان ها برای من فقط مفید و پربار بوده. اولاً رابطه ام با خانم های دیگر تقویت شد و در رفت و آمدهای مان به زندان ها همدیگر را خیلی بهتر شناختیم و به هم بیشتر نزدیک شدیم. مطلب مهم دیگر این است که در جلسات زندان زنان فقط زنان در جلسات شرکت می کنند و با گوش دادن به آن ها و جرأت به مشارکت در این جلسات بسیاری از مسایل برایم روشن شده است و از همه مسرت بخش تر وقتی است که زانی را که در زندان ملاقات کرده ام در جلسات «معمولی» بیرون ملاقات می کنم.... وصف ناپذیر است.

«هدف»

توسعه ی پیام NA و انجام سنت پنجم هدف راه اندازی این کمیته می باشد اصل روحانی گمنامی در سنت ها به ما یادآوری می کند که سعی کنیم هیچ معتادی از شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محروم نماند.

«تعریف»

کمیته ی فرعی بیمارستان ها و زندان ها پانل هایی را اداره می کند که پیام معتادان گمنام را به معتادانی که اغلب راه دیگری برای شنیدن این پیام ندارند برساند. H & I نام اختصاری کمیته زندان ها و بیمارستان ها می باشد.

تاریخچه کمیته H&I

- ۱- در کالیفرنیا AA اثر خوبی در زندان ها از خود به جای گذاشته بود.
- ۲- در دهه ۱۹۵۰ تعدادی از اعضای اولیه NA دست اندر کار انتقال پیام AA به بازپروری ها بودند.
- ۳- چند نفر از اعضای AA بودند که واسطه شدند تا NA به بازپروری ها دست پیدا کند و پیام بهبودی را به درون این مؤسسات انتقال دهد.
- ۴- سال ۱۹۶۲ مقامات زندان والاوالا واشنگتن اجازه دادند زندانیان معتاد جلسه ای را راه اندازی کنند. از آن زمان تا کنون NA در این زندان حاضر بوده و گروه داخل زندان گهگاه با NA کالیفرنیا جنوبی در تماس است و گزارش هایی از رشد و فعالیت هایش ارایه می کند. این گروه چنان قوی بود که وقتی چند نفر از اعضایش آزادی مشروط گرفتند باعث و بانی راه اندازی جلسات بهبودی بیرون از زندان در ۱۹۶۳ و ۱۹۶۴ در سیاتل شدند به گفته جیمی، این پدیده چنان غریب بود که تا مدتی بعضی از اعضای NA بر این باور بودند که رشد انجمن باید از درون زندان ها به بیرون صورت بگیرد، و برای تصویر الگوی رشد آینده انجمن، به وضعیت والاوالا استناد می کردند.

خاطره خدمتگزاران

با سلام من فرزین هستم یک معتاد. در حقیقت اولین تجربه من در جلسات زندان ها در سوئد خیلی باشور و عشق بود چون حدود ۲ سال و نیم طول کشید به علت سوء سابقه تا پلیس اجازه بده تا بتوانم برای خدمت در کمیته زندان ها در جلسات معتادان گمنام به زندان بروم.

روایهای حقیقی

با نام و یاد خدا

سلام محمد هستم یک معتاد، حالا که این احساسم را می نگارم در کشور سوئد، شهر گتنبورگ هستم.

در اوایل ورود به انجمن اعضای قدیمی می گفتن اگر بمانی همه رویاها به حقیقت می پیوندند، از آنجا که با رعایت اصول روحانی انجمن زندگی می کنم روزهای خوبی را جایگزین روزهای زمان مصرف می کنم، اما پیدا کردن جلسه های معتادان گمنام در اولین روز ورودم به این کشور و گرفتن انرژی یکی از این گفته های همان اعضای قدیمی میباشد و با تعداد زیادی از دوستان بهبودی ایرانی و پیت سوئدی که ۴ سال قبل او را در همایش شیراز ملاقات کرده بودم برایم جالب بود و به این حقیقت پی بردم که در هر گوشه و کنار جهان همدردانی و مکانی داریم، از خداوند سپاسگزاری می کنم و خواستار اینم که ما را به خودمان واگذار نکند، از دوستانی که در این شهر و دیار به من عشق و انرژی بخشیده اند ممنونم و امیدوارم که با این متن توانسته باشم قسمتی از سهم در این سفر را در راستای سنت پنجم انجام داده باشم.

محمد پ از ایران - برازجان

مقیم سوئد



با سلام جیمی هستم یک معتاد!

اولین تجربه من از خدمت در کمیته زندان ها و بیمارستان.

در یک زندان بیرون از اسکیل استونا بود. ما سه معتاد در حال بهبودی برای یک جلسه توجیهی و اطلاعاتی برای چند زندانی به آنجا رفتیم. اولین باری بود که چنین خدمتی قبول کرده بودم، من تا به حال زندان نرفته بودم. خیلی ترسیده بودم و اطمینانم به خودم صلب شده بود. پنج زندانی آمدند و ما جلسه را با تعریف کوتاه از زندگی خود شروع کردیم. یک مرد بزرگ اندام که خیلی خطرناک و خشمگین به نظر می رسید دست به سینه نشسته بود. اما وقتی رسیدیم به اعلام روزهای پاک و چپ دادن او یک چپ سفید گرفت. تمام نقابها و حالت های دفاعی او فرو ریخت مثل یک بچه شده بود.

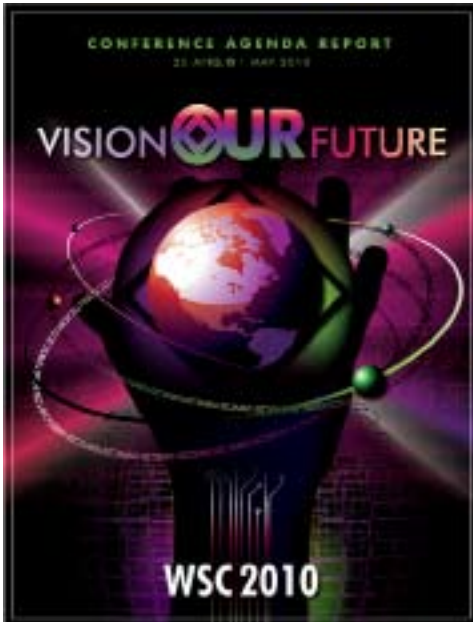
.....

با سلام فردین الف هستم یک معتاد در حال بهبودی.

یکی از اعضای کمیته زندان ها و بیمارستان ها ناحیه ۱۳ (استان گیلان) هستم. من بیش از چهار سال است که با این کمیته همکاری دارم و خدمت کردن در گروه بهبودی، خصوصاً همکاری با کمیته H&I بهترین و بیشترین ضامن و حفظ پاکایم شد، چند ماهی بود که با این کمیته همکاری داشتم که برادرم به جرم خرید و فروش ماده مخدر وارد زندان شده و هم اکنون که این خاطره و یا پیام را می نویسم هنوز هم برادرم زندانی می باشد و به خاطر تکرار جرم، حبس او از چند سال به چندین سال افزایش یافته و من هر وقت به عنوان عضو پیام رسان وارد زندان می شوم به خاطر رعایت سنتها و تفاوت قایل نشدن بین زندانیان، در موقع وارد شدن برای پیام رسانی از مسئولین زندان سوال می کردم که برادرم در کدام بند است که من در آن بند به عنوان اعضای پیام رسان شرکت نکنم تا NA خوش نام باقی بماند و من هم احساسی عمل نکنم با این حال گاهی اوقات دوست داشتم وارد آن بندی که برادرم بود برای پیام رسانی بروم ولی احساسی عمل نکردم و به بیماری خودم بها ندادم. در پایان می گویم هر وقت برادرم مرخصی می آید وارد جلسه ی بهبودی می شود و خیلی از زندانیان چه مرخصی می آید و چه آزاد می شوند و در جلسه ی بهبودی شرکت می کنند و مشارکت می کنند و اعلام پاکای می نمایند خیلی خوشحال می شوم و در نهایت از این که اعضای کمیته H&I هستم خیلی خوشحالم و هر روز به خاطر پاک ماندنم از خداوند کمک می خواهم و پایان روز هم به خاطر این که زنده هستم و در کنار خانواده ام ادامه ی زندگی می دهم از خداوند سپاس گزارم.

با تشکر از خدمتگزاران مجله ی پیام بهبودی

مجمع خدمات جهانی W.S.C



همان طور که اطلاع دارید در شماره قبل گزارشی در مورد APF تقدیم حضور خوانندگان شد. در این شماره مطالبی در مورد W.S.C ارائه می شود. در تهیه این مطلب از منابع گوناگون NA استفاده شده است. این مجمع هر دو سال یکبار در کشور آمریکا برگزار می شود و رسالت مهمی بر عهده دارد. شاید بد نباشد قبل از هر چیز نگاهی به بیانیه خط مشی کنفرانس خدمات جهانی بیندازیم.

بیانیه خط مشی مجمع خدمات جهانی

برای پیشبرد منافع مشترک NA، مجمع همه عناصر خدمات جهانی را گرد هم می آورد. وظیفه این مجمع آن است که NA را در سطح دنیا متحد کرده و با تدارک بر پایایی رویدادی که در آن:

- شرکت کنندگان پیشنهادهای خود را ارائه کرده و از خرد جمعی گروه در مورد به دست آوردن ابتکار عمل جهت پیشبرد رؤیای خدمات جهانی NA، آگاه می شوند.
- انجمن از طریق مبادله تجربه، قدرت و امید، در مواردی که بر معتادان گمنام در کل، اثرگذار باشد، کار خود را انجام می دهد.
- گروه ها دارای مکانیزی هستند که به فعالیت های خدمات جهانی NA، جهت داده و آن را راهنمایی می کنند.
- شرکت کنندگان اطمینان می یابند که عناصر مختلف خدمات جهانی NA، در نهایت در برابر گروه هایی که به آنها خدمت می کنند، مسئول می باشند.
- شرکت کنندگان ترغیب می شوند که با از خود گذشتگی در خدمت و آگاهی ناشی از انجام آن، مسرور شوند.

در ابتدای جزوه منتشر شده در آخرین مجمع خدمات جهانی که از ۲۵ آوریل تا اول ماه می سال ۲۰۱۰ برگزار شد به این قسمت از مفهوم دوازده با خط درشت اشاره شده است:

« هر جزء از ساختار خدماتی ما، از گروه گرفته تا خدمات جهانی NA، نقشی را جهت ایفا به عهده دارد. اگر چه همگی به عنوان یک تیم برای رسیدن به این هدف مشترک که "دیگر لازم نیست که هیچ معتادی که خواهان بهبودی است بدون داشتن فرصت پیدا کردن راه تازه ای برای زندگی بمیرد" کوشش می کنند.»

امسال هم این مجمع طبق روال کار خود را با حضور نمایندگان بیش از ۱۱۴ منطقه در موعد مقرر شروع کرد و برای اولین بار نماینده ای از سوی NA کشورمان نیز در این مجمع حضور داشت. سال ها بود که NA کشورمان شرایط لازم برای احراز کرسی در این مجمع را دارا بود ولی به دلایل گوناگون موفق به شرکت در آن نشده بود. ناگفته نماند که رابطین منتخب شورای منطقه ای ایران

که وظیفه شرکت در این مجمع به عهده آنان بود موفق به دریافت ویزای کشور مربوطه نشدند و شورای منطقه ای ایران در یک جلسه اضطراری، این وظیفه را به طور موقت به عهده گرداننده شورا محول کرد. نامبرده هم به مدت یک هفته کامل در این مجمع شرکت کرد و با تهیه یک گزارش مفصل از آنچه که در این مجمع به وقوع پیوست را با خود به همراه آورد که با کمک رابطین ایران در حال ترجمه و تنظیم می باشد و در اختیار رابطین نواحی ایران در قالب یک جزوه برای اطلاع رسانی به گروه ها قرار خواهد گرفت. مدت ها قبل از برگزاری این مجمع، کنفرانس خدمات جهانی با ارسال پرسش نامه هایی به جمع آوری آخرین اطلاعات مربوط به NA کشورهای مختلف می پردازد. همچنین از تمام کشورهای عضو، مصرا نه در خواست می شود تا اعلام کنند که آنها به مطرح کردن چه موضوعاتی در کنفرانس آتی تمایل دارند. بعد از جمع آوری مطالب مختلف، مجمع به تهیه دستور جلسه می پردازد و از میان پیشنهاد های ارسال شده، مهم ترین را انتخاب می کند و اگر طرح های جدیدی هم رسیده باشد در دستور کار مجمع قرار می گیرد. کنفرانس خدمات جهانی کارهای مهم و اساسی NA را در دستور کار خود قرار می دهد. هر گونه تغییری در نشریات، رفع اشکالات، لزوم چاپ نشریات جدید طبق نیاز و... را به عهده دارد. گاهی تنوع موضوعات به قدری است که انتخاب کار مشکلی می شود.

به تیرهای مطالب مطرح شده در مجمع جهانی امسال توجه

کنیند

- گزارش سالانه هیأت امنای جهانی
- برگزاری کارگاه نظام خدماتی
- منابع مالی خدمات جهانی
- روند گسترش نشریات
- گمنامی در اینترنت



■ بحث و گفتگو در مورد مسائل، بجا مانده از قبل

■ توسعه انجمن

■ مشکلات اطلاع رسانی

و بسیاری آیت‌های دیگر که در گزارش نماینده اعزامی NA ایران به مجمع به صورت مفصل آمده است.

این مجمع برای هر دوره خود مضمونی انتخاب می‌کند که سی‌امین مجمع جهانی NA مضمون "چشم انداز ما، آینده ما" را برای خود انتخاب کرده بود.

جملاتی نظیر "آزادی ما، مسئولیت ما" و "همه چیز در رساندن پیام خلاصه می‌شود" مربوط به مضامین سال‌های قبل است.

راهنمای خدمات جهانی در NA

کنفرانس خدمات جهانی W.S.C شبیه دفتر مرکزی انجمن ماست. کنفرانس ما جایی است که در آن همه نیروهای خدماتی جهانی ما، هم‌زمان گرد هم می‌آیند. هر دو سال نمایندگان مناطق، اعضای هیأت امنای جهانی و مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی، جلساتی تشکیل می‌دهند تا در مورد مسائل مهم و مطرح در کل انجمن، تبادل نظر کنند.

یکی از موضوع‌های بسیار مهم که در کنفرانس سال ۲۰۰۸ مطرح شد و دامنه آن به کنفرانس ۲۰۱۰ هم کشیده شد موضوع نظام خدماتی است.

مقصود از طرح این موضوع در آخرین کنفرانس، تهیه بیانیه چشم‌انداز برای تمام تلاش‌های خدماتی NA و جمع‌بندی مباحث و گزینه‌های مربوط به خدمات رسانی محلی است. نکته بسیار مهم در این طرح، درگیر کردن اعضای انجمن در بحث و تبادل نظر هدفمند در مورد این مسأله است تا به واسطه آن بتوان تلاش‌های خدماتی NA را به نوعی از نو صورت بندی کرد و در نهایت تدابیری برای خدمت رسانی کارآمدتر، چه به صورت بازنگری و بازنویسی راهنمای خدمات محلی NA و یا تهیه ابزارهای دیگر اندیشید.

شاید برای شما جالب باشد که بدانید که در اولین مجمع خدمات جهانی NA



در سال ۱۹۷۶، شرکت کنندگان مطلع شدند که بیش از ۲۲۵ جلسه NA در سراسر جهان وجود دارد. ۸۳ جلسه در کالیفرنیا، ۱۲۵ جلسه در ایالت‌های دیگر، ۱۶ جلسه در استرالیا و جلساتی هم در کانادا و آلمان برگزار می‌شده است.

هفتمین همایش جهانی NA و

تقریباً دومین مجمع جهانی NA

هفتمین همایش جهانی در شرایطی برگزار شد که مجمع خدمات جهانی به علت به حد نصاب نرسیدن تعداد حاضران تشکیل نشد و تصمیم گرفته شد که مجمع خدمات جهانی بعدی در سال ۱۹۷۸ تشکیل شود.

سومین مجمع خدمات جهانی با شرکت نمایندگان نزدیک به ۱۰ منطقه تشکیل شد و این در شرایطی بود که از برگزاری مجمع قبلی که در آن تنها ۲ منطقه شرکت کرده بودند فقط ۱۸ ماه می‌گذشت.

در این مدت NA در زمان کوتاه چند ساله، از یک پدیده منطقه‌ای در کالیفرنیا جنوبی به یک انجمن در حال رشد جهانی با جلساتی در ۲۴ کشور مختلف جهان تبدیل شده بود. و به این ترتیب بود که در هر یک از مجمع‌های خدمات جهانی، تعداد نمایندگان حوزه‌های محلی NA در سراسر کشور مدام افزایش پیدا می‌کرد.

اکنون دیگر هیچ چیز نمی‌توانست رشد NA را متوقف کند و همچنان که پیام ما در جهان منتشر می‌شد، امید برای معتادان بیشتر و بیشتری دست یافتنی می‌شد.

نقش و اهمیت کنفرانس خدمات جهانی که متشکل از نمایندگان مناطق NA است روز بروز روشن‌تر می‌شد. هنگامی که دهه ۱۹۷۰ به انتها نزدیک می‌شد، به هیچ وجه نمی‌شد پیش‌بینی کرد چند سال آینده به بزرگ‌ترین دوران رشد ما تبدیل خواهد شد. مقدر این بود که در دهه بعد NA حقیقتاً به قدرتی حیات بخش، شکوفا و پایدار تبدیل شود به انجمن جهانی از معتادان در حال بهبودی.

با تشکر و احترام جوادم / محمودب

NA تحت این عنوان هرگز نایست سازماندهی شود، اما می توانیم هیات های خدماتی و یا کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند، مسئول باشند.

چرا درک و اجرای سنت ها

توسط گروه ها پاسخ دهد.

تشکیل یک هیأت نمایندگان یا یک کمیته شهری می تواند در حفظ همدلی و اتحاد گروه ها کمک کند اما تشکیل این هیات ها و کمیته ها سوالاتی را در ذهن ایجاد می کند نظیر این که:

۱- این هیات خدماتی چگونه هدایت می شود؟

۲- آیا با تشکیل این بدنه خدماتی ما وارد حکمرانی و حکومت

کردن بر گروه ها نمی شویم؟

۳- آیا ساختار بوجود آمده در گروه های ما به پیام رسانی جهت

خواهد داد؟

۴- حمایت این بدنه خدماتی چگونه اتفاق می افتد؟

پیدا شدن هر سوال در افکار حق ماست اما بواسطه پیدایش سوالات استفاده نکردن از این سنت حق ما نیست. این سنت اشاره می کند با توجه به این که ما سازماندهی در سطح کلان نداریم اما می توانیم با تشکیل کمیته ها و هیات ها، به رفع نیازها و مشکلات گروه کمک کنیم. هر گروه که شروع به رشد می کند گروهی جدید از آن شکل می گیرد و این مسئله باعث می شود تا ما در راستای سنت نهم جهت تعامل، هماهنگی و ارائه تجربه با انتخاب یک عضو به عنوان نماینده بین گروه جهت شرکت در هیات خدماتی اقدام نماییم.

آن چه مهم است حفظ دوستی و اعتماد و همچنین حفظ منافع مشترک گروه ها در سایه این سازماندهی است و علاوه بر این اهمیت و ویژگی کار خدماتی هیات ها عبارتند از:

۱- خارج نشدن گروه از هدف اصلی.

۲- اطلاع رسانی درست به جامعه و مسوولین.

۳- برگزاری جلسات بهبودی و اطلاع رسانی به بیمارستان ها و زندان ها.

۴- برگزاری کارگاه های آموزشی جهت ارتقای آگاهی اعضا.

۵- اطلاع از نیازها و مشکلات گروه ها در راستای هدف اصلی.

۶- استفاده صحیح از منابع (مالی، انسانی، فکری).

۷- دور ماندن از مسائل حاشیه ای.

۸- خارج شدن از پیچیدگی و هرج و مرج برای رساندن پیام برنامه.

۹- ارائه پاسخگویی درست از هیات ها و کمیته ها جهت برطرف شدن مشکلات گروه ها.

سنت نهم

با سلام

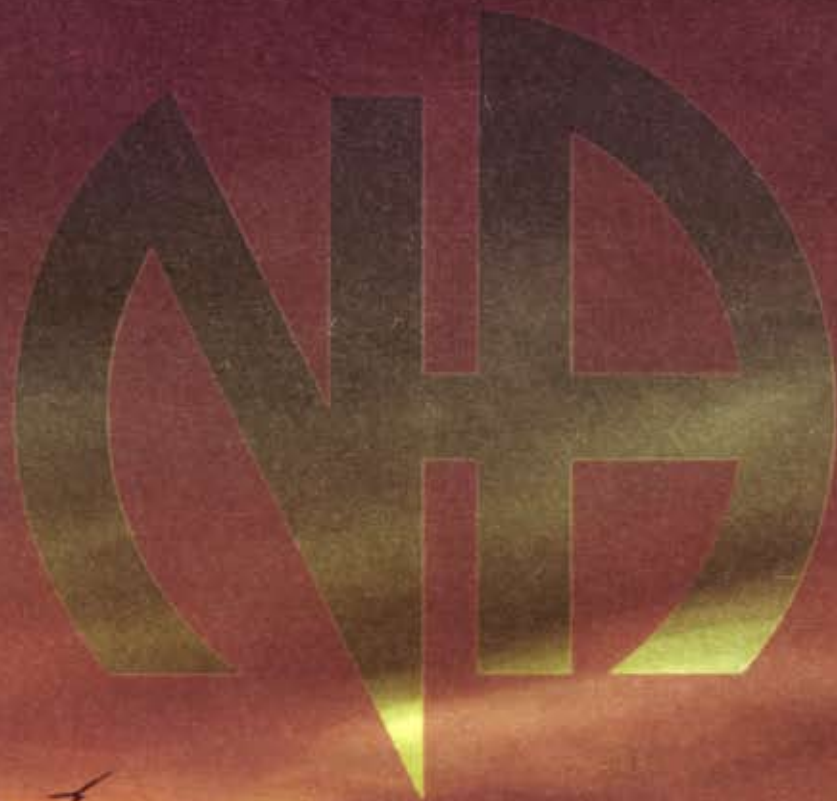
هر چند بیان تجربه از نوشتن آن ساده تر است اما آن چه که در طول بهبودی به من کمک کرده تا تمایل برای نوشتن را تجربه کنم این بود که هر بار مطلبی درباره درک خود از اصول برنامه را روی کاغذ می آورم، باقی مطالب اصول در شخصیت و روحم نقش بهتری پیدا می کند و استفاده از آن برای انجام راحت تر می شود، نوشتن جواب سوالات سبب شده تا عجز و ناتوانی، آشفتگی و همچنین مشکلات شخصیتی و روحی خود را بهتر شناسایی کنم و دچار فراموشی و بی تفاوتی نشوم. مطلب فوق اهمیت قلم و کاغذ را برای درک شخصی از اصول برنامه یادآوری می کند.

آشنایی من با انجمن معتادان گمنام در ابتدا صرفاً برای قطع مصرف مواد مخدر بود. برای اولین بار پیام برنامه را در سال ۷۷ توسط دوست مصرف کننده دریافت کردم اما به خاطر تعداد کم جلسات بهبودی در ایران و همچنین نبودن کتابچه آدرس جلسات، من باز هم علیرغم خستگی و عجز فراوان مجدداً مجبور به مصرف مواد مخدر شدم تا سال ۷۹ توسط یکی از اعضای انجمن پیام را مجدداً دریافت کردم با این که خیلی از راه ها را برای قطع مصرف امتحان کرده بودم و نتیجه مناسب و مطلوب دریافت نکرده بودم باز برای حضور در انجمن دچار شک و تردید شدم و به نتیجه کار امیدوار نبودم و به خاطر ترس از برملاشدن اعتیادم نگران بودم اما حضور در اولین جلسه بهبودی نوید امید و آزادی را برای من مهیا کرد. دلیل این امید و آزادی سادگی برخورد اعضا گروه با مشکلات، ترس ها و ناتوانی های من بود، درک ساده گروه به من کمک کرد تا اعتماد به نفس بیشتری برای قطع مصرف مواد مخدر پیدا کنم.

این آغازی برای شروع یک زندگی جدید بود یک شروع ساده اما مهم، یک برخورد ساده اما حیاتی کمک کرد تا برای بقا و ادامه حیات امیدوار باشم. رعایت این اصل از طرف گروه در راستای سنت نهم اتفاق می افتد اتفاقی به بزرگی زندگی دوباره یک معتاد در حال عذاب.

این سنت حمایت کننده جدی سمبل سادگی برنامه است و کمک می کند تا گروه ها و از هدف اصلی خود یعنی رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است دور نشوند.

ما اعضای در حال بهبودی هستیم که به طور مرتب با شرکت در جلسات از بهبودی خود محافظت و نگهداری می نماییم، پس برای این که گروه های ما از هدف اصلی پیام رسانی و بهبودی دور نشوند سنت نهم کمک می کند تا انجمن معتادان گمنام با حداقل ساختار سازمان یافته به نیازها و سوالات مطرح شده



صبر و تحمل، را تمرین می‌کنم، سعی می‌کنم مسایل، را بزرگ
نکنم و با ایمان به نیروی برتر، روز خود را سپری می‌کنم.
«فقط برای امروز»