



■ سال چهارم
■ شماره سیزدهم
■ زمستان ۱۳۸۶

◆ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



■ NA ایران به APF پیوست

■ فضای بهبودی

■ حضور در جلسات اداری گروه

■ من چه سبزم امروز



فهرست

■ با مخاطبان..... ۳

■ ترجمه

- ۴..... معجزه در حال وقوع
فضای بهبودی..... ۱۲-۱۳

■ مقاله

- ۵..... بیماری چند بعدی.....
داستان من
۶..... مهر ماه، ماه مهر.....

■ دیدگاه

- ۷..... حضور در جلسات اداری.....

■ مشارکت

- ۴..... گل و مخمل نور.....
۸..... من از همیشه خوشبخت ترم.....
۹..... لطف او لطفی است.....

■ گزارش

- ۱۶..... زندان لاکان رشت.....
۱۰-۱۱..... همایش‌های ناحیه‌ی ده.....

■ تجربه‌ی قدم

- ۱۴-۱۵-۱۶..... تجربه‌ی من از قدم اول.....

■ زنگ تفریح

- ۱۷..... همه قصه و رؤیا.....

■ اخبار

- ۲۱-۲۰..... اخبار NA ایران.....
۱۸..... کتاب پایه و چگونگی عملکرد.....

■ نامه‌های زندان

- ۲۲..... صدایم را خدا خواهد شنیدن.....
۲۳..... فقط برای امروز.....



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال چهارم ■ شماره سیزده ■ زمستان ۱۳۸۶

■ مسئول نشریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف.

■ ویراستار: محمدعلی ب.

■ صفحه آرا: نیما ل.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

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

■ مجله‌ی "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 آن نمی‌باشد و فقط مبین نظریات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه‌ی این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاس گزاریم.



از انزوارهایی پیدا کرده و سعی می‌کنم نسبت به انجمن NA احساس تعلق کنم.

ستاره می چکد از آسمان‌ها

به نام خدا

... و با سلام به همه‌ی دوستان عزیز

روزهای سرد زمستان را سپری می‌کنیم. آن‌چه که می‌تواند این سرما و یخبندان را بی اهمیت کند، گرمای وجود اعضای انجمن معتادان گمنام است. اعضای که آغوش پر مهر خود را در آغاز جلسات به نشانه‌ی ابراز علاقه و مهرورزی به روی هم می‌کشایند و در پایان جلسات دست‌های گرم‌شان در هم گره می‌خورند تا دعای آرامش زمزمه شود.

قلب ما با یاد خدا گرم است و از این که این نیروی مهربان، امروز هم سهمی از روشنایی را به ما اختصاص داده، تشکر می‌کنیم. با امید و دل گرمی، بدون هراس از سختی‌ها به پیش می‌رویم و فراموش نمی‌کنیم که همین زمستان سرد، همسایه‌ی دیوار به دیوار بهار است.

سپاس‌گزاری و تشکر از خدای مهربان را فقط محدود به زبان نکرده و حیطه‌ی این قدردانی را وسیع‌تر می‌کنیم، هدیه‌ی بی‌نظیر کمک یک معتاد به معتاد دیگر را در عمل معنا می‌بخشیم. به کمک هم می‌آییم و یکدیگر را به سوی خدا سوق می‌دهیم تا همیشه روی ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر تمرکز داشته باشیم.

آیا در این اواخر جای خالی کسی در گوشه و کنار جلسه، نظر ما را به خود جلب کرده است؟

آیا کسی هست که به خاطر این که خوش آمدگویی درستی صورت نگرفته، نیا آمده باشد؟

آیا کسی از اعضای جلسه‌ی ما لغزش کرده است؟ ما تا چه اندازه در رساندن پیام موفق بوده ایم؟

چه کسی نیامده و ما چه‌طور می‌توانیم به او کمک کنیم؟ چگونه می‌توانیم دسترسی به جلسات مان را برای معتادان آسان‌تر کنیم؟

به هر حال وظیفه‌ی اعضا، حفظ امنیت جلسات و ایجاد فضای بهبودی مطلوب و محیطی دل‌پذیر، جهت برپایی جلسات NA است.

و اما چند نکته و خبر...

● در آخرین جلسه‌ی شورای نمایندگان نواحی ایران با چاپ دوازده جلد قبلی مجله در قالب یک مجلد، به اتفاق آرا موافقت شد. سعی ما بر این است که تا پیش از پایان سال جاری این خدمت صورت بگیرد تا به درخواست‌های فراوان شما مبنی بر ارائه‌ی شماره‌های قبلی پاسخی مثبت داده باشیم.

● در جلسه‌ی شورای منطقه‌ای ایران، با پیوستن انجمن معتادان گمنام ایران به شورای فرا منطقه‌ای آسیا-اقیانوسیه "APF" موافقت شد.

● در همین شورا با واریز مبلغ ده‌هزار دلار به خزانه‌ی NA جهانی موافقت گردید.

● مجله‌ی پیام بهبودی وارد چهارمین سال فعالیت خود شد در ضمن از این به بعد شماره‌ی ثبت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران به‌طور ثابت بر روی جلد و در زیر لوگوی مجله به چاپ خواهد رسید.

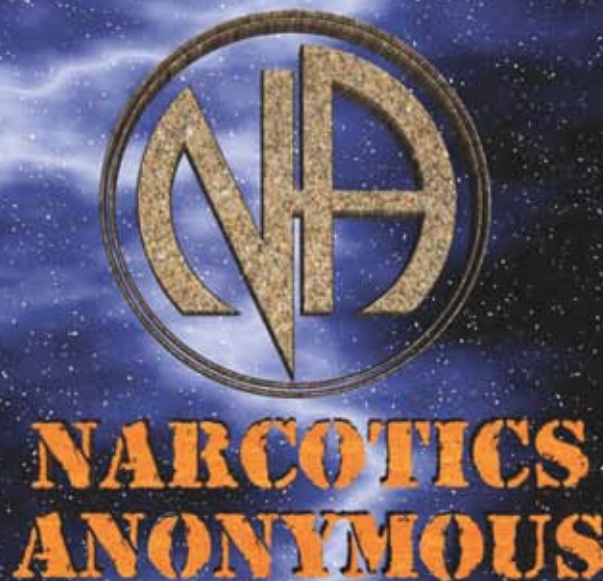
● تعداد چهار صفحه‌ی رنگی از این شماره به بعد به هشت صفحه‌ی رنگی قبلی اضافه خواهد شد.

● در این شماره بر روی موضوع "قضای بهبودی" تأکید بیشتری شده است و مادر انتظار مطالبی از سوی شما در این مورد هستیم.

از دوستان عزیزی که اظهار لطف کرده و با مجله‌ی خودشان همکاری می‌کنند، درخواست می‌کنیم که نامه‌های خود را در یک طرف صفحه نوشته و حتماً شماره‌ی تلفن خود را نیز قید نمایند.

هنوز تا پایان سال ۸۶ زمان زیادی داریم ولی از آنجا که این آخرین شماره‌ی امسال است، برای همه‌ی دوستان عزیز در NA، پایان سالی نیکو و آغاز بسیار بهتری را آرزو می‌کنیم.

تا درود بعد، بدرود
با تشکر و احترام - جواد م.



معجزه در حال وقوع

شده است. الیزابت رها شده. من هم رها شده‌ام و اگر بخواهم می‌توانم آزاد بمانم. امروز، می‌خواهم آزاد باشم. بهبودی من را آزاد خواهد کرد. فقط برای امروز، من آرامش دارم.

مجله Janice b & illinois NA WAY
برگردان: سپهر الف



گل و مخمل و نور

سلام

حکایت غریبی است فراز و فرود دردکشیده‌هایی که هر کدام داستانی در سینه دارند که در وقت بیان، بغض گنگی گلوی‌شان را می‌فشارد.

بی‌سبب نیست که من و هزاران همدرد دیگر، هنگام خواندن داستان زندگی دوستان‌مان در این مجله همان شخصی می‌شویم که مطلب را نوشته خود او، که دردمان مشترک است و درمان نیز هم. شاید مسیر زندگی و تجربه‌های‌مان کمی متفاوت باشد ولی حال درون و احساسات‌مان بسیار شبیه به هم است و همین برای آن که بتوانیم یکدیگر را عاشقانه بغل کنیم و ببوسیم، گوشه‌ای خلوت بیابیم و بگوییم و بشنویم تا سبک شده و رها گردیم، کافی است. من سرگشته و حیران، سال‌ها به دنبال همین یکدلی و صفا بودم، از ساختمان‌های مجلل و باغ‌ها گرفته تا خرابی‌ها و سردابه‌ها، و جب به جب دنبال یافتنش بودم. آدم‌های جورواجور، داروهای مختلف، بیمارستان‌ها و دوستان زیادی را امتحان کردم ولی نشد که بهایش سخت سنگین‌تر بود. زیبایی صورت و سیرت، جوانی چهره و دل، آرامش درون و بعد کم‌کم اسم و رسم و آبرو، همه را دو دستی تقدیم کردم و به جایی رسیدم که آرزوی مرگ که نه، بارها اقدام به آن کردم.

از خودم، چهارم، اسمم، از زمین و زمان بیزار بودم و گریزان. بارها فریاد زدم که ای خدا چرا تماش نمی‌کنی، نمی‌خواهم این زندگی عفن را، بگیر جانم را و خلاص.

اما آن سراسر پاکی، آن خدایی که شاید امروز کمی او را شناخته باشم، در جواب کفرگویی‌هایم هدیه‌ای عزیز و گران بها نثارم کرد و من التجمن معتادان گمنام را یافتم.

امروز یک سال و دوماه و یازده روز است که پاکم و رها از هر قید و بند. حالا دیگر وقتی چهره‌ی خود را در آینه می‌بینم، احساس لذت می‌کنم. دیگر با خود و دیگران و خدا نمی‌جنگم بلکه هر سه را عاشقانه دوست دارم. دیگر دست به خودکشی نمی‌زنم که برعکس، هر روز و هر لحظه از این که زنده‌ام، نفس می‌کشم و مثل یک انسان کنار همسر و پسر کوچکم زندگی خوبی دارم، احساس غرور می‌کنم. آرامش دارم و هر روز خبرهای خوبی می‌شنوم.

پدرم بعد از پنجاه سال مصرف‌سی و سه روز است که پاک شده و برادرم کوروش، روز اول سم زدایی را می‌گذراند- خدایا کمکش کن- به معجزات یکی پس از دیگری به وقوع می‌پیوندد و من شکرگزار صفای دوستان بهبودی و خدای خویم هستم.

همدان- مهدی ج.

من چگونه می‌توانم "عشق" را درک کنم در شرایطی که از بیماری اعتیاد رنج می‌برم؟ آیا من همیشه از واقعیت‌های زندگی دور خواهم بود؟

می‌دانم که الیزابت را دوست داشتم، همان طور که همه‌ی فرزندانم را دوست دارم، ولی این جا که من زندگی می‌کنم به نظر مه‌آلود می‌آید.

به نظر من "عشق" باید قوی‌تر از اعتیاد باشد. حتماً باید باشد! اعتیاد روح مرا مانند مه روی دریاچه در صبح‌های زود، احاطه کرده است. دعا می‌کنم که قبل از این که دیر شود، آفتاب هرچه زودتر بتابد و من بتوانم دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه کنم. اگر فرصت از دست برود، چه خواهد شد؟ آیا زمان به انتها خواهد رسید، یا فقط دچار تغییر خواهد شد؟

احساس من درست مثل دختر کوچکی است که دوستش داشتم واز بدو تولد بزرگش کردم. ولی او دیگر اینجا نیست. می‌دانم که رابطه‌ی تنگاتنگ ما ناگسستنی است. من این دختر را از دست نداده‌ام، او این جاست، من هم گم نشده‌ام، این جا در خانه‌ی خودم هستم. خانه همین جاست و همین لحظه است، خانه هیچ جا خارج از من نیست. من فقط می‌خواهم در خانه‌ی خود باشم. این تمام چیزی است که من می‌خواهم.

اعتیاد، عشق را از من دزدید. اعتیاد، خود من را از من ربود. اعتیاد، خاطرات واقعی را که به یاد آوردن آن‌ها کار دشواری شده، از من دزدید. اگر به خاطر بیاورم، باید درد از دست‌دادن دخترم را نیز بکشم.

من بر این باورم که وقتی در مسیر دردها گام بر می‌دارم، به جایی وارد خواهم شد که عشق‌های بزرگی را که تجربه کرده‌ام به یاد خواهم آورد و هم‌چنین آدم‌های واقعی را که می‌شناختم واز صمیم قلب دوست‌شان داشتم، به خاطر خواهم آورد.

من این توانایی را دارم که اجازه دهم دردها دور شوند و عشق ماندگار شود. من لحظه‌هایی را که با دخترم و با هم داشتیم به یاد می‌آورم خنده‌ها، آوای موسیقی، دعاها، اشک‌ها، رقص‌ها و به دور خود چرخیدن‌ها که با زیبایی‌ها مخلوط می‌شوند، آن‌ها با چیزی بسیار عمیق لبریز شده‌اند که نمی‌توانم به قلم آورم.

من اعتقاد دارم که خداوند مرا برای منظوری آفریده است. من رشد خواهم کرد. من به‌طور عمیق نفس خواهم کشید. من طوری زندگی خواهم کرد که ارزشش را داشته باشد.

فقط به این دلیل که من دیگر نمی‌توانم دخترم را ببینم و یا او را در آغوش بگیرم، نمی‌توان گفت که او واقعیت ندارد. او حقیقت دارد. من واقعی هستم. من آن چه را که قبلاً وجود داشته از دست نداده‌ام، فقط شکل آن تغییر کرده است.

شاپرک حالت عوض کرده و از پيله خارج شده است. شاپرک آزاد

ایجاد بیماری اعتیاد، به مراتب گسترده‌تر از محدوده‌ی مصرف موادمخدر است. اعتیاد یک بیماری جسمی، فکری و روحانی است و در تمام قسمت‌های زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

«کتاب پایه»

بیماری چشم‌پوشی

انگیزد، نداشته و در نهایت به انسانی آسیب‌پذیر و آسیب‌رسان تبدیل شدم که حتی دیدن من برای دیگران عذاب‌آور شده بود. شاید مدت زمان وقوع و شدت این امر برای همه‌ی ما یکسان نباشد، اما احتمالاً همگی به این نقطه‌نظر رسیده و این واقعیت را پذیرفته‌ایم که نشانه‌ای از ناامنی کامل شده بودیم، برای من که این طور بود. در نتیجه برای رهایی از درد و رنج خود تنها به دنبال یک جای امن می‌گشتم تا عاقبت آن‌را در انجمن معتادان گمنام یافتم.

بر لب چشمه‌ی خورشید

وقتی آخرین روزهای عذاب خود و چگونگی آشنایی با انجمن را به یاد می‌آورم، به این نتیجه می‌رسم که واقعا آشنایی‌ام با NA یک معجزه است چون با ادامه‌ی آن زندگی دیر یا زود کارم تمام بود. این باور که وقتی در حال غرق شدن کامل بودم نیرویی به کمک آمد و دستی مرا به ساحل امن رساند، احساس خوبی در من به وجود می‌آورد که قبلاً آن‌را تجربه نکرده بودم و این احساس نشان از آرامش و امنیتی نسبی است. من حس می‌کنم تکیه‌گاه لازم را برای ادامه‌ی این راه تازه یافته‌ام و با اتکا به آن می‌توانم مسیر بهبودی را طی کنم. قطع مصرف موادمخدر اولین گامی است که مرا به سوی احیای دوباره‌ی امنیت جسمی خود سوق می‌دهد. با این کار من فرایند بهبودی خود را آغاز می‌کنم. در

NA همین‌طور که جسم من راه خود را به‌سوی سلامتی طی می‌کرد، به تدریج قابلیت درک و شناخت احساسات واقعی خود را پیدا کردم. به کمک کارکرد قدم‌ها و اجرای اصول، اجازه می‌دادم احساسات منفی و مخرب گذشته در مسیر صلح و آرامش تغییر کنند. هر آن‌چه که بودام و هر آن‌چه که بوده‌ام را پذیرفتم و به آن‌چه که سال‌ها در خود دفن کرده بودم و باعث آزارم می‌شد، اقرار کردم. با پیدا کردن نقش خود دریافتم که به همان اندازه که سزاوار بخشش هستم، باید ببخشم تا رها شوم. به این ترتیب راه رسیدن به امنیت روحی خود را هموار کردم. قدم‌ها در واقع مرا با نواقص، کمبودها و نیازهای واقعی‌ام روبرو و با ماهیت بیماری اعتیاد آشنایم کرد. من با شناخت عوامل فعال شدن بیماری خود، راه‌های جلوگیری از فعالیت مجدد آن‌را در NA یاد گرفته و به کمک خداوند و ابزارها و راه‌کارهایی که انجمن داده از بروز این امر جلوگیری می‌کنم. من در یافتم که فقط با اتکا به اصول روحانی و خدا می‌توانم امنیت روانی خود را نیز روز به روز باز یابم، کاری که هرگز در ترک‌های قبلی بلد نبودم و درست به همین دلیل موفق نمی‌شدم. با زندگی کردن به شیوه‌ای که انجمن معتادان گمنام به من نشان داد و همچنین با اجرای اصول روحانی قدم‌های دوازده گانه‌ی NA، در واقع به مرور جسم، روح و روان خود را پالایش کرده و راه تلاش برای رسیدن به امنیت جسمی، روحی و روانی از دست رفته‌ی خود را طی می‌کنم. سختی‌ها و مشکلات این راه باعث شده که توانایی‌های خود را شناخته و حداکثر استفاده را از آنها بکنم. هم‌چنین مرا با شخصیت واقعی خود آشنا کرده و قابلیت تغییرم را فراهم می‌کنند. شاید همه‌ی ما در ابتدای ورود به انجمن یک هدف بیشتر نداریم و آن قطع مصرف موادمخدر است، اما در راه رسیدن به این هدف است که به تدریج به چیزی دست پیدا می‌کنیم که به مراتب از آن منظوری که برایش به انجمن آمده بودیم با ارزش‌تر خواهد بود. این امر احساسی را در من بر می‌انگیزد که سال‌ها از آن دور بودم و آن احساس رضایت درونی است که آن‌را با خدمت به دیگران تجربه می‌کنم چون به من این امکان را می‌دهد که راه به‌دست آوردن امنیت روحانی خود را نیز هم‌زمان طی کنم.

تهران - شهرام‌الف

با نگاهی اجمالی به شیوه‌ی زندگی خود در گذشته به روشنی درمی‌یابم که اکثر دردها و مشکلاتم در اثر نبود امنیت به وجود آمده است. در کودکی به دلیل ناتوانی و در جوانی به علت نداشتن جنبه‌ی روبرویی با واقعیت‌ها و شرایط زندگی، بارها از طرف دیگران و حتی اطرافیان خود مورد سوء استفاده قرار گرفتم و همیشه به دنبال تکیه‌گاهی قابل اطمینان برای فرار از ناامنی‌های زندگی خود بودم، اکثر مواقع در انتخاب‌هایم اشتباه کردم و در واقع با اعمال و رفتار اشتباه خود نه تنها امنیت را به‌دست نیاوردم بلکه آن‌را از خانواده و اطرافیان خود نیز سلب کردم. در نتیجه زندگی را روز به روز آشفته‌تر و خود را آسیب‌پذیرتر نمودم. با اولین بار مصرف موادمخدر احساس کامل شدن کردم و به یک‌باره تمام افکار و احساساتی که سال‌ها مرا آزار می‌داد از بین رفت و فکر کردم که قطعه‌ی گمشده‌ی پازل شخصیت خود را یافته‌ام، اما این احساس موقتی و کاذب بود؛ ولی افسوس من وقتی متوجه‌ی این موضوع شدم که دیر شده بود، من ندانسته به این میهمان ناخوانده اجازه‌ی ورود داده بودم غافل از این‌که روزی صاحب‌خانه می‌شود و تمام داشته‌ها، احساسات و عواطف، دل‌خوشی‌ها، خانواده و عزیزانم و حتی آرزوهایم را از من می‌گیرد.

وای زین درد روان فرسای

من با اولین بار مصرف موادمخدر امنیت جسمی خود را از دست دادم، تمام حصارهای بین من و مواد به یک‌باره از بین رفت و به تدریج تعداد دفعات و مقدار مصرفم افزایش یافت. در نتیجه روزبروز آلوده‌تر شده و قابلیت‌های دفاعی خود را از دست دادم. از آنجا که یک جسم بیمار قابلیت ابراز احساسات واقعی را از دست می‌دهد، من هم کم‌کم احساسات سالم خود را مسموم کردم. رنجش، کینه و خشم به تدریج از من یک قربانی ساخت و امنیت روحی‌ام نیز آرام آرام از بین رفت. به‌طوری‌که پس از مدتی به مرحله‌ای رسیدم که فقط به خودم، به چگونگی تهیه‌ی مواد و مصرف آن فکر می‌کردم و به هر قیمتی فقط در اندیشه‌ی ارضای تمایلات شخصی خود بودم. احساسات منفی و مخرب به مرور از من انسانی خودخواه و بی‌عاطفه ساخته بود. حاصل جسم و روح بیمار من یک روان بیمار بود، چون مسلماً هیچ جسم و روح بیماری قادر به تولید فکر و اندیشه‌ی سالم و نتیجه‌گیری درست نخواهد بود. من نیز بدون فکر کردن به نتیجه‌ی کارهایی که انجام می‌دادم و عمدتاً اشتباه بود خسارت‌های جبران ناپذیری را به‌خود و دیگران وارد ساختم و بدون عبرت گرفتن بارها آن‌ها را تکرار نمودم. و این تکرار مکرر یک اشتباه روشن‌ترین دلیل برای از بین رفتن امنیت روانی من بود. من بارها برای تهیه‌ی مواد مصرفی‌ام مجبور به انجام اعمالی شدم که هیچ توجیه عقلانی نداشت و نشان دهنده‌ی بروز یک فکر بیمار از یک روان بیمارتر بود. با ادامه‌ی این اعمال جایگاه خود را در خانواده و اجتماع به تدریج از دست دادم، تا جایی که باعث شد من از طرف دیگران طرد شوم و کم‌کم به این باور رسیدم دیگر جایگاهی در هیچ کجا ندارم.

حوادث و تجربه‌های تلخی که باعث از دست رفتن امنیت جسمی، روحی و روانی‌ام شد، به مرور اعتقادم را کمرنگ نمود، به‌طوری‌که کم‌کم به این باور رسیدم که فقط برای درد کشیدن به این دنیا آمده‌ام و این‌را ناشی از بی‌عدالتی الهی دانستم و همین عقیده مرا به انسانی عاصی و سرکش تبدیل کرد که به هر کاری دست می‌زد.

دیگر به هیچ چیز و هیچ کس اعتقادی نداشتیم و این بی‌اعتقادی و بی‌ایمانی امنیت روحانی‌ام را نیز نابود ساخت. به تدریج خود را انسانی ناتوان یافتم که قدرت هیچ حرکت مثبتی که احساس رضایتی را در خود و دیگران بر



در صورتی که ما به‌طور روزانه از وضعیت رو حانی خود مراقبت کنیم، آسان تر می‌توانیم با درد ها و سر در گمی‌های مان رو برو شویم. این همان ثبات عاطفی است که ما شدیداً بدان نیاز مندیم.

"کتاب پایه"

مهر ماه، ماه مهر

مریضی‌اش با خبر نکنند. ای دل غافل، وای بر من و افکار معتادگونه‌ام. مواد اجازه نداده بود که من بدانم مادرم چه قدر مهربان و دوست‌داشتنی است. مواد بین من و خدا و مردم فاصله ایجاد کرده بود. بعد از چندسال، اولین پیوندهای ارتباطی بین من و خانواده‌ام برقرار شد و همان شب از بچه‌های جلسه خواستم تا برای مادرم دعا کنند و در مشارکت چند دقیقه‌ای خود گریستم.

به هر حال او از بیمارستان مرخص شد ولی بعد از چندماه دوباره راهی همان‌جا شد اما این بار اوضاع فرق می‌کرد و بستری شدنش مثل بار قبل نبود. این بار من بالای سرش بودم و او را تیمار می‌کردم، مواظبش بودم و احتیاجات او را برآورده می‌ساختم. کارهای نظافتش را انجام می‌دادم و او را نوازش می‌کردم. در حین انجام این وظایف حال بسیار خوبی به من دست می‌داد و این همان حالی بود که سال‌ها با مصرف مواد در جستجویش بودم ولی هرگز آن را به دست نیآوردم.

به لطف خداوند مهربان اکنون مادرم در سلامت به سر می‌برد. دوست برادرم را به‌عنوان راهنما انتخاب کردم ولی او بعد از چند سال پاکی به خاطر رعایت نکردن اصول برنامه لغزش کرد. یأس و ترس عجیبی تمام وجودم را فرا گرفت و فکر می‌کردم که من هم به چنین سرنوشتی دچار خواهم شد ولی با کمک اعضای قدیمی و مشورت با دیگران، راهنمای دیگری انتخاب کرده و از آن شرایط سخت بیرون آمدم. راهنمای قبلی‌ام بعد از مدتی باز به انجمن آمد و پاک شد و به صورت یکی از خدمت‌گزاران NA در شهرستان درآمد اما متأسفانه بعد از هجده ماه که از پاکی مجدد او می‌گذشت به علت مشکلات جسمی ناشی از ویران‌گری‌های گذشته از میان ما رفت و فوت کرد. زمان به خاک سپاری‌اش احساس ترس و دل شوره‌ی عجیبی داشتم. او یکی از باورهای من بود. در هنگام خاک‌سپاری من و همه‌ی دوستان بهبودی در شرایطی که باران می‌بارید دست به دست هم دادیم و برای آرامش روح او دعا کردیم. او همیشه در دعاهای من است. امروز که این نامه را می‌نویسم، دو سال و یازده ماه و هفت روز پاکی دارم، هر روز به جلسه می‌روم، راهنما دارم و راهنما هستم. کار کرد قد و سنّت‌ها در دستور کار من است و همیشه سعی می‌کنم با خدمت کردن شرایطی را فراهم آورم تا بلکه لبخند شادی بر لب‌های دوستان هم‌دردم نقش بندد.

بروجرد- محمد - م ۸۵/۶/۱۵



با سلام و خسته نباشید خدمت کمیته‌ی مجله‌ی پیام بهبودی. اسم من محمد و یک معتاد هستم. همیشه و از دوران کودکی از ماه مهر ترس داشتم، حتا زمانی که چند سال از دوران تحصیلی‌ام گذشته بود، این ترس مرا رها نمی‌کرد ولی چند سال است که مهرماه برای من رنگ و بویی دیگر دارد و نه تنها از آن نمی‌ترسم بلکه دوستش هم دارم. هشتم مهرماه سال ۸۳، روز آشنایی من با انجمن معتادان گمنام است، روز حیات مجدد من.

بعد از چندین سال مصرف و مشکلات ناشی از آن، خسته و تنها شده بودم، قطع مصرف‌های قبلی جواب نداده بود. هر بار که ترک می‌کردم بعد از چند روز وسوسه‌ی مصرف و نوسازی و تنهایی به سراغم می‌آمد و من تنها راه حل را یک‌بار، آری فقط یک بار، مصرف دیگر می‌دانستم که بعد از چند روز نه تنها مصرف بیشتر می‌شد، بلکه به سایر مواد مخدر دیگر نیز دست درازی می‌کردم. دیگر به خودم قبولانده بودم که تو باید تا آخر عمر مصرف کنی و سرنوشتت همین است و بس.

ولی در اواخر شهریور ۸۳، درست زمانی که مشکلات ناشی از اعتیاد کلافه‌ام کرده و تحمل آن شرایط جهنمی برایم سخت و طاقت‌فرسا شده بود، نمی‌دانم چه شد که یک بار دیگر انگیزه‌ی قطع مصرف را پیدا کردم ولی دوست داشتم قبل از این ترک، یک بار دیگر حسابی مصرف کنم. به همین خاطر مقدار زیادی مواد گوناگون تهیه کرده و به علت استفاده‌ی دیوارنه‌وار به مدت چهل و هشت ساعت در کما رفتم. وقتی به هوش آمدم، متوجه شدم که برادرانم و چند نفر از دوستان‌شان بالای سر من جمع شده و با نگرانی به چهره‌ی رنگ پریده و رنجورم نگاه می‌کنند. خوب که دقت کردم، دیدم یکی از آن‌ها را می‌شناسم. می‌دانستم که چندین سال اعتیاد، همه چیز را از او گرفته و مدت‌ها بود که زن و بچه و کار خود را از دست داده بود ولی آن شب چهره‌ای او را جور دیگری دیدم. قیافه‌اش تغییر کرده و با زمان مصرف اصلاً قابل مقایسه نبود. او با من شروع به صحبت کرد. خیلی آرام و شمرده حرف می‌زد. از صحبت‌های اولیه‌اش چیزی نفهمیدم ولی یادم است که از من پرسید: خسته شده‌ای؟

گریه کنان گفتم: بله... ولی فایده‌ای ندارد و نمی‌شود. نمی‌دانم چه خاکی باید بر سرم بریزم. او گفت: بیا راهی را که من رفته‌ام، تو هم برو، به امتحانش می‌ارزد. در کلامش نیروی عجیبی بود، با همه‌ی ضعف بدنی احساس انرژی کردم. از همان لحظه بدون چون و چرا گفتم: چشم!

تاب و توان و هستی و هوش!

بلافاصله داروها، مواد، وسایل مصرف و خلاصه همه چیز را بیرون ریختم و قطع مصرف کردم. هر روز به جلسه رفتن، جزیی از زندگی‌ام شد. واقعا تعجب می‌کردم که تغییرات چه با سرعت شروع شده است. اطرافیانم مرا تحسین و تشویق می‌کردند. چند سال بود که با خانواده‌ام ارتباطی نداشتم و یکی از دلایل معتاد شدنم را بی‌مهری پدر و مادرم می‌دانستم و تصور می‌کردم که آن‌ها از این که من معتادم و به خاطر اعتیادم عذاب می‌کشم، خوش‌حال هستند!

مدتی از پاکی‌ام می‌گذشت که متوجه شدم چند روزی است از مادرم خبری نیست. وقتی سراغ او را گرفتم، به من گفتند که برای دیدار برادرم به تهران رفته، ولی یکی از دوستان برادرم به من گفت که مادرت سکتی مغزی کرده و در بیمارستان بستری است ولی برای این که تو ناراحت نشوی و مبادا دوباره سراغ مواد بروی مادرت سفارش کرده که تو را از

جلسات اداری را جهت اداره و هم‌آهنگی مسائل به شکلی که گروه در رساندن پیام بهبودی موفق و مؤثر باقی بماند، تشکیل می‌دهیم. اعضای گروه را تشویق می‌کنیم که حتماً در جلسات اداری گروه شرکت کنند، سؤال مطرح نمایند. و در بحث‌های مربوط به کارهای گروه نقش داشته باشند. "راهنمای خدمات محلی"

حضور در جلسات اداری گروه

نیرو از طریق وجدان همه‌ی ما کار می‌کند.

این به من کمک می‌کند تا در تمام اهدافم همیشه منافع جمع را مد نظر قرار دهم و به جای ترسیدن، با امیدواری تسلیم وجدان گروه شوم. در جلسات اداری یاد گرفتم که نظرات مخالف را هم محترم شمرده و پذیرای نقطه نظرات دیگران بوده و آماده‌ی تغییر باشم. نکته‌ی مهم دیگر این است که جلسات اداری به درک من از قدم‌های دوازده‌گانه بسیار کمک کرده است.

حضور من در جلسات اداری نشان می‌دهد که به تنهایی کاری از دست من ساخته نیست و به کمک جمعی گروه نیاز دارم و برای تصمیم‌گیری باید مشورت کنم. یادگرفته‌ام که گروه هر تصمیمی که بگیرد حتی اگر مخالف میل و عقیده‌ی من باشد، بنا به اعتمادی که به نیروی برتر دارم، خود را به رأی وجدان گروه بسپارم. در همین جلسات اداری بود که بسیاری از نواقص خود را شناسایی کردم و میزان عدم پذیرش و تسلیم نبودن خود را تشخیص دادم. چیزی که امروز مرا ارزشمندتر از گذشته می‌کند این است که به یک هدف جمعی و مشترک کمک می‌کنم و آن بهتر رساندن پیام بهبودی است به معنای که هنوز عذاب می‌کشد. به نظر من این چکیده‌ی تأثیر حضور در جلسات اداری گروه بر بهبودی شخصی من است که تنها با نوشتن و حرف زدن در مورد قدم‌ها به دست نمی‌آید. چه زیباست که در جلسات اداری، نقطه نظرهای خود محورانه‌ی خود را به منظور خدمت بهتر به جمع کنار می‌گذارم. جلسات اداری موقعیت مناسبی برای سنجش خودمان در مورد کارکرد قدم‌ها و سنت‌هایمان می‌باشد اما باید یادآور شوم که منظور من از بیان نظراتم این نیست که معیار ماندن و نماندن عضوی در NA را حضور یا عدم حضور او در جلسات اداری گروه قلمداد کنم بلکه یکی از ارکان مشارکت، حضور در این جلسات است. همه‌ی ما می‌دانیم که مشارکت تنها در بیان احساسات خلاصه نمی‌شود. من به‌خاطر بیماری مرموزی که دارم سعی می‌کنم در حد توان خود به اهمیت بهبودی شخصی و بهبودی گروهی توجه نشان دهم و این دو را مکمل هم می‌دانم. فضای سالم و امن برای بهبودی...

راستی ببخشید، اجازه می‌دهید از شما سؤال کنم که جلسه‌ی بعدی اداری گروه شما در چه زمانی است؟

آیا شما تصمیم دارید که در آن جلسه شرکت کنید؟

آیا شما پیشنهادی برای بهتر منتقل شدن پیام بهبودی ورشد گروه خود دارید؟

سندج-منوچهره



تصویر از حمید . ت

در اوایل ورود به برنامه، اعضای قدیمی می‌گفتند که دوست داریم میزبان باشیم نه میهمان. از همان بدو ورود به دنبال میزبان بودن خود در انجمن بودم و چگونگی این میزبان شدن برایم معمای شده و حکم فرمول پیچیده‌ای را به خود گرفته بود، تا به مرور متوجه شدم که پیشنهادهای بسیار ساده، به همان سادگی اصول برنامه را عملی کردن مرا به میزبانی مهربان و متعهد تبدیل می‌کند. در این راستا بود که تمام توجه خود را بر روی «بله» گفتن به اصول NA و «نه» گفتن به طرز فکر گذشته‌ی خود نمودم و گام برداشتن در مسیر بهبودی شخصی خود را آغاز کردم. اما بعد از مدتی متوجه‌ی اصلی دیگر از اصول برنامه شدم که از باب فهمیدنش خداوند را سپاس گزارم. موضوع مهمی که به صورت یک مثال آن را بیان می‌کنم:

من در این مدت بهبودی، مدام خود را تمیز و مرتب نگاه می‌داشتم، لباس‌هایم را می‌شستم و تمام روندهای رو به رشدی را که برای یک شخص لازم است، رعایت می‌کردم. در صورتی که هیچ توجهی به محیطی که این فضا را برایم مهیا کرده بود نداشتم. حمامی که هر روز خود را در آن می‌شستم، یا آینه‌ای که عیب‌هایم را در آن می‌دیدم، چاردیواری که برایم امنیت می‌آورد و بستری که برای شروع مجدد فعالیت‌های روزمره در آن استراحت می‌کردم و... پس تکلیف این محیط چیست و چه کسی قرار است آن را برای من تمیز و امن نگاه دارد؟ به‌طور حتم هیچ میهمانی از بیرون این کار را برای اتاق و فضای امن زندگی من انجام نمی‌دهد، این تنها کار یک میزبان است که در مورد محیط زندگی خود تصمیمات درست و اقدامات بجا را انجام دهد. پس در کنار بهبودی شخصی‌ام شروع به مراقبت و احساس تعهد نسبت به محیط امن زندگی خویش کردم. من به‌عنوان یک میزبان در NA نسبت به خانه‌ی خود اختیار و مسئولیت‌هایی دارم که یکی از آنها حضور در جلسات اداری گروه خانگی‌ام است. حال می‌خواهیم از جوانبی دیگر به قضیه نگاه کنیم:

یکی از دلایل مهم حضور در جلسات اداری گروه، آماده شدن و یاد گرفتن چگونگی برخورد و نحوه‌ی زیستن به شکل واقعی در جامعه است. وقتی در جلسات اداری گروه، نظر خود را در مورد مسأله‌ای که مورد بحث است، اعلام می‌کنم نظرات دیگران را نیز در مقابل می‌شنوم. این موردی است که من با آن آشنایی نداشتم چرا که به این کار، شورایی عمل کردن می‌گویند و من آن را در گذشته جنگ و دعوا می‌نامیدم. من هیچ‌گاه تحمل نظرات مخالف را نداشتم، چون همیشه فکر می‌کردم حق به جانب من است و هرگز متوجه‌ی اشتباهات خود نمی‌شدم. در جلسات اداری فهمیده‌ام که همیشه حق با من نیست. از آن سو متوجه شده‌ام که من نیز نقطه نظرات خوبی دارم و گاهی همه با نظر من موافقت و افکارم تأثیر مثبتی بر گروه دارد. فهمیده‌ام که در هر تصمیم‌گیری، کارایی چند فکر بهتر از یک فکر عمل می‌کند. یاد گرفته‌ام که چگونه به وجدان رجوع کنم بدون این که فقط منافع شخصی‌ام را در نظر بگیرم. با درک سنت دوم و شرکت مرتب در جلسات اداری آموختم که راهنمای ما، در انجام خدمات، نیروی برترمان می‌باشد و راهنمایی او باعث خواهد شد که من در تمام اعمال خود، جهت صحیح را انتخاب کنم. شرکت در جلسات اداری به من آموخت تا چه‌گونه بر وسوسه‌ی کنترل گروه، چیره شوم و یاد گرفتم که گروه توسط یک نیروی برتر و مهربان هدایت می‌گردد و این

من از همیشه خوشبخت ترم

کار نیمه وقت دست فروشی ردیف کردم و مشغول شدم. در آن سرمای زمستان، در خیابان کار می کردم و بیشتر اوقات بچه ام در کنارم بود و گاهی دستهایش از سرما کبود می شد. باورش واقعاً برایم سخت بود که یک آدم تنها، ورشکسته و بی پول بتواند به آرامش برسد. آن جا بود که کارکرد قدمها مخصوصاً قدم سوم و یازدهم خلأ مرا پر کرد و به کمک برنامه، راهنما و دوستان بهبودی ام بعد از یازده ماه توانستم طعم زندگی را بچشم. من در NA خراب شده و دوباره از نوساخته شدم. محکم تر از گذشته و امیدوارتر از همیشه. امروز هم حدود چهارده ماه پاکی دارم. هنوز هم با پسر زندگی می کنم اما امروز زندگی ام را با تمام مشکلات دوست دارم. واقعاً روزهای خوب و آرامی را سپری کرده و می دانم که من در مشکلاتم تنها نیستم و خداوند همیشه با من است. هر روز تلاش را برای خوب زندگی کردن، بیشتر می کنم و تمایلم برای تغییر بیشتر می شود و از خدا همیشه می خواهم که چون ماههای قبل خواست خودش را در زندگی ام پیاده کند. امروز از آن چه خداوند از طریق این برنامه به من عطا کرده راضی ام و برای همه داشته هایم سپاس گزارم. با امید موفقیت برای همه ی دوستان هم دردم.

در پایان از حمایت بی دریغ تمام خدمت گزاران مجله ی پیام بهبودی، تشکر و قدردانی می کنم و عوامل موثر در بهبودی خود را در اختیار شما می گذارم:

- درخواست کمک از خدا و انتخاب راهنما و ارتباط مداوم با او.
- حرف گوش کردن و عمل به آن حتا اگر خلاف میل درونی ام باشد.
- روبرو شدن با واقعیت و پذیرفتن آن.
- متکی به خدا بودن و نداشتن توقع از دیگران.
- مطالعه نشریات و کارکرد قدمها و کار کردن.
- صبر، صبر، صبر و ناامید نشدن.

محمدت - هشتگرد



با عرض سلام خدمت تمام دوستان هم درد در سراسر ایران و مسئولان و زحمت کشان مجله ی پیام بهبودی، من محمد یک معتاد هستم. می خواستم با این نامه پیام امیدی را که انجمن معتادان گمنام به من هدیه کرده، به دوستانم برسانم. من از سن ۱۱ سالگی با مواد مخدر آشنا شده و در طی حدود ۱۵ سال بارها و بارها مرگ را تجربه کرده ام. به خاطر مصرف مواد تمام زندگی و امتیازاتی نظیر موقعیت تحصیلی در دانشگاه، خانواده، کار و غیره را از دست دادم.

من در اول تابستان سال ۸۴ وارد انجمن NA شدم ولی با تمام عجزی که داشتم، به دلیل خود محوری شدید و نداشتن روشن بینی، چون نخواستم دست از الگوهای رفتاری گذشته بردارم بعد از یک ماه لغزش کردم. حدود ۸ ماه در لغزش بودم و اوقات سیاه و تلخی را سپری کردم. تمام دارایی و زندگی و همسرم را هم از دست دادم. ولی لطف خدا دوباره شامل حال من شد و من در اسفند ماه ۸۴ دوباره به آغوش دوستان بهبودی برگشتم اما این بار واقعاً خسته و درمانده بودم و آمادگی داشتم تا هر کاری را به خاطر بهبودی انجام دهم.

از سکون به حرکت

چون همسر و تنها پسر مرا ترک کرده بودند در خانه های که از در دیوارش عجز و بدبختی می بارید و حتی آب آشامیدنی هم نداشت به تنهایی جان می کشیدم. از روز اول سم زدایی، مشغول به کار شدم. سه روز کار کردم و واقعاً از پادر آدمم بعد یکی از دوستان به من کمک کرد و مرا چند روز به خانه اش برد، از روز چهارم راهنما انتخاب کردم و مرتب به جلسه رفتم. از روز دهم دوباره مشغول به کار شدم. سه ماه و نیم در خانه ای بودم که آب برای خوردن نداشتم و این در شرایطی بود که قبلاً در زمان مصرف در همین محل مغازه ای داشتم و وضع مالی ام خوب بود ولی حالا در پاکی، آب خوردن هم نداشتم! و ناچاراً برای تهیه ی آب خوردن حدود یک کیلومتر تا مرکز شهر می رفتم و آب می آوردم. اما ناامید نشدم و دست از تلاش برنداشتم و بعد از چهار ماه برای محل زندگی ام آب کشیدم. در همان موقع همسرم، پسر مرا آورد و گفت دیگر نمی توانم از بجهات نگهداری کنم، خودت باید او را بزرگ کنی. تا یک ماه حال بسیار بدی داشتم. هیچ فامیل درجه یکی هم نداشتم که حتی یک روز بتواند بچه را نگاه دارد. در این یک ماه بیشتر اوقات گرسنه بودیم و به ندرت روزی دو وعده غذا می خوردیم. اما من هر روز صبح و بعد از ظهر به ناچار با پسر به جلسه می رفتم که او مرتب از گرسنگی گریه می کرد و سر انجام خسته شده و می خوابید. اما من ناامید نشده و دست از تلاش برنداشتم. یادآوری آن روزها ایمان، اعتماد، امید و ارتباطم را با خداوند زیاده تر می کند و بیشتر از همیشه شاکر نعمت هایش هستم. مشورت زیادی کردم و از خدا خواستم هر طوری که می تواند مرا کمک کند. آن موقع هم تازه قدم یک را شروع کرده بودم و می دانستم که دیگر مواد مشکلی را از من حل نمی کند. به لطف خدا و کمک دوستان یک

کار کرد قدمها منجر به یک بیداری روحانی می شود. این بیداری با تغییر در زندگی ما آشکار می شود. شدید ترین تمایل من بیداری روحانی است. به علائم آن توجه می کنم و از تشخیص آن شادمان می شوم. "فقط برای امروز"

لطف او لطفی است بیرون از عدد

ها و خشم‌هایم هستم. از طریق این برنامه اجازه دادم که هم خدا و هم افراد دیگر مرا دوست داشته باشند و به طریقی این توانایی به من داده شده که دیگران را نیز دوست بدارم، علاوه بر این فهمیدم که هر قدر بیشتر ببخشم، بیشتر به دست می‌آورم. در واقع یاد می‌گیرم که خودم را دوست داشته باشم و یاد می‌گیرم که خود را مخلوق ارزشمند خدا بدانم. انسانی در مسیر بهبودی و آمادگی کمک به دیگران. در قدم‌های دوازده‌گانه و در طول جلسات من به نیروی روبرو شدن و پذیرفتن دست یافتم. این فرآیند یکباره اتفاق نیفتاده؛ بلکه به مرور شکل می‌گیرد. با پذیرش و جستجوی قدرتی که بسیار بزرگ‌تر از قدرت من است نگرانی‌هایم کم رنگ می‌شوند و اگر آن قدرت را فراموش کنم، نگرانی‌ها دوباره باز می‌گردند. اعتقاد و توکل به او سرچشمه‌ی قدرت من است و زمانی انرژی من تمام می‌شود که از او غافل می‌شوم. در جلسات خانگی کسانی را دارم که اصول را به من یادآوری می‌کنند. افرادی که در خدمت سایر اعضا بوده و کسانی که در تماس آگاهانه با آن قدرت هستند. معجزه این است که من می‌توانم بدون آن که مجبور به مصرف شوم تمام این مراحل را پشت سر بگذارم. همواره باید به یاد داشته باشم که فاصله‌ی من با همه‌ی بدبختی‌هایی که پشت سر گذاشته‌ام یکبار مصرف است. فقط یک بار!

من یک معتاد هستم

این تنها چیزی است که به آن رسیدم، من با حماقت فقط یک پُک فاصله دارم، اما این را هم می‌دانم که مجبور نیستم آن یکبار را استفاده کنم. در عوض کارهای بسیاری هست که می‌توانم انجام دهم. برنامه به من نشان می‌دهد که اگر خود را در مسیر خواست خداوند قرار دهم، حتی لازم نخواهد بود که به آن وسوسه‌ی احمقانه فکر کنم. همان‌گونه که گفته‌اند: یکبار زیاد و هزار بار کافی نیست. در این راه خیلی چیزها یاد گرفتم به جرأت می‌توانم ادعا کنم که حتی یاد گرفتم، خودم را و آن فردی را که می‌خواهم باشم دوست بدارم، حتی تمایل پیدا کردم تا یک نیروی فوق‌العاده مرا دوست داشته باشد که اگر کشیدن مواد را ادامه می‌دادم چنین اتفاقی نمی‌افتاد و نیروی برتر و مهربانی در زندگی‌ام حضور نداشت. از راهنمایم به خاطر زحمتهایی که در راه بهبودی برایم می‌کشد سپاس گزارم. واقعاً اعتقاد دارم که نیروی برتر من، مرا به خاطر پذیرفتن اعتیادم پاداش داده و برنامه را سر راه من قرار داده است.

امروز تقریباً دو سال است که از آشنایی‌ام با انجمن معتادان گمنام می‌گذرد و روزها و حتی هفته‌ها را بدون فکر کردن به مصرف پشت سر می‌گذارم. الان خیلی آرام‌تر شده‌ام، افسردگی‌ام کمتر شده و بیشتر به زندگی‌ام توجه می‌کنم. من یاد می‌گیرم که چطور بر اساس اصول معنوی زندگی کنم. شرکت مرتب در جلسات بدون توجه به زمان پاکی، در دستور کار من است. دیگر مصرف مواد مشکل اصلی من نیست، مشکل من خودم هستم. در برنامه کارهای خدماتی انجام می‌دهم چون برای ماندن در انجمن معتادان گمنام انجام این کارها از اهمیت بسیاری برخوردار است. این انجمن زندگی مرا نجات داده و هنوز هم به طرق گوناگون یاری‌ام می‌کند. نیروی برتر به من معتاد کاملاً ناامید، معجزه‌ای هدیه کرد:

«معجزه‌ی رهایی از مصرف مواد مخدر و رشد روحانی»

اقلید فارس- حسن ک

گرم‌ترین سلام‌ها، تقدیم شما هم‌دردان:

اسم من حسن و یک معتاد هستم. از خداوند به‌خاطر موهبت بهبودی تشکر می‌کنم. خوش حال هستم که زنده‌ام و فرصت زندگی کردن را به دست آوردم. امروز در برنامه متوجه شدم که ترک کردن مواد بسیار آسان است، چون من چند بار این کار را کرده‌ام. قسمت مشکل کار این‌جاست: «چه گونه بعد از ترک مواد به زندگی ادامه دهم و یا چه‌طور در حالت ترک باقی بمانم و بتوانم بدون مصرف مواد مخدر از زندگی لذت ببرم؟»

من از طریق این مجله، تجربه‌ی خود را با دوستان تازه وارد در میان می‌گذارم. من اعلام می‌کنم که این کار شدنی است، شدنی است چون من و دیگران در حال حاضر این کار را انجام می‌دهیم. البته ما این کار را با نیروی اراده انجام نمی‌دهیم بلکه کاملاً برعکس، ما دست از مقاومت کشیده‌ایم! ما با تمایل بهبودی را دنبال می‌کنیم. من کسانی را می‌بینم که توانسته‌اند با استفاده از برنامه‌ی NA و کارکرد قدم‌ها موفق به ترک شوند. من نخستین گام را با قدم اول شروع کردم.

امروز به این نتیجه رسیده‌ام که من در گذشته به‌صورت مداوم وجودم را به چیزی تسلیم کرده و خود را وقف آن نموده بودم. دیگر با اطمینان می‌توانم بگویم که من یک معتاد هستم. چون فقط یک معتاد می‌توانست کارهایی از قبیل دزدی و گدایی را بدون خجالت کشیدن انجام دهد. فقط یک معتاد مجبور بود که مواد بکشد و آن معتاد، من بودم. سیزده سال مصرف برای من توأم با تحقیر بود و تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم، گریه کردن بود. فکر می‌کردم معجزه‌ای که انتظارش را می‌کشم هیچ‌گاه اتفاق نخواهد افتاد. دچار رنج و عذاب شدیدی بودم؛ همیشه به خود می‌گفتم که تولیقت زندگی کردن را نداری. اما بر خلاف انتظار تابوتم از نیمه‌ی راه قبرستان برگشت و آدرس انجمن معتادان گمنام به من داده شد.

لحظه لحظه‌ی آن رویداد شگفت

مقارن همین زمان با گروهی آشنا شدم که برخی از اصول روحانی مهم را به من آموختند. من محتاج آن چیزی بودم که آن‌ها داشتند؛ یکی از چیزهایی که به من آموختند، این بود که به درگاه خداوند دعا کنم و از او بخواهم مرا از خواست واراده‌ی خودش آگاه کند. پس از چند مدت شرکت در جلسات با شگفتی فراوان دیدم که با رعایت اصل روحانی **تمایل**، همه‌ی دستورات را مو به مو انجام می‌دهم. راهنمای من گام به گام، قدم‌های دوازده‌گانه را در مورد من به کار گرفت، درست همان گونه که آن‌ها را در زندگی خود به کار گرفته بود. من تمامی قدم‌ها را با جدیت دنبال می‌کردم و در هر مرحله به ناتوانی خود پی می‌بردم. اما همیشه خداوند بامن بود تا مرا یاری کند. گاهی اوقات به کمکی که به من می‌شد توجهی نمی‌کردم و گاهی اوقات هم خودم را کاملاً تنها احساس می‌کردم، اما همیشه یک نفر بود که مرا متوجهی برنامه کند و یا برخی اتفاقات دیگر به من نشان می‌دادند که تنها نیستم.

امروز دوباره زندگی‌ام را به دست آوردم، دیگر مواد مرا تحت کنترل خود ندارد، دیگر مجبور نیستم همراه خودم مواد داشته باشم و قادرم بدون مصرف مواد صحبت کنم و آرامش داشته باشم. من از نگرانی‌ها و فشارهای روحی زیادی رهایی یافته‌ام و در حال یادگیری راه روبرو شدن با ترس

سلام

من خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی در شهر رشت هستم و به همه‌ی دوستانم در مجله، خداقوت می‌گویم.

برای نوشتن این گزارش وقت زیادی گذاشته و چند بار آن را دوباره نویسی و پاک‌نویس کردم ولی هر بار با اشکال و غلط تازه‌ای مواجه می‌شدم. در اوج خستگی و کمی عصبانیت به این موضوع فکر کردم که اگر تهیه‌ی یک گزارش کوتاه این همه وقت و انرژی لازم دارد باید به شما عزیزان در مجله احسنت بگویم که این قدر دقیق و با حوصله مطالب را انتخاب، تنظیم، ویراستاری و چاپ می‌کنید و آن را در اختیار همه‌ی دوستان بهبودی در سراسر ایران قرار می‌دهید. و اما گزارش من از کمیته‌ی H&I رشت و جلسه‌ی باز در آستانه‌ی اشرفیه:

با یاری خداوند و زحمات بچه‌های کمیته‌ی اطلاع رسانی و H&I سرانجام جلسه‌ی پیام رسانی NA در زندان مرکزی رشت تشکیل شد و پیام امید ورهایی از اعتیاد فعال به داخل زندان مرکزی رشت "لاکان" منتقل شد. من هم به عنوان خبرنگار مجله، اعضای کمیته‌ی زندان‌ها را برای تهیه‌ی گزارش همراهی کردم.

من که خودم سال‌ها قبل به‌خاطر مصرف و تهیه‌ی مواد مخدر و به جرم اعتیاد بارها در این زندان حبس کشیده بودم، یک آن تمام آن خماری‌ها و دردهای داخل زندان را به یاد آوردم. چه قدر خماری، چه قدر ترک کردن در قرنطینه‌ی زندان و دوباره شروع کردن و مصرف مجدد، زمانی که به عنوان متهم وارد زندان می‌شدم، هرگز فکرش را نمی‌کردم که یک روزی من هم ترک کنم و به کمک انجمن NA و لطف خداوند از اعتیاد رهایی پیدا کنم. جالب‌تر این که یک روز هم مثل امروز بدون هیچ جرمی باز هم به زندان بروم ولی برای این که به همه‌ی هم دردمانم بگویم که بدون مواد هم می‌توان زندگی کرد.

ساعت ده صبح وارد زندان شدیم و بعد از هماهنگی با مسئولان محترم وارد بند متادونی‌ها و یا نام جدید آن بند «خانه‌ی امید» شدیم. زندانی‌ها با مدت حبس‌های مختلف، همگی جلسه‌ی NA را حمایت کرده و به مشارکت بچه‌های NA گوش دادند. چهره‌هایی خسته اما امیدوار، غمگین اما سرشار از عشق به زندگی. ما مشارکت کردیم و راجع به بیماری اعتیاد تجربه‌ی خود را گفتیم. آن‌ها نمی‌دانستند که مبتلا به ناخوشی اعتیاد هستند و از یک نوع بیماری رنج می‌برند که مهلک، پیش رونده و لا علاج است.

در پایان جلسه چند نفری از آن‌ها سؤال می‌کردند که شما چه کرده‌اید که پاک هستید، چون بعضی از ما را قبلاً در زندان و در دوران مصرف دیده بودند. به پرسش‌های آن‌ها با حوصله جواب دادیم. آن‌ها دوست داشتند که ما هر روز به زندان برویم و برای آن‌ها جلسه بگذاریم. خدا را هزاران هزار بار شکر که به ما بچه‌های بهبودی، قدرتی عطا کرده که در چارچوب قدم‌ها حرکت کنیم و پیام عشق، امید و آزادی را به همه‌ی هم‌درمان‌مان چه در بیرون و چه در زندان برسانیم، در حال حاضر با برگزاری دو جلسه در هفته موافقت شده تا در آینده‌ی نزدیک جلسات زندان لاکان رشت هر روزه شود و جلسات به وسیله‌ی خود زندانی‌ها برپا گردد.

آن‌ها علاقه‌ی خیلی زیادی به نشریات NA و مجله‌ی پیام بهبودی از خود نشان دادند و قرار شد که از جلسات بعد برای آن‌ها تعداد

بیشتری نشریه ببریم.

..... ادامه‌ی گزارش:

در شهر آستانه‌ی اشرفیه یک جلسه‌ی باز برگزار شد که چهاصد نفر را در خود جای داده‌بود و نزدیک بیست تولد در این جلسه جشن گرفته شد. سال قبل من در این جلسه شرکت کرده‌بودم ولی هرگز تصور نمی‌کردم در فاصله‌ی مدت زمانی به این کوتاهی، جلسات NA این قدر رشد کنند و انجمن معتادان گمنام، این چنین مورد توجه و محبت خانواده‌ها قرار گیرد.

هم چنین در جلسه‌ی باز تختی شهر رشت، یک نوجوان یازده ساله که همه‌ی اعضای خانواده‌اش مصرف کننده بودند، یازده روز پاکی خود را اعلام کرد. صابر گفت: پیام انجمن NA را از پدرش که بیش از یک سال پاکی دارد، دریافت کرده است.

خبرنگار مجله، رشت - رحمان. ش

همایش‌های برگزار شده در فصل پاییز ۸۶

اولین سالگرد گروه‌های NA فریمان در تاریخ ۸۶/۹/۲۳

دومین سالگرد گروه‌های NA شاندیز در تاریخ ۸۶/۹/۲

دومین سالگرد گروه‌های NA جاجرود در تاریخ ۸۶/۹/۲۸

دومین سالگرد گروه‌های NA دررود در تاریخ ۸۶/۹/۱

در تمام این همایش‌ها که مورد استقبال مردم، خانواده‌ها و مسئولین قرار گرفت. سخنران‌ها در مورد موضوعاتی نظیر:

تاریخچه‌ی NA در ایران و شهر مربوطه

بیماری اعتیاد، بهبودی و لغزش

چگونگی عملکرد، دوازده قدم و دوازده سنت

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر

و سایر مطالب روز NA صحبت کردند.

هم چنین یک کارگاه خدماتی جهت تمام نمایندگان بین گروهی و علی البدل‌ها و مسئولین اداری ناحیه‌ی ده، در روز ۸۶/۹/۳۰ در شهرستان شاندیز برگزار گردید.

تعداد شرکت کنندگان پانصد نفر بود که بخش اول برنامه‌ی خود را به سخنرانی در مورد سنت نهم، ساختار خدماتی و مفاهیم اختصاص دادند.

در بخش دوم نیز یک پانل جهت پرسش و پاسخ نمایندگان برگزار شد.

در ضمن اولین جلسه‌ی آموزشی کمیته‌ی شهری این ناحیه جهت خدمت گزاران کمیته‌ی H&I برگزار گردید.

این جلسه در تاریخ ۸۶/۹/۱۶ و با حضور تعداد صد نفر از سر گروه‌های این کمیته برگزار شد و موضوعاتی نظیر تفاوت بین اطلاع رسانی و پیام رسانی، مفهوم دوم و یازدهم و مورد بررسی قرار گرفت.

گزارشگر مجله‌ی پیام بهبودی در ناحیه‌ی ده - سعید د

کارگاه نشریات

با توجه به اهمیت مسأله‌ی نشریات بهبودی و تأثیر غیرقابل انکار آن در آشنایی اعضا با بیماری اعتیاد، قدم‌ها، سنت‌ها، اصول روحانی و صدها مورد مهم دیگر، اخیراً در نواحی و شهرهای زیادی کارگاه‌های مختلفی درباره‌ی این موضوع برگزار شده است. همان‌طور که با شیوه‌ی برگزاری کارگاه‌ها آشنا هستید، در پایان هر کارگاه نظرات گروه‌های شرکت کننده پس از غریبال و حذف موارد مشابه به عنوان دستاورد هر گروه بر روی تابلو نوشته می‌شود. در همین رابطه سه کارگاه مختلف یکی در شهر مشهد و کارگاه‌های دیگری در تهران برگزار گردید. حال توجه شما را به نتایج خلاصه شده‌ی این کارگاه‌ها در مورد اهمیت نشریات جلب می‌کنیم:

● یک لیست کامل از نشریات ترجمه شده در محل برگزاری همه‌ی جلسات به طوری که در معرض دید همگان قرار گیرد، نصب شود.

● در جلسات NA، حتماً وقت کافی برای معرفی نشریات در نظر گرفته شود و فقط به اعلام قیمت نشریات اکتفا نگردد.

تتشکیل جلسات روخوانی که نتیجه‌ی آن فهم گروهی از نشریات و شنیدن تجربه‌ی سایرین در این مورد است.

● نشریات می‌توانند یکی از مرجع‌های مهم و مطمئن ما به هنگام بروز مشکلات در رابطه با همه‌ی مسائل NA باشند.

● نقش نشریات در جاهایی مثل زندان‌ها، بیمارستان‌ها و نقاط دور افتاده‌ای که ممکن است به جلسات NA دسترسی نداشته باشند بسیار موثر است.

● نشریات یکی از ابزار مهم بهبودی هستند که می‌توانند همیشه و در همه جا همراه اعضا باشند و بهتر است که راهنماها به‌طور مرتب لزوم مطالعه‌ی نشریات را به رهجوهای خود یادآوری کنند.

● بهتر است ترویج فرهنگ مطالعه‌ی روزانه‌ی نشریات که نتیجه‌ی آن جهت‌دهی صحیح در روند حرکتی روز مژه‌ی اعضا است در دستور کار همه‌ی افراد باشد.

● مطالعه‌ی همیشگی نشریات باعث از میان رفتن سوء برداشتها و کج‌فهمی‌های شخصی اعضا از اصول NA می‌شود و به اتحاد و رشد انجمن و گروه‌ها کمک قابل توجهی می‌کند.

نداشتن آگاهی و اطلاعات به روز از نشریات از سوی اعضای قدیمی می‌تواند باعث ارائه‌ی راهکارهای غلط گردد.

● مطالعه‌ی پیوسته‌ی نشریات NA، باعث درک عمیق‌تر اعضا از اصول انجمن و مخصوصاً سنت‌های دوازده‌گانه می‌شود. نتیجه‌ی این آگاهی، آن است که خود محوری و غرایض شخصی، جایگزین اصول نمی‌گردد.

● ترجمه‌ی ساده و روان و قابل فهم نشریات می‌تواند منجر به درک آسان مطالب برای همه‌ی اعضا در سطوح مختلف گردد.

● انتخاب متنی مناسب و مسئول نشریات با پاک‌های قابل قبول و حتی افزایش تعداد مسئولان نشریات، می‌تواند راهکار مناسبی برای یادآوری جایگاه واقعی نشریات و نقش آن‌ها در بهبودی باشد.

از تبریز چه خبر؟

با سلام و خسته نباشید به تمام اعضا و خدمت‌گزاران NA مخصوصاً خدمت‌گزاران نشریه‌ی پیام بهبودی، که الحق این مجله به ابزاری در راستای پیام‌رسانی داخلی و خارجی مبدل گشته و در دل دوستداران NA برای خود جایی باز کرده و از وجدان گروهی برای تهیه و چاپ آن کمال سپاس‌گزاری را داریم.

انجمن معتادان گمنام تبریز در تاریخ ۱۳۷۹/۵/۲۵ با حمایت جمعی از خدمت‌گزاران انجمن NA ارومیه و با حضور چند نفر از اعضای بومی، در ساختمان یکی از ادارات دولتی راه اندازی شد.

از آن به بعد همه ساله همایش اتحاد و شکر‌گزاری توسط گروه‌های NA ناحیه برگزار می‌شود.

گروه‌های فراوان و متعددی در سطح شهر تبریز و شهرستان‌های اطراف تشکیل جلسه داده‌اند که تعداد آن‌ها هم‌چنان رو به افزایش است.

در مهر ماه امسال "شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر" استان، به مناسبت هفته‌ی نیروی انتظامی از ما برای شرکت در این برنامه که محل برگزاری آن در نمایشگاه بین‌المللی تبریز - سالن آذر بایجان بود، دعوت به‌عمل آورد.

کمیته‌ی فرعی اطلاع‌رسانی هیأت نمایندگان پس از هماهنگی، با کمک گروه‌های انجمن NA، برای اطلاع‌رسانی به جامعه، در این برنامه به‌صورت مستقل، شرکت فعالانه نمود. ما با شرکت خود در این برنامه به دست‌آوردهایی رسیدیم که به بعضی از آن‌ها به‌صورت خلاصه اشاره می‌کنیم:

- ایجاد حس مسئولیت، تعهد و انضباط شخصی و جمعی همه‌ی خدمت‌گزاران NA

- حضور استاندار محترم آذربایجان شرقی و هیأت سی نفره‌ی همراه، در غرفه‌ی NA و اطلاع‌رسانی به ایشان.

- مصاحبه‌ی مطبوعاتی مسئول کمیته‌ی اطلاع‌رسانی NA و ارائه‌ی توضیحات لازم در مورد انجمن NA.

- اطلاع‌رسانی به حدود یک هزار و پانصد نفر از مراجعه‌کنندگان و توزیع همین تعداد از نشریات مختلف NA.

و سر انجام این‌که در روز اختتامیه‌ی مراسم، لوح تقدیری برای انجمن معتادان گمنام در نظر گرفته شد که ما آن را از دفتر معاونت اجتماعی، دریافت کرده و برای نصب به دفتر مرکزی NA ایران در تهران، فرستادیم.

لازم به توضیح است که از بین یکصد و بیست سازمان شرکت کننده، این لوح تقدیر فقط به انجمن معتادان گمنام و چند سازمان دیگر به عنوان غرفه‌ی نمونه از سوی نیروی انتظامی اهدا شد.

مسئول کمیته‌ی فرعی اطلاع‌رسانی ناحیه ۱ - مهدی‌ی

NA انجمن بدون مرز

برای اولین بار

راه‌اندازی جلسات NA افغانی زبان در ایران.

با خوش‌حالی فراوان راه‌اندازی جلسات افغانی زبان در ایران را به اطلاع همه‌ی اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر دنیا می‌رسانیم.

به امید روزی که شاهد تشکیل این جلسات در کشور خودمان، افغانستان باشیم.

آدرس: تهران، میدان بسیج، نمازخانه‌ی پارک پامچال - جمعه‌ها ساعت چهار بعد از ظهر

رابط: قنبر

بهبودی چیزی است که در جلسات ما جریان دارد و برای ما مسأله‌ی مرگ و زندگی است. ما با رفتن به جلسات تازه وارد بودن را دوباره به یاد می‌آوریم و می‌توانیم پیش روندگی بیماری خود را ببینیم. "چگونگی عملکرد"

فضای بهبودی

دوباره به جلسه را دارد؟

آیا به محض ورود به جلسه، نوع دیگری از دوستی و رفاقت را میان معتمدان می‌بینیم که با هم کار می‌کنند تا جلسه را برپا نمایند، با یکدیگر می‌خندند و هم‌چنین به آن‌هایی که تنها نشسته‌اند، خوش آمد می‌گویند؟

آیا همان طور که دست‌هایی را که برای خوش آمد گویی دراز شده‌اند، می‌فشاریم متوجهی تازه واردان و احترام به عوالم شخصی آنان هستیم؟

گهگاه ممکن است، اعضای را مشاهده کنیم که تمایل دارند در بیرون از جلسه بمانند تا وقتی که قرائت خواندنی‌ها تمام شود و سپس به جلسه بیایند. این افراد در حالی لخلخ کنان وارد جلسه می‌شوند که هنوز با یکدیگر در حال پیچ کردن هستند و مرتب به صندلی‌ها بر خورد می‌کنند و موجب آشفته‌گی و پرش افکار بقیه می‌شوند.

کاملاً مشخص است که این دسته از معتمدان موجی از اختلال و حواس پرتی در جلسات ایجاد می‌کنند، آیا این موضوع آشنا به نظر می‌رسد؟

آیا هیچ گروهی در مورد «صدای بلند کسانی که با تأخیر به جلسات می‌آیند» و یا کسانی که در هنگام خواندن جزوات و مشارکت اعضا در جلسه «به طور دائم در حال صحبت کردن با یکدیگر هستند»، تجربه‌ای دارد؟

یا این که گروه صرفاً به چنین رفتاری بی‌اعتنایی می‌کند و امیدوار است که این مزاحمت‌ها به زودی بر طرف گردد؟

چه تعدادی از ما، از رفتن به جلسات معینی خودداری کرده‌ایم به صرف این که فضای آن جلسه مختل کننده بوده و یا جلسه با تأخیر شروع شده و یا این که به نظرمان رسیده که اعضای آن گروه اهل باندبازی و دست‌بندی هستند؟

تمام نظرانی که به آن‌ها اشاره شد، توسط اعضای انجمن به هیأت امنای جهانی رسیده است.

اگر گروه‌ها در طول برگزاری جلسات خود، برای پاسخ دادن به پرسش‌های بالا مقداری وقت صرف کنند، احتمالاً متوجه خواهند شد که فضای گروه آن‌ها سبب ترویج بهبودی شده و یا این که موجب فرار افراد می‌شود.

انجام اقدامات اصلاح کننده و صحیح، برای ایجاد یک فضای بهبودی دوست داشتنی و مورد پذیرش کار نسبتاً ساده‌ای است.

به‌نظر می‌رسد ایجاد و حفظ فضای بهبودی برای بسیاری از گروه‌ها تبدیل به یک چالش و فرصت شده است. برای حفظ فضای بهبودی، اعضا می‌بایست در کنار عضویت در گروه، مسئولیت پذیر نیز باشند.

هر چند وقتی می‌گوییم جزو اعضای NA هستیم، لابد حتماً جزو اعضا هستیم ولی تعلق داشتن به یک گروه مثل این است که در بهبودی سرمایه گذاری کنیم.

هر چند وقت به چند وقت شنیده می‌شود که اعضای ما، از جلسات و NA به‌عنوان "خانه‌ی امید بخش" یاد کرده‌اند. بسیار خوب، بیشتر خانه‌ها نیاز به حفظ، نگهداری مداوم و ایجاد فضای دوست داشتنی دارند.

خانه‌ای که در آن بی‌نظمی و شلوغی باشد و از پشت بام آن آب نشت کند، نمی‌تواند یک خانه‌ی مطبوع و جذاب باشد.

بسیاری از ما ممکن است عبارت "فضای بهبودی" را طی ماه‌های گذشته شنیده باشیم. بعضی از ما گاهی کنجکاو بوده‌ایم که این عبارت دقیقاً به چه معنایی می‌باشد. اگر فضا را به عنوان هوایی که در گروه‌های مان تنفس می‌کنیم، در نظر بگیریم، به این فکر فرو می‌رویم که چه «ارتباطی بین فضا و بهبودی وجود دارد؟»

ما می‌توانیم به اطراف خود نگاهی بیفکنیم و ببینیم که آیا گروه‌های ما دارای فضای دل‌پذیر و دوست داشتنی بهبودی هستند؟

سپس ممکن است از خودمان پرسیم: «چگونه می‌توانیم فضای بهبودی را ایجاد و آن را نگهداری کنیم؟»

اعضا باید دست به چه کارهایی بزنند تا بتوانند عشق، گرمی و امنیت لازم را برای ایجاد یک محیط بهبودی در گروه‌های مان فراهم کنند؟

همان طور که انتظار می‌رود، این موضوع به چیزی بیشتر از "تمایل" نیاز دارد.

اگر میل داشته باشیم، می‌توانیم گامی به عقب برداشته و به محیط گروه‌مان مانند شخصی که برای اولین بار به یک جلسه توجه می‌کند، نگاهی بیندازیم؛ شاید درک کنیم که چه عواملی موجب ایجاد یک فضای بهبودی می‌شود. حال مجسم کنید که در مقام یک ناظر چه چیزی را خواهیم دید؟

همان طور که به‌درب ورودی جلسه نزدیک می‌شویم، آیا معتمدانی را مشاهده خواهیم کرد که به نظر برسد برای خوش آمد گویی در بیرون ساختمان جلسه ایستاده‌اند؟

آیا یک یا دو نفر از اعضا برای خوش آمد گویی به معتمدان و یا سایرین جلوی در جلسه حضور دارند؟

آیا شاهد معرفی تازه‌واردان به سایر اعضای جلسه خواهیم بود و این که چه کسی نشریات و جدول زمان بندی شده‌ی جلسات را به آن‌ها خواهد داد؟

اغلب گروهی از معتمدان را می‌بینیم که در بیرون جلسه ایستاده‌اند و مشغول صحبت و شوخی و بامزه بازی هستند و از بهبودی و صمیمیت بین خود لذت می‌برند.

این یکی از خوبی‌های بهبودی است و چیزی است که ممکن است برای تازه واردان جذاب باشد ولی گاهی اوقات ممکن است ما در انجام این حرکات، آن چنان دچار زیاده‌روی شویم که حتی توجه نکنیم چه کسی در حال رفتن به سوی جلسه است؟

آیا به نظر می‌رسد که معتمدان به جای این که به‌طور فعال سعی در انتقال پیام بهبودی نمایند، بیشتر با پاتوق بازی و حال کردن در گروه‌های دوستی خود به تدریج تحلیل می‌روند؟

در مسیر ورود به جلسه، ممکن است معتمدی را ببینیم که به یک تازه وارد، خوش آمد می‌گوید و او را لحظه‌ای در آغوش می‌گیرد ولی بلافاصله به ادامه‌ی گفت‌وگوی قبلی خود با دوستش می‌پردازد.

آیا فکر می‌کنیم آن معتمدی که در آغوش گرفته شد احساس می‌کند به راستی مورد استقبال و خوش آمد گویی قرار گرفته و تمایلی برای بازگشت

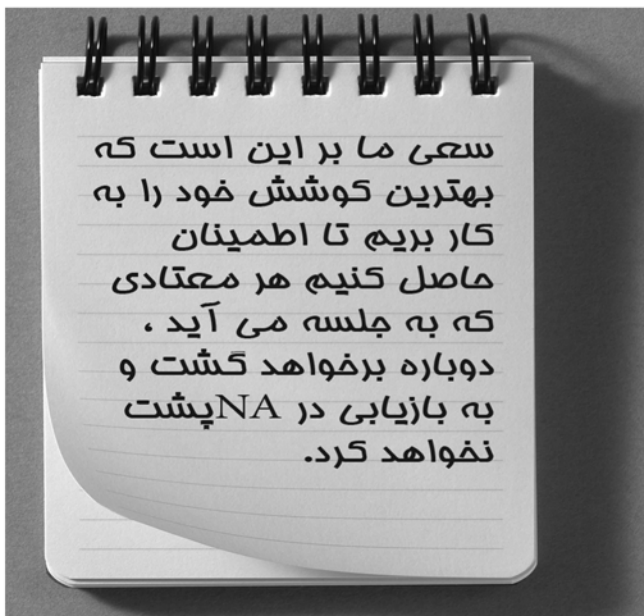
حفظ فضای بهبودی

با سلام، مدتی است که فعالیت دو گروه از گروه‌های شهرستان ملایر به نام گروه «پارک معلم» و گروه «پارک سفید» که جلسات خود را در مساجد پارک برگزار می‌کردند، متوقف شده است. این توقف به خاطر رعایت نکردن اصولی که مربوط به امنیت جلسات و هم چنین سنت هفتم می‌شود به وجود آمده است.

جلسات تعطیل شد و دوستان هم دردمنا به نوعی دچار سردرگمی و آشفتگی شدند. مدتی جلسات در فضای باز برگزار شد ولی با توجه به سردی هوا و شرایط نامساعد جوی به ناچار جلسات به بیرون از شهر ملایر منتقل گشت که این امر شرایط بدی را به وجود آورده است. جلسه‌ی دیگر هم به یک ساختمان تاریک و متروکه و نمود انتقال یافت که وضعیت آن به هیچ وجه در شأن گروه‌های NA نمی‌باشد. یک مسیر تاریک، بدون برق و جاده‌ای لغزنده.

به هر حال این هم بخشی از دردهای گروه ملایر بود. شاید این دردها باعث رشد و آگاهی من گردد تا بیشتر به فکر امنیت جلسات خود باشیم. جلساتی که هدیه‌ی بزرگ زنده بودن و پاک زیستن را به من اهدا کرد و من وظیفه دارم تا فضای بهبودی را به بهترین شکل ممکن آن حفظ کنم.

ملایر- رضا و



ممکن است افراد گروه بخواهند تمام طول جلسه را به صحبت در مورد.

کلیده‌ی جوانب فضای بهبودی اختصاص دهند و در مورد آن به بحث و گفتگو بپردازند و برای این کار به زمان نیاز داشته باشند.

پرسش‌هایی نظیر: آیا این جلسه دارای کیفیت‌های فضای «خانه» می‌باشد؟

چه گونه به تازه واردان خوش آمد می‌گوییم و چه طور به آن‌ها کمک می‌کنیم که احساس راحتی کنند؟ برای خوش آمد گویی به افراد غیر معتاد در جلسات باز چه می‌کنیم؟ در مورد معناداری که تازه وارد نیست ولی برای اولین بار است که به گروه ما می‌آید چه می‌کنیم؟

آیا تعداد شرکت کنندگان در جلسه افزایش پیدا کرده و یا این که تعدادشان رو به کاهش است؟

آیا اعضای جلسه‌ی ما نسبت به افراد سایر جلسات، برخورد احترام آمیزی دارند؟

اعضای گروه تمایل دارند چه برخوردی با افراد گستاخ و مخل نظم داشته باشند؟

ما احتیاج داریم تا به خاطر خود بسپاریم که "بهبودی" یک کلمه‌ی عملی است و آن را فقط می‌توان با مراقبت و هوشیاری حفظ کرد.

کیفیت فضای بهبودی در جلسه‌ای که دارای فرمت و ساختار مناسبی است افزایش می‌یابد. جلسه‌ای که شروع و پایان آن به موقع و سر ساعت صورت می‌گیرد و خدمت گزاران مورد اعتماد خود را مدیرانه و با دقت خاص انتخاب می‌کنند.

گروه‌هایی که به خدمت گزاران مورد اعتماد خود کمک می‌کنند تا بیاموزند چه گونه به عنوان گرداننده و یا منشی جلسات خدمت کنند و سخن بگویند، می‌توانند فضای بهبودی را ایجاد و نگهداری کنند.

این گروه‌ها دارای اعضای می‌باشند که به صورت یک مثال خوب برای دیگران هستند، همان‌هایی که «به آن چه که می‌گویند، عمل می‌کنند».

عملکرد آن‌ها نشان می‌دهد که برای بهبودی خود ارزش قائل هستند و تمایل دارند که رشد و شکوفایی گروه خود را حفظ کنند.

این افراد ممکن است از اعضای باشند که همیشه لبخند خوش آمد گویی خود را تقدیم می‌کنند و در هنگام مشارکت تازه واردان سرشان را به علامت درک و رضایت تکان می‌دهند.

این افراد ممکن است از اعضای باشند که پس از پایان جلسه می‌مانند و شرکت کنندگان تازه وارد را به نوشیدن یک چای گرم دعوت می‌کنند.

برای ساختن فضای بهبودی راه‌های زیادی وجود دارد. فقط کافی است که ما تمایل برای شروع کار داشته باشیم.

این اعضای گروه هستند که درون گروه‌ها، فضای بهبودی را ایجاد و آن را حفظ و نگهداری می‌کنند.

به هر یک از ما هدیه‌ی بهبودی داده شده و ما فقط می‌توانیم شکر گزاری و سپاس خود را از راه رساندن آن هدیه به تازه واردی که به NA می‌آید، ابراز کنیم.

همان طور که آن تازه وارد به شخصی که به او لبخند زده و او را در آغوش گرفته بود، گفته است:

«خیلی وقت می‌شد کسی این چنین مرا در آغوش خود نگرفته بود.»

مجله‌ی NA.WAY، سال ۲۰۰۵
برگردان از نرصاد

من چه سبزم امروز

داشتم. یه بار شنیدم یکی از رفیقام بعد از پنج سال از زندان آزاد شده و دیگه مصرف نمی‌کنه، گفتم اگه اون دیگه نمی‌زنه منم برای ترک باید برم زندان! رفتم، پیداش کردم، دیدم وضعش از قبل خیلی بدتر شده! همچین نشئه بود که متوجهی آمدن و رفتن من نشده بود. چون یک ماه بعد که اورا در خیابان دیدم از من گله می‌کرد که چرا چند ساله از او سراغی نمی‌گیرم!

با جنایم صاحب فرزندی شده بود و شنیدم دیگه ترک کرده، پیش خود گفتم، منم برای ترک بهتره بازم بچه‌دار بشم! این در شرایطی بود که دارای سه فرزند بودم که از اعتیاد من شدیداً رنج می‌بردند. سری به باجنای زدم تا صحت و سقم مسأله را بدانم، دیدم رفته رویه جنس قوی‌تر! تعارف کرد و حسابی با هم مصرف کردیم. بچه هم تو گهواره لالا کرده بود! از بچه دار شدن دوباره منصرف شدم، اینم از این.

دل تنگ و پای لنگ

با ناباوری به همسایه‌مون گفتم یه سری هم اون‌جا می‌زنم. در شرایطی که به طرز وحشتناکی مصرف کرده بودم، وارد جلسه‌ی NA تهران در خیابان شهید مطهری شدم. دیدم یه عده‌ای دور هم نشستن و از کارای بدی که کرده بودن، حرف می‌زنن. بعدها متوجه شدم جلسه‌ی کارکرد قدم نه و موضوع آن جبران خسارت بود. منم دستمو بردم بالا و شروع کردم به حرف زدن که وسط مشارکت کاملاً خوابم برد و این در شرایطی بود که دست راستم به همان شکلی که با تأکید صحبت کرده بودم بالا مانده بود!

دقیقاً به خاطر هم هست، راهنمای کنونی‌ام که بغل دست من نشسته بود منو با یک ضربه‌ی محکم که به دنده‌هام زد، بیدار کرد. از خواب پریدم و متوجه شدم که افراد جلسه با همه‌ی تلاشی که می‌کنن، نمی‌تونن جلوی خنده‌ی خود رو بگیرن و همه دارن به من می‌خندن. در آن لحظه خیلی ناراحت شدم ولی همین مسأله موجب شد که من تصمیمی بگیرم. البته این تصمیم از روی لجبازی و غرورم بود که بعدها به نفع من شد.

"یه نگاه عاقل‌اندر سفیه" به همشون کردم و پیش خود گفتم: اینارو، فکر می‌کنن می‌تونن به صورت دراز مدت پاک بمونن. اینا نمی‌فهمن که من بارها این کارو کردم ولی نشده. اینا نمی‌دونن ترک غیرممکنه. پیش خود گفتم، می‌رم و یه هفته مصرف نمی‌کنم، تو این یه هفته حتماً اینا می‌رن و مصرف می‌کنن اون وقت نوبت خندیدن منه. مخصوصاً همین راهنمای کنونی‌ام و چند نفر دیگه رو که از همه بلندتر خندیده بودن نشون کرده بودم که هفته‌ی بعد که مصرف می‌کنن، بهشون بخندم. با این فکر تلافی جویانه رفتم و شش روز مصرف نکردم و اومدم که بهشون بخندم و بگم دیدید نمی‌شه. حالا من پاکم و شما نشئه.

اومدم به همه ثابت کنم نمی‌شه ولی باورم شد که می‌شه. یک هفته‌ی دیگه به پاک‌ی اونا اضافه شده بود.

چیزایی را که می‌دیدم، نمی‌تونستم باور کنم. خدایا، اینا کی هستن؟ از حرفاشون فهمیدم که راست می‌گن و قبلاً معتاد بودن، اما قیافه‌هاشون از آدمای سالم هم شاداب‌تر بود. یک نفر سخن‌ران بود. خدایا، چه قدر زندگی‌اش شبیه من بود. همون درد و رنج‌های مرا بلکه بیشتر، کشیده و پاک بود.

وقتی گذشته‌ام را مرور می‌کنم، متوجه می‌شوم که من همیشه دوجور زندگی داشته‌ام، یه جور قبل از آشنایی با NA و جور دیگه بعد از آشنایی و کارکرد دوازده قدم و زندگی به روال برنامه‌ی NA. قبل از ورود به NA، چه آن زمانی که مصرف می‌کردم و چه قبل از اون، همیشه زندگی‌ام با درد و رنج همراه بود. احساس تنهایی و پوچی، بی‌معنا بودن زندگی و نداشتن انگیزه برای زنده بودن، احساس گناه و بی‌ارزشی و خلاصه نارضایتی از خود و دیگران، زندگی رو برام غیرقابل تحمل کرده بود. از خود و قیافه‌ام، از خانواده و روستای محل زندگی‌ام، از مردم و همه‌ی آن‌چه که وجود داشت، بدم می‌اومد. همش می‌گفتم چرا خدا منو خلق کرده، چرا منو آورده تو این دنیا که بدبخت بشم. آرزو می‌کردم که کاش نبودم. کاملاً مأیوس و افسرده به فکر خودکشی بودم که مواد مخدر سر راحم قرار گرفت. از بچگی همیشه دلم می‌خواست بدونم این مواد چیه و چه جوریه؟ آدمای لات و معتاد در نظرم آدمای بزرگی بودن، واقعا افکار عجیبی داشتم. با وجود آن که در یک خانواده‌ی معتقد بزرگ شده بودم. همیشه دلم می‌خواست جای فلان چاقوکش و لات و ولگرد باشم، تا مثلاً جای یه دکتر یا معلم روستا و یا آدمای محترم دیگه.

جان در پیچ و تاب

از مصرف مواد لذت بردم ولی فقط برای مدتی آروم‌م کرد و خیلی زود از اونم خسته شدم مخصوصاً وقتی پیچ اطرافیان و خانواده رو شنیدم که راجع به من یه چیزایی می‌گن و یه جور دیگه به من نگاه می‌کنن. به فکر ترک افتادم، نتونستم. بارها اقدام به ترک کردم ولی دوباره شروع کردم. شاید صادقانه‌ترین خواسته‌ام این بود که مصرف نکنم ولی نمی‌تونستم. دوباره همون احساسات منفی به سراغم آمده بود ولی این‌بار با توجه به دیدگاه اون موقع، هدف بزرگی داشتم و اون تلاش برای مصرف موفق بود. تصمیم گرفته بودم مواد رو مصرف کنم ولی بدون عوارض منفی آن. برای این هدف کارای مختلفی کردم. مدتی مواد مو می‌دادم دست زنم که روزانه یه مقدار مشخصی بهم بده ولی یواشکی علاوه بر اون از یه جای دیگه هم می‌خریدم و مصرف می‌کردم. بعد به این فکر افتادم که اگه روزانه تهیه کنم، بهتره ولی نشد. کارمو، محله مو و نوع موادمو عوض کردم، نشد. خیلی کارای دیگه کردم، نشد که نشد. دیگه خودمو یه آدم بی‌اراده و بی‌غیرت و عوضی می‌دونستم و از خودم متنفر بودم تا این که کم‌کم باورم شد که نمی‌تونم بدون مواد زندگی کنم، زندگی هم کاملاً آشفته شده بود، سرکار نمی‌رفتم و همیشه با همسر و فرزندانم درگیر بودم. نمای بیرونی زندگی و ظاهر خانواده‌ام که با همت و تلاش همسر من تا حدی هنوز خراب نشده بود، در آستانه‌ی از هم پاشیده‌گی قرار داشت تا این که برای بار دوم تصمیم به خودکشی گرفتم.

ماشین ارزون قیمتی خریدم که باهاش برم زیرتریلی، به طوری که مردم نفهمن که من قصد خودکشی داشته‌ام و صحنه به صورت یک تصادف اتفاقی باشد که آبرو ریزی نشود. درست در همین شرایط که به دنبال اجرای نقشه‌ی خود بودم، توسط خانمی که در همسایگی ما زندگی می‌کرد، پیام NA را گرفتم. او گفت راهی هست و گروهی هستن که ترک کردن. من همیشه دنبال یک نفر آری فقط یک نفر می‌گشتم که موفق به ترک شده باشد. با خود می‌گفتم اگه پیداش کنم، هر کاری که اون کرده باشه، منم می‌کنم ولی اونوپیدا نمی‌کردم، همه رو زیر نظر

بلیط من برده بود

من که به دنبال یک نفر رها شده از دام اعتیاد و مصرف می‌گشتم ناگهان آن شب با بیست، سی نفر آدم موفق روبرو شدم که مصرف نمی‌کردند.

من گم شده‌ام رو پیدا کرده بودم. حال روز من مثل تشنه‌ای بود که مدت‌های زیادی رو در کویر سوزان گم شده بوده و حالا به یک گستره‌ی وسیعی از آب پاک و زلال و خنک رسیده. شما نمی‌توانید حال مرا تصور کنید. اون قدر خوش حال بودم که آخر جلسه پا شدم و با صدای بلند در حال چرخیدن و رقصیدن گفتم: من محمدم، معتاد، بیست و شش ساله که دنبال این حال تو مواد می‌گشتم و نمی‌یافتم ولی حالا اونو توی این جلسه بدون مواد، پیدا کردم. از شوق فراوانی که به من دست داده بود، نمی‌تونستم آروم صحبت کنم. همه می‌گفتن: حالا چرا این قدر داد می‌زنی؟! اون هفته که تو جلسه خوابیده بودی، خیلی راحت‌تر بودیم! عجب، چه بچه‌هایی، چه شاداب و با مزه. در این جا بغض من ترکید. یه چیزی درونم می‌گفت، همین جاس، تو گرفتی. دیگه رنج و درد بسه. حالا دوست داری گریه هم‌کنی، گریه کن. مواد گریستن را هم از من گرفته بود.

به من می‌گفتن تو بیماری و بی‌غیرت و عوضی نیستی و این به من خیلی حال داد. همیشه سوآلم از خدا این بود که چرا به آدم‌ها معجزه شو نشون نمیده تا همه خوب باشند و دست از کارای بد بردارن. جلوی چشمم چندین معجزه اتفاق افتاده بود و من برای اولین بار خدا رو احساس کردم. هنوزم پاک شدن یک معتاد معجزه‌ای است که هر روز در NA و جلو چشمای من اتفاق می‌افته و باورم رو به خداوند بیشتر می‌کنه. فکر کردم همه چی حل شد و من بعد از این دیگه مشکلی نخواهم داشت و تنها معضل زندگی من که مصرف مواد بود، برطرف شده تا این که اتفاقات دیگری در زندگی‌ام افتاد.

بیماری اعتیاد

من فکر می‌کردم دیگه تو زندگی مشکلی نخواهم داشت و این موضوع در سال اول پاکیم که بچه‌ها بهش می‌گن ابرای صورتی، در مورد من صدق می‌کرد. ولی کم‌کم همون آشفتگی‌های قبلی داشت تو زندگی پیدا می‌شد اما به شکل‌های دیگری غیر از مصرف. من چون آدم لذت طلبی بودم دلم می‌خواست حالا که فرصت پیدا کرده‌ام مرتب در حال شهوت‌رانی باشم و در ضمن زندگی و احترامم هم سرجایش باشه ولی نمی‌شد و من مثل بچه‌ها اصرار داشتم که بشه. چون به همه بدبین بودم، فکر می‌کردم همه نسبت به من و خانواده‌ی من نظر بدی دارن و اونا هر حرفی که می‌زدن و هر کاری که می‌کردن، بهم بر می‌خورد و من از درون و بیرون درگیر می‌شدم. یه روز دیدم که خیلی از فرصت‌ها رو از دست داده‌ام و همه از من جلو زده‌ان. قبلاً می‌گفتم که تقصیر خودمه، من مصرف‌کننده‌ام و نمی‌تونم مثل مردم کار کنم، قیافه‌م خرابه و ضعیفم، دیر از خواب بیدار می‌شم ولی حالا دیگه بعد از آمدن به NA زمین و زمان رو مقصر می‌دونستم. عجیب این‌که با وجود پاک‌ی از مواد دوباره همون ناراضی‌ای از زندگی به سراغم اومده بود. زمان مصرف از این که نمی‌تونستم مصرف‌کننده‌ی موفقی باشم از خودم متنفر می‌شدم و حالا برا این که نمی‌تونستم از خودم دفاع کنم و از بی‌عرضه‌گی خودم و از نرسیدن به آرزوهای لذت طلبانه‌ام. دوباره همه‌ی احساسات منفی مثل احساس ناتوانی و پشیمانی، احساس ترس و گناه و کینه و انتقام باعث می‌شد که حتی چندین بار و سوسه‌ی مصرف مواد داشته باشم ولی

برنامه کمکم کرد. جلسات، راهنما و قدم‌ها به من کمک کرد که سقوط نکنم و در پی چاره‌ی اصل مشکل که درونم بود، بپردازم. الان هم مطمئنم که اگه طوری زندگی کنم که این احساسات دوباره به سراغم بیاد چاره‌ای جز مصرف کردن مجدد نخواهم داشت.

مثل این که دیگه نمی‌شد عین سابق با نواقص خود زندگی کنم. فهمیدم که اصل بیماری من همون اشتغال فکری، وسوسه، واز خود راضی بودن و افراط و تفریط در اعمال و احساساتمه. افکار من همیشه یا در حال یادآوری یا در حال پیش‌بینی، چه قدر بدبختم، چطور فلان فرصت رو از دست دادم. فلانی از اون حرف منظورش این بود، چه ظلم‌هایی که اجتماع و مردم در حق من کردن، فلانی در بچگی منو کتک زد چرا اوضاع این جوریه؟، نکنه زلزله بیاد و همه‌چیز رو خراب کنه، نکنه به اندازه‌ی کافی لذت نبرم و بمیرم یا بچه‌هام کار گیرشون نیاد. در نتیجه‌ی این افکار و باورهای منفی همیشه از روی احساس و بدون مشورت و فکر کردن و از روی اجبار طوری عمل می‌کردم که زندگی‌ام آشفته می‌شد. من به علت بیماری اعتیاد، بدون داشتن اختیار و انتخاب زندگی‌مو مرتب آشفته‌تر می‌کنم، همیشه فکر می‌کردم که اگه کسی منو نصیحت کنه حتماً می‌خواد بدی‌ها مو به رخم بکشه و منو کوچیک کنه، اگه در معامله و کارم شکست بخورم، حتماً تقصیر شریک و یا رئیس‌مه که می‌خوان حق منو بخورن، اگه خونه‌مو فروختم و خونه‌ها گرون شد حتماً تقصیر جامعه‌اس یا تقصیر فلانیه که منو تشویق کرد این کار رو بکنم و همیشه عوض این که خودم رو اصلاح کنم، گناه رو به گردن دیگران می‌نذاختم و زندگی‌مو روز بروز خراب‌تر می‌کردم. اینه بیماری اعتیاد و من هیچ چاره‌ای جز تغییر در باورها و بینش خود ندارم تا افکار و اعمالم و در نتیجه احساساتم عوض بشه. در غیراین صورت همون احساسات منفی، پوچی، خلأ، بی‌تفاوتی و ناراضی‌تی به سراغم می‌آد و من برای پوشاندن اون احساسات یا باید مصرف کنم یا خودکشی و دیوانگی و خماری.

انکار

ناتوانی من برای مصرف کنترل شده‌ی مواد کاملاً واضح و آشکار بود متنها چیزی که نمی‌گذاشت من این پدیده‌ی روشن‌تر از روز رو درک کنم، انکارم بود. اون قسمت از وجودم که همیشه می‌گه تقصیر تو نیست، همه‌ی مشکلات در بیرون از وجودته و تو با بقیه فرق می‌کنی، این بخش بیمار وجود منه که از طریق انکارم تغذیه می‌کنه و ثابت و پابرجا باقی می‌مونه. پس لازم بود که صداقت جانشین انکار بشه. از این رو من با اقرار صادقانه برنامه رو شروع کرده و بیماری رو پذیرفتم. لذت صداقت و پذیرش رو چشیده و تسلیم شدم. دیوار انکار شکاف برداشت و من تونستم قدم در راه بهبودی بگذارم و همین اصول صداقت، پذیرش، تسلیم، امید، باور، ایمان و اعتماد به خداوند رو در بقیه‌ی جنبه‌های زندگی خودم پیاده کنم و از درد بیماری اعتیاد معاف شوم ولی می‌دونم که من فقط از درد بیماری معاف می‌شوم نه از خود بیماری، این بیماری همیشه با منه ولی اگر در برنامه باشم نه تنها نیازی به درد کشیدن بیشتر ندارم بلکه برعکس، می‌تونم با آرامش و شادی زندگی کنم.

عجز

از همان ابتدا عجز و ناتوانی در مقابل مصرف مواد برام کاملاً محسوس بود و همان جلسه‌ی اول پذیرفتم که نمی‌تونم کنترل شده مصرف کنم ولی در بقیه‌ی جنبه‌ها به مرور و بعد از دردهای فراوان عجز خود را پذیرفتم.

الان عجز برای من یعنی احساس ناتوانی و شرمندگی در مقابل انجام بعضی از کارها. خیلی وقتاً می‌خوام یه کاری رو انجام بدم ولی نمی‌تونم. می‌خوام در جمع اظهار نظر کنم، نمی‌تونم، می‌خوام به کسی بگم بابا پول ندارم بهت قرض بدم، نمی‌تونم، می‌خوام در جلسه مشارکت کنم، نمی‌تونم. از این رو احساس عجز می‌کنم. احساس شرمندگی و احساس گناه و بقیه‌ی احساسات منفی که همیشه پشت سر هم می‌آن و در نهایت احساس نبود رضایت از خودم، زندگی و همه.

یه وقتایی دلم می‌خواد بعضی کارا رو نکنم ولی نمی‌تونم. بازم عجز دارم و اون‌جا هم احساس ناتوانی می‌کنم. می‌خوام دروغ نگم ولی می‌گم، می‌خوام نخورم ولی می‌خورم، می‌خوام لذت‌طلبی نکنم ولی می‌کنم. می‌خوام عزیزامو ناراحت نکنم ولی می‌کنم، می‌خوام کارم، ورزش، جلسه و مطالعه‌ام روی حساب و کتاب باشه ولی نمی‌تونم و دچار افراط و تفریط می‌شم. باز هم پشت سر همه‌ی اینا احساس عجز و شرمندگی و احساس منفی می‌آد ولی چاره‌رو برنامه بهم داده. مثل روبرو شدن با مصرف مواد اگه بخوام با عجز ام بجنگم شکست می‌خورم ولی با اصول روحانی باهاش کنار می‌آم. با کمک صداقت، پذیرش، تسلیم و روشن‌بینی. عجزهای من هم همیشه هستند و از بین نمی‌رن و شاید عجز های من با دی‌گارد های من هستن چون امروزه من به خاطر عجزهایم نزدیک خیلی چیزا نمیرم. من با اقرار به عجز صاحب توانایی شده‌ام! من می‌تونم به لطف برنامه و ابزارهای برنامه و با کمک نیروی برتر در حال حاضر از روی عجز عمل نکنم.

دوران بهبودی

حدود پنج سال و شش ماه از اون معجزه می‌گذره. من برای باور کردن خداوند آن‌قدر اصرار کردم تا معجزه‌ای رو نشونم بده که ببینم و لمس کنم. دلم یه معجزه‌ی عینی می‌خواست که سرانجام نشونم داد و من هر روز و هر لحظه این معجزه رو می‌بینم و احساس می‌کنم و باورم قوی‌تر می‌شه.

من که می‌خواستم به زندگی سراسر درد و رنجم خاتمه بدم، الان حاضر نیستم یک لحظه‌ی اونو با بهترین چیزای دنیا عوض کنم. "محمد" رو همین‌جوری که هست دوست دارم.

قیافه‌اش خوبه، با همسرش خوبه، بچه‌هاش خوبن و دیگران رو هم همون‌جوری که هستند دوست دارم. به حمایت خداوند اعتماد دارم. به این باور رسیده‌ام که زندگی بدون مواد، لذت‌طلبی، و پول و ثروت و مقام هم امکان داره و اتفاقاً خوبشم امکان داره، چیزی که من احتیاج دارم یک نوع بینش و شناخت و نگرش مثبت به زندگی نه مقداری پول و مقام و مسائل جنسی ... ممکنه همه‌ی اینا رو داشته باشم ولی زندگیم آشفته باشه. و یا برعکس، اینارو نداشته باشم ولی احساس شادی و رضایت داشته باشم. اگر در همین‌جا و همین وضعیتی که دارم احساساتم خوب نباشه و آرامش نداشته باشم، مشکل به درونم مربوطه نه به کم پول بودنم یا چیزای بیرونی دیگه و این باور همون گنجیه که در NA پیدا کردم. گنجی که از هیچ راه دیگری نتونستم بهش برسم ولی الان در اختیارمه.

نه این‌که الان مشکلات نیستند، هستند ولی من شادی و آرامش خودمو موقوف به بعد از رفع این مشکلات نمی‌کنم. و همین‌جا، هم مشغول حل مشکلات هستم و هم زندگی شاد و آرومی دارم. برنامه به من ثابت کرد که این امکان‌پذیره. حالا دیگه تو NA فهمیدم که برای من بخشیدن دیگران و کوتاه آمدن، ذلت نیست بلکه منتهای شهامتیه. ترسی ندارم و با امید به آینده زندگی می‌کنم. عجزامو می‌پذیرم و از رو

توانایی‌هام عمل می‌کنم. امروز برای من خواست خداوند یعنی پذیرش ناتوانی‌ها و عمل به توانایی‌ها و تشخیص این‌که کجا باید بپذیرم و کجا باید عمل کنم.

زندگی بیرونی من تغییر کرده، وضع مادی‌ام بهتر شده، احترام دارم، خانواده در آرامش هستند، جلسه می‌رم و قدم کار می‌کنم و منتظر وقایع بهتری در زندگی خود هستم. بعضی وقتاً هم از روی بیماری عمل می‌کنم ولی چون خداوند و برنامه رو دارم، زمین‌گیر و مأیوس نمی‌شم و دوباره خودمو پیدا می‌کنم.

خدا، تورا شکر می‌کنم که حقیقت و روشنی را در اعماق سیاهی و تباهی به من نشان دادی و به برنامه‌ی دوازده قدمی معتادان گمنام رهنمون ساختی تا بتوانم در صلح و آرامش زندگی کنم و فرد مسئول و سازنده‌ی اجتماع خود باشم.

تهران - محمد. غ

چو غنچه خندان شو

با سلام

خدمت همه‌ی اعضای NA و دست‌اندرکاران مجله‌ی همیشه سبز «پیام‌بهبودی» خدا را به‌خاطر سپری کردن یک روز پاک دیگر، هزاران بار شکر می‌کنم.

امروز گزارش جذابی را خدمت شما تقدیم می‌کنم:

پس از گذشت پنج سال از شروع کار جلسات NA در شهر رشت، امروز جلسات انجمن معتادان گمنام در شهر باران، و در یک فضای بهبودی با حال و هوایی خاص برگزار می‌گردد.

انجمن NA در این شهر کار خود را با چند عضو آغاز کرد ولی امروز با لطف خداوند و با توجه به حسن شهرت این انجمن جهانی، تعداد اعضا از سقف یک هزار نفر گذشته است.

در تاریخ ۸۶/۸/۱۰، پنجاه و چهار نفر از اعضای انجمن با هم قرار گذاشتند که در یک روز و در یک مکان پاکی‌های خود را جشن بگیرند. در این شب فراموش نشدنی حدود هشتصد نفر از اعضا شاهد این شادی و سرور بودند. دوستان از یک تا شش سالگی خود را جشن گرفتند. شمع‌هایی که روی کیک مخصوص این مراسم قرار داشت، عدد یکصدوبیست و یک را نشان می‌داد! که همه‌ی دوستان با هم شمع‌ها را فوت و خاموش کردند، یک شب فراموش نشدنی. برگزاری این جشن تولد دسته جمعی، کمک زیادی به رعایت سنت اول ما کرد. همه جا شادی و لبخند و تبریک بود و بازار ماچ و بوسه گرم. اشک‌ها و لبخندها با هم در آمیخته بودند. دوستی که پنجمین سال پاکی خود را پشت سر می‌گذاشت اعلام کرد که به خاطر بغض شادی قادر به مشارکت نیست. روزگاری در این شهر تصور آن‌که این تعداد معتاد بتوانند با عنوان اعضای انجمن NA در مسیر بهبودی قرار بگیرند، کار مشکل و محالی به نظر می‌رسید ولی لطف خداوند درست در همین لحظات مشکل و غیرممکن، خود را آشکار می‌سازد. جای همه‌ی شما خالی بود. امیدوارم جمعیت NA همیشه رو به رشد باشد و همه‌ی اعضا با شرکت در جشن‌ها، سالگردها و همایش‌ها به نشان اتحاد و هم دلی در کنار هم بنشینند و آغوش‌های خود را برای تازه‌واردان باز گذاشته و صلح و آرامش را به ارمغان بیاورند. به‌عنوان آخرین جمله به اطلاع می‌رسانم که امشب یک جلسه‌ی جدید در شهر رشت کار خود را آغاز می‌کند.

خبرنگار مجله، رشت - رحمان. ش

همه قلمه و رویا

می‌کنم، نفس کش می‌طلبم و

در یک لحظه متوجه شدم همین طور که من دارم از بدی‌های خودم می‌گویم، لحظه به لحظه چهره‌ی حاج‌آقا باز تر می‌شود و با لبخندی شیرین به چهره‌ی من می‌نگرد و با نگاهی تحسین آمیز مرا تماشا می‌کند. ایشان اصلاً توجهی به صفات نکوهیده و زشت اخلاقی من از خود نشان نمی‌داد. کم‌کم از روی میل نیم خیز شد و همان طور که به‌طرف من می‌آمد گفت:

پسرم من حدس می‌زنم تو عضو NA هستی، درست می‌گم؟ و به محض این که من با اشاره‌ی سر جواب مثبت دادم با دستانی گشوده به طرفم آمد و به سبک اعضای NA مرا در آغوش گرفت و حالا نبوس، پس کی بیوس! و همین‌طور پشت سرهم ماچ‌های آبدار و با صدا یکی پس از دیگری از گونه و لب‌های من می‌گرفت.

در یک لحظه احساس کردم در آغوش خوش‌آمدگوی جلسات هستم. پدر و مادرم و همه‌ی حاضرین با تعجب به هم نگاه می‌کردند و کم‌کم زمزمه‌ی "مبارکه ایشاله" از گوشه و کنار مجلس به گوش می‌خورد.

پدر عروس خانم بعد از فراغت از ماچ و نبوسه بازی، با صدای بلند به من گفت: «شما چون عضو NA هستی، رو تخم چشم من جا داری من این انجمن و اصول آن را به خوبی می‌شناسم و با آن آشنایی کامل دارم. کاش هفت‌تا دختر داشتیم و همه‌ی آن‌ها را به اعضای NA می‌دادم. ولی سه تا بیشتر ندارم. اصلاً سه تا مال خودت. همین امشب وردارو برو! و درست در همین لحظه صدای کل زدن و هلهله‌ی شادی از سوی حاضران به گوش رسید و بلافاصله ظرف شیرینی و نقل در مجلس به گردش در آمد.

مادرم مرا در آغوش گرفت و گفت: دیدی گفتم عزیزم، آخه این کاری داشت که این‌قدر امروز و فردا می‌کردی. خودش می‌گه وردارو برو! حالا شما تصور کنید من در چه مخلصه‌ای گیر کرده و چه گونه در مقابل یک عمل انجام شده قرار گرفته بودم. لحظه‌ای چهره‌ی آن دوستی که این پیشنهاد را به من کرده بود از جلوی چشمم دور نمی‌شد و مرتب زیر لب در حال دعاگویی! او بودم. به هر حال، کار از کار گذشته و ناچار بودم با این قضیه، قدم سومی برخورد کنم.

اکنون بیش از یک سال است که از این ازدواج می‌گذرد و من منتظر تولد فرزندم هستم. از زندگی خود نسبتاً راضی هستم و خدا را شکر می‌کنم.

دیگر گذشت آن زمانی که به معتاد، زن نمی‌دادند. الان حسن شهرت انجمن NA موجب شده که خانواده‌ها هنگام ازدواج دخترشان الویت اول را به اعضای NA اختصاص داده‌اند و اگر نبود آن وقت مردم معمولی!

با توجه به این که در اول نامه بی میلی خود را نسبت به این ازدواج شرح دادم و از آن به عنوان "ازدواج تحمیلی" نام بردم، اجازه دهید برای آن که مورد ضرب‌و‌شتم قرار نگیرم، این نامه به صورت امضا محفوظ چاپ شود. خیلی دوست‌تان دارم. راستی، در کارهای خود مشورت را فراموش نکنید!

گمنام!

از آن‌جا که در یکی از شماره‌های مجله خواسته بودید تا ماجراهای جالب و شاید خنده‌دار خود را چه در زمان مصرف و یا در دوران پاک‌ی بنویسید، من هم میل دارم ماجرای که منجر به ازدواج تحمیلی! من شد برای‌تان شرح دهم:

من با حفظ گمنامی در شهرستان کوچکی زندگی می‌کنم. بعد از قطع مصرف و آشنایی با NA، با توجه به این که آبی زیر پوستم رفته بود و شکل ظاهری و قیافه‌ام رو به خوبی بود، پدر و مادرم قضیه‌ی اعتیاد مرا تمام شده تلقی می‌کردند و با اصرار فراوان از من می‌خواستند که ازدواج کنم. اوایل به این حرف‌ها اهمیتی نمی‌دادم ولی به تدریج این مسأله تبدیل به موضوع روز زندگی ما شد، به طوری که به محض این که وارد خانه می‌شدم، با این سؤال مادرم روبرو می‌شدم که: «چی شد، تصمیم گرفتی؟ کی زن می‌گیری؟ این همسایه‌ی بغلی به دختر داره عین پنجه‌ی آفتاب. لب تر کن تا بیارمش خونه! مادرش می‌گه کنیز خودتونه! کی از شما بهتر. ماشاله پستون تازگی‌ها چه چاق شده!»

همه‌ی این‌ها در شرایطی بود که من کوچک‌ترین تمایلی به ازدواج نداشتم و تمام هوش و حواس من متوجه‌ی این مسأله بود که اگر این فصل برای منشی‌گری جلسات کاندید شوم، آیا به من رأی خواهند یا نه؟!

با یکی از دوستانم در این مورد مشورت کردم و او پیشنهاد جالبی به من داد که تا آن زمان راجع به آن فکر نکرده بودم. او گفت: حالا که مادرت این قدر اصرار دارد برای رضای خاطر او به خواستگاری برو، ولی قضیه‌ی اعتیاد و بیماری‌ات را با کمی آب و تاب بیشتر برای خانواده عروس! شرح بده و کمی هم از تخریب‌های گذشته بگو، مطمئن باش قضیه خود به خود منتفی می‌شود و در نتیجه هم خواست مادرت را انجام داده‌ای و هم ازدواج نکرده‌ای. دیدم فکر بدی نیست و شاید به همین دلیل است که مرتب در NA به ما سفارش می‌کنند که با افراد دانا! مشورت کنید.

آن‌گاه اعلام آمادگی کردم. شور و شوق فراوانی همه‌ی فضای خانه‌ی ما را پر کرد. مادرم فکر می‌کرد که به زودی به یکی از آرزوهای دیرین خود می‌رسد. از شادی‌های او خوش‌حال بودم و لذت می‌بردم ولی به هیچ وجه آمادگی ازدواج را نداشتم و به این زودی‌ها هم تصمیم نداشتم که این کار را انجام دهم.

سرانجام شب خواستگاری فرارسید. طبق معمول، عروس خانم جای آوردند ولی من اصلاً به چهره‌ی او نگاه نکردم که آیا مورد پسندم هست یا نه. من به توصیه‌ی آن دوست بهبودی در حال انجام یک کار تشریفاتی بودم و بعد از نوشیدن جای، منتظر بودم که پدر خانمم، ببخشید پدر عروس از کار و بار و گذشته‌ی من بپرسد که همین‌طور هم شد و او پرسش‌های خود را شروع کرد.

من سینهام را صاف کردم و بعد از چند سرفه‌ی کوتاه گفتم: ببخشید، من قبل از هر چیز باید مطلب مهمی را به عرض شما برسانم که مبادا در آینده تولید اشکال کند. من متأسفانه از بیماری اعتیاد رنج می‌برم. این یک بیماری مزمن، پیش رونده و خطرناک است که هیچ درمان شناخته شده‌ای هم ندارد و تا آخر عمر همراه من است. البته مدتی است که مواد مخدر مصرف نمی‌کنم ولی مشکل من مواد مخدر نیست، من در هیچ کاری اعتدال ندارم و همیشه دچار افراط و تفریط هستم. عصبانی می‌شوم، فریاد می‌کنم، می‌زنم، می‌کوبم، به هم می‌ریزم، زیوررو

اگر در جامعه به شهرت NA لطمه بخورد، معتادان خواهند مرد

● ما باید ترس و گنجی خودمان را در اولین مرتبه‌ی حضور در جلسات به خاطر بیاوریم. ما نیازمند به کمک و تشویق یکدیگر هستیم "نه انتقاد و طرد".

● اعضای هر گروه یک طرح کلی برای جلسات تعیین می‌کنند که در دراز مدت منعکس کننده‌ی شخصیت آن گروه می‌شود.

● اگر جلسه‌ی ما با آن چه طی سالیان در NA جا افتاده، تشابهی نداشته باشد، مسلماً ما بر روی گروه‌های دیگر و در کل بر NA تاثیر منفی خواهیم داشت.

● دل سرد کردن و راندن یک معتاد از جلسات NA کار مشکلی نیست. مهم آن است که به پیامی که یک تازه وارد، در جلسه از ما دریافت می‌کند، توجه نماییم.

● متفاوت بودن خصوصیات هر یک از ما با دیگری باعث تنوع و به وجود آمدن گلچینی می‌شود که تنها با احترام به عقاید دیگران، زیبایی خود را نشان می‌دهد.

● تمامی گروه‌ها در حفظ شخصیت، خوش نامی و انجام امور مربوط به NA، مسئولیتی برابر دارند.

● پیامی که گروه‌های NA حامل آن هستند پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال است.

● یک معتاد، هر معتادی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند.

● به طور کلی، اعضای گروه جو بازیابی را در جلسات شان ایجاد می‌نمایند. این جو شامل خوش آمد گویی و خوش برخوردی با هر معتادی

است که در جلسه شرکت می‌کند.

● جلساتی که در وقت معینی شروع می‌شوند، بازگوکننده‌ی پیام بهبودی می‌باشند.

● جلسه‌ای که هدف اصلی را مد نظر قرار داده است، جلسه‌ی مثمر و مفید NA می‌باشد.

● سعی ما باید بر این باشد که در انتقال پیام شهرت پیدا کنیم، نه بیشتر و نه کمتر.

● مسأله‌ای که اهمیتی بیش از کثرت معتادان بهبود یافته دارد، جو بازیابی در جلسات است که با یگانگی و درک حضور یک نیروی روحانی احساس می‌شود.

● اعضای جدید برای این که در انجمن باقی بمانند، احتیاج بیشتری به دریافت تشویق، توجه و محبت از جانب ما دارند و پرسش‌های زیادی دارند که باید به آن‌ها جواب داده شود.

● وقتی که اعضا دست به دست یکدیگر داده و عهده دار انتقال پیام می‌شوند، تصویر جالبی از بازیابی ارائه می‌شود.

● هر گروه نیاز به تعهد افرادش برای حضور مرتب در جلسات و مشارکت دارد. بنیان اصلی بقای گروه وابسته به این امر است و بدون آن هیچ گروهی مدت زیادی باقی نخواهد ماند.

● گمنامی ما، ادب و احترام ما، ایمان ما، ساده برگزار کردن ما، مسئولیت پذیری ما، قدرشناسی ما، تمام این‌ها باعث آزادی ما می‌شوند.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید در این شماره مطالب گوناگونی در مورد "فضای بهبودی" به چاپ رسیده است. با توجه به اهمیت موضوع و مشکلات فراوانی که در مورد گروه‌ها و فضای بهبودی در نامه‌های شما منعکس است، توجه‌ی اعضای انجمن معتادان گمنام را به گزیده‌هایی از کتاب "چگونگی عملکرد" و "کتاب پایه" در این مورد جلب می‌کنیم.

کتاب پایه:

محیط جلسات فضای امنی است که ما می‌توانیم در آنجا درد دل‌هایمان را با یکدیگر در میان بگذاریم. در فضای جلسات ما، درک و هم‌دردی را به خوبی می‌توان حس کرد.

تنها چیزی که برای تشکیل یک جلسه لازم است: دو معتاد، قدری لطف و صفا و مشارکت است.

وقتی دو یا چند معتاد برای هم یاری و بهبودی گرد هم جمع می‌شوند، یک جلسه‌ی معتادان گمنام را تشکیل داده‌اند.

چگونگی عملکرد:

● گروه‌ها می‌توانند در راستای انتقال پیام، خدمات بسیاری ارائه دهند. اولین قدم، تشکیل جلسات و مکانی برای NA است که معتادان بهبودی خود را با دیگران در میان بگذارند.

● هر معتادی بدون توجه به مدت پاک‌ی اش، باید قادر باشد درد دل خود را در محیطی عاری از هرگونه قضاوت، ابراز کند.

● ما این‌جا یاد می‌گیریم که آن چه را که از دست مان بر می‌آید برای پشتیبانی از یکدیگر و گروه مان، انجام بدهیم و به نوع عجیبی دل مان می‌خواهد از یکدیگر و جلسه مان مراقبت کنیم.

● این یگانگی که ما در جلسات خود می‌بینیم، تنها بیان‌کننده‌ی اتکالی ما به یکدیگر نیست، بلکه نشان‌دهنده‌ی اتکایی است که ما به طور دسته جمعی به اصول روحانی و یک نیروی برتر پیدا کرده ایم.

● اولین عملی که ما برای تقویت معتادان گمنام به انجام می‌رسانیم آن است که با به کارگیری اصول، رفتار شخصی خود را بهتر می‌نماییم و به همین منوال گروه‌ها و جلسات نیز از همین اصول برای راهنمایی خود استفاده می‌کنند.

● گروه حق قضاوت در مورد اشتیاق و تمایل کسی را ندارد. ما هیأت منصفه نیستیم. آمدن یک معتاد به جلسه، خود به قدر کافی نشانگر اشتیاق او به قطع مصرف می‌باشد.

● اعضای جدید برای آن که احساس کنند به NA تعلق دارند، نیاز به شنیدن حرف‌هایی دارند که در نتیجه‌ی آن‌ها بتوانند وجه مشترک خود را با گوینده بفهمند.

● نباید راجع به یکدیگر قضاوت کنیم، بیماری اعتیاد هیچ کس را مستثنی نمی‌کند و هم چنین NA هرگز کسی را که علاقه به قطع مصرف داشته باشد، از خود نمی‌راند.

● ما یاد می‌گیریم معتادانی را که با ما تفاوت دارند و مانند ما فکر نمی‌کنند و یا در جلسه به طریق ما به مشارکت نمی‌پردازند، تحمل کنیم.

● زمانی که رحم و عذوفت پایه‌ی تمام خدمات ما باشد، آن‌گاه هر عضوی را با تمام اشکالاتی که دارد، متحمل و پذیرا می‌شویم.





نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

مشهد- ن. خ
تهران- احمد پ
فولادشهر- عباس الف
درگز- برات. ش
قرچک- عبدالله م
گرگان- محمدرضا؟
بندر انزلی- اسی م
اراک- س؟
تهران- شجاع الدین. ع. ش
گرگان- جابر ص
اصفهان- مرتضی ع
شیروان- محمد ن
اراک- مسعود د
سرخس- مهدی ق
مشهد- حمزه؟
اهواز- افشین ب
تبریز- مهدی ی
گرگان- شاهرخ الف
شیراز- علیرضا ر
همدان- سید عباس الف
اورمیه- رضا ر
سبزوار- عبدالله ش
خرم آباد لرستان- رضا س
تهران- رحیم؟
زنجان- محبوبه الف
امیدالف
کرمیت الف با ۲۶ سال پاکی از آمریکا
شجاع ع.
فارس- خشایار ف

اراک- مسعود د
استهبان- حسام الف
بندر ترکمن- هما زاد ب
روستای مقان- حسن ع
اندیمشک- عبدالرحمن ش
رشت- رحمان ش
تهران- قدرت؟
سندج- منوچهر ه
بابلسر- ابراهیم ن
ابرکوه- مهدی ف
منوجان- حمید س
گنبد بهرام الف
شیراز- بیضاء؟
مشهد- حسین و
بیرجند- رسول و
قرچک- مرتضی س
ورامین- س ن
تربت حیدریه- رضان
شاهین شهر- کامران و
رشت- سیروس م
شاهین شهر- علیرضا ه
خمینی شهر- غلام س
شاهین شهر- امید ن
تهران- رضا ج
تهران- علی؟
مصطفی ف
درگز- احسان ب
شیروان- سیدیحیی ج
توفیق ن

۱۵ شهریور

حضور منظم در جلسات

برنامه‌ی NA الگوی جدیدی را برای زندگی به ما ارائه می دهد. یکی از عوامل اساسی این الگوی جدید، حضور منظم در جلسات است. برای تازه وارد، پاک ماندن تجربه‌ی جدیدی است. همه‌ی چیزهایی که زمانی آشنا بود، تغییر کرده است. افراد، مکان ها و چیزهای قدیمی که در صحنه‌ی زندگی از ما پشتیبانی می کردند، رفته اند. نگرانی های جدیدی به وجود می آیند و دیگر از طریق مواد مخدر سرکوب نمی شوند و از بین نمی روند. مهم نیست چه پیش می آید، مهم نیست که زندگی روزمره چه قدر احمقانه می شود، در هر حال می دانیم که جلسه ی روزانه منتظر ماست. در آن جا می توانیم ارتباط با سایر معتادان در حال بهبودی را احیا کنیم، ارتباط با افرادی که می دانند ما چه چیزی را تجربه می کنیم، چرا که خود نیز آن را تجربه کرده اند. هیچ روزی نباید بدون آرامشی که تنها از این انجمن به دست می آوریم، سپری شود.

وقتی که در بهبودی رشد می کنیم، همان مزایایی را به دست می آوریم که از حضور منظم در جلسات عاید ما می شود. صرف نظر از مدت زمان پاکی، باید بدانیم همواره یک معتاد هستیم. درست است که اگر چند روز در جلسات شرکت نکنیم، فوراً شروع به مصرف مقادیر زیادی از مواد مخدر نمی کنیم. اما هر چه به طور منظم تر در جلسات NA حضور یابیم، هویت خود را به عنوان معتادان در حال بهبودی بیشتر تقویت می کنیم و هر یک از جلسات، ما را از تبدیل شدن مجدد مان به معتاد در حال مصرف دور نگه می دارد.

فقط برای امروز: قول می دهیم حضور منظم در جلسات را به عنوان بخشی از الگوی جدید زندگی خود لحاظ کنیم.



■ پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com



■ آدرس نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴



انجمن معتادان - ناحیه ۱۰ ایران (خراسان)
(کمیته اطلاع رسانی)

تلفن: ۰۹۱۵۱۰۹۳۶۰۰

تلفن گویا: ۶۲۳۲۱۱۸ (کد: ۳۳۳۳)

سایت: www.na-khorasan.com

ایمیل: inf@na-khorasan.com

نمابر: ۶۵۷۳۸۶۸

انگلستان، خانم مرسته: شما می توانید با ذکر مأخذ، از مقالات مجله‌ی پیام بهبودی در سایت بهبودی خود استفاده کنید.

آمریکا، خانم دی جنکینز سردبیر مجله‌ی NAWAY: از مقالاتی که برای ترجمه به فارسی فرستاده اید، سپاس گزاریم.

- قاسم جان، مجله‌ی پیام بهبودی فقط از طریق جلسات NA در سراسر کشور عرضه می شود. از ارسال مجله به طور شخصی و از طریق پست فعلاً معذوریم. کمیته‌های نشریات نواحی و شهرستان‌ها، از طریق دفتر مرکزی NA ایران، این کار را انجام می دهند.

.تلفن دفتر مرکزی NA ایران در تهران: ۸۸۴۵۳۷۷-۰۲۱ فکس: ۸۸۴۰۹۷۰۲
- خانم نوشین، پیشنهاد خوبی است. قبلاً مطالبی در مورد سنت‌ها چاپ شده ولی در آینده‌ی نزدیک این کار دنبال خواهد شد.

- از مرادین واحمد. ک به خاطر ارسال مقاله و عکس تشکر می کنیم.
- از دوست هنرمند خود احمدی در NA تربت حیدریه سپاس گزاریم.
از طرح‌های شما استفاده خواهد شد.

رنش‌های خود را، رها می‌کنم. امروز
اگر مورد آزار قرار گرفته‌ام، بفشش
را تمرین می‌کنم. و می‌دانم فوراً من
هم به بفشش نیاز دارم.

اطلاع رسانی در تهران

در تاریخ هشتم تا دهم آبان ماه سال جاری، مرکز ملی مطالعات اعتیاد اقدام به برگزاری «همایش درمان‌های سوء مصرف مواد مخدر» کرد. این همایش در بیمارستان میلاد تهران و با همکاری سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، ستاد مبارزه با مواد مخدر، دانشگاه علوم پزشکی ایران، سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و سازمان‌های مرتبط دیگر برگزار گردید.

در این همایش، کمیته اطلاع رسانی NA، طبق درخواست مرکز ملی مطالعات اعتیاد اقدام به برگزاری غرفه اطلاع رسانی نمود که در آن غرفه، کلیه نشریات و محصولات NA به نمایش گذاشته شد و علاوه بر اطلاع رسانی به مراجعه کنندگان، برخی از نشریات و آدرس جلسات ایران نیز در سطح خوبی توزیع گردید.

مراجعه کنندگان غالباً مسئولین سازمان‌های مرتبط با اعتیاد، پزشکان، روان پزشکان، مدد جویان و مسئولین مراکز ترک اعتیاد بودند که اعضای NA در راستای سنت پنجم انجمن و «رساندن پیام از طریق حرفه‌ای‌ها به معتادان در حال عذاب» توضیحات لازم را دادند. همچنین در راستای شفاف سازی تنها هدف انجمن و رفع بعضی از ایهامات نظیر روش‌های درمانی متخصصین در مورد بیماری اعتیاد و عدم اظهار نظر انجمن معتادان گمنام در این گونه موارد اطلاع رسانی موثری صورت گرفت که تمایل بیشتری جهت همکاری با NA در بازدید کنندگان پیدا شد.

ضمناً نماینده «سازمان مبارزه با سوء مصرف مواد مخدر» و همچنین نماینده «سازمان کاهش خطر مصرف مواد مخدر» UNODC، خاورمیانه و آفریقای شمالی در این همایش شرکت داشتند.

اطلاع رسانی در قم

بر اساس گزارش کمیته اطلاع رسانی استان قم در نمایشگاهی که به مناسبت هفته ناجا در شهر قم برگزار شد انجمن معتادان گمنام نیز اقدام به برپایی یک غرفه نمود. در این غرفه که به مدت ده روز بر پا بود تعداد پنج هزار و پانصد عدد از مجموعه نشریات NA بازدید کنندگان عرضه شد و همچنین تعدادی از بسته‌های اطلاع رسانی به مسئولان اهدا گردید.

در این غرفه "بئر" هایی از نشریات و مجلات NA، جیب و سکه‌های تولد به نمایش گذاشته شد. در طول مدت برپایی این غرفه، فعالیت‌های انجمن معتادان گمنام از طریق صفحه تلویزیون به آگاهی مردم رسید.

اکثر بازدید کنندگان پیشنهاد می‌کردند که بهتر است NA فضاهای بزرگتری را برای این کار اختصاص دهد تا به تناسب آن اطلاع رسانی گسترده تری صورت گیرد.



جلسه شورای منطقه‌ای ایران در اصفهان

جلسه شورای منطقه‌ای ایران که به صورت ماهیانه برگزار می‌شود در روز جمعه و به تاریخ ۸۶/۹/۲ بنا به دعوت دوستان عزیزمان در شهر اصفهان برگزار گردید. اما یک روز قبل از آن، کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام اقدام به برپایی کارگاهی آموزشی جهت اطلاع رسانی‌های نواحی و خدمت‌گزاران شورای منطقه‌ای نمود که توجه شما را به بعضی از مطالب طرح شده در آن جلب می‌کنیم:

کارگاه «روابط عمومی»

● هر عضو با رفتار خود می‌تواند یک اطلاع رسان باشد.
● ما می‌توانیم با به عهده گرفتن نقشی فعال‌تر در روابط مان با افراد جامعه، رشد کنیم.

کارگاه دوم اهداف روابط عمومی:

اولین نکته در بیانیه «اهداف و رویای خدمات جهانی» این امید را در ما زنده می‌کند که: روزی، هر معتادی در دنیا، فرصت تجربه کردن پیام ما را به زبان و فرهنگ خود داشته و شانس برای پیدا نمودن راه تازه‌ای برای زندگی بیابد.

یکی از اهداف ذکر شده در بیانیه «رویای خدمات جهانی معتادان گمنام» کمک کردن به یکدیگر با حفظ روح اتحاد و هم‌کاری برای رساندن پیام بهبودی است.

● از طریق اتحاد اعضا و فعالیت‌های خدماتی و رویکردها هم‌کاری متقابل‌شان با جامعه است که می‌توان به رشد پیام بهبودی NA کمک کرد.

● رمز موفقیت ما هدف ساده‌ای است که داریم.
● ما مشخص می‌کنیم که NA چه خدماتی را می‌تواند یا نمی‌تواند به جامعه ارائه دهد.

● ما اعضای NA را نسبت به نقش آن‌ها در تصویر عمومی NA بیشتر آگاه می‌کنیم.

● هدف ما این است که عموم، NA را به عنوان یک سازمان مثبت و معتبر بشناسند.

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

همچنین در این کارگاه آموزشی، مطالبی درباره‌ی چگونگی رعایت گمنامی در روابط عمومی NA شرح داده شد.

به اطلاع می‌رسانم که تا به حال در شهرستان خمینی شهر تا به حال جلسات کارگاهی برگزار نشده بود ولی به لطف خدا مشکلات مادر این رابطه مرتفع گردید و از این پس در شهر ما هر ماه یک جلسه کارگاهی با دو موضوع برگزار می‌گردد.

در ضمن کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های این شهر که بیش از سه سال از فعالیت آن می‌گذرد، موفق به تشکیل جلسات متعدد و دایر کردن جلسات کارکرد قدم‌ها در زندان گردیده و اخیراً جشن تولد دو سالگی یکی از زندانیان عضو انجمن در زندان دستگرد برگزار شد. همچنین جشن و گردهم‌آیی چهارمین سال فعالیت NA در خمینی شهر، چندی پیش برگزار گردید.

خبرنگار محله در خمینی شهر: غلام اس



NA ایران به APF پیوست

دوستان عزیز؛ حتماً به خاطر دارید که شورای منطقه‌ای ایران در سال گذشته اقدام به انتخاب دو نماینده و اعزام آن‌ها به نیال جهت شرکت در کنفرانس فرا منطقه‌ای آسیا-اقیانوسیه و آشنایی بیشتر با APF نمود.

نمایندگان مزبور در این کنفرانس شرکت کرده و گزارش کار خود را به شورای نمایندگان ارائه کردند.

در جلسه‌ی شورای منطقه‌ای ایران که سال جاری و در شهر اصفهان برگزار شد، پس از شور و مشورت و بررسی همه جانبه‌ی موضوع، نمایندگان شورا به عضویت انجمن معتادان گمنام ایران در APF رأی مثبت دادند. این در شرایطی بود که نمایندگان بیش از بیست کشور عضو APF بارها تمایل زیاد خود را برای عضویت ایران اعلام کرده بودند. پس از اعلام خبر عضویت NA ایران در APF، پیام‌های قدردانی و تبریک و خوش‌آمدگویی‌های فراوانی به دفتر خدمات جهانی در ایران و مجله‌ی پیام بهبودی رسید. از این که عضویت NA ایران در APF این چنین مورد توجه و تشکر نمایندگان سایر کشورها قرار گرفته، خدا را سپاس گزاریم و به تعدادی از این پیام‌های خوش‌آمدگویی اشاره می‌کنیم.

تام - عضو هیأت امنای خدمات جهانی NA

هاوایی - تالی، گرداننده APF

استرالیا - دانی، خزانه‌دار APF

هاوایی - کیمی، نماینده‌ی هاوایی در APF

هندوستان - اندیتا، علی‌البدل خزانه‌دار APF

چین - سام، نماینده‌ی چین در APF

پاکستان - نماینده‌ی پاکستان در APF

تایلند - نماینده‌ی تایلند در APF

نیال - سوشیل، نماینده‌ی نیال در APF

در ضمن نمایندگان شما در آخرین جلسه‌ی شورای نواحی ایران، دو نفر را به عنوان نمایندگان NA ایران جهت شرکت در APF و کنفرانس خدمات جهانی انتخاب کردند.

چهارمین گردهم‌آیی گروه‌های NA فیروز آباد

این مراسم با شرکت گروه‌های NA فیروز آباد و حومه شامل فراشبند میبد و بایگان برگزار شد.

هم‌چنین مهمانانی از شیراز، جهرم و تهران نیز در این گردهم‌آیی حضور داشته و سخن راتان تجربه‌ی خود را در مورد قدم‌ها، سنت‌ها و سایر اصول بهبودی با حاضرین در میان گذاشتند. این همایش با نظم و انضباط خاصی همراه بود و مورد استقبال مسئولین، خانواده‌ها و افراد غیرمعتاد قرار گرفت. قابل ذکر است که اولین جلسه‌ی NA فیروز آباد در تاریخ ۸۱/۹/۲۶ برگزار گردید و ولی فعالیتش به علت وجود پاره‌ای از مسایل و نو پا بودن آن متوقف شد. سپس بعد از یک سال بعد فعالیت خود را دوباره از سر گرفت. امروز تعداد جلسات در فیروز آباد و حومه به هشت جلسه در روز می‌رسد که اعضای آن حدود ششصد نفر هستند.

فیروز آباد قارس خبر نگار مجله - امیر، ک

همایش در ناحیه‌ی پنج

در روز جمعه ۸۶/۹/۲۱، ششمین همایش NA در ناحیه‌ی پنج برگزار شد. این ناحیه شامل استان‌های خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد و ایلام می‌باشد. از چند هفته پیش دوستان زحمت‌کش این ناحیه با صرف وقت و انرژی فراوان مشغول تدارکات این کار بودند. این همایش در شهر اهواز و در یک روز آفتابی و هوایی دل‌پذیر برگزار شد. سالن ورزشی در نظر گرفته شده که گنجایش بیش از دو هزار و پانصد نفر را داشت، ملامال از جمعیت بود. همه در تکاپو بودند و هر عضو از هر استانی سعی می‌کرد که برگزاری این همایش به بهترین شکل صورت بگیرد و درد مشترک اعضا اتحاد و یگانگی خاصی را بدون توجه به لباس‌های محلی گوناگون و لهجه‌های شیرین مختلف به وجود آورده بود. حفظ و رعایت سنت اول نیز به زیبایی جلوه‌گری بود.

این برنامه شامل قسمت‌های متنوعی شامل:

خوش‌آمدگویی به مسئولان محترم و خانواده‌های گرامی، تاریخچه‌ی NA ایران و به دنبال آن تاریخچه‌ی NA در ناحیه، آخرین آمار گروه‌های موجود در دنیا، ایران و ناحیه‌ی پنج، داستان زندگی و تجربه‌ی بهبودی یک آقا و یک خانم از خود ناحیه، سخنرانی در مورد لزوم کارکرد قدم‌ها و هم‌چنین سخنرانی در مورد سنت‌های انجمن معتادان گمنام.

نکته‌ی قابل توجه؛ حضور خوب و گسترده‌ی مسئولان محترم استان خوزستان در این همایش بود. با توجه به این که اکثر جلسات شهر اهواز در فضای باز و روی چمن پارک‌ها برگزار می‌شود، مسئولان محترم پس از شرح سنت‌ها و آشنایی بیشتر با انجمن NA، قول حمایت معنوی را در این مورد دادند و اعلام نمودند به زودی این مشکل راحل خواهند کرد. پس از صرف ناهار و پذیرایی از جمعیت انبوه، در قسمت دوم این برنامه یک جلسه‌ی طولانی پرسش و پاسخ و هم‌چنین دو جلسه‌ی کارگاهی برگزار گردید که با استقبال اعضا و روبرو شد اکثر اعضا با انرژی فراوان و چهره‌هایی گشاده تا ساعاتی بعد از اتمام همایش، در بیرون از سالن به گفت‌وگو مشغول بودند.

به همه دست‌اندر کاران برگزاری این همایش، خسته نباشید می‌گوییم.



چند خبر از ملایر

سلام گرم تمام هم‌دردان ملایری نازرتان باد. ضمن آرزوی سلامتی و پاکی و شادی برای تمام عزیزان، به اطلاع می‌رسانیم که ماه آذر، ماه پر بار و زیبایی برای گروه‌های ملایر بود.

در روز یکشنبه ۸۶/۹/۴، گروه‌های یک‌ساله شد که تمامی گروه‌های ملایر در جشن تولد این گروه شرکت کردند.

هم‌چنین در روز جمعه ۸۶/۹/۹، اولین نشست شورای ناحیه‌ی ۴ ایران در شهرستان ملایر و در محل جلسه‌ی رهایی برگزار شد.

سپس در روز پنج‌شنبه ۸۶/۹/۱۵، کارگاه کمیته‌ی H&I با دعوت هیأت نمایندگان ملایر و با همکاری کمیته‌ی زندان‌های ناحیه‌ی چهار و کمیته‌ی زندان‌های شورای منطقه‌ای ایران در محل جلسه‌ی اندیشه‌ی این شهرستان و با حمایت اعضای گروه‌های ملایر برگزار گردید. امیدوارم با چاپ این گزارش‌ها مشوق ما باشید.



بایمان به نیروی برتر خود، چشم انتظار آینده هستیم.
"فقط برای امروز"

صدایم را خدا خواهد شنیدن

کمتر شده است. حساسیت نسبت به کسانی که از آن‌ها خیلی زود رنجش پیدا می‌کردم کمتر شده و برای‌شان دعا می‌کنم. خیلی دوست داشتم که جشن تولد یک سال‌گی‌ام را که دوازده روز دیگر بیشتر به آن نمانده در جلسات بیرون از زندان بگیرم ولی دیگر پذیرفته‌ام که من خیلی چیزها را نمی‌توانم تغییر بدهم و باید در هر جا که هستم به زندگی‌ام از زاویه‌ی بهتری نگاه کنم و به پاکی و بهبودی‌ام که دو هدیه‌ی ارزشمند هستند، فکر کنم. پاکی یازده ماه و هجده روز.

شیراز - علیرضا ق
زندان مرکزی عادل آباد، بند سبز
۸۶/۷/۱۸



امروز با احساس امنیتی که به‌کمک انجمن پیدا کرده ایم، سر انجام به مرحله‌ی ای رسیده ایم که قادر هستیم در چشم انسان‌های دیگر نگاه کنیم و از این‌که فودمان هستیم سپاس گزاریم.

با سلام و خسته نباشید به تک‌تک برو بچه‌های پاک و خدمت‌گزاران NA. اسم من علیرضا و یک معتاد در حال بهبودی هستم، قبل از هر چیز و بدون مقدمه ممنون و سپاس‌گزار خداوندی مهربان هستم که این همه لطف و سلامتی و خوشحالی به ما عطا کرده، بعد از آن هم ممنون لطف بی‌دریغ شما کلیه‌ی خدمت‌گزاران، دوستان بهبودی، نیروی برتر، راهنمایم و انجمن NA که راه درست زندگی کردن را به من معتاد آموخته، هستم. خیلی خوشحالم برای این‌که مواد مخدر دیگر هیچ نقشی در زندگی من ندارد و حتی کوچک‌ترین تصمیمی هم نمی‌تواند برایم بگیرد. به خاطر اعتیاد و نبود سلامت عقل، مواد مخدر تصمیمی برای من گرفت که مرتکب جرم خیلی بزرگی شدم و این تصمیم مرا روانه‌ی عاقبت تلخ خود یعنی زندان کرد، حدود دو سال است که از آن تصمیم می‌گذرد و من در زندان به سر می‌برم. هر چند که در بیرون از زندان هم به ظاهر آزاد بودم، ولی چون خودم را اسیر وزندانی حلقه به گوش مواد مخدر کرده بودم. تبدیل به فردی شده بودم خود محور که غرور بی‌حد و اندازه‌ای داشتم. به خیلی از اطرافیانم حسادت می‌کردم و همیشه ناراحت، عصبی و زودرنج بودم به‌طوری که دیگر با افراط در مصرف مواد هم آرامش نداشتم. همیشه احساس یأس و ناامیدی می‌کردم. با این‌که مدت زمان زیادی نبود که شروع به مصرف مواد کرده بودم ولی تخریب خیلی زیادی داشتم و انجام همه‌ی کارهایم از روی وسوسه، اجبار و افراط و تفریط بود. همیشه در گذشته و آینده بودم، آینده‌ای که هنوز نیامده بود ولی از گذشته‌ی سیاه من نشأت می‌گرفت. گذشته‌ای که گذشته بود و در آن همه فرصت‌های شغلی را از دست داده بودم، به خاطر اعتیاد چه خسارت‌هایی که به خود، خانواده و دیگران نزده و همیشه با سیر کردن در گذشته و این‌که آینده‌ام هم مثل گذشته‌ام می‌شود، حال و روز خود را خراب کرده و به دنبال راهی می‌گشتم که مرا از این منجلاب سردرگمی نجات دهد. چندین بار هم چه در زندان و چه در بیرون از زندان با جای‌گزین کردن یک نوع ماده‌ی مخدر دیگر قطع مصرف کردم که آن هم خیلی کوتاه و مقطعی بود. دیگر به آخر خط رسیده بودم و در کنج قفس ناامیدی و تنهایی خود خزیده بودم. تا این که حس کنج‌کاری مرا به یک جلسه‌ی کوچک و چند نفره‌ی NA که در بند سبز زندان راه‌اندازی شده بود کشاند. با این جرقه خداوند مهربان مرا از آن منجلاب سردرگمی تنهایی به سوی بهبودی و شکوفایی سوق داد. این همه سعادت و خوش‌بختی و امید توسط همین جلسه‌ی کوچک چند نفره برایم اتفاق افتاد که البته حالا به یک جلسه‌ی پربار و شلوغ تبدیل شده است، همه‌ی این‌ها نشانه‌ی حضور خداوندی مهربان است که ممنون او و راهنما و شما دوستان بهبودی هستم، اکنون با کمک راهنمایم و قدم‌های دوازده‌گانه نواقص خود را می‌شناسم و با لطف خداوند در صدد برطرف کردن آن‌ها هستم. دیگر آن غرور و خودخواهی را زیر پایم له کرده و حسادتم

فقط برای امروز

۲۸ فروردین

اولویت: جلسات

برخی از ما وقتی برای اولین بار به معتادان گمنام آمديم، به ندرت در جلسات حضور می یافتیم و بعد تعجب می کردیم که چرا نمی توانیم پاک بمانیم. آنچه به زودی آموختیم این بود که اگر می خواهیم پاک بمانیم باید شرکت در جلسات را اولویت اول خود قرار دهیم.

بنابراین دوباره شروع کردیم. با پیروی از پیشنهاد راهنمای خود، متعهد شدیم که در نود جلسه، طی نود روز حضور یابیم. در سی روز اول خود را به عنوان تازه وارد معرفی کردیم تا دیگران بتوانند با ما آشنا شوند. با راهنمایی راهنمای خود از صحبت کردن طولانی دست برداشتیم تا گوش دادن را یاد بگیریم. به زودی چشم انتظاری برای شرکت در جلسات را آغاز کردیم و شروع به پاک ماندن کردیم.

امروز، به دلایل مختلفی در جلسات شرکت می کنیم. گاهی برای به مشارکت گذاشتن تجربه، توانایی و امید با اعضای جدیدتر به جلسات می رویم. گاهی برای دیدن دوستان خود به آن جا می رویم و گاهی فقط به این خاطر که به در آغوش گرفتن کسی نیاز داریم. گهگاهی جلسهای را ترک می کنیم و متوجه می شویم که واقعا به یک کلمه از چیزی که گفته شده، گوش نداده ایم، اما هنوز هم احساس بهتری داریم. جو شادمانی و عشقی که جلسات ما را پر می کند، ما را برای یک روز دیگر، پاک نگاه داشته است. مهم نیست برنامه ی ما چقدر پر مشغله است، در هر حال حضور در جلسات را اولویت اول خود قرار می دهیم.

فقط برای امروز: از ته دل می دانم شرکت در جلسات به طرق مختلفی به من سود می رساند. امروز، خواهان چیزهایی هستم که برای من مفید است. در جلسه حضور می یابم.

شرکت در جلسات را ادامه بده

۳۱ اردیبهشت

معتادان از جهات بسیاری متفاوت هستند. وقتی به معتادان گمنام آمديم دیگران را مانند خود پنداشتیم، افرادی که ما را درک می کنند و ما نیز آنها را درک می کنیم. دیگر هر جایی که می رفتیم خود را مانند افراد بیگانه و غریب احساس نمی کردیم. در جلسات NA و در جمع دوستان احساس می کردیم که در خانه هستیم.

پس از مدتی یابی، اثرات اعتیاد ما پایان نمی یابد. هنوز به هم دردی با سایر معتادان احتیاج داریم. برای حفظ ارتباط خود با این که چه کسی هستیم، از کجا آمده ایم و به کجا می رویم، شرکت در جلسات را ادامه می دهیم. هر یک از جلسات به ما یادآور می شود که هرگز نمی توانیم مواد مخدر را با موفقیت مصرف کنیم. هر یک از جلسات به ما یادآور می شود که هرگز معالجه نخواهیم شد، اما با انجام اصول برنامه می توانیم بهبود پیدا کنیم. هر جلسه، تجربه و الگوی سایر معتادان را در بهبودی مداوم به ما ارائه می دهد.

در جلسات مشاهده می کنیم که افراد مختلف چگونه برنامه ی خود را انجام می دهند و نتایج این کار چگونه در زندگی شان نمایان می شود. اگر می خواهیم مانند دیگران زندگی کنیم، می توانیم از آن چه آن ها برای رسیدن به آن انجام داده اند، مطلع شویم. جلسات معتادان گمنام ارتباط ما را با جایی که بوده ایم و جایی که می توانیم برویم، حفظ می کنند. ارتباطی که بدون این جلسات ناممکن است و نمی توان در هیچ جای دیگر به دست آورد. این ارتباط موجب شرکت مجدد ما در جلسات می شود.

فقط برای امروز: در جلسه NA حضور می یابم تا به خود یادآوری کنم، چه کسی هستم، از کجا آمده ام و در بهبودی خود به کجا می توانم بروم.



ما دنبال انجام پروژه های بزرگ و پر زرق و برق نیستیم . بلکه فقط به امکانات و ابزاری مختصر احتیاج داریم که مارا در انجام هدف اصلی مان یعنی « رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است » یاری کند .

« چگونگی عملکرد »