



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ سال هشتم

■ شماره بیست و نهم

■ زمستان ۱۳۹۰

■ تغییر مثبت

■ روزهای آموزش

■ اینجا صداقت کار می کند

■ رویاهای گمشده بیدار می شوند

■ گفت و گو (مصاحبه با مسئول سایت)

■ سئوالات متداول در معارفه های اطلاع رسانی



## فهرست

۳ / بامخاطبان

۴ / همه ایران، جلسه من

۵ / پیام اشتباه / ما توانستیم تو هم می توانی

۶ / اینک در دوازدهمین قدم

۷ / راهنما، هدیه طلایی

۸ / گزارش برگزاری مجمع منطقه ای ایران

۱۰ / ای کاش...

۱۱ / تغییر مثبت

۱۲ / خبر

۱۴ / مفهوم هشتم خدماتی

۱۵ / اینجا صداقت کار می کند

۱۶ / گفت و گو (مصاحبه با مسئول سایت)

۱۹ / رویاهای گمشده بیدار می شوند

۲۰ / H & I

۲۱ / زندگی به روال برنامه

۲۲ / روزهای آموزش

۲۴ / عنوان مقاله را بعداً انتخاب خواهیم کرد!!!

۲۵ / دلیل بودنم

۲۶ / پاسخ های پیشنهادی به سئوالات متداول در معارفه های اطلاع رسانی

۲۸ / چند نکته درباره روابط ما با انجمن الکلی های گمنام

۳۰ / قدم دوم

۳۱ / کمک به یک معتاد تنها / چرا حضور مرتب در جلسات؟



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال هشتم ■ شماره بیست و نهم ■ زمستان ۱۳۹۰  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ مسئول کمیته فصل نامه: سیاوش.س

■ با همکاری: سپهر الف، مسعود، ب، وحید، ن، علی، ش، مسعود، د.

■ طرح روی جلد: آر.ش.ق

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

■ پست الکترونیکی: pb@nairan.org

■ آدرس اینترنتی: www.na-iran.org

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی،

تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما

دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در

یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و

شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها

متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

■ نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه ها

و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی باشد و فقط مبین نظرات

فرستنده است.

از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری

کرده اند، بسیار سپاس گزاریم.

## خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم، آنچه را که

نمی توانم تغییر دهم، شهامتی که تغییر دهم

آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دو

را بدانم.

## پارادوکس ...

ما نشأت می‌گیرد. در سنت هایمان نیز می‌آموزیم که عدم دریافت کمک از خارج موجب رشد، توسعه و قدرت ما می‌گردد و همچنین قدرت و اتحادمان در گرو هم شکل بودن، هم فکر بودن و مثل هم بودنمان نیست بلکه بالعکس در گرو تنوع و گوناگونی ماست.

در فعالیت های خدماتی گاهی، بهترین خدمت، خدمت نکردن است و این خدمت نکردن ممکن است به اندازه تمام خدماتی که انجام داده ایم موثر واقع گردد زیرا تداوم حضور ما در گرو رعایت اصل چرخش است و برای «ماندن» گاهی باید «رفت» که این خود مبحثی مفصل و کامل را می‌طلبد و در حوصله این چند سطر نمی‌گنجد.

از دیگر مصادیق پارادوکس می‌توان به راهکارهای بسیار ساده برنامه، برای حل مشکلات بسیار بزرگ اشاره نمود. گاهی یک مشارکت ساده و یا نوشتن یک ترازنامه روزانه، می‌تواند راه‌گشای مصائب بزرگی باشد که در نگاه اول لاینحل به نظر می‌رسید.

خلاصه اگر خواهیم این تضادها را لیست کنیم با موارد بسیار زیادی مواجه خواهیم شد. شرح این پارادوکس‌ها به هیچ عنوان به منزله متفاوت جلوه دادن انجمن ما از جامعه نیست، بلکه در این جا صرفاً به دو دلیل مطرح گردیده است. نخست ارج نهادن به زوایای پنهان و آشکار اصول روحانی برنامه‌ای که در آن ارائه تجربه یک معنادار به معنادار دیگر حرف اول و آخر را می‌زند! حال اینکه چگونه این تجارب شکل گرفته، فهم گردیده و به رشته تحریر درآمده اند خود معجزه‌ای است که ما اعضای انجمن معناداران گمنام از آن برخورداریم.

سپس بهانه‌ای است جهت طرح این پرسش که شما چه تعداد از پارادوکس‌های این برنامه را می‌شناسید؟

برای مان بنویسید، کدام یک از پارادوکس‌های این برنامه بیشترین تأثیر را در بهبودی شما داشته است. بی‌صبرانه منتظر نامه‌ها و مشارکت‌های ارزشمندتان هستیم.

با سلام و درود خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران. در کتاب پایه آمده است: «معتادان گمنام برنامه‌ای را برای بهبودی به معتادان ارائه می‌دهد که چیزی فراتر از زندگی بدون مصرف مواد مخدر است. نه تنها این شیوه زندگی، بهتر از جهنمی است که در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هر نوع زندگی که تا به حال شناخته ایم نیز بهتر است.»

اکثر ما از بدو ورودمان به انجمن معتادان گمنام با مفاهیمی روبرو می‌شویم که هضم و پذیرش آنها به راحتی برایمان امکان پذیر نیست و حتی گاهی در مقابل شان از خود مقاومت نیز نشان می‌دهیم. راهکارهایی که در صورت انجام پذیرفتن، نتیجه‌ای متناقض را به ما هدیه می‌دهند.

پارادوکس‌ها در NA کم نیستند و شاید هر کدام از ما که مدتی است در برنامه هستیم، مواردی از آنها را تجربه کرده باشیم که در قدم‌ها و سنت‌ها پنهان و آشکارند.

به نظر اکثر مردم شاید خنده‌دار باشد که معتادی جهت بهبود حال خود نزد معتادان دیگر برود و از آنها درخواست کمک کند.

در انجمن معتادان گمنام، تازه‌واردان مهمترین افراد هر جلسه هستند، در صورتی که در همه جا اعضای قدیمی و پیشکسوت از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. برای مردم، گذر روزها هفته‌ها و ماه‌ها به معنی کاسته شدن از طول عمرشان است، برای ما اضافه شدن به طول پاک‌مان.

معمولاً مردم برای حفظ و نگهداری از چیزهایی که دارند به آن می‌چسبند در صورتی که اعضای ما برای حفظ آنچه که دارند آن را می‌بخشند.

معمولاً مردم برای کسانی که دوست و عزیزشان می‌دارند دعا می‌کنند، در صورتی که در NA ما برای کسانی که احساس خوبی نسبت به آنها نداریم دعا می‌کنیم.

بدیهی است که برای پیروز شدن باید جنگید و یا لاقلاً مقاومت کرد، ما در NA می‌آموزیم که برای پیروز شدن باید تسلیم شویم زیرا قدرت ما از قبول ناتوانی

شاد، پیروز و سربلند باشید  
خدمتگزار شما: سیاوش \_ سی

## همه ایران، جلسه من

مرتب به جلسه خانگی بروم و اصلاً رانندگی بدون مصرف مواد مخدر امکان پذیر نیست و باید مصرف کنم تا بمیرم، زندگی می‌کردم. تا این که لطف خداوند شامل حال من شد و من ۴ سال و نیم پیش در به‌در و درمانده و ورشکسته کامل وارد انجمن معتادان گمنام شدم. به جلسات رفتم راهنما گرفتم، مشارکت کردم و اصول برنامه را تا به امروز سعی کرده‌ام رعایت کنم. امروز دیدگاهم نسبت به شغلم عوض شده من می‌توانم در همه شهرها در جلسات شرکت کنم. در گذشته دفترچه تلفن من پر از شماره‌های مواد فروش در اکثر شهرها بود اما امروز حکایت فرق کرده من در اکثر شهرهای کشورمان دوست بهبودی دارم، در جلساتشان شرکت می‌کنم و اصلاً احساس غریبی نمی‌کنم حتی اگر به زبان محلی خودشان نیز مشارکت کنند. من صداقت و احساس همدردی را از چشمان آن‌ها می‌خوانم و انرژی می‌گیرم. پیامی که تا به امروز خیلی به من کمک کرده این است که ما آن چه را که نداریم از خداوند نخواستیم.

روزگاری کل تمرکز فکری من بر این بود که از کجا تهیه کنم و در کجا مصرف کنم که گیر نیفتیم و یا به کدام مسیر بروم که مواد فراوان تر باشد. مصرف می‌کردم که رانندگی کنم و رانندگی می‌کردم که مصرف کنم. اما به لطف نیروی برتر امروز در فکر اینم که چطور با نیروی برتر ارتباط برقرار کنم. با کمک نشریات انجمن و آدرس جلسات، همه ایران جلسه من است.

راهنما دارم، قدم‌ها را کار می‌کنم. اوایل فکر می‌کردم به خاطر مسائل شغلی نمی‌توانم قدم کار کنم اما امروز می‌بینم برای هر کاری تمایل من و درخواست کمک از نیروی برتر و دعا کردن کارساز است. در این مدت ۳ برادر من به انجمن وارد شده‌اند یکی ۴ سال، یکی ۳ سال و دیگری ۲ سال پاکی دارد.

امروز من معتقدم ما اعضای انجمن معتادان گمنام متعلق به خودمان نیستیم و باید در راستای سنت‌های انجمن معتادان گمنام قدم برداریم تا با رفتارمان بتوانیم پیام عشق انجمن را به دوستان همدردمان برسانیم. در این مدت پاکی، من هرگز راضی نشده‌ام که پشت کامیون خود جمله‌هایی چون فقط برای امروز یا خداوند آرامشی عطا فرما و یا جمله‌هایی که نشانگر این باشد که من عضو انجمن هستم را بنویسم چون من معتاد هرگز ویتترین خوبی از انجمن معتادان گمنام نیستم و ممکن است رفتار من در جامعه به کل انجمن خسارت بزند.

در آخر خداوند را به خاطر همه الطافش ممنون و سپاس‌گذارم و از خداوند می‌خواهم ما را در راستای رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است یاری و کمک کند تا هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد. از شما خدمتگزاران مجله پیام بهبودی کمال تشکر را دارم و شما را به خدا می‌سپارم.

مجتبی، خ- شیراز

# Payam Behboodi

## پیام بهبودی



به نام خدا

سلام دوستان، مجتبی هستم یک معتاد.

چند وقتی است که دوست دارم مطالبی از تجربه خود از انجمن معتادان گمنام برایتان بنویسم. اما دستم به قلم نمی‌رود، احساس می‌کنم نمی‌توانم آن طور که باید حق مطلب را ادا کنم. امروز از خداوند خواستم کمک کند هر چه خواست و اراده اوست بر قلمم جاری شود تا شاید به درد یکی از همدردان و بلاخص همکاران همدرد من بخورد.

دلیل این که می‌خواستم مطلبی برای مجله بنویسم این است که در شغل من و همکارانم اعتیاد بیداد می‌کند، خیلی از همکاران همدرد من این باور را ندارند که می‌توانند پاک بمانند، قدم کار کنند، جلسه بروند و راهنما داشته باشند، چون خود من نیز با یک سری از توجیه و بهانه‌ها که من دائم در سفر هستم، نمی‌توانم

## پیام اشتباه

... خلاصه، حیفت تو است که هنوز در عذاب باشی. اینو به خاطر این می‌گم که می‌بینم خودت داری درد دل می‌کنی و از آشفتگی روحی و این مسائل حرف می‌زنی. اینو گفتم و به دنبال آن از فواید پاکی و اصول برنامه NA.

داشت کم‌کم به فکر فرو می‌رفت و تصمیم‌گیری می‌کرد، یکپهو پرسید: ولی برای من که تو شهر بیشتر مردم منو می‌شناسن آیا درسته که این کار و بکنم؟ جوابی دادم، که ای کاش نمی‌دادم، ای بابا تو باید به فکر خودت و آرامش از دست رفته خانواده‌ات باشی نه مردم تازه مگه امثال تو در انجمن نیستن، مگه فقط تو تنها ورزشکار این شهری بیا ببین تو انجمن چه بچه‌هایی با چه سمت‌هایی که نیستن مثلاً دکتر، وکیل، کارمند ادارات دولتی؛ اصلاً چرا اینو بگم فلانی رو چی می‌گی که هم رشته خودته اونم تو برنامه است. گفت کی؟ گفتم... جفت گوش هاش هم شکسته و تابلو ورزشکاریه، نشناخت. بیشتر توضیح دادم: بابا قد کوتاه، چهار شونه، موهاش ریخته و خلاصه تمام مشخصات فیزیکی و اخلاقی دوست بهبودی بیچاره‌ام را از مادرش بهتر توضیح دادم به این امید که بشناسه و باور کنه اما یکپهو حرفی زد که مثل پتک تو ناقوس کله خراب من طنین انداز شد. گفت: خیلی ممنون از این که به قول خودت گمنامی بچه‌های انجمن حفظ می‌شه و خیالت راحت باشه هیچ وقت هیچ کس گمنامی تو را نمی‌شکنه، مرد حسابی گمنامی طرف رو از بین بردی و ... این وسط من مونده بودم و یک عالمه حس و حالی که فکر کنم احتیاج به توضیح دادن نباشد. بله دوستان این دوست در عذاب من هنوز از آمدن به انجمن به خاطر این نوع پیام دادن اشتباه و شکستن گمنامی و رعایت نکردن اصول برنامه از جانب بنده خودداری می‌کند و در عذابه؛ درسته که نیت من خیر بود اما به چه قیمت؟ از همین جا از خداوند می‌خواهم که این بار احساس گناه را از دوش من بردارد و این دوست و همدرد ما را همانند تمامی معتادان در عذاب در تمامی نقاط جهان به سر منزل مقصود برساند.

جاسم، م- بندر عباس

## ما توانستیم تو هم می‌توانی

خدا را شکر می‌کنم که وسیله‌ای برای شکر کردن دیگران شده‌ام با سلام به کلیه همدردانم در سراسر ایران و خسته نباشید به شما دوستان در مجله پیام بهبودی، می‌خواستم درد دلی با شما همدردانم داشته باشم. از بچگی به خاطر وضعیت جسمانی که دارم رنج می‌بردم، من هم معلولیت جسمی و هم لکنت

نتوانستم اکنون با دعای شما دوستان و کمک خداوند به انجمن معتادان گمنام آمده‌ام. در بدو ورود به انجمن باز احساس تفاوت می‌کردم و نمی‌توانستم با دوستان و همدردانم ارتباط برقرار کنم اما بعد از کمک گرفتن از همدردانم و راهنمایم و شرکت مرتب در جلسات و کار کردن قدم‌ها واقعیت زندگی خودم را پذیرفتم.



زبان دارم. خوب یادم هست که همیشه در مدرسه به خاطر وضعیت جسمانی‌ام خودم را از دیگران جدا می‌دانستم وقتی که دوستانم ورزش و بازی می‌کردند من در گوشه‌ای تنها می‌نشستم و نگاه می‌کردم و بعضی مواقع گریه می‌کردم و همیشه از خداوند شاکمی بودم که چرا مرا این طوری آفریده، با خود می‌گفتم که خداوند مرا این‌طور آفریده که در دنیا عذاب دهد. وقتی مورد تمسخر دیگران قرار می‌گرفتم از خودم نفرت پیدا می‌کردم به همین دلیل به مواد مخدر پناه بردم. وقتی مواد مصرف کردم احساس خوبی به من دست داد به واسطه مصرف مواد مخدر می‌توانستم در جمع باشم اما به مرور زمان مواد زندگیم را آشفته کرد به طوری که بیشتر از گذشته اذیت می‌شدم؛ چه با مواد و چه بدون آن قادر به زندگی نبودم، چند بار می‌خواستم قطع مصرف کنم ولی به تنهایی

دیگر جنگ نمی‌کنم در جلسات به راحتی مشارکت می‌کنم، خدمت می‌کنم، قدم کار می‌کنم و خدا را از ته دل شکر می‌کنم. سپاس گزارم که زندگی جدید را به من هدیه کرده؛ توسط برنامه طرز فکرم تغییر کرده و خدا را شکر می‌کنم. به خاطر این که مرا وسیله‌ای برای شکر کردن دیگران قرار داده از خداوند عاجزانه می‌خواهم که مرا وسیله‌ای قرار دهد تا بتوانم پیامی برای یک دوست و همدردم باشم و این پیام را برسانم که هر معتادی با هر وضعیت جسمانی می‌تواند مواد مخدر مصرف نکند و زندگی جدیدی را تجربه کند. امروز چهار سال و شش ماه است که پاکم و در آخر باز هم از خداوند سپاس گزارم و از تک‌تک اعضای انجمن معتادان گمنام تشکر می‌کنم که در این برنامه تا این مرحله دست مرا گرفتند و یاری نمودند. جلیل، د- زنجان

## اینک در دوازدهمین قدم

از عدم «خویشتن‌پذیری» و عدم «فروتنی». دیدم محبت خدا افزون شد و این خویشتن‌پذیری را در من تقویت نموده، بار احساس گناهم را به شدت کاست و من کمر راست کردم.

در این دو قدم با موشکافی‌هایش متوجه شدم که بسیاری از مشکلاتی که پدید آورده‌ام ناشی از یک سری الگوهای تکراری کهنه پوسیده است که دائم زندگی مرا به گرو می‌گرفته است. در قدم ششم به کمک راهنما موفق به تفکیک تشخیص و نامگذاری اینها در وجود خودم شدم به نام «نواقص شخصیتی». با تهیه لیستی از این نواقص، گزندهای روح و روان من آشکار شد و در من تمایلی پیدا شد که همان نیرویی که مرا پاک کرده و نگاه داشته انتخابم کرده و به انجمن واداشته برای رهایی از این‌ها کمک کند.

در قدم هفت خود را آماده این جریان کردم؛ یعنی تصمیم سپردن قدم سوم را عملاً پیاده کردم (یا لاقلاً سعی کردم) سعی کردم آمادگی‌ای کسب کنم تا خداوند کمبودهای اخلاقی‌م را برطرف سازد.

حالا من به مرتبه‌ای دست یافته بوم که بتوانم پس از هفت قدم از خودم جدا شده، به دیگران هم بهبودی‌ام را تسری دهم و ببینم در دوران اعتیاد با آنان چه کرده‌ام و خسارت‌ها را فهرست کرده و تمایل به جبران آنها را به دست آورم که این در قدم نهم عملیاتی شد و من برای اولین بار همدردی را یاد گرفتم و توانستم خود را جای دیگران بگذارم. عذرخواهی‌های من حقیقی شد و جبران خسارت بیش از آنکه کلامی باشد با عمل بود که تکرار نکردن رفتارهای آسیب‌زننده بود. در قدم ده دریافتیم که باید ترازنامه‌نویسی را ادامه دهم و آن را روزانه و مداوم کار کنم تا آنچه باعث می‌شد سال‌ها زنگار دل و جرم ذهن، به اعتیاد سوق دهد، حالا در لحظه به آن رسیدگی کنم، نقش خود را بیابم و بلافاصله پس از تشخیص اشتباهاتم به آن اقرار کنم و این بهترین وسیله برای درحال زیستنم شد و محصول مستقیم آن، «آرامش» بود چیزی که بیش از هر چیز دیگری در این سفر روحانی به آن نیازمندم. در یازدهمین قدم متوجه شدم به ارتباطی خاص با خدایم دست یافته‌ام، ارتباطی که ظاهری نیست بلکه ناشی از تداوم یک اعتماد است. خدایی که یا نداشتم و یا اگر داشتم رابطه کارآمدی با او نداشتم. دائم مچ‌گیر من و من نیز خود را در برابرش لایق عذاب می‌دیدم، حالا تبدیل به نیرویی شده بود خدایی توانا و مهربانی که سعی می‌کنم با او هماهنگ‌تر شوم. دعا و مراقبه شیوه‌های نزدیکی و اتصال به او بود که فرا گرفتم و متوجه شدم دعا تنها خواستن آگاهی از اراده او برای خویشتن است و قدرتی برای اجرای آن اراده را به عهده گرفتن.

اینک در دوازدهمین قدم خود را بیدار و آگاه می‌یابم و اگر چه با انسانی که دوست می‌دارم فاصله‌ها دارم اما راه رهایی را یافته‌ام و افق روشن است و خدایم توانا و ابزارم در دست.

بیداری البته مشخصاتی دارد از جمله فروتنی، از خودگذشتگی، نشاط و زنده‌دلی.

وقتی باز می‌گردم و به مسیر آمده می‌نگرم، می‌بینم راهی را که با درد و عجز آغاز کردم، اکنون به نشاط و شکفتن انجامیده؛ سفری شگفت از بیماری به بیداری روحانی.

لازم است مسیر طی شده را مروری دوباره کنم، چرا که این قدم محصول و معجون تمام قدم‌هاست؛ وقتی وارد انجمن معتادان گمنام شدم تنها می‌خواستیم پاک بمانم و درد نکشم و هیچ تصویری از بهبودی و سفر به بیداری نداشتم. به مرور، با اقرار به اعتیاد و دیدن شواهد موجود دریافتیم که راه رهایی، بهبودی است و بهبودی در گروی تغییر است و در قدم‌ها و اصولش نهفته است.

در قدم اول اقرار کردم در برابر بیماری اعتیاد توانی ندارم و این بیماری زندگی‌م را آشفته، غیر قابل اداره و کنترل کرده است. در این قدم اولین بارقه‌های (صداقت) من بروز کرد و پذیرفتن خودم همراه با بیماری‌ام، آغاز خویشتن‌پذیری بود. اقرار به وجود بیماری لاعلاج در من باعث شد بفهمم تنها چیزی که می‌تواند بیماری‌ام را متوقف سازد، پاک‌ی و پرهیز کامل است. در این قدم همچنان فهمیدم که با افراد عادی متفاوتم.

در قدم دوم به جنبه‌های دیگر عجزهای قدم یک نگرسته و جابه‌جا نشانه‌های عدم سلامت عقل را در رفتار و روانم یافتیم. وسوسه، معمار و معیار زندگی من بود؛ او از من آدمی می‌ساخت که می‌خواست.

اقرار به ناتوانی در قدم یک در من تمایل یافتن توانایی که بتواند مشکلاتم را حل کند ایجاد کرده بود و روشن‌بینی موجود در این قدم باعث آغاز باوری شد که گمان داشتم نیرویی برتر و توانا تر از من هست که می‌تواند جوابگوی مصائب و مشکلاتم باشد. هر چند جلوه‌های اولیه نیروی برتر را شاید در راهنما، جلسات و حتی وجدان و خدای درونم جستجو می‌کردم، اما با نشانه‌هایی که بود و پیام‌هایی که آشکارا می‌رسید، دریافتیم که این‌ها تنها تجلی‌گاه‌های اویند و او آنقدر بزرگ و قابل اعتماد هست که بتوانم قدم سوم را هم بردارم؛ تصمیمی جهت سپردن آنچه که دارم به او که توانا، مهربان، عاشق و حامی من است و صلاحم را از خودم بهتر می‌داند. با اشتیاق این تصمیم را گرفتم و سعی در عملی نمودن آن کردم، چرا که اراده و برانگیز خودم مرا به انتها کشانده بود. در این قدم اعتماد و ایمان را به کار بستیم و ایمان نویافته به این مسیر سبب شد اعتماد و شهامت بزرگ‌تر را به کار گیریم تا در قدم چهارم از خود ترازنامه دقیق، اخلاقی و جستجوگرانه‌ای تهیه کنیم؛ در واقع خودم را جستجو کردم در لابه‌لای نقاب‌ها، شخصیت‌ها و ماسک‌های سال‌های اعتیاد، گم شده در پذیرش مشکلاتم صداقت گامی فراتر برداشت. و در قدم پنجم این ترازنامه را اقرار کردم نزد خود، خداوند و انسانی دیگر که برای من راهنما بود، فکر می‌کردم چه اسرار مگویی دارم که هیچ‌کس ندارد و چه انسان بدی هستم و احساس گناه در مانده‌ام کرده بود. اما پس از اقرار باز هم مورد پذیرش و محبت راهنما قرار گرفتم و با راهنمایی‌هایش فهمیدم که انسانم و احساس گناه در من چه بسا که از نقص «کامل پرستی»‌ام ناشی می‌شود و یا

بیداری را باید تداوم بخشید و گسترش داد و این ممکن نیست مگر با بخشیدن آنچه که دارم به آن که می‌خواهد. حالا من یک پیام‌رسانم، پیام‌رسانی که در وهله اول باید رفتارش حاوی پیام موثر باشد و با خدمت به هر طریقی، از خود گذشتگی را تمرین و تکرار کند تا این بیداری را بارور سازد. برای حفظ و ارتقا بیداری روحانی باید «خدایی» باشم و برای اتصال به وجود او باید که برای مخلوقاتش کاری کنم. این عالی‌ترین شکل تجلی بیداری خواهد بود و از آنجا که من به داشتن بیماری و بیداری توامان مزینم بنابراین بهترین خدمت را می‌توانم به کسانی از جنس خود ارائه دهم چرا که آنان را می‌شناسم. با وسوسه‌ها و دغدغه‌ها و مشکلاتشان، روح ناآرام و دردمندشان آشنایم و گذشته‌های دارم که با مشارکت صادقانه آن، امید در روان‌پریشان و دردناک معتادان روزنه می‌زند. بنابراین موظف به خدمت و متعهد به پیام‌رسانی هستم.

طبیعتاً این قدم زمانی در من زنده است که من آن را زندگی کنم و از آنجا که قدم دوازدهم معجون همه قدم‌هاست پس لازم است در هر لحظه قدم‌ها را زندگی کنم. قدم‌ها جهت زندگی توأم با آرامش و موفقیت یک معتاد در حال بهبودی طراحی شده و

درست به همین شکل، من با تمرین و درونی کردن «خویشتن‌پذیری» آشوب درونم را می‌کاهم و خود را با تمام ضعف‌ها و مشکلات و بیماری‌ام در حالی می‌پذیرم که می‌دانم مورد عشق و محبت خداوند راهنما و سایر اعضا قرار دارم.

با فروتنی حاصل از قدم‌ها، جایگاه واقعی خود را به عنوان یک انسان، یک بیمار بیدار و پیام‌رسان، یک فرد «سازنده مسئول» با قابلیت‌ها و ناتوانایی‌های مخصوص به خودم می‌پذیرم و در جایگاه «خود» قرار گرفته و آرام می‌شوم.

با پذیرش دیگران، دست از جنگ برداشته و انرژی‌های بی‌بیهوده را صرف ساختن و اصلاح خود خواهم کرد. با تسلیم شدن در برابر خواست و اراده خداوند، به کیفیت و قدرت جدیدی در نزد وی دست می‌یابم. با روشن‌بینی حاصل از آن، همه چیز را به بهترین شکل و به تمامی می‌بینم، زاویه دید بهتر و مثبت را فراموش نکرده و همیشه بخش‌نهادن را جهت حکمت جاری خداوند در نظر می‌گیرم.

با محبت بلاعوض که به من ارزانی شده (بی دریغ) با تسری آن به دیگران نه فقط به معتادان بلکه به همه، سعی در ایجاد فضا و انرژی مثبتی خواهم کرد و به این ترتیب در جهت تلطیف فضایی که مطلوب

خداوند است، خواهم کوشید. با «صداقت عمیق» گشته حاصل دایما خود را جستجو می‌کنم و دایما با زیر ذره‌بین گذاشتن کردار و گفتارم، اشتباهاتم را یافته و سریعاً به آنها اقرار می‌کنم و به این شکل دایماً در مسیر درست قرار خواهم گرفت. با یافتن مسیر نجات خود تمایل اجرای این اصول را در سراسر زندگی خود دارم و با سپردن و واگذاری، تصمیم و اقدام در این جهت دایماً خواهم کوشید در راستای اراده و خواست خداوند قرار بگیرم و از منیت به دور باشم که این خود سبب هزار برکت است منجمله عدم کنترل و قضاوت دیگران، پذیرش و تسلیم و آرامش و قدرت و ...

با تمرین مستمر مراقبه سعی می‌کنم شاهد و شنوای پیام‌های خداوند باشم و با ارتباط مستمر خودم را مدام با وجود مهربانش مرتبط سازم. و همیشه وجود خود را باید که بی‌دریغ در مسیر معتادان دیگر قرار دهم و با پیام‌رسانی و خدمت دائم بخشی از دین خود را ادا کرده و جزیی از لطف خداوند و عشق NA را که در حقم روا داشته شده، ادا کنم و این چنین همیشه در فرایند رشد باشم.

نیما. الف - گچسازان

## راهنما هدیه طلایی

معصومه هشتم یک معتاد از دو سال پیش، خدای مهربان راهنمای بهبودی مرا انتخاب کرده بود و من فقط باید قطع مصرف می‌کردم و تمایل در مسیر بهبودی را از خود نشان می‌دادم. اما به خاطر افکار معتاد گونه که من می‌توانم این بار از پس مواد بر بیایم، تمایلی به مسیر بهبودی نداشتم. خلاصه این افکار غلط باعث شد من دو سال اجبار به مصرف پیدا کنم و قطع مصرف‌های کوتاه مدت نیز شده بود جزیی از زندگی معتاد گونه ام. خلاصه پس از درد و رنج‌های زمان مصرف، آخر به نقطه ای رسیدم که دیدم فقط به خودم آزار می‌رسانم، دیدم رنج و دردهایی که متحمل می‌شوم حق من نیست و آثار مواد مصرفی ام است که دارد مرا به تحمل این رنج‌ها و می‌دارد. بنابراین به این باور رسیدم که به

آخر خط رسیده ام از خانه زدم بیرون تا از تمام این سختی‌ها که از درون مرا آزار می‌داد فرار کنم اما آنقدر آشفته بودم که نمی‌دانستم که چکار باید بکنم خانواده ام از آشفتگی حال من با خبر بودند و مرا به مرکز ترک اعتیاد بردند.

پس از مدتی که در جلسات حضور پیدا کردم، فهمیدم حضور خداوند در این انجمن پر رنگ است همان چیزی که من به آن نیاز داشتم: «عشقی بلاعوض» وقتی دیدم دوستان در حال بهبودی به دنبال راهنما و کارکردن قدم‌ها هستند اشتیاق زندگی بدون مصرف مواد در من بیشتر شد.

مدتی را که در مرکز سم‌زدایی بودم از خدای مهربان می‌خواستم راهنمای مسیر بهبودی را کنار من بگذارد. اولین باری که راهنمایم را دیدم حضور پر رنگ او را در قلب خود احساس کردم او با لحنی گرم و آرام بخش که نشان از عشق و حضور پررنگ

خداوند در قلب خود بود، با آغوش گرم از من استقبال کرد و من از او تقاضا کردم که راهنمایی مرا بر عهده بگیرد.

او پذیرفت و من از خدای مهربان بسیار سپاس گزارم که این هدیه طلایی را به من ارزانی داشت از راهنمایم سپاس گزارم. سن پاک‌ی ام ۳ ماه است اوایل فکر می‌کردم پاک‌ی مخصوص جسم است اما با دریافت پیامی از جانب راهنمایم فهمیدم پاک‌ی و بهبودی یک تحول روحانی است که در یک معتاد اتفاق می‌افتد و به مرور تبدیل به توانایی‌های او در مسیر بهبودی و زندگی جدید او می‌شود تقدیم به تمام دوستانی که می‌خواهند مسیر بهبودی را با عشق و موفقیت طی کنند تا بهبودی ۱۲ قدم مانده قدم‌ها را به سوی بهبودی بردار.

معصومه

## برگزاری اولین مجمع منطقه ای NA ایران در شهرستان ملایر و کرمان

گرداندگی آن به عهده دو تن از خدمتگزاران شورای منطقه واگذار شده بود ابتدا جهت آگاهی بیشتر نمایندگان به معرفی کمیته مجمع، اهداف و برنامه های آن پرداخته شد تا هرچه بیشتر نمایندگان به اهمیت حضور خود در چنین رویدادی آگاه شوند و سپس برگه های پرسشنامه بین نمایندگان توزیع شد تا با جمع آوری آنها هدف اصلی برگزاری مجمع محقق شود. برگه اول مربوط به سئوالات و مشکلاتی بود که هر گروه NA از لحاظ کمی و کیفی می توانست داشته باشد. برگه دوم به جمع آوری ایده ها و پیشنهادات اختصاص داشت تا از طریق آن خدمتگزاران در سطوح مختلف ساختار خدماتی بتوانند با نیازها و درخواست های امروز گروه ها آشنا شوند و در برگه سوم ترازنامه برگزاری خود مجمع مطرح شده بود تا از طریق دریافت نقطه نظرات نمایندگان، کمیته مجمع بتواند با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شود.

بی شک جمع آوری نقطه نظرات نمایندگان گروه ها از طریق این سه برگ پرسش نامه مهمترین هدف برگزاری مجمع بود که خدمتگزاران شورای منطقه با تهیه کلیه منابع موردنیاز جهت تأمین، توسعه و تأثیر خدمات بدنباش بودند. نمایندگان گروه ها هم با دقت و امانتداری به این برگه ها پاسخ دادند تا علاوه بر انجام تعهد و مسئولیتشان در راستای مفهوم اول، دوم و سوم، اقتدار گروههای خود را بر ساختار خدماتی اعمال کنند. این ۲ کارگاه تقریباً همزمان تمام شدند و نمایندگان جهت صرف نهار و استراحت سالن ها را ترک کردند و مجدداً در ساعت ۲ بعدازظهر همین ۲ کارگاه همزمان برگزار شد و نمایندگان سالن های خود را تغییر دادند تا آنهایی که در کارگاه شماره یک بودند به کارگاه شماره دو بروند و آنهایی که در کارگاه شماره دو بودند به کارگاه شماره یک بروند. مجمع در ساعت ۱۶/۳۰ به کار خود پایان داد و کلیه نمایندگان در محوطه محل برگزاری با دستان بهم پیوسته یکصدا دعای آرامش را خواندند و با بغل کردن یکدیگر از هم خداحافظی کردند.

ششمین و آخرین مرحله از اولین مجمع منطقه ای NA ایران در مورخه ۱۳۹۰/۸/۲۰ با حضور نمایندگان ناحیه ۹ (استان های کرمان-سیستان و بلوچستان) و ناحیه ۱۶ (استان هرمزگان) در شهرستان کرمان برگزار شد. با وجودی که پیش بینی های لازم جهت اسکان و پذیرایی از نمایندگانی که از شهرهای دور می آمدند صورت گرفته بود متأسفانه تعداد اندکی از آنها نتوانستند خود را به مجمع برسانند و لذا از مجموع ۲۳۱ گروه در ناحیه ۹ (۲۰۸ نماینده و از مجموع ۱۱۴ گروه در ناحیه ۱۶) ۱۰۲ نماینده حضور یافته بودند که حضور ۱۷ نماینده زن بین آنها نشان از گسترش و علاقه گروه های بانوان در این نواحی می داد. مسئول آدرس جلسات هر کمیته شهری هم نمایندگان را همراهی می کردند تا در ایجاد هماهنگی و پخش کارت ورود به جلسات مجمع خدمتگزاران را یاری نمایند.

پنجمین مرحله از اولین مجمع منطقه ای NA ایران در مورخه ۱۳۹۰/۷/۲۲ با حضور نمایندگان گروه های ناحیه ۴ (استان های کردستان - کرمانشاه)، ناحیه ۶ (استان مرکزی)، ناحیه ۱۱ (استان قم) و ناحیه ۱۷ (استان همدان) در شهرستان ملایر برگزار شد.

از مجموع ۸۱ گروه در ناحیه چهار ۸۰ نماینده، از مجموع ۱۴۴ گروه در ناحیه شش ۱۴۴ نماینده، از مجموع ۶۲ گروه در ناحیه یازده ۶۲ نماینده و از مجموع ۱۷۳ گروه در ناحیه هفده ۱۷۳ نماینده حضور یافته بودند که از این تعداد ۱۴ نفرشان زن بودند که نمایندگی گروه های بانوان را به عهده داشتند. مسئول آدرس جلسات هر کمیته شهری جهت انجام هماهنگی های لازم و پخش کارت های ورود به جلسات مجمع نمایندگان را همراهی می کردند. مجمع رأس ساعت مقرر کار خود را آغاز کرد، وجود یک سالن بزرگ این امکان را فراهم نمود تا بخش اول از برنامه ها زیر یک سقف و با حضور کلیه نمایندگان برگزار شود. ابتدا مسئول کمیته مجمع به حاضران خوش آمد گفت و تعامل و همکاری نمایندگان را شرط اصلی رسیدن به اهداف چنین رویدادی دانست. در ادامه رابط دوم ایران در کنفرانس خدمات جهانی، ساختار APF (شورای فرمانطقه ای) را معرفی نمود و اطلاعات مفیدی را از تعداد کشورهای عضو، محدوده جغرافیایی، تعداد خدمتگزاران و اهداف و برنامه های این سطح از ساختار خدماتی در اختیار نمایندگان قرار داد. وی متذکر شد که همه کشورهای عضو حضور ایران را در APF مؤثر و با اهمیت می دانند و از طرف FD (کمیته توسعه انجمن) مسئولیت راه اندازی و پشتیبانی گروه های NA در افغانستان به ایران محول شده است.

در قسمت پایانی از این بخش مسئول دفتر خدمات جهانی ایران به معرفی ساختار کلی NA از سطح گروه تا کنفرانس خدمات جهانی پرداخت و چگونگی مراحل شکل گیری هر سطح از ساختار خدماتی را تشریح نمود. همچنین به تفصیل راجع به تعداد کشورهای عضو کنفرانس، تعداد اعضاء و نمایندگانی که حق رأی دارند، مدت و دوره خدمت خدمتگزاران کنفرانس، هیأت ائمه و شرح وظایفشان، دفاتر خدمات جهانی و شرح وظایف شان و اهداف و برنامه های کنفرانس خدمات جهانی اطلاعات جامعی را با پخش اسلاید و تصاویر به سمع و نظر نمایندگان رسانید. بعد از اتمام این بخش برنامه از نمایندگان پذیرایی مختصری شد و جهت ادامه کار آنها را بر اساس رنگ کارت هایشان به دو گروه تقسیم نمودند تا ادامه برنامه ها را در دو کارگاه مجزا پیگیری کنند.

این دو کارگاه همزمان در دو سالن جداگانه برگزار شد. در کارگاه شماره یک که گرداندگی آن را ۲ تن از خدمتگزاران شورای منطقه عهده دار بودند. ابتدا گزارش مشروحی از چگونگی شکل گیری انجمن NA در ایران ارائه گردید و سپس رشد کمی انجمن را از بدو تأسیس تا زمان حاضر با پخش نمودار و آمار به حاضران نشان دادند. در ادامه کمیته های فرعی شورای منطقه را با شرح وظایف و عملکرد سالانه شان به نمایندگان معرفی نمودند. در کارگاه شماره دو که

یکی از کمیته های فرعی شورای منطقه را معرفی نمودند و درخصوص شرح وظایف و عملکرد سالانه آنها گزارش جامعی را در اختیار نمایندگان قرار دادند. حدود ساعت ۱۳ کارگاه دوم به کار خود پایان داد و نمایندگان جهت صرف نهار و استراحت سالن را موقتاً ترک کردند. در ساعت ۱۴/۳۰ نمایندگان جهت پیگیری برنامه های مجمع مجدداً به سالن بازگشتند تا کارگاه سوم با حضور آنها برگزار شود. گرداندگی این کارگاه به عهده دو تن دیگر از خدمتگزاران شورای منطقه بود که ابتدا سعی کردند با معرفی کامل کمیته مجمع، نمایندگان را به اهمیت حضورشان در چنین رویدادی آگاه نمایند تا با تعهد و مسئولیت و امانتداری آخرین و مهمترین بخش از برنامه های مجمع را پیگیری کنند و سپس از طریق سه برگ پرسش نامه آنها را مورد مشورت قرار دادند. در نخستین برگ پرسش نامه نمایندگان، مشکلاتی که گروه هایشان با آنها درگیر هستند را بیان نمودند. در دومین برگه پرسش نامه سئوالات و پیشنهادات شان را درخصوص چگونگی ارائه خدمات، تغییر و اصلاح نشریات و ایده های نو مطرح کردند و در سومین برگه به ترازنامه مجمع پاسخ دادند تا با نقطه نظراتشان کمیته مجمع را در شناخت نقاط ضعف و قوت خود یاری نمایند. با جمع آوری این برگه ها عملاً این بخش از کار کمیته مجمع به اتمام رسید تا بخش دیگری از وظایف آن که شامل بررسی، تدوین، دسته بندی، تهیه آمار و نمودارهایی که برگرفته از نقطه نظرات نمایندگان است آغاز شود. برگزاری اولین مجمع منطقه ای NA ایران در شش مرحله با برگزاری مجمع کرمان پایان یافت. دست آوردهای مجمع می تواند همه اعضا را متقاعد کند که برگزاری آن جهت شنیدن صدای گروه ها و نزدیک نمودن خدمتگزاران به یکدیگر و پیشگیری از حکومتی شدن خدمات و همچنین یافتن ایده ها و پیشنهادات جدید و مؤثر نمودن خدمات یک ضرورت اجتناب ناپذیر خواهد بود. مجمع کرمان رأس ساعت ۱۶ به کار خود پایان داد و نمایندگان و خدمتگزاران بعد از خواندن دعای آرامش و بغل کردن یکدیگر سالن را به مقصد شهرهای خود ترک کردند.



### کرمان – آبان ماه ۱۳۹۰



### ملایر – مهرماه ۱۳۹۰

فرمت برگزاری کارگاه ها در این مجمع همانند مجمع قبلی در سه بخش تنظیم شده بود. لیکن بخاطر وجود یک سالن بزرگ کارگاه ها در یک آیتم برای کلیه نمایندگان برگزار می شد و دیگر نیازی به تکرار آنها نبود. اولین بخش از کارگاه ها با اندکی تأخیر کار خود را آغاز کرد. ابتدا مسئول کمیته مجمع در جمع نمایندگان قرار گرفت و از حضور آنها تشکر نمود و متذکر شد که رسیدن به اهداف مجمع نیازمند تعامل و همکاری کلیه نمایندگان با خدمتگزاران مجمع می باشد. سپس گرداندگی به مسئول دفتر خدمات جهانی در ایران واگذار شد. وی گزارش خود را با بخش تصاویری از جلسات کنفرانس خدمات جهانی و خدمتگزاران آن آغاز کرد و در ادامه به معرفی ابعاد مختلف ساختار کنفرانس خدمات جهانی از حیث تعداد کشورهای عضو، تعداد نمایندگان، هیأت اُمناء، تعداد دفاتر، شرح وظایف و اهداف برنامه های آن پرداخت. سپس گرداندگی به نماینده اول NA ایران در کنفرانس خدمات جهانی واگذار شد تا به معرفی شورای فرمانطقه ای آسیا، اقیانوسیه (APF) بپردازد. وی ابتدای گزارش خود را که با پخش عکس و اسلاید همراه بود به جلسات APF در کشورهای مختلف عضو، خدمتگزاران آن و تعدادی از کارگاه های آموزشی برگزار شده اختصاص داده و در ادامه اطلاعات جامعی را در خصوص تعداد کشورهای عضو، محدوده جغرافیایی، تعداد خدمتگزاران، اساسنامه و برنامه های این بخش از ساختار خدماتی در اختیار نمایندگان قرار داد و در پایان حضور ایران در APF را مایه دلگرمی خدمتگزاران آن دانست و متذکر شد که از طرف کمیته توسعه و گسترش (NA(FD) مسئولیت راه اندازی و پشتیبانی گروه های NA در افغانستان به ایران واگذار شده است. در همین جا کارگاه اول به پایان رسید و از نمایندگان با کیک و چای پذیرایی به عمل آمد و بعد از نیم ساعت استراحت کارگاه دوم کار خود را آغاز کرد. گرداندگی این کارگاه را دو تن از خدمتگزاران شورای منطقه به عهده داشتند. که ابتدا درخصوص چگونگی شکل گیری انجمن NA در ایران اطلاعات مفیدی را به اطلاع حاضران رساندند و در ادامه آماری را که از تعداد گروهها و جلسات و کمیته های شهری و نواحی تهیه شده بود ارائه نمودند. در قسمت پایانی این کارگاه هر دو گرداننده در یک برنامه هماهنگ شده هر کدام به نوبت

## ای کاش...



نوع ماده مصرفی و مقدار و سن تخریب و ناامیدی صحبت نکنم تا بین دیگران خصوصا تازه‌واردین احساس تفاوت ایجاد نکنم. ای کاش حرف‌ها و سخنانم و نوشته‌هایم مثل کتابمان چگونگی عملکرد باشد تا در دل مخاطب بنشینند. ای کاش گاهی اوقات سکوت کنم تا بگذارم وقت صحبت به عضو دیگری که نیاز دارد برسد. ای کاش هنگام انجام خدمات مثل گرداندگی پارتی‌بازی نکنم و با اشاره و گفتن اسم به دوستان وقت ندهم تا همه یکسان باشند. ای کاش روزی برسد که دیگر به گفته یا کلمات دیگران رجوع نکنم در جلسات کتابخوانی و مطالعه قدم‌ها و سنت‌ها تجربه صحیح ارائه دهم و اشتباه و ناقص منتقل نکنم. ای کاش تعصبات و احساسات نامطبوع را در فضای بهبودی کنار بگذارم. هیچ کس را از بالا نگاه نکنم آخر جلسه لحظاتی سنگ صبور یک تازه‌وارد باشم رهجو به تعداد زیاد بگیرم تا به خودم و آنها خسارت وارد نکنم. ای کاش بعد از سال‌های پاکی از پيله جلسه همیشگی بیرون بیایم و به جلسات دیگر گروه‌ها هم بروم و در ساختار خدماتی نیز خدمت کنم و از افق جدیدی در NA به خدمات نگاه کنم به کمیته‌های فرعی حمایت رسانه مثل H&I و اطلاع‌رسانی و کارگاه‌ها و ... تا در بدنه ساختار نقشی داشته باشم ای کاش در جواب سلام دوستان به جای کلمه اشتباه سلام به دوستان پاک، بگویم دوستان همدرد ای کاش در کار راهنما و رهجو دخالت نکنم و در محدوده خدمتی دیگران هم همینطور ای کاش در وقت مشارکت کلامی به دیگران تیراندازی نکنم تا روحیه وحدت در گروه از بین نرود. ای کاش متوجه باشم که عیب‌جویی یک ضعف اخلاقی است و به جای غلط‌گیری، پیشنهاد سازنده ارائه دهم. ای کاش اگر مشکلی در سطح گروه و یا کمیته خدماتی یا خدمتگزاران دیدم آن را یادداشت کنم. در جلسه اداری مطرح کنم و جلسه بهبودی را به آشوب نکشم و یا در جلسات پرسش و پاسخ از اصطلاحات غلط استفاده نکنم. ای کاش در هنگام مشارکت وقت‌شناس باشم. حامل پیام

وارد قدم‌ها شدم... وای کاش یاد می‌گرفتم که هنگام مشارکت اول خود را صحیح معرفی کنم مجتبی معتاد و سپاسگذاری از خداوند را به جا بیاورم ای کاش در هنگام اعلام پاکی صبر کردن را تمرین کنم و سر وقت تاریخ دقیق بدون حاشیه ذکر کنم ای کاش کلمه من را به کار نبرم فقط بگویم مجتبی معتاد، ای کاش از کلمه نیروی برتر به صورت صحیح استفاده کنم. ای کاش روی مشارکت دیگران مشارکت نکنم و کسی را نصیحت نکنم ای کاش احساس صادقانه، تجربه، نیرو و امید حاصل از مشارکت باشد ای کاش یاد بگیرم که نوع دوم مشارکت حضور مرتب در جلسات از سکوت اول تا سکوت آخر همراه با سکوت و گوش دادن به مشارکت دوستان همدرد است ای کاش در هنگام برگزاری جلسه از تردد بی جا شوخی با کنار دستیم اجتناب کنم و گوشی تلفنم را خاموش کنم. ای کاش یاد بگیرم جلسه و انجمن فضای روحانی پاکی را داراست مبدا که اشغال‌های درونم را آنجا خالی کنم. ای کاش مقایسه درونم را با بیرون دیگران انجام ندهم و کنترل و قضاوت نکنم تا روحیه خدمت در انجمن و منافع مشترکمان را حفظ کنم. ای کاش یاد بگیرم که از وجدان گروه تبعیت کنم و تسلیم باشم و بیرون از جلسه مراقب رفتار و کردارم باشم. ای کاش از کلمات بد، زشت و بددهنی در گفتارم استفاده نکنم و خسارت نزنم. ای کاش از

به نام خداوند بخشنده مهربان می‌خواهم فضای امن بهبودی را درک و در ایجاد آن سهیم باشم. با سپاسگذاری از خداوند و تشکر از خدمتگزاران گمنام فصلنامه پیام بهبودی. در سال ۱۳۸۱ وقتی به اولین جلسه NA وارد شدم آشفته و پر از ترس و اضطراب بودم، نگران، افسرده، منزوی و تنها در ردیف آخر در جستجوی مکانی امن گوشه‌ای نشستم. از همه رانده و در به در به آخرین خاخریز و پناهگاه معتادان رسیده بودم به سقف نگاه کردم تا ببینم آیا دوربین مخفی یا وسیله استراق سمع مرا زیر نظر ندارد منشی و گرداننده با تبسم شیرین نگاهم کردند و به من خوش آمد گفتند در ذهن یخ‌زده‌ام فکری گذشت نکند اینها لیست سیاه تهیه می‌کنند شاید هم وام ترک می‌دهند متأسفانه بعد از ۴۵ روز لغزش کردم پنج سال اول آشنایی‌ام با انجمن ۳ مرتبه پاک شدم و لغزش کردم و هیچ‌گاه سن پاکی‌ام به یک سال نرسید تا اینکه در ۱۳۸۶ با خواست و یاری خدا از لغزش رها شدم و اکنون در مرز ۴ سالگی هستم. اولین روزهای پس از سم‌زدایی را به یاد می‌آورم که نخستین مشارکت ۳۰ ثانیه و فقط سپاسگذاری از خداوند بود. مشارکت کلامی را یاد می‌گرفتم و در جلسات صحبت می‌کردم اوایل از عجزها و لحظه‌های تاریک و پراشتهاب زمان مصرف می‌گفتم تا اینکه در ۴۵ روز پاکی راهنما گرفتم و



## تغییر مثبت

سلام دوستان همدرد

اسم من پیمان و یک معتمد هستم، امروز ۳ سال و ۱ ماه و ۲۲ روز است که پاک از مواد مخدر دارم به زندگی آن طور که هست عادت می‌کنم، چند ماهی بود که می‌خواستیم یک نامه به نشریه خودمان پیام بهبودی نوشته و ضمن تشکر از همدردانم که در این خدمت سهمی دارند یک تجربه کوچک را در میان بگذارم. بیش از یک سال پیش به عنوان بازوی اطلاع‌رسان چند برگه به عنوان پوسترهای معرفی انجمن به بنده داده شد که توجه مرا به خود جلب کرد. نوشته بود «آیا با مصرف مواد مخدر مشکل دارید؟» و نوشته قرمز رنگی که زیر این نوشته خودنمایی می‌کرد «پاکی از مواد مخدر با حضور در جلسات انجمن امکان‌پذیر خواهد بود» و چند شماره تلفن و چیزهای دیگر، به فکر فرو رفتیم آیا این تبلیغ نیست؟ مگر اساس روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه نیست. به هر حال پس از مشورت با دوستان شروع به چسباندن این برگه‌ها در طی مدت ۲ ماه کردیم. خیلی‌ها ما را دلسرد می‌کردند که دوستان همدرد ما که در حال مصرف هستند به این جور چیزها اهمیت نمی‌دهند، من هم داشتم ناامید می‌شدم، آخر این همه به روستاهای اطراف رفتن و پوستر چسباندن چرا نتیجه نداد؟ چرا هیچ‌کس اهمیت نمی‌دهد؟ ولی یک روز خوب بهاری یک اتفاق زیبا افتاد یاد قدم سوم افتادم که تو حرکت و سهم خودت را انجام بده باقی رو به خدا بسپار. دوستی آمد که تولد یک سالگی‌اش را جشن بگیرد، به خیلی از مراکز درمانی مراجعه کرده بود ولی پیام انجمن را نشنیده بود ولی زمانی که تحت دارو درمانی نیز بوده یکی از همان برگه‌های معروف را روی دیوار دیده و با شماره درج شده در آن به جلسات انجمن وصل شده. به خودم بالیدم، احساس سربلندی کردم که بعد از این همه ملامت خلاصه یک نفر یک روز که نه، چند ماه از عذاب اعتیاد فعال در امان بوده، نه تنها او بلکه یک یا چند خانواده و شاید چند محله. خدایا شکر که من هم باعث یک تغییر مثبت در این دنیا شدم، تغییر مثبت!

پیمان-ح-صومعه سرا، گیلان

امید باشم، ماسک نزنم، جوگیر نشوم و از کلماتی اشتباه مثل صندلی مقدس، منتخبین خدا، کعبه عشق، خدای NA و رفته حرم جواب نداد و ... استفاده نکنم مشارکت جنسی نکنم و راهکار دارویی و زناشویی ازدواج و طلاق و کاربایی و ... ندهم خیلی حرف‌ها و صحبت‌ها را بیخ گوش راهنما بازگو کنم در نهایت ای کاش قدم کار کنم تا به بهبودی برسم و به فروتنی و آرامش دست پیدا کنم و در جهت ایجاد فضای امن بهبودی و امنیت جلسات گام بردارم تا بتوانم اصول نهفته روحانی را از لابه‌لای نوشته‌ها بیرون آورم و در کاربرد اصول آنها و رعایت سنت‌ها بکوشم و در یک جمع‌بندی ببینم فقط برای امروز هدفم از رفتن به جلسه چه می‌باشد؟ آیا گمنامی که اساس و زیربنای محکم بهبودی و رشد شخصی و گروهی است را تا چه اندازه رعایت می‌کنم؟ آیا عضو درجه یک درجه ۲ داریم؟ آیا معتمدان را طبقه‌بندی می‌کنم؟ آیا خدمتگزار نمونه یا درجه ۱ و درجه ۲ داریم؟ آیا خدمات انحصاری هستند؟ آیا گروه بزرگ‌تر، و کوچک‌تر و یا قدیمی‌تر و جدیدتر ملاکی برای برتری گروه‌هاست؟ آیا آرزوی جهانی ما روزی به حقیقت خواهد رسید، هر معتمدی بتواند فرصت تجربه بهبودی انجمن ما را بدون ترس و واهمه تجربه کند! با امید به رسیدن آن روز.

خدمت در NA تحمیل و ارایه عقایدمان به دیگران نیست، بلکه تجربه خدمت فروتنانه و بدون چشم‌داشت و انتظار است.

ای کاش مجبور نباشم از این همه ای کاش استفاده کنم...

دوست بهبودی شما مجتبی. آ- کرمان

## دعوت به همکاری

مجله پیام بهبودی برای جوابگویی به نیازهای اعضا در سراسر ایران و سرعت بخشیدن به کار خود، نیازمند مساعدت و همکاری افرادی است که در زمینه‌های: طراحی عکس، تصویرسازی مفهومی، گرافیک، خبرنگاری، ویراستاری، نگارش و تایپ مهارت دارند. در این راستا از اعضای علاقمند تقاضا می‌شود شرح توانمندی‌های خود را همراه با شماره تماس به صندوق پستی: ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵ و یا پست الکترونیکی:

[pb@nairan.org](mailto:pb@nairan.org)

ارسال نمایند تا از مهارت‌هایشان استفاده کنیم.

شماره تماس مجله: ۴۷ ۷۶ ۳۷۷ - ۰۹۱۹

# گردهمایی گروه های

## انجمن معتادان گمنام

سقز - مهر ماه ۹۰

پیام ما امید و وعده ما آزاد است

هیئت نمایندگان شماره ۲ استان کردستان تصمیم گرفت هفتمین سالگرد تاسیس NA در شهرستان سقز را به صورت یک گردهمایی در مورخه ۱۳۹۰/۷/۲۷ ساعت ۱۶ الی ۱۸ برگزار کند. در این گردهمایی مسئولین ادارات، خانواده ها، عموم مردم، اعضای انجمن که از طرف کمیته اطلاع رسانی دعوت شده بودند حضور پیدا کردند.

این گردهمایی در قالب یک جلسه اطلاع رسانی برگزار شد و حدود ۳۰۰ نفر شرکت کردند. در این جلسه سخنرانان مطالبی را در مورد تجربه شخصی، قدم ها و سنت ها به سمع و نظر حاضرین رساندند. در پایان دست در دست هم جلسه با خواندن دعای آرامش به پایان رسید.



با سلام و خسته نباشید خدمت تمامی اعضاء و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام در سراسر ایران عزیزمان

روز پنجشنبه ۱۳۹۰/۸/۲۶ همایش هفتمین سال تولد گروه های انجمن معتادان گمنام شهرستان ملارد و شهر اندیشه در سالن ورزشی شهید ثمری با حضور مسئولان شهر خانواده ها و حدود بیش از ۳۰۰۰ نفر از اعضای انجمن معتادان گمنام برگزار گردید.

همکاری اعضاء و خدمتگزاران ۲۰ گروه این شورای محلی نمادی کامل از قدم ۱۲ سنت ۵ و مفهوم ۱ بود. وحدت و همدلی شرکت کنندگان باعث بوجود آمدن فضای روحانی و معنوی در این مکان شده بود. لذا خواستیم با گزارش دادن همایش ۷ سالگی گروههای شهرستان ملارد و اندیشه پیامی باشیم برای گروه های نوپا تا بدانند که روزی ما با ۷ نفر معتاد در حال بهبودی جلسات را شروع نمودیم. و امروز بعد از گذشت ۷ سال بیش از ۳۵۰۰ نفر عضو در حال بهبودی دارد.

همایش پیام بهبودی



انجمن معتادان گمنام

کمیته شهری ملارد و اندیشه

## گزارش کارگاه ناحیه ۱۵

### کارگاه آموزش مهارت های گرداندگی

اغلب اوقات فکر می کردیم گرداننده تنها مهارتش صحبت در مورد تجربه شخصی است. در صورتی که گرداننده می بایست یک سری نکات قابل توجه را جدا از تجربه شخصی برای جذب مخاطبین خود به کار ببرد. گرداننده می تواند تأثیر بیشتر و بهتری در رساندن پیام داشته باشد و مهم نیست که گرداننده یک جلسه بهبودی باشیم و با یک کارگاه آموزشی! چیزی که اهمیت دارد این است که ما به عنوان یک گرداننده تا چه اندازه می توانیم در آن وظیفه که به ما محول شده است مثمر ثمر باشیم.



## گردهمایی ۲ روزه زاهدان



در تاریخ های ۲۸ و ۲۹ مهرماه سال جاری گردهمایی دو روزه ای در مکان اردوگاه شهید مطهری زاهدان تحت عنوان ایجاد اتحاد، همدلی و خدمات با شرکت ۵۵۰ تن از اعضای گروه ها و خدمتگزاران شورای منطقه برگزار شد. در این گردهمایی که از طرف خدمتگزارانی از استانهای مجاور نیز حمایت شده بود موضوعاتی همچون روزهای آموزش، قدم ها، سنت ها و مفاهیم مورد بحث و بررسی و خرد جمعی قرار گرفت. آشنایی اعضای گروه ها با یکدیگر، آشنایی با ساختار خدماتی و استقبال و رضایت شرکت کنندگان از موضوعات مطرح شده در این گردهمایی که نشانگر تمایل اعضا برای آگاهی بیشتر جهت رشد و توسعه NA در ارائه خدمات برای تحقق هدف اصلی می باشد از مهمترین دستاوردهای این رویداد بود.

کمیته کارگاه های هیأت نمایندگان شماره ۷ ناحیه ۹

### غرفه اطلاع رسانی شیریار



### غرفه اطلاع رسانی کمیجان



### درود - مهر ماه ۱۳۹۰

کمیته کارگاه های ناحیه ۱۵ روز جمعه ۱۳۹۰/۷/۲۹ از ساعت ۱۴ الی ۱۹ در سالن فنی حرفه ای شهرستان درود، کارگاهی با هدف ارتقاء آگاهی اعضا و نزدیک نمودن گروه ها به ساختار خدماتی و نقش اعضای و گروه ها در حمایت از کمیته کارگاه ها با موضوع: آموزش گرداندگی و تأثیر آن در بهتر خدمت نمودن برگزار نمود. که در مدت ۵ ساعت اجرای کارگاه، جوی دوستانه بر مکان برگزاری حاکم بود.

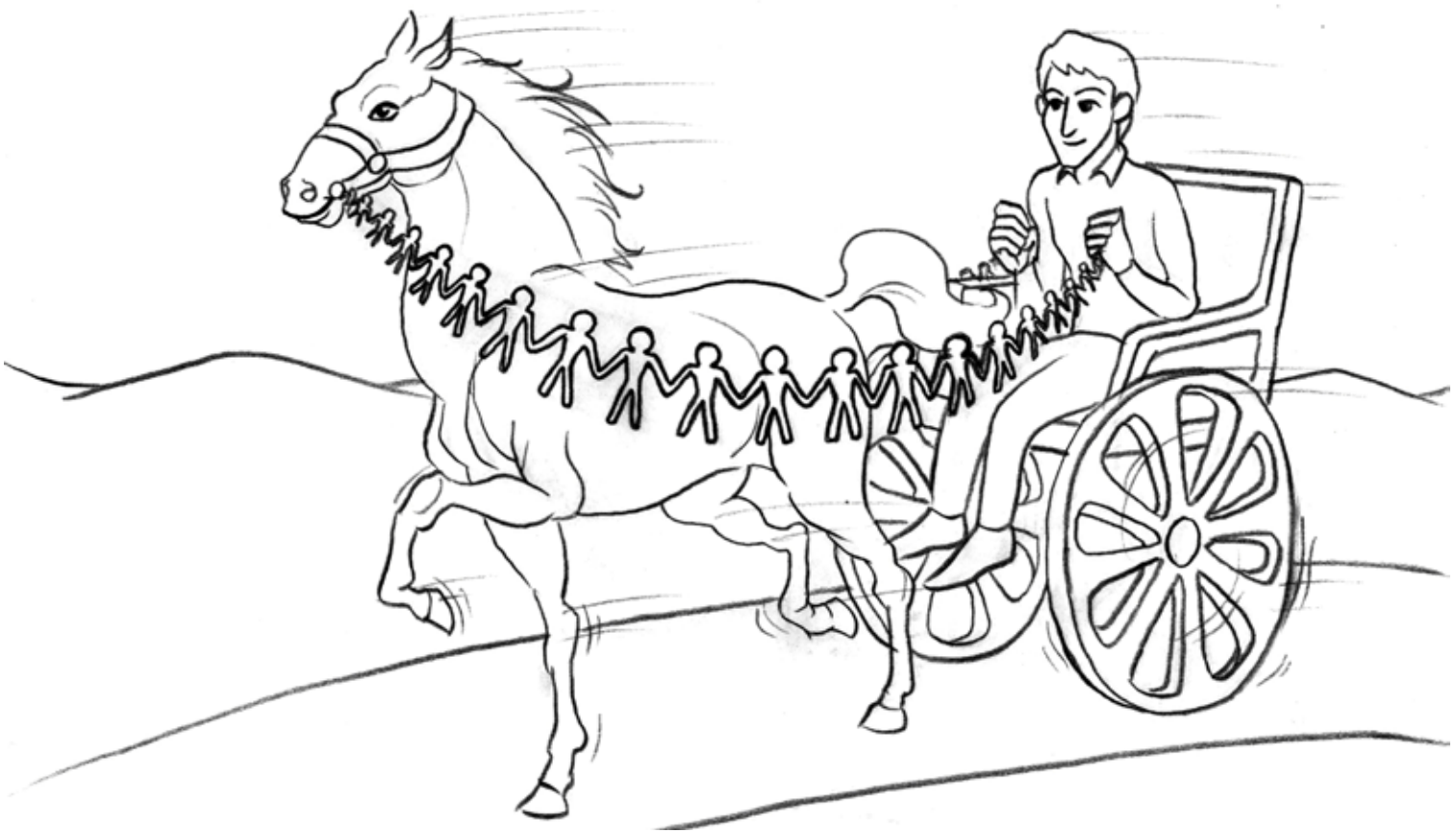
موضوعات به چالش کشیده شده توانست طبق فرم نظر سنجی که در کارگاه بین اعضا پخش شد، دیدگاه اعضای شرکت کننده را نسبت به گرداندگی تغییر دهد و همچنین اعضای تمایل پیدا کردند که در کمیته کارگاه ها خدمت کنند. شایان ذکر است مطالب مفیدی هم به عنوان تجربه بین گرداننده و اعضا رد و بدل شد. تعداد اعضای شرکت کننده در این کارگاه بین ۱۰۰ تا ۱۳۰ نفر بودند. در پایان این کمیته از کمیته کارگاه های شورای منطقه بابت اعزام گرداننده به این ناحیه کمال تشکر و قدر دانی را دارد.

کمیته کارگاه های ناحیه ۱۵ NA ایران

## مفهوم هشتم خدماتی

«ساختار خدماتی ما به انسجام و مؤثر بودن ارتباطاتمان بستگی مستقیم دارد.»

ارتباط و رابطه ی دائم و منظم در انجام تمامی مفاهیم ضروری می باشد و همین طور برای امانت داری و مؤثر بودن خدمات ما.  
«کتابچه دوازده مفهوم \_ فهرست مطالب»



ساختار خدماتی انجمن ما، بر اتحاد گروه ها بنیان گذاری شده است جهت حفظ این اتحاد باید ارتباط دائم و مستمر با معتمدان گمنام داشته باشیم. ارتباط منظم و دائم نقش زیادی در اعمال مسئولیت و اختیار نهایی گروه های ما در خدمات NA دارد. هدف از خدمت، کمک به انجمن در انجام هدف اصلی خود است در رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است. رابطه ی صادقانه، باز و مستقیم برای درستی و همین طور مؤثر بودن ساختار خدماتی NA ضروری است.

«کتابچه دوازده مفهوم \_ مفهوم هشتم»

## اینجا صداقت کار می‌کند

### نامه‌های شما رسید، سپاسگزاریم

کامران.د-نورآباد، لرستان	حمید.الف-ملایر
محمد.ر-همدان	رسول.ک-کرج
محمدعلی.ح-کرمان	شاهرخ.ش-شیراز
آرش.س-اسلام آباد غرب	نرمین.ر-ارومیه
وحدت.ت-همدان	مهدی.ق-سرخس
فتح.ا.ر-بیم	سنجر.الف-کامیاران
مهدی-دماوند	رضاح-مشهد
جمال.ف-چهرم	رسول.ت-اصفهان
ایمان.ی-بجنورد	بهزاد.ب-سقز
مسعود.س-ارومیه	نصرت.اله.ک-نجف آباد
پ.ز-همدان	مصطفی.م-نورآباد، لرستان
فریدون-تهران	رضام-ابركوه
داریوش.ع-بروجن	پیمان.الف-تبریز
اکبر.ش-تهران	غلامرضا-تهران
مسعود.ک-بوشهر	یداله.ف-ورامین
محمد.ف-مرودشت	محمد.ر-تهران
داریوش-شهرکرد	کریم.ک-هویزه
رحیم.ف-آبادان	رستم.ک-شیراز
رجبعلی.ن-رودبار، گیلان	

سلام اسم من بهزاد و یک معتاد در حال بهبودی هستم اولین باری است که برای مجله پیام بهبودی نامه می‌نویسم و از این طریق مشارکت می‌کنم. امیدوارم که بتوانم در راستای قدم دوازدهم و سنت پنجم پیام خودم را به دیگر معتادان برسانم. داستان زندگی دردآور بیماری اعتیاد من هم مثل خیلی از هم‌درانم یک محتوا داشته و وجه مشترک زیادی وجود دارد. قبل از آشنایی با NA همیشه خانواده و جامعه و دیگران را مقصر اصلی مصرف مواد مخدر و اعتیاد خود می‌دانستم و غافل از این بودم که یک نیروی مخرب و ویرانگر در درون خودم وجود دارد که باعث خرابی و آشفتنگی روح و روان و جسم و احساس من می‌شود.

برادرم مصرف‌کننده مواد مخدر بود و همه زندگی خود را فدای بیماری کرد. یک روز متوجه شدم که برادرم سرو وضعش خوب شده و لباس تازه و تمیز می‌پوشد و همیشه صبح‌ها زود از خواب بلند می‌شود و با چهره خندان و خوشحال بیرون می‌رود. فهمیدم که او به جلساتی که معتادان تشکیل داده‌اند می‌رود یک روز به من پیشنهاد کرد که به آنجا بیا و برایم تعریف می‌کرد که بهزاد نمی‌دانی چه جای خوبی است در آنجا صداقت کار می‌کند و همه به همدیگر کمک می‌کنند خلاصه من یک روز با او به یک جلسه رفتم ولی متاسفانه احساس تفاوت خیلی زود به سراغم آمد و جلسه را در نیمه ترک کردم و گفتم من با اینها فرق می‌کنم. متاسفانه برادرم لغزش کرد و در یکی از لغزش‌هایش اوردوز کرد و جان خود را قربانی بیماری اعتیاد کرد.

همیشه به من می‌گفت که من می‌میرم ولی تو مواظب خودت باش بله او با مرگ خودش به من این پیام را داد که نهایت بیماری اعتیاد مرگ است. از خودم و تجربه‌ام بگویم، خیلی زود پیشروندگی بیماری اعتیاد من را به آخر خطر رساند و من هم ناامیدانه منتظر مرگ بودم که خداوند به من لطف کرد و توسط یکی از دوستان خودم که قبلاً مصرف‌کننده مواد مخدر بود پیام واقعی انجمن معتادان گمنام را به من داد و من چون تمام راه‌ها را برای ترک مواد امتحان کرده بودم و متاسفانه همه به شکست منتهی می‌شد ولی روزی که با تمایل شخصی خودم در جلسه قرار گرفتم فهمیدم معنی عشق و آزادی چیست و احساس خوشحالی و لذت واقعی را چشیدم و اکنون ۲ سال و چهار ماه و شش روز است که در انجمن NA درست زندگی می‌کنم بابت همه داشته‌ها و نداشته‌های زندگی سپاسگزارم و سپاسگزاری من باید واقعی باشد و من هم سعی می‌کنم همیشه خدمتگزار NA که پیام‌آور عشق و آزادی است باشم.

با آرزوی موفقیت و پاکی مستدام برای همه شما عزیزان در همه جای ایران و جهان.

بهزاد.ش-سنندج

### ایمیل‌های شما رسید، سپاسگزاریم

پیام.الف-همدان	جلیل.ش
اسماعیل	کیومرث.م-مبارک، اصفهان
آرش.ق-اهواز	فرزاد.ب
احمد.ز-کرج	رضوانه.ت
خدمتگزاران گروه‌های بابل	اکبر.الف-میلاجرد
داوود.م	محمد
ایمان.ی-بجنورد	شاپور.الف
داریوش.الف-شهرکرد	حسین.الف
مصطفی.ف-قزوین	رجب.س-بابل
محسن.م.و-قم	

لطفاً در ایمیل‌های ارسالی نام و حرف اول نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را ذکر نمایید.

پست الکترونیکی: [pb@nairan.org](mailto:pb@nairan.org)

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

در شماره های پیشین مجله پیام بهبودی، مصاحبه هایی را با خدمتگزاران و مسئولین کمیته های فرعی شورای منطقه انجام شد و از طریق این رسانه در اختیار صاحبین اصلی مجله، قرار گرفت که اعضاء از این موضوع استقبال شایانی به عمل آوردند. در ادامه معرفی کمیته ها و نیز آشنایی شما با خدمتگزاران و نحوه عملکرد و شرح وظایف ایشان، برآن شدیم تا در این شماره مصاحبه ای را با مسئول کمیته وبسایت انجمن معتادان گمنام (فرزاد.ع) انجام دهیم تا ضمن معرفی کمیته سایت از زبان این خدمتگزار، به موفقیت ها و چالش های این کمیته نیز پرداخته و شما را از این مسائل مطلع نماییم. امیدواریم که این گفتگو موردقبول و توجه شما قرار گیرد.

## ضمن عرض سلام خدمت شما و تشکر بابت اینکه دعوت ما را پذیرفتید.

\* من هم خدمت شما خدمتگزاران محترم مجله پیام بهبودی و همینطور به کلیه اعضای NA در سراسر جهان و علی الخصوص کشور ایران سلام عرض می کنم.

## بدون هیچ مقدمه ای، اولین پرسش را مطرح می کنم.

\* من در خدمتم.

## بفرمایید سایت NA از چه زمانی آغاز به کار کرد و دلیل تشکیل کمیته سایت چیست؟

\* از زمانی که کمیته ی سایت شورای منطقه ایران شروع به کار کرد ۴سالی می گذرد. قبل از اون سایت NA ایران تحت نظر دفتر خدمات جهانی شعبه ی ایران بود و بعد از اون در اختیار منطقه قرار گرفت.

## خب، شما از چه زمانی مسئولیت سایت را بر عهده گرفتید؟

\* من در خرداد ۹۰ برای مدت ۲سال برای انجام این خدمت انتخاب شدم.

## از زمانی که سایت را تحویل گرفتید، چه فعالیت هایی رو انجام دادید؟

\* بعد از تحویل گرفتن سایت اولین کاری که کردیم این بود که به فراخوان دادیم تو سایت واسه جذب بچه ها تا بتونیم به کمیته تشکیل بدیم. بعد نشستیم و بررسی کردیم که چه پتانسیلی داریم و چه جوری می توانیم ازش استفاده کنیم. خب ما به آمار بازدید ۲۰هزار نفری از سایت داشتیم و باید به یه شکلی بازدیدکننده هامونو حفظ می کردیم. در نتیجه تصمیم گرفتیم جذابیت های سایت رو بیشتر کنیم. اولین چیزی که به ذهنمون رسید تغییر تمپلیت یا همون شکل و قالب ظاهری سایت بود که در حال انجامه و فکر می کنم تا زمان چاپ این فصل نامه عملی شده باشه. بولتن های خدماتی رو به ترتیب توی سایت قرار دادیم. منتظر نظر شورای منطقه هستیم برای اینکه باقی نشریات رو بتونیم تو سایت قرار بدیم. در حال حاضر داریم سعی می کنیم به روزتر باشیم. البته همیشه برای به روز بودن مشکلاتی سر راهمون قرار داشته! ضمن اینکه همیشه بازدیدکننده هامون با ارسال نظرات و پیشنهادات و همینطور انتقاداتشون به ما کمک زیادی کردن که من از همینجا از همشون تشکر می کنم.

## در ارتباط با ترکیب کمیته ای که تشکیل دادید توضیحاتی را ارائه کنید؟

\* کمیته ی ۷ نفره ی ما شامل: منشی کمیته، بخش انگلیسی سایت، بخش فنی و نرم افزارهای تحت وب، سامانه پیام کوتاه، بخش تحقیقاتی سایت، بخش روابط عمومی و رسانه و رابط سایت با مجله شما یعنی پیام بهبودی است.

## وبسایت انجمن معتادان گمنام ایران حاوی چه مطالبی بوده و نحوه گزینش و انتخاب این مطالب چی هست؟

\* هر مطلبی که در سایت نمایش داده میشه توسط کمیته سایت انتخاب میشه و سپس از جلسه ی هماهنگی شورای منطقه ایران که ماهی یک بار تشکیل میشه می گذره. بولتن های خدماتی قابل انتشار، اطلاعیه ها، فراخوان های شورای منطقه رویدادهای نواحی و شورای منطقه و بخش هایی که در ادامه راجع بهشون حرف خواهیم زد.

## آیا اعضاء، نشریات و یا جزواتی که در موردشون صحبت کردید و در سایت وجود داره در امی توانند در قالب فایل متنی دانلود (دریافت و ذخیره) کنند؟

\* بله. مجله ی پیام بهبودی، NA Way همین طور گزارشات رابطین ایران از شورای فرمانطقه ای یا گزارشات دفتر خدمات جهانی و همین طور که پیشتر گفتیم بولتن های ترجمه شده هم جهت دانلود در سایت وجود دارن.

## شما هم مثل ما در مجله پیام بهبودی، در انجمن فعالیت رسانه ای دارید. در مورد پیام رسانی از طریق رسانه و ضرورت سایت NA برای خوانندگان ما صحبت کنید

\* ببینید امروزه عصر ارتباطاته. این ارتباطات تو برنامه ی ما هم خیلی تاکید شده روش. کاری که سایت انجمن انجام میده در واقع دو بخشه یه بخش مربوط به ارتباطات درون انجمنه و بخشی هم شکل اطلاع رسانی عمومی داره. اینجاست که کار یکم سخت میشه بعضی از دوستان ما انتظار دارن ما همه مطالب، گزارشات و مکتوبات موجود در انجمن رو تو سایت قرار بدیم اما نکته مهم اینجاست که ما باید بازدیدکننده های غیر عضومون رو هم در نظر بگیریم. بسیاری از مکتوبات ما مصرف داخلی دارن و قابل نمایش در سایت نیستند. ما تو سایت بخش هایی رو داریم که مربوط به کمیته های فرعی مون. خیلی خوبه که کمیته هامون بتونن از این فضا استفاده کنن و فعالیت هاشونو توضیح بدن. خیلی از اعضاء ما هستن که از شکل و فرم ساختار خدماتی ما بی اطلاع هستن. ضمن اینکه اینترنتن امروزه این امکان رو فراهم کرده که شما از هر نقطه ی دنیا که هستی حتی با گوشی موبایلتون به این شبکه جهانی وصل بشی و با دیگران ارتباط بزاری. ما همین الان اعضاء فارسی زبانی در خارج از ایران داریم که با ما دارن همکاری می کنن. یکی از کارای مهمی که تونستیم با کمک این بچه ها انجام بدیم جمع آوری آدرس جلسات فارسی زبانان دنیا بود. این موضوع همون موقع هم که فعالیت من آدرس جلسات بود یکی از دغدغه های من بود چون هیچ منبعی وجود نداشت واسه این موضوع.

صحیح و به روزی به جامعه ارائه کنیم وقتی اطلاعاتمون به روز و واقعی باشه مسلماً جذاب هم هست برای ادمای غیر عضو. ما تصمیم گرفتیم برای شروع هم توی ظاهر سایت تغییراتی ایجاد کنیم و هم توی محتوا ظاهر سایت سال ها بود که همین شکلی بود یعنی از چهار سال پیش به اینور خیلی تکراری شده بود و جذابیتش رو تو جذب مخاطب از دست داده بود. مطالب هم خیلی قدیمی بودن البته زحمتی که مسئولین قبلی سایت کشیدند رو همیشه نادیده گرفت. باتوجه به این که کمیته سایت یک کمیته ی جوان و نوپاست تا همین امروز هم کلی کار انجام شده.

### در ادامه این تغییرات، آیا بخش جدیدی هم به سایت اضافه می شود؟

\* بله. خبرنامه بخش جدیدیه که با عضو شدن در اون، آخرین اخبار سایت برای اعضا ارسال میشه. همینطور مشغول راه اندازی فوروم پرسش و پاسخ (تالار گفتگوی مکتوب) با تحقیقات و مشورت زیاد هستیم که این امکان رو به اعضا میده که بتونن تو مسائل خدماتی باهم تبادل نظر کنن. درابتدا فقط مسائل خدماتی رو میزبانی می کنیم. معتقدیم مسائل بهبودی به نحو خوبی توی جلسات بهبودی در موردش صحبت میشه. بخشی رو هم به منابع خدماتی اختصاص دادیم که به مرور داره کامل میشه، اساسنامه ها، شرح وظایف پیشنهادی و... در این بخش وجود دارن. بخش رویدادها که به همایش ها و کارگاه های نواحی و شورای منطقه و در برخی از موارد هم رویدادهای جهانی اختصاص داره.

### این مسئله مغایرتی با اصول و سنت ها ندارد؟ تجربه کشورهای دیگر چیست؟

\* مغایرتی نداره، به شرطی که مواردی که توی کتاب روابط عمومی بهش اشاره شده مورد توجه قرار بگیره. می دونید که فصل دهم از کتاب روابط عمومی به فن آوری اینترنت و نحوه ی صحیح استفاده از اون تو انجمن اختصاص داره. ضمن اینکه ما از سایت خدمات جهانی در چند مورد تجربه گرفتیم و خودمون رو باهاشون چک کردیم. این خیلی مهمه که قوانینی که تو تالارهای گفتگو وجود داره رو رعایت کنند تا همه بتونن بصورت بهینه از تالار گفتگوی مکتوب استفاده کنن. ضمن اینکه ما این موضوع رو توی شورای منطقه پیشنهاد کردیم و نواحی محترم در موردش بحث کردند و ما چالش های احتمالی و مزایای استفاده از فوروم رو به شورا ارائه دادیم و قرار شد برای مدت سه ماه از فوروم استفاده کنیم تا باز خوردشو ببینیم و مجدداً تصمیم بگیریم.

### نحوه تعامل و همکاری شما با کمیته های فرعی شورای منطقه به چه صورت می باشد؟

\* خوب ما از هر کمیته خواستیم به رابط به ما معرفی کنه که تو جلسات درون کمیته ای ما شرکت کنن اونائی هم که معرفی نکردن ما خودمون به رابط داریم که با کمیته های فرعی در ارتباطه. متأسفانه کمیته های ما هنوز از فضایی که تو سایت وجود داره استفاده بهینه ای نمی کنن. شاید هم به ظرفیت هایی که وجود داره واقف نیستن.

### بفرمایید که آیا مکانیزمی در سایت وجود دارد که اعضاء از طریق آن دسترسی به آدرس جلسات داشته و یا با خدمتگزاران خود در ارتباط باشند؟

\* بله. ما صفحه مخصوصی داریم که مربوط به آدرس ایمیل نواحی، مسئولین اداری شورای منطقه و همین طور کمیته های خدماتیه. ضمن اینکه شماره تلفن های ماندگار کمیته های آدرس جلسات و اطلاع رسانی سراسر ایران هم اونجا وجود داره. بخش آدرس جلسات با جستجوی پیشرفته هم هست که اعضا می تونن به آدرس جلسات دست پیدا کنند.

### در مورد اینترنت (فضای مجازی) و رعایت اصل گنهامی آیا مواردی وجود دارد که اعضاء می بایست از آن آگاه باشند؟

\* سوال خوبیه، بله درسته که اینترنت به فضای مجازی به اما خیلی خوبه دوستانی که توی این فضا فعالیت می کنن و بعضاً وبلاگ یا سایت های شخصی دارن اگه مطلبی رو از سایت انجمن نقل می کنن با ذکر منبع باشه و توی سایت یا وبلاگشون هم متذکر بشن که سایت رسمی انجمن نیستند و نظرات شخصی شون درج میشه اون تو. همین طور حفظ گنهامی شخصی شون تو فضای اینترنت موضوعیه که نشریات ما بسیار روی اون تأکید داشتند.

### نقش سایت در پیام رسانی و کمک به بهبودی شخصی اعضاء چیست؟ با توجه به شرایط منطقه ایران فکر می کنید چقدر مخاطب داشته باشید؟

\* ببینید فضای اینترنت به دلیل وجود مسئله گنهامی خیلی جای مانور داره ما توی این فضا خیلی راحت می تونیم با مخاطبمون ارتباط برقرار کنیم. شاهد این موضوع هم ایمیل هائی که که بدست این کمیته میرسه و بهتون بگم تو همین مدت تعداد بازدیدکننده های ما به بیش از سی هزار بازدید در طول ماه رسیده ما به بخش "ارتباط با ما" داریم که بازدیدکننده هامون می تونن اونجا و از اون طریق با ما ارتباط برقرار کنن. گاهی اوقات دوستان از ما در مورد مسائل بهبودی و خدماتی سوال می پرسن که از همینجا خدمت همه ی دوستان باید عرض کنم که در حال حاضر منابع خدماتی موجود در سایت پاسخگوی این سوالات نیست داریم تلاش می کنیم که بابت این موضوع هم فکری بکنیم شاید بعد ها بتونیم بابت این موضوع هم فکری بکنیم اما در حال حاضر این منبع وجود نداره ما بازدیدکننده ی خارجی هم داریم هم فارسی زبان هم غیر فارسی زبان اینو از پیغام های انگلیسی که برامون میزارن فهمیدیم.

### آیا احساس می کنید که نیاز هست که در وضعیت سایت تغییرات ایجاد شود؟

\* بله. امروز ما فقط از ۱۰٪ ظرفیت های سایت داریم استفاده می کنیم و امیدواریم هر روز پویاتر و به روزتر باشم اعضای فارسی زبان ما خارج از کشور خیلی از نظر نشریات فارسی در مضیقه هستن. امیدواریم با اجازه ای که از خدمات جهانی می گیریم بتونیم این نشریات رو در اختیارشون بزاریم. سایت انجمن میتونه به منبع خدماتی باشه برای اعضا ضمن اینکه تو بخش اطلاع رسانی و روابط عمومی هم سایت مثل یه ویتترین می مونه. ما باید بتونیم اطلاعات

البته با کمیته اطلاع رسانی همکاری بسیار تنگاتنگی داریم.

### در ارتباط با سامانه sms چه فعالیت‌هایی دارید؟

\* در ابتدا اجازه دیدن برای دوستانی که اطلاع ندارند توضیح بدم که سامانه چطور کار می‌کند. شما در هر شهری که باشید فقط کافیست کد اون شهر یا شهرستان رو به شماره ۳۰۰۸۹۸۱ ارسال کنید و بعد از چند لحظه شماره تلفن (مانندگار) مسئول آدرس جلسات اون شهر براتون ارسال می‌شه. ما اطلاعات مربوط به شهر ها رو بر اساس فایلی که کمیته آدرس جلسات در اختیارمون قرار داد به روز کردیم. کد شهرها رو هم از سامانه‌ی اینترنتی ۱۱۸ درآوردیم. رفته رفته ایراداتی که وجود داره رو بر اساس اطلاعاتی که نواحی در اختیارمون میزبان برطرف می‌کنیم. اما تعداد زیادی از پیام‌هایی که به سامانه می‌رسه بصورت اشتباه ارسال می‌شه. اطلاعات درخواستی باید دقیقاً مطابق با چیزی باشه که در سامانه ثبت شده مثلاً اگه شما اطلاعات مربوط به شهر تهران رو بخواهید از سامانه دریافت کنید، باید فقط و فقط عدد ۰۲۱ رو بصورت لاتین ارسال کنید بدون فاصله یا هر گونه پسوند و پیشوندی در غیر این صورت نرم افزار نمی‌تونه اطلاعات مربوطه رو براتون پیدا کنه و پیغامی به دستتون میرسه مبنی بر اینکه اطلاعات در سامانه یافت نشد.

### شما به عنوان مسئول کمیته سایت، اگر بخواهید در مورد مشکلات اصلی خود توضیح دهید، به چه مواردی اشاره می‌کنید؟

\* خوب... فعالیت تو سایت انجمن معتادان گمنام با فعالیت تو سایت‌های دیگه یه تفاوت اساسی داره. ما زیاد دستمون تو ارائه‌ی مطالب باز نیست همونطور که گفتم مطالبی که میره تو سایت انجمن باید از فیلتر جلسه هماهنگی بگذره و از اونجایی که این جلسه ماهی یک بار برگزار می‌شه سرعت عمل ما رو می‌گیره و روند به روز رسانی رو کند می‌کنه. شما خودتون به عنوان یه مجله‌ی داخلی سه ماهی یکبار منتشر می‌شید. سایت این پتانسیل رو داره که با سرعت بسیار زیاد و حتی آنلاین اخبار رو درج کنه. شاید یه روزی به اون جایگاه هم برسیم که ما هم بتونیم مثل شما عمل بکنیم و از همه‌ی ظرفیت‌های سایتمون استفاده کنیم.

### خب در مورد نحوه تعامل اعضاء با سایت بفرمایید. یعنی اعضایی که تمایل دارند، چگونه می‌توانند با کمیته سایت همکاری کرده و ایده‌ها و نقطه نظرات خود را به گوش شما برسانند؟

\* ما روزانه تعداد زیادی ایمیل در یافت می‌کنیم که حاوی مطالب مختلفیه از تشکر و انتقاد و پیشنهاد بگیرد تا پرسش‌هایی در رابطه با برنامه و آدرس جلسات. صفحه‌ای تو سایت وجود داره "به نام ارتباط" با ما که به راحتی دوستان می‌تونن پیام هاشونو به ما برسونن.

### اگر در طول خدمت خود در کمیته سایت، خاطرات شیرین و یا تلخی دارید، خوشحال می‌شویم با مخاطبان ما مطرح کنید.

\* خاطره ... بله، خاطره که دارم. اول از کدومش بگم؟

### خب مطمئناً هر دو نوعش، دارای تجربه هست، پس انتخاب با خودتان باشه.

\* یادم هست در طول این مدت چندین ایمیل از نقاط مختلف ایران و جهان داشتیم که اعضایی بودن که در برنامه لغزش کرده بودند. وقتی این موضوع رو از

طریق بخش ارتباط با ما با من درمیان گذاشتند من هم سعی کردم با توجه به تجربه‌هایی که در کمیته آدرس‌ها داشتیم، به ایمیل هاشون جواب بدم و از اونا دعوت کنم تا دوباره به جلسات برگردن. در آخره حرفام هم ازشون می‌خواستیم که با من در ارتباط باشند و خبر پاکی و بهبودیشون رو به من بدن! شیرینی ماجرا اینجاست که از ۸،۹ نفری که در مورد این موضوع به من ایمیل زده بودن، چیزی حدود ۵،۶ نفر بعد از یه مدتی مجدداً به من ایمیل زدن و خبره قطع مصرف و پاکیشون رو دادند که این موضوع یکی از بهترین خاطرات من رو شکل داد. اما در مورد خاطره تلخ این‌که با تمام تلاشی که ما در زمینه پیام‌رسانی در سایت داریم، چند مدته پیش نمی‌دونم چه کسی و یا چه کسانی و با چه تفکری به سایت ما حمله اینترنتی می‌کردن و می‌خواستن ما رو "هک" کنند!!! و این موضوع ما رو با مشکلات و دردهای زیادی مواجه کرد و تمرکز ما رو ازمون گرفته بود. که البته این موضوع هم در حال حاضر متوقف شده و گمونم اون آدم‌هایی که قصد چنین کاری رو داشتند، متوجه فعالیت و پیام روحانی ما شدند ...

### عجب! پس سایت NA هم مورد هجوم بیماری اعتیاد قرار گرفته بوده؟

\* [با خنده] بله همینطوره!

### خب فرزند عزیز، در آخر اگر حرف یا سخنی با خوانندگان مجله پیام بهبودی دارید، بفرمایید؟

\* من خیلی‌ها رو می‌شناسم که با ورودشون به برنامه و تغییر روش زندگی‌شون ادامه تحصیل دادن یا فعالیت‌هایی رو شروع کردن که قبلاً هیچ سررشته‌ای توش نداشتن. امیدوارم استفاده از اینترنت هم به شکلی در بیاد که اعضا ما یاد بگیرن و ازش استفاده کنن. عصر، عصر ارتباطاته اونم بصورت دیجیتال و مجازی. اگه امروز به فکر نباشیم فردا از این دانش و فن آوری عقب می‌مونیم امروز تقریباً تو خونه همه یه دستگاه کامپیوتر پیدا می‌شه و تکنولوژی بخشی از زندگی مردم شده. ضمن اینکه خیلی از اعضا هم مشتاقانه جهت سنت پنجم تو شبکه‌های مجازی فعالیت می‌کنن موضوعی که خیلی خیلی باید بهش توجه کرد موضوع گمنامی و اینترنت هست در همین رابطه کمیته اطلاع رسانی بیانیه‌ای رو منتشر کرد که تو سایت موجوده و به دوستان پیشنهاد می‌کنم که اون رو مطالعه کنن. دقیقاً در رابطه با اینترنت، موضوع گمنامی و خط قرمزهایی که تو این امر وجود داره گفته شده در واقع این بیانیه چکیده فصل دهم از جزوه روابط عمومیه و می‌تونه بسیار زیاد کمک کنه.

همه سعی و تلاش من و دوستانم تو کمیته سایت اینه که بتونیم با استفاده بهینه از فن آوری اینترنت پیام موثرتری رو به همدردامون برسونیم.

### ما هم برای شما و کلیه خدمتگزاران در کمیته سایت آرزوی موفقیت و بهروزی داریم. با تشکر از شما که در این مصاحبه شرکت و با مخاطبان مجله مشارکت کردید.

\* من هم از شما به خاطر فرصتی که در اختیار این کمیته قرار دادید سپاسگزارم. خبرنگار فصلنامه پیام بهبودی

# روایهای گمشده بیدار می شوند

«با آرزوی آن چه که اکنون در اختیار ندارید، داشته های فعلی تان را بی ارزش نکنید، به یاد داشته باشید یک زمانی بدست آوردن داشته های کنونی، برایتان رویایی بیش نبود»

منجر به تحقق یافتن آن آرزوها می شود. لیست من شامل کارهایی مانند لذت بردن از مصاحبت با بچه هایم می شد و این کاری بود که سال ها در آن موفق نبودم. نزدیک بودن به خانواده هم از آیتم های اولیۀ لیست من بود. با پیشرفت بیماری ام، خانه ای که در آن بزرگ شده بودم داشت از شدت بی توجهی، روی سرم خراب می شد. ترمیم و بازسازی این خانه نیز در لیست من قرار داشت. من یک هنرمند نقاش بودم اما هیچ وسیله یا ابزار کار و یا تمرکز برای خلق اثری نداشتم. باور داشتم که مواد مخدر توانایی و خلاقیت را برای همیشه از من گرفته بود. فرآیند بهبودی در NA به من کمک کرد تا التیام یافته و رشد کنم. اکنون می توانم از استعداد خود هم در خدمت به انجمن و هم برای کسب درآمد استفاده کنم. هیچ وقت تصور نمی کردم که بتوانم نقاشی بکشم، فیلم بسازم، آرم تبلیغاتی درست کنم و عکس های حرفه ای بگیرم. به سختی تصور می کردم که روزی بتوانم از پیامدهای مواد مصرفی مورد انتخاب خود عبور کنم و علاوه بر جبران خسارت های مالی، پایه های مادی زندگی خود را نیز بنا کنم. من به تنهایی جز اینکه خود را سرگردان کنم، نتیجه ای حاصل نمی کردم. هدایای فوق العاده بهبودیم بوسیله انجمن معتادان گمنام انجام پذیر گشت. من به تنهایی موقعیت کنونی خود را به وجود نیاوردم. زندگی شگفت انگیز «من» به وسیله «ما» امکان پذیر گشته است.

نوشتۀ: جکی او  
ترجمۀ: سیاوش ج

این باورم که در بهبودی هر چیزی امکان دارد. من نه تنها امسال از دانشگاه فارغ التحصیل می شوم بلکه این کار را با اخذ معدل بسیار خوبی انجام خواهم داد. در ماه آوریل یکی از پسرهایم نیز با افتخار از دانشگاه لیسانس گرفت. من باور دارم که از طریق واژه «ما» در انجمن معتادان گمنام و با حمل یک پیام بهبودی، زندگی خیلی ها را لمس خواهم کرد. در طی بیست سال اخیر، تمرکز اصلیم روی تعلیم و تربیت چهار فرزند فوق العاده ام بود. در این مدت هیچ وقت تعطیلاتی نداشتم و مسافرت نکردم. ولیکن در بهبودی به مسافرت های زیادی رفته ام. در این مدت احساس کردم که بیش از حدی که بدان عادت داشتم به من توجه شده بود. بهترین مسافرتم در این دوره رفتن به ایالت واشنگتن بود. در آنجا در یک همایش ستاره شناسی (Astrology) شرکت کردم و با ستاره شناس های دیگری از مناطق مختلف آمریکا آشنا شدم، حتی در خواب هم نمی دیدم که با یک ستاره شناس دیگر آشنا شوم، چه رسد ملاقات تعداد زیادی در یک محل. تجربه تعامل داشتن با افراد دیگری را که مثل من، پیچیدگی ستاره شناسی را درک می کردند، حتی در رویاهایم تصور نکرده بودم. در آنجا نویسنده کتاب هایی درباره ستاره شناسی را ملاقات کردم که سال ها خواننده پروپا قرص آنها بودم. تحقق رویاهای من تنها به مادیات ختم نشد. در اوائل پاک، لیستی از چیزهایی را که در بهبودی امید به انجام آنها داشتم، تهیه کردم. بعدها از رهجوهای خود نیز خواستم که این روش را تمرین کنند. از آنها خواستم که لیستی از خواسته های خود تهیه کرده و سپس وانمود کنند یک عصای جادویی در اختیار دارند که وقتی که روی لیست زده شود

من بیشتر زندگی ام را صرف خواستن و آرزوی آن چه که نداشتم کردم. همیشه بیشتر و بیشتر می خواستم و عموماً ناراضی بودم. به حکم اراده خود آن قدر مشغول دنبال کردن وسوسه هایم بودم که برای تحقق بخشیدن به رویاهایم، هیچ شانس نداشتم. زمانی که خسته و درمانده وارد برنامه بهبودی انجمن معتادان گمنام شدم، کاملاً آماده تسلیم شدن بودم. از افکارم، گزینه هایم و خودم ترس داشتم. من از شکسته و درمانده بودنم آگاهی داشتم و می دانستم که هر نوع ترمیمی زمان بر خواهد بود. بهبودی را در رأس کارهایم قرار دادم. بهبودی بر فرزندانم، کار، خانه و مدرسه نیز اولویت داشت. از همان بدو ورود، انجمن احساس آرامش را در من بوجود آورده و به من توانایی آن را داد که به مقابله یک روز دیگری بروم. برای اولین بار در طی ۲۰ سال من امید را تجربه کردم. زندگی بهتر به نظر می آمد. از زمانی که در کلاس اول دبستان بودم آرزو داشتم که به دانشگاه بروم. عاشق مدرسه و یاد گرفتن بودم. معلم های مدرسه مان همیشه با گرمی با ما برخورد می کردند و مهربان بودند. هیچ عضوی از خانواده ما هرگز به دانشگاه نرفته بود. بنابراین مسیری که کسی قبل از من رفته باشد و من بتوانم آن را دنبال کنم، وجود نداشت. زمانی که راهنمایم را برای اولین بار ملاقات کردم، او مشغول تکمیل فوق لیسانس خود بود و این تأثیر عمیقی بر روی من گذاشت. باور دارم که درون کلمه «ما» در برنامه انجمن معتادان گمنام، یک سری ارتباطاتی وجود دارد که ما را به یکدیگر متصل می کند. اگر یکی از اعضای انجمن موفق به انجام کاری برجسته شود، او حامل این پیام خواهد بود که انجام چنین کاری ممکن است. در بهبودی شاهد چیزهای شگفت انگیزی بوده ام و بر

## کارگاه آموزشی H&I شورای منطقه‌ای ایران (مهرماه سال ۹۰)

گذشته‌ام برای تداعی شد، چه روزهای تاریک و پرهراسی بود ولی امروز به ناگاه شکرگزار خداوند شدم. باید و نبایدها را مرور کردم و سعی کردم که آنها را در طی پیام‌رسانی رعایت کنم. اما گاهی اوقات احساس محرومیت داشتم که چرا نمی‌توانم شماره تلفنم یا پیغام آنها را به خانواده‌هایشان برسانم اما کم‌کم متوجه شدم که برای چه آنجا هستم ما باید و نبایدها را انجام می‌دهیم تا بتوانیم فقط روی هدفمان تمرکز کنیم و پیام را برسانیم بقیه‌اش در دست خداست. وقتی در زندگیم دچار مشکل شدم و روی خواسته‌هایم پافشاری و اصرار می‌کردم زندگی برایم سخت می‌شد و تمایل به خدمت نداشتم اما به خاطر تعهد خدمتی که داشتم به مراکز می‌رفتم در آنجا می‌دیدم که همدردانم با وجود محدودیت‌ها و عدم دسترسی کامل به جلسات پاک بودند و مواد مصرف نمی‌کردند دوباره زندگی برایم آسان می‌شد و برایم یادآور می‌شد که ساده است ولی من سخت می‌گیرم. وقتی می‌دیدم که آنها بعد از مدتی که از تازه‌وارد بودنشان می‌گذشت خدمت می‌کردند، مشارکت می‌کردند و کمک می‌کردند که جلسه بهتر برگزار شود. این مساله برایم پیام بزرگی داشت که من هم می‌توانم امروز زندگی بهتری داشته باشم اگر گوش کنم و خدمت کنم بعد از این همه مدت فهمیدم که من خودم هم تشنه پیام NA و بهبودی بودم که آن را به واسطه خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها یافته‌ام و این ارمانی بود که خداوند همیشه مرا به سوی آن هدایت می‌کرد.

با تشکر از تمام خدمتگزاران انجمن NA

حمیده-ه-یزد

داوود هستم یک معتاد در حال بهبودی خداوند را شاکر هستم که بعد از چند بار لغزش پیام انجمن را در زندان مجدداً گرفتم. به محض ورودم به زندان روز دوم از بلندگوی زندان شنیدم که جلسه معتادان گمنام در مسجد زندان برگزار می‌شود من که درهای زندگی را به روی خودم بسته می‌دیدم جایی جز جلسه رفتن را پیدا نکردم با آشفتنگی به جلسه رفتم در آنجا دیدم چند نفر از خدمتگزاران H&I برای پیام‌رسانی به داخل زندان آمده بودند برای من چیز غریبی بود ولی بعد از چند جلسه آنها برایم یک باور و امید شدند و من فهمیدم که یکی از دلایل پاک ماندن خدمت کردن است. آنها چند ساعت از وقت خود را می‌گذاشتند و از بیرون می‌آمدند و تجربیات خود را به رایگان در اختیار من و دیگر اعضا می‌گذاشتند و این باعث شد که من هم برای پاک ماندن در زندان خدمت کنم و خدمتگزار کوچکی برای جلسه شوم و الان که ۹ ماه و ۱۶ روز است که پاک هستم پاک‌ام را حاصل خدمت و حمایت دوستان همدرد خود می‌دانم. با تشکر از دوستان همدردم.

داوود، ف- زندان ملایر

آری ما دورنمای امیدیم، ما بسیار خوشبختیم که این برنامه را داریم در گذشته تعداد بسیار کمی از مردم اعتیاد را به عنوان یک بیماری می‌شناختند و بهبودی رویایی بیش نبود. این کارگاه آموزشی روز جمعه ساعت ۱۰ تا ۱۶ با حضور ۲۵۰ نفر اعضای شرکت‌کننده اعم از خدمتگزاران شورای منطقه‌ای، مسئولان و خدمتگزاران کمیته‌های H&I نواحی سراسر ایران برگزار شد و همچنین پکیج‌های مخصوص کارگاه به همراه CD در اختیار تمامی اعضا شرکت‌کننده قرار گرفت. موضوعاتی مانند تاریخچه H&I در ایران، معرفی مراکزی که کمیته H&I می‌تواند در آن پیام‌رسانی کند، نحوه پیام‌رسانی در مراکز مختلف با توجه به نوع کار آن مرکز درمانی یا نگهدارنده، تعامل و همکاری کمیته اطلاع‌رسانی و H&I مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

پس از پذیرایی و صرف ناهار یک نمایش مفرح از نحوه پیام‌رسانی ناصحیح در زندان توسط اعضا خدمتگزار ناحیه ۱۰ (مشهد) برگزار شد که علاوه بر ایجاد فضای شاد و همدلی بار آموزشی زیادی برای نحوه صحیح پیام‌رسانی نیز داشته. هدف از برگزاری این کارگاه آموزشی H&I بهتر رسانیدن پیام NA به معتادانی که دسترسی کامل به جلسات را ندارند می‌باشد.

در پایان کمیته H&I شورای منطقه‌ای ایران از حضور خدمتگزاران، اعضای شرکت‌کننده و مسئولان کمیته H&I نهایت قدردانی و تشکر به عمل آورد.



### خدمت می‌کردم ولی نمی‌دانستم چرا؟

اکنون که این نامه را می‌نویسم ۵ سال و ۳ ماه است که پاکم و ۲ سال است که در کمیته H&I خدمت می‌کنم خیلی آرزو داشتم که زود به زندان بروم و پیام‌رسانی کنم اما لازم بود که آموزش‌های لازم را ببینم برای اینکه در جلسات درون کمیته‌ای شرکت کنم و آموزش‌های لازم را ببینم نیاز داشتم وقت و زندگیم را برنامه‌ریزی کنم. ناخواسته زندگیم برنامه‌ای پیدا کرد چون در بهبودی شنیده بودم باید مسئولیت‌هایم را انجام دهم ولی بدون برنامه‌ریزی نمی‌شد.

تا اینکه روزی فرا رسید که خودم را دم در زندان دیدم برای اولین روز نگران بودم که چه بگویم یا چه کار کنم. به در و دیوارهای زندان که نگاه می‌کردم

## زندگی به روال برنامه



به نام خدا

باسلام خدمت همه همدردانم در سراسر ایران عزیز. من امیر و یک معتاد در حال بهبودی هستم. جا دارد از همه شما خدمتگزاران پرتلاش مجله پرتفردار پیام بهبودی تشکر و قدردانی نمایم. خدا قوت، خسته نباشید.

لازم دیدم دست به قلم شوم و تجربه خود را در رابطه با ابزارهای برنامه به رشته تحریر درآورم. من از بیماری اعتیاد رنج می‌برم. بیماری که ناشناخته، مزمن و پیشرونده و غیرقابل درمان است که لازم است برای حفظ پاکی و بهبودی‌ام به طور مرتب در جلسات شرکت کرده و از ابزارهای روحانی برنامه استفاده نمایم. می‌خواهم با زدن مثالی ساده منظورم را بهتر برسانم. فرض کنید که ما قصد انجام کارهایی مثل تعمیر خودرو، برق‌کشی ساختمان و یا نجاری را داشته باشیم. خیلی واضح است که ما با دست خالی قادر به انجام هیچ‌یک از این کارها نخواهیم بود. به یک مغازه ابزارفروشی مراجعه می‌کنیم و یک انبردست تهیه می‌کنیم. خوب تا اندازه‌ای کارمان راه می‌افتد و گوشه‌ای از کارها حل می‌شود. ولی آیا فقط همین یک ابزار به تنهایی برای گرفتن نتیجه مطلوب تا پایان کافی است؟ معلوم است که نه، چون باز با مشکل مواجه خواهیم شد. پس ما به جعبه ابزاری کامل و مطمئن جهت انجام کار و تعمیرات نیاز داریم تا بتوانیم به موقع از تک تک ابزار آن متناسب با هر قسمت استفاده نماییم تا بتوانیم نتیجه لازم را بگیریم. امروز هم من در انجمن معتادان گمنام برای تغییر کردن و پیدا کردن بهبودی جعبه ابزاری در اختیار دارم که ابزارهای متفاوتی در آن قرار گرفته. ابزاری مثل مشارکت، قدم، راهنما، خدمت، نشریات و ... که لازم است به موقع از تمام آنها استفاده کنم و فقط به یکی از آنها اکتفا نکنم. این ابزارها هر کدام می‌تواند کارآیی مخصوص خود را داشته باشد. مثلاً اگر من بخواهم در مسیر پاکی و بهبودی‌ام فقط گاهی در جلسات مشارکت کنم و نسبت به قدم‌ها، راهنما و نشریات و همچنین خدمت

بی تفاوت باشم، شاید فقط بتوانم پاک بمانم و بهبودی من خیلی آهسته و کند پیش خواهد رفت و یا اصلاً تغییری هم نکند و یا حتی در این راه با مشکلات‌های غیراصولی به خودم و دیگران خسارت هم وارد کنم. رسیدن به درک خیلی از راهکارها اتفاقی است که فقط با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه و ارتباط با راهنما حاصل می‌شود و یا برای پیدا کردن اعتماد به نفس و اجازه اشتباه دادن به خود و دیگران و احترام به وجدان گروهی من لازم است که حتماً به طور مرتب از ابزار خدمت استفاده کنم. همچنین با انجام دادن خدمت‌های متوالی صادقانه و از روی عشق در انجمن من قادر خواهم بود خدمتگزاران دیگر را درک نمایم و خودم را بیشتر به رعایت سنت‌های ۱۲ گانه مقید ببینم.

و به همین ترتیب استفاده از ابزار نشریات و تاثیر آن در بهبودی شخصی و در کل NA اتفاقی خواهد بود که در بعضی موارد فقط با مطالعه نشریات حاصل خواهد شد. قسمت اعظم بهبودی من به آگاهی و دانش من بستگی دارد که همانا نشریات در این راه به من کمک شایانی خواهد کرد. من در طول شبانه‌روز فقط یک ساعت و نیمش را در جلسات به سر می‌برم و در ساعات دیگر من از حضور در جلسات محروم‌م و به جلسه دسترسی ندارم و همچنین جلسات قدم در زمان‌های معین توسط راهنمایم برگزار می‌شود و از طرفی من همیشه به راهنما دسترسی ندارم، پس در این لحظات بهترین ابزاری که می‌تواند به من کمک کند نشریات خواهد بود.

به این ترتیب در طی مسیر پر از فراز و نشیب بهبودی من همواره باید از تمام فرصت‌ها و ابزارهایی که برنامه در دسترس من قرار داده استفاده نمایم و زندگی‌ام به روال برنامه انجمن معتادان گمنام باشد.

با تشکر/ امیر. ک- فیروزآباد

## روزهای آموزش (گزارش کارگاه شورای منطقه ایران)

زمان اجازه دهد جلسه را برای طرح سوالات تازه واردین باز می کنند. بعضی گروه ها این جلسات را نیم ساعت قبل یا نیم ساعت بعد از جلسات معمولی برگزار می کنند بعضی دیگر آن را بعنوان قسمتی از یک جلسه بزرگ برگزار می کنند و بعضی گروه ها یک روز از هفته را به این امر اختصاص می دهند. فرمت هر چه باشد، جلسات آموزش وسیله ای برای گروه ها فراهم می کند تا به معنادانی که در NA تازه واردند اصول بهبودی را معرفی کند.

راهنمای خدمات محلی (صفحه ۳۱)

### در برگزاری روزهای آموزش از چه مطالبی استفاده می کنیم؟

در برگزاری این جلسات همانطور که در ابتدا در تعریف روزهای آموزش آوردیم می توان از تمام نشریات تأیید شده NA بعنوان موضوع استفاده کرد. در برگزاری روزهای آموزش می توان از موضوعاتی که به نوعی کمک به بهبودی اعضا و ایجاد فضای امن بهبودی می کند استفاده کرد. به طور کلی در برگزاری روزهای آموزش بهتر است از موضوعاتی استفاده کنیم که سوالات مختلفی که در ذهن یک تازه وارد ایجاد می شود را تا حدودی پاسخگو باشیم و یا موضوعاتی که باعث بالابردن سطح آگاهی اعضا و یا کمتر شدن چالش های روز گروه می شود را مطرح کنیم. ضمناً از موضوعاتی برای آشنا کردن کلیه اعضا گروه با مسائل و سطوح مختلف ساختار خدماتی NA نیز می توان استفاده کرد. برخی از این موضوعات عبارتند از:

- قدم ها و سنت ها و مفاهیم ۱۲ گانه چیست؟
- راهنما و رهجو چه کسانی هستند؟
- پرهیز کامل یعنی چه؟
- خدمت چیست؟ خدمتگزار چه کسی است؟
- مشارکت چیست؟ مشارکت سالم کدام است؟
- نحوه اعلام پاکی چگونه است؟
- بیماری اعتیاد چیست؟
- نشریات NA چیست؟
- خواندنی های جلسه چیست و چه تأثیری دارد؟
- عضویت در NA به چه معناست؟
- تازه وارد کیست؟ چرا تازه واردین بهترین افراد جلسات می باشند؟
- چرا خود را معناد معرفی می کنیم؟
- نیروی برتر چیست؟
- چرا میگوئیم که NA یک برنامه ی روحانی است و نه مذهبی؟
- این سبب پول دیگر چیست؟
- جلسه اداری (پایان ماه، پایان فصل، اضطراری) چیست؟
- ساختار خدماتی چیست؟ اعضای تشکیل دهنده آن چه کسانی هستند و چه کاری انجام می دهد؟
- و ...

با سلام و عرض احترام به خوانندگان و کلیه اعضا محترم انجمن معتادان گمنام که به مطالعه مجله پیام بهبودی می پردازند:

بعد از پیشنهادهای که حدود ۲ سال پیش به شورای منطقه ایران ارائه گردید و اخذ وجدان گروهی برای برگزاری کارگاه روزهای آموزش سرانجام در مورخه ۱۳۹۰/۶/۳۱ اقدام به برگزاری کارگاه فوق در محل مجمع فرهنگی و تربیتی شهید چمران با حضور حدود دویست و پنجاه نفر از مسئولین کمیته کارگاه های نواحی و کمیته های شهری در یک روز کامل نمود.

کمیته کارگاه شورای منطقه

### برگزاری روزهای آموزش (در گروه) چه کمکی به مادر کل NA می کند؟

با توجه به رشد و افزایش تعداد اعضا و با توجه به اینکه در چند سال گذشته کمیته کارگاه ها در سراسر ایران علیرغم تمام تلاش این خدمتگزاران و هزینه زیاد برگزاری کارگاه ها معمولاً با این مسئله روبرو هست که گروه هدف ما در کارگاه ها اعضای بخصوصی هستند که علاقمند به شرکت در کارگاه ها می باشند و همچنین اعضای بسیاری یا به خاطر عدم تمایل یا عدم آگاهی از تاریخ برگزاری، از بخش آموزش محروم می مانند. یکی دیگر از مسائلی که روزهای آموزش می تواند کمک به حل آن کند جلوگیری از رواج یک ادبیات ناسالم که باعث بدنامی NA در کل می گردد. افزایش سطح آموزش با هزینه کم و استفاده از منابع خود گروه ها از آنجا که برگزاری کارگاه در درون گروه در ساعت برگزاری جلسات گروه باعث دور شدن از هدف اصلیمان می گردد برگزاری پانل روزهای آموزش می تواند فرصت خوبی برای همسان سازی سطح آموزش باشد. برگزاری این پانل ها در سطح گروه ها آگاهی اعضای گروه را در مورد مسائل روز NA بالا می برد و شناخت بهتری نسبت به فعالیت های ساختار خدماتی پیدا می کنند و باعث تمایل و انگیزه خدماتی در آنها می گردد و تازه واردین در بدو ورود با یک چشم انداز صحیح از برنامه معتادان گمنام روبرو می شوند.

### روزهای آموزش ساختار چیست؟

روزهای آموزش و کارگاه ها ابزاری ارزشمند برای افزایش آگاهی اعضا در مورد اکثر زمینه های خدماتی مانند H&I و PI، آدرس ها، دوازده سنت، دوازده مفهوم و... می باشد و هرگاه تجربه ساختار خدماتی در مورد یک موضوع و یا زمینه خدماتی به خصوصی کم است می توانیم کارگاهی را جهت تقویت درک بیشتر از آن رشته خاص در ناحیه خود برگزار کنیم. کارگاه های خدماتی می تواند به خدمتگزاران مورد اعتماد گروه کمک کند تا تمرکز خود را بر روی هدف اصلی راهنمای خدمات محلی (صفحه ۶۹) معطوف نمایند.

### روزهای آموزش گروه چیست؟

بعضی گروه ها هر هفته قسمتی از یک کتاب یا جزوه تأیید شده معتادان گمنام را می خوانند و درباره آن مشارکت می کنند. برای مثال کتاب پایه دوازده قدم و دوازده سنت... جلسات آموزش اغلب توسط ۲ یا ۳ نفر از اعضا با تجربه برگزار می گردد. و اگر

## قدمهای ۱۲ گانه چیست؟

هسته اصلی و قلب برنامه NA، دوازده قدم است.

قدم های ۱۲ گانه، برنامه انجمن را در رابطه با بهبودی شخصی شرح می دهد.

این قدمها مجموعه‌ای از رهنمون‌ها برای دستیابی عملی به بهبودی است. آنها مشکل گشای مسائل ما هستند و حیات ما بدان‌ها بستگی دارد با دنبال کردن این رهنمون‌ها و کار کردن صمیمانه با سایر اعضا، معتادان یاد می‌گیرند که بصورت روزانه از مواد مخدر پرهیز کرده و با مسائل زندگی روزانه روبرو شوند. فرآیند قدم‌های دوازده گانه به زندگی ما معنا می بخشد. قدم‌های دوازده گانه کلید فرآیندی است که آن را «زندگی» می‌نامیم.

در طی کارکرد قدم‌ها، آنها به بخشی از وجود ما تبدیل می‌شوند و ما به بخشی از زندگی اطراف خود تبدیل می‌شویم. قدم‌ها خط دفاعی ما در برابر بیماری‌های کشنده اعتیاد را تشکیل می‌دهند. قدم‌های ۱۲ گانه اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند.

## سنت‌های ۱۲ گانه معتادان گمنام چیست؟

سنت‌های دوازده گانه ما در رابطه با تجاربی است که به گروه‌های NA کمک میکند تا اتحاد خود را حفظ نمایند، سنت‌ها پایه و اساس خدمت در معتادان گمنام است و ما را از بسیاری از دام‌ها که می‌توانست ما را سرنگون کند، دور نموده است. سنت‌ها گروه‌های ما را به خوبی در اداره امور خود راهنمایی می‌کند. بهبودی هر یک از ما به وحدت NA بستگی دارد. این وحدت به کیفیت پیروی ما از سنت‌های مان مربوط است. سنت‌های دوازده گانه NA غیر قابل دستکاری است. آنها رهنمودهایی هستند که جمعیت ما را آزاد و زنده نگاه می‌دارند. سنت‌های مان ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شود، حفظ می‌کنند. آن‌ها رشته‌های واقعی پیوند ما هستند و فقط با درک و اجرای شان است که کاربرد پیدا می‌کنند.

## مفاهیم ۱۲ گانه چیست؟

دوازده مفهوم بدین منظور تدوین شده است که در تمام سطوح مختلف خدماتی بکار گرفته شود. مفاهیم خدماتی تجارب بدست آمده در طول ۴۰ سال اول تشکیل انجمن می‌باشد. ایده‌های روحانی قدم‌ها و سنت‌های ما پایه و اساس بوجود آمدن مفاهیم هستند. مفاهیم در جهت رفع احتیاجات ساختار خدماتی انجمن بوجود آمده‌اند. مفاهیم گروه‌های ما را تشویق می‌کند که به ایده‌نهفته در سنت‌ها دست یابند تا ساختار خدماتی موثرتر و مسئولانه‌تر عمل کند. مفاهیم اصول خیلی ساده جهت راهنمایی هستند. مفاهیم دوازده گانه به خدمت کردن ما ثبات بیشتری داده و به آن سمت و سوء می‌دهد.

کتابچه دوازده مفهوم (مقدمه)

## راهنما و رهجو کیست و چارچوب این رابطه چگونه است؟

راهنما کسی است که مرا باور دارد و می‌خواهد در زندگیم به من کمک کند. رابطه‌ی راهنما و رهجو که بر پایه‌ی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است، به هردو نفر کمک می‌کند تا با بعد انسانی خود آشنا شده و با مشکلات زندگی به کمک

یکدیگر روبه‌رو شوند رهجو بودن یک عمل است. ما باید برای بهبودی اقدام کنیم و لازمه‌ی این اقدام درخواست کمک از یک معتاد در حال بهبودی است تا به ما کمک کند که تشخیص دهیم که به کمک یکدیگر خیلی بیشتر به دست خواهیم آورد تا زمانی که تنها باشیم.

یک راهنما در NA عضوی باتجربه است که ما به او جهت دریافت کمک در برنامه‌ی بهبودی خود مراجعه می‌کنیم. راهنما کسی است که می‌توانیم با او عمیق‌ترین و سیاه‌ترین رازهای خود را به مشارکت بگذاریم.

راهنما یک معتاد در حال بهبودی است و نه یک انسان مصون از خطا، معتادی است که تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت می‌گذارد.

معتادان گمنام هیچ دستورالعملی برای انتخاب راهنما ندارد.

## در جلسات از کدام خواندنی‌ها استفاده می‌کنیم؟

۱- معتاد کیست؟ (رجوع شود به کتاب پایه فصل اول صفحه ۱۷)

۲- چرا اینجا هستیم؟ (رجوع شود به کتاب پایه فصل سوم صفحه ۲۸)

۳- برنامه معتادان گمنام چیست؟ (رجوع شود به کتاب پایه فصل دوم صفحه ۲۴)

۴- چگونگی عملکرد؟ (رجوع شود به کتاب پایه فصل چهارم صفحه ۳۲)

۵- سنت‌های دوازده گانه (رجوع شود به کتاب پایه فصل ششم صفحه ۷۹)

۶- ما بهبود پیدا می‌کنیم؟ (رجوع شود به کتاب پایه فصل هشتم صفحه ۱۰۹)

۷- فقط برای امروز (رجوع شود به کتاب پایه فصل نهم صفحه ۱۱۵)

## چرا ما در جلساتمان خواندنی‌ها را می‌خوانیم؟

- برای آگاه کردن تازه‌وارد از برنامه انجمن معتادان گمنام.
- شنیدن پیام امید و بهبودی از خواندنی‌ها جهت پاک ماندن (چگونگی عملکرد).
- یادآوری روزانه معتادان گمنام.
- ذهن و گوش ما با اصول و کلماتی نظیر تسلیم، صداقت و ... آشنا می‌شود.
- بوجود آوردن وجه اشتراک با دیگر اعضا (احساس همدلی همسانی).
- برای اینکه عضو معتاد متوجه بشود به نوع مواد، گذشته، سن، نژاد و جنسیت او کاری ندارد.
- تعاضو درک کند که او می‌خواهد در مورد مشککش چه کند و ما چطور می‌توانیم به او کمک کنیم.
- خواندنی‌ها برخی از راهنمایی‌های مورد نیاز جهت حفظ و تداوم بهبودی را به ما ارائه می‌کند.
- خواندنی‌ها اعضا را با قدم‌ها و سنت‌ها و نیز لزوم کارکرد آنها آشنا می‌کند.
- خواندنی‌ها به ما یاد آور می‌شود که زندگی به روال NA و فقط برای امروز امکان پذیر است.
- خواندنی‌ها به ما یاد آور می‌شود که فقط افرادی که بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.
- خواندنی‌ها هدف اصلی و خط مشی برنامه ما را مشخص و به اعضا یادآوری می‌کند.

## ادامه دارد ...

# عنوان مقاله را بعداً انتخاب خواهیم کرد!!!

«وقتی دوستی بعد از لغزش به جلسات باز می گردد، بعضی سوالها را نباید پرسید.»



دیشب در جلسه ای بودم و عضوی با دو سال و نیم پاکی، تازه بعد از یک لغزش برگشته بود. وقتی مشارکت کرد، گفت که همان روز در یک جلسه دیگر عضوی از او پرسیده بود:

«این بار چگونه متفاوت عمل خواهی کرد؟»

او کمی ناراحت بود چون نمی دانست چگونه واقعاً با این پرسش روبرو شود. بنابراین فکر کردم یادداشت کوتاهی از تجربه ام از سوالاتی که طی سالها بارها از من پرسیده شده بود بنویسم. عنوان این یادداشت: وقتی شخصی بعد از لغزش به جلسات باز می گردد شاید نباید از او پرسید:

۱) چرا این کار را کردی؟ «آآآ متأسفم، قصد نداشتم شما را ناراحت کنم»

۲) برایت بس بود؟ «امیدوارم، آها ببخشید، بله، بله، بسم بود، این همان چیزی بود که می خواستی بشنوی. درسته؟»

۳) قدم یک چی شد؟ «نمی دانم، کار نکرد، نه منظورم اینه من آنرا کار نکردم- اه قاطی کردم»

۴) این بار چه کار متفاوتی انجام خواهی داد؟ «آآآ نمی دانم، نه ببخشید می دانم- همه کار. اینبار همه کارها را جور دیگری انجام خواهم داد. این پاسخ درست بود. نه؟»

۵) آیا این بار تسلیم شده ای؟

۶) [هفته ای] چند جلسه شرکت می کردی؟

۷) چرا قبل از مصرف زنگ نزدی؟

۸) چه کار اشتباهی کردی؟

۹) راهنما داری؟

۱۰) مشکل تو کجاست؟ برنامه ات است؟

و غیره و دوباره و دوباره!

این سوالات واقعاً کمکی نمی کنند. بهتر نیست نفس عمیقی بکشید و یک هزارم ثانیه بین افکار و باز کردن دهانتان فاصله ببینانید؟ می دانیم قصد شما خیر است، هدف خوبی دارید. شما واقعاً می خواهید بازگشت آنها را ببینید؛ شما عاشق دیدن بهبودی

آنها هستید. شما واقعاً می خواهید پیام را بدرستی انتقال دهید! آیا از این شخص یا در واقع از بیماری ناامید شده اید؟

آیا کشنده هست یا نه؟

چند تا از همدوره های اولیه شما هنوز در برنامه هستند؟

چند چهره را دیده ای که آمده اند و رفته اند؟

چند تا از دوستان شما، همدوره ای های شما که با آنها مشارکت کرده اید، با آنها به جلسات رفته اید، دوستانی که دوستشان داشتید مرده اند؟

دوست دارید کلام شما با قصد شما منطبق باشد؟

از خود پرسید «چه کلمه ای می توانم بگویم تا به این شخص دلگرمی دهم و شاید کمک کنم تا فردا به جلسه دیگری بیاید.»

شی را به یاد دارم که ۲۶ روز پاک بودم. همسرم

کنارم خوابیده بود. پسر زیبای ۲ ساله ام در اتاق

کناری خوابیده بود. بی سرو صدا از تخت بیرون

آمدم و برای خرید مواد سر چهار راه رفتم. آنچه اتفاق

افتاد یک جنون آبی بود. تا الان هم همیشه رخ داده

است. به خانه آمدم. به اتاق خواب مجاور خزیدم و با

یاس و ناامیدی به درگاه خدا گریه کردم.

«خدایا تماش کن! من دارم کسانی را که دوستشان دارم می کشم، نمی توانم ادامه دهم، لطفاً، لطفاً کمکم کن»، ولی این چرخه را هفته بعد دوباره تکرار کردم.

وقتی از من پرسیدند چرا آن کار را کردم، واقعاً پاسخ قابل قبولی نداشتم.

نقل قول: «واقعیت که عجیب هم هست این ست که او هم مانند شما نمی داند چرا مصرف کرده است؟».

بعضی از ما بهانه هایی می آوریم که برای مدتی ما را راضی نگه می دارد. اما در قلبمان نمی دانیم چرا این کار را می کنیم؟ لغزش متأسفانه بخشی از برنامه ماست.

با این امید که هر کدام از ما برای معنای که تازه بعد از لغزش به برنامه برگشته، کلمات را با دقت و از روی عشق انتخاب کنیم.

سپاسگزارم

Steve H - NA Today, March 2011

ترجمه: مسعودین

## دلیل بودنم...



مواد و شکست روحی، روانی، و جسمی خدا خواست و -نمی دانم بابت دعای مادرم، آینده دخترم یا زندگی تلخ و همراه با درد گذشته‌ام- بالاخره انتخاب و وارد انجمن معتادان گمنام شدم. ۴ سال پاک‌ی دارم تا به حال در این مدت پاک‌ی فراز و نشیب‌های زندگی ام زیاد بوده طوری که یک سال و نیم در شهرستان ارومیه به تنهایی در جلسه بانوان نشستم به امید روزی که یک نفر همدرد از در وارد شود. دوستان زیادی آمدند به من امید دادند ولی با رفتنشان دنیایی از درد و غم و ناامیدی در دلم جامی گذاشتند. کمک خدا راهنما و همسرم و یاران بهبودیم بود که تونستم در آن روزهای تنهایی پاک بمانم قدم کار کنم، زمان تنهایی در جلسه با خدا مشارکت کنم و به پاک‌ی ادامه دهم. سال سوم پاک‌ی همسرم به مدت ۱۰ ماه زندانی شد. به خاطر همین ۱۰ ماه برای دخترم هم پدر شدم، هم مادر. برای خانم هم مرد شدم، هم زن. دعای دوستان کمک کرد تا باز هم به لطف خدا امیدوار شدم. از خدا، راهنما، همسرم، دخترم و تمام یاران بهبودی بابت تمام لطف و کمک‌هایشان متشکرم. تنها کاری که می‌توانم به عنوان سپاسگزاری نشان دهم پاک ماندن، رعایت اصول، فقط برای امروز و رعایت سنت ۵ من است. این تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم. از تمامی دوستانی که با حوصله به داستان یک همدرد گوش دادند متشکرم. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد و تنهایی در انزوا نماند و به انجمن معتادان گمنام بپیوندد.

زلیخا.م-ارومیه

می‌کردم نمی‌شود ولی طوری که خدا برنامه‌ریزی کرده بود شد. احساس خیلی خوبی دارم. نمی‌دانم خدا بابت چه حکمتی خانواده مرا نجات داد و سوار کشتی نجات NA کرد ولی شنیدم که حکمتی بوده و هست. روزهایی که از مصرف مواد خسته شده بودم و مثل گنجشک بال و پرشکسته خودم را به این در و آن در برای آزادی از اسارت مواد مخدر می‌زدم ناگهان نور امیدی در زندگیم دیده شد. روزنه امیدی که سالیان سال با مصرف مواد مخدر با دزدی، کلاهبرداری و با هر رفتار زننده‌ای که به فکرتان می‌رسد تبدیل به سیاهی و ناامیدی گشته بود. دوباره شروع به درخشش کرد.

روزهایی که به هر دوز و کلک مواد تهیه می‌کردم مصرف می‌کردم. آن هم به مقدار زیاد تا فردا چشم باز نکنم و این دنیای تیره و تار را نبینم ولی خیالم خام بود برخلاف خواسته من روز خدا به زیبایی شروع می‌شد و فردا و فرداهای دیگر بدون اینکه من بتوانم لذت ببرم بدون اینکه تغییری در زندگیم اتفاق افتد. شب‌ها بعد از خواب شوهرم، عین دیوانه‌ها ترسان و لرزان شروع به گشتن خانه و لباس‌هایش زیر پتوها دنبال مواد بودم. نیمه شبی که دخترم مرا با آن وضع دید گفت: خدا دست‌هایت را قطع می‌کند که به جیب‌های بابا دست می‌زنی نمی‌دانی چه حالی پیدا کردم می‌خواستم زمین دهن باز می‌کرد و مرا می‌بلعید. چون من به بهانه نماز خواندن بیدار می‌شدم ولی در اصل دنبال تهیه مواد فردا بودم. یا روزی که به بهانه پهن کردن لباس‌ها به پشت بام صاحبخانه رفتم با دیدن قرص‌های اعصاب که از کمد کهنه به زمین ریخته خودم را گم کردم همه قرص‌ها را زیر لباس‌هایم قایم کردم و بدون فکر به عوارض این قرص‌ها در مدت ۲ ماه پاک‌ی چند بسته از آنها را با یک لیوان آب خوردم و بعد از چند روز وقتی به حال عادی برگشتم نمی‌دانستم چرا این کار را کردم ولی چه می‌شد کرد حالا می‌فهمم که همه از روی نداشتن سلامت عقل و بیماری اعتیاد بوده و خیلی از عجزهای دیگر که به خاطر تهیه مواد و مصرف دیده بودم. بعد از آن همه درد و دیوانگی و وابستگی به

زلیخا هستم یک معتاد.

خداوند را به خاطر تمام معجزه‌هایش سپاسگزاری می‌کنم، بابت پاک‌ی خودم و شوهرم که کنار هم در کانون گرم خانواده هستیم. بابت آزادی رسول از زندان، باز کردن مغازه و آغاز فصلی نوین و تجربه‌ای جدید در زندگی بابت دخترم زکیه و ارتباطات سالم. پاک‌ی و نزد خدای خودم، شوهرم و دخترم سربلند و پر از آرامش. دوستان و فامیل‌هایی که روزی طردمان کرده بودند و شاکرم بابت خیلی چیزهای دیگر که قلم از نوشتنش عاجز است. امروز رسول پول داد رفتم برای تولد اولین بار کفش گران قیمت و لباس خریدم. خیلی خوشحال شدم. کم کم حق انتخاب پیدا کردم. پول حلال خرج می‌کنیم، نعمتی است بسیار ارزشمند. او مرا خیلی دوست دارد برای راحتی ما خیلی تلاش می‌کند. می‌خواهد بهترین‌ها را برای ما فراهم کند. از خدای مهربان می‌خواهم روزی‌مان را افزون کند. در کارهایش موفق و سربلند شود. از خدا می‌خواهم وصل جلسات و اصول شویم از روی بیماری عمل نکنیم و همدیگر را نرنجانیم. از خدا می‌خواهم به هم وفادار و مهربان باشیم از خدا می‌خواهم دخترم را برای ما حفظ کند که دلیل بودنم است. او را موفق کند. از شر کارها و دوستان ناباب در پناه خودش نگه دارد. از خدا می‌خواهم سال پنجم پاک‌ی را همراه گذشت، ایثار، عزت نفس، صبر و مهربانی، تلاش و کوشش و اعتماد به نفس آغاز کنم و با امید و ایمان به پیش روم. از دقایق اول سال پنجم پاک‌ی زندگی و اراده‌ام را به دست‌های مهربان و توانای خدای مهربان می‌سپارم. از خدا یاری و کمک می‌خواهم ما را در پناهش نگه دارد لحظه‌ای به حال خودمان رها نکند. الان تنها هستم، زکیه خوابیده و رسول هنوز نیامد! شب تولدم ساعت ۲۳/۴۵ دقیقه ۱۸ خرداد است خواستم چند کلمه‌ای را به عنوان خاطره یا درد دل بنویسم. سال ۴ پاک‌ی پر از اتفاقات و فراز و نشیب بود. لطف خدا و دوستان همراهم بود و تنهایی نگذاشت و هر لحظه در اوج ناامیدی پیمای از خدای مهربان در یافت می‌کردم که به من توان حرکت و زندگی می‌داد طوری که فکر

# پاسخ های پیشنهادی به سؤالات متداول در معارفه های اطلاع رسانی



ما کمک های خارجی قبول نمی کنیم و در انجمن خود داوطلبان غیرمعتاد نیز نداریم. بهترین کاری که شما می توانید انجام دهید، پیشنهاد NA به شخصی است که با مصرف مواد مخدر مشکل دارد. به او بگویید که عضویت در NA هزینه ای ندارد و ممکن است ما بتوانیم به ایشان کمک کنیم.

## ۷. چطور می توانید تشخیص دهید که یک شخص معتاد است؟

ج: عموماً ما راجع به این مسائل نظر نمی دهیم. ما حتی به کسانی که به جلسات ما می آیند نمی گوییم که آیا فلان شخص معتاد است یا خیر. ما این فرصت را به افراد می دهیم تا خودشان در مورد اینکه آیا معتاد هستند، تصمیم بگیرند. ما پمفلتی بنام «آیا من معتاد هستم» داریم که شامل سؤالات بسیاری می باشد که از تجربه جمعی انجمن ما، راجع به روال زندگی یک معتاد، گرفته شده است. شخصی که این پمفلت را می خواند خودش می تواند پاسخ این سؤال را بدهد که آیا او با مواد مخدر مشکل داشته و احتمالاً یک معتاد است، یا نه. پیشنهاد می کنیم که این پمفلت را بخوانید. شاید جواب سؤال خود را در آن بیابید.

## ۸. از کجا می توان فهمید که یک شخص تحت تأثیر مواد مخدر است (مواد مصرف کرده است)

ج: ما راجع به این مسائل نظر نمی دهیم. دکترها و حرفه ای های دیگر بهتر از ما می توانند به این سؤال جواب دهند.

## ۹. تفاوت بین مصرف تفننی یا گریزی و مصرف دائمی یا اعتیاد چیست؟

ج: NA یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگی شان بوده است. ما در مورد اینکه آیا یک شخص تفننی مصرف می کند یا معتاد است، هیچگونه نظری نداریم. این تصمیم را هرکس باید برای خودش بگیرد اما زمانی می رسد که جواب این سؤال برای او واضح خواهد بود.

## ۱۰. چطور می توان یک شخص را وادار به قطع مصرف نمود؟

ج: طبق تجارب شخصی ما، نمی توان یک معتاد را وادار به قطع مصرف موادش نمود. یک معتاد تنها وقتی که قطع مصرف می کند، زمانی است که تمایل به این کار را داشته باشد و تقاضای کمک کند. اگر شما کسی را می شناسید که مصرف می کند، ممکن است بخواهید بعضی از نشریات و همچنین آدرس جلسات ما را در اختیار ایشان بگذارید. با حضور در یکی از جلسات ما ایشان می توانند تصمیم بگیرند آیا NA می تواند در قطع مصرف به آنها کمک کند. NA اقداماتی را که اصطلاحاً بدان «مداخله یا شفاعت» می گویند، انجام نمی دهد و به اعضای

۱. آیا به نظر NA الکل یک ماده مخدر محسوب می شود؟  
ج: بله، اینطور است. یکی از عناوینی که در گروه های ما خوانده می شود، «چگونگی عملکرد»، اینطور می نویسد: «تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر داروهای مخدر، باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است. قبل از پیوستن به معتادان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه ای می دانستیم، اما، ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم، الکل، یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلا به بیماری اعتیاد، باید از هرگونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم».

## ۲. صاحب کار من پس از ۲ سال قطع مصرف هنوز پاک است و به جلسه هم نمی رود. آیا این اشکالی دارد؟

ج: ما واقعاً نمی توانیم به شما بگوییم که آیا این کار اشکالی دارد یا خیر. آنچه ما می توانیم بگوییم این است که قسمتی از برنامه ما شامل حضور مرتب در جلسات NA می باشد.

## ۳. آیا اعتیاد به مواد مخدر ارثی است؟

ج: NA راجع به این موضوع نظری ندارد. این مسئله ایست که دکترها و دانشمندان صلاحیت بیشتری برای پاسخگویی به آن دارند.

## ۴. آیا نیکوتین و چای و قهوه مواد مخدر نیستند؟

ج: با وجودی که می توان گفت نیکوتین و کافئین ایجاد تغییر حالت کرده و تأثیرگذار بر ذهن می باشند، ما معتقدیم که فقط تک تک اعضای NA می توانند در این مورد که آیا مصرف مواد فوق برایشان قابل قبول است یا خیر، تصمیم بگیرند. ما باور داریم که اعضای NA می توانند با وجود مصرف نیکوتین و چای و قهوه، پاک باشند و یک برنامه روحانی را دنبال کنند. ما معتقدیم این کار با وجود مصرف ماری جوانا و الکل امکان پذیر نخواهد بود.

## ۵. آیا شما ز یاد روی در قمار، خرید، خوردن و رفتار ناشی از وسوسه و اجبار را هم به عنوان اعتیاد قبول دارید؟

ج: منظور ما از اعتیاد، وسوسه و اجبار به مصرف مواد مخدر است. جلسات ما برای افرادی تشکیل می شوند که با مصرف مواد مخدر مشکل داشته باشند.

## ۶. من به NA ایمان داشته و خواهان کمک کردن به آن هستم. چه کمکی از دست من بر می آید؟

ج: نقطه شروع شما می تواند گفتن چیزهای مثبت به دیگران، درباره NA باشد.

خانواده، دوستان و یا کارفرمای معتادان درمورد نحوه برخورد با معتادان درحال مصرف، توصیه ای نمی کند.

## ۱۱. اگر من در خانه و یا در محل کارم مواد مخدر کشف کردم، چه کار کنم؟

ج: ما درمورد این موضوع توصیه های حقوقی نمی دهیم. شما به عنوان یک عضو از خانواده و اجتماع باید با وجدان خود کنار بیایید.

## ۱۲. من کسی را می شناسم که ناشو، نابینا و یا به نوعی معلول بوده و حاضر نیست به جلسات شما بیاید. آیا می توانید به ایشان کمک کنید؟

ج: بستگی به نوع معلولیت شخص، شما می توانید اینطور پاسخ دهید: ما می توانیم محصولات خاصی را که برای اینگونه افراد تهیه شده اند، مانند نوارهای صوتی کتاب پایه و همچنین پمفلت های مخصوص روشن دلان، در اختیار ایشان قراردهیم. یا اینکه: جلسات بخصوصی که در ..... واقع شده اند دارای رمپ بوده و قابل دستیابی بوسیله ویلچر می باشند. حضور در جلسات NA برای اولین بار، برای هر معتادی بسیار مشکل است چرا که احساس شرم و انزوا در آن لحظه وجود او را فراگرفته است. این برای کسانی که معلولیت نیز دارند به مراتب مشکل تر است. شاید شما در آن لحظه جواب سؤالی را که مربوط به موقعیت خاصی می شود، نداشته باشید. تحت این شرایط به شخص مورد نظر بگویید که در اولین فرصت اطلاعات مربوطه را کسب کرده و با ایشان تماس خواهید گرفت.

## ۱۳. آیا در جلسات شما حضور غیاب انجام می شود؟ آیا می توانم از طریق شما مطمئن شوم که دوستم/شوهرم/کارمندم، حقیقتاً به جلسات می آید؟

ج: نه! NA حضور و یا عدم حضور معتادان را در جلسات خود کنترل نمی کند. اما برای کمک به کسانی در جلسات ما با شرکت می کنند و بدلیل مسائل قانونی یا برای برنامه های درمان سرپایی، بعضی از گروه های ما به منشی اجازه می دهند که فرمی را که بوسیله شرکت کننده ارائه داده می شود، امضا کند. البته همه گروه های ما به چنین خواسته ای جواب مثبت نمی دهند. در عین حال برخی از گروه ها بدون هیچ محدودیتی چنین خدماتی را ارائه می دهند. اما در کل، ما حضور هیچ عضوی را در جلسات تأیید نکرده و هیچگونه لیستی از اعضای خود تهیه نمی کنیم.

## ۱۴. تفاوت بین NA و مراکز درمان اعتیاد چیست؟ بین NA و روان درمانی چگونه؟

ج: معتادان گمنام یک انجمن غیر انتفاعی است که هیچ حق عضویتی ندارد. ما کارکنان متخصص در رشته پزشکی و یا مشاوران حرفه ای نداشته و به اعضايمان توصیه نمی کنیم. ما خود را به عنوان اشخاص حرفه ای به معتادانی که در جستجوی بهبودی نزد ما آمده اند، جلوه نمی دهیم. ما خود را معتاد معرفی می کنیم، یعنی مثل خودشان. معتادانی که راه قطع مصرف مواد مخدر را یاد گرفته اند، تمایل خود را برای مصرف مواد از دست داده اند و راه جدیدی را برای زندگی پیدا کرده اند. در رابطه با سؤال روان درمانی، این پاسخ را بدهید: جلسات ما مانند مشاوره روانکاو و مریض نمی باشد. ما اجازه اظهار نظر در مورد مشارکت

کسی را نداده و گرداننده های حرفه ای نیز نداریم.

## ۱۵. آیا فلان مرکز درمان اعتیاد خوب است؟

ج: ما درمورد مراکز سم زدایی، مراکز درمان اعتیاد و سازمان های مشابه دیگر، نه نظری داریم و نه آنها تأیید می کنیم. البته برخی از جلسات ما در مراکز درمانی، بیمارستانها و یا زندانها، و به منظور رساندن پیام بهبودی به معتادانی که در آنجا وجود دارند، برقرار می شوند. این نباید به عنوان تأیید چنین مراکزی و یا روش خاص درمان اعتیاد در اینگونه مراکز، تعبیر شود. ما در طی رساندن پیام خود به معتادانی که در این مراکز وجود دارند، هنوز و در حد امکان، به سنتهای خود پایدار خواهیم بود.

## ۱۶. آیا شخصی که مصرف کرده باشد می تواند در جلسات NA شرکت کند؟

ج: ما معتادانی را که مصرف کرده باشند از جلسات خود منع نمی کنیم. سنت سوم ما می گوید، تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. ما اصرار نداریم که معتادان، برای عضویت و حضور در جلسات ما، حتماً پاک باشند. اما بعضی از گروه های ما به چنین معتادانی اجازه شرکت فعالانه در جلسات (مانند مشارکت و داشتن یک پست خدماتی در گروه) خود را نمی دهند. برای شفاف نمودن پیام ما، اکثر گروه ها از کسانی که طی ۲۴ ساعت گذشته مصرف کرده اند، می خواهند از مشارکت خودداری نموده و در صورت نیاز بعد از جلسه با یکی از اعضا صحبت کنند. ما همچنین می خواهیم که کسانی که مصرف کرده اند، برای هیچگونه خدمتی داوطلب نشوند.

## ۱۷. ما چگونه می توانیم از معتاد شدن فرزندانمان، کارمندانمان، دوستانمان و غیره... جلوگیری کنیم؟

ج: ما در این مورد نمی توانیم به شما توصیه کنیم. انجمن ما کارش جلوگیری از معتاد شدن نیست. کار ما کمک کردن به کسانی است که نمی توانند بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنند.

## ۱۸. آدرس دفتر شما کجاست؟

ج: (اگر دفتر خدمات محلی دارید، شماره تلفن آن را ارائه دهید). ما یک دفتر خدمات جهانی داریم که در شهر لس آنجلس کالیفرنیا، در ایالات متحده آمریکا، واقع شده است. تلاش های خدمات جهانی ما از اینجا هماهنگ می شوند. اکثر نشریات ما نیز در اینجا تولید، چاپ و توزیع می شوند. دفاتر دیگر خدمات جهانی در کشورهای کانادا و بلژیک قرار داشته و یک دفتر خدمات جهانی نیز در ایران وجود دارد. آدرس و شماره تلفن های این دفاتر در پشت کلیه پمفلت هایمان چاپ شده است.

## ۱۹. شما برای ارائه خدمات خود، چه مبلغی را درخواست می کنید؟

ج: ما برای خدمات خود هیچ مبلغی دریافت نکرده و از هیچ سازمان خارجی نیز کمکی نمی پذیریم. NA از طریق اعانات مالی و زمانی تک تک اعضای خود و همچنین توسط فروش نشریات خود حمایت می شود.

## ادامه دارد...

# چند نکته در باره روابط ما با انجمن الکلی‌های گمنام

ترجمه بولتن شماره ۱۳ هیأت امنای خدمات جهانی

این مقاله در تاریخ نوامبر ۱۹۸۵ میلادی بوسیله هیأت امنای خدمات جهانی و به منظور پاسخ به سوالات و نیازهای انجمن معتادان گمنام، نوشته شده است. این بولتن در طی کنفرانس خدمات جهانی ۱۹۹۶-۱۹۹۵ بازنویسی شد

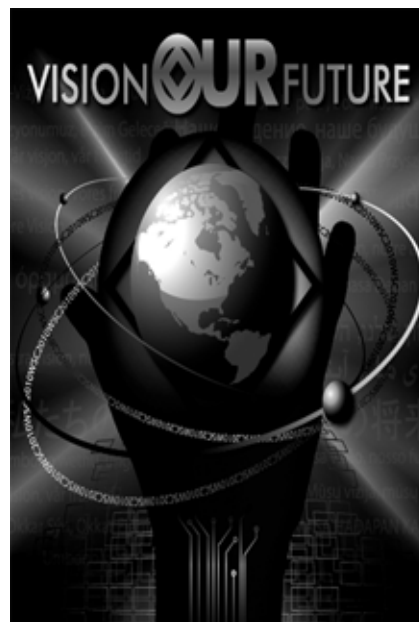
راه حلی را که با تفکرات عقلانی و خردمندانه ایشان مطابقت داشت، یافته و در نشریات خود قید نمودند. آنها حمایت خود را با «روحیه همکاری و نه وابستگی» ابراز نمودند. این راه حل دور اندیشانه برای یک مسئله مشکل، راه را برای توسعه انجمن معتادان گمنام هموار نمود. ولی هنوز مشکلی که الکلی‌های گمنام سعی در پرهیز از آن را داشتند، می‌بایست بوسیله هر گروهی که می‌خواست برنامه AA را برای معتادان به مواد مخدر الگو نماید، حل می‌شد. با وجود انواع مختلف معتاد، چطور می‌شد به یک فضای همسانی و هویت که ملزومه فرایند تسلیم و بهبودی است، دست یافت؟ آیا معتادی که مشکل مصرف هروئین را دارد می‌تواند با شخصی که الکل یا ماری‌جوانا یا قرص و الیوم مصرف می‌کند، مرتبط باشد؟ آیا تحت این شرایط، هرگز می‌توان به آن وحدتی که در سنت اول ما بدان اشاره شده و از ملزومات بهبودی است دست یافت؟ انجمن ما یک وضعیت دشوار را به ارث برده بود.

برای تشریح چگونگی مقابله ما با وضعیت دشوار فوق، باید نگاه دیگری به تاریخچه الکلی‌های گمنام انداخت. مطلب دیگری که بیل ویلسون به کرات درباره آن می‌نوشت و سخن می‌گفت، «عامل موفقیت» الکلی‌های گمنام بود که در قدمهای سوم و یازدهم آنها قید شده است. «وحدت» برای انجمن ما به همان اندازه گیج‌کننده بود که تفاوت بین روحانیت و مذهب برای الکلی‌های گمنام. بیل دوست داشت به طور مداوم جریان اضافه نمودن «آنطور که او را درک می‌کردیم» بعد از کلمه «خداوند» را که یک باره منجر به از میان برداشتن هرگونه بحثی شد، بازگو نماید. مسئله‌ای که می‌توانست در انجمن الکلی‌های گمنام تفرقه ایجاد نموده و آنها را نابود

«AA» برخاست زیرا الکلی‌های گمنام نمی‌دانستند با معتادانی که وارد جلسات ایشان می‌شدند، چه کنند. ما اینک به تاریخچه خود نگاه می‌کنیم تا بتوانیم از زاویه دیگری روابط فعلی خود با «AA» را مرور کنیم.

بیل ویلسون، یکی از بنیانگذاران الکلی‌های گمنام، اغلب می‌گفت که بزرگترین نقطه قوت «AA» تمرکز پروپاقرص آنها، منحصرأ بر روی یک شر خاص بود. با محدود نمودن هدف اصلی خود به رساندن پیام فقط به الکلی‌ها و پرهیز نمودن از کلیه فعالیت‌های دیگر، الکلی‌های گمنام توانسته‌اند آن تک کار را به نحو احسن انجام دهند. در نتیجه فضای تعیین هویت با استفاده از شفافیت این تمرکز حفظ شده است و الکلی‌ها می‌توانند در این فضا به کمکی که نیاز دارند دست یابند. از همان اوائل AA با یک مشکل گیج‌کننده مواجه بودند: «با معتادان به مواد مخدر چه کنیم؟ ما می‌خواهیم تمرکز خود را بر روی الکل حفظ کنیم تا شخص الکلی پیام ما را دریافت کند، اما این معتادها به جلسات ما آمده و راجع به مواد مخدر صحبت می‌کنند. این کار در نهایت به تضعیف فضای همسانی ما می‌انجامد.» در آن مقطع قدم‌های دوازده گانه و همچنین کتاب بزرگ الکلی‌ها نوشته، چاپ و توزیع شده بودند. از دست آن‌ها چه کاری ساخته بود؟ آیا باید کلیه نوشته‌های خود را بازنویسی می‌کردند و اجازه می‌دادند که فضای همسانی و هویت آنها مه آلود شده و هیچکس بطور واضح احساس تعلق نکند؟ یا اینکه اشخاص معتاد و در حال مرگ را از جلسات بیرون می‌انداختند؟ این مطمئناً برای ایشان مشکل بسیار عظیمی بود.

زمانی که آنها این مشکل را به دقت بررسی کردند،



این سؤال که انجمن معتادان گمنام چطور به سازمان‌ها و انجمن‌های دیگر مربوط می‌شود، از آن دسته سؤال‌هایی است که ممکن است برای انجمن ما بحث‌انگیز شود. با وجودیکه سنت ششم ما به وضوح بر روی «همکاری و نه وابستگی» با سایر انجمن‌ها تأکید دارد، هنوز هم نوعی ابهام وجود دارد. یکی از این ابهامات که ماهیت ظریفی نیز دارد، به رابطه ما با انجمن الکلی‌های گمنام مربوط می‌شود. هیئت امنای خدمات جهانی، نامه‌های متعددی از اعضای انجمن دریافت نموده که سؤال‌های مختلفی را در این رابطه مطرح کرده‌اند.

معتادان گمنام، طبق الگوی الکلی‌های گمنام شکل گرفته است. در اوایل کار، تقریباً کلیه جامعه‌های محلی معتادان گمنام تا حد زیادی به انجمن الکلی‌های گمنام اتکا می‌کردند. رابطه ما با این انجمن، در طی سال‌های متوالی، یک رابطه واقعی و پویا بوده است. انجمن ما از درون آشوب در

کند، با اضافه نمودن چند واژه به یکی از سنگهای زیربنای برنامه بهبودی AA تبدیل شد.

عجز در برابر بیماری اعتیاد، به همان اندازه که در اعضای تازه وارد وجود دارد، در اعضای قدیمی نیز هست. بیماری اعتیاد ما، هر زمان که ما احساس توانایی کرده و از برنامه بهبودی خود فاصله بگیریم، فعال شده و در افکار و احساسات ما خدشه ایجاد می نماید. این فرایند هیچ ربطی با ماده مصرفی مورد انتخاب ما ندارد. ما با استفاده از اصول روحانی برنامه قبل از اینکه کارمان به لغزش بکشد، از مصرف مجدد پرهیز می کنیم.

زمانی که بنیان گزاران معتادان گمنام قدم های ما را به اقتباس از قدم های الکی های گمنام می نوشتند، آنها یک عامل موفقیت را که به اندازه عامل موفقیت الکی های گمنام اهمیت داشت، ارائه دادند. آنها به جای تغییر منطقی قدم اول به نحوی که کلمه الکل با مواد مخدر جایگزین شود («ما اقرار کردیم که در برابر مواد مخدر عاجز بودیم.....»)، یک تغییر ریشه ای در قدم یک ایجاد نمودند. آنها نوشتند: «ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم.....» مواد مخدر گروه متنوعی از مواد مصرفی بوده و استفاده از آنها تنها علائمی از بیماری ما هستند. زمانی که معتادان دور هم جمع شده و از نوع ماده مصرفی خود سخن می گویند، ایشان اغلب مشغول تمرکز روی تفاوت های بین خود و دیگر معتادان خواهند شد، چرا که هریک از آنها ماده مصرفی متفاوتی و یا ترکیبی از مواد مختلف مصرف می نماید. آن چیز که بین همه ما مشترک است، بیماری اعتیاد ماست. بنابراین تنها با یک تغییر واژه ای کوچک، زیربنای انجمن معتادان گمنام ساخته شد.

قدم اول ما روی یک اصل تمرکز دارد: اعتیاد ما. طرز نوشتار قدم اول همچنین تمرکز را از روی عجز ما در برابر علائم اعتیاد برداشته و آن را بر روی خود بیماری اعتیاد انتقال می دهد. برای اکثر ما که در مسیر بهبودی قرار داریم، اصطلاح «عجز» در برابر یک ماده مصرفی خاص «جوابگو نیست. میل به مصرف دیگر در ما وجود ندارد اما عجز در برابر بیماری اعتیاد، به همان اندازه که در اعضای تازه وارد وجود دارد، در اعضای قدیمی نیز هست.

بیماری اعتیاد ما، هر زمان که ما احساس توانایی کرده و از برنامه بهبودی خود فاصله بگیریم، فعال شده و در افکار و احساسات ما خدشه ایجاد می نماید. این فرایند هیچ ربطی با ماده مصرفی مورد انتخاب ما ندارد. ما با استفاده از اصول روحانی برنامه قبل از اینکه کارمان به لغزش بکشد، از مصرف مجدد پرهیز می کنیم. قدم اول ما بدون توجه به ماده مصرفی مورد انتخاب و یا مقطع پاکی ما، کاربرد دارد. با داشتن این عامل موفقیت در زیربنای آن، انجمن معتادان گمنام به عنوان یک ساختار جهانی که بطوری شفاف و واضح روی بیماری اعتیاد تمرکز می کند، شروع به شکوفایی نموده است. همینطور که جامعه معتادان گمنام در درک و فهم اصول خود به بلوغ می رسد (بخصوص در رابطه با قدم اول)، یک واقعیت جالب خودش را نشان می دهد. نقطه نظر الکی های گمنام، با زبان منحصر به الکل ایشان و طرز عملکرد انجمن معتادان گمنام، با نیاز شفاف خود به دور نگاه داشتن هرگونه تمرکز از روی مواد مصرفی بخصوص، با یکدیگر همخوانی ندارند. اگر ما بخواهیم این دو نقطه نظر را آمیزش دهیم، می بینیم که همان مشکلی را که الکی های گمنام در ابتدا نسبت به ما معتادان داشتند، مجدداً ایجاد کرده ایم. زمانی که اعضاء ما خود را به عنوان یک «معتاد و الکی یا الکی معتاد» معرفی می کنند یا در باره «هشیاری» و یک زندگی «پاک و هشیار» سخن می گویند، پیام انجمن معتادان گمنام شفافیت خود را از دست می دهد. چنین طرز گفتاری به شنونده پیشنهاد می کند که ما دو نوع بیماری کاملاً جدا از یکدیگر داریم (الکی و اعتیاد) و اینکه در مورد اعتیاد نیاز به شرایط متفاوتی خواهد بود. این مسئله در حله اول کم اهمیت به نظر می رسد اما تجربه ما به وضوح نشان می دهد که وجود چنین شرایط گیج کننده و در ظاهر کم اهمیتی، به مؤثر بودن پیام انجمن معتادان گمنام لطمه شدیدی می زند.

این واقعیت به اثبات رسیده که هویت مشترک، وحدت و تسلیم کامل ما به عنوان افراد معتاد، بستگی به درک کامل و شفاف ما از اساسی ترین اصول ما دارد: ما در برابر یک بیماری که با مصرف هرگونه مواد مخدر به تدریج بدتر می شود، عاجزیم

و این مهم نیست که وقتی وارد انجمن شدیم کدام ماده مخدر را مصرف می کردیم. استفاده از هرگونه موادی مجدداً بیماری ما را فعال می نماید. ما با کارکرد دوازده قدم از بیماری اعتیاد بهبود پیدا می کنیم. قدم های ما منحصرأ حاوی واژه هایی هستند که به وضوح این پیام را می رسانند. بنابراین زبان بهبودی ما باید با قدم های ما همخوانی داشته باشد. ما نمی توانیم این اصول بنیادی را با اصول انجمن مادر خود مخلوط کرده و درعین حال باعث فلج شدن پیام خود نشویم.

هر دو انجمن دارای سنت ششم خود هستند و این دلیل خوبی دارد: جلوگیری از منحرف شدن از هدف و پیام اصلی هر یک از انجمن ها. نظر به اینکه یک انجمن دوازده قدمی نیاز مبرمی به تمرکز مطلق بر روی یک موضوع خاص دارد تا بتواند آن را به نحو احسن انجام دهد، هر انجمن دوازده قدمی می بایست مستقل بوده و وابسته به هیچ جا نباشد. طبیعت ما این است که مجزا بوده، احساس جدا بودن داشته باشیم و از واژه های بهبودی مجزایی استفاده کنیم، چرا که هر کدام از ما هدف اصلی و منحصر بفرد خود را داریم.

تمرکز انجمن الکی های گمنام روی شخص الکی است و ما بایستی به حق ایشان برای رعایت سنت های خود و همچنین تمرکز بدون نقص ایشان، احترام بگذاریم. اگر ما قادر به استفاده از زبان و واژه های مختص به آن انجمن نیستیم پس بهتر است که در جلسات ایشان حضور نداشته و به فضای جلسات ایشان لطمه نزنیم. به همین ترتیب ما اعضاء انجمن معتادان گمنام باید به هدف اصلی خود احترام گذاشته و در جلسات انجمن معتادان گمنام خود را فقط به عنوان یک معتاد معرفی کنیم. طبیعتاً مشارکتهای ما نیز باید طوری باشند که پیام انجمن بطور شفاف بیان شود.

نگاهی مختصر به موفقیت انجمن الکی های گمنام در رساندن پیام بهبودی خود به الکی ها در طی سال های متوالی، به وضوح نشان می دهد که برنامه ایشان یک برنامه موفقیت آمیز است. نشریات آنها، ساختار خدماتی آنها، کیفیت بهبودی اعضاء آنها، تعداد آنها و احترامی که جامعه بیرون برای ایشان



## قدم دوم

که این رهنمودها ممکن است راه حلی را برای من مهیا کنند. انجمن به ما می آموزد که نداشتن سلامت عقل یعنی انجام دوباره و دوباره یک کار و انتظار یک نتیجه متفاوت. این برای من بدین معنی بود که اگر قرار بود بهبودی را آزمایش کنم، نیاز به انجام کاری متفاوت داشتم و می بایستی یاد می گرفتم چطور به رهنمودها گوش داده و آنها را اجرا کنم. رهنمودها بسیار شفاف و ساده هستند:

به طور مرتب در جلسات شرکت کنید

با یک راهنما کار کنید

خدمت کنید

قدمها را کار کنید

این عجیب به نظر می رسد اما من همیشه خود را یک رهبر می دیدم. البته رهبرهای واقعی می دانند کی باید طبق دستور عمل کنند. اگر می خواستم در بهبودی استاد شده و به عنوان یک رهبر خدمت کنم باید یاد می گرفتم چطور دنباله روی کرده و چطور تسلیم شوم. دقیقاً مانند زمانی که من یاد گرفتم تصویر سه بُعدی چشم جادویی را ببینم!

بلافاصله پس از اینکه من در مقابل فرآیند بهبودی تسلیم شدم، یک بُعد دیگر در برابر من ظاهر شد. من به برنامه و پیشنهادات آن ایمان آوردم. زمانی که من روش های دیوانه وار خود را تسلیم کرده و شروع به پی گیری این مسیر جدید نمودم، زندگی آنطور که هرگز تجربه اش نکرده بودم خود را بمن نشان داد.

نویسنده: گمنام - چاپ از خبرنامه ناحیه منیتوبا،

کانادا، نوامبر ۲۰۱۰

ترجمه: سیاوش ج

آیا پازل های چشم جادویی را در مجلات دیده اید؟ اینها یک سری عکس های برگزیده دو بُعدی هستند که با رعایت زاویه دید و اصول خاصی که معمولاً بصورت دستورالعمل زیر عکس مربوطه چاپ می شود، سه بُعدی به نظر می آیند. من با وجود تلاش های مکرر هیچ وقت موفق به دیدن این تصاویر به صورت سه بُعدی نشدم. تا اینکه یک روز توجه ام به دستورالعملی که در زیر عکس چاپ شده بود، جلب شد. این یک دستورالعمل قدم به قدم برای دیدن تصویر چشم جادویی بود. من تا به آن لحظه هیچ گونه دستورالعملی را اجرا نکرده بودم. حدس زدم شاید این موقعیتی بود تا من بتوانم اصل روشن بینی را که در قدم دوم پیشنهاد شده، تمرین کنم. زمانی که من طبق رهنمودهای چاپ شده عمل کردم، تصویر سه بُعدی در جلوی چشمهایم زنده شد. این تجربه باعث شد بتوانم به قدم دوم برنامه بهبودی انجمن معتادان گمنام، نگرشی تازه داشته باشم.

وقتی که وارد برنامه بهبودی شدم، متوجه شدم که با قطع مصرف مواد، رفتارهای زمان مصرف من دوباره فعال شدند. اگر چیزی را نمی دانستم به سادگی برای آن داستانی می ساختم و سپس اعتقاد پیدا می کردم که آن حقیقت دارد. انجمن معتادان گمنام یک دستورالعمل قدم به قدم به ما ارائه می دهد که با استفاده از آن یاد میگیریم چطور قطع مصرف کنیم، تمایل به مصرف را از دست بدهیم و راه جدیدی برای زندگی پیدا کنیم. با وجودی که من برنامه را با شرایط خودم می خواستم، متوجه شدم

قائل است، همه اشاره بر عملکرد مثبت آنها دارد. اعضاء ما نباید با داشتن افکار و گفتاری مبنی بر «ما از آنها بهتریم» منجر به پشیمانی ما گردند.

ما به عنوان یک انجمن باید حداکثر تلاش خود را برای حرکت بطرف جلو بنماییم و متعصبانه به یک ایده افراطی دل نبندیم. آن دسته از اعضای ما که بطور غیر عمدی و با استفاده از زبانی که شامل اشاره به نوع خاصی از مواد مخدر دارد و همچنین اصطلاحاتی مانند هوشیاری، الکلی، پاک و هوشیار، هیولای مواد مخدر و غیره، پیام انجمن معتادان گمنام را غیر واضح نموده اند، می توانند شرایط را با استفاده از واژه هایی مانند «پاک»، «مقطع پاک» و «بهبودی» که به ماده خاصی اشاره نمی کند، به اهداف انجمن نزدیکتر نمایند. همه ما هم می توانیم به این امر کمک کرده و در جلسات فقط به نشریات انجمن معتادان گمنام اشاره کنیم. با انجام این کار ما از نشان دادن هرگونه تأیید و یا وابستگی به جاهای دیگر پرهیز می نماییم. به خاطر رشدمان به عنوان یک انجمن و همچنین بهبودی اعضای خودمان، برخورد ما با مشکل اعتیاد باید بطوری واضح و شفاف از میان گرفته ها و عملکرد مادر جلسات استنباط شود. آن دسته از اعضای که از مطالب فوق به عنوان ابزار و توجیح برای ضد الکلی های گمنام بودن، استفاده کرده اند باعث بیزاری و دوری بعضی اعضاء ثابت شده اند. ایشان مطمئناً از بازنگری اینگونه رفتارها و تأثیرات منفی آن بر روی انجمن ما، نتیجه خواهند گرفت که چنین افکار و رفتاری جز اینکه به انجمن ما لطمه بزند کار دیگری نمی کند. معتادان گمنام یک انجمن روحانی است و عشق بلاعوض، تحمل، صبر و همکاری از ملزومات استفاده این اصول در زندگی ما می باشد.

اجازه دهید تا انرژی خود را صرف رشد بهبودی شخصی خویش از طریق دوازده قدم نماییم. بگذاریم حامل پیام خود بطوری واضح و شفاف باشیم. کارهای زیادی باید انجام شوند و اگر ما قرار است مؤثر واقع شویم، به یکدیگر نیاز داریم. اجازه دهید تا با روحیه وحدت انجمن معتادان گمنام، به سمت جلو حرکت کنیم.

ترجمه: سیاوش ج

# کمک به یک معتاد تنها

کمک کرده است. پس از این احتمال اینکه ایشان در انزوا غرق شوند و فکر کنند که هیچکس به آنها اهمیت نمی دهد، کمتر خواهد بود. احتمال اینکه آنها دوباره مصرف کنند کمتر و اینکه با تداوم به جلسات بازگردند بیشتر خواهد بود.

و اگر شما آن معتادی هستید که تنهایی در جلسه ای نشسته اید، به اطراف خود نگاه کنید و اطلاق و یا محل جلسه را چک کنید. مشارکت با یک معتاد تنهای دیگر منجر به آغاز معجزه ها می شود. «من نمی توانم، ما می توانیم».

تیتیر مقاله اصلی:

«Room Check».

NA Today Magazine.

اکتبر ۲۰۰۵، صفحه ۵

جلسه را چک کنید. آیا معتادی را می بینید که تک و تنها نشسته باشد و کسی با او صحبت نکند؟ او معتاد در عذاب شماسست. بعضی اوقات این معتاد تازه واردی است که دستش را برای مشارکت بلند نکرده است. در یک زمان دیگر او معتادی است که از شهر دیگری آمده و دارد دنبال یک قیافه آشنا می گردد و یا شاید آن شخص یک عضو قدیمی انجمن باشد که حال و احساس خوبی ندارد. بدون توجه به اینکه آن شخص کیست، یک معتاد تنها، هم صحبت بسیاری دارد. به دوستانتان پیشنهاد کنید که همگی پیش او رفته و او را در گفتگوهایتان شرکت دهید. معتاد مورد نظر در آن لحظه شاید از شما ممنون باشد و شاید هم ممنون نباشد اما می توانم این را تضمین کنم که این کار فداکارانه که فقط نیاز به کمتر از ده دقیقه وقت شما دارد، به یک معتاد

من در یک جلسه تنها بودم و کسی با من حرف نزد. احساس بیگانگی و ترس وجودم را فراگرفته بود



دفعه بعد که پس از یک جلسه انجمن معتادان گمنام مشغول گفتگو با دوستان بهبودی هستید، نگاهی به اطراف خود بی اندازید. تمام اطلاق یا محل

## چرا حضور مرتب در جلسات؟

که فراموشکارم، جلسه کمک می کند که گذشته ام را فراموش نکنم. در زندگی روزمره با آدم های عادی، از ماسک های مختلف استفاده می کنم که این موضوع مرا خسته می کند، اما در جلسات نیاز به ماسک زدن ندارم و دیگران مرا می فهمند.

و در آخر اینکه جلسه جایی است که به من آموزش می دهد چگونه زندگی کردن را، صبر را، امید را، ایمان و پذیرش را، واقعیت بیماری را و بهبودی را.

حالا وقت این است که از خودم بپرسم آخرین باری که به جلسه رفتم کی بود؟ آیا برای جلسه رفتن برنامه دارم؟ به عنوان میهمان به جلسه می روم یا میزبان؟ آیا به طور موثر جلسه می روم؟ آیا نقش خود را مسئولانه انجام می دهم؟ و اینکه آیا تنهایی و بیچارگی روزهای آخر مصرفم را به یاد می آورم؟

به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد روانه عاقبت تلخ خود یعنی زندان، تیمارستان و مرگ نشود

متشکرم: بهروز س-کرج

اما چرا حضور مرتب در جلسات؟ وقتی که به طور مرتب در جلسات شرکت می کنم با منبع بهبودی خودم در تماس هستم، مانند موبایلی که بوسیله باطری کار می کند من هم به منبع انرژی خود [جلسه] نیاز دارم. جلسه عامل تعادل من می شود و در جلسات بعضی از نیازهای اساسی من برطرف می شود: نیاز به شنیدن مشارکت اعضا، نیاز به مشارکت کردن با اعضا، نیاز به دیدن اعضای جدید که حامل پیام های جدید برای من هستند، نیاز به دیدن اعضای قدیمی که حامل تجربیات جدید برای من هستند، نیاز به همدلی و همدردی اعضا با من و بالعکس، نیاز به اعتماد به نفس و احترام به نفس و احساس ارزش که گروه ان را به رایگان در اختیار من قرار می دهد، نیاز به در میان گذاشتن تجربیاتم ما با درمیان گذاشتن آنچه که داریم ان را حفظ می کنیم، نیاز به گرفتن رهجو، نیاز به گرفتن خدمت، نیاز به تجدید عهد با بهبودی و... به این چیزهایی که گفتم این مطالب را هم اضافه کنم: اصولا من آدمی هستم

سلام اسم من بهروز ویک معتاد هستم. خوشحال و خوشبخت و شاد و سپاسگذارم که با برنامه NA و اصول روحانی آن آشنا شدم. تجربه من از بهبودی در سال هشتم پاکیم در یک جمله خلاصه می شود: من باید یک برنامه مرتب داشته باشم. برنامه من شامل چند مطلب است: ۱- حضور مرتب و منظم در جلسات ۲- کارکرد قدم هاسنت ها و مفاهیم خدماتی به طور مرتب و منظم با یک راهنما از طریق مطالعه نشریات برنامه ۳- کارکرد قدم هاسنت ها و مفاهیم خدماتی به طور مرتب و منظم با رهجو از طریق مطالعه نشریات برنامه ۴- خدمت خیرخواهانه در گروه و ساختار خدماتی به طور مرتب و منظم ۵- سر کار رفتن به طور مرتب و منظم ۶- در خدمت اعضای خانواده بودن به طور مرتب و منظم ۷- ورزش کردن به طور مرتب و منظم ۸- در پی سلامتی بودن به طور مرتب و منظم ۹- تفریح کردن به طور مرتب و منظم ۱۰- بالابردن آگاهی از طریق مطالعه کردن چیزهایی که دوست دارم مثل روزنامه یا کتاب.



سنت سوم : ... به راستی بدون حضور اعضای که انجمن معتادان گمنام را تشکیل می دهند، آیا خود نام انجمن معنایی دارد؟ یا باعث بهبود حال یک معتاد در حال عذاب می شود؟ اکثر ما بارها گفته ایم که من به تنهایی نمی توانم و می دانیم که اهمیت این موضوع به قدری است که بهبودی شخصی همه ما را تحت تأثیر خود قرار می دهد. در این راستا ما تجربه های غنی و ارزشمندی را کسب کرده ایم که به سنت های دوازده گانه NA معروف است.....



ادامه مطلب

جهت دریافت (دانلود) تمامی شماره های مجله پیام بهبودی می توانید به سایت رسمی انجمن معتادان گمنام به آدرس [www.nairan.org](http://www.nairan.org) قسمت مربوط به فصلنامه پیام بهبودی مراجعه نمایید. ضمناً صفحه ای به نام دیدگاه که مربوط به مقالات مجله پیام بهبودی در مورد درک و اجرای ۱۲ سنت می باشد نیز جهت بازدید و مطالعه اعضاء محترم انجمن در سایت قرار داده شده است که نمونه آن را ملاحظه می فرمایید. شما می توانید با ارائه دیدگاه خود ما را در جهت ارائه خدمات موثر از طریق این رسانه یاری نمایید.

