



نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران
شماره نیت: ۲۱۰۶۵

- کلید قفل زندگی
- از اجبار تا انتخاب
- در بحرین چه گذشت؟ (APF)
- فضای بهبودی در جلسات
- چرا درک و اجرای سنت‌ها: سنت یازدهم
- گزارش برگزاری مجمع منطقه ای ایران

- سال هفتم
- شماره بیست و ششم
- بهار ۱۳۹۰



خداوند

خدمت خود

خیرخواهی اجتماع

تنها امید ما دنبال کردن ردپای کسانی است که مشکل ما را داشته و راه بهبودی را پیدا کرده اند و بدون در نظر گرفتن این که ما کی هستیم؟ از کجا آمده ایم؟ یا چه کرده ایم؟ ما را در **NA** می پذیرند.

فهرست

- ۳ / سرمقاله
- ۴ / پیام خداوند
- ۴ / شاهدان طلوع آفتاب
- ۵ / پیامی از یک سرباز
- ۶ / خداوند، موسیقی دل انگیزی که دوست می دارم
- ۸ / لغزش اندیشه
- ۹ / خداوند مرا بخشید
- ۱۰ / حقیقت بیماری اعتیاد
- ۱۱ / آیا برای من بی سواد راهی هست!؟
- ۱۲ / نفس حیات
- ۱۴ / خدمت، هدیه بی نظیر
- ۱۵ / از اجبار تا انتخاب
- ۱۶ / گزارش برگزاری مجمع منطقه ای ایران
- ۱۸ / بر ساحل امید
- ۲۰ / تولد، تولد، تولد، تولدت مبارک
- ۲۱ / کلید قفل زندگی
- ۲۲ / فضای بهبودی در جلسات
- ۲۳ / از کجا به کجا
- ۲۳ / اشک در چشمانم
- ۲۴ / بهبودی شخصی
- ۲۶ / مفهوم پنجم خدماتی
- ۲۷ / برگی از پیامستان
- ۲۷ / خداوند دایماً از من مراقبت می کند
- ۲۸ / چرا درک و اجرای سنت ها: سنت یازدهم
- ۳۰ / در بحرین چه گذشت؟ (APF)



تشریح دانی انجمن معاندان گمراهان ایران

سال هفتم ■ شماره بیست و ششم ■ بهار ۱۳۹۰
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ مسئول کمیته فصل نامه: سیاوش.س

■ شورای سردبیری: سپهر.الف - مسعود.ب - علی.ش

و حیدر.د - مسعود.د

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

■ پست الکترونیکی: pb@nairan.org

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

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

■ با همکاری شورای فصل نامه

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

پروردگارا

اراده و زندگی ام را به تو می سپارم.

مرا در بهبودی ام راهنمایی کن و به من نشان بده که

چگونه زندگی کنم. (قدم سوم)

سال نو مبارک



اصول روحانی ...

با سلام و درود، خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران. در انجمن معتادان گمنام تنها وعده ای که به ما داده می شود، آزادی از مصرف موادمخدر است. زمانی فکر می کردم که اگر موادمخدر مصرف نکنم، به تمام آرزوهایم خواهم رسید و مصرف مواد را تنها مانع رشد و ترقی و تنها عامل سرشکستگی خود می دانستم. در بدو ورود به انجمن خوشحال بودم که با قطع مصرف به همه آرزوهایی که در ذهنم بود دست خواهم یافت و رویاهایم به حقیقت می پیوندد. اما این برنامه مدام تمرکز را بر اصول روحانی نهفته در کارکرد قدم ها معطوف می نمود تا بالاخره بعد از مدت ها جنگ و گریز و آزمون و خطا، پذیرفتم که پیش نیازی برای موفقیت ها، خلق آنها و نیز حفظ و تداوم شان وجود دارد که در حقیقت اکثر کمبودها و مشکلات من نیز از عدم شناخت و رعایت آنها سرچشمه می گرفت. "اصول روحانی" این اصول تنها مختص به انجمن ما نیستند، اما رعایت آنها برای هر معتادی که خواهان بهبودی در تمام زمینه های مختلف زندگی است، ضروری می باشد. در نتیجه انجام ندادن کارهای اشتباه تنها عامل بهبودی نیست، بلکه انجام دادن کارهای درست و اصولی بخش عظیمی از مسیر بهبودی را مشخص می نماید که اتفاقاً با طی این مسیر متوجه شدم که توانایی های من برای انجام کارهای صحیح روز به روز بیشتر می شوند و اگر از این توانایی ها استفاده نکرده، سقفی را برای رشد و پیشرفت و موفقیت، در نظر گرفته ام، حال اینکه رشد و تغییر پایانی ندارد مگر من به آن پایان دهم و متوقف شوم.

تصور کنید که بهار، فصل آب شدن یخ ها و پایان سرما باشد، در این صورت آیا می توان گفت که بهار فصل طراوت و سرسبزی و شکفتن است؟ خیر، زیرا بهار فصل تغییر، دگرگونی و احیای مجدد طبیعت است، فصل رویش و شکوفایی است. اگرچه با رفتن سرما آغاز می گردد، اما به آن ختم نمی شود. بهبودی نیز با قطع مصرف مواد مخدر آغاز می گردد اما با رعایت اصول روحانی نهفته در قدم ها به قطع مصرف ختم نمی شود. این تنها به خود ما بستگی دارد که چقدر خواهان رشد، تغییر و دگرگونی باشیم. با نوشتن ترازنامه سالانه به استقبال بهار می رویم. به امید بهاری پر از طراوت و تغییرات سازنده، همراه با تغییر الگوهای رفتاری با رعایت اصول روحانی در روابطمان با خود، جامعه، خدمات و خداوندی که خود درک می کنیم.

سال نو مبارک

امیدوارم سال خوبی در پیش داشته باشید و امسال نیز همچون گذشته با ارسال مشارکت ها و تجارب متنوع تان علاوه بر تشویق و دل گرمی ما خدمتگزاران، مطالب مورد نیاز مجله را فراهم نمایید، زیرا رشد و توسعه این نشریه که خوشبختانه تیراژ آن به "هفتاد هزار جلد" رسیده مرهون حمایت ها و تلاش های شماست.

ضمناً باید به اطلاعتان برسانم به زودی به جای صفحه پیامک های بهبودی که به توصیه نمایندگان محترم شورای منطقه ای حذف گردیده، صفحه ای تحت عنوان نظرسنجی، جهت ارتباط بهتر و بیشتر با شما صاحبان اصلی مجله و اطلاع از آراء و دیدگاهایتان قرار خواهیم داد، با این امید که ما را از راهنمایی ها، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود، جهت ارائه خدمات بهتر مطلع سازید.

شاد، پیروز و سربلند باشید
خدمتگزار شما: سیاوش _ س



به پیوند بهبودی ملحق می شوم. تجربه، قدرت و امید مورد نیاز خود را در انجمن معتادان گمنام به دست می آورم.

"کتاب پایه"



شاهدان طلوع آفتاب

به نام خدا
 با عرض خدایوت و خسته نباشید بر شما خدمتگزاران
 فصلنامه پیام بهبودی.
 یک عجز آشنا و شاید مشترک همه ما و من این
 بود که بارها اقرار کردم که من سالها طلوع آفتاب
 و صبح را ندیده‌ام و این اقرار و مطلب را بارها و بارها
 از دوستان بهبودی در جلسات شنیدم و اشک شوق
 این تغییر در روند زندگی‌ام را شاهد بودم. به درستی
 که با مصرف بیش از بیست سال مواد مخدر روز من
 از ظهر شروع می‌شد و این آشفتگی و سرگردانی را
 تازه از ظهر به بعد تجربه می‌کردم، ولی خداوند ورقی
 دیگر را برای من در زندگی برگ زد و در آن نوشت
 به انجمن معتادان گمنام خوش آمدی و پس از این
 دعوت چند کار ساده و پیشنهاد راه را برای من هموار
 ساخت که به جلسه بیا، راهنما بگیر و قدم کار کن
 و با انجام بدون سوال که چه خواهد شد. نوری که
 چراغش در دست راهنمایم بود به زندگی‌ام تابید و
 نقطه‌مقابلی در مقابل زندگی گذشته‌ام گذاشت.
 امروز جای شکرگزاری خداوند را دارد که احساس
 زنده بودن، پویایی و شادابی و نشاط می‌کنم و
 شاهدهی به شاهدان طلوع آفتاب اضافه شده است.
 بعد از ۵ سال و ۸ ماه پاکی فریاد می‌زنم: «درود بر
 شاهدان طلوع آفتاب».

رحمت.ح-اصفهان

پیام خداوند

شدم. ولی بعد از پاک شدنم هر چه دنبال اون همدرد
 بی‌خانمان گشتم پیدایش نکردم! بله مثل این که او
 ماموریت داشت پیام خداوند رو به گوش من برسونه
 و بعد مثل شمعی که پیام رسیدن سحر رو میده
 خاموش بشه! پیام خدا از زبان یک مصرف کننده
 به صورت راست‌ترین دروغ زندگی‌ام به من رسیده
 بود حتی وقتی که من پاکی رو باور نداشتم و از
 خدا هم پیام و پاکی رو درخواست نکرده بودم. بعدها
 همین اتفاق یا بهتر بگم معجزه، اساس درک من از
 نیروی برتر و باعث اعتقاد و ایمان و اعتماد من به
 خداوند شد.

کامران. الف- شیراز



سلام به تمام دوستان بهبودی در سرتاسر گیتی!
 کامرانم یک معتاد در حال بهبودی. زمستان سیاه
 و سرد ۱۳۸۳ بود و سیاه‌تر و سردتر از زمستان،
 بی‌ایمانی و بی‌اعتقادی درون من و پوچی روزگارم
 بود! شب شده بود و دیگر نمی‌توانستم از محل
 همیشگی موادم را بخرم، تصمیم گرفتم به پارکی که
 حدس می‌زدم تا آن موقع می‌توانم مواد تهیه کنم
 بروم. توی پارک زیر پنجره یک اتاق مصرف کننده‌ای
 را دیدم که پشت یک پیت پر از آتش نشسته بود و
 گرم می‌شد. رفتم جلو و پرسیدم: کاسبی؟
 - آره؛ چی می‌خوای؟
 - سفید.

- من سیاه دارم ولی اگه سفید می‌خوای توی آن اتاق
 همه فروشنده‌هاش و مصرف کننده‌هاش نشستن!
 اول فکر کردم منقل خونه است ولی فوراً به خودم
 گفتم چرا وسط پارک؟ به هر حال وارد شدم. شخصی
 که درم در ایستاده بود بغلم کرد و من فهمیدم طرف
 دروغ گفته؛ ولی وقتی به نفر از روی صندلی بلند شد
 و جای خودشو به من داد نشستیم! یکی هم صحبت
 می‌کرد و از دردسرهای مصرف می‌گفت. قصه‌ی من
 رو تعریف می‌کرد و باعث اولین احساس تعلق در
 من شد!
 بعدها فهمیدم اونجا NA است. شاید بیشتر از یک
 ماه مصرف می‌کردم و می‌رفتم اونجا تا بالاخره پاک

مشکلاتی که قادر به حل آنها نیستیم، از طریق صحبت با یک دوست قابل تحمل می‌شوند.

"کتاب فقط برای امروز"

پیامی از یک سرباز

به نام خدا

انجام یکی از مسوولیت‌های زندگی‌ها که دیگه نمی‌خواستم مثل قبل از زیرش فرار کنم و شاید به درد یه نفر از همدردام بخوره. یه روزی هیچ چیز نمی‌تونست مانع مصرف من بشه و امیدوارم که امروز هیچ چیز مانع برای بهبودی من و زندگی من به روال برنامه نشه. از خداوند یه زندگی پاک و قشنگ برای همتون آرزو می‌کنم. امروز ۲سال و ۱۱ماه و ۷روزه که پاکم.

امین.ع-اصفهان

امینم یک معتاد؛ با سپاس بی‌پایان از خداوند که امروز پاکم و این که فرصت دوباره زندگی کردن به من داد. با عرض سلام و ادب به تموم دوستای خوب بهبودی توی همه جای دنیا و با تشکر از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی. الان که این نامه را می‌نویسم، حدود یازده ماهه که سربازم و علیرغم شرایط استثنایی که از لحاظ سنی و چیزهای دیگر برای سربازی دارم، به کمک خدا و دعای شما دارم به آرومی خدمت سربازی ام را سپری می‌کنم. چندین سال از قشنگ‌ترین روزهای زندگی‌مو توی جهنم اعتیاد و مصرف مواد سر کردم. اما نمی‌دونستم که آخر این دهلیز تاریک یه دفعه یه نور توی زندگی‌م می‌تابه؛ بله، خدا بهم نگاه کرد و من هم وارد برنامه شدم، البته از لحاظ جسمی جنازه بودم و از لحاظ روحی و روانی دربه‌داغون و ورشکسته.

به خاطر همین برنامه را محکم گرفتم و تا توان داشتم طبق اصول برنامه جلو رفتم. اوایل پاکی می‌خواستم بیام سربازی، ولی با مشورت راهنمام، دوستای بهبودی و شرایط زندگی‌م ترجیح دادم ۱۲ قدم کار کنم و بعد از کار کرد قدم‌ها دفتر چمو پست کردم که جوابش برای چند ماه بعد اومد و باعث شد که سنت‌هامو هم کار کنم و تا جایی که تونستم به خودم و گروه خدمت کردم. خلاصه موعده اعزام رسید و رفتم آموزشی.

وقتی از دوستام، گروه و خانواده جدا شدم احساس تنهایی زیادی می‌کردم که باعث می‌شد فقط به نیروی برترم تکیه کنم و خودمو کاملاً به اون بسپرم و این که دایم در حال دعا و مراقبه باشم، سعی می‌کردم از تمام اصول روحانی که برنامه در اختیارم گذاشته بود استفاده کنم، مثل تسلیم و اعتماد به اراده‌ی خداوندی.

معجزه‌های زیادی توی انجمن دیده بودم ولی یه معجزه‌ی عجیب دیگه برام اتفاق افتاد؛ وسط کویر بین دو هزار تا سرباز یه دفعه خدا بهم لطف کرد و خیلی تصادفی دست یه دوست بهبودی رو گذاشت توی دست من، اگه خدا این کار رو نکنه، کار هیچ بشری نیست. خلاصه روزهای سرد و سخت آموزشی تبدیل به یه خاطره‌ی شیرین برای من و دوستم شد، هر روز غروب دوتایی یه جلسه‌ی کوچیک می‌گذاشتیم و از احساس و تجربه‌هامون مشارکت می‌کردیم، بعد از آموزشی به لطف خدا جای خوبی افتادم البته خوب دیگه برای من جای راحت نبود، بلکه فقط در این فکر بودم که هر جا رفتم به NA وصل باشم، جلسه برم و دوستای بهبودی پیدا کنم. این معجزه هم رخ داد و من جلسه می‌روم.

برای بار دوم قدم‌ها وسنت‌هامو مرور می‌کنم و به راحتی با راهنمام و رهجو هام تماس دارم. دوستان من این‌هایی که نوشتم تجربه شخصی خود من در مورد



خداوند، موسیقی خیال انگیزی که دوست می دارم

به نام خدا

سال مرگ غرورم، برای اولین بار تصمیم گرفتم به جلسه بروم. از واژه‌ی معتاد وحشت داشتم، نمی‌توانستم به هزار دلیل و بهانه خودم را به عنوان یک معتاد ببذیرم، شاید یکی از خود فریبی‌های من این بود که، من به علت ورشکستگی مالی به این حال و روز افتاده‌ام. داستان زندگی من داستان تلخی بود.

خورشید تن رنجور و خسته‌اش را از پشت کوه‌ها پایین کشیده بود و سیاهی شب همه‌جا را پوشانده بود، در آن غروب که شاید غروب تلخ گام‌های من بود با درد و اندوه فراوان تن خسته و درد کشیده‌ام را به سوی جلسه کشاندم در نهایت به جلسه رسیدم. روزنه‌ی نوری در دل تیره و تاریک من دمیده شد، شاید در اولین بار جلسه اتفاق چندانی برای من نیفتاد، ولی من که از هر جهت به آخر خط رسیده بودم، شاید نسیم ضعیف پیامی مرا به شور و شوق درمی‌آورد.

برای اولین بار در عمرم واژه‌ی ناآشنایی شنیدم که برای من غریبه بود واژه‌ای که علی رغم غریبه بودن خوشایند بود (عشق بلاعوض). من که در طول زندگی‌ام هر کاری را با نفع شخصی و بر اساس قانون معامله‌گری انجام می‌دادم، واژه‌ی عشق بلاعوض واژه‌ی جالبی بود. شاید شنیدن و دیدن این واژه‌ها و اعمال، جاذبه‌ی موثری در جذب تازه واردان باشد. برای من که خیلی جذاب بوده، کم‌کم احساس غریبه‌گی و بیگانگی مثل یخی که جلو آفتاب باشد ذوب می‌شود، آن شب بارقه‌های امید به زندگی در دلم شروع به تابیدن کردند. آن شب در زندگی من یک شب فراموش نشدنی است.

در این برنامه هر چیز در جای خودش قرار دارد، واژه‌ی به مرور برای من کمک زیادی کرده است. به مرور در اثر جلسه رفتن یخ غرورم ذوب می‌شد ولی انکار بیماری من همانطور به بیمار ماندن من کمک می‌کرد، انکار بیماریم در اوایل بهبودی من سرسختانه مقاومت می‌کرد، نه تو با این‌ها فرق داری، احساس متفاوت بودن، تو تحصیلات بالاتری داری، تو که گدایی نکرده‌ای و خلاصه تو که از آن مواد به خصوص نرده‌ای خلاصه انکار بیماری چند ماهی مرا از برنامه دور نگه داشت تا این که بعد از چند ماه جنگ و جدال و تقلا کردن، مثل میوه‌ای که رسیده باشد برنامه به من کمک کرد تا دست از جنگ کردن بردارم.

ابتدا اصول روحانی اولیه را که به نظر من مهم‌ترین قسمت برنامه می‌باشد شروع به تمرین کردم، صداقت، روشن بینی، تمایل، از کودکی با صداقت مشکل داشتم. من که تازه نور روحانیت را در زندگی لمس کرده بودم شروع به تمرین این اصول در زندگیم کردم، شور و شوق عجیبی در زندگیم افتاده بود، به نظر من ما معتادها باید در بهبودی کوشا باشیم. یک معتاد در حال بهبودی کوشا زودتر می‌تواند به هدف برسد. دفتری برداشتم هر روز مقدار دروغ گفتن‌هایم را خط می‌زدم و همین‌طور فقط برای امروز سعی می‌کردم روشن بین باشم. سعی می‌کردم تمایل برای بهبودی را تمرین کنم.

در اوایل بهبودی سوار بر ابرهای صورتی شده و خیلی راحت و آسوده به هر طرف پرواز می‌کردم، ولی بعد از چندی احساس کردم که دچار مشکلاتی شده‌ام، (پاک ماندن ما را از درد و رنج معاف نمی‌کند) این مطلب در اوایل بهبودیم به من کمک

خورشید آرام آرام چهره‌ی زرد و خسته‌اش را از پشت کوه‌های ارومیه بالای می‌کشید و با تن خسته و رنجورش سایه‌ی آدم‌ها را در دیوار نشان می‌داد. آری خورشید بار دیگر سایه‌های دراز بی‌ریخت آدم‌ها را کنار پیاده‌روها و خیابان‌ها انداخته بود. برای من طلوع خورشید وحشتناک بود، شروع یک زندگی ملال‌آور و تیره. این آدم‌ها نه این سایه‌ها می‌رفتند که برای من گوری بکنند و تحمل این سایه‌ها با این خورشید چه دردناک بود. کم‌کم ابرهای تیره مثل دل غم‌بار و تیره‌ی من از غرب می‌آمدند. شاید این ابرها سایه‌ها را فراری بدهند.

هوای سرد، درد خماری، افکار مغشوش و آشفتگی درونی و احساس ناامیدی، پوچی و افسردگی همه‌ی این‌ها دست به دست هم داده و قدم‌های مرا به سوی داروخانه به حرکت درآورده بود. چند روزی بود هیچ چیزی استفاده نکرده بودم. ورشکستگی مالی - روحانی تمام امیدهایم را سوزانده بود. چند قدمی رفته بودم که به داروخانه رسیدم. داروخانه نزدیک بود. چهره‌ی مرگ چه وحشتناک بود. آخر خط زندگی و مرگ برای من تداعی نیستی و سیاهی بود. آن زمان هیچ اعتقاد درستی درباره مرگ نداشتم. فقط ترس بود و ترس و سیاهی و دوباره درد خماری، درد پوچی، درد بی‌ثمری به سراغم آمد. شربت و قرص‌ها را گرفتم و توی جیب پالتوام گذاشتم از داروخانه بیرون آمدم و به طرف خانه به راه افتادم. چند وقت پیش تپش قلبم بیشتر شده بود. دکتر گفته بود که باید یک آزمایش‌هایی انجام بدی؛ من که به این حرف‌ها اهمیت نمی‌دادم. چندان هم بد نبود که این قلبم از تپش بیفته. بدم نمی‌آمد از این زندگی نکبت بار خلاص بشم. آره تپش قلبم بیشتر شده بود. باز به زخم چه دروغی بگویم، چرا نرفتم سر کار. ذهن بیمارم مرا کشاند و برد خانه‌ی پدرم، وقتی مادرم در را باز کرد به دستشویی رفتم، چند روزی بود که به زور خودم رو نگه داشتم بودم. همه‌ی قرص‌ها رو تو دستم ریختم و با شربت خوردم وقتی به اتاق رفتم چند دقیقه‌ای گذشته بود که احساس خواب آلودگی شدیدی کردم و بعد خوابیدم. انگار خواب مرگ بود!

پس از مدتی چشمم را باز کردم. از خواب مرگ گریخته بودم. همسرم و برادرم و چند نفر دیگر که توی بیمارستان بودند خوشحال شدند. من بعد از چند روز بستری شدن در بیمارستان به علت سوء مصرف، از بیمارستان مرخص شدم.

در بیمارستان پیام انجمن که چند ماهی بود در شهر ما شکل گرفته بود توسط چند نفر به من رسید و بعد به انجمن پیوستم. خداوند می‌دانست که من چطور می‌توانم به آخر خط خواهم رسید. چرا که او حامی من است، خداوند به من زندگی دوباره داده و من این زندگی را با همه‌ی غم‌ها و شادی‌هایم دوست می‌دارم. الان که این نامه را می‌نویسم ده سال و چهار ماه و هجده روز خداوند پاک‌ی به من هدیه داده و من این هدیه را در زندگیم از همه چیز بیشتر دوست دارم. حالا طلوع خورشید برای من طلوع یک زندگی فرح بخش و نشاط آور، طلوع شادی‌ها، تولد روح تازه، لبخند گل‌های نسترن، آفرینش زیبایی‌ها و خوبی‌ها است.

سال ۷۸ شاید برای من سال سرنوشت‌سازی باشد، سال تولد زندگی زیبا و شاید

مواقع در دام الگوی انتخابی فکر کردن می‌افتیم، من در قدم‌ها درک عمیق‌تری از بهبودیم به دست آوردم، من تا آن زمان حد و حدودی برای خوردن و یا لذت بردن از دیگر چیزها تعیین نکرده بودم، یا اسیر هوای نفس شدن را درک نکرده بودم نمی‌دانستم که گاهی عقل هم در دام هوای نفس گرفتار می‌شود.

برای همین در همین دو سه سال وزن بدنم زیاد شد، بیماری دیابت شروع شد و این مسایل مشکلاتی در جسم و روح من ایجاد کرد، نفس ما هم همچون اژدهاست که اگر غفلت کنیم از گزند آن در امان نخواهیم بود، مگر ما به تنهایی و بدون کمک می‌توانیم به آرزوی تسلط بر نفس (اژدها) نایل گردیم و من این احساس را دارم که ما هر زمان به کمک نیاز داریم، کمک از خدا، راهنما، یاران بهبودی، جلسات و ما همیشه در تنهایی محکوم به فنا هستیم، کمبود قدرت، مشکل ما معتادان است. هر چه که قدم‌هایم را به صورت عملی اجرا می‌کردم، حالم بهتر و خوبتر می‌شد. شب‌ها بیشتر به راز و نیاز و مراقبه می‌پرداختم، شیرینی زندگی را هر روز بهتر می‌چشیدم، برنامه ابزارهای فراوانی در اختیار ما می‌گذارد.

برای من که یک قانون شکن بودم و هیچ احترامی به قراردادهای جامعه قایل نمی‌شدم، همه چیز داشت آهسته آهسته درست می‌شد. فرزندانم هر دو دانشجو بودند و من هم همگام با آن‌ها برای بار دوم بعد از پاک شدن در مسیر و هدف‌های بهبودیم به دانشگاه قدم گذاشتم، من که زمانی ورشکسته‌ی کامل بودم، الان در مقطع بالاتر و مهم‌تر در دانشگاه تحصیل می‌کردم. نمی‌خواهم بگویم همه‌ی این موفقیت‌ها به سادگی به دست آمد. نه، خیلی سختی‌ها و رنج‌ها را متحمل شدم ولی الان در زندگی خود هدف‌هایی دارم، انگیزه‌های بسیار با ارزشی دارم، آرزوهای زیبایی دارم که می‌خواهم با توکل از خدا و کمک گرفتن از برنامه بهبودی به آن‌ها برسم.

خداوند مرا از اوج ناتوانی و بدبختی به کمک این برنامه به سوی خوشبختی هدایت کرده، من از این بابت همیشه سپاس گزار خدا هستم، در این زندگی جدید که ۱۱ بهار از آن می‌گذرد معجزه‌های زیادی به وقوع پیوسته، طلوع خورشید موسیقی دلنوازی است که من دوست دارم هر روز بشنوم، ببینم، احساس کنم، نگرش من نسبت به همه چیز عوض شده، دوست می‌دارم، عشق می‌ورزم، خزان خیال انگیز پاییز را، تولد بهار را، گویی تمام زیبایی‌های خداوند با من است، احساس تنهایی کاملاً از بین رفته و من دوست می‌دارم، هر چه که خدا دوست دارد!

در آخر نیز از شما دست‌اندر کاران و زحمت‌کشان مجله پیام بهبودی که برای رساندن پیام بهبودی تلاش می‌کنید، کمال تشکر را دارم.

رستم. ه- ارومیه



Our Message is Hope, Our Promise Freedom

فراوانی کرد، چرا که بعد از دو، سه ماه پاک‌ی خواستم در تمام سال‌هایی که خرابی به بار آوردم را در چند ماه ترمیم کنم، وقتی پاک می‌شویم و آن غبار ذهنی از بین می‌رود مشکلات خودشان را نمایان می‌کنند و ذهن بیمار ما هم این مشکلات را بزرگ و بزرگ‌تر می‌کند، شاید ذهن ما غول می‌آفریند و ما احساس می‌کنیم که باید این همه مشکلات را به تنهایی از بین ببریم و جنگ‌های تازه‌ای با یک شکل دیگر آغاز می‌شود و این مسایل در بهبودی مشکلات خطرناک و جدیدی به وجود می‌آورد و باز اگر در مسیر انحرافی قرار بگیریم احساس تنهایی و انزوا به سراغم می‌آید. برای من در بهبودی قدم‌ها در جای خودشان کار کرده‌اند، درست موقعی که احساس کردم با این مشکلات فراوان چه خواهیم کرد. قدم مثل بلدوزری بود که این مشکلات را تا حدودی جمع و جور می‌کرد و برای اولین بار آرامش خداوندی را تجربه کردم، دعا کردن در زندگی من نقش بسیاری دارد.

احساس بی‌پناهی من از بین رفت و مهم‌ترین احساس بدی که سال‌ها در خواب و بیداری با من همزاد بود دچار تزلزل شد و آن احساس ترس بود (بسیاری از مشکلات ما راه حل روحانی دارد و من این جمله را به وضوح در دوران بهبودی حس کرده‌ام) قدم‌ها خواب‌های آشفته‌ی مرا تبدیل به خواب‌های رویایی و مسرت بخش کرد. این برنامه بسان دریایی است بی‌کران و من مانند ظرف کوچکی هستم که فقط توان برداشتن قسمت خیلی کوچکی از این دریا را دارم و من فکر نمی‌کنم بتوانم تمام تغییراتی که در من بعد از ورود به این برنامه اتفاق افتاده را بنویسم، ولی خلاصه‌ای از معجزات و تغییراتی که برای من روی داد را بازگو می‌کنم.

خداوند دریچه‌ی افکارم را که بار دیگر بسته شده بود به وسیله این اتفاق باز کرد. برای من رشد کردن همیشه همراه با درد و رنج بوده و هست، فرایند بهبودی من و یا تغییر در شخصیت من با درد آغاز می‌شود زمانی که دیگر هیچ مقاومتی را از خودم بروز نمی‌دهم رشد می‌کنم. این اتفاق در زندگی من که شروع‌اش توام با درد و رنج بود، انگیزه‌ها و هدف‌های خیلی بزرگی به وجود آورد.

یک سال طول کشید تا این که مجدداً در کنکور قبول شدم، آرزوهایم زنده شده بودند، امید به زندگی‌ام مخصوصاً از قدم هفتم به بعد بیشتر شده بود، احساس جوانی می‌کردم. برای همین خیلی وقت‌ها رفتارهای کودکانه از خودم بروز می‌دادم، شوخی می‌کردم، خیلی زیاد می‌خندیدم. اولین مقطع تحصیلاتم را به پایان رساندم و خیلی خوشحال بودم، وضعیت حقوقم بهتر شده بود، خانواده‌ام نیز خوشحال بودند. تمام دنیای من چه قبل از مصرف چه در زمان مصرف به چند چیز خلاصه می‌شد و این شامل پول، خوردن، لذت خوابیدن بود. انتظار و توقع همیشه عامل مهمی برای حال خرابی من در زندگی بوده است. من از هر چیزی و هر کسی انتظار داشتم و زمینه و رشد بسیاری از مشکلاتم بیشتر انتظار و طمع و پول پرستی بود. در زندگی جدید من بیشتر وقت‌ها انتظار و توقع نابیایی از برنامه بهبودی نیز داشتم. من احساس می‌کردم وقتی پاک هستم می‌توانم به هر شکل غرق در لذت‌های دیگر بشوم و در این شکل می‌پنداشتم هیچ خطری مرا تهدید نمی‌کند. یک روز از راهنمایم مطالبی را شنیدم و آن این بود که ما بیشتر

نامه‌های شما رسید، متشکریم

علی-ی-گرگان	زهرالف-شیراز
اصغر-ن-بافت، کرمان	مهدی-ق-سرخس
نصرت...ک-نجف آباد، اصفهان	محمد-س-پروجن
سیاوش-ن-ورامین	علیرضا-شیراز
ساسان-پ-مشهد	جاسم-ص-بندرعباس
آرام-ش-سنندج	ناصر-ص-بلداجی، چهارمحال بختیاری
حسن-پ-صومعه سرا، گیلان	عباس-ج-خرمشهر
حبیب-ع-تبریز	یوسف-ق-هشتگرد
مهدی-ر-گرگان	قاسم-الف-بابل
خداداد-ب-سمیرم، اصفهان	محسن-خ-چهرم
امیرز-شاهین شهر	جواد-گ-برازجان
حسین-س-شیراز	بابک-ج-اردبیل
سنجر-الف-سنندج	محمد-ق-شاهین شهر
مهدی-کرج	علی اصغر-ج-همدان
داریوش-ع-پروجن	حسن-ب-رفسنجان
رضاح-بندرانزلی	حسین-ر-شیراز
جعفر-گ-مرند	غلام-س-خمینی شهر
نوید-ش-شاهین شهر	حسین-ر-قم
رسول-ر-بیرجند	فریدون-س-کرمانشاه
ایرج-م-استان فارس	مهدی-غ-آران و بیدگل
محمدرضام-اهواز	رجب-ف-بابل
مهرداد-الف-شیراز	مجید-ج-شوشتر
کمیته کارگاه کمیته شهری ۱ و ۲	سعید-پ-همدان
همدان، اسدآباد	احمدرضاش-نجف آباد، اصفهان

دوستان غیر همدرد از توجه شما نسبت به مجله پیام بهبودی
سپاسگزاریم و از چاپ نامه شما معذوریم.

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵



لغزش

اندیشه



بسیاری از ما با تصورات ذهنی که از بهبودی و لغزش داریم این دو مقوله را کاملاً جدا از هم و بطور مجزا تعریف می کنیم و اینگونه می پنداریم که لغزش هیچ جایگاهی در مقوله بهبودی نخواهد داشت؛ در حالیکه این دو موضوع یک فصل از کتاب پایه را به انحصار خود درآورده اند.

لغزش با وجود جایگاه ارزشمند بهبودی، خودنمایی می کند. همچنین مفاهیم والای بهبودی به واسطه وجود مفهوم لغزش عرض اندام می نمایند.

در واقع فصل بهبودی و لغزش فصل جمع تضادین است. یعنی بهبودی که هیچ شباهتی به لغزش ندارد و لغزشی که به ظاهر هیچ منزلتی در عرصه بهبودی ندارد، با تعاریف گوناگون وجود یکدیگر را اثر بخشیده و این مفاهیم به رشته تحریر درآمده اند.

ما آموخته ایم که لغزش به یکباره اتفاق نمی افتد. این عبارت مبین این است که بسیاری از مسائل زمینه ای در وجود آوردن لغزش نقش آفرینند. لغزش اندیشه خمیرمایه لغزشهای اخلاقی، روحانی و لغزش مصرف مواد می باشد.

افکار معتادگونه مطروحه در جلسات بهبودی، وسوسه مصرف مواد، جریحه دار کردن احساسات و عواطف خود یا دیگران، رفتارهای غیر اخلاقی، گفتارهای ناشایست و غیرصادقانه، عدم تمایل به بهبودی فردی و گروهی، گذراندن امور بدون توجه به اصل روحانی روشن بینی، سمت و سو دادن به خدمتی که در گروه برعهده گرفته شده است، تفکرات انحراف آمیزی که به دیگران یا به گروه القاء می شود همه و همه محصول لغزش اندیشه ای هستند که بیماری من از به میدان آمدن این بیان، یعنی لغزش اندیشه به عنوان اراجیف خسارت زننده یاد می کند و این راهی است که در مسیر و راستای ناهبودی، دانسته یا ندانسته، خواسته یا ناخواسته، خودآگاهانه یا ناخودآگاه در حال پیمایش هستیم. تنها گزینه رهایی از این مسیر بازگشت به قدم اول و تسلیم محض، همچنین پذیرش سایر دوستان همدرد و کارکرد قدم دوم در داشتن امید و اتکاء به نیروی برتر و ایمان منتج از باور همچنین اعتقاد به مشورت و اعتماد کردن بهنگام درخواست کمک از دیگران و شکستن بت درونی که در جلسات بهبودی از آن به عنوان خود محوری یاد می شود یا به عرصه قدمهای سوم الی دوازدهم می گذاریم و در می یابیم که تعهد به اصول و بهبودی از طریق پیشروی در مسیر روحانی قدمهای دوازده گانه ما اشخاص بیمار را از هرگونه لغزشی ایمن نگه خواهد داشت.

احمد - ع از کرمان

در دوران سختی به مراقبت خداوند اتکا می‌کنم و می‌دانم که نیروی برتر همواره به داد من خواهد رسید.

"فقط برای امروز"

خداوند مرا بخشید

از آن موقع تا دم در زندان تمام گذشتهام جلوی چشمم آمد و این که طرز برخورد ماموران و قاضی خیلی با من خوب بود، چون از وضعیت قبلی من هم خبر داشتند. روز چهارشنبه وارد زندان شدم، فردای آن روز در ساعت همایش انگار صدای شلوغی بچه‌ها را در آن جا می‌شنیدم و بغض گلویم را گرفته بود. از آن جا هر روز با راهنماییم تماس می‌گرفتم، هر روز نشریات NA را مطالعه می‌کردم و به طور مرتب در جلسات زندان شرکت می‌کردم و سعی کردم حامل پیام بهبودی در زندان باشم، پس از چند روز فهمیدم که خواست خدا این بود و این بهترین خدمتی بود که در عمرم خداوند به من داده بود، طی یک معجزه روز هفدهم من آزاد شدم.

همه‌ی آن‌هایی که در زندان بوده‌اند خوب می‌دانند که سه ماه و یک روز حبس، آن هم بعد از این که برگ قطعی حکم در زندان به دست زندانی برسد به هیچ وجه مورد عفو قرار نمی‌گیرد. «اما خدا مرا بخشید». درست یک هفته بعد از آزاد شدنم با هماهنگی و مشورت راهنماییم و با گرفتن تجربه به خواستگاری خانوم مورد علاقه‌ام رفتم، پس از یک هفته جواب مثبت شنیدم و با او ازدواج کردم.

از آنجا که قبلاً به صورت کلی در مورد گذشتهام و زندگی امروزم با او صحبت کرده بودم، چندی پیش او را به جلسه‌ی باز شهربان بردم و به صورت اتفاقی در همان روز به عنوان سخنران انتخاب شدم و من یک‌بار دیگر توانستم خودم را برای دیگران و همسرم بازگو کنم. امروز من ۲ سال و ۳ ماه و ۲۸ روز است پاکم و پاکی برادرم یک روز از من کمتر است و مادرم خیلی خوشحال است که دو سال می‌شود در خانه‌مان حتی بوی سیگار هم نمی‌آید. من و برادرم در فرایند قدم‌ها هستیم، در انجمن خدمت می‌کنیم و شکرگزار خداوند هستیم.

مجتبی، پ-صومعه سرا، گیلان



این فاصله خیلی از دوستان نزدیکم مردند و خیلی‌ها راهی زندان شدند. در زمان اعتیاد فعالم به واسطه‌ی اجبار به مصرف مرتکب خلافی شدم و از یک مکان دولتی سرقت کردم، نهایتاً به سه ماه و یک روز حبس محکوم شدم.

قرار بود در تاریخ ۸۹/۸/۶ در همایش سراسری NA ایران در تهران شرکت کنم، دو روز قبل بلیط تهران گرفتم، اما شب سه‌شنبه زمانی که پشت یک جلسه با راهنماییم صحبت می‌کردم مادرم زنگ زد که از کلانتری آمدند تو را کار داشتند و گفتند صبح باید یک سر به آن جا بروم. همان جا فهمیدم که چرا باید به کلانتری بروم، کمی ترس برم داشت، همان جا آن را با راهنماییم در میان گذاشتم و اولین جمله‌ای که از دهان راهنماییم بیرون آمد این بود که: برو حبست رو بکش.

من هم دنباله‌ی این پیام را گرفتم، شب آمدم خانه لباس‌ها و وسایلم را داخل ساکم گذاشتم و با درخواست کمک از نیروی برتر و شرکت در یک جلسه صبح، رفتم کلانتری خودم را معرفی کردم.

به نام خدا به واسطه‌ی داشتن بیماری اعتیاد برای اولین بار در نوجوانی با مصرف الکل اعتیاد فعالم آغاز شد، در مصرف بسیار افراطی بودم. چون پسر ارشد خانواده بودم تا به خودم آمدم، برادرم که سه سال از من کوچک‌تر بود را در حال مصرف دیدم، اوایل در این مورد خیلی عکس‌العمل نشان دادم اما پس از مدتی با هم مصرف می‌کردیم، هیچ چیز دیگری برایم مهم‌تر از مواد مخدر نبود.

پس از ۱۲ سال مصرف مواد، پیام انجمن را از پسر دایی‌ام شنیدم اما روشن‌بین نبودم و این فرصت را برای مدتی از دست دادم. نزدیک سه سال دور و بر انجمن به دلایل مختلف پرسه زدم تا این که یک‌بار دیگر باز هم حرفی را که باید می‌شنیدم از او شنیدم: حل مشکل تو در کار کرد قدم‌هاست.

بنابراین قطع مصرف کردم، یک راهنما انتخاب کردم و شروع به کار کرد قدم‌ها کردم. لغزش برای من دقیقاً یک سکوی پرتاب شد که با جدیت و دو دستی به این برنامه و قدم‌ها بچسبم، البته ناگفته نماند که در

خود را مشغول انجام دادن و لذت بردن از کارهایی می‌یابیم که هرگز تصور نمی‌کردیم، انجام دهیم.

"فقط برای امروز"

حقیقت بیماری اعتیاد

یکی دیگر از نقص‌ها و در مسیر بیماری بودن نشناختن خودمان به‌طور واقعی بود. من آدم بدی نبودم بلکه در من استعدادهایی بود که بعداً فهمیدم که من هم حرفی برای گفتن دارم. بیماری اعتیاد کاری کرده بود که همیشه یا در گذشته و در حسرت خوردن چیزهایی را که از دست داده بودم سیر می‌کردم و یا در ترس از آینده‌ای بدون هدف که هنوز نیامده بود سیر می‌کردم ولی در برنامه یاد گرفتم از تجربیات گذشته‌ای که حدود ۳۰ سال سردی و گرمی زندگی اعتیادی را از دست داده بودم را الان در بهبودی استفاده کنم و برنامه ریزی می‌کنم در آینده که شغلم، وسیله نقلیه‌ام، خرید منزل و ... و ترسی هم از آینده ندارم و در حال یعنی برای امروز زندگی می‌کنم و برای دقیقه دقیقه آن ارزش قایل می‌شوم و در آخر یک‌بار دیگر ماهیت این بیماری را با یک مثال به پایان می‌برم.

همانطور که می‌دانید شیرینی برای یک آدم دیابتی (مرض قند) مضر است حالا چه شیرینی عروسی تک پسرش و یا حلوا مرگ پدرش، در هر دو حال شیرینی سم است و برای یک دیابتی ناپرهیزی خطر قطع عضو و یا مردن را در پیش دارد، بدون هیچ تعارفی!!!

بیماری اعتیاد را جدی بگیریم نه سخت و نه مشکل چون یک روزه معتاد نشدیم که یک روزه هم خوب شویم. در آخر برای همه همدردانم در همه جای این سرزمین آرزوی پاکی به اندازه طول عمرشان را دارم.

حجت-ساری



دیگران باشم و سعی می‌کنم که خودم را همین‌طور که هستم بپذیرم و با خوبی‌ها و بدی‌ها پذیرای خودم باشم.

همانطور که می‌دانید این بیماری مثل بیماری سرما خوردگی علایمی چون سرفه- عطسه- آبریزش ... ندارد بلکه زمانی که در شرایط قرار می‌گیریم بیماری ما فعال می‌شود مثلاً وارد عروسی بستگان می‌شویم، اتوماتیک‌وار شروع به کنترل کردن دوستان دوران مصرف می‌کنیم که الان در چه حالی هستند و ... و یا وقتی اتومبیلی جلوی ما ویراج می‌دهد ناخودآگاه ما هم شروع می‌کنیم بدون فکر کردن کار او را مثل خودش تلافی کنیم و کار را به جاهای باریک بکشیم

بعضی از ما وقتی در منزل هستیم انتظار داریم که اعضای خانواده اعم از پدر، مادر، خواهر و همسر هرچی ما می‌گوییم را انجام دهند و توقع امان بالا می‌رود در غیر این صورت حالمان بد می‌شود. در زمان بهبودی سعی در کنترل کردن، تغییر دادن رهجوها و خودمحوری به‌طور مرموزی به چشم می‌آید و یا وقتی سن پاکی بالا می‌رود، کم‌کم بی‌تفاوتی و می‌دونم و می‌تونم به سراغم می‌آید و جلسات کمتر می‌شود و کم‌کم فاصله‌ام را از نیروی برتر بیشتر می‌کنم. در کل در راستای بیماری پیش می‌روم و می‌شود همان که مواد نمی‌زنم و پاک هستم ولی آیا بهبودی دارم چون زندگی من روزانه است.

برای بهبودی و موفقیت سعی می‌کنم در روز برای خودم و بهبودیم ارزش قایل شوم و به یک جلسه بهبودی بروم چرا که من همیشه درگیر رنگ کفش و مدل کفش هستم و با خودم جنگ دارم ولی وقتی به جلسه می‌روم می‌بینم دوستی همدرد آتا پا نداره ولی آرامش داره و جنگ نمی‌کنه و فقط برای امروز زندگی می‌کنه و با مشورت مشکلاتش را هم حل می‌کنه.

به نام خدا با سلام خدمت همه‌ی همدردانم و عزیزان زحمت کش و همدردم در مجله پیام بهبودی. حجت هستم یک معتاد.

راستش امروز می‌خواستم درد و دلی داشته باشم با دوستان همدردم و تجربه خود را در رابطه با ماهیت بیماری اعتیاد بیان کنم. وقتی وارد جلسه‌ی بهبودی می‌شویم موضوع جلسه در رابطه با بیماری اعتیاد است وقتی با دوستان و راهنما در جلسه قدم هستیم باز هم سوال و جواب‌ها در رابطه با بیماری اعتیاد است وقتی مجلات NAWAY و پیام بهبودی را می‌خوانیم همه و همه صحبت از بیماری اعتیاد است که این بیماری با کسی شوخی نداره.

خواستیم بینم آیا برای چند دقیقه (لادقیقه) نه بیشتر به‌طور جدی روی این بیماری که لاعلاج و پیش‌رونده و کشنده و عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ را در پیش‌رو دارد و از سرطان هم بدتر است فکر کرده‌ایم. وقتی به یک نفر که سرطان داره می‌گن شما مبتلا به سرطان هستید و هیچ درمانی ندارید ۲ حالت پیش می‌آید: ۱- یا آن فرد روحیه خود را در مقابل بیماری می‌بازد و کم‌کم منتظر مرگ می‌شود. ۲- یا با توکل به نیروی برتر و خداوند و به امید این که می‌تواند با رعایت یک سری اصول آن را در مقطعی متوقف کند و بر آن پیروز شود و در این راه چون هدف دارد پیروز هم می‌شود که خیلی از این معجزات را دیده‌ایم.

حالا از خودمان سوال کنیم که ما جزء کدام گروه هستیم اولی یا دومی. هدف از نوشتن این نامه ترساندن همدردانم نیست، بلکه هدف رعایت کردن واقعی اصول ساده این برنامه که منجر به متوقف کردن بیماری می‌شود به همین سادگی. اصول برنامه، صداقت، روشن بینی و تمایل، کارکرد قدم و مشورت با راهنما است. وقتی صداقت را تمرین می‌کنم دیگر لازم نیست که نقش بازی کنم و جای

... حاضر بودم تا برای پاک ماندن هر مسافتی را که لازم بود طی کنم.

"کتاب پایه"



آیا برای من بی سواد راهی هست؟!

یک جلسه را پذیرفتم. احساس ترس وجودم را گرفته بود و می لرزیدیم، ولی با درک خودم خدا را صدا کردم و با دیدن راهنما و لبخند و همراهی او آرام شدم. صدای تشویق دوستان مرا دل گرم کرد و از آن پس عاشق خدمت شدم. از همان روز اول تلاش برای خدمت به دیگران و خودم را با عشق و فروتنی شروع کردم، تا جایی که نماینده گروه شدم و امروز مسوول آدرس جلسات هیأت نمایندگان هستم. آن قدر تمرین خواندن و نوشتن و کمک گرفتن از دیگران را انجام دادم تا امروز با سنت ها و مفاهیم خدماتی نیز آشنا شده ام و در خدماتم به کار می گیرم. امروز خودم می نویسم، می خوانم و انتقال می دهم. این پیام من است به تمام دوستان، که درب های NA به روی همه باز است و بی سوادى نباید باعث احساس تفاوت شود و توجیهی برای فرار از مسوولیت بهبودی باشد. در محل زندگی من هیچ دوست بهبودی و جلسه ای نبود ولی با کمک خداوند امروز هیأت نمایندگانی با ۱۲ گروه دارد و همگی جزئی از مجموعه NA هستیم و افتخار می کنیم. من هم قطره ای هستم که خودم را متعلق به NA می دانم. در آخر از NA، دوستان بهبودی، راهنما، خانواده که مرا در بهبودی، سواد، ورزش و کار همراهی نمودند، تشکر می کنم و برای همدردانم آرزوی موفقیت دارم.

رضاح- تالش، گیلان

با سلام و دعای خیر و عرض خسته نباشید.
از آشنایی های دنیای مصرف همین را بگویم که ۲۵ کیلو برنجی که خوراک بچه هایم بود را فروختم و اقدام به سم زدایی کردم. اولین مشکل من در بهبودی مسایل مالی بود. دومین مشکل فاصله خانه من تا اولین جلسه در شهر بندر انزلی بود، فاصله ای ۶۰ کیلومتری که در هر شرایط آب و هوایی می بایست روزانه رفت و آمد می کردم. در برف و باران یا به چکمه با پوشیدن پلاستیک در پایم و حتی گرسنگی و خستگی در پی بهبودی به جلسه می آمدم. اما هیچ کدام توجیه و بهانه ای برای فاصله گرفتن از بهبودی و دست آویزی برای مصرف نشد. بهترین انتخاب عمر من پاک ماندن بود و با اشتیاق به دنبال آرامش و بهبودی بودم. راهنما گرفتم و تجربه ای از معتاد کیست؟ و چرا اینجا هستیم؟ را از حفظ برایش گفتم. فهمیده بودم که باید قدم کار کنم، راهنمایم گفت تجربه های خود را بنویس ... اما چگونه؟! من که سواد نداشتم ... ترسیدم! با بی سوادى چگونه قدم کار کنم؟ ... تجربه می گرفتم و به دوستی که اعتماد داشتم می گفتم و او در دفترم می نوشت. از دوستم می خواستم اصول برنامه را به صورت یک کلمه ای برایم بنویسد و فقط به آنها نگاه می کردم. کتاب ها را بارها و بارها نگاه می کردم و ورق می زدم، آرزو داشتم ای کاش می توانستم بخوانم ...! شروع کردم و از روی کلمات کپی می کردم و می نوشتم. با کلمات آشنا شدم و نسبت به یک کلمه مشارکت می کردم، مثلاً تسلیم، صداقت، صبر، ... اولین بار به پیشنهاد یک منشی گرداندگی

نفس حیات

بیماری حتی در گوشهٔ بهشتی دورافتاده نیز می‌تواند ما را پیدا کند - بهبودی هم همین طور. این زن پیوسته در جلسات شرکت کرده، و بر اثر جدیت در تهیهٔ ترازنامه‌ای بی‌باکانه، به آزادی دست یافت.

دیگران به هدفی خواستنی بدل شدم، و جذابیت جنسی به تنها منبع قدرتم بدل شد. دیگر ارزش و اعتبار من ناشی از همین جا بود، و قدرت و مهارتم را هم در همین مقوله می‌دیدم.

پانزده سال پیش تر نداشتم که دیگر رسماً در وایکیکی^۲ خیابان گرد شده بودم. نوجوان بودم که با بهبودی آشنا شدم، اما تا مدت‌ها وارد انجمن می‌شدم و باز به راه خودم می‌رفتم. در جلسات آن آخر می‌نشستم و یک کلمه حرف نمی‌زدم. از زنی خواهش کردم راهنمایم بشود اما به این دلیل که اگر کسی از من پرسید «راهنمایت کیست؟» بتوانم جوابی بدهم.

من بر اثر اعتیاد و کلک‌ها و ترفندهایی که برای جور کردن مواد می‌زدم، لطمه‌های زیادی به خودم و دیگران زدم. هر قدر هم که خفت و خواری می‌کشیدم، باز درد درونی‌ام بیش‌تر بود. بارها لغزش کردم. دچار سقط جنین شدم. وجود مملو از بیماری، شرم، ترس، و خشم بود. مدتی در آپارتمانی در شرق لس‌آنجلس زندگی می‌کردم که مکان تولید کراک بود و یک لباس بیش‌تر نداشتم. همین یک لباس هم در واقع زیرپوش بود. تنم کثیف بود. مثل حیوانات زندگی می‌کردم. از پنجرهٔ خانه، در ایستگاه اتوبوس زن‌های محترمی را می‌دیدم که سر کارشان می‌رفتند یا توی حیاط خلوت کوچک محصورشان رخت پهن می‌کردند. مردهٔ متحرکی بیش نبودم. روحم مرده بود. از خدا می‌پرسیدم «پس چرا من این چیزها را ندارم؟ چرا من نمی‌توانم یک زندگی معمولی داشته باشم؟ من که چیز زیادی نمی‌خواهم. فقط می‌خواهم احساس عادی بودن... محترم بودن بکنم.» از هر جا که می‌شد پولی جور کردم و به گوشهٔ دورافتاده‌ای در هاوایی رفتم. هیچ کس را آن‌جانی‌شناختم.

از خداوند تقاضا کردم مرا یاری کند تا به خودم کمک کنم. با تلفن امداد تماس گرفتم و به یکی از جلسات NA رفتم. سه نفر در جلسه دور میزی نشستند بودند. هر سه نفر مشارکت‌شان را کردند و بعد نگاه کردند به من! دیگر وقتش بود که دهنم را باز کنم و حرف بزنم. کم‌کم پای ثابت جلسات شدم. گروه ما، گروه کوچکی بود. همیشه با هم بودیم. توی جلسات، موقع سینما رفتن، وقت غذا خوردن. تمام شب قهوه می‌خوردیم و حرف می‌زدیم. قبل از خواب به هم تلفن می‌زدیم و حال هم‌دیگر را می‌پرسیدیم، و فردا چشم به روی روز پاک دیگری باز می‌کردیم. مدتی از پاک‌ی‌ام گذشت. در گردهم‌آیی‌های منطقه‌مان شرکت کردم، و متوجه شدم در جزیره‌های دیگر هاوایی هم افراد پاک هستند. بعد در یک همایش شرکت کردم



من در پذیرش این واقعیت که معتاد مادرزاد هستم هیچ مشکلی ندارم. اصلاً بیماری من ژنی است. من در جایی بزرگ شدم که در آن تنها بچهٔ سفیدپوست کلاس - «Haole» - بودم. در زبان اهالی هاوایی، «ha ole» یعنی کسی که نفس حیات یا جان ندارد. من هم که با آن موهای قرمز و صورت کک‌مکی، نمونهٔ یک بچهٔ سفیدپوست بودم و احساس می‌کردم همه حال‌شان از من به هم می‌خورد. دیگران به من نگاه می‌کردند و می‌گفتند «این دختره چه مشکلی داره؟ انگار مریضه. مثل ماست می‌مونه!» مدام احساس خجالت می‌کردم. کلاس چهارم که بودم، از برادرم خواستم یک زنجیر و لنگر روی بازویم خال کوبی کند. پدر من عضو نیروی دریایی بود و در آن سال یک ناخدای کشتی در خانهٔ ما زندگی می‌کرد. من دلم می‌خواست جای او باشم - یا جای پی‌پی جوراب‌بلند^۱، دختری که خیلی پولدار بود، آن قدر پرزور بود که می‌توانست اسبی را سر دست بلند کند، میمون دست‌آموز داشت، و اغلب تک و تنها زندگی می‌کرد. قیافه‌اش هم شبیه من بود.

انواع و اقسام آدم‌ها - والدین دوستانم، پرستارهای سرخانه، و اهل محل - از همان دوران کودکی‌ام مرا مورد آزار جنسی قرار داده بودند. این اتفاق‌ها مرا به‌نوعی سنگ‌دل کرد. دلم را سخت کردم و در عین حال ارزش خودم را پیدا کردم. برای

۱. Pippi Longstocking: شخصیت اصلی مجموعه قصه‌های کودکانه.

۲. یکی از مناطق شهر هونولولو، مرکز هاوایی.



از گذشته، از دوران کودکی ام، از اشتباهاتم، غصه‌هایم و شکست‌هایم، همه باید شسته می‌شد. تمام این‌ها موجب رنجی چنان عمیق در وجودم شده بود که هیچ یک از آن رفتارهای وحشیانه از دردش نمی‌کاست. اگر این خشم و رنجش را رها نمی‌کردم، زنده نمی‌ماندم. اشک‌ریزان، همه این‌ها را روی کاغذ آوردم. راهنمایی پیدا کردم که موقع کار روی تراژنامه‌ام، مثل یک جراح عمل کرد. او به من گفت: «آمادهٔ روبه‌رو شدن با خودت هستی؟» نمی‌دانستم آماده‌ام یا نه. با خود فکر کردم اگر این‌ها را بیرون بریزم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ترسیده بودم. راهنمایم گفت: «نیروی برتر در همین لحظه و همین جا حی و حاضر است. ما در پناه محبت او در امانیم.» چنین شد که من همهٔ گذشته را بیرون ریختم، و احساس آسودگی کردم. نمی‌دانم چرا زودتر این کار را نکرده بودم! احساس سرزندگی کردم. راستش را بخواهید، احساس پاکی کردم. متوجه شدم که این پاکی شبیه یک جور نشئگی جدید است! پس قدم کار کردن این بود؟ این که خیلی دوست‌داشتنی است! متوجه شدم این روند قرار نیست به من صدمه بزند. این را هم می‌دانستم که خیلی کارها پیش رو دارم. سازندگی تازه شروع شده بود.

من عاشق راهنمایم هستم. این خانم به من کمک کرد اصول معنوی را در زندگی‌ام جاری کنم. او در چشمان من نگرست و همچون آینه‌ای مرا به خودم نشان داد. او همیشه در حق من محبت کرده، چه خوبی از من دیده باشد چه پستی و فرومایگی؛ و به من نیز آموخته که به‌رغم تمام این‌ها خودم را دوست داشته باشم. من متوجه شدم که شخصیت واحدی ندارم، و پس از این همه خرابی، جز این هم ممکن نبود. در من انگار واقعاً سه شخصیت مجزا وجود دارد. یکی «من پست‌تر» است، همان آدم معتاد. از این بخش وجود من، هم ناصادقی برمی‌آید هم مثلاً این که بچه‌ای را یواشکی نیشگون بگیرد. این همان آدمی است که پول دیگران را بالا می‌کشید. این آدم، هنوز بخشی از وجود من است. دومین

و متوجه شدم در ایالت‌های دیگر و حتی کشورهای دیگر هم آدم‌های پاک وجود دارد! افق زندگی من در دوران بهبودی کم‌کم گسترش یافت، و دیگر جایی برای تاریکی نبود. وجودم داشت به روی نور بهبودی باز می‌شد. عزمم را جزم کردم، و چنین بود که حیات معنوی‌ام آغاز شد. کم‌کم اندکی احساس آزادی کردم. به یک‌باره، آزادی انتخاب را به دست آورده بودم. بعضی از خسارت‌هایی را که به بار آورده بودم جبران کردم و گیرهای قانونی‌ام رفع شد. خودم را وقف خدمت در این برنامه کردم.

مدتی خیلی سخت‌گیر شده بودم. دقتم بیش‌تر شده بود و از سنت‌ها و خط‌مشی‌مان در امور خدماتی مثل شمشیر استفاده می‌کردم - نه، مثل شمشیر این‌ها را بالای سر دیگران می‌گرفتم. یکی به من گفت «اگر قاعدهٔ چشم در برابر چشم رسم رایج می‌بود، همه کور شده بودیم.» چاره‌ای نداشتم جز این که تلافی جویی در کارهای خدماتی را کنار بگذارم. یاد گرفتم که زندگی من بسته به اتحاد NA است، و در خدمت باید پوست کلفت در عین حال دل‌نازک بود.

کم‌کم متوجه شدم هنوز دارم همان رفتارهایی را می‌کنم که نزدیک بود مرا نابود کند. باید رها می‌کردم. من جرم‌های اجتماعی و خلاف‌کاری‌هایم در زندان‌ها را در تراژنامه‌ام برای راهنمایم خوانده بودم، اما «جنایت»هایی را که در حق خودم شده بود هنوز نبخشیده بودم. همان احساس شرمی که در گذشته داشتم، باعث ناصادقی، خشم شدید، اعتیاد به سکس، روابط بیمارگونه، قمار، اعتیاد به خرید، بدهکاری، و مشکل پرخوری - بی‌اشتهایی در من شده بود؛ یعنی اعتیاد تمام‌عیار بی‌آن که مواد مخدر مصرف کنم. این رفتارها همان نقایص شخصیتی است که نمی‌گذارد من زندگی پربراری داشته باشم. من کمابیش طعم آزادی را چشیده بودم، اما نمی‌دانستم چه طور می‌شود به آن دست یافت. دیگر از پا درآمده بودم. من به پندارهایی چسبیده بودم که داشت نابودم می‌کرد. خشم و رنجش من

باعث شده با دیگران و نیروی برتر احساس نزدیکی کنم؛ احساسی که روزگاری اعتیاد آن را ناممکن کرده بود. اعتیاد مرا از زندگی دور می‌کند. NA مرا با جانم آشتی داده و باعث شده بتوانم ندایش را بشنوم و جانانه فکر کنم. قلب من دیگر یخ‌زده نیست. گرم است. چنان است که انگار از تاریکی سایه به روشنای آفتاب آمده باشم. از این بابت سخت شاکرم. نفس حیات به من اعطا شده است. از این بابت سپاس گزار معتادان گمنام هستم.

Breath of Life

کتاب پایه، چاپ ششم

صفحه 315

خدمت، هدیه بی نظیر

حمید هستم یک معتاد. امروز که این نامه را برای شما می‌نویسم حدود ۴ سال است که در کمیته H&I مشغول به خدمت هستم. اتفاقات زیادی در این مدت خدمت برای من افتاده است که یکی از بارزترین آنها که باعث شد با اشتیاق بیشتری به این خدمت ادامه دهم را برای شما می‌نویسم.

حدود یک سال و نیم پیش نسبت به خدمت در این کمیته بی تفاوت شده بودم. چون یک سالی بود که به امر پیام‌رسانی در کلینیک‌ها فعالیت داشتم و فکر می‌کردم که باید نتیجه این خدمات را ببینم و به دنبال نتیجه بودم و روز به روز نسبت به خدمت خود در کلینیک‌ها بی تفاوت‌تر می‌شدم تا اینکه یک روز در یک جلسه بهبودی شرکت کردم و خوش آمدگویی جلسه را بغل کرده و وارد جلسه شدم. نفهمیدم چرا خوش آمدگو حالت عجیبی پیدا کرده بود! پس از جلسه خوش آمدگو به سراغ من آمد و گفت من را می‌شناسی؟ کمی فکر کردم ولی یادم نیامد که او را کجا دیدم و گفتم متأسفم! گفت یک سال پیش در یک جلسه پیام‌رسانی در یکی از کلینیک‌ها شرکت کرده بودم و در آنجا با پیام‌انجمن آشنا شدم و امروز سه ماه است که از اعتیاد فعال فاصله گرفتم. اشک شوق در چشمانم جاری شد و متوجه شدم که ما قرار است کار خود را انجام دهیم و ادامه کار به عهده خداوند می‌باشد. در آن لحظه امید از دست رفته دوباره به سراغم آمد و این بار با اشتیاق بیشتری به خدمت در این کمیته ادامه دادم و هنوز هم در حال خدمت در این کمیته می‌باشم.

دوستدار همیشگی شما

حمید. ش



شخصیت، «من متوسط» است؛ یک شهروند عادی. زنی که مالیاتش را می‌دهد، صورت‌حساب‌هایش را پرداخت می‌کند، و دختر، خواهر، همسر، و کارمند خوبی است. آدمی است محترم، خدمت‌گزار است معتمد. وقت‌شناس است و متعهد. سخاوتمند و شوخ و بامحبت است. اما گوهر وجودی من، آن «من متعالی» است؛ همان که مقصود نیروی برتر از خلق من بوده. این بخشی از وجود من است که مهربان، خطاپوش، روشن‌بین و سرشار از خوبی است. بخشی که نور خالص و عشق خالص است. اولین بار که می‌خواستم راهنمای کسی بشوم، از خودم پرسیدم چه‌طور باید این کار را بکنم؟ این چه جور نقشی است؟ کلام من باید چه‌گونه باشد؟ به این نتیجه رسیدم که من انسان هستم و بس؛ و این معتاد در حال بهبودی که منم، اگر بگذارم نیروی برتر راهنمای هر دو ما باشد، اوضاع روبه‌راه خواهد بود. نیروی برتر آدم‌هایی را سر راه من قرار می‌دهد تا بتوانم خودم را بهتر بشناسم.

من از زندگی سرشارم. هنگام خندیدن دهانم را تا بناگوش باز می‌کنم و از ته دل قهقهه می‌زنم. احساس وجد می‌کنم و دیگر خجول و معذب نیستم. طعم هر احساسی را تا آخر می‌چشم. با نیروی برترم رابطه‌ای آگاهانه دارم. دعا و مراقبه باعث شده با دیگران و نیروی برترم احساس نزدیکی کنم؛

در پناه عشق این انجمن و بر اثر پرداختن به قدم‌ها، من پا در راه بهبود گذاشتم. یاد گرفته‌ام کسانی را که در کودکی مرا آزرده‌اند ببخشم. ناممکن نیست! این خاطرات مایهٔ اندوه من است، اما دیگر مجبور نیستم چون باری گران آن را بر دوش بکشم. این را فهمیده‌ام که نماد چهارگوش انجمن ما، چارچوبی است برای زیستن: خویشتن، خدا، جامعه، و خدمت. این‌ها در حکم شالوده‌ای است تا بدانم چگونه این برنامه را در زندگی به کار بندم و چگونه قدم‌ها را کار کنم. من یاد گرفته‌ام که چه‌طور خشمم را به کنش سازنده تبدیل کنم.

من یاد گرفته‌ام که چه‌طور مخالفت و حتی جدل کنم، و در عین حال ناسازگار نباشم. رفتار سالم با دوستان و خانواده را یاد گرفته‌ام. فهمیده‌ام که خیرخواهی یعنی باور به این که تمام اعمال و اعتقادات دیگران، به اندازهٔ اعمال و اعتقادات خود من اهمیت دارد. چنین باوری به حرف آسان است، اما باعث مکاشفه‌های بسیار پیچیده‌ای برای من شده است. اتفاق‌های بسیار شگفت‌آوری برای من پیش آمده، و می‌دانم که همهٔ این‌ها معجزهٔ بهبودی است. من مشغول کار کردن یک قدم خواهم شد، و در لحظه‌ای که آماده بشوم، پرده از جلوی چشمانم کنار خواهد رفت و حقیقت را خواهم دید. این راهی است به سوی آزادی.

من از زندگی سرشارم. هنگام خندیدن دهانم را تا بناگوش باز می‌کنم و از ته دل قهقهه می‌زنم. احساس وجد می‌کنم و دیگر خجول و معذب نیستم. طعم هر احساسی را تا آخر می‌چشم. با نیروی برترم رابطه‌ای آگاهانه دارم. دعا و مراقبه

در این برنامه یک اقدام سخاوتمندانه باعث وقوع معجزات می گردد. ما را از لاک خودمان بیرون می کشد و باعث می شود که از آن چه قبلاً به نظر می رسید مشکلی لاینحل باشد، دیدگاهی بسیار واضح تر پیدا نماییم.

"چگونگی عملکرد"

از اجبار تا انتخاب



با اعضای دیگر وارد زندان شدم هیچ زمان آن روز را فراموش نخواهم کرد دیگر از احساس ترس، وحشت، حقارت و درمانده‌گی خبری نبود. نه دستبندی بر روی دستم بود و نه نگرهبانی که مرا به اجبار به سمت جلو براند، من با احساس عشق و امید، شور و شغف همراه با اعتماد به نفس و آزادی‌گی همراه با داشتن حق انتخاب وارد زندان شدم و در آن جلسه تجربه امید و آزادی را به مشارکت گذاشتم و پس از آن با رضایت خاطر و سربلندی از این که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم و به کمک این برنامه نه تنها مجبور نیستم مثل گذشته زندگی کنم بلکه با حق انتخابی که در NA پیدا کرده‌ام می‌توانم به همدردان دیگر نیز کمک کرده و تجربه پاک ماندن را در اختیار معتادان در حال عذاب بگذارم و این خشنودی زمانی به اوج خود می‌رسد که در جلسه خانگی نشست‌هام و همدردانی را می‌بینم که پیام NA را آن سوی دیوارها گرفته‌اند و وارد جلسه می‌شوند دیدن آن‌ها انگیزه خدمت را درون من تقویت کرده و با خود تجدید عهد می‌کنم تا روزی که زنده‌ام در راستای هدف انجمن معتادان گمنام کوشا باشم در خاتمه از سردبیر محترم مجله پیام بهبودی و اعضای که در این کمیته خدمت می‌کنند تشکر و قدردانی می‌نمایم و به همگی خسته نباشید می‌گویم.

معتاد گمنام

کودکی داشتم دور و دورتر می‌گشتم و بدون هیچ امیدی به زندگی مصرفی و مرگبار خود مشغول و پاک ماندن و نجات از آن شرایط برایم یک آرزوی محال گشته بود تا این که NA نجات بخش من نیز شد و انجمن معتادان گمنام به این آرزوی محال جامع عمل پوشاند.

روزهای اول درک آن چه برای دیگر اعضا اتفاق افتاده بود سخت به نظر می‌رسید اما من با تمام ناباوری‌هایم محکم روی یک صندلی نشستم و روز به روز پاک ماندن را تجربه کردم و در فرآیند آشنا شدن با قدم‌ها و بهبودی قرار گرفتم و انگیزه‌هایم برای زندگی تغییر کرد و از آنجایی که عشق به پاکی و انجمن در قلبم نهادینه شده بود تصمیم گرفتم به عنوان یک عضو سهم خود را انجام دهم. بنابراین به خدمت روی آوردم و پس از خدمات درون گروهی به عنوان نماینده گروه وارد جلسه هیات نمایندگان شدم. آن زمان NA ایران تقسیم بندی نشده بود و تمام نمایندگان استان در یک جلسه خدماتی جمع و به شور می‌نشستند و کمیته‌های فرعی خدماتی به شکل کنونی برنامه‌ریزی نداشت.

یکی از کمیته‌هایی که در هر ماه گزارش عملکرد خود را می‌داد کمیته نوپای H&I (زندان‌ها و بیمارستان‌ها) بود. زمان‌هایی که مسوول کمیته در رابطه با بازتاب پیام رسانی و جذب معتادین به جلسات پانل زندان‌ها را گزارش می‌داد تمام افکار من به سمت زنانی که محبوس بودند و آرزوی پاک شدن را داشتند معطوف می‌گشت و با خود فکر می‌کردم چه قدر خوب می‌شد اگر آن‌ها نیز با برنامه معتادان گمنام آشنا می‌شدند. بالاخره در یکی از جلسات پیشنهاد برگزاری جلسات پانل زندان زنان را مطرح کردم و مسوول کمیته از این پیشنهاد استقبال و بعد از بررسی جوانب و هماهنگی‌های لازم با حمایت خداوند پیام رسانی در بند زنان آغاز گشت.

اولین بار که برای راه‌اندازی جلسه پانل زندان زنان

سلام و درود به همدردانی که از اسارت مواد مخدر رهایی یافته و از اجبار به انتخاب رسیده‌اند. برای اولین بار در سن ۱۸ سالگی مواد مخدر را تجربه کردم. انگیزه‌ی من از مصرف مواد انتقام گرفتن از شوهرم و سرکوب کردن احساس قربانی شدن بود، اعتقاد داشتم که با مصرف مواد می‌توانم او را نابود و لگدمال کنم اما مواد مخدر قدرتمندتر از آن بود که بتوانم کنترلی بر روی آن داشته باشم، مدتی طول نکشید که اجبار به مصرف مرا به ورطه نابودی کشاند و در مسیری قدم گذاشتم که جز ناکامی و شکست چیزی نصیبم نشد.

دو سال از اعتیاد فعال من می‌گذشت که برای اولین بار به خاطر مصرف مواد مخدر دستگیر و به یک سال حبس محکوم شدم و به مکانی قدم گذاشتم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم و آن را ننگ می‌دانستم اما اجبار به مصرف ناخواستنی‌ها را برایم به ارمغان آورده بود و من حق انتخابی نداشتم. زمانی که دستبند را بر دست‌هایم بسته دیدم احساس درمانده‌گی، حقارت، پشیمانی و ندامت را تا عمق وجودم تجربه کردم و با خود عهد بستم که بعد از پایان محکومیت‌م هرگز مواد مصرف نکنم. اما به محض این که آزاد شدم دردهایی را که در آن یک سال تحمل کرده بودم و قول قرارهایی را که به خود داده بودم فراموشم گشت.

اول مواد تهیه کردم بعد به خانه رفتم و انگیزه‌ام از مصرف دوباره انتقام از کسانی بود که مرا زندانی کرده و شلاق زده بودند. من در چرخه معیوبی افتاده بودم که اولین تجربه آخرین تجربه نشد و حبس‌های مکرر را برایم به ارمغان آورد تا آنجایی که این امر بسیار عادی گشت و برخلاف اعتقادات گذشته دیگر زندان رفتن نه تنها ننگ و عار نبود بلکه ارزشی شده بود که به وسیله آن به خودفریبی می‌پرداختم، اما این ظاهر قضیه بود من از درون متلاشی و نابود بودم و هر روز از خود واقعی و هدف‌های زیبایی که در

گزارش برگزاری مجمع منطقه ای ایران



خود پرداختند و با معرفی کامل ساختار خدماتی در سطح گروه تا کنفرانس خدمات جهانی و همچنین گزارش عملکرد کمیته های فرعی شورای منطقه اطلاعات کافی و مبسوطی را در اختیار نمایندگان گروه ها قرار دادند. در ادامه برنامه های مجمع، برگه هایی در اختیار نمایندگان قرار گرفت تا نقطه نظرات گروه های خود را در رابطه با مشکلات موجود و ایده ها و پیشنهاداتی که می توانند ساختار خدماتی را در ارائه خدمات موثر و ایجاد نشریات جدید راهنمایی کند به گوش خدمتگزاران خود برسانند

در آخرین قسمت از برنامه نیز، برگه های ترازنامه مجمع در اختیار نمایندگان توزیع شد تا ایشان نقطه نظرات خود را نسبت به برگزاری مجمع، منعکس نمایند. در خاتمه کلیه نمایندگان و خدمتگزاران مجمع در محوطه باز دایره بزرگی را تشکیل دادند و با دستان بهم فشردن دعای آرامش را با یکدیگر خواندند و از هم خداحافظی نمودند.

حضور نمایندگان گروه ها در شیراز اولین تجربه کمیته مجمع در برگزاری این رویداد بود که دست آورد مهمی برای کمیته به همراه داشت تا با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شود. این مهم حاصل سعی و تلاش تعداد زیادی از خدمتگزاران انجمن خصوصاً خدمتگزاران ناحیه ۸ بود که در پی روزها فعالیت خود توانستند این شرایط مطلوب را فراهم نمایند.

مرحله ۲ رامسر

دومین مرحله از برگزاری مجمع منطقه ای NA ایران در مورخه ۸۹/۱۰/۲۴ با حضور نمایندگان گروه های ناحیه ۱۱ (استان های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل)، ناحیه ۲ (استان های مازندران، گلستان)، ناحیه ۱۳ (استان گیلان) و ناحیه ۱۴ (استان های زنجان، قزوین) در محل اردوگاه شهدای هفت تیر در شهرستان رامسر برگزار شد.

تعداد گروه های شرکت کننده از نواحی مذکور از این قرار بود: از مجموع ۱۰۱ گروه

مرحله ۱ شیراز

سپاس مخصوص خداوند مهربان که به اعضای انجمن آگاهی و توانایی بخشید تا به همدردان شفقت ورزند، مهربانی کنند و در حل مشکلاتشان یاری شان نماید. از راحت خویش بگذرند و آسایش سایر اعضا را مقدم دارند، در راه او خدمت کنند و خوش باشند که نیروی برتر و پروردگار یار و پشتیبان آنهاست. خدای بزرگ و مهربان را شاکریم که بار دیگر فرصتی نهاد تا بتوانیم گامی هر چند کوچک در راستای ارزش درمانی کمک یک معناد به معناد دیگر برداشته و در جهت توسعه و پیشبرد هدف اصلی، کوشا باشیم.

در تاریخ ۸۶/۸/۴ پیشنهادی مبنی بر برگزاری مجمع در شورای منطقه ای ایران ارائه شد که پس از تشکیل کارگروهی موقت جهت بررسی ابعاد مختلف این موضوع، در تاریخ ۸۸/۶/۶ تشکیل کمیته فرعی مجمع، به تصویب شورا رسید. سپس اعضای این کمیته جهت ارائه طرح های اجرایی خود مدت ۷ ماه به تحقیق و کنکاش در مورد جمع آوری اطلاعات از نواحی و پردازش ماهیت اجرایی این مهم پرداختند که پس از تسلیم برنامه ها، در مورخ ۸۹/۱/۲۷ به تأیید شورای منطقه ای ایران رسید.

نهایتاً اولین مرحله از برگزاری مجمع منطقه ای NA ایران، در مورخه ۸۹/۷/۲۳ با حضور نمایندگان ناحیه ۸ (استان های بوشهر و فارس) و ناحیه ۱۲ (استان یزد) در مکانی مناسب در شهرستان شیراز برگزار شد. میزان حمایت اعضای شرکت کننده در اولین مجمع بدین شرح بود: از مجموع ۹۰ گروه استان بوشهر ۸۵ نماینده، از مجموع ۴۳۹ گروه استان فارس ۴۰۰ نماینده و از مجموع ۷۷ گروه استان یزد ۷۶ نماینده که مجموعاً ۵۶۱ نفر می شدند در مجمع حضور یافتند. از این تعداد نماینده ۱۵ نفر آنها نمایندگان گروه های بانوان بودند که از نواحی خویش به مجمع آمده بودند.

مجمع در روز موعود و رأس ساعت مقرر در سه سالن مجزا کار خود را آغاز نمود. گردانندگان در چارچوب برنامه های مشخص شده در هر کارگاه به ارائه گزارشات



در محوطه اردوگاه با دستان بهم پیوسته دایره بزرگی را بوجود آوردند و در یک فضای روحانی دعای آرامش را یکصدا خواندند و یکدیگر را در آغوش کشیدند. لازم بذکر و یادآوری است که برگزاری مجمع منطقه ای با در نظر گرفتن ازدیاد گروه های NA ایران و در چنین سطحی و نیز با توجه به اولین تجربه، قطعاً خالی از کم و کاستی نبود. اما اگر در نگاه کلی این موضوع را تحت عنوان یک رویداد مهم و فراگیر جهت دست یافتن به بهترین ایده ها و روش ها جهت ایجاد یک ساختار خدماتی با کیفیت و موثر در راستای رساندن پیام به معنای در حال عذاب مورد توجه قرار دهیم، می توان این احساس خوش آیند را تجربه نمود که انجمن معتادان گمنام در راستای هدف اصلی و روحانی خود قرار گرفته و موفق عمل می نماید.

لحظات ناب باهم بودن، لذت و شمع دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و تمام تجربه های یکتا و زیبایی چنین مجامعی، مدیون حضور سبز و دل گرم کننده اعضای انجمن معتادان گمنام است. از این بابت خوشحال و نیز سپاسگزار پروردگار مهربان برای خلق یک رویداد روحانی و پر از اعجاز و گشایش هستیم.

لحظه لحظه زندگی نثار تان باد
خبرنگار مجله پیام بهبودی



ناحیه یک، تعداد ۸۹ نفر نماینده، از مجموع ۱۹۰ گروه ناحیه دو تعداد ۱۹۰ نفر نماینده، از مجموع ۱۱۶ گروه در ناحیه سیزده تعداد ۱۱۲ نفر نماینده و از مجموع ۹۳ گروه در ناحیه چهارده تعداد ۸۲ نماینده که مجموعاً ۴۷۳ نفر می شوند، در مجمع دوم حضور یافتند.

از این تعداد نماینده ۱۶ نفر آنها نمایندگان بانوان بودند که نمایندگی گروه های بانوان را در نواحی خود به عهده داشتند. مسئول آدرس جلسات هر هیأت نمایندگان، تحت عنوان خدمتگزار، نمایندگان را همراهی می کردند تا با ایجاد هماهنگی شرایطی را فراهم نمایند که فقط نمایندگان گروه ها و یا علی البدل ایشان در مجمع حضور یابند. گرداندگی کارگاههای متفاوت مجمع را تعدادی از خدمتگزاران شورای منطقه و رابطین نواحی و مسئول محترم دفتر خدمات جهانی NA شعبه ایران عهده دار بودند.

لازم بذکر است که جهت نمایندگان گروه های ناحیه ۱ و ۱۴ استان گلستان از ناحیه ۲ شرایطی فراهم شده بود تا یک شب زودتر به محل اردوگاه وارد شوند. این برنامه بدلیل طولانی بودن مسافت بین شهرهای آنها تا محل برگزاری مجمع



بود که فرصتی را در اختیار نمایندگان مذکور قرار می داد تا شب را در محیطی مناسب به استراحت بپردازند و روز بعد با آمادگی و آرامش کار خود را در مجمع دنبال کنند. ضمناً این مهم طی تلاش بی وقفه اعضای خدمتگزار ناحیه ۲ روی داد تا مجمع دوم نیز همانند مجمع قبلی طبق برنامه با کیفیتی مناسب و در شأن انجمن NA ایران برگزار شود.

این مجمع نیز در موعد و ساعت مقرر در سه کارگاه مجزا کار خود را آغاز نمود. معرفی ساختار NA از هیأت نمایندگان، ناحیه، شورای منطقه، APF، کنفرانس خدمات جهانی، دفتر خدماتی جهانی ایران انجام شد. همچنین گزارش عملکرد کمیته های فرعی شورای منطقه شرایطی را ایجاد نمود تا نمایندگان احساس کنند در فضایی قرار گرفته اند که متعلق به خودشان است. در ادامه برنامه ها همانند مجمع قبلی بر سه های نظرسنجی و ترازنامه بین نمایندگان توزیع گردیده شد.

دومین مجمع منطقه ای ایران در ساعت ۱۶ به کار خود پایان داد و کلیه اعضا



بر ساحل امید

به نام او که هر چه داریم از اوست.

خدایا یاریم کن تا در پناه حمایت و مراقبت تو، آن چه را می نویسم در راستای خواست و اراده‌ی تو باشد و پیامی صمیمانه و آشنا برای همدردانم به شکرانه‌ی پاکی امروز و نعمت بهبودی که ارزانی‌ام کردی.

آمین

سلام من به تو همدرد! به وسعت امید، به حرمت باورها و به شکوه لحظات ناب دعایت. سلام من به تو که به برکت پاکی و ۱۲ قدم، خداوند مهربان را در دل و جانت میزبان شده‌ای، از جنس تو هستم. درد، چرت، خماری، تحقیر، بی‌پولی، شرم و ناامیدی را خوب می‌شناسم. ۱۵ سال اسیرشان بودم و چه معصومانه، بردگی و اسیری آن‌ها را اقبال و بخت محکوم خود می‌دانستم.

امروز نیز نگاهم، در امتداد نگاه تو رو به آسمان است و سکوت و زلال آرامش. روزی که با رتبه ۷ وارد دانشکده‌ی علوم پزشکی شدم، انگار خواب‌های طلایی خانواده‌ام و من، در آغاز تعبیر شدن بود.

روح بی‌قرار و سرکش من که از لحظه‌ی تولدم در جستجوی گمشده‌ای بود، امید تازه‌ای یافت که شاید اینجا جواب سوال بزرگ زندگی‌م را بگیرم و آشوب روحم به ساحل آرامش برسد. مبهوت و کنجکاو وارد دانشگاه شدم، اما نه از پی درس و مشق طبابت، که در پی آن آرام گرفتن روح متلاطم و ناآرامم که گویی روز و شب به دنبال گمشده‌اش می‌گشت.

گمشده‌ای که آن را نه در بازی‌های کودکانه یافته بودم، نه در نمره‌ی اول بودن و ۱۲ سال پیایپی شاگرد اول شهر بودن، نه در کمر بند مشکی کاراته‌ای که سال سوم دبیرستان گرفته بودم و نه در رتبه ۷ کنکور و قبولی در دانشکده علوم پزشکی کرمان.

همیشه میل من به برقراری ارتباط با بچه‌های لوطی و با حال دور و برم بود و هرگز نتوانستم با یه بچه درس خون صمیمی بشم. اما تا دلت بخواد اطراف من پر بود از بچه‌های شرور شهر و رفیقان خیابان و بیابان. دو سال از شروع تحصیل در دانشگاه می‌گذشت که در منزل دوستی، در جواب میهمانش

که ضمن معرفی مواد مخدر از من پرسید: «آیا شما بچه درس خون‌ها تا به حال نشسته کرده‌اید؟» من بدون لحظه‌ای مکث گفتم: «اختیار دارید. برخلاف ظاهر از آن‌ها که می‌گی، نیستم.» تنها دقایقی چند لازم بود که تلاطم روح سرکش من به وسیله اولین مرتبه مصرف افیون، آرام بگیرد. گویی اینجا همان ساحل آرامشی هست که از لحظه‌ی تولد، در به در به دنبالش بودم. لذت‌جویی یا کنجکاو تلاطم و عطش آرامش، آنقدر در من زیاد بود که از آن شب تا اولین روزی که مصرف مواد را بی‌وقفه به مدت ۱۵ سال ادامه دادم، تنها ۲۸ روز طول کشید. تنها ۲۸ روز وقت لازم بود تا علی‌شروع به مصرف بی‌وقفه و ۱۵ ساله‌ی مواد کند.

بی‌آنکه بدانم سوار مرکب سیاهی شدم که بی‌وقفه و بی‌رحم مرا به وادی: «ترس، تنهایی، احساس گناه، شکست، تحقیر و ناامیدی» می‌برد، مرکب سیاهی که سوختش جوانی‌ام بود و رویاهای طلایی‌ام که لحظه به لحظه به تاراج می‌رفتند. او می‌تاخت: «بی‌رحم،

ویرانگر و بی‌درنگ». او می‌تاخت بر آرزوهای پدر، امیدهای مادر و عزت و غرور اسیر شده‌ی من.

پس از ۵ سال مصرف، به جایی رسیدم که قریب یک سال و نیم صبح تا شب در خانه‌ی دانشجویی که کرایه کرده بودم، می‌خوابیدم و شب تا صبح می‌کشیدم.

دانشگاه نمی‌رفتم و واحدها را یکی بعد از دیگری امتحان نمی‌دادم. استاد من اعتیاد شده بود، دانشگاه من مسیر خانه ساقی بود تا چهار دیواری پر از دود خانه‌ای کاهگلی در شهر کرمان. واحدهای درسی که من با نمره‌ی عالی پاس می‌کردم دروغ بود و خشم و ترس و نفرت و شرم و ناامیدی و تنهایی و ...

آنقدر ذلیل و خوار شده بودم که پس از ۹ سال و نیم در حالی که می‌خواستند اخراج کنند، بواسطه التماس‌های والدین مظلومم، فرصت امتحان مجدد چند درس را به من دادند و من با هزار بدبختی، موفق شدم تحصیلات دانشگاهم را به اتمام برسانم و مهر نظام پزشکی را بگیرم که گرفتن این مهر، این اواخر شده بود: حسرت و آرزوی محال من، همان منی که روزی با رتبه ۷ وارد دانشگاه شده بود.

بعد از آن فکر می‌کردم حالا که کار می‌کنم اوضاع بهتر می‌شه، اما زهی خیال باطل، چنان غرق در افیون، مشروب و سیگار شده بودم که باورم شده بود خداوند مرا خلق کرده تا آیینی عبرت‌بندگان شوم و این سرنوشت محتوم منه که باید در این همه ناامیدی، ترس، تنهایی و بی‌آبرویی زندگی کنم. همسر معصوم و عجیب مهربان من که چند سالی بود با دنیایی آرزوی بهشتی، پا به جهنم زندگی من گذاشته بود، تازه متوجه شده بود که: آن پسر جذاب، ورزشکار و شاگرد اولی که حالا به آقای دکتر شده، همه چیز شده الا آقا، آقای زندگی‌اش، آقای خودش و آقای آرزوهایش. آن پسر بچه، امروز هیولا مردی شده که چنان در نشئه‌ی چرت و بی‌خبری فرورفته که دیگر جایی هم به او کار نمی‌دهند.

پس از ۳ الی ۴ سال دربه‌دوری در این درمانگاه و این بیمارستان و از این اورژانس بیرون کردن و به آن یکی وارد شدن، اوضاع روحی و روانی‌ام خیلی به هم ریخته بود، روزها تا می‌توانستم قرص اعصاب و ضد

افسردگی و ... می‌خوردم، روزهایم سیاه و تار شده بود، برای اولین مرتبه خودکشی کردم اما به دلایلی که امروز برایم یکی از بزرگترین دلایل شکرگزاری من است، رگ بریده شده‌ی من دستم نیز نتوانست خلاصم کند، تردید ندارم که آن روز خداوند گفت: «نه، با تو کار دارم، مردن و این‌گونه مردن، آن هم امروز، هرگز» از جنوب کشور به شهر مادری‌ام آمدم و مطب زدم. مردم به اعتبار اسم و رسم گذشته من و آبروی خانوادگی‌ام بسیار استقبال کردند و روزهای اول مطب من بسیار پررونق بود اما چندی نگذشت که شدت اعتیاد من، در مطب هم رسوایم کرد.

ابتدا که دیر سرکار رفتن‌ها، بوی سیگار و مشروب داخل مطب و یک‌سری رفت و آمدها، به مذاق عده‌ای از بیماران خوش نیامد، کم‌کم سازمان‌های بیمه‌ای مختلف با کم‌کاری‌ها و یک‌سری سوء استفاده‌های من روبرو شدند، نامه پشت‌نامه و تهدید و اخطار پیامی بود که به سمت مطب من روانه می‌شد.

اما مرکب سیاه اعتیاد، خواب‌های بدتری برایم دیده بود. آنقدر مصرف مواد، مشروب و قرص در من زیاد شده که چندبار حین نوشتن نسخه برای بیماران بخت برگشته، در مطب به خواب رفتم (چه کردم با آبروی خودم و خانواده‌ام!!)

کم‌کم مردم اعتمادشان سلب شده بود و مطب‌ها از بیمار خالی، آنجا پاتوقی شد برای قرصی‌های شهر که برایشان قرص نسخه می‌کردم. مطب من محل رفت و آمد ساقی‌های جور واجور شده بود، آنجا همه چیز بود الا شفا، امید و روشنایی خدا.

دیوانه، خسته، له شده و ناامید شده بودم، فکر می‌کنم از آن همه حقارت و ترس و خشم دیگر بیشتر ممکن نبود.

طی ۶ ماه ۲ بار با سرعت زیاد با ماشین چپ کردم اما نمردم. یکبارش همراه همسر و پسرم بودم در پشت فرمان خواب رفتم، خاطره‌ای که پسرم در آن روز ۳ سال داشت همیشه همراهش است. شهر محل سکونت‌م را عوض کردم، در کرمان هم اوضاع من همان بود، در خانام آوردوز^۱ کردم، همسرم اورژانس را خبر کرده بود و این مرتبه هم مرگ ناکام ماند.

تنهاتر از همیشه، در حالی که از همه کس و همه

جا بیزار بودم، صدایی واسطه شد تا دوباره خودکشی نکنم و تکه‌تکه‌های روح سوخته و افلیجم را برای آخرین سکانس کنجکاوی‌هایم روانه «انجمن معتادان گمنام» کنم. وای که چه حجم سنگینی از ناامیدی، خستگی و ترس بر سرم آوار شده بود. تو، همدرد مهربان! اینها را خوب میدانی، تو خوب می‌فهمی که چی می‌گم، وقتی از هجوم تنهایی و ترس و تردید می‌گویم.

امروز که به واسطه‌ی عنایت خداوند مهربان ۲ سال و ۲۵ روز است که پاکم، یقین دارم که حدود ۲ سال قبل، خداوند مرا بر دوش کشید و به حال معصومیت سوخته‌ی آرزوهایم، اشک ریخت و در کام خشکیده از باور و امیدم، جرعه‌ای از حضورش را جاری ساخت و همدردی مهربان و آگاه، سر راه فرصت دوباره‌ی زندگی‌ام گذاشت تا به باورهایش تکیه کنم و نیمه جان خسته و رنجورم را یکدست در دست او، و دست دیگر در دست خداوند حلقه کنم تا آن که با کار کرد ۱۲ قدم روحانی، جوانه‌های: امید، آرامش، احساس رضایت و ایمان در وجودم بشکفند و لحظه به لحظه تمایل و تسلیم در من شعله‌ورتر شود.

خدا را شکر که توانم داد و در مسیر بهبودی از من حمایت و مراقبت کرد تا در ۱۵ ماه اول با راهنمای با تجربه و آگاه در کرمان قدم کار کنم و قدم‌ها را مجدد با وی شروع کردم و زندگی را نفس به نفس با راهنمایی، محبت و آرامش او جلو بروم. امروز بزرگترین افتخار زندگی من این است که عضوی از اعضای انجمن معتادان گمنام هستم که به یاری خدا، بی‌وقفه قدم کار می‌کنم و بی‌منت قدم‌ها را منتقل می‌نمایم. امروز به خودم می‌بالم که از برکت درک حضور خداوند مهربان در زندگی‌م، بی‌نیاز و توانگرم.

خداوند را شاکر و سپاسگزارم که در برهوت تنهایی من، دریا دریا امید، شوق و آرامش جاری کرده است. لحظه‌ای به راهی که در آن قرار گرفته‌ام و راهی که در پیش دارم، شک نمی‌کنم و مادام که رهرو این راهم از خوشبخت‌ترین بندگان خداوندم

خدا را شکر، بدرود، به امید یاری‌اش

علی. ق- کرمان

به خاطر می سپارم که من برای همه کسانی که راه مرا دنبال می کنند یک راهنما و چشم انداز امید هستم.

"کتاب پایه"

نولد، نولد، نولدت مبارک

بود لرزش من برطرف شود. بعد از خواندنی‌ها، به مشارکت‌ها با دقت گوش کردم، متوجه شدم اون‌ها هم مثل من هستند. آن‌ها از درد من می‌گفتند. آنقدر احساس امنیت و احساس آرامش به سراغم آمد که حال من به یکباره خوب شد و تمام ترس‌هایم فراموش شد.

موقع اعلام پاکی‌ها، متوجه شدم همه پاکی خودشونو اعلام می‌کنند من هم گفتم سارا هستم معتاد ۱۶ روز. مورد تشویق آن‌ها قرار گرفتم. دلگرمی و احساس همدردی عجیبی داشتم که به خاطر آن رفتن به جلسه را ادامه دادم تا چیپ یک ماهگی را از گروه دریافت کردم. این نشان هدیه‌ای از طرف خداوند بود، آن قدر خوشحال شده بودم که در پوست خود نمی‌گنجیدم و باعث شد تا کنون جلسات بهبودی را ترک نکنم و پاک بمانم.

هر چند هیچ خوش‌آمدگویی به دلیل مرد بودن مرا بغل نگرفت ولی احساس می‌کردم در آغوش خداوند جا دارم، از این بابت بسیار خوشحال بودم. گرمی تجربه‌ها و نگاه‌های محبت‌آمیز آقایان باعث شد روز به روز تعداد خانم‌ها زیاد شود و با گرفتن جلسه‌ای که ویژه بانوان است بهبودی خود را ادامه دهم. هر چند روزهای اول مشارکت نمی‌کردم ولی با شروع جلسه بانوان می‌توانم احساس روزانه را بازگو کنم. در حال حاضر در کمیته‌های فرعی به کار خدماتی مشغول هستم.

از این که می‌توانم تجربه‌های خود را در اختیار رهجوهای خود بگذارم از خداوند سپاسگزارم، هم اکنون ۲ سال است که جلسه بانوان در شهر ما تأسیس شده است قبل از آن باید ۴۰ کیلومتر مسافتی را طی می‌کردم تا به جلسه بانوان در شهر دیگری می‌رسیدم بابت همه چیز خصوصاً افرادی که مرا کمک کردند تا پاک بمانم تشکر و قدردانی می‌کنم، جا دارد از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی نیز تشکر کنم.

سارا. م. علی آباد کتول، گلستان



خدا، خدا می‌کردم خمار شود و تقاضای مواد کند تا من هم بتوانم مصرف کنم. دیری نکشید که اجبار به مصرف پیدا کردم، فکرش را نمی‌کردم که مصرف مواد مرا خار و ذلیل کند و مرا به خاک سیاه بنشانند. بعدها که یک معتاد حرفه‌ای شدم، فهمیدم مواد به پدرم زور کاذب می‌داد، به طوری که اختیاری از خود نداشت. او آرزوی یک روز پاک را داشت ولی نتوانست و بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر جان او را گرفت.

من نیز با باورهای غلط زندگی می‌کردم که زندگی بدون مواد مخدر امکان‌پذیر نیست و من نیز همانند پدرم باید بمیرم. مادرم آرزوی پاکی برایم می‌کرد و می‌گفت اگر ترک نکنی مثل پدرت خواهی مرد. مرتب گریه می‌کرد من نیز به خاطر مصرف مواد، احساسی نداشتم و می‌گفتم اشک تمساح نریز.

سال‌ها گذشت تا این که حدود ۵ سال پیش پیام رهایی از اعتیاد فعال به من رسید، این پیام قدرت پرواز به من داد. کلمات ساده و امیدوار کننده بود. درک کلمات توسط خداوند صورت گرفت. مجبور شدم که تسلیم شوم و ۱۵ روز اول به سختی گذشت و من از مواد جدا شدم. از آنجایی که در شهر ما مکانی برای جلسات بانوان نبود، مجبور شدم یک‌بار هم شده در آن زمستان سرد وارد جلسات بهبودی مردان شوم.

از ترس در خود می‌لرزیدم، با نقاب وارد جلسه شدم، در کنار بخاری نشستم و گرمای بخاری باعث شده

به نام خدا سارا هستم معتاد، در آستانه تولد ۵ سالگی هستم. به تمام اعضای انجمن معتادان گمنام سلام عرض می‌کنم. بعد از قدم‌ها تصمیم گرفتم تا نامه‌ای به پیام بهبودی بفرستم تا شاید پیامی به همدردی باشد که در عذاب است. برای معتادی که می‌خواهد در انجمن معتادان گمنام راه زندگی کردن را یاد بگیرد. مدت ۱۰ سال با مواد و دیوانگی‌هایش زندگی کردم. نوجوانی و جوانی خود را به پای مصرف مواد مخدر دادم. پدرم مصرف کننده بود که الان فوت کرده است. او همیشه در خانه اجبار به مصرف داشت یا در حال مصرف بود و یا در حال خواب یا خمار بود و یا نشئه!

وقتی که مصرف می‌کرد اخلاقش خوب می‌شد، هیچ کسی در خانه با او کاری نداشت، برای خودش کسی بود. همه‌ی اعضا فرمانبردار او بودند و سخت از او می‌ترسیدند. از روی کنجکاو به خودم می‌گفتم آخه این چه چیزی است وقتی مصرف می‌کنه از اون آدم بده به آدم خوبه تبدیل می‌شه. تا این که یک روز مریض شدم و توسط پدرم مقداری مواد مخدر به من داده شد و این کار باعث حال خوبی من شد، به طوری که تمام بدنم گرم شد و همین امر باعث شد دزدکی از مواد پدرم مصرف کنم. تا این که پدرم به علت بیماری کور شد و من عصای دست او شدم که مصرف کند، هر باری که به او مواد می‌دادم ابتدا خود را می‌ساختم.

کلید قفل زندگی



(سپاس خدایی را که به جای روح ترس، قدرت عشق و عقل را به ما عطا فرمود) در این فکر کم که هرگاه به مجله مورد علاقه‌ام فکر می‌کنم حرف‌های زیادی از ذهنم می‌گذرد و خیلی چیزهای خوب در نظرم می‌آید ولی هر وقت قلم به دست می‌گیرم نمی‌دانم چه بنویسم. ولی این بار تصمیم گرفتم هر چه از قلبم سرازیر می‌شود را بر روی کاغذ بیاورم تا من هم با شما همسفر در این جاده بهبودی شوم، باری ۱۵ سال زندگی با مواد مخدر فقط در فکر تهیه و مصرف آن، روزگار می‌گذراندم و دور از هر گونه احساس مسئولیت در زندگی، تو گویی که نه فرزند برای پدر و مادر، نه شوهری برای همسر و نه پدري برای فرزندم بودم. اغلب فقط زمانی که خسته و درمانده می‌شدم از خودم می‌پرسیدم که چگونه و از کجا باید شروع کرد و چه طور می‌شود تعادل زندگی را که کاملاً از دستم خارج شده بود به دست گیرم؟ ولی با تمام سعی و کوشش دستیابی به این سوال نه تنها سخت بلکه غیر ممکن نیز شده بود و در زیر زمین تاریک و نمور زندگی اعتیادی خودم مشغول پیدا کردن کلید زندگی‌ام شده بودم تو گویی قفل بزرگی بر آن باغ زیبایی زندگی که خداوند به من داده بود زده شد.

تا این که خداوند دستی از محبت خود را با کمک دوستی به من رساند و به من نوید داد که می‌توانم کلید گمشده‌ام را پیدا کنم و از آنجا که دیگر رمقی برایم نمانده بود مطیع و همراه به سوی افق جدید زندگی‌ام شدم در جلسات NA شرکت کردم تا یاد بگیرم با پاک ماندن و شرکت در جلسات و رعایت نکات ذیل کلید قفل زندگی‌ام را پیدا کنم.

* اولش با مقداری تمایل و ذره‌ای تسلیم شروع شد مثل بچه‌ای که می‌خواهد راه برود ولی می‌ترسد و یاد گرفتم قدرت واقعی همیشه تظاهر به قوی بودن نیست بلکه تصدیق نقاط ضعف‌مان یعنی عاجز بودن‌مان در مقابل بیماری اعتیاد می‌باشد.

* به این باور رسیدم که تمام کارهایم در تاریکی جنون‌آمیز و غیر عقلانی بوده یعنی خریدن مرگ به صورت تدریجی و این که امیدوار شدن به راهی که شروع کردم و همراهی با افرادی که زمانی مثل خودم بودند.
* من تمام سال‌های عمرم را صرف تحمیل نقشه‌های خود و طرح مسایل زندگی کردم و اکنون وقت آن رسیده که خود را از یوغ هر کس و هر چیزی از جمله خودم رها کنم و به دامان پر مهر و محبت خداوند بسپارم و هر روز از او بخواهم مرا به حال خود رها نکند.

* همیشه در حال سرکوب کردن احساسات خودم بودم و نمی‌دانستم که قلبم مدام آن را ثبت و ضبط می‌نماید و باعث به وجود آمدن تمامی برخوردهای بدم شده بود سعی کردم تمامی آن‌ها را روی کاغذ بیاورم.

* همینطور نقش خودم در تمام مسایلی که نوشتم را با راهنمایم پیدا کرده و یاد گرفتم که دیگر مجبور نیستم که بیش از این چیزی را در خودم مخفی نگه دارم.

* با شناخت ضعف‌ها و ترس‌ها (نواقص) پی بردم که در زندگی چه اهدافی داشتم و چه عواملی باعث نرسیدن به اهدافم شدند و این که فقط از خداوند برای فصل جدید زندگی‌ام درخواست کنم که مرا یاری کند.

* به نقاط قوت و خلوص نیت خود ایمان داشته و خودم را همین‌جوری که هستم باور داشته باشم و از خدا طلب کمک نمایم.

* به کلیه کسانی که در زندگی صدمه زدم چه عاطفی، روحی، روانی و ... بدون تلافی کردن کارهایی که آن‌ها در حقم انجام دادند فکر کرده و آن‌ها را روی کاغذ بیاورم.

* من دیگر می‌خواهم در اجتماع زندگی کنم و با مردم وحدت پیدا کنم لذا به کمک راهنما شروع به جبران صدمات و خساراتی که وارد نمودم می‌کنم.

* در تمام زندگی‌ام از بی‌انضباطی و بی‌نظمی رنج می‌بردم و یاد می‌گیرم که روزانه کارهایم را در مسیر بهبودی ارزیابی کنم.

* تا اینجا خداوند قدرتی به من عطا فرموده لذا با دعا کردن و تامل از او خواستار رسیدن به هدفی که او برایم تأمین می‌کند می‌شوم تا از این موهبت به شکل مطلوب استفاده کنم.

* و این که با انجام دادن این اصول پیشنهادی آموختم که چگونه با روشن شدن زندگی‌ام جوری بدرخشم تا چراغ راهی برای کسی باشم که کلید خود را مثل من در تاریکی اعتیاد گم کرده بود (آری قفل زندگی‌ام خواب آلودگی حاصل از اعتیاد بود و بس و با عملکرد اصول پیشنهادی ۱۲ قدم، بیداری روحانی، کلید این قفل همیشه بسته بود).

بهار بر همه‌ی دوستان مجله پیام بهبودی مبارک

فرشید. الف - جویبار

فضای بهبودی در جلسات (Etiquette)

مشارکت کردن است، کار زیاد محترمانه ای نیست. و اما شیوه های قدیمی برای زمانی که شما گرداننده هستید نیز وجود دارد:

- * همیشه شخصی را که خوب صحبت می کند و مثبت اندیش است، برای شروع بخش مشارکت انتخاب کنید.
- * از کسانی که برای اولین بار در جلسات شرکت می کنند، بخواهید در صورت تمایل نام خود را اعلام کنند.
- * بپرسید آیا کسی از خارج شهر آمده؟ و از او بخواهید در طول جلسه مشارکت کنند
- * مهمانان معمولا حرف تازه ای برای گفتن دارند. مشارکت دور از جلسات خانگی به آنها کمک می کند که ارتباط برقرار کنند.
- * در صورت امکان بین خانم ها و آقایان وقت عادلانه در نظر بگیرید.
- * از کسانی که نمی شناسید هم بخواهید مشارکت کنند.
- * از فردی که بیشترین رنجش را دارید بخواهید مشارکت کند. به رشد شما کمک خواهد کرد.
- * یادتان باشد اصول بر شخصیت ها ارجحیت دارند، فقط به دوستان خود وقت مشارکت ندهید.
- * از شخصی که بالاترین پاکی را دارد و یا پیام های قوی می دهد، بخواهید جلسه را به پایان ببرد.
- به نظر کامل می آید، درست است؟ موارد ذکر شده روش پیشینیان من بوده است که حالا رویه من شده، تجربه مراقبت و مشارکت به روش NA که کار هم می کند.
- قدیمی ترها تاکید میکردند که اینها فقط پیشنهاد هستند، شما می توانید آنها را قبول کنید یا نکنید. این قضیه همیشه به من یادآوری می کند که حتی زمانیکه می خواهید از هواپیما بپرید، کشیدن ریسمان چتر نجات نیز یک پیشنهاد است که توصیه می شود به آن عمل شود.
- من امروز رهجوهای دارم که راهنمای اعضایی هستند که آنها نیز راهنمای دیگرانند، ما این را زنجیره راهنما رهجو می دانیم و به اعضای دیگر که در این زنجیره اند با نام های خانوادگی چون «برادر بهبودی»، «راهنما» و غیره اشاره می کنیم. سرمایه بی نظیری است و تلاش های زیادی برای بهبودی توسط این حلقه به ثمر رسیده است. با پاک ماندن می توانیم از هر مانعی عبور کنیم.
- هنوز توصیه هایی که به ما شده را انتقال می دهیم، فقط برای امروز، پاک میمانیم و زندگی سازنده ای داریم، هم در انجمن و هم در جامعه. فوق العاده است.

ترجمه: طیما ب

ترجمه از NA Way Magazine

ژانویه ۲۰۱۱، صفحه ۳

چند شب پیش در جلسه خانگیم نشسته بودم، قبل از اینکه جلسه شروع شود، داشتم جماعت در حال رفت و آمد را نگاه می کردم که من را به یاد روزهای اولی آورد که سال ها پیش به NA آمده بودم. جلسه بزرگی بود در این شب خاص که بیش از هشتاد نفر در آن حضور داشتند. در ضمن مشارکت های فوق العاده با ارزشی که در این جلسه می شد و صدای خنده و شادی، عواملی باعث مزاحمت و حواس پرتی می شد. من بسته به اینکه کی و کجا باشد به این مزاحمت ها واکنش نشان می دهم (گاهی نیز خودم این مزاحمت ها را باعث می شوم).

همینطور که به این قضیه می اندیشیدم، صدای رسای راهنمای اولم در ذهنم پیچید (همانطور که اغلب اتفاق می افتد). او احتمالا بهترین آموزگاری بود که تا بحال داشته ام و از اعضای با تجربه و قدیمی بود، دلیل انتخاب من هم همین بود. او مانند یک صخره مقاوم بود و اکثر اوقات درباره پیامی که راهنمایش _ که در آن زمان بیست سال پاکی داشت _ به وی داده بود مشارکت می کرد. آن دو اغلب بالحنی محترمانه در مورد راهنمای راهنماهایشان که سال ها پیش پاک از دنیا رفته بود صحبت می کردند.

داستان های او در مورد آداب و رسوم جلسه را به یاد میآورم. آدابی که سعی می کنم امروز نیز مانند گذشته رعایت کنم. در شروع من اصول را رعایت می کردم چون می ترسیدم به در دسر بیفتم ولی امروز برای رعایت اصول تمایل دارم چون میدانم که برایم کار می کند. حقیقت امر این است که تقریبا در هر جلسه یکی از اصول را زیر پا می گذارم. همیشه در بهبودی چیزی هست که می شود روی آن کار کرد. همیشه به تازه وارد توجه ویژه داشته باشید، اتحاد و منافع مشترکمان را محترم بشمارید: آنچه به من آموختند را برایتان بازگو میکنم (یک مورد جدید هم به آن اضافه کردم که به درد امروز بخورد).

- * قبل از شروع جلسه روی صندلی اتان نشسته باشید.
- * جلسه را قبل از به پایان رسیدن آن ترک نکنید، مگر اینکه واقعا مجبور باشید و در اینصورت هرگز ضمن مشارکت دیگران اینکار را نکنید. (مخصوصا تازه وارد، ممکن است شخصی قلمداد کند) تا پایان مشارکت دیگران صبر داشته باشید، هیچ چیز آنقدر مهم نیست.
- * موقعی که به جلسه برمی گردید یا دیر می رسید کمی صبر کنید تا زمانی که سخنران حرفش را تمام کند بعد بنشینید.
- * اگر از شما خواسته شد مشارکت کند، اینکار را انجام دهید حتی اگر حس می کنید ممکن است بمیرید! می توانید یک جمله بگویید. مشارکت در زمانی که می ترسید به دیگران نیز جرات اینکار را میدهد.
- * اگر واقعا نیاز به صحبت با بغل دستی اتان پیدا شد، خیلی آهسته زمزمه کنید (یادتان میاید وقتی تازه وارد بودید و دیگران در گوشی صحبت می کردند چه احساس به شما دست میداد؟)
- * پیامک فرستادن و بازی کامپیوتری با تلفن موبایل وقتی کسی در حال

از کجا به کجا

به نام خدا

سلام دوستان مصطفی هستم معتاد در حال بهبودی.

در طول دوران زندگی ام مشکلات زیادی را تحمل کردم از قبیل مشکلات مالی، اجتماعی، عاطفی و ... مانند هر معتاد دیگری برای رفع این مشکلات و فرار از احساسات واقعی به مصرف مواد رو کردم و در اواخر دوران مصرف چند سال زندگی خیابانی داشتم که در قبرستان قدیمی محل مان زندگی می کردم که تنها ناظر دردهایم در شب های سرد زمستان، خفته های در میان خاک بودند.

بارها برای رهایی از این شرایط اسفناک دست به خودکشی زدم اما انگار دست روزگار، تقدیر دیگری را برایم رقم زده بود. یکی از دردناک ترین لحظه های زندگی ام جان سپردن برادرم در یکی از پارک های شهرمان بود که در اواخر بهار به خاطر بیماری اعتیاد به بیماری خونی مبتلا و بر اثر سکتة مغزی فلج شده بود و جایی برای رفتن و زندگی نداشت.

چند سال پیش پیام NA را در زندان گرفتم، در بهار سال ۸۳ پاک شدم. روزی دو جلسه می رفتم، راهنما گرفته و قدم، سنت و مفاهیم را کار کردم؛ خدمت می کردم و هر وقت پول داشتم سید را حمایت می کردم و خدمات را از ریختن جای و نظافت محل جلسه شروع کردم. به کارگیری اصول روحانی در قدم های ۱۲ گانه را آموختم و آن ها را در زندگی به اجرا گذاشتم، ازدواج کردم، پسر یک ماه دارد و من به عنوان یک شهروند همه حقوق شهروندان را رعایت می کنم.

از دوران کودکی آرزوی سفر به خارج از کشور را داشتم تا این که چندی پیش مقدمات رفتن من برای همایش خاور میانه در استانبول فراهم شد. با شوق و هیجان وارد فرودگاه شدم با دوستان تا آنجا می خندیدم، وارد سالن همایش که شدم با اعضای دیگر NA دنیا که از کشورهای دیگر آمده بودند ملاقات کردم و بدون این که زبان آن ها را بلد باشم با همه ارتباط برقرار کردم.

چه قدر زیباست پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند، یک روز بعد از برگزاری کارگاه های آموزشی NA کنار ساحل زیبا استراحت می کردم، غروب بود، یاد زمان مصرف و دردهایی افتادم که در قبرستان قدیمی محله می کشیدم. به راستی چه نیرویی می توانست مرا از قبرستان به کنار ساحل ترکیه در این زندگی آرام هدایت کند. آرزو می کنم انجمن معتادان گمنام روزی خانه واقعی تمامی معتادان در حال عذاب باشد.

با کمال تشکر از خدمتگزاران NA

مصطفی. پ- اراک



اشک در چشمانم

به نام خدا

با سلام به دوستان مان در مجله پیام بهبودی.

الان که این نامه را برای شما می نویسم ۴ سال و ۱۱ ماه و ۲۰ روز پاکم، خوب است که یک تجربه شیرین در دوران بهبودیم را برای دوستان مان بنویسم که خواست خداوند را همیشه و در تمام مراحل زندگی مان باید به اجرا در آوریم.

در مقطع ۱۸ ماه پاکی که قطع نیکوتین نیز کرده بودم نزدیک عید نوروز بود و مرا در اطراف حرم به جرم اعتیاد دستگیر کرده و به پاسگاه بردن و بعد از آزمایش مرا در بازداشتگاه نگه داشتن. جواب آزمایش بعد از ۲۴ ساعت آمد ولی ۵شنبه ظهر شده و دادگاه تعطیل بود و مرا باید به زندان می بردن ولی دوستان بهبودیم برای من سند منزل و جواز کسب آوردن که مرا با گذاشتن سند آزاد کنند. اما رییس پاسگاه گفت چون قاضی پرونده تحت نظر نوشته من کاری نمی توانم انجام دهم و مرا به زندان فرستادن. در آنجا همدردان زیادی دیدم که تحت تاثیر مواد مخدرند ولی در میان این همدردان ۲ نوجوان نظر من را جلب نمودند.

من هم سعی کردم پیام انجمن را به آن ها که در حال عذاب بودند، برسانم. روز شنبه اسم مرا خواندند و آزاد شدم، در آن موقع همیشه در فکر این بودم که خواست خداوند چه بود که من باید به زندان می رفتم، ۶ ماه از آن موضوع گذشت و یک روز در یکی از جلسات آن دو دوست نوجوان را دیدم و خیلی خوشحال شدم و با آن ها صحبت کردم، گفتند: از زندان که آزاد شدیم دنبال جلسات گشتیم و الان هم دو نفرمان پاک هستیم. صادقانه در آن موقع اشک در چشمانم جمع شد و از صمیم قلب خدا را شکر کردم که مرا وسیله این کار قرار داد و فهمیدم که خواست خداوند هر چه که باشد باید به آن خواسته گردن بنهیم.

از این که در مجله پیام بهبودی می توانم تجربه ام را با همدردانم به مشارکت بگذارم از خداوند سپاس گزارم.

با تشکر دوستدار شما

محسن. ح- مشهد

بهبودی شخصی

(مطالبی که در این مقاله آمده است آنقدر بدیهی ست که چندین بار از نوشتن آن منصرف شدم اما اهمیت آن ، مرا به ادامه نوشتن تشویق نمود)



فقط برای امروز

من در انجمن دوستان زیادی دارم که متأسفانه اکثر آنها در لیست جبران خسارت من می گنجند. در حقیقت من و بیماری ام در کنار هم ، می توانیم هر کس را که شما بگویید با هر چقدر پاکی و هرگونه رفتاری که جزیی از شخصیت اوست ، مورد قضاوت قرار دهیم . تنوع ما در انجمن بسیار است. اعضای که خدمتگزارند و زندگی خود را وقف خدمات در انجمن کرده اند ، اعضای که بیشترین تمرکزشان بر کمک یک معتاد به معتاد دیگر و راهنما و رهجو معطوف شده است ، یا اعضای که مشغول فعالیت های کاری ، خانوادگی و اجتماعی خویشند .

چه کسی می تواند بدون همکاری بیماری اش از نحوه ی زندگی این افراد انتقاد کند ؟ این را من روزی متوجه شدم که در شرایط مشابه اعضای که مورد قضاوت من بودند قرار گرفتم . اعضای که دیر به جلسه می آمدند یا زود بیرون می رفتند و من این رفتارشان را به عدم تمایل شان به برنامه ترجمه می کردم. آن روز تمایل شدیدم به برنامه باعث شد من به جلسه بروم ، با وصف اینکه می دانستم که بیشتر از ۳۰ دقیقه نمی توانم بنشینم . همان رفتاری که من در دیگران به عدم تمایل تعبیر کرده بودم . در واقع هر عضو در همان نقطه ایست که باید باشد و شرایط زندگی وی مشخص می کند که چگونه رفتاری در بهبودی شخصی خود داشته باشد . من متوجه شده ام که گاهی باید برحسب اهمیت و ضرورت ، نقاطی از زندگی را بیشتر از همیشه مورد بررسی و فعالیت و ترمیم قرارداد تا بتوان در نقاط دیگر، بهتر از قبل عمل نمود ...

اکثر ما در این مورد هم نظیریم که بیماری اعتیاد ناشناخته است . این بیماری مرموز در هر کدام از ما به نوعی ظاهر می شود و با وصف شباهت های زیادمان با یکدیگر ، راهکارهای بهبودی از آن کاملاً شخصی است . کلیت قدم ها یکی است اما کارکرد آنها برای هر کدام از ما به درک شخصی مان بر می گردد . NA یک نسخه برای تمام اعضایش تجویز نکرده است. حتی برای درک از خداوند مهربان ... بیماری من بدون مقایسه با دیگران به اندازه کافی مهلک و خطرناک هست و

سلام دوستان ! من یکی از اعضای انجمن ام که اگر نباشم هیچ کس نمی تواند جای من باشد . این جایگاه من است در انجمن ، در زندگی ، نزد خودم و خدایی که خود درک می کنم . این جایگاه که بیشتر یا کمتر از جایگاه دیگران نیست ، محدوده ی مرا و دیگران را مشخص می کند .

با آنکه همه ی ما در یک گستره ایم اما ریشه های منفردی در خاکش داریم، باشد که هیچگاه از دیگران نخواهیم که شبیه ما شوند... ما از یکدیگر الگو می گیریم ، درس می آموزیم ، از تجارب هم استفاده می کنیم و اصلاً هم برای همین در انجمن گرد هم می آییم ، اما مشکل از آنجا شروع می شود که انتظار داشته باشیم که دیگران طبق ارزش ها و اصول ما زندگی کنند و مادامی که این توقع را زندگی کنیم ، تفاوتها را بیشتر از شباهت ها می بینیم .

میخواهم به چند جمله از کتاب ها و جزوات انجمن اشاره کنم ، صرفاً جهت یادآوری این مطلب :

**شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یکدیگر متفاوت است .
متأسفانه لغزش گاهی جزیی از مسیر بهبودی برخی از افراد است .
چیزی که مناسب یک مرحله از بهبودی است ، شاید برای مرحله بعدی مناسب نباشد ...**

این جملات در بهبودی شخصی چه مفهومی دارند ؟

انسان موجودی پیچیده است و شبیه ترین انسان ها هم تفاوت های بسیاری با هم دارند. حال که ما تا حدودی به مفهوم اعتیاد و بهبودی از آن پی برده ایم و دانسته ایم که به واسطه ی این بیماری اندکی پیچیده تر از دیگران نیز هستیم چگونه انتظار داشته باشیم که همه مثل هم فکر کنیم ، مشارکت کنیم و ... جالب است که اگر حتی اینگونه شود و سعی کنیم مثل هم شویم رو به انحطاط خواهیم رفت ، چرا که احساس ناامنی از اینکه کدام می تواند شبیه تر باشد ، آرامش و آسایش را از اکثر ما خواهد گرفت. در ضمن شبیه چه کسی؟ چه کسی مرجع شباهت هایمان باشد ؟ همه ی ما بالاخره بایستی مثل کسی باشیم ، آن کس چه کسی می تواند باشد ؟ اگر جواب خداوند است ، خداوند که هر کس را مثل خودش آفریده است و هر کس باید خودش باشد .

این مسئله چالش بزرگ اوایل بهبودی من بود که می خواستم با مقایسه و قضاوت در مورد بهبودی دیگران نشان دهم که وضع من از آنها بهتر است ، غافل از اینکه مسیر روحانی آنقدر گسترده است که هیچ کس جای دیگری را تنگ نمی کند . در واقع ما هموار کنندگان مسیر یکدیگریم . این نشانه ای از تضاد درونی من است که با وصف احساس تفاوت افراطی که شاخصه ی بیماری ام است ، انتظار داشته باشم دیگران چون من باشند . این افراط و تفریط مرا از ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر محروم می کند .

گزارش کارگاه اطلاع رسانی ناحیه ۱۱

کارگاهی با هدف ارتقاء آگاهی اعضا، نزدیک کردن گروه ها به ساختار خدماتی خصوصا کمیته اطلاع رسانی و نقش اعضا و گروه ها در حمایت از کمیته اطلاع رسانی و تاثیر آن در روابط عمومی موثرتر NA در کل با جامعه، با موفقیت برگزار نمود که در پایان، این کارگاه با شور و هیجانی وصف نشدنی، نتیجه مطلوب، با چند لحظه سکوت و با نام زیبایی خداوند به اتمام رسید.

درخاتمه به تمام خدمتگزاران و اعضا خسته نباشید می گویم و نوروز خوبی در کنار انجمن خداوند و اجتماع و با آرزوی اینکه هیچ معنای از درد اعتیاد از بین نرود برای شما عزیزان خواستار هستیم.

حسین .ر- خبرنگار افتخاری

مجله پیام بهبودی



تا دیروز فکرمی کردم فقط در جلسات گروهی است که فرد منقلب می شود و می توان پیام گرفت. ولی امروز متوجه شدم خداوند برای کسانی که تمایل نشان می دهند حد و مرز را کنار می زند و به هرگونه ی ممکن تاثیر خود را نشان می دهد. در کارگاه خدماتی امروز با دیدن اشک های شوق اعضا به این باور رسیدم که حضور خداوند محدود نیست و در تمام مسایل انجمن و در هر کجا که اعلام نیاز کنیم یار و یاور ماست. خدایا تا قبل از آشنا شدن با انجمن نمی شد تصور کرد معتاد برای انجام کاری یا به عهده گرفتن مسولیتی در رابطه با خدمت به هممنوع از دیگری با ریختن اشک شوق و ذوق سبقت بگیرد. خدایا چه نیرویی در خدمت به دیگری به اعضا می دهی که خستگی مفهومی ندارد و باز امروز رد پای زیبای خود را در این کارگاه خدماتی به ما نشان دادی. بار دیگر خدمت دوستان عزیز بهبودی در تمام نقاط ایران سلام و خسته نباشید عرض می کنیم و از اینکه در تمام خدمات، خدمتگزاران خود را یاری می کنید و مطالب آنها را مطالعه و بررسی می کنید کمال تشکر را از طرف ناحیه ۱۱ ایران داشته و نظر شما را به دستاوردهای کمیته اطلاع رسانی این ناحیه جلب می کنیم.

کمیته اطلاع رسانی با همکاری کمیته کارگاه های ناحیه ۱۱ در تاریخ ۸۹/۹/۱۲ جمعه ساعت ۱۵ الی ۱۸ در سالن اجتماعات مرکز بهداشت شهید بهشتی،

ایمیل های شما رسید، متشکریم

پست الکترونیکی: pb@nairan.org

محمود.ک- بوشهر	رضا ی	افشین . الف	مسعود . ی- هلند
اسماعیل.ر- اهر	مهدی . ک	پیام . ب	حمید . ن
رسول . ه - آمل	علی . ح	حسین . س- تهران	منوچهر.ص- رودهن
پیام . ت - کرج	عباس-آباده	حمیدب	حسن.ن- تبریز
ناصر . م	آریا . الف	نیما . ن - تهران	ندا . م- ترکیه
فرید . ک	داریوش . ب- سوئد	هادی آ- شادگان	غلامعباس ر- خاوران،
نوشین- ورامین	محمد . ک	حسین . ج - تهران	استان فارس
احمد.ز- کرج	میثم . م	شهریار . ن- تهران	

بیماری من به اندازه کافی مهلک و خاطر ناک هست و به تمام انرژی و توان ام نیاز دارم تا بر بهبودی خود تمرکز داشته باشم. و در واقع هر وقت بیماری ام می خواهد فعالیت اش را در درون من از سر گیرد ، حواس مرا به بیرون از خودم معطوف می کند ، با تلسکوپ قوی برای رصد کردن نواقص دیگران ... او به هر در و دیواری میزند که ما همدیگر را همانگونه که هستیم دوست نداشته باشیم . این دشمن زیرک زندگی گاهی از آن سو ظاهر می شود که من از دیگران نیاموزم و تجارب آنها را در زندگی خویش به کار نگیرم با این توجیه که بهبودی من متفاوت و شخصی است .

برنامه ی تجربی ما سه اصل را برای بهبودی(صداقت، تمایل، روشن بینی) ضروری می داند، برای اینکه اصلی ترین محل و مکان وشخص برای فعالیت بیماری ام خودم و درون خودم می باشد بیماری من از تنوع می ترسد . از تنوع تجربه ، از تنوع بهبودی ، از تنوع و گوناگونی ادراک صحیح از زندگی اما نوع دیگری از تنوع ، او را قدرتمند می کند. تنوع با تمرکز بر تفاوت ها ، تنوع در بیماری و ظهورش در روابطمان با یکدیگر. در آن صورت بیماری می تواند از این جمع متنوع هم قدرتمند تر باشد . امروز روز خوبی ست از روزهای خدا. روزی متفاوت از روزهای گذشته. این را من سالها نمی دانستم و تمام روزها برای من یکسان بود و روزمرگی باعث شد که بهترین سالهای عمر گرانقدرم را صرف چیزی کنم که نبودن بود . حال این را می دانم که هر انسانی خوب است و متفاوت همچون روزهای خدا، که همه یکی اند و هر کدام خودشانند. دیگر روزها را هدر نمی دهم . دیگر انسانها را از دست نمی دهم . دیگر برای آنها ارزش و احترامی قائلم که برای خود. زیرا بهبودی من به این روزها و به این افراد بستگی دارد. به زبانی آشناتر ، بهبودی شخصی ، به وحدت NA بستگی دارد ... حال با آگاهی از نا آگاهی خود، از زاویه ی بهتری به زندگی خود و دیگران نگاه می کنم ..

منوچهر ه - سنندج

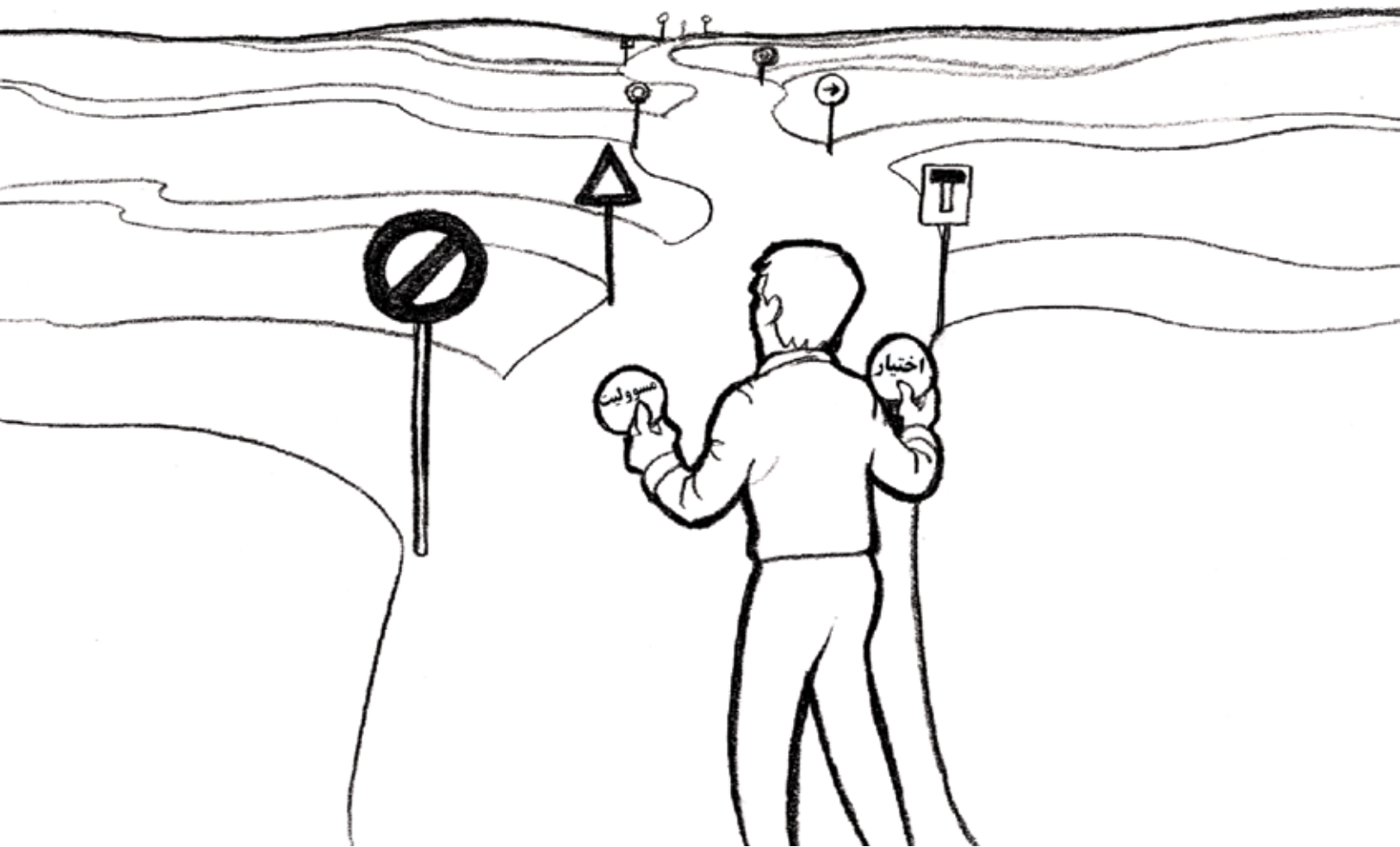
مفهوم پنجم خدماتی

برای هر مسوولیتی که به ساختار خدماتی واگذار می شود، باید محدوده تصمیم گیری و پاسخ گویی به وضوح تعریف گردد

برای به حداقل رساندن سر در گمی و گیجی در محول کردن و به انجام رساندن و جواب گویی در خدمات NA، مفاهیم توصیه می کنند تا هر مسوولیت خدماتی از همان ابتدا به وضوح تعریف شود.

«کتابچه دوازده مفهوم _ مقدمه»

پاسخگویی ویژگی اصلی خدمت در NA است.



کلید بکار گیری مفهوم پنجم در تعریف وظیفه ای است که نیاز به انجام دارد و آسان ترین راه به کار گرفتن آن از همان ابتدا است ... پس از آن یک خدمتگزار مورد اعتماد ... بعنوان تنها تصمیم گیرنده و پاسخ گو برای انجام این وظیفه انتخاب گردد ... وقتی که محدوده تصمیم گیری را برای هر مسوولیت خدماتی تعریف کنیم، محدوده پاسخ گویی را نیز مشخص کرده ایم .

« کتابچه دوازده مفهوم _ مفهوم پنجم»

برگی از پیامستان

پسری پاک و مثبت، به سرای پدر درآمد تا دمی چند انیس تنهایی وی گردد، پدر را دید که اسباب مصرف فراهم آورده تا به خان اعتیاد بنشیند، قرار از کف بداد و بانگ بر پدر همی زد، که ای پدر تا چند غم تو را خوردن، چه نشسته‌ای که موسم قطع مصرف آمده و خداوند در NA تجلی نموده، چندان که ناپاکان به پاکان گرویده‌اند. تو نیز همت گمار و بر این خیل عظیم درآی تا حظ دنیا و آخرت بری، پدر را که خماری چیره گشته بود برآشفت و گفت، سوگند بر آن که مرا آفرید و می‌برد، تا کنون تو را چنین گستاخ ندیدمی! از منی و با من درشتی می‌کنی!؟

آیا نمی‌بینی کهن سالم و فرتوت، دیر زمانی است که آواز گورکنان مرا به خود می‌خواند، که ای فلان، فرصت از دست بشد، گور کن و گور محیاست، شتاب کن و ما را خشنود ساز که تو را مهلت سر آمده، اینک چه جای قطع مصرف است، که مرا موسم قطع نفس رسیده، تو مرا به خود می‌خوانی و گورکنان به گور!! هر دو تمایل می‌خواهید و مرا میل به اعتیاد است، رهایی کن تا لختی یا یار غار بیاسایم که آوای وی مرا خوش‌ترین است. پسر که خویش را ناتوان یافت، چون موج در تلاطم آمد. دست بر موبایل برده و راهنمایش را به یاری طلبید، که ای عزیزتر از جان، پدر را چه کنم؟

نصیحت و ارشاد در او کارگر نیافتد و پیام نگیرد! چاره‌ای کن تا خرسند گردم. راهنما آرام و متین رهجو را ندا داد که ای عزیز می‌پنداشتم که آموخته‌هایت تو را در سختی روزگار به کار آید تو را چه می‌شود که این چنین بر خویش و بر او ستم روا می‌داری، آیا نمی‌دانی که تنها پدر دعا و جاذبه است که بارور می‌گردد، آن هم در زمینی حاصل خیز و آماده و نه در شوره‌زار! بر حذر باش که این دامی است خوف‌انگیز! بسی پیشینیان که در آن فتادند و برنیامدند تو نیز اگر در افتی برنیایی، پدر را رها کن و خویش را دریاب که نقدی، پسر به گوش جان شنید و از سرای پدر بیرون شد، با گروه درآمیخت، احساس و اتفاق را باز گفت چندان که رها گشت.

علی. س- تهران

خداوند دایماً از من مراقبت می‌کند

به نام خدا

رجب هستم یک معتاد. در یک خانواده فقیر به دنیا آمدم وقتی چشم به جهان گشودم پدرم فوت کرده بود. وقتی خودم را شناختم و به سنی رسیدم با مواد مخدر سروکار داشتم. در سن ۱۶ سالگی به راحتی به مواد دسترسی داشتم و مصرف می‌کردم؛ آرام آرام دچار اجبار به مصرف شدم و پس از مدتی با زندان‌ها آشنا شدم، بعد از ۱۶ سال زندان‌های متناوب، پیام انجمن را توسط همدردی دریافت کردم.

با رسیدن به عجز نهایی و همزمان با دریافت پیام وارد انجمن شدم تا ۱۸ ماه پاک‌ی مشکلات زیادی داشتم مثلاً در خانه آب و برق نداشتم برای تهیه آب به مکان‌های عمومی شهر مراجعه می‌کردم. تا ۱۸ ماه پاک‌ی وسایل و امکاناتی برای زندگی نداشتم ولی با صبر مطمئن بودم به همه آن‌ها خواهم رسید.

شروع به کار کرد قدم نمودم در قدم اول، «یک‌بار زیاد هزار بار کافی نیست» را درونی کردم و در قدم دوم به باور رسیدم که کسی دایماً از من مراقبت می‌کند. در قدم سوم تصمیم گرفتم اراده و زندگی‌ام را به مراقبت خداوند بسپارم و ایمان آوردم که خداوند در وجود من است و هر لحظه که نیاز به کمک داشته باشم به یاری من خواهد آمد، ایمان آوردم که هر اتفاقی برای من می‌افتد باید از بار اول مصرف خودداری کنم. اراده خداوند برای من بهتر از اراده‌ی شخصی‌ام می‌باشد.

ناگفته نماند بعد از یک سال پاک‌ی ازدواج کردم، خداوند دو دختر به من هدیه نموده است و از این بابت بسیار سپاسگزارم. بعد از دو سال پاک‌ی به یک

بیماری خاص «سرطان» دچار شده‌ام، ۹ بار عمل جراحی شده‌ام و قبل از هر عمل جراحی خودم را به مراقبت خداوند می‌سپردم، در مقابل این عمل‌های جراحی پی در پی، هیچ‌گونه داروی مخدري مصرف نکرده‌ام و به غیر از اعمال جراحی دو مرحله پشت سر هم شیمی‌درمانی خواهم شد.

با این همه از خداوند سپاسگزارم، چون این اتفاقات موجب قوی‌تر شدن ایمانم شده است و دریافته‌ام که خواست خداوند در زندگی‌ام اتفاق خواهد افتاد.

در اینجا جادارد از دوستان بهبودی که مرا به جلسات می‌برند و یا به ملاقاتم می‌آیند سپاسگزار باشم به خصوص از خدمتگزاران ناحیه یک ایران سپاسگزارم. در مقابل تمام مشکلات پاک‌ی خود را حفظ کرده‌ام و مشغول خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها می‌باشم. هدفم در زندگی این است که قدم دوازده و سنت ۵ را دنبال کنم و امیدوارم همه کسانی که در عذابند روزی این پیام را دریافت کنند.

امروز احساس می‌کنم با خداوند رابطه‌ی خوبی دارم. احساس می‌کنم خداوند تحمل این دردهای جسمی را برایم راحت کرده است. دوست‌تان دارم.

رجب. ب- شاهین دژ



پهرا درگ و اجرایی سنت ها: سنت یازدهم

اصل خدمت، که لازمه به کارگیری سنت یازدهم است، به تلاش و فعالیت ما بستگی دارد. برای اینکه بتوانیم تا حد توان به معتادی که هنوز در رنج است، خدمت کنیم باید فعالانه پیام خود را در شهرها، شهرک ها و دهات انتشار دهیم. ... اما به منظور جلب معتاد در حال عذاب به برنامه، باید با جدیت تلاش کنیم برنامه ما در سطح گسترده ای شناخته شود. هر چه روابط عمومی ما گسترده تر شود، توانایی ما برای خدمتگزاری بهتر، افزایش خواهد یافت.

سنت یازدهم، کتاب چگونگی عملکرد

بهبودی معتادان گمنام یک عمل اصولی است اما مقایسه NA با سایر برنامه ها و روشهای دیگر و اصرار بر برتری برنامه بهبودی NA از هر روش دیگری در جامعه تبلیغ محسوب می شود.

معتادان گمنام مدعی نیست که این برنامه برای همه معتادان و تحت هر شرایطی کار خواهد کرد. تنها قولی که معتادان گمنام می دهد، فرصت تجربه رهایی از اعتیاد فعال (در صورت انجام برنامه) به معتادان در حال عذاب است و هر قول دیگری از طرف NA تبلیغ محسوب می شود.

استفاده از افراد مشهور به منظور معرفی برنامه معتادان گمنام نیز با توجه به ایجاد خطرات احتمالی که تأثیر وضعیت آتی آن افراد می باشد در روابط عمومی به صورت واضح در زمره تبلیغات تلقی می شود. در هنگام بررسی تفاوت بین جاذبه تا تبلیغ می توانیم به تفاوت بین ارابه اطلاعات صحیح به جامعه درباره برنامه بهبودی NA و یا استفاده از راه کارهای غیر اصولی در روابط عمومی اشاره کرد. در روابط عمومی ارابه ی اطلاعات غیر واقعی و ادعاهای غلو آمیز درباره ی خودمان و پایین آوردن ارزش کار دیگران عملی است غیر اصولی که طبق سنت یازدهم تبلیغ محسوب می شود.

«معتادان گمنام نیازی به تبلیغ ندارد زیرا بهبودی و پاکي اعضای NA در نوع خود بهترین عامل جاذبه و بیانگر کارایی این برنامه بهبودی در جهان محسوب می شود»

گمنامی شخصی:

در سنت دوازدهم برنامه معتادان گمنام عبارت «گمنامی» اصلی روحانی و به معنی عدم وجود

روابط عمومی در معتادان گمنام است. معتادان گمنام هیچ گونه وابستگی به سازمان های خارجی مانند مراکز تأدیبی، مراکز پزشکی و یا روانپزشکی، مراجع قضایی، نیروی انتظامی و... ندارد. اما NA در روابط عمومی خود تلاش می کند همگام با افرادی دیگر در جامعه که به دنبال کمک به معتادان هستند به روزی دست یابد که هر معتادی در دنیا فرصت تجربه کردن پیام بهبودی NA را به زبان و فرهنگ خود بدست آورد.

جاذبه تا تبلیغ:

اصل «جاذبه» در برنامه معتادان گمنام به معنای عملکرد مثبت ما به عنوان یک عضو و یا یک گروه به شیوه ای است که به طور طبیعی دیگران را به سوی ما جلب کند.

رفتار مثبت هر یک از اعضای NA معرف تأثیر و کارایی اصول روحانی برنامه معتادان گمنام در جامعه محسوب می شود.

بازتاب رفتار و عملکرد مثبت اعضاء و گروه های NA باعث جلب اعتماد جامعه می شود و تأثیر مستقیم آن بر جذب تازه واردان و اعضای آتی NA خواهد بود.

همچنین جاذبه ی معتادان گمنام قدرت بهبودی موجود در برنامه ی NA را برای جامعه ترسیم می کند و باعث می شود تا افراد غیر معتاد نیز تمایل به ارابه پیام NA به معتادان در حال عذاب داشته باشند.

سنت یازدهم به صورت کلی عبارت «تبلیغ» را ادعاهای غلو آمیز و استفاده از افراد مشهور به منظور معرفی برنامه معتادان گمنام تعریف کرده است.

اطلاع رسانی به جامعه در مورد کارایی و اعتبار برنامه

سنت یازدهم:

خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم ست همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

روابط عمومی:

مفهوم «روابط عمومی» در معتادان گمنام (NA) را می توان به دو روی یک سکه تشبیه نمود که از یک طرف به روابط بین اعضاء، گروه ها و ساختار خدماتی و از طرف دیگر به کلیه روابط NA با جامعه اطلاق کرد.

در سنت یازدهم روابط عمومی از جنبه ارتباطات خارجی NA با جامعه به منظور تحقق هدف اصلی برنامه معتادان گمنام بررسی می شود. برای تحقق هدف اصلی برنامه معتادان گمنام، روابط اجتماعی خوب امری ضروری و اساسی می باشد و مسئولیت ایجاد اینگونه ارتباطات بعهدہ اعضای آموزش دیده در قالب کمیته های اطلاع رسانی می باشد.

معتادان گمنام به منظور تهیه مکان برگزاری جلسات، انتقال پیام بهبودی به داخل زندان ها و بیمارستان ها، اعلام چگونگی دسترسی به جلسات NA، برگزاری جلسات عمومی اطلاع رسانی و ... نیازمند ایجاد ارتباطات مستمر با جامعه می باشد.

بسیاری از معتادان در حال عذاب از مصرف مواد مخدر، ممکن است از طریق غیر مستقیم با NA آشنایی پیدا کنند، مثلاً از طریق دادگاه ها، زندان ها، پزشکان، مددکاران، اعضای خانواده، مطبوعات، رادیو و تلویزیون که ایجاد اینگونه ارتباطات ماموریت اصلی



«اجتماع پیرامون ما وظیفه رعایت سنت های معتادان گمنام را ندارد بلکه ما به عنوان اعضای معتادان گمنام وظیفه حفظ و حراست از اصول نهفته در سنت های دوازده گانه معتادان گمنام را داریم.»

در بسیاری از جوامع افراد غیر معتاد کمک های معنوی و همکاری های بسیار شایانی با NA داشته اند و باید صادقانه اذعان نمود که بدون کمک های معنوی این افراد بسط و گسترش فعالیت های NA امکان پذیر نبوده است. موقعیت هایی که رسانه های عمومی در اختیار NA قرار می دهند را می توان به فرصت های طلایی جهت دسترسی به معتادان در حال عذاب تبدیل نمود، ولی ما در ارتباط با این افراد باید سنت های NA را رعایت کنیم. زیرا رعایت سنتها توسط اعضای معتادان گمنام حافظ اعتبار و خوشنامی NA در اجتماع خواهد شد. در خاتمه از کلیه خدمتگزاران محترم مجله وزین «پیام بهبودی» تشکر و قدردانی می کنم و از فرصت خدمتی که به اینجانب در ارتباط با ارایه تجربه سنت یازدهم دادید کمال سپاسگزاری را دارم.

افشین - ج

مسئله ای خصوصی محسوب می شود و تصمیم گیری در مورد آن به خود شخص مربوط است. با این حال هیچکدام از مابقی دلیل دوست نداریم معتاد بودن مان را در بوق و کرنا کنیم. در مواردی هم اعضای کمیته اطلاع رسانی در معارفه ها و سخنرانی ها (غیر رسانه ای) ناگزیر به معرفی خود می باشند که در این مواقع منافاتی با رعایت حفظ گمنامی شخصی در سنت یازدهم ندارد.

حتی اگر از کمیته اطلاع رسانی معتادان گمنام درخواست شود تا در یک مصاحبه رادیویی راجع به برنامه بهبودی NA شرکت کند، تا زمانی که نام خانوادگی اعضاء در هنگام مصاحبه مطرح نشود مغایر با اصل «گمنامی شخصی» در سنت یازدهم نیست. در برخی مواقع از کمیته اطلاع رسانی درخواست می شود در یک برنامه تلویزیونی شرکت کند در این گونه موارد به لحاظ حفظ گمنامی شخصی اعضای NA بهتر است از افراد غیر معتاد آشنا با اصول و سنتها و یا کارمندان خاص NA استفاده شود.

در هر حال تا زمانی که گمنامی شخصی خود را در سطح رسانه های عمومی حفظ کنیم، اصل «گمنامی شخصی» مورد نظر در سنت یازدهم را رعایت کرده ایم.

«خود» و فقدان «شخصیت های محوری» تعریف شده است.

اصل گمنامی در سنت یازدهم راجع به حفظ گمنامی شخصی اعضای انجمن در سطح رسانه های عمومی شامل مطبوعات، رادیو و فیلم می باشد. به طور کلی رعایت اصل گمنامی برای اعضای NA در سطح رسانه های عمومی واجب و ضروری است. با این حال معتادان گمنام یک انجمن سری و زیر زمینی نیست، در واقع هر چقدر اجتماع بیشتر با NA آشنایی داشته باشد به همان میزان شانس تجربه نمودن پیام NA توسط معتادان در حال عذاب افزایش می یابد.

معتادان گمنام به دو علت اساسی از پخش تصویر چهره کامل و افشای نام خانوادگی اعضای خود در رسانه های عمومی ممانعت می کنند:

۱. اطمینان اعضای تازه وارد در خصوص حفظ هویت شخصی آنها.
۲. حفظ تمرکز جامعه به اعتبار و کارایی برنامه بهبودی معتادان گمنام نه؛ معرفی و شناساندن اعضای در حال بهبودی.

سنت یازدهم فقط بر روی نیاز به رعایت گمنامی شخصی در سطح رسانه های عمومی تأکید می کند. در موارد دیگر حفظ گمنامی شخصی

در بحرین چه گذشت؟

گزارش شورای فرا منطقه ای آسیا-پاسیفیک (APF) ۲۰۱۱

همان طور که اطلاع دارید، شورای فرا منطقه ای آسیا-پاسیفیک (APF) از روز دوشنبه مورخ ۸۹/۱۱/۲۵ به مدت ۴ روز در کشور بحرین برگزار گردید. خوشبختانه هر سال که می گذرد، این شورا با توجه به رشد کشورهای برگزار کننده با شور و جدیت بیشتری به کار خود ادامه می دهد.

انجمن های محلی NA در جهان، سازمان خدمات جهانی NA و APF با حفظ روحیه اتحاد و همکاری برای انتقال پیام بهبودی با هم کار کنند. انجمن معتمدان گمنام یک انجمن شناخته شده در جهان باشد و احترام لازم برای یک برنامه بهبودی را دارا باشد.

اهداف تشویق کردن برای توسعه و حمایت از NA در این قسمت از دنیا:

الف- تقویت و حمایت از ترجمه نشریات NA به زبان کشورهای عضو

ب- تقویت و حمایت از اعضای کشورها و گروه های دور از دسترس، کمیته زندانها و بیمارستانها و

کمیته روابط عمومی در آسیا-پاسیفیک

ج- تشویق و حفظ و حمایت از ارتباط بین اعضای NA، انجمن های محلی، نواحی و مناطق مختلف NA در این قسمت از جهان

د- سعی در ادامه همکاری و ارتباط با سازمان خدمات جهانی NA

در حال حاضر این شورا شامل نمایندگان ۲۴ کشور از منطقه آسیا-پاسیفیک به شرح زیر می باشد:

ایران، امارات، هندوستان، بنگلادش، استرالیا، هاوایی، فیلیپین، عربستان سعودی، کویت، بحرین، چین،

۱- ما که نمایندگان انجمن های محلی آسیا-پاسیفیک هستیم، به هم پیوسته ایم تا مسایل، مشکلات و نیازهای مشترکمان را بررسی کرده، تبادل نظر کنیم و تجربه های خود را مشارکت کرده تا به هدف اصلیمان برسیم.

امکان دارد از نظر مالی برخی از شرکت کنندگان در شوراهای فرامنطقه ای را حمایت کنند. ایجاد یک ارتباط مؤثر بین خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه ای از اولویت بالایی برخوردار است. برای آنکه بتوان به نحو مؤثرتری به انجمن خدمت کرد، خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه ای می بایستی مشارکت و همکاری های خود را در مورد هدایت و برنامه ریزی سیستم کارگاه ها در سطح جهان توسعه داده و با همیاری با یکدیگر انواع فعالیت های خدماتی خود مانند شرکت در رویدادها، مثلاً تعامل با حرفه ای ها و فعالیت های مربوط به توسعه انجمن را هماهنگ کنند.

«**APF چیست؟**»: شوراهای فرامنطقه آسیا-پاسیفیک از انجمن های محلی NA از سراسر منطقه آسیا و اقیانوسیه تشکیل شده است. در زیر اهداف APF که این دستورالعمل در راستای احترام به آن نوشته شده است، ذکر می گردد:

۱- ما که نمایندگان انجمن های محلی آسیا-پاسیفیک هستیم، به هم پیوسته ایم تا مسایل، مشکلات و نیازهای مشترکمان را بررسی کرده، تبادل نظر کنیم و تجربه های خود را مشارکت کرده تا به هدف اصلیمان برسیم.

۲- این شورا با انگیزه کمک و حمایت از ساختار خدماتی موجود NA تشکیل شده است.

«اعلامیه اهداف و رویاهای APF»

رویای ما این است که روزی:

هر معتمدی در دنیا فرصت این را داشته باشد که پیام ما را به زبان و فرهنگ خود ترجمه کند و این فرصت را داشته باشد که راه جدیدی از زندگی کردن را بیابد.



با سلام

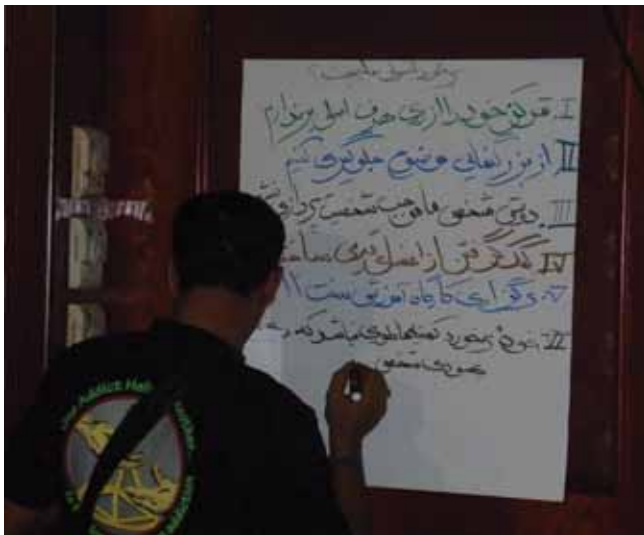
قبل از شروع گزارش توجه شما را به مطالبی چند در مورد APF جلب می کنیم:

در کتاب راهنمای خدمات جهانی چاپ ۲۰۰۴-۲۰۰۶ چنین آمده است:

«**شوراهای فرامنطقه ای**»: شوراهای فرامنطقه ای نشست های خدماتی، مشارکتی یا اداری بوده که موجباتی را فراهم می کنند که از آن طریق جوامع NA بتوانند با یکدیگر در رابطه بوده، همکاری کرده و رشد کنند. اگر چه آنها بخشی از سیستم رسمی تصمیم گیری در NA محسوب نمی شوند ولی خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه ای در مقاطع مختلفی با همدیگر همکاری متقابل دارند. شوراهای فرامنطقه ای اطلاعات پایه را برای کنفرانس خدمات جهانی تهیه می کنند.

ممکن است برخی از سوال های بخصوص که از کنفرانس پرسیده می شود به شوراهای فرامنطقه ای ارجاع داده شود و برای توسعه ارتباطات، نامه های شرکت کنندگان در کنفرانس خدمات جهانی با شوراهای فرامنطقه ای در میان گذاشته می شود و از آنها درخواست می شود تا پیش نویس های خود را به کنفرانس خدمات جهانی ارائه دهند. خدمات جهانی نوعاً در شوراهای فرامنطقه ای شرکت می کنند و





رابطین NA ایران همه ساله علاوه بر گزارش کتبی و تهیه مجله خبری از وقایع NA ایران ، اقدام به تهیه ویدئو و اسلاید از چگونگی وضعیت NA ایران می کنند که بسیار مورد توجه قرار می گیرد . خصوصاً CD امسال که نشان دهنده شرکت ایران در کنفرانس خدمات جهانی برای اولین بار، شرکت NA ایران در اولین همایش خاورمیانه، برگزاری مجمع در NA ایران برای اولین بار و در پایان تصاویری مربوط به برگزاری همایش منطقه ای ایران بود . امسال بعد از نمایش CD ایران، گرداننده از سایر کشورها خواست تا آن ها نیز چنین حرکتی را در دستور کار خود قرار دهند .

یک روز بعد از اتمام کار شورا در کشور بحرین، همایشی نیز برگزار شد . تام از خدمات جهانی و همچنین رابط NA ایران سخنرانان این همایش بودند . تعداد ایرانی تبارهای همایش در حدی بود که از سخنران NA ایران درخواست شد تا چند دقیقه ای از سخنرا نی خود را به زبان فارسی ایراد کند که این تقاضا صورت گرفت. در پایان بنا به درخواست همه اعضای شورای APF ، سلام و درود گرم آنها را به تمامی اعضای NA ایران، ابلاغ می کنیم.

با تشکر
رابط منطقه : جوادم
علی البدل : محمودب

افغانستان تقاضای کمک کردند .

NA ایران آمادگی خود را برای سفر به کشورهای افغانستان، عراق و چند کشور دیگر اعلام کرد. در بیان اهمیت کمیته FD همین بس که شورای APF مبلغ ۱۰/۰۰۰ دلار تنخواه را به این کمیته اختصاص داد .

امسال کشور امارات با رأی وجدان شورا، صاحب کرسی شد و عمان بدون کرسی در جلسات شورا شرکت نمود .

در شورای APF امسال کارگاه های گوناگونی با عناوینی مانند «ترجیح دادن اصول به شخصیت ها، اتحاد و چالش ها» برگزار شد . نکته جالب توجه این که با توجه به تعداد زیاد افراد شرکت کننده، کارگاه ها به سه زبان فارسی، انگلیسی و عربی همزمان برگزار می شد و نتایج آن به زبان انگلیسی ترجمه می شد .

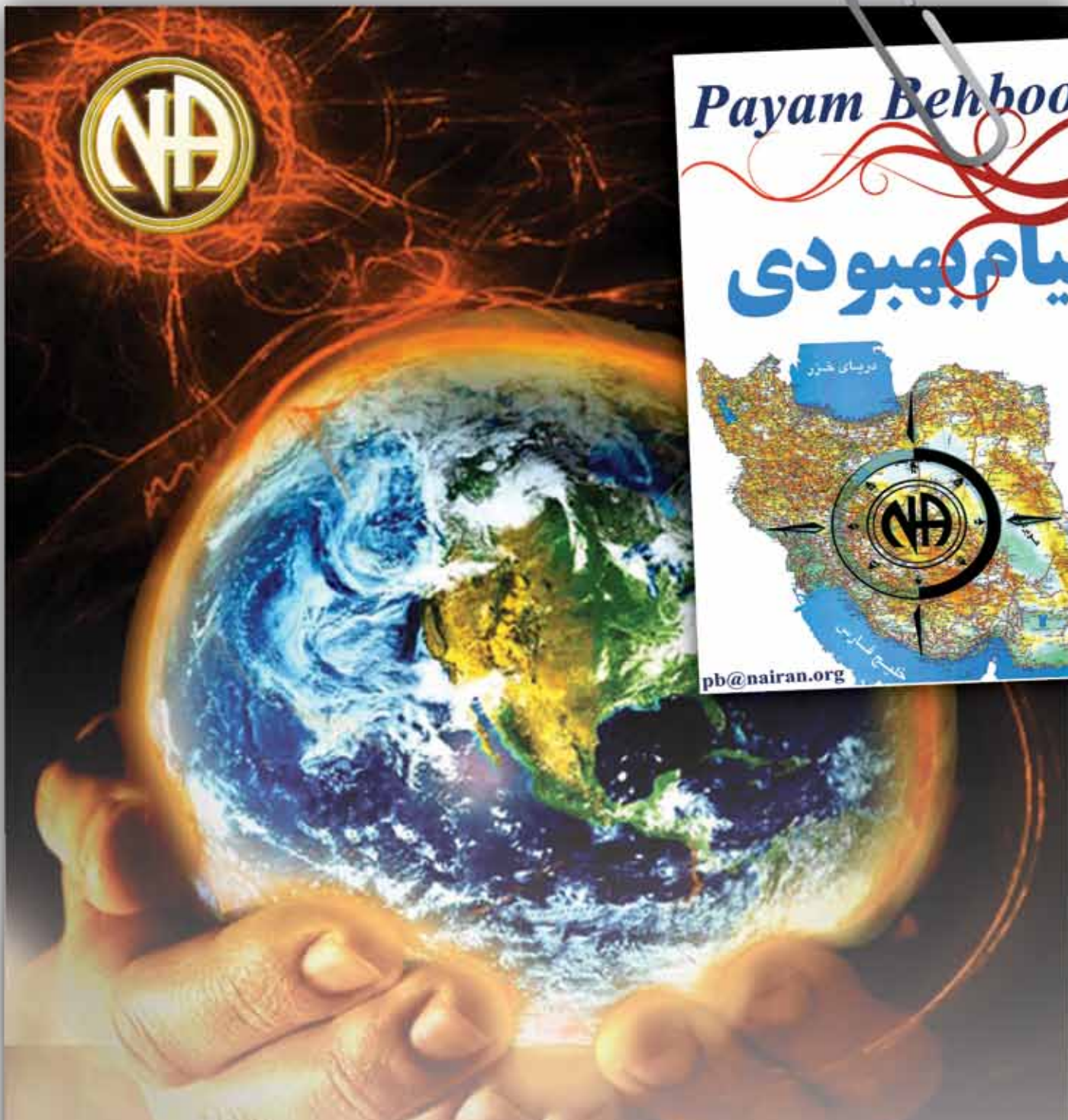
در آغاز یکی از کارگاه ها، از رابط ایران خواسته شد تا تجربه NA ایران از «اتحاد» را برای حاضران شرح دهد که این کار از سوی رابط شما صورت گرفت . در آغاز هر جلسه دعای آرامش به زبان همه کشورهای شرکت کننده خوانده می شد .

با سپاس از خداوند مهربان که حضور و گردهمایی نمایندگان بیش از ۲۴ کشور جهان، در این شورا عبارت «NA عشق بدون مرز» را به نمایش می گذارد و موجب آشنایی و نزدیکی و تبادل تجربه میان اعضای می شود .

مالدیو، ژاپن، ویتنام، تایلند، پاکستان، نپال، مالزی، نیوزلند، نرف، سنگاپور، بوتان ، کامبوج و کره جنوبی. اعضای خدمات جهانی و هیأت امنای آن نیز همه ساله در این شورا شرکت می نمایند و با برپایی کارگاه های گوناگون، کشورهای عضورایاری می رسانند و آخرین گزارش های دفتر خدمات جهانی را نیز در اختیار اعضا قرار می دهند .

در چند سال اخیر، حضور NA ایران در این شورا، موجب تحرک و شور و نشاط بیشتری چه از نظر منابع انسانی و چه در مورد کمک های مالی شده است . ضمناً مسئول کمیته وب سایت APF عضو NA ایران است که به طور مرتب تمام رویدادها را در سایت APF قرار می دهد .

سال گذشته در کادر اداری APF دو خدمتگزار از NA ایران مشغول فعالیت بودند و همه ساله در طول برگزاری شورا، کارگاه هایی توسط اعضای ایرانی برگزار می شود. اخیراً کمیته ای به نام FD (Fellowship Development) به معنی توسعه و گسترش NA در شورای APF تشکیل شده است که وظیفه مهمی به عهده دارد . کشورهای عضو که نیازمند کمک و حمایت APF هستند ، مشکل خود را با این کمیته در میان می گذارند و پانولو از کشور فیلیپین که امسال مسئول این کمیته شده است، به ترتیب برای سفر به این کشورها و رفع مشکل آنها ، برنامه ریزی می کند . امسال کشورهای مالدیو، بوتان، بنگلادش و



Payam Behboodi

پیام بهبودی



رویای ما این است که روزی:

هر معنای در دنیا فرصت تجربه نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص

خود داشته باشد و شانس برای پیدا نمودن راه تازه ای برای زندگی بیاید.