

- در عین سادگی
- گنگ خواب دیده
- لغزش، سونامی درون
- تأثیر حضور اعضای قدیمی
- گزارش برگزاری مجمع منطقه ای
- ترجمه مقدمه کتاب پایه جدید (چاپ ششم)

- سال هفتم
- شماره بیست و هشتم
- پاییز ۱۳۹۰



نشرینداخلي انجمن معنادان گمنام/بران

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



## فهرست

- ۳ / سرمقاله
- ۴ / قسمتی از آرزوی کودکیم
- ۵ / چرا درک و اجرای سنت ها (ادامه سنت دوازدهم)
- ۸ / H & I
- ۹ / تأثیر حضور اعضای قدیمی
- ۱۰ / اشک شوق
- ۱۱ / عشق بدون مرز
- ۱۲ / در عین سادگی
- ۱۳ / وقتی سر جای خودم هستم
- ۱۴ / رشد معتادی نوجوان، هم گام انجمنی نوپا
- ۱۵ / پیام بهبودی در اتوبوس
- ۱۶ / تأثیر خدمت بر ناامیدی
- ۱۷ / گنگِ خواب دیده
- ۱۸ / اولین روز خدمتم
- ۱۹ / لغزش، سونامی درون
- ۲۰ / گزارش برگزاری مجمع منطقه ای
- ۲۱ / قدم دوازدهم
- ۲۲ / اصول روحانی
- ۲۳ / بزرگ ترین پیروزی زندگی ام
- ۲۴ / غروری متورم تر از کوه
- ۲۵ / مفهوم هفتم خدماتی
- ۲۶ / تقلید کورکورانه
- ۲۷ / شبی از شب های بسیار سرد زمستان
- ۲۹ / ترجمه مقدمه کتاب پایه جدید (چاپ ششم)
- ۳۰ / خبر



سال هفتم ■ شماره بیست و هشتم ■ پاییز ۱۳۹۰  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

- مسئول کمیته فصل نامه: سیاوش.س
- با همکاری: سپهر الف-مسعود.ب-وحید.ن-علی.ش-مسعود.د
- طرح روی جلد: آرش.ق
- آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
- پست الکترونیکی: pb@nairan.org
- آدرس اینترنتی: www.na-iran.org

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

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

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

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



به نام خدا

با سلام و درود خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران در مفاهیم خدماتی آمده است: "افرادی که وقت خود را به انجام کارهای خدماتی اختصاص می دهند، منبعی حیاتی هستند، بدون آنها هیأت ها و کمیته ها نه تنها قادر به خدمت نخواهند بود، بلکه حتی از بین خواهند رفت"

خدمت، یکی از وجوه بهبودی در انجمن معتادان گمنام است که تعریف بسیار کامل و روشنی در کتابهایمان دارد (انجام کار درست با انگیزه درست). خدمتگزار بودن در NA نه تنها در بهبودی شخصی مان بسیار مهم است و امکان دارد سرعت بهبودی مان را افزایش دهد، بلکه نشانه مسئولیت پذیری ما در قبال هدف اصلی NA نیز می باشد و این قابلیت را به ما عطا می کند که بیشتر از حد تصورمان است.

خدمت نوعی امتیاز است که پاداش های فراوانی را به همراه دارد. حال بیایید از زاویه دیگری به این اصل نگاه کنیم؛ هماهنگونه که می دانید ما برای انتخاب خدمتگزاران مورد اعتمادمان ویژگی هایی را در نظر می گیریم، رهبران NA کسانی هستند که اصول روحانی برنامه را فرا گرفته اند و به کار می برند و بنابه تأکید کتاب چگونگی عملکرد "سنت دوم": "زندگی خودشان الگو و سرمشقی برای زندگی اعضاء دیگر است و ما آنها را در شرایط مطلوب به این دلیل انتخاب می کنیم که اصول بهبودی را در زندگی خود به کار می گیرند. [تمایل و توانایی دو عامل مهمی هستند که خدمتگزاران می بایست در هنگام کاندید شدن برای هر خدمتی از آن برخوردار باشد زیرا عدم برخورداری از هریک از این دو اصل، خدمت زود هنگامی است که ما آمادگی انجام آن را نخواهیم داشت و این می تواند موجب خساراتی باشد به ما و انجمن و همچنین، افراط در بخشی و تفریط در بخش های دیگر زندگی.

در هر صورت اگر خدمت بنا بر اصل درستکاری در زمان و شرایط مناسب خود صورت نگیرد امکان خسارت در آن وجود دارد چرا که اصول روحانی هیچ گاه با

یکدیگر در تضاد نیستند بلکه کامل کننده یکدیگرند، پس نمی توان خدمتی را روحانی و اصولی دانست در حالی که عده ای در محل کار و زندگی ما از عدم مسئولیت پذیری مان رنج می برند.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در اوج رضایت از خود به جهت فعالیت های خدماتی و در عین احساس از خود گذشتگی، با دیدن کسی یا قرار گرفتن در شرایطی، باغ بهبودی تان به یک باره در مقابل چشمانتان کویر بنماید!!! این در صورتی است که من بواسطه عدم تعادل در بهبودی و زندگی شخصی ام، گاهی برای سرپوش نهادن به مسئولیت های روزمره خود، تنها به کاری درست (خدمت) چسبیده ام بدون آنکه کوچک ترین اهمیتی به انگیزه هایم بدهم، در چنین شرایطی با گریز از واقعیت و مسئولیت ها، خود را سرگرم فعالیت های خدماتی کردن و غرق شدن در این نوع زندگی، خارج شدن از مسیر بهبودی را نیز می تواند به همراه داشته باشد.

من در گذشته شنیده بودم که "ثمره خدمت عاشقانه، به موسم خود فرا می رسد" و تصور می کردم یعنی: مشکلات و نیازهای ما خدمتگزاران به خودی خود و در حین خدمت و به دلیل خدمت، برطرف خواهد شد!

در صورتی که ثمره خدمت و کوشش های عاشقانه در محصول آن است که از من یک انسان متعهد، پرتلاش، فعال و مقاوم در برابر مشکلات می سازد و مهارت های مرا افزایش می دهد تا بتوانم به راحتی با سختی ها و مسئولیت های زندگی روبه رو شوم.

پروردگارا! به من کمک کن تا مسئولیت های روزمره ام را، بدون آنکه در آنها غرق شوم، انجام دهم و در نتیجه خدمت عاشقانه صرف نظر از خیرخواهی برای دیگران، به عضوی مسئول، سازنده و قابل قبول اجتماع خود تبدیل گردم.

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





## قسمتی از آرزوی کودکی

به نام خدا

امروز آدم بهتری شده‌ام.

یادم می‌آید که همیشه بیش از حد عصبانی، گریان، ناراحت و هیجان‌زده بودم، بچه که بودم در برابر لذت‌ها ضعیف بودم و برای انجام کارهای بد گرایش شدیدی داشتم، ولی از درونم دوست نداشتم این طوری باشم. با خودم فکر می‌کردم کاش روزی آنقدر نتوانا شوم که جلوی این‌گونه امیال، بی‌تفاوت و بی‌رغبت شوم و خیلی سریع گولِ وسوسه‌هایم را نخورم و آدم خوب و متعادلی شوم و دیگران و اطرافیان اینقدر نگویند که افشین وسط ندارد یا داد و بیداد می‌کند یا در حال گریه کردن است و یا با عربده می‌خندد و ... خلاصه از زمان ده، دوازده سالگی این‌ها را خوب به خاطر دارم و یادم هست که می‌خواستم چگونه باشم و نبودم.

با مواد آشنا شدم و مصرف را شروع کردم و تا مدت کوتاهی فکر می‌کردم قدرت و تعادل کسب کرده‌ام و حتی در آن مدت به خاطر ماهیت مواد مخدر نتوانستم از این دو در راستای مثبت استفاده کنم اجبار به مصرف شد ضعیف‌تر و نامتعادل‌تر شوم و حتی دیگر آدم بدی شده بودم و مجبور بودم دست به هر کاری بزنم.

هر چه بیشتر دست و پا می‌زدم حقیرتر و ضعیف‌تر می‌شدم و در مصرف و زندگی کاملاً نامتعادل شده بودم، زندگی‌ام شده بود مصرف مواد، کنترل و تعویض نوع مصرف، شکست خوردن و مصرف بیشتر، هر چه در این گرداب فرو می‌رفتم از آرزوهایم بیشتر فاصله می‌گرفتم. از مصرف خسته شده بودم که با انجمن آشنا شدم و برای رسیدن به خواسته‌هایم تلاش کردم ولی با روش خودم و استفاده از اصول برنامه به شکل انتخابی، زیرا تسلیم نبودم و پاکی‌هایم مقطعی بود و استفاده کردن از روش خودم باعث می‌شد پاکی و بهبودی مستمر نداشته باشم.

لغزش و درد کشیدن و در برزخ زندگی کردن باعث شده بود دیگر آرزوهایم را فراموش کنم. فقط می‌خواستم پاک بشم تا نمیرم، آنقدر درد کشیدم تا آخرین بار پذیرفتم که من قادر نیستم به تنهایی پاک زندگی کنم، تسلیم شدم و سعی کردم راه و روشم را با اصول ۱۲ قدم منطبق کنم، وارد مسیر بهبودی شدم و سعی کردم روزانه تغییر کنم و از تغییراتم مراقبت کنم.

هر چه تسلیم‌تر می‌شدم به خواسته‌های کودکی‌ام نزدیک‌تر می‌شدم.

تمام تلاشم را روی قدم‌ها متمرکز کردم و سعی نمودم قدم‌ها را جزیی از وجودم، فکرم و عملکردم در بیاورم. قدم‌ها واقعاً برایم کار می‌کند، در عین عاجز بودن قوی شده‌ام، در عین تسلیم بودن پیروزی را تجربه می‌کنم، دیگر کمتر واکنش‌های افراطی به احساساتم نشان می‌دهم. در برابر امیال و وسوسه‌ها از ابزار انجمن استفاده می‌کنم.

با داشتن افکار بد قدیمی و وسوسه‌های معتادگونه، عملکردم را عوض می‌کنم و کار درست را انجام می‌دهم و سعی می‌کنم کارهای خوب بکنم، شروع به تغییرات در اعتقاداتم کرده‌ام و به صورت روزانه این‌ها را تمرین می‌کنم. امروز متعادل‌ترم، امروز قوی‌ترم، امروز آدم بهتری شده‌ام و این بود آرزوی کودکی‌ام.

این‌ها تنها قسمت کوچکی از زندگی جدید من است، ۱۲ قدم آرزوی بچه‌گی‌هایم را به من هدیه داد و من از این هدیه با تمام توان مراقبت خواهم کرد و می‌دانم و ایمان دارم که اگر این راه را ادامه دهم و صبر کنم آرزوهای دیگرم نیز تحقق خواهند یافت و من وظیفه دارم شکرگزار باشم و این‌ها را به دیگران هدیه دهم تا ۱۲ قدم آرزوهای کودکی دیگر همدردان را نیز به حقیقت برساند.

ممنونم خدا- ممنونم NA- ممنونم ۱۲ قدم و ممنونم راهنما.

افشین- تهران

## چرا درک و اجرای سنت‌ها (ادامه سنت دوازدهم)

یا از ما تقدیر کند؛ اصلی است روحانی که با اصل مسئولیت جمعی، شانه به شانه پیش می‌رود.

### نقش گمنامی در سنت هشتم:

ما غیر حرفه ای باقی می‌مانیم. اصل روحانی «گمنامی» در این سنت از ما می‌خواهد بدون آن که در صدد مطرح کردن خود باشیم، استعدادها و مهارت‌های شخصی خود را پیشکش NA کنیم. ما اعضای NA متخصص بازیابی خودمان هستیم و کاملاً صلاحیت داریم که بهبودی خود را با دیگران به مشارکت بگذاریم. «دوری از خود» در این سنت به ما یادآوری می‌کند که اصل «گمنامی» و بذل و بخشش در «بی‌نام و نشانی» را به تمام تمایلاتی که به کسب نام یا تشویق داریم، ترجیح دهیم.

آیا مطرح بودن و مورد توجه قرار گرفتن در من تبدیل به یک نیاز شده است؟

### نقش گمنامی در سنت نهم:

سازمان دهی نمی‌شویم اما کمیته‌های خدماتی مسئول ایجاد می‌کنیم. اصل روحانی «گمنامی» در این سنت به این شکل خود را نشان می‌دهد که: «ما نباید سلسله مراتب حکمروایی داشته باشیم. یعنی یک نوع دیوان سالاری از بالا به پایین که نظریات خود را به ما دیکته بکند.» رعایت «گمنامی» و «بی‌نام و نشانی» در این سنت باعث می‌شود که «شخصیت» یک فرد بر ساختار NA غالب نگردد. تجربه نشان می‌دهد که اعضای که سعی داشته‌اند بدون توجه به اصل روحانی «گمنامی» و «دوری از خود» خود را حاکم بر گروه‌ها و تصمیم‌گیرنده اصلی بدون توجه به وجدان گروه بدانند، عاقبت خوشی پیدا نکرده‌اند و هم‌زمان با رشد روحانی اعضای گروه ناچار به تسلیم به وجدان گروه و یا ترک انجمن گردیده‌اند. «گمنامی» در سنت نهم به ما یادآور می‌شود که خدمات در NA یک جریان خصوصی نیست بلکه مسئولیت دسته جمعی انجمن در کل می‌باشد یعنی «گمنامی» حکم می‌کند که کارها روی کاکل شخص نچرخد بلکه امور NA با دست‌های توانای کلیه اعضای انجمن، اداره شود.

گمنامی باعث آزادی ماست و گمنام بودن در انجام مسئولیت‌های گروه، نشانه وقار، شخصیت و احترام می‌باشد.

### نقش گمنامی در سنت دهم:

عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی نداریم. نام ما نباید به بحث اجتماعی کشیده شود. در این سنت «گمنامی» خود را به چه شکل نشان می‌دهد؟ انجمن NA دارای طیف بسیار گسترده‌ای است و اعضای این انجمن به اقشار گوناگون جامعه تعلق دارند. بنابراین خیلی طبیعی است که نظرات و ایده‌های متنوعی در مورد مسائل جامعه داشته باشند. ولی از سوی دیگر، پیامی که انجمن ما برای جامعه دارد، «نظر شخصی» نیست بلکه پیام «دسته جمعی» ما درباره تجربه مان در بهبودی از اعتیاد می‌باشد. برای حفظ «گمنامی» و دوری از «خودپرستی و منیت» در تبادلاتی که با جامعه داریم فقط اصول برنامه مان را

## سنت دوازدهم<sup>۱</sup>

### نقش گمنامی در سنت ششم:

سازمانی را تأیید نمی‌کنیم، کمک مالی نمی‌کنیم، نام NA را به آن‌ها به عاریت نمی‌دهیم. ما با فراموش کردن «خود» هر کاری را که انجام می‌دهیم باید در خدمت گروه و انجمن باشد. تماس با سازمان‌ها و ادارات برای رو به راه کردن کارهای انجمن است نه مطرح شدن پیش این و آن «به عنوان یک انجمن هویت ما بر اساس گمنامی خدمت فارغ از خود» و رساندن پیام توسط یک معتاد به معتاد دیگر می‌باشد. هر زمان که روحیه گمنامی را رعایت کنیم متوجه می‌شویم که تمام کوشش‌هایمان، فقط روی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز رنج می‌برد، متمرکز می‌گردد. و عکس این قضیه هم صادق است. هر زمان که من روحیه «گمنامی» را رعایت نکنم، بیماری‌ام به سرعت فعال شده و به دنبال مطرح کردن «خود» رفته و پیام بهبودی تحت الشعاع «خودبینی» ام قرار می‌گیرد. برای رهایی از این روحیه، بهتر است اگر من در انجام خدمات خود به گروه، توفیقی نصیب می‌شود، با نسبت دادن پیروزی‌هایم به خداوند، خود را از خطر سقوط در دام «خودبزرگ بینی» محافظت کنم تا به این شکل اصل روحانی «گمنامی» را رعایت کرده باشم.

می‌دانم که بدون رها کردن افکار قدیمی، روش‌های قدیمی، که زاینده بیماری اعتیاد بوده است، قادر نخواهم بود که به اهداف خود در برنامه، دست یابم.

### نقش گمنامی در سنت هفتم:

از خود اتکایی گروه صحبت می‌کند و این که هیچ‌گونه کمک مالی از خارج دریافت نمی‌کنیم. آیا «گمنامی» در اجرای این سنت هم که با پول سر و کار دارد نیز موثر است؟

بلی - اول باید به خاطر داشته باشیم که «عضویت در NA ارتباطی به پول ندارد و در واقع در معتادان گمنام، دادن یا ندادن پول، ملاک عضویت نیست.» دوم این که: این سنت برای رعایت اصل روحانی «گمنامی» از خوداتکایی گروه صحبت می‌کند نه خود اتکایی یک یا دو عضو پول دار گروه.

اگر «گمنامی» را در این سنت نادیده بگیریم و اقدام به دریافت پول کلان از یک یا دو نفر نماییم؛ نتیجه کار گروه به شخصیت یک یا دو نفر از اعضایش وابستگی خواهد یافت و این خلاف سنت‌ها می‌باشد (اصول نه شخصیت‌ها). باید توجه کنیم که: «معنای گمنامی در سنت هفتم به مراتب فراگیرتر از کمک بی‌سر و صدا و ناشناس ماندن است. منظور دیگر آن است که تمام خدمات و ایثار افراد گروه، جزئی از مسئولیت‌های گروه باشد و کارها روی تصمیمات فردی صورت نگیرد.» اصل از خود گذشتگی ممکن است احساس خوبی به ما ندهد ولی به بهتر شدن زندگی ما کمک می‌کند.

بذل و بخشش بدون تکیه بر نفس و چشم داشت به این که کسی متوجه شود

۱. در این مقاله، علاوه بر تجربه شخصی از متون کتب و نشریات NA نیز استفاده شده است.

ارائه می دهیم نه عقاید شخصی اعضای مان در مورد مسائل دیگر را.

آیا من بدون توجه به اصل روحانی «گمنامی» با بزرگ نمایی کارهایی که انجام می دهیم، در صدد مطرح کردن خود و فریب دیگران هستیم؟

### نقش گمنامی در سنت یازدهم:

جاذبه جای تبلیغ، حفظ گمنامی شخصی در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم. در این سنت اصل روحانی «گمنامی» نقش برجسته ای دارد. من باید از خود پرستی و خود شیفتگی دور شوم و با «گم» کردن نام خود فقط پیام را برسانم و متوجه باشم پیامی را که به افراد جامعه می رسانم این نیست که «من» چه قدر آدم خوبی هستم. صحبت از «من» نیست. هدف آن است که «برنامه» می تواند چه کاری برای معتمدی که هنوز در عذاب است، انجام دهد؟ رعایت اصل روحانی «گمنامی» و «دوری از خود» در ایجاد جاذبه، غیر قابل انکار است. خدمت خالی از هوای نفس و به دور از منت همراه با «گمنامی» جاذبه برنامه NA را صد چندان می کند.

پروردگارا، مرا یاری کن تا بارها کردن وسوسه مطرح بودن و مورد تایید قرار گرفتن، پیوندهای خود را با گذشته پاره کنم.

### نقش گمنامی در سنت دوازدهم:

گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست. همیشه یادآور ماست که اصول را به شخصیت ها، ترجیح دهیم.

طبق این سنت و با استفاده از اصل روحانی «گمنامی» من تمرین می کنم که از خود محوری و خود پرستی فاصله بگیرم و در می یابم که همگی ما به عنوان اعضای انجمن NA با یکدیگر مساوی هستیم، عضو درجه دو نداریم، هیچ عضوی کمتر و یا بیشتر از عضو دیگر نیست و همه ما در بهبودی و بازبانی برابر هستیم. «گمنامی» یعنی این که اراده شخصی ام را تسلیم کنیم و با فروتنی تمام، قدرتی را که داریم در خدمت کل بگذاریم و با این از خود گذشتگی و «گم» کردن خویش، ناگهان قدرت عجیبی پیدا می کنیم که از قدرت خودمان برتر است.

اصل روحانی «گمنامی» را رعایت می کنیم تا «فارغ از خود» به برآوردن احتیاجات دیگران بپردازم و عجیب این که با این کار، احتیاجات خودم نیز برآورده می شود. اصل روحانی «گمنامی» به تمام تمایلات من به کسب نام و شهرت و مطرح بودن خاتمه می دهد و به صورت سدی در مقابل برتری جویی، تمامیت خواهی، منیت و خود محوری های من قرار می گیرد.

رعایت اصل روحانی «گمنامی» ممکن است برای من دردناک باشد ولی این درد، بهای ناچیزی است که برای دور شدن از «من قدیمی» به «من در حال بهبودی» باید بپردازم.

من باید خود را از قید رفتارهایی که روحانیت من را محدود می کند، رها سازم. یکی از این رفتارهای منفی، می تواند همین «برتری جویی» باشد که درمان آن رعایت اصل «گمنامی» است. «گمنامی» یعنی این که من «گم» شوم.

«گمنامی» یعنی راهنمایی نیروی برتر به جای شخصیت افراد. یعنی تقدم منافع گروه به جای منافع شخصی.

یعنی گذاشتن نقشه های شخصی پشت در جلسه، یعنی با جمع باش. یعنی

فضیلت اصل روحانی «گمنامی» مختص جلسات NA نیست. من در زندگی شخصی هم می توانم نقش خود را کمتر کنم و اجازه دهم دیگران هم سهمی داشته باشند و «گمنامی» را رعایت کنم تا دیگران نیز فرصت فکر کردن و رشد کردن را بیابند.

چرا در زندگی خانوادگی من باید همیشه حرف آخر را بزنم؟

چرا باید محور اصلی من باشم و همه دور من بچرخند؟

چرا به دیگران فرصت ابراز عقاید و نظریات شان را نمی دهم؟

چرا باید درباره مدل ماشین، رنگ دیوارهای منزل، زمان و مکان سفر، تعداد اولاد و حتی نوع جنسیت آنان و انتخاب کتانان تلویزیون و... همیشه حرف من باشد و خود خواهی و خودمحوری من حتی در خارج از جلسه و محل کار و محیط زندگی اجازه عرض اندام و اظهار نظر به دیگران را ندهد. چون «گمنام» نیستم. بنابراین چیزهایی را که من در جلسه یاد می گیرم هم چنین دستاورد کارکرد قدم ها و سنت ها را با خود به خارج از جلسه می برم و با آن ها زندگی می کنم. هدف برنامه این است: نشان دادن راهی برای درست زندگی کردن. از جمله «گم» کردن خود و رعایت اصل روحانی «گمنامی» در زندگی شخصی و اجازه برای رعایت اصل «بی- خودی» به جای «خودجویی» هر چه ایمان من به نیروی برتر بیشتر باشد، گذشتن از آرمان های شخصی و ننگیدن برای آن، آسان تر است. اگر این کار برای من خیلی سخت است بهتر است به سوی خدا بروم و از او در این مورد کمک بخواهم تا مرا از شر «خودم» حفظ کند. در غیر این صورت، هر یک از ما بدون توجه به مدت پاکی می تواند همان معتاد در حال عذاب باشد. و خلاصه این که :

با رعایت اصل «گمنامی» منافع گروه را به منافع شخصی مان ترجیح داده و این کار، باعث رشد روحانی ما می شود و جالب این که رعایت اصل روحانی «گمنامی» نواقص اخلاقی مان نظیر خودمحوری، خودخواهی، تایید طلبی، تمامیت خواهی و خودمحق بینی را تحت الشعاع خود قرار می دهد زیرا با «گم» کردن خود و حل شدن در گروه، خود به خود از این نواقص فاصله می گیریم.

مهم ترین و حیاتی ترین پیام و مفهوم «گمنامی» در سنت دوازدهم، تبدیل «من» به «ما» می باشد.

خدایا به من کمک کن تا بر صفت خودمحوری که در طول دوران اعتیاد، در من شدت یافته غلبه کنم و هم دلی و درک متقابل را جایگزین آن نمایم.

مطلب مهم دیگر نیز وجود دارد که میل دارم آن را با همه اعضا و دوستان همدردم به عنوان یک تجربه در میان بگذارم:

وقتی از سنت دوازدهم صحبت می شود و یا از یک عضو خدمتگزار در خواست می شود تا در مورد این سنت صحبت و یا سخنرانی کند بیشتر توجه بر روی موضوع گمنامی در سنت دوازدهم است و اکثراً فراموش می کنیم که این سنت بخش مهم تر دیگری هم دارد و یا طبق معمول سخنران با ضیق وقت روبرو شده و از خیر صحبت در مورد قسمت دوم سنت دوازدهم صرف نظر کرده تا از ایما و اشاره و یادداشت های پی در پی گرداننده مبنی بر اتمام وقت رهایی یابد!

منظور از قسمت دوم سنت دوازدهم این عبارت است «و همیشه یادآور این

است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.» چرا باید اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم؟ شخصیت‌ها چه گناهی کرده‌اند که اصول بر آنها مقدم است؟ در مطالب قبلی اهمیت گروه را بررسی کرده و متوجه شدیم که نقش گروه در بهبودی ما چقدر اساسی است. حال پرسش این است: این گروه با این میزان از اهمیت در چه صورتی رشد می‌کند؟ طبق آنچه که من در NA آموختم، گروه وقتی رشد می‌کند که اعضا در اداره آن گروه مسئولیت دسته جمعی داشته باشند و زمانی این امر عملی خواهد شد که نام افراد در گروه گم می‌شود. ملاحظه می‌کنید به هر سمت که برویم اصل روحانی «گمنامی» جلوی راه ما سبز می‌شود هر چند که خوش آیندیمان نباشد! در چه زمانی ممکن است شخصیت افراد قبل از اصول خودنمایی کند و گروه را تحت تأثیر قرار دهد؟ شاید پاک‌ی بالا، دانش برنامه، عضو اولیه آن گروه بودن، تعداد زیاد رهجو، امکانات شخصی، با مزه و خوش بیان بودن و یا در نهایت صدای کلفت داشتن!

ولی آنچه که در NA به ما یاد آوری می‌شود این است که:

تفاوت‌های شخصی ما، عامل هیچ مزیتی نمی‌باشد. همه ما با یک شرط به عضویت NA در آمده ایم و هیچ کس بر دیگری برتری ندارد.

شخصیت‌پردازی موجب تجزیه انجمن می‌شود. این وظیفه خود من است که اجازه ندهم اطرافیانم از من بت ساخته و شخصیت‌ها را مقدم بر اصول بدانند.

ما با همه احترامی که برای قدیمی‌های خود قائلیم ولی هرگز اسطوره‌سازی نمی‌کنیم. تجربه NA ایران به خوبی نشانگر این است که همواره اتحاد ما در نتیجه جنجال و اغتشاشاتی که از برخورد شخصیت‌ها بوجود می‌آید دچار خسارت‌هایی می‌شود که اثراش گروه‌های ما را به چالش می‌کشاند.

تجربه NA به خوبی نشانگر این است که چگونه اعضای که به دنبال کسب شهرت بودن در انجمنی که مبنای کارش گمنامی است، فراموش شده و حرکت رو به جلوی NA آن‌ها را به کناری رانده است.

من در سنت ۱۲ از تقدم اصول بر شخصیت‌ها یاد گرفتم که باید اراده شخصی خود را تسلیم نیروی برتر کرده و قدرت، استعداد، توانایی و تجربه پاک‌ی خود را با فروتنی در اختیار کل بگذارم تا به رشد روحانی رسیده و راحت شوم.

در سنت ۱۲ یاد گرفتم که شخصیت خود را از سر راه گروه کنار کشیده و اجازه دهم تا گروه به یک فهم مشترک رسیده و راهنمایی خود را از وجدان گروه گرفته و راهنمایی نیروی برتر، به جای شخصیت افراد را مد نظر قرار دهد.

مسلم است که پس از مدتی پاک‌ی، اعتیاد مآپایان نمی‌یابد و با انجام اصول برنامه و تقدم آن‌ها بر شخصیت‌هاست که می‌توانیم راه به جایی ببریم.

اگر من پذیرفته‌ام که مواد مخدر یک معضل است باید بپذیرم که بسیار چیزهای دیگری نیز وجود دارد که امکان گرفتار شدن در آن از جمله همین روحیه‌ای که به طور مرتب باعث می‌شود که من اصول را فراموش کرده و راه حل‌ها را در شخصیت‌ها جستجو کنم و یا سعی در «ستاره شدن» داشته باشم، به جای آن که فقط خود را یک عضو ساده برای انتقال بیابم و تجربه بدانم تمام تلاش خود را صرف مقولاتی نظیر بنیانگزار، بانی و ... می‌کنم.

از طریق عبارت «همیشه یادآور ماست که اصول را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم»

آموختم که از این باور غلط که گروه بدون من و یا فلانی می‌میرد، دست برداشته و پیوسته برای کسب قدرت و پست‌های خدماتی تباری نکنم. در NA از مقوله‌ای به نام «رهبری» صحبت می‌شود. خدمت یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رهبری در NA است. وقتی درباره رهبری صحبت می‌کنیم منظورمان کسانی است که در حال خدمت به NA هستند.

ما در انجمن NA خود را بی‌نیاز از رهبری نمی‌دانیم، اعضای که شخصاً اصول، اهداف و راه کارهای برنامه‌ای را به طور موثر به عرصه عمل در آورده و به ما کمک می‌کنند، تجربه‌های خوب و غنی دارند و مانند اسب‌هایی بارکش شب و روز کار کرده و خدمت را نوعی شانس و سعادت می‌دانند.

مجله NA WAY اکتبر ۲۰۰۴ از قول هیأت امنای خدمات جهانی چنین می‌گوید: «در NA شاه و پیاده وجود ندارد در واقع همه ما صرفاً اعضای NA هستیم و هیچ کس مهم‌تر و با ارزش‌تر از دیگران نیست.

ما هر روز می‌آییم و سعی می‌کنیم به بهترین نحو ممکن موثر و سودمند باشیم. برای برخی از ما ممکن است این به معنی خدمت کردن به شکل عمیق آن باشد و برای عده‌ای دیگر ممکن است که فقط برای امروز پاک ماندن تلقی گردد، فرقی نمی‌کند هر آنچه شما امروز با پذیرفتن مسئولیت، متعهد به انجام آن شده اید اعمال و تمرین رهبری است.

رهبران تلاش می‌کنند که پیام را به معتادان برسانند و اصول بهبودی را در زندگی روزمره شان تمرین کنند، رهبران آن قدر شور و شوق دارند که ساعت‌ها بعد از پایان جلسه در پارکینگ‌ها و پارک‌ها در کنار تازه وارد می‌ایستند و درباره بهبودی با او صحبت می‌کنند تا سرانجام تازه وارد آمادگی رفتن به خانه را پیدا کند.» ملاحظه می‌شود که در مقاله هیأت امنای خدمات جهانی «شخصیت»

هیچ انگاشته شده است و فقط از اصول روحانی مانند خدمت، سودمند بودن، پذیرش مسئولیت و تعهد، شور و شوق انتقال پیام به تازه وارد صحبت می‌شود و کاملاً اصول را مقدم بر شخصیت‌ها می‌شمرد. گاهی اوقات ما خودمان به عنوان

اعضای NA موجب شخصیت‌پردازی می‌شویم. به خاطر دارم که در یکی از همایش‌ها، شخصی چپ ۶ ماهگی خود را به یک عضو قدیمی داد و از او درخواست کرد که آن را لمس کرده و مثلاً متبرک کند! عضو قدیمی از این کار امتناع کرد و گفت: مگر من کی هستم؟ ممکن است این در خواست تو موجب غرور من شود. بهترین کار برای شما کارکرد قدم‌هاست. به یاد داشته باشیم، ما

در NA کیف کسی را حمل نمی‌کنیم، شیشه ماشین کسی را تمیز نمی‌کنیم، به نظر من این‌ها احترام به عضو قدیمی نیست، این‌ها شخصیت‌پردازی است. بهترین احترام به عضو قدیمی کسب تجربه و راهکارهای برنامه‌ای از آنان است، در خاتمه یادآور می‌شوم که اجرای سنت دوازدهم «من» را به «ما» تبدیل می‌کند و به قول کتاب ما با تشریک مساعی در هدف مشترکمان، معنای واقعی

گمنامی را درک کرده و بدان دست می‌یابیم.

باتشکر

جوادم

و ما بتوانیم از تجربه آنها استفاده کنیم پاک می ماندم. خلاصه به لطف خداوند و پیام رسانان H&I توانستم به مدت شش ماه در زندان پاک بمانم وقتی که به من مرخصی دادند دوستی را که نامش را هنوز هم نمی دانم به من گفت سعی کن اولین روز به یک جلسه بروی و من هم چون به او اعتماد کرده بودم. اولین روز به جلسه رفتم چه احساس خوبی داشتم همان جا به خود گفتم منم باید یک پیام رسان در زندان ها باشم امروز مدت بیست و نه ماه است که پاک هستم و این آرزو هنوز به وقوع نپیوسته، به امید آن روز.

دوست بهبودی شما

عزیز- تربت جام

به نام خدا

## H&I آرزویم را تبدیل به خاطره کرد.

سلام. علیرضا هستم یک معتاد.

۶۲ روز اعلام پاکی کردم آن روز من منشی جلسه بودم که اعضای خدمتگزار H&I به صورت پانل در جلسه ما بودند، یکی از آنها پاکی ۴ سالگی اش را اعلام کرد در آن لحظه با خودم آرزو کردم که وقتی آزاد شوم وارد کمیته H&I شوم. امروز که این مشارکت و خاطره را برایتان می نویسم چند روزی تا تولد چهار سالگی ام باقیست و خوشحالم زیرا پایم را جای پای چهارساله های دیروز گذاشتم. کسانی که در گمنامی مسیر را برای من هموار کردند و با عشق تجربیاتشان را در اختیار من گذاشتند. از همه آنها سپاسگزارم بخصوص خدمتگزارانی که امروز در میان ما نیستند. من بعد از ۲ سال و ۳ ماه و ۴ روز سپری شدن بهبودیم در زندان به لطف خدا آزاد شدم و به جمع همدردانم در بیرون از زندان پیوستم، امروز با اصول NA زندگی خوبی دارم و آرزو می کنم که به این اصول وفادار باشم و به خدمت در H&I ادامه دهم.

بسیاری از اعضای انجمن معتادان گمنام، متوجه شدند که خدمت در بیمارستان ها و زندان ها بخش مهمی از بهبودی شخصی شان را تشکیل داده است «جزوه عضو NA و ارائه خدمات در زندان ها و بیمارستان ها، قسمتی از پیشگفتار»

## کتاب راهنمای زندان ها و بیمارستان ها منبعی در

### خدمت کمیته H&I

کمیته H&I کنفرانس خدمات جهانی این کتاب راهنما را براساس تجربه وسیع کمیته های فرعی H&I در سراسر انجمن تدوین نموده است. در این کتاب نهایت تلاش به منظور بهره برداری از تجربیات غنی موجود H&I در انجمن ما و استفاده از آن جهت تدارک به روزترین خط مشی و مفاهیم و روش های عملکرد برای ارائه خدمات در بیمارستان ها و زندان ها به عمل آمده است. اطلاعات این کتاب در مدت زمانی طولانی فراهم شده و بهترین کارآیی آن را ضمن آزمون و خطا درک کرده ایم. بسیاری از مطالب و پیشنهادات به خوبی در کمیته H&I و اغلب زمینه ها ای دیگر کارآیی دارد.

اگرچه هر کشوری نیازمند رعایت قوانین و مقرراتی است که مورد استفاده حکومت آن می باشد.

بهره گیری از شوراها فرامنطقه، منطقه و سایت های رسمی NA منابع گرانبهایی را بوجود می آورد زیرا این منابع مشارکت محور و حمایت محور هستند. این منابع به لحاظ فرهنگی و جغرافیایی بیشتر با راه حل های مناسب برای آن منطقه از جهان سازگاری دارد.

به نام خدا

باسلام خدمت تمامی همدردان و دوستانم در کمیته H&I و همه کسانی که در راستای رساندن پیام فعالیت می کنند. عزیز هستم یک معتاد. وقتی کمی به گذشته فکر می کنم می بینم آدمی بودم ناامید و خودخواه که هرگز به دیگران احترام نمی گذاشتم و همیشه خودم را از دیگران طلبکار می دیدم.

سال ها با مصرف موادمخدر به خودم، خانواده ام و جامعه خسارت زده ام زندان افتادم اما هرگز سلامت عقل به من برنگشت و من هم چنان با بیماری ام دست و پا می زدم، آن چنان مصرف می کردم که بزرگ شدن بچه هایم را هم ندیدم تا اینکه لطف خداوند شامل حالم شد و در زندان پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم.

باخود گفتم گرچه به من جواب نخواهد داد اما فقط به خاطر اینکه فکر خانواده ام را نسبت به خودم عوض کنم به جلسات رفتم در همان روزها از آن زندان مرا به یک زندان دیگر بردند و آنجا اتفاق خاصی برایم افتاد، دوستان خدمتگزار H&I از مشهد بدون هیچ چشم داشتی برای کمک به ما هر روز به زندان می آمدند این برایم پیام شد آنهایی که مرانمی شناختند و مرا هرگز ندیده بودند با چنان عشقی به من و دیگران محبت می کردند و از تجربیات شان می گفتند این محبت ها بود که با خود گفتم تا به کی مصرف و انکار؟ شب ها نشریاتی را که توسط H&I در اختیار ما گذاشته بودند مطالعه می کردم و روزها به امید اینکه دوستان ما بیایند



## تأثیر حضور اعضای قدیمی



به نام خداوند مهربان

با سلام حمید هستم معتاد. از خداوند سپاسگزارم که امروز پاکم و مصرف کننده هیچ گونه ماده مخدری هم نیستم. از انجمن معتادان گمنام ممنونم بابت اصول روحانی که باعث شده زندگی خوبی را تجربه کنم. خسته نباشید به تمامی خدمت گزاران انجمن معتادان گمنام، منابعی که بی شک اگر وجودشان نبود چه در گذشته و چه حال، انجمن نمی توانست راه و هدف خود را دنبال کند و امیدوارم به عنوان عضوی از NA در خدمت همدرانم باشم.

چند سال آخر مصرف خیلی دوست داشتم پاک زندگی کنم، خیلی حسرت آدمای داخل اجتماع و زندگی دور و بر خودم را می خوردم. گریه می کردم، زار می زدم که خدایا چرا نمی شه تا کی در به دری، بدبختی، زندان و مصرف مواد مخدر؛ اصلاً چرا من نمی توانم مانند خیلی از آدمهایی که داخل این اجتماع احساس امنیت و راحتی می کنند باشم.

آنقدر قطع مصرف می کردم که قطع مصرف هم شده بود چیزی از زندگی اعتیادیم، اما چرا امروز پاکم و هیچ گونه ماده مخدری هم در زندگیم نیست، چرا برعکس گذشته در بین جامعه و اطرافیان این همه احساس راحتی و امنیت می کنم. چرا با وجود تمام مشکلاتی که در زندگی من وجود دارد زندگی قشنگی دارم.

اول لطف خداوند بعد هم اصول انجمن معتادان گمنام که باور و دیدگاه من نسبت به زندگیم عوض شده، پس خدا را شکر برعکس گذشته که همیشه قطع مصرف می کردم، امروز بعد از قطع مصرف در راستای قدم یک تصمیم به تغییر طرز تفکر قبلی خود را گرفته ام. آری امروز می فهمم مشکل من چه بود، بیماری به نام بیماری اعتیاد که از لحاظ جسمی، روحی و روانی مرا تحت تاثیر قرار می دهد.

بله دوستان همدرد اول لطف خداوند به من کمک کرد و بعد هم اصول انجمن معتادان گمنام یعنی راهنما، کارکرد قدمها، سنتها، خدمت، نشریات و... مهمتر از همه ی این اصول توانا بعد از خداوند

تازه واردان مهمترین اعضای جلسات NA هستند اما نبود اعضای قدیمی در جلسات یعنی سرگردانی یک تازه وارد.

به خاطر موقعیت کاری که دارم خدا را شکر همیشه در جلسات هستم. چند وقتی است که می خواستم از طریق مجله پیام بهبودی این احساس را بیان کنم که امروز به عنوان یک عضو NA که به جامعه برگشته ام، زندگیم خوب شده و رشد کرده ام. با این که قدم کار می کنم، انتقال می دهم و رهجو دارم، خدمت دارم، نشریات مطالعه می کنم، باید یک اصل را فراموش نکنم و آن هم حضور مرتب در جلسات NA است. شاید تازه واردی از در بیاید آغوش من اگر نباشد به عنوان یک عضو قدیمی چه می شود اگر آغوش آن عضو قدیمی نبود امروز حمیدی وجود نداشت که این نامه را بنویسد بلکه همانند خیلی از همدرانم سالها پیش مرده بودم، امروز زنده ام و حضور من در جلسات NA می تواند زندگی به دیگران بدهد.

در آخر تولد ۵ سالگی NA در شهرستان نورآباد لرستان را به تمامی اعضای NA ایران و سراسر دنیا تبریک می گویم و امیدوارم که هر معتادی در دنیا فرصت تجربه نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص خود داشته باشد.

حمید. د- لرستان

مهربان جلسات NA، جلساتی که در فضای روحانی اش می توان اصول روحانی قدمها و سنتها را تمرین کرد و یاد گرفت جلساتی که به گفته کتاب پایه قوی ترین وسیله ای است که ما برای رساندن پیام به همدرد و معتادی که از بیماری اعتیاد رنج می برد داریم. مشکلی که این روزها در جلسات NA به چشم می خورد را در قالب یک تجربه شخصی عنوانش می کنم که امیدوارم قضاوت نکرده باشم و آن حمایت نکردن اکثر اعضای قدیمی از جلسات NA است. در پاراگرافی از کتاب چگونگی عملکرد آمده است: «بسیاری از معتادان در حال بهبودی به سبب گرفتاری، ناتوانی جسمی، موقعیت جغرافیایی، محل زندگی و یا نوع شغل خود نمی توانند به طور مرتب در جلسات شرکت کنند این گروه از معتادان تازمانی که تمایل به قطع مصرف دارند از تمام جهات عضو انجمن محسوب می شوند و مانند اعضای دیگر مورد توجه و حمایت کامل انجمن قرار می گیرند» با رجوع به این پاراگراف از سنت سوم هیچ گونه قضاوتی در مورد هیچ عضوی نداریم که چرا در جلسات شرکت نمی کنند.

هنوز بعد از ۴ سال و ۳ ماه پاکی وقتی در جلسات اعضای قدیمی حضور دارند احساس امنیت بیشتری می کنم. چه در جلسات بهبودی و چه اداری بارها دیده ام که وقتی یک عضو قدیمی حضور دارد همانند یک منبع نیرومند است. در جلسات NA با این که

تبدیل می‌شود» و من با رعایت کردن اصول روحانی هر قدم توانستم به آن امیدی که در قدم‌ها انتظارش را داشتم برسم و امروزه نوری بزرگ در دلم روشن است و امید زیادی در زندگی شخصی خود دارم و همین باعث رشد در مسایل خانوادگی، اجتماعی و کاری من شده است و همه‌ی این‌ها را اول مدیون، خداوند بزرگ و بعد انجمن معتادان گمنام و سپس دوستان بهبودی‌ام و نیز خدمت‌گزاران مهربان و خنده‌روی NA می‌دانم.

فردا من تولد خودم را در یکی از جلسات شیراز می‌گیرم تا شاید بتوانم پیام آزادی خود از مصرف مواد مخدر و پیدا کردن راه جدید زندگی را به دیگر همدردهایم برسانم و شاهد این باشیم که هر معتاد در حال بهبودی به لطف و عنایت خداوند مهربان و کمک خدمت‌گزاران و حمایت تک‌تک اعضای این انجمن، به هر کجای ایران و دنیا برود جایی باشد که او را در آغوش پرمهر و محبت خود بگیرند و با کلمه‌ی دوست من خوش آمدید پذیرای او باشند.

تولد یک سالگی خودم را در جلسه خانگی خودم گرفتم و سال‌های بعد یعنی ۲سالگی و ۳سالگی ام را هر کدام در جلسات مختلف گرفتم و به عقیده‌ی من اتحاد

اعضای انجمن معتادان گمنام مثال زدنی است زیرا همین چند روز پیش در همایش مردشت شیراز در تخت جمشید شاهد حضور بسیاری از همدردهایم بودم و در بین آن‌ها احساس غرور می‌کردم و خوشحال از این که این همه معتاد در حال بهبودی را می‌دیدم و سپاس‌گزار خداوند هستم.

هر کدام از این دوستان با ورود به انجمن NA و پیدا کردن راه زندگی توانسته‌اند شادی و خنده را به خانواده‌های خود هدیه دهند و پیام NA را یادآور باشند «زندگی کن و بگذار در کنارت زندگی کنند» و جا دارد من به سهم خودم از تمامی زحمت‌کشان و خدمت‌گزاران جهت برگزاری این همایش تشکر و سپاس‌گزاری کنم، برایشان آرزوی موفقیت و شاد کامی دارم و در آخر باز هم شاکر خداوند، NA و اعضای آن هستم که ۴ سال است مادرم به خاطر مصرف مواد مخدر برای من گریه نمی‌کند و برعکس از پاک‌ی من لذت می‌برد و در تولدهایم اشک خوشحالی می‌ریزد.

یادمان باشد اتحاد یکی از پایه‌های اساسی NA است. فردا شب هنگام فوت کردن شمع برای همه خدمت‌گزاران آرزوی موفقیت می‌کنم.

وحید. الف- شیراز



## اشک شوق

با عرض سلام و درود خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی و خدمت‌گزاران مجله پیام بهبودی.

وحید هستم. یک معتاد. قبل از هر چیز از نیروی برتر و خداوند مهربان، دانا و توانا، تشکر و سپاس‌گزاری می‌کنم که به من معتاد هم اجازه زندگی کردن بدون هیچ‌گونه ماده مخدری را داد و خوشحال هستم که خود را قطره کوچکی از دریای بیکران NA می‌دانم و لیاقت این که در سرزمین خوبی‌ها، دوست داشتن‌ها، صداقت و محبت حضور داشته باشم را دارم.

امشب که دارم برای همدردهایم در تمامی ایران می‌نویسم اشکی از شوق در چشمانم و بغضی در گلو دارم و دلم می‌خواهد گریه کنم و فریاد بزنم و دوست داشتن خودم را به همه ثابت کنم چرا که فردا تولد ۴سالگی‌ام هست و می‌توانم بگویم ۴سال است راه جدید زندگی‌ام را پیدا کرده‌ام و در جاده‌ای قرار گرفته‌ام که هدفش بهبودی و رسیدن به تمامی آرزوهای از دست رفته‌ام است.

راهی که روشنایش راهنمایم است، خطوط وسط جاده اصول بی‌عیب و نقص انجمن است و علایم آن‌ها تجربیات دوستان بهبودی است و محرک من در این جاده، اصول روحانی قدم‌هاست که من را به حرکت درآورده است. ۲شب است که بیدار می‌شوم و در تنهایی شب و خلوت خودم به گذشته فکر می‌کنم و وقتی گذشته‌ام را بیاد می‌آورم و در کنارش امروز خود را می‌بینم، می‌فهمم که چه قدر تغییر کردم و چه قدر هم هنوز جای تغییر دارم. به یاد قدم دوم افتادم که نوید داده بود که «یاسی که ما با آن وارد برنامه شدیم، توسط کارکرد دوم به امید

## عشق بدون مرز



صدام زد و بهم گفت محمد حالم خوب نیست باید منو ببري بیمارستان.

بهش گفتم با دوستم داریم سی‌دی رایت می‌کنیم تموم شد صدات می‌زنم. می‌دونست دروغ می‌گم پاشو گذاشت پشت در که من در رو به روش نبندم ولی من هلش دادم و درو بستم. یادمه اون دفعه هم با مصرف یک کم بیشتر ترجیح دادم توی اون شرایط نباشم. با مرور زمان و مصرف موادمخدر خیلی چیزهایی رو که داشتم از دست دادم و به مرور از بس دروغگو و مسئولیت‌گریز و تنها شده بودم که دیگر به چشم خودم هم خوار و خفیف شده بودم. بعد از گذشت ۱۲ سال از زندگیم همراه با مصرف مواد مخدر یکی از دوستانم که انجمنی بود با دیدن وضعیت بی‌سروسامان و آشفته‌ی من پیام NA رو به من داد و من رو به یک جلسه NA دعوت کرد. وسطای جلسه بدون این که حرفی بزنم جلسه رو ترک کردم. ترک‌های مکرر و شکست‌های پی در پی من توی زندگیم و انکار بیماری اعتیاد نمی‌گذاشت باور کنم که می‌شه بدون مواد مخدر هم زندگی کرد و هر بار با مصرف بیشتر مواد، خودم رو قانع می‌کردم و می‌گفتم نمی‌شه و نمی‌تونم.

رفتم و چند راه دیگر رو امتحان کردم اما فقط ترک می‌کردم. راهی برای در حالت ترک باقی موندن بلد نبودم. تا این که توی سیزدهمین سال اعتیاد فعالم یک‌بار دیگه با کمک یکی از دوستانم به جلسه‌ی بهبودی رفتم. این‌بار خسته‌تر بودم و درمانده و آشفته‌تر از دفعه قبل. دیگر توان این که مواد مخدر چیزی رو از من بگیره برام نمونه بود. از همون شب قطع مصرف کردم و از شب سوم با پیشنهاد دوستای بهبودیم ۹۰ روز ۹۰ جلسه رو شروع کردم. شب دهم از پاکیم از یه دوست بهبودی که ۲سال زودتر از من وارد انجمن شده بود درخواست کمک کردم و ازش خواستم تجربه پاک موندنش رو در اختیار من بزاره و راهنمای من باشه.

بعد از گذشت مدتی شروع کردم به کارکرد قدم‌ها. تغییر رو توی دستور کار بهبودیم قرار دادم تا اطرافیانم از جمله همسر منو باور کنن تا بتونم زودتر زندگیم رو از اون منجلابی که درست کرده بودم خارج کنم. وقتی رفتارهای گذشته رو انجام ندادم و تمرین کردم که رفتارهای سالمی داشته باشم به مرور با گذشت ۹۰ روز ۹۰ جلسه دیگه وسوسه‌ی مواد مخدر از زندگیم خارج شد.

به نام خدا و با سلام خدا رو شاکر و سپاسگزارم به خاطر فرصت زندگی که امروز بهم داده تا بتونم پس از سال‌های سخت و دردناک زندگیم همراه با مصرف موادمخدر تجربه‌ی بهبودی ام را در اختیار یه همدرد بزارم.

یادمه ۱۵ سالم بود، توی همکلاسی‌هام از نظر قد و قواره از همه کوچولو تر بودم. یه روز با چند تا از اونها به تفریح رفتیم. چندتا شون شروع کردن به مصرف مواد مخدر. دوست داشتم توی جمع اونها پذیرفته بشم. دوست داشتم به یه شکلی تایید بشم، دوست داشتم بزرگتر از اون چیزی باشم که بودم، به همین خاطر وقتی بهم تعارف کردن که تو هم مصرف می‌کنی، از ترس این که در مورد من چه قضاوتی می‌کنن، سریعاً قبول کردم و به دروغ گفتم من قبلاً هم مصرف کردم و این‌بار اولم نیست.

از اونجایی که برادر بزرگم مصرف کننده بود و هست، راه و روش مصرف کردن رو بلد بودم. اما بدون این که بدونم و آگاهی داشته باشم، به جاده‌ی نابودی و نیستی پا گذاشتم.

بعد از گذشت چند سال از اولین بار مصرف، یه روز به خونگی یکی از دوستانم رفتم تا جنسم را با هم و شریکی مصرف کنیم. متاهل بود و توی خونگی پدرش زندگی می‌کرد ولی اون روز به جز همسرش کسی خونشون نبود. داشتیم لوازم مصرفمون رو آماده می‌کردیم که یه مرتبه خانومش صداش زد. داشت بهش می‌گفت: اگر فعلاً نمی‌تونی ترک کنی طوری نیست ولی تو متاهلی لاقلاً تنهایی مصرف کن، کسی رو نیار توی خونه. توی همین پیچ کردن‌ها بود که فهمیدم دوستم یه کشیده به خانومش زد و فرستادش توی اتاق و بعدش اومد پیش من تا موادمون رو مصرف کنیم. خمار بود و حال خوبی نداشت یه کمی از مصرفمون که گذشت و حالش بهتر شد شروع کردم به نصیحت کردنش، بهش گفتم چرا این کار رو کردی تو باید منو بیرون می‌کردی نه همسرتو.

بهم گفت محمد به خاطر همینکه بهت می‌گم تا وقتش رو داری ترک کن. جوونی، مجردی، خانواده داری، آبرو داری، ماشین داری، کار و زندگی داری، تا اینها رو از دست ندادی، ترک کن. راست می‌گفت، بارها بهم گفته بود ولی من همیشه می‌گفتم چه ربطی داره موادمو مصرف می‌کنم و می‌دونم می‌تونم همه‌ی اینها رو داشته باشم، اون دفعه هم مثل هر بار دیگه که این فکر به ذهنم می‌رسید یه بست بیشتر مصرف می‌کردم و ترجیح دادم حرفاشو نشنوم و زیر لب زمزمه می‌کردم من مطمئنم اینطوری که تو هستی، نمی‌شم.

چند سال از اون روز هم گذشت. متاهل شده بودم و همسرم باردار بود. یه روز از اون روزای خماری که تموم هم نمی‌شد یکی از دوستانم درخونمون رو زد. جنسش توی دستش بود و به دنبال جایی برای مصرفش می‌گشت. بهش گفتم جا به این تویی کجا می‌خوای بری بیا داخل. منم با پدر و مادرم زندگی می‌کردم خانومم رو فرستادم پیش مادرم و شروع کردیم به مصرف. یه ساعت بعد خانومم

## در عین سادگی



را می‌نویسم جوابم را گرفته‌ام.

NA یک برنامه ساده است با یک بیان ساده که برای همه قابل درک است و دلیل موفقیت همین سادگی پیام آزادی NA است. ساختارهای خدماتی و کمیته‌ها و دفاتر خدمات جهانی و کارگاه‌های آموزشی و همایش‌ها و جلسات باز و اطلاع‌رسانی همه در ضمن دقیق و منظم بودن بسیار ساده خدمات را ارائه می‌دهند، به طوری که برای اغلب ما معتادان در حال بهبودی این خدمات قابل درک است.

جالب است که NA ساده شروع می‌شود، ساده کار می‌کند، اما نتایج آن در زندگی ما معتادها بسیار پیچیده و گسترده است. جلسات ساده برگزار می‌شود، برای من ساده‌ترین کار در روز، رفتن به یک جلسه و مشارکت کردن و صحبت با دوستان بهبودی است و همین کار ساده زندگی من را نجات می‌دهد، جلسه رفتن، راهنما گرفتن، قدم کار کردن، خدمت کردن و صحبت کردن با دوستان تازه وارد و قدیمی همه و همه کارهای ساده‌ای هستند با نتایجی بسیار و بزرگ که تمامی زوایای زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث تغییرات اساسی در تمام جنبه‌های زندگی ما می‌شود.

راستی دوستان همدرد عزیزم، عجب نعمتی است این برنامه ساده NA.

انجام یک کار ساده با یک پادشاه بزرگ

مصیب، ع-البرز

به نام خدا

سلام دوستان همدرد، بعد از مدتی پاک زندگی کردن همیشه به این موضوع فکر کرده‌ام که دلیل موفقیت NA چیست و چطور این برنامه برای معتادان کار می‌کند و یک معتاد از هر قشری از این برنامه جواب می‌گیرد.

من خارج از کشور نرفته‌ام اما طبق آمار دفاتر خدمات جهانی جلسات انجمن معتادان گمنام در بیش از ۱۳۰ کشور جهان برگزار می‌شود و معتادان در همه جای دنیا با استفاده از برنامه NA در حال بهبودی هستند، در کشور ما ایران، جلسات NA تقریباً در همه جا وجود دارد.

این جا تنوع زبانی و قومی و فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی و آداب و رسوم مختلفی وجود دارد و جالب است همه معتادان از برنامه NA جواب گرفته‌اند و برنامه برایشان کار می‌کند. واقعاً جالب است مگر NA چه دارد که همه را دور هم جمع کرده است و در همه جای دنیا معتادان با استفاده از این برنامه در حال بهبودی هستند و تفاوت‌ها تاثیری بر بهبودی اعضا نمی‌گذارد و خیلی اوقات تفاوت بین اعضا دیده نمی‌شود؟ در همین جلسه خانگی خودم تنوع خیلی زیاد، دوستانی با تحصیلات بالا، کم‌سواد، بی‌سواد، مسن، پول دار، بی‌پول، جوان، نوجوان، میان‌سال، متخصص، کارگر، کرد، لر، ترک، افغانی، مشهدی، تهرانی، جنوبی، کرمانی، شمالی و ... خلاصه یک کلکسیون از انسان‌های متفاوت که برای یک هدف مشترک دور هم جمع شده‌اند. امروز که این مطلب

به لطف خداوند و با کمک راهنما و دوستای بهبودی و حضور در جلسات و خدمت کردن و پیاده کردن قدم‌ها توی زندگیم سومین سال پاکیم رو جشن گرفته‌ام.

بی‌نهایت خوشحالم، شاید به وسعت انجمن و شاید هم بیشتر چون خیلی از شب‌ها توی دوران پاکیم خواب لغزش دیدم اما توی این ۱۳ سال که با مصرف مواد مخدر گذشت حتی یک شب هم خواب ندیدم که بتونم، ۳ سال بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم. امروز توی یکی از گروه‌های NA خدمتگزار هستم و با خدمتم زندگی می‌کنم. هر شب نشریه مطالعه می‌کنم.

با همسرم و دو فرزندم در سایه‌ی آرامش برنامه زندگی می‌کنیم و در کنار جلسات بهبودیم، جلسات اداری گروه‌های شهرم رو حمایت می‌کنم چون به این معتقدم که لازمه‌ی داشتن یک جلسه بهبودی خوب اینه که من به عنوان یک عضو جلسه‌ی اداری رو حمایت کنم و در آخر از دوست بهبودیم که پیام عشق و امید رو به من داد و همچنین راهنمای عزیزم تشکر می‌کنم.

افتخار می‌کنم که یک عضو از انجمن معتادان گمنام هستم. و از خدا می‌خوام عشق بدون مرزی رو که راهنمام و تک‌تک دوستانم توی انجمن معتادان گمنام به من هدیه دادن یک روز به یک همدرد تقدیم کنم و به امید روزی که هیچ همدردی از بیماری اعتیاد جان خود را از دست ندهد.

محمد.ق-شاهین‌شهر



## وقتی سر جای خودم هستم



یادم هست که یک روز وقتی سر جای خودم بودم به یک دوست همدرد که مریضی جسمی داشت پیشنهاد دادم به پزشک مراجعه کند و کتاب «در دوران بیماری» را مطالعه کند. از این کار احساس خوبی پیدا کردم. یا فردی از من خواست که برای ترک فیزیکی‌اش جایی را به او معرفی کنم که شماره تلفن کمیته اطلاع رسانی را به او دادم تا با آن‌ها تماس بگیرد، وقتی متوجه می‌شوم که مریض هستم باید به پزشک مراجعه کنم و در طول مدت درمانم داروهایم را به طور کامل مصرف کنم و خودم را مسئول سلامتی‌ام بدانم.

من یاد گرفتم که وقتی کمکی را انجام می‌دهم که زیر بنای آن اصول روحانی می‌باشد می‌توانم از این خدمت لذت ببرم و دیگران را همان‌گونه که هستند در نظر بگیرم و زمانی؛ پیامی برای دوست همدردی دارم که جای خودم را در بهبودی شخصی‌ام پیدا کرده باشم و نسبت به پیامم متعهد باشم. باید اقرار کنم و شکر گزار باشم که NA یک‌بار دیگر عشق ورزیدن واقعی را برای من معنا کرد علیرغم این که در گذشته فکر می‌کردم عشق ورزیدن به خودم و دیگران تنها یک احساس است اما امروز در طی کارکرد قدم‌ها متوجه شدم که عشق علاوه بر یک احساس که من می‌شناختم، آگاهی، تفکر، ارزش، تجربه، نیرو، احترام و مرز می‌باشد. مرزی که اصول روحانی آن را هدایت می‌کند و من توانایی دیدن ناتوانایی‌هایم را پیدا کنم. که واقعیت من چیست؟ و توانایی من در کمک به دیگران چقدر است؟

با کمال تشکر از خدمتگزاران پیام بهبودی  
سیاوش. ن- ورامین

با سلام و درود خدمت تمامی دوستان بهبودی مدتی پس از قطع مصرف احساس کردم که که بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای معتادگونه‌ای که در گذشته داشتم خود به خود بهبود پیدا می‌کند و بهبودی در ظرفی نقره‌ای به من تقدیم خواهد شد! اما امروز به این نتیجه رسیدم که بسیاری از رفتارهای ناشی از اعتیاد که در گذشته داشتم، تنها شکل و فرمش تغییر کرده و شاید فرصت‌هایی که امروز برای استفاده از آن‌ها پیش می‌آید به ندرت در گذشته برایم اتفاق می‌افتاد که بخواهم از آن‌ها سو استفاده کنم، امروز دستم برای استفاده کردن از اعتیاد عمیقم بازتر شده و برای متوقف کردن بیماری نیاز به تلاش بیشتری برای بهبودی‌ام دارم.

خود محوری و مهمتر جلوه دادن خودم از آن چه که هستم باعث شد که در مورد چیزهایی که اطلاع کافی ندارم اظهار فضل و ادب کنم و در کار دیگران دخالت کنم. مثلاً در مورد بیماری‌های جسمی‌ام برای خودم طبابت می‌کردم و فکر می‌کردم نیازی ندارم که به دکتر مراجعه کنم. اگر تب می‌کردم یک تب بُر می‌خوردم و هیچ وقت نمی‌فهمیدم دلیل تب کردنم چیست؟ بارها برای اعضای انجمن و اطرافیانم نقش دکتر را بازی کرده و برای مریضی آن‌ها نسخه تجویز کردم و یا روش‌های سم‌زدایی یک معتاد را رد و روش دیگری را تایید کردم و با این کار باعث شدم که آزادی و تمایل یک تازه وارد را زیر سوال ببرم و باورهای او را خراب کنم.

وقتی با اصول قدم‌ها و سنت‌های NA آشنا شدم متوجه شدم که باید سر جای خودم قرار بگیرم، هر چند که چیزهایی می‌دانم اما یک متخصص نیستم نه دکتر و نه دارو ساز و این واقعیت من است.

## رشد معتادی نوجوان. هم‌گام انجمنی نوپا

این زن جوان هنگامی NA را پیدا کرد که فقط پانزده سال داشت. از همان اولین جلسه، فهمید NA همان جایی است که او باید باشد. اکنون که بیش از بیست سال از آن زمان می‌گذرد، او از نوجوانی ناسازگار و ولنگار، به یکی از اعضای شکر گزار برنامه مبدل شده است.

خواستند زنگ بعد جیم بشوم تا با هم پیش کسی برویم. آن‌جا که رسیدیم، دیدم خودش است. همان خانم آن روزی که هم مرا مجذوب می‌کرد و هم می‌ترساند.

صحبت کردیم و قبل از رفتن، او به من گفت که مایل است مرا به یک جلسه معتادان گمنام ببرد. آن وقت جمله‌ای بر زبان آورد که بعدها مایه آرامش من شد. محکم گفت: «فقط برای امروز، تو مطلقاً هیچ اجباری به مصرف نداری.»

در اولین جلسه عمرم، آخر وقت مرا جلوی جمع ایستاندند و چیپ سفیدرنگی شبیه ژتون قمار کف دستم گذاشتند. بعدها کشف کردم که این ژتون سفیدرنگ، نمادی از تسلیم من و یادآور این نکته است که اگر آن را دور بیندازم، زندگی‌ام را به قمار گذاشتم. در کمال تعجب، در آن سن و سال کم، بی‌آن که هیچ چیز از NA بدانم، احساس کردم چیزی یافته‌ام که تا ابد زندگی‌ام را دگرگون خواهد کرد! بی هیچ دلیلی می‌دانستم راهم درست است، و کمکی را که لازم داشتم پیدا کرده‌ام.

و چنین بود که سفر بهبودی من آغاز شد و مرا به جاهایی برد که در تصور نمی‌گنجید. با گذر سال‌ها، من چیزهایی از سنت‌ها و ساختار خدماتی NA آموختم. آن اوایل هیچ تصور نمی‌کردم که روزی با جواب دادن به تلفن‌ها، خوش‌آمد گفتن به تازه‌واردان، توزیع نشریات، چیدن میز و صندلی، قهوه درست کردن، خالی کردن سطل زباله، و تمیز کردن محل تشکیل جلسه از نعمت خدمت کردن لذت ببرم. علاقه‌مندی به راهنما داشتن و ایجاد این رابطه، به‌رغم فشار هم‌رنگ شدن با نوجوان‌های دیگر که می‌خواستند «فقط حال بکنیم»، جزو خوش‌اقبال‌های من بود. اصلاً تصور نمی‌کردم قرار است خودم هم در گذر سال‌ها راهنمای بسیاری از زنان باشم؛ و این نبود جز به این دلیل که چیزی

آن خانم تازه صحبت از دوران کودکی‌اش را شروع کرده بود که من لوله خودکارم را در آوردم و بنا کردم به شلیک گلوله کاغذی. داشت از زندان رفتن‌ها و سوء مصرف‌هایش می‌گفت که یکی دیگر از بچه‌ها یک صفحه مشقش را مچاله کرد و پرت کرد طرفش. من یک بند می‌خندیدم و همه را تشویق می‌کردم تا جایی که می‌توانند بدجنسی و بی ادبی به خرج بدهند.

### فقط برای امروز، تو مطلقاً هیچ اجباری به مصرف نداری

در تمام مدتی که ما آن خانم را دست می‌انداختیم، او آرام و خونسرد به حرف‌هایش ادامه داد. و من به‌رغم بی‌علاقگی ظاهری‌ام، داشتم تمام حرف‌هایش را گوش می‌کردم، کلمه به کلمه.

قبل از آن من بارها خواسته بودم، سعی کرده بودم، و قول داده بودم که مصرف مواد مخدر را ترک کنم، اما همیشه شکست خورده بودم. چیز عجیب این است که من خانواده‌ای بسیار خوب، پدر و مادری دوست‌داشتنی و دو برادر بزرگ‌تر داشتم که تحسین‌شان می‌کردم. رابطه صمیمی من با خانواده‌ام داشت نبود می‌شد، و من احساس می‌کردم در این مورد مطلقاً هیچ کاری از دستم ساخته نیست.

چند روز بعد، دو نفر از دوستانم که چیزی مصرف نمی‌کردند و بارها و بارها سعی کرده بودند با لاپوشانی خراب‌کاری‌های من، با بردن من به مدرسه یا خانه، با التماس برای این که دهنم را ببندم، با کش رفتن و دور ریختن موادم، و با تهدید به لو دادنم مرا به ترک کردن وادار کنند، به سراغم آمدند. از من

هر معتادی می‌تواند در NA بهبود یابد... حتی دخترک پانزده‌ساله‌ای اهل جزیره‌ای در جنوب فلوریدا، که آموخت ناگزیر است با سی‌ساله‌ها بگردد و قهوه بخورد، چون فهمیده بود بهبودی‌اش در گرو بودن در کنار آن‌هاست حتی وقتی که بعضی از این آدم‌ها به او چشم بد داشتند، از بابت این که در این سن و سال کم پاک شده دستش می‌انداختند، یا مثلاً می‌گفتند چه قدر خوش شانس بوده که مجبور نشده طعم رنج واقعی را بچشد؛ آن هم درست هنگامی که دخترک ما در سکوت از یادآوری خاطرات گذشته عذاب می‌کشید: سوءاستفاده‌های جنسی، سوء مصرف‌ها، هرزگی‌ها، بازداشت‌ها، خشونت، بی‌کسی، احساس گناه، سوءظن‌های بیمارگونه و... آن‌چه دخترک خیلی دلش می‌خواست بگوید، این بود که هر چند او را به چشم بقیه متفاوت می‌نمایند (یعنی کم‌سن‌وسال است)، اما دردهایی که کشیده همان قدر برای او ویران‌گر بوده که عذاب‌های فلان عملی کارتن خواب، یا هر کس دیگر.

اولین بار که پیام بهبودی را شنیدم خوب یادم هست. سال اول دبیرستان بودم. انگلیسی‌ها داشتیم و زنگ که خورد، من تقریباً مثل همیشه، ملنگ و نشئه، وارد کلاس شدم. آن روز متوجه شدم که خبر تازه‌ای هست. کلاس ساکت بود، و زنی داشت با معلم‌مان صحبت می‌کرد.

راه افتادم سمت جایم، گوشه‌ی ته کلاس. سایر بچه‌ها از ترس این که مبدا پرم به پرشان بگیرد، راه را برایش باز کردند. تازه عرق نشنگی را از روی شیشه‌ی عینک آفتابی‌ام پاک کرده بودم که معلم‌مان آن خانم را به ما معرفی کرد. گفت ایشان یک معتاد سابق هستند که آمده‌اند در مورد مشکل اعتیادشان برای ما صحبت کنند. من از خانم پرسیدم از آن متاعی که گذاشته کنار برای ما هم چیزی آورده یا نه، و همه زدند زیر خنده و مسخره‌بازی و ادا در آوردن.

## پیام بهبودی در اتوبوس



من علی هستم یک معتمد. مدت پاکی من ۱۵ ماه است.

با عرض سلام خدمت تمامی خدمتگزاران انجمن معتمدان گمنام. در داخل اتوبوس نشسته بودم و در حال مطالعه نشریه پیام بهبودی شماره ۲۳ بودم. راستش مجله فوق را همان روز صبح از نشریات گروه خریداری کرده بودم. من که روی صندلی نشسته بودم یک دوست هم دردم را دیدم که نگاهش به مجله‌ای که می‌خوانم خیره شده است، حقیقتاً زیر چشمی مراقبش بودم و متوجه شدم که توان ایستادن را ندارد از جایم بلند شدم و به او تعارف کردم و گفتم مثل این که حال شما خوب نیست بیایید جای من بنشینید.

وقتی نشست مجله را بستم و در دستم گرفتم و دوست همدردمان گفت این چه مجله‌ای است، پیام بهبودی یعنی چه؟

مجله را بهش دادم، وی شروع به نگاه کردن و ورق زدن کرد. نگاه معنی داری کرد و به من گفت این مجله را از کجا خریداری کرده‌اید؟ من سکوت کردم و حقیقتاً جوابش را ندادم. در حال خواندن مطالب نشریه بود، کنجکاوانه او را زیر نظر داشتم، مطلب چک سفید امضاء را که خواند، دیدم قطرات اشک از چشمش سرازیر شده است.

خم شدم و دم گوشش گفتم آیا چک برگشتی داری؟ نگاهی انداخت و گفت نه انگار که نویسنده حرف دل مرا نوشته است، چون دیدم و نسبتاً متوجه شده بودم که ایشان همدرد ماست و آرام گفتم دوست من این مجله قابل شما را ندارد، خوشبختانه آدرس جلسات نیز در کیفم بود خیلی با احتیاط طوری که دیگر مسافران متوجه نشوند به او دادم و در گوشش گفتم اگر می‌خواهی بیشتر با درد و واقعیت اعتیاد آشنا شوی به این آدرس‌ها مراجعه کن و شماره تلفن خود را نیز دادم. اگر چنان چه نیاز به آگاهی و یا راهنمایی داشتی بنده در خدمت شما هستم از ایشان خداحافظی کردم و از اتوبوس پیاده شدم، باشد که انشا... خداوند مرا واسطه کرده که یک پیام به دوست همدردم داده باشم.

علی‌خ - مشهد

یافته بودم که ارزش بخشیدن داشت، و به انتقال آن راغب بودم زیرا پیش از آن نیز دیگران این همه را بی‌منت به من ارزانی داشته بودند.

من این توفیق را داشتم که بهبودی را جدی بگیرم. چنان که به من گفته بودند به حرف‌های «افراد موفق» گوش دادم و پا جای پای آن‌ها گذاشتم. به پیشنهاد راهنمایم در همایش جهانی NA در شیکاگو شرکت کردم و با معتمدانی از سراسر جهان آشنا شدم و در بهبودی با آنان سهیم شدم. بسیاری از آنان تا امروز پاک مانده‌اند و من آنان را برادران و خواهران خود می‌دانم. نیز، شاهد مرگ بسیاری از معتمدانی بودم که برایم عزیز بودند.

من نمی‌توانستم حدس بزنم زنی که آن روز در کلاس سرگذشتش را با ما در میان گذاشت، پس از سه سال پاکی، لغزش خواهد کرد و بر اثر بیش‌مصرفی از دست خواهد رفت. نمی‌دانستم که روزی سکه بیست‌سالگی‌ام را از گروهی که او بنیان گذاشت خواهم گرفت، گروهی که از همان ابتدا گروه خانگی من بوده است. تصور نمی‌کردم این خوش‌اقبالی را خواهم داشت که نه تنها در نوجوانی خودم، بلکه در دوران نوجوانی NA به این انجمن وصل شوم.



من از ته دل به حقانیت پیام NA معتقدم، نه تنها به سبب موهبت‌های بی‌شماری که در دوران بهبودی نصیبم شده، بلکه به دلیل رنج‌هایی نیز که در این دوران با آن مواجه شده‌ام. در این مدت موقعیت‌های غریبانه و وحشتناکی پیش آمده که گاهی مرا از زندگی سیر کرده است، مواقعی بوده که من تحمل ادامه راه را در خود نمی‌دیدم؛ اما خداوند، دوازده قدم، و سایر معتمدان در حال بهبودی سبب نجات من از تمام این موقعیت‌ها شدند، و پاک ماندم!

پیام معتمدان گمنام که من جانانه سعی می‌کنم در تک‌تک روزها و لحظات زندگی پیرو آن باشم، هنوز هم در مورد من مصداق دارد؛ درست مثل همان روزی که برای اولین بار، از زنی که شجاعت بازگویی سرگذشتش را در کلاس دبیرستان ما داشت، این پیام را شنیدم: «باشد که یک معتمد، هر معتمدی، بتواند مصرف مواد مخدر را ترک کند، از آن میل شدید به مصرف رهایی یابد، و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.»

هر معتمدی، حتی شما!

ترجمه از کتاب پایه جدید

## تاثیر خدمت بر ناامیدی

خودم را با تمام ناملایمات و بیماری دوست دارم. وقتی رضایت را در چهره‌ی همسردهایم و همسر و کودکم می‌بینم لذت می‌برم. خدا را شکر همیشه می‌دانم خیلی از همسردهایم به خاطر نداشتن دسترسی به این اصول ساده در عذاب مصرف مردند و به همین دلیل سعی می‌کنم به همه‌ی معتادان یا هر شرایطی احترام بگذارم.

راستی همسر همیشه پیام بهبودی را می‌خواند و برای بعضی از مطالب گریه می‌کند و دعایمان می‌کند امروز نزدیک به چهار سال است که پاکم، همه‌ی اعضای انجمن در قلب من هستند، حالا دارم گریه می‌کنم و احساس ارزش می‌کنم.

ممنون که مطلبم را خواندید  
پیمان. ک- اهواز



من پیمان هستم یک معتاد. آرزو داشتم یک صبح بدون وحشت مواد مخدر از خواب بیدار شوم. حالا که برای عزیزانم می‌نویسم، خودم را در آغوش شماها مجسم می‌کنم. امیدوارم مطلبم پیام دلگرمی و امید باشد برای عزیزانم با مصرف مواد مخدر مرگم را پذیرفته بودم و می‌دانستم چند روز دیگر می‌میرم اما قطع مصرف کردم و مثل شما عزیزان و با کمک دوستان بهبودی پاک ماندم و اصول را در حد توانم برای خودم باید کردم. سعی کردم دلیلی برای فرار از اصول نتراشم سرکار رفتم، بنا به موقعیت کاری نصف ماه را از جلسات دور بودم ولی سعی می‌کردم به دوستان وصل باشم و در ساعت جلسه تنها با خدا و تصویر دوستانم مشارکت می‌کردم.

این هدیه‌ی خداوند بود و اگر آن را بگیرد مصلحت اوست. در یک حادثه رانندگی مرگم را تجربه کردم ولی خواست خداوند بر زنده ماندن من بود. آسیب شدیدی دیدم، بدنم را پر از بیج و مهره پلاتین کرده بودند. از کار اخراج شدم و به مدت یک سال روی رختخواب بودم. بعد از حادثه و عمل جراحی به علت درد شدید متخصص برایم مسکن تجویز کرد.

تجربه دوستان بهبودی برای من قبول مصرف دارو بود. آن شب به من مخدر زدند تا درد بعد از عمل را تسکین دهند، دکتر برایم یک هفته دارو تجویز کرد ولی من با توجه به شناختی که از بیماری خودم داشتم، خودم را به خداوند سپردم که درد را از من بگیرد تا دارو مصرف نکنم، صبح بعد از عمل مثل یک انسان سالم بدون درد بودم حتی پرستارها تعجب کردند.

دوستان بهبودی تنهایم نگذاشتند ولی از لحاظ روحی و مالی آشفته شدم، همسرم خیلی به من امیدواری می‌داد و من را همیشه به یاد خداوند نجات دهنده می‌انداخت، شب‌ها به دور از چشم همسر عزیزم و کودکم گریه می‌کردم و از خداوند صبر و نیرو می‌خواستم، دوستانی که به عیادتیم می‌آمدند برای آن‌ها از قدم‌ها صحبت می‌کردم، بین آن‌ها چند تازه وارد بود که من را راهنما گرفتند. به صورت دراز کشیده و نشسته به علت مشکل فیزیکی، ۱۲ قدم را به آن‌ها انتقال دادم و از این فرصت برای خدمت بهره بردم. همسرم در این زمان با اصول NA آشنا شد و تاثیر بهبودی من از او یک زن روحانی ساخت. خدا را شکر بعد از یک سال به کمک چوب دستی و در هوای سرد و بارانی و سیلاب‌های اهواز به جلسات می‌رفتم و دوباره شروع به کار کردن قدم‌ها نمودم. با کمک خداوند کارم درست شد. دوباره آرامش زندگی برگشت، همیشه برای شکرگزاری به خداوند گریه می‌کنم، در حد توانم به دوستانم خدمت می‌کنم. از احترام زیادی بین دوستانم برخوردار هستم، بالاترین آرزویم در انجمن مورد اعتماد بودن است، به آرزویم رسیدم.

خدا را شکر در بین دوستانم عضو امین و مورد اعتمادی هستم. از کمک به همسرانم لذت می‌برم. برای خدمت به جامعه‌ام، اعضای بدنم را در صورت حادثه‌ی مرگ مغزی، به نیازمندان هدیه کرده‌ام، احساس سبکی می‌کنم؛

# گنگ خواب دیده



با مهدی نیسانی رفتیم سمت جی -فرودگاه- شاید هم آذری بود.

رفتیم تو یه زیر زمین و همه شاید انجمنی بودن و مصرف هم میکردن! بعضی هاشون، نمیدونم ولی تو اون شرایط آماده شدم و یه بسط کشیدم و چند نخ سیگار پشتش و اومدیم بیرون و کسی هم صحبتی نکرد. تا اینکه دوباره تصمیم گرفتم برم اونجا، نمیدونم چه جوری هماهنگ کردم و رسیدم جلو در اونجا، چند تا از بچه ها هم بودن، زیرزمین یه مسجد بود، تو مسجد ختم بود، یکی که خیلی هم آشنا بود و چهره تکیده و خندون و بی دندونی داشت، یه گوله جنس دستش بود و اندازه یه ۶ نخودی جدا کرد و داد به من که اونجا نخواد همه جنسشو نشون بقیه بده. رفتیم پایین، شلوغ بود همه نشسته بودن و بعضی ها مصرف میکردن و بعضی دیگه لم داده بودن و تیلویزیون میدیدن، علی موش و مهدی نیسانی هم اونجا بودن، موش مصرف نمیکرد اما مهدی جنس هم آورده بود. خولاصه دوباره مصرف کردم و روز بعدش رو یادم میاد که مهدی اومد دم خونه دنبالم. یادمه داشتیم با رهجوم (فکر کنم محرم بود یا عباس) تو یه پراید صحبت میکردم و پیاده شدم و سوار ماشین مهدی نیسانی شدم. از جلو مغازه ناصر نقاش به سختی از کنار یه اتوبوس رد شدیم و بهش گفتم میخوام به رهجوم بگم مصرف کردم و برن دنبال راهنما بگردن و پیش خودم فکر کردم زنگ بزnm به داوود راهنما هم بگم که مصرف کردم و میخوام به بچه ها هم بگم..... این همه اون چیزی بود که اون شب تو خواب دیدم !!!

\*\*\*

اما هنوز تو شوک مصرف بودم و نمیدانستم که مصرف کرده ام یا نه؟! بغض کردم و ریز ریز اشک ریختم و در فکر این بودم که چی شده؟ آیا هنوز پاک

هستم یا لغزش کرده ام؟! خدایا: به همین سادگی همه چیز به پایان رسید؟! یعنی تا این حد ساده مصرف کردم؟؟ چکار کنم؟ به راهنمایم زنگ بزnm ... تصمیم گرفتم قبل از هر کاری این اتفاق را بنویسم و صبحانه بخورم و بروم پیش عزیزترین دوست بهبودیم یعنی راهنمایم تا کمک کند، بتوانم با این خوابی که دیده ام کنار بیایم و مسیر جدیدی برای بهبودیم انتخاب کنم. به نظر می آید خیلی در معرض خطر هستم و هر لحظه احتمال مصرف کردن در کمین من است و بهبودی و پاکی ام به سادگی به مخاطره می افتد. خدایا از تو سپاسگزار و ممنونم که حداقل تمام این اتفاق صرفاً یک خواب و تذکر به موقعی بود که امیدوارم از آن استفاده کنم، کمک کنی بتوانم پاکی ام را همینطور که تا حالا کمک کردی حفظ کنم و به الگوهای رفتاری و گفتاری گذشته دچار نشوم. سپاس و تشکر.

بهزاد معتاد- شش سال

**"اتاق تاریک است. بر پیشانی شما عرق نشسته است. ضربان قلب شما بالا می رود. چشمان خود را باز می کنید و مطمئن می شوید که پاکی خود را از دست داده اید. شما خواب مصرف دیده اید و انگار در انجا بوده اید....."**

(کتاب فقط برای امروز)

# اولین روز خدمت

به نام خدا

جایی برای مان

خواب بودم، خوابی عمیق در آن رویاها که مثل فیلم سینمایی از جلوی دیده‌ام رد می‌شد و احساسات متعالی در وجودم شکل می‌گرفت که ناگهان وحشت چیزی در مغزم مثل ناقوسی به صدا درآمد که باعث شد از خواب بیدار بشوم. هراسان از جایم بلند شدم و به ساعت روی دیوار نگاه کردم، نفس راحتی کشیدم. هنوز برای رفتنم به جلسه وقت دارم! بوی گل‌های نارنج که از داخل حیاط از روزنه‌های دریچه وارد اتاق می‌شد و احساس خوبم را تشدید می‌کرد.

چون در اولین روز خدمت می‌خواستم با حال

برمی‌آیم؟

در همین افکار بودم که ناگهان خود را پشت درب جلسه یافتیم، کلید را با شور و شوق از جیبم بیرون آوردم و درب را باز کردم و سریع وارد شدم و مشغول آب‌پاشی و مرتب کردن صندلی‌ها و نوشتن تابلو و پیام روزانه آن شدم و کتری را پر کردم تا آب جوش برای چایی آماده شود و روی صندلی نشستم و فرمت منشی را یکبار خواندم که میباید در خواندن آن تیپ بزمن، دیدم را روی ساعت بردم، متوجه شدم پنج دقیقه تا شروع جلسه بیشتر نمانده و هنوز هیچ عضوی نیامده، تپش قلبم هر لحظه بیشتر می‌شد، پشتم عرق کرده بود و احساس عجیبی تمام وجودم

بودم که به خود گفتم جلسه بیشتر از هر چیز ارزش دارد به این ترتیب خودم روی صندلی گرداننده نشستم و شروع به خواندن فرمت آن کردم و به این ترتیب تمام خواندنی‌ها را خواندم و گاه‌گاهی زیر چشمی به درب نگاه می‌کردم تا ببینم کسی نمی‌آید و هیچ خبری نبود تا این که مشارکت را شروع کردم و از احساسات و عجزهای خودم صحبت کردم طوری که در تخیلات خودم تمام صندلی‌ها را پر از بچه‌های بهبودی می‌دیدم که به صحبت‌های من گوش می‌دهند و گویی وجود آن‌ها را حس می‌کردم و به این ترتیب یک ساعت و بیست دقیقه برای خودم مشارکت کردم و در پایان خودم را تشویق



خوبی وارد آن‌جا بشوم و برخلاف میل خانواده که می‌خواستن مرا به سیزده به در ببرن من خدمت را به آن ترجیح دادم و وظیفه خود دانستم در خدمت دوستان باشم. به این ترتیب سریع لباس را پوشیدم و سرو وضع خود را مرتب کردم و از منزل بیرون آمدم، در طول مسیر که می‌رفتم خانواده‌ها را می‌دیدم که با ماشین یا موتور راهی تفریح و سیزده‌به‌در بودند. من از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدم چون می‌خواستم برای اولین بار خدمت منشی را تجربه کنم و از دیروز تا حالا داریم با خودم درگیر هستم که آیا توان این کار را دارم و از پس این موضوع

را فرا گرفته بود و هرچه چشم به در دوختم کسی نیامد. یعنی همه دوستان بهبودی امروز فراموش کردن که جلسه هم هست و همشون به سیزده به‌در رفتن، مجدداً به ساعت نگاه کردم که متوجه شدم دو دقیقه از وقت شروع جلسه می‌گذرد. درگیری عجیبی در ذهنم به‌وجود آمد که باید من چه کاری انجام دهم. آیا من هم مثل دیگران باید به تفریح می‌رفتم یا باید الان در را ببندم و بروم یا این که جلسه را خودم شروع کنم.

باز پیش خودم گفتم جلسه عضو می‌خواد، گرداننده و حضور اعضا توی همین آهنگ‌های ناکوک مغزم

کردم و خزانه را اعلام و سبد را حمایت کردم و نوبت اعلام پاک‌کی شد. ۹۰ روز را اعلام کردم و چیپ سه ماه را به خودم اهدا کردم و خودم را تشویق کردم و در نهایت پس از خواندن پمفلت‌ها دعای آرامش را قرائت کردم و خدا را سپاس گفتم که توانستم کاری کنم که جلسه تعطیل نشود و خدمت را به نحوه عالی انجام دهم و با حال خوب آن‌جا را ترک کردم و به خانواده ملحق شدم.

علی. ص - فارس

## لغزش، سونامی درون



تقدیم به همه‌ی همدردانی که فکر می‌کنند یک‌بار دیگر می‌توانند مصرف کنند.

داشتم زندگی‌م را می‌کردم و در کمال ناآگاهی تنها مشکلم مصرف مواد بود. فکر می‌کردم که در زندگی‌م هیچ مشکلی و تشنجی نیست. با خانواده‌ام ظاهراً خوش بودم و مسافرت‌های سالیانه‌ام سرجایش بود. به خاطر خستگی از مصرف، چند بار آن را ترک کردم و دوباره شروع نمودم تا این که با NA آشنا شدم، هر روز جلسه می‌رفتم یعنی جلسات پاتوقی شده بود برای شاد بودن و خندیدن، فقط اسم راهنما بالای سرم بود اما به خاطر خودمحوری زیاد تسلیم حرف و پیشنهادات او نمی‌شدم، تا قدم سه کار کردم که با دوستی که ادعا می‌کرد پاک است عازم سفر شدیم.

بین راه او را با مواد مصرفیش گرفتند و بعد از ۲۴ ساعت آزاد شد. من چون تسلیم برنامه نشده بودم سفرم را با او ادامه دادم و به مقصد که رسیدیم اولین لغزشم اتفاق افتاد. من با خودم صداقت نداشتم و انکار و دلایل موجه ولی غیر واقعی باعث شد که فکر کنم می‌توانم ادامه دهم و دیگر لغزش نکنم. اما بعد از چهار ماه وسوسه به سراغم آمد و لغزش دوم اتفاق افتاد.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که من در جلسات داشتم مشارکت نکردن بود و این عدم مشارکت باعث خود آزاری می‌شد و گاهی بیماری با من حرف می‌زد که تو می‌توانی بدون مشارکت پاک بمانی اما لغزش سوم بعد از چهار ماه، پیش آمد و دوباره بعد از سه ماه و دوباره و دوباره، ... تا این که کارم به جایی رسید که هر روز مصرف می‌کردم و رفتم در جلسه اعلام کردم، اما دیگر دیر شده بود. به نظر من زمانی که با NA آشنا نیستیم بیماری فعال است، اما زمانی که لغزش می‌کنیم فعالیت بیماری به اوج خود می‌رسد و برای من هم این اتفاق افتاد. از مواد خسته و از جلسات ناامید شده بودم.

گاه‌گذاری پاک می‌شدم و به جلسات می‌رفتم اما نگاهم به بچه‌های بهبودی، بیمار گونه شده بود.

راه رهایی از این سونامی درون و آشفتگی‌ها فقط تسلیم است و صداقت. تجربه‌ی من در این ده سال لغزش به من می‌گوید که لغزش را من خودم انتخاب می‌کنم چون یک اصول ساده‌ای را رعایت نمی‌کنم که باعث لغزشم می‌شود، اما برگشتن به جلسات کار من نیست و خداوند مرا به جلسات برمی‌گرداند. کار من شده بود گریه و دعا و سر توی دیوار کوبیدن و آه کشیدن و حسرت روزهای پاکی را خوردن. من فکر می‌کنم که همان دعاها کار خودش را کرد و خداوند مرا تسلیم، به برنامه برگرداند.

باورم نمی‌شد که پاک بمانم چون نزدیک به سی دفعه به جلسات آمده بودم و رفته بودم. من عاشق و تسلیم شدم و سعی کردم که این اصول خدایی و ساده را رعایت نمایم، جلساتم را دو سه برابر کردم، روزی چهار، پنج تا زنگ می‌زدم و شروع به مشارکت نمودم. با راهنما مرتب در تماس بودم و قدم‌ها را طبق پیشنهاد او شروع کردم و خدا را درون قدم‌هایم راه دادم و امروز ۱۷ ماه است که پاکم. با این که امروز به خاطر مشکلات جسمی در خانه مدتی است استراحت می‌کنم ولی حالم خوب است و آرامشی را که امروز باید داشته باشم، دارم.

امروز معنی فداکاری و گذشت و دوست داشتن را از همسرم آموختم و به بچه‌هایم که در درس موفق در موسیقی قابل تحسین و در ورزش مدال آور هستند افتخار می‌کنم. من دیسک کمر دارم و بی‌کارم و بی‌پول اما بی‌خدا نیستم و روزی ده‌ها بار او را شکر می‌کنم. دوستان بهبودی به عیادتم می‌آیند و با رهجو قدم کار می‌کنم. من خواب این روزها را هم نمی‌دیدم ولی امروز در بیداری لمس‌شان می‌کنم و از روزهای خدا لذت می‌برم. معنی آرامش را امروز می‌فهمم.

من از کلمه‌ی تسلیم می‌ترسیدم ولی امروز می‌دانم که تسلیم یعنی قبول حقیقت و حقیقت زیباست چون باعث رشد و شکوفایی ام می‌شود و در آخر دعا می‌کنم برای تمام معتادان در عذاب ... بدرود

ملک.ک - کرمان

جلسات را ترک می‌کردم و به مواد روی می‌آوردم. این رفتن و آمدن من ۱۰ سال طول کشید و بیشترین مدت پاکی من یازده ماه و بیست روز شد و در همین مدت هم حال خوشی نداشتم چون اصول را رعایت نمی‌کردم. تمام مشکلات آشفتگی‌ها، ورزشکستگی‌ها، تنهایی‌ها، بی‌اعتباری‌ها و خستگی‌ها را به معنی واقعی در لغزش تجربه کردم. من تمام موادها را امتحان کردم تا شاید بتوانم با کم و زیاد کردن آن‌ها پاک شوم اما روز به روز ناامیدتر می‌شدم. نشست‌های شبانه و خواب‌های روزانه‌ی من دو برابر شد.

ورزشکست شدم و خونه نشین، با خانواده‌ام بودم اما همیشه احساس تنهایی می‌کردم. بی‌اعتبار و فراموش شدم دیگر هیچ کس درب خانه‌ام را نمی‌زد. روزی به همسرم گفتم تنها آرزویم این است که کسی زنگ خانه را بزند و بخواهد احوالم را بپرسد. در لغزشم تمام کارهایی را که در زندگی‌م نکرده بودم، انجام دادم. دیگه از خودم بدم آمده بود. از جلسات متنفر و از مواد دل چرکین و از خودم ناامید شده بودم. در این مدت ده سال لغزش، خیلی از همدردانم را دیدم که بعد از لغزش خودکشی کردند بنابراین این روند خیالی زندگی مجبورم کرد که خودکشی کنم تا از این زندگی نکبت بار راحت شوم اما خداوند حواسش به من بود و نمردم.

من نمی‌خواستم یا نمی‌توانستم قبول کنم که تنها

## گزارش برگزاری اولین مجمع منطقه‌ای ناحیه ۷ NA ایران در استان اصفهان

و نمایندگان را با بخش‌هایی از فعالیت‌های این سطح از ساختار خدماتی NA آشنا ساخت. در بخش پایانی کارگاه اول رابط دوم منطقه ایران در گزارش خود به چگونگی شکل‌گیری انجمن NA در ایران اشاره کرد و تاریخ فعالیت اولین گروه NA را سال ۱۳۷۳ ذکر کرد و در پایان گزارش خود آماری از تعداد گروه‌ها و تعداد جلساتی که در طول هفته در ایران برگزار می‌کنند ارائه داد. بعد از پایان کارگاه اول و پذیرایی، کارگاه دوم در دو قسمت کار خود را آغاز کرد. در قسمت اول گرداننده به معرفی ساختار NA ایران پرداخت و بخش عمده‌ای از گزارش خود را به فعالیت کمیته‌های فرعی شورای منطقه اختصاص داد و آخرین آمار و فعالیت‌های آن‌ها را به اطلاع نمایندگان حاضر در مجمع رساند و در قسمت دوم رابط اول منطقه ایران گزارش خود را با پخش تصاویری از برگزاری جلسات APF آغاز کرد و به چگونگی شرایط پیوستن ایران به این بخش از ساختار خدماتی NA اشاراتی نمود و نقش امروز ایران را در تقویت و پیشبرد اهداف آن مهم و موثر دانست. بعد از صرف نهار و استراحت کارگاه سوم با معرفی مجمع کار خود را آغاز کرد و هدف برگزاری آن را کم کردن فاصله گروه‌ها با ساختار خدماتی NA، شنیدن صدای گروه‌ها و رسیدن به یک خرد جمعی در راستای شناسایی و برطرف نمودن موانع و مشکلاتی که بر سر راه تامین خدمات و پیام‌رسانی انجمن قرار دارد ذکر کرد و در ادامه بخشی از کارگاه به اهمیت نقش روابط عمومی در معرفی NA به جامعه اختصاص داشت که مهمترین قسمت برقراری این روابط عمومی را جاذبه و عملکرد مثبتی دانست که یک عضو می‌تواند در تعامل با جامعه ایفا کند. در بخش پایانی کارگاه سوم برگه سؤالات و مشکلات و ترازنامه برگزاری مجمع بین نمایندگان توزیع شد تا پس از بیان نقطه نظرات نمایندگان و جمع‌آوری آن‌ها، کمیته مجمع وارد بخش دیگری از وظایف خود شود. مجمع در ساعت ۱۷ به کار خود پایان داد و کلیه اعضا حاضر در مجمع در سالن اجتماعات حاضر شدند و بعد از دیدن تصاویری از حضور خودشان در این مجمع یک صدا دعای آرامش را خواندند و با هم خداحافظی نمودند.



به نام خدا

چهارمین مرحله از برگزاری مجمع منطقه‌ای NA ایران در مورخه ۹۰/۰۲/۱۶ ساعت ۱۰ صبح با حضور نمایندگان گروه‌های ناحیه ۷ (استان‌های اصفهان و چهار محال بختیاری) در محل اردوگاه شیخ بهایی شهرستان نجف آباد برگزار شد. تعداد نمایندگان شرکت کننده در این مجمع از این قرار بود. از مجموع ۳۷۵ گروه استان اصفهان ۳۳۷ نماینده و از مجموع ۹۸ گروه استان چهار محال و بختیاری ۹۸ نماینده در مجمع حضور داشتند که ۷ نفر آن‌ها زن بودند که نمایندگی گروه‌های بانوان را در شهرهای خود به عهده داشتند. در این مجمع به جای مسئول آدرس جلسات، رابط کمیته‌های شهری نمایندگان را جهت هماهنگی در رفت و برگشت و دریافت کارت ورودی همراهی می‌کردند. مجمع در ساعت مقرر کار خود را آغاز کرد. گردانندگی کارگاه‌های آن را تعدادی از خدمتگزاران شورای منطقه و مسئول دفتر خدمات جهانی در ایران عهده‌دار بودند. ابتدا مسئول کمیته مجمع به نمایندگان خوش آمد گفت و یادآور شد که حضور، مشارکت و همدلی نمایندگان در روز برگزاری مجمع بیش از هر چیز دیگری ما را به اهدافمان نزدیک می‌کند. سپس مسئول دفتر خدمات جهانی شعبه ایران گزارش خود را با توضیح یک نمودار که مسیر رشد انجمن را از سال ۱۹۵۳ میلادی تا ۲۰۱۰ نشان می‌داد، آغاز کرد. وی در ادامه به بخشی از فعالیت‌های دفتر که شامل ترجمه، چاپ و توزیع نشریات، تهیه چیپ و سکه و سایر محصولات NA می‌شود اشارات مختصری نمود و اظهار داشت که این دفتر طرح و برنامه‌هایی در دست دارد که جهت به اجرا درآمدن نیازمند رای هیات اُمناء در کنفرانس جهانی در سال ۲۰۱۲ می‌باشد. در بخش دوم از کارگاه نماینده ایران در کنفرانس خدمات جهانی NA در سال ۲۰۱۰ گزارش خود را از این کنفرانس با پخش تصاویری از محل دفتر و قسمت‌های مختلف آن آغاز کرد و در ادامه آماری از تعداد کشورهای عضو در این کنفرانس، تعداد نمایندگان رابط مناطق، تعداد اعضا هیات اُمناء و تعداد گروه‌های NA در سراسر جهان ارائه نمود



## گزارش برگزاری اولین مجمع منطقه‌ای NA ایران در شهرستان اهواز

سومین مرحله از برگزاری مجمع منطقه‌ای NA ایران در مورخه ۸۹/۱۲/۲۰ ساعت ۱۰ صبح با حضور نمایندگان گروه‌های ناحیه ۵ (استان‌های ایلام، خوزستان، کهگیلویه و بویر احمد) و ناحیه ۱۵ (استان لرستان) در شهرستان اهواز برگزار شد.

تعداد نمایندگان گروه‌های شرکت کننده از نواحی مذکور از این قرار بود. از مجموع ۲۹۸ گروه در ناحیه پنج ۲۴۹ نماینده و از مجموع ۹۶ گروه در ناحیه پانزده ۸۰ نماینده در مجمع حضور یافته بودند. از این تعداد نماینده ۱۵ نفر آن‌ها زن بودند که نمایندگان گروه‌های بانوان را در شهرهای مختلف این دو ناحیه به عهده داشتند. مسئول آدرس جلسات هر هیات نمایندگان جهت ایجاد هماهنگی نمایندگان را همراهی می‌کردند تا فقط نمایندگان گروه یا علی‌البدل آن‌ها در مجمع حضور یابند. گرداندگی کارگاه‌های مجمع به عهده تعدادی از خدمتگزاران شورای منطقه و مسئول دفتر خدمات جهانی NA در ایران بود که با توجه به خدمات و مسئولیت خود، اطلاعات و گزارشات جامعی را در اختیار نمایندگان قرار دادند. لازم به ذکر است که نمایندگان گروه‌های استان ایلام، لرستان و کهگیلویه و بویر احمد به دلیل طولانی بودن مسافت یک روز زودتر به شهر اهواز وارد شدند که هزینه خوراک و اسکان آن‌ها به عهده کمیته مجمع بود.

مجمع اهواز در روز موعود و ساعت مقرر در فضایی مناسب کار خود را آغاز کرد و نمایندگان گروه‌ها با شور و اشتیاق کارگاه‌ها را دنبال می‌کردند و با سطوح مختلف



هم مصرفی را دیدم که در حال تردد با یک موتور زوار در رفته از خیابان بود، تا آمدم صداس بزمن او رفته بود. خیلی آشفته شده بود، او بچه محل‌مان بود تقریباً ۴۰ روز بعد پس از پایان یکی از جلسات بهبودی، همان دوستم را دیدم، به طرفم آمد و مرا درآغوش گرفت و گفت آن روز سر محله تو را دیدم از تغییرات تو متعجب شدم و نمی‌دانم چه شد که این گونه تغییر کردی مدتی پیش که آدرس جلسات و برنامه بهبودی را به من داده‌اند و من امروز ۲۲ روز است که پاکم، خیلی خوشحال شدم از آن تاریخ قدم دوازدهم مفهوم دیگری برایم پیدا کرد که فقط صحبت کردن نیست مهم عملکرد و بکارگیری اصول در زندگی روزمره است. به نمایش گذاشتن بهبودی است که می‌تواند تاثیرگذار باشد.

آخرین باری که آن دوستم را دیدم چند روز پیش بود در یکی از جلسات جشن سه‌سالگی‌اش بود. در مشارکت خود اینگونه می‌گفت: با ورشکستگی وارد برنامه شدم اما امروز برای دخترم عروسی گرفتم، برایش کلی اثاثیه خریدم، برای خودم اتومبیل گرفتم و یک کار خوب پیدا کردم. از شنیدن این صحبت‌ها از خداوند سپاس‌گزاری کردم که مرا صدیق دانست و از من استفاده کرد تا این گونه زندگی همدردی نجات پیدا کند و مسیر زندگی‌اش عوض شود.

سعید. س-آمل

## قدم دوازدهم

به نام خدا

سعید هستم، معتاد.

ضمن عرض سلام و خسته نباشید، خداوند را شاکر و سپاسگزارم به خاطر پاک‌ی و بهبودی امروز زنجیروار و پشت سرهم قدم‌ها را با راهنمایم کار کردم با اشتیاق و علاقه، در شهرمان جزو اولین‌هایی بودم که قدم‌ها را کار کرده بودند از این بابت خیلی خوشحال بودم احساس اعتماد به نفس می‌کردم که بالاخره توانسته بودم یک مرحله از بهبودی را به پایان برسانم مدت زیادی از کارکرد قدم‌ها نگذشته بود و در حال و هوای قدم دوازدهم بودم و دوست داشتم پیام بدهم درکم این بود که دوستان همدردم که در عذابند را بیابم و با آن‌ها صحبت کنم و به نوعی پیام عشق و امید را به آن‌ها بدهم و به جلسات دعوت‌شان کنم و به تعبیر خودم قدم دوازدهم را برداشته باشم.

یکی از آن روزها سر محله ایستاده بودم خوب، مدتی از پاک‌ی ام گذشته بود و سر و وضعم بهتر شده بود و از لحاظ جسمی سر حال تر شده بودم. به ناگاه یک دوست

## اصول روحانی<sup>۱</sup>

و سه اصل روحانی را که بیشترین کاربرد را در قدم‌ها برای من داشته، تمایل، ایمان و اعتماد را روی کاغذ آوردم. دیدم که اصل روحانی تمایل کاربرد خاصی را در جهت ارتقای بهبودی و رشد حتی قبل از کارکرد قدم‌ها برایم داشته، با تمایل به قطع مصرف، شروع، سپس با تمایل به اقرار عجزهایم و بعد از آن تمایل به مشورت کردن و اقرار به عدم سلامت عقل ادامه پیدا کرد. تصمیم به سپردن اختیار و اراده‌ی زندگیم به یک نیروی برتر، تمایل به تهیه یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه، تمایل به برطرف شدن نواقص شخصیتی‌ام و تمایل نسبت به تهیه فهرست از کسانی که به آن‌ها خسارت رسانده بودم.

بله این اصل روحانی تمایل است که به بیداری روحانی‌ام از ابتدا تا به امروز کمک خواهد کرد تا با تغییرات ساختاری خود و ثبات قدمی که در این راه به آن دست خواهیم یافت حامل پیامی باشم از انسانی در حال بهبودی. ضمناً با پیشنهاد راهنمایم مبادرت به تهیه جدولی از اصول روحانی قدم‌ها نمودم که به پیوست ارسال می‌گردد.

در آخر سپاسگزارم از خداوند، راهنمایم و از هر دستی که من را به انجمن معتادان گمنام هدایت کرد تا راه و روش درست زندگی کردن را بیاموزم.

با تشکر

شاپور.ع- تهران

به نام خدا  
با سلام و درود خدمت همه‌ی کسانی که یاری‌ام داده‌اند تا انسان دیگری شوم، من شاپور هستم، معتاد. امروز که دارم می‌نویسم و حدود یک ماهی است که این روز خاص را جهت نوشتن در نظر گرفته‌ام دهم تیر ماه ۹۰ تولد پنج سالگی‌ام می‌باشد.

می‌خواهم تجربه‌ی ۵ ساله‌ام را در یک سطر به اختصار بیان کنم. تبدیل شدن یک موجود مجهول به یک انسان با انگیزه و هدفمند.

بله، این تأثیری است که انجمن بر افکار، اندیشه و شیوه‌های زندگی‌ام گذاشته که نسبت به اولین حضورم قابل تصور نیست و حتی در ایده آل‌ترین رویاهای خود چنین جایگاهی را متصور نبودم. حدوداً ۱۰ روزی است که کتاب راهنمای کارکرد قدم را به اتمام و کوشش راهنمایم و دوستان هم قدمیم بعد از گذشت ۲۶ ماه به پایان رساندیم، گرچه واژه‌ی پایان، آغازی است برای فصل دیگری از زندگیم با انجمن معتادان گمنام. هر آن چه را که در این نوشتار می‌نویسم نتیجه‌ی تحولاتی است که درونم اتفاق افتاده و رسیدن به تجربیاتی است که لازم دانستم قسمتی از آن را با شما و کسانی که ویژگی‌های مشترکی با من دارند در میان بگذارم.

در پاسخ به سوال ۴ قدم ۱۲ برای من کدام اصل روحانی بیشترین ارتباط را با قدم‌های دوازده‌گانه دارد و چگونه به بیداری روحانی‌ام کمک کرده است؟  
نسبت به این سوال تامل کردم و قبل از پاسخ، اصول روحانی قدم‌ها را مرور کردم

تعداد اصول روحانی در قدمها	ثبات قدم	از خودگذشتگی	عشق، بلاشرط	درستکاری	۲۳ اصل روحانی <sup>۱</sup>													قدم‌های دوازده‌گانه					
					انضباط شخصی	بخشش	عشق	ملاحظت	صبر	خوبش‌پذیری	استقامت	صداقت با خود	شهامت	تعهد	امید	تسلیم	فروتنی		اعتماد	ایمان	پذیرش	تمایل	روشن‌بینی
۵ اصل																		*		*	*	*	قدم ۱
۵ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۲
۶ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۳
۵ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۴
۴ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۵
۶ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۶
۵ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۷
۴ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۸
۳ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۹
۳ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۱۰
۴ اصل																		*	*	*	*	*	قدم ۱۱
۳ اصل	*	*	*																				قدم ۱۲
																							جمع هر اصل
																							۴ بار
																							۲ بار
																							۶ بار
																							۱ بار
																							۵ بار
																							۲ بار
																							۴ بار

۱. اصول روحانی در تضاد با یکدیگر نیستند ولی در هر قدم تعریف مشخصی دارند.

## بزرگ ترین پیروزی زندگی ام

سلام

اسم من محمد است، ۲۸ سال سن دارم، متاهل و صاحب یک فرزند می باشم.

چهار ساله بودم که بر اثر حادثه‌ای برای همیشه کر و لال شدم تا اولین شکست در زندگی من شکل بگیرد. بعدها که بزرگتر شدم با مواد مخدر آشنا شدم و مصرف مواد مخدر نخست آرامشم داد و من فکر کردم که پس از سال‌ها بالاخره دوست گمشده‌ام را پیدا کرده‌ام، اما به تدریج مصرف مواد دار و ندارم را از من گرفت و زندگی‌ام را نابود کرد و این دومین شکست من در زندگی‌ام بود.

شکست خوردن سخت بود، اما فهمیدم که تو شکست ماندن فاجعه است به همین جهت تصمیم گرفتم که ترک کنم. اما هر چه بیشتر تلاش کردم زورم نرسید و من باز هم شکست خوردم انگار من به

شکست خوردن عادت پیدا کرده بودم. دیگر ناامید و مایوس شده بودم که یک روز باجنابم به دیدنم آمد. از دیدنش یکه خوردم خیلی عوض شده و خوشگل و خوش تیپ شده بود. ماجرا را ازش پرسیدم، گفت که مدت‌هاست ترک کرده و راه تازه و دوستان تازه‌ای پیدا کرده که اگه بخوایم می‌تواند مرا با آن‌ها آشنا کند. من مشتاقانه قبول کردم و همان شب به اتفاق باجنابم به طرف شهر بندر ترکمن حرکت کردیم تا برای اولین بار در یک جلسه شرکت کنم.

در جلسه چیزی که برای اولین بار توجهم را جلب کرد آغوش گرم و نگاه صمیمی آدم‌هایی بود که هیچ یک از آن‌ها را نمی‌شناختم و این نگاه گرم و صمیمی آن‌ها به خصوص وقتی که فهمیدند من کر و لال هستم پرشورتر شد روی من خیلی اثر گذاشت. در پایان جلسه زیباترین جمله عمرم را از زبان دوستی شنیدم که به من گفت: تو هیچ فرقی با آدم‌های دیگه نداری و تو هم می‌توانی ترک کنی و من از همان شب مواد را کنار گذاشتم تا اولین پیروزی زندگی‌م را تجربه کنم.

آمدن به جلسات را ادامه دادم تا این که یک روز اجازه گرفتم مشارکت کنم و من مشارکت کردم احساس کردم که همه آدم‌های جلسه زبان مرا می‌فهمند و من پس از سال‌ها توانستم حرف دلم را بزنم. پس از پایان جلسه دوستی نزد آمد و گفت من بعد از مشارکت تو برای اولین بار به خودم جرات داده و مشارکت کردم. ازت متشکرم، و این دومین پیروزی من بود.

من آمدن به جلسات را ادامه دادم تا بالاخره توانستم چیپ یک ماهگی را از دست راهنمایم بگیرم. پس از آن به اتفاق دوستانم تلاش کردیم تا جلسه‌ای را در شهرمان به راه بیندازیم که شکر خدا این اتفاق روحانی نیز شکل گرفت و من چیپ سه ماهگی‌ام را گرفتم در پایان همان جلسه برای اولین بار دوستانم خودکار به دستم دادند، من که قبلاً فقط حرفی مثل پدر و مادر را بلد بودم بنویسم توانستم این جمله را بنویسم، من محمد امروز پاک هستم و این بزرگترین پیروزی زندگی‌م بود.

محمد، الف - گلستان

### ایمیل های شما رسید، متشکریم

سعیدن	شکراله.م - گزبرخوار	مجید.م - ترکیه
مهدی.ش - رشت	کمیته اطلاع رسانی	علی.ح - دماوند
داریوش.ب - سوئد	کردکوی - گلستان	پوریاج - تهران
محمود.ذ - آلمان	علی ا	امیر.ع
کیومرث.م - مبارکه	آرش	سیدمجید - مازندران
اصفهان	بهزاد - تهران	سیامک.ا - آمریکا
رضاس	شبنم.م	حمید.ف - اسفراین
سحان	داریوش.الف	
صادق.ق - سروستان	کیهان.ک	
محمد.ف - مشهد	سعید.س - تهران	
سارام - تهران	رجب.ف - بابل	
لیلاخ - کرمانشاه	یلسر	

### نامه های شما رسید، متشکریم

علی.ر - بم	احمد - شیراز	مهدی.م - تهران
عبدا... ص - تکاب	جمال.ح - هشتگرد-البرز	مرتضی، مصطفی - اراک
رجب.ف - بابل	عنایت - کهکلیویه و	پیمان.خ - ایذه
مسعود.الف - شیراز	بویراحمد	نازنین.ق - آستانه اشرفیه
علی.ص - استهبان - فارس	محمود.س - تنگستان	حسین.ر - شیراز
حمید.ز - تربت حیدریه	محمدجواد.ح - بم	داود.ق - ملایر
محسن.ق - شازند	محمود.ج - تنگستان	رضاب - بهاباد - یزد
امین.ع - شهررضا	مهدی.گ - کرج	ساسان.ح - تهران
علی.ت - گرگان	امیر.ک - فیروزآباد-فارس	حسین.ر - بجنورد
پیمان.ک - اهواز	حمید.الف - نهاوند	فرهاد.ک - رباط کریم
فریبرز.ج - هشتگرد	سارار - شیراز	رضاس - کرج
عبداله.ش - سبزوار	مهدی.ص - کرمان	محسن - اراک
رضا.ک - نیشابور	جلال.ش - اراک	
محسن.ح - مشهد	رجب.ف - بابل	
زهرا.الف - شیراز	محسن.خ - شیراز	
منصور.ر - آبادان	فاضل - بندرکیاشهر	
عباس.خ - الیگودرز	ساسان.س - تهران	

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

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

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵

## غروری متورم تر از کوه

به نام خداوند

بعد از چند سال تجربه‌ی مصرف مواد مخدر و علی‌رغم ترک‌های فراوان بالاخره به این نتیجه رسیدم که هیچ راهی برای رها شدن از اعتیاد وجود ندارد، مگر این که معجزه‌های رخ دهد. از همه جا خسته و ناامید شده بودم.

نام NA را شنیده بودم ولی از آن گریزان بودم! زیرا در شهر کوچکی زندگی می‌کنم که همه همدیگر را می‌شناسند و من که عمری اعتیادم را پنهان کرده و در ضمن کارمند هم بودم، ترس از برملا شدن اعتیادم داشتم. البته تقصیر هم نداشتم زیرا من نام NA را شنیده بودم نه پیام آن را و البته غافل بودم از این که اعضای انجمن چنانچه طبق اصول رفتار کنند گمنامی آنها رعایت خواهد شد. مطابق گذشته چند روزی بود که قطع مصرف کرده بودم و تقریباً دردهای

فیزیکی‌ام تمام شده بود که خداوند یکی از اعضای انجمن را که زمانی هم مصرفی‌ام بود فرستاد تا مرا که دیواری به بلندای انکار و غروری متورم‌تر از کوه داشتم را همانند مومی نرم کند و با یک دنیا نابلوری و کوله باری از عجز و آشفتگی و ورشکستگی به جلسه ببرد.

صادقانه باور نمی‌کردم من مغرور که عمری با غرور کاذب زندگی کرده بودم این‌گونه تسلیم شوم. هنگام ورود به جلسه از خجالت عرق می‌ریختم و فکر می‌گفت ته مانده‌ی اعتبارت هم اینجا از بین خواهد رفت و ترس عجیبی سراسر وجودم را گرفته بود که ناگهان آغوش امن و گرم یکی از هم‌درانم که خوش‌آمدگو بود تمام ترس و دلهره‌ام را ریخت. وارد جلسه شدم و خودم را در میان انبوهی از معتادان دیدم که آمده بودند تا به کمک هم بهبود بیابند. آن شب

و شب‌های دیگر کسی به من نگفت تو کارمندی، کسی جواز ورود از من نخواست، کسی نگفت تو با ما فرق داری و هیچ کس از لهجه‌ام نپرسید. فقط یک صدا را آن شب در دلم شنیدم که در چهره‌ی همه‌ی هم‌درانم هم هویدا بود و آن درد مشترک بود.

معجزه‌های آن شب اتفاق افتاد و من جذب خانواده‌ی بزرگ NA شدم. با این که تازه وارد بودم، اعضای بودند که دستم را گرفتند تا به اینجا برسیم. در طول دوران بهبودیم دردها و مشکلات فراوانی داشته‌ام از جمله مادرم را از دست دادم و نیز بیماری اعصاب دارم که به لطف خدا تقریباً بهبود یافته‌ام اما هیچ کدام از این‌ها باعث نشده که لحظه‌ای از بهبودیم از اعتیاد غفلت کنم. من زندگی‌ام را به دست خداوندی مهربان سپرده‌ام که از طریق حضور در جلسات، مشارکت صادقانه، خدمت، دعا و مراقبه، قدم، راهنما و بقیه‌ی اصول به من کمک می‌کند.

اکنون به لطف پروردگار و انجمن و شما دوستان بهبودی ۱۶ ماه است که مواد مصرف نکرده و پاکم و از زندگیم بیش از آن که خودم راضی باشم خانواده و اطرافیانم راضی و خشنود هستند.

ناصر، ص - چهار محال بختیاری

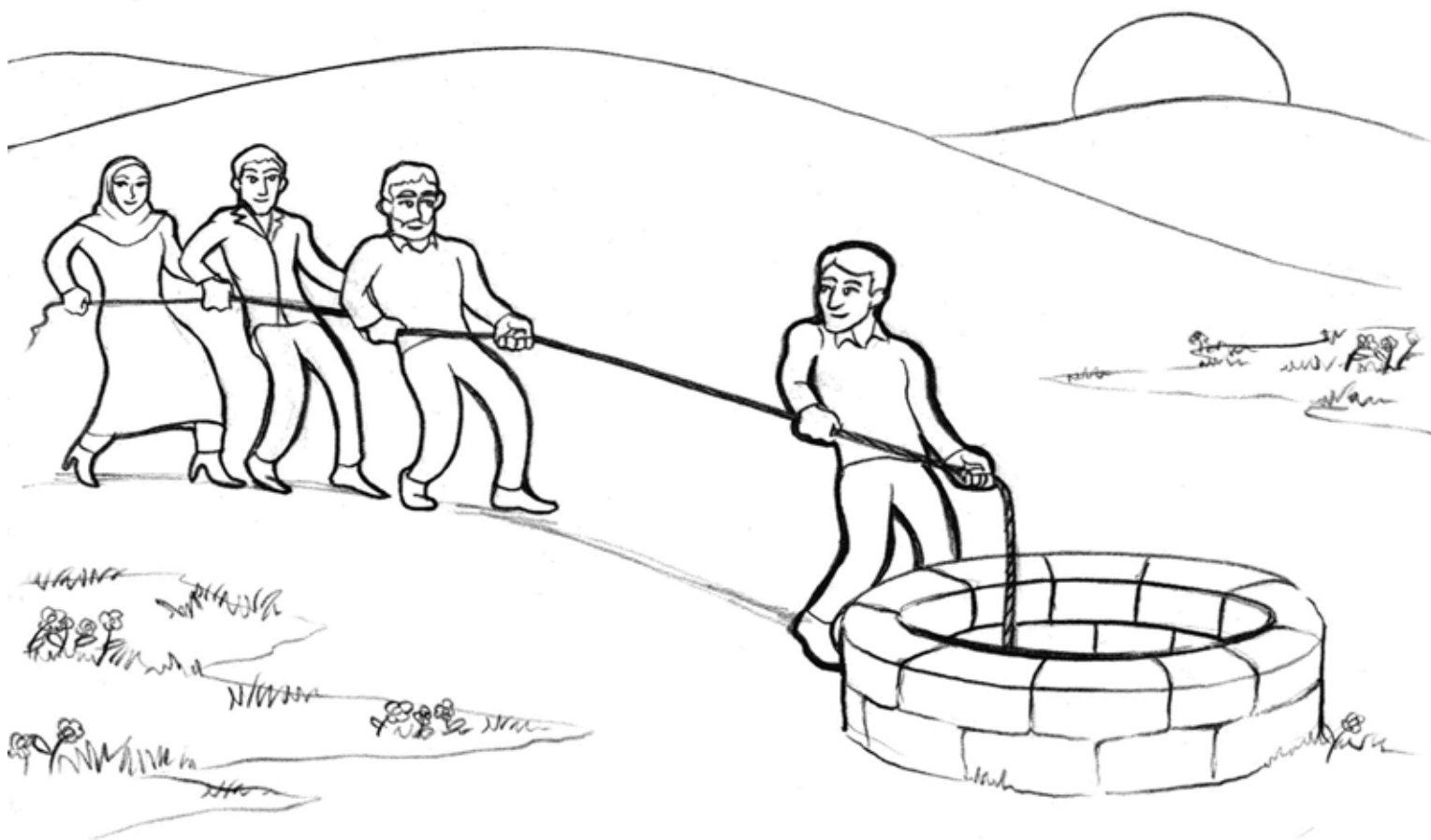


## مفهوم هفتم خدماتی

همه اعضای یک کمیته خدماتی مسئولیتی قابل توجه در مورد تصمیمات آن کمیته به عهده دارند، پس باید اجازه داشته باشند تا بطور کامل در فرایند تصمیم گیری شرکت کنند.

خدمت در NA یک تلاش گروهی است. شرکت کامل هر یک از اعضای گروه در تصمیم گیری ها ارزش زیادی دارد.

«کتابچه دوازده مفهوم \_ فهرست»



اصل روحانی گمنامی در NA اساس و بنیاد مفهوم هفتم است.

«کتابچه دوازده مفهوم \_ مفهوم هفتم»

## تقلید کور کورانه

دو مرکز بازپروری که به آنها رفتم زمین تا آسمان با هم فرق داشتند. در محل اول برای کم کردن آزار و اذیت، شخص را لای پنبه نگاه می داشتند و مرکز دوم آنقدر شما را خرد می کردند تا صدای جیغ تان در بیاید. نیازی به گفتن نیست که وحشت کردم و به سوی خانواده ناکارآمدم دویدم (در واقع پرواز کردم). ظرف دو ساعت از بازگشتم به ملبورن من دوباره ماده «اسپید» را به دماغ زدم و دوباره مصرف کننده شدم. چیزهای زیادی در هر دو مرکز بازپروری آموخته بودم، اما خیلی زود به بهترین شکل ممکن آنها را فراموش کردم. انکار چیز قدرتمندی است! آن لغزش سه سال ادامه یافت. برای دو سال انکار من بخوبی کار می کرد، اما

«دیگر نمی توانستم خودم را گول بزنم که همه چیز خوب است.»

برای سال ها صبح از خواب بیدار می شدم، یک کام می گرفتم و از دنیا به خاطر اینکه یک روز دیگر مرا زنده نگاه داشته بود نفرت داشتم. بسیار احساس تنهایی می کردم و درون سرم مکانی تاریک بود که از آن گریزی نبود. در خانواده ای الکلی بزرگ شدم، با این حال با خود عهد بستم که هرگز مانند والدینم نشوم، اما قضیه درست مانند تقلید میمون بود. من رشد کردم و عقب افتادگی احساسی و ساخت کارهای مقابله ای معیوب را از والدینم فراگرفتم. احساس بدی داری؟ کمی مشروب یا مواد بزن، بهتر می شوی. خب بله، ولی این فقط برای مدتی کار می کرد.



بعد از آن خراب شدن همه چیز شروع شد. مصرف گروهی من تبدیل به مصرف در انزوا شد و دیگر نمی توانستم خودم را گول بزنم که همه چیز خوب است. بنابراین در دسامبر ۲۰۰۹ دوباره برای مرکز سم زدایی ثبت نام کردم. قصد بازگشت به جلسات را نداشتم، فقط می دانستم باید مصرف مواد را متوقف کنم. وقتی در مرکز سم زدایی بودم دو نفر از اعضای NA (کمیته H & I) برای معرفی [برنامه] به آنجا آمدند. یکی از آنها را از زمانی که ۴ سال پیش اطراف جلسات سرگردان بودم می شناختم و او نیز مرا شناخت. وقتی سال ۲۰۰۶ با او آشنا شدم، یک سال پاک بود و حالا پاکی او ۵ سال شده بود. او واقعاً خوشبخت به نظر می رسید و از NA بسیار تعریف می کرد. فکر نمی کنم اگر می خواستم هم، می توانستم معتاد در حال بهبود بهتری از او پیدا کنم.

او می گفت سخت نگیرید و هر بار فقط یک روز مصرف نکنید. همان هفته مرکز سم زدایی را ترک کردم و به دنبال یک جلسه NA گشتم. از اینکه بعد از این همه مدت دوباره بر می گردم دلواپس بودم اما می دانستم که اگر بخواهم پاک

هنگام رشد و تربیت از جراحتهای روحی رنج می بردم و در نتیجه قربانی شدن، تبدیل به یک قربانی حرفه ای شدم. بخاطر اینکه چرا من آفریده شدم همه مردم دنیا، تمام جاها و تمام چیزهای دنیا را سرزنش می کردم. چنان از خشم و آزار انباشته بودم که زحمتی برای نگاه کردن به خود نمی کشیدم.

چنان مشغول انگشت گذاشتن بر دیگران بودم که نمی توانستم ببینم در حال دائمی کردن حالت بیمار ذهنم هستم. من الگوهای بدی داشتم اما نمی توانستم برای همیشه آنها را مقصر بدانم.

اولین بار در سال ۲۰۰۶ سعی کردم پاک شوم. اول به یک مرکز سم زدایی و سپس به دو مرکز بازپروری رفتم. وقتی منتظر ورود به اولین مرکز بازپروری بودم شروع به رفتن به جلسات NA کردم. گیج و میبهوت در اطراف جلسات معلق بودم و نمی دانستم NA درباره چیست، می خواستم احساس تعلق کنم اما احساسی مانند یک متقلب داشتم. چند نفر با من صحبت کردند و من سعی کردم حرف هایشان را بشنوم، اما فقط مشغول توجه به تفاوت ها بودم نه شباهت ها.

بمانم باید به NA بازگردم و شروع به گوش دادن کنم. باید آنطور که اعضای قدیمی می گویند پنبه را از گوشم درآورم و در دهانم فرو کنم. نیازی به گفتن نیست که در جلسات با آغوش باز از من استقبال شد.

ظرف ۳۰ روز اول راهنما گرفتم و کتاب راهنمای کارکرد قدم را خریدم. به این شکل سفر من به سوی بهبودی آغاز شد. هنگام توقف ها و شروع ها، هنگام عقب ماندن و پیشرفت، برنامه را به بهترین نحوی که می توانستم انجام داده ام. راهنمایم بی نهایت به من کمک کرده است. گرچه مشکل اعتماد هنوز در من وجود دارد، قدم هایم را با او به مشارکت گذاشته ام و او در مورد من قضاوت نکرده و مرا ترد نکرده یا تحقیر نکرده است.

حتی وقتی خودم به خودم ایمان نداشتم او مرا باور داشت، او به من می گفت ارزش دارم حتی وقتی خودم اینطور فکر نمی کردم. وقتی برای بهبودی بی صبری می کردم او صبور بود. او به من عشق داد حتی وقتی نمی دانستم چگونه آنرا دریافت کنم. [برای خودتان راهنما بگیرید!]

به جلسات کوچک و بزرگ رفتم. جلسات سرحال و بی حال، جلسه، جلسه، جلسه و هرگاه از من خواسته شده، مشارکت کرده ام. یک عضو قدیمی با پستی بالاتر از من پرسید آیا تا به حال پشت سر مواد بدگویی کرده ای؟ وقتی گفتم نه، گفت باید در مورد مشارکت هم همین روش و رفتار را داشته باشی. من با او موافقم زیرا فهمیده ام که اگر نیمی از تلاشی را که برای ارزیابی بهبودی به کار می بندم برای بهبودی صرف کنم خوب خواهم شد.

به من گفته شد که خدمت، تو را پاک نگاه می دارد و پس از حدود چهار ماه شستن ظروف در جلسات مختلف یک پست خدمتی گرفتم. نماینده گروه و خزانه دار شدم. اوایل کمی دلهره آور بود اما زود فهمیدم که خدمت برایم خوب کار می کند: آنها مرا از کله خودم دور می کنند و مرا به سمت فکر کردن به دیگران حرکت می دهند. کمیته خدماتی ناحیه تجربه بی نظیری است! دیدن اتحاد و بحث های داغ درباره مسائلی که بر انجمن NA تاثیر دارند بسیار جالب بود. این به من نشان داد NA بزرگتر از گروه خانگی من است. این به من نشان داد که ما انجمنی در سطح استان، کشور و جهان هستیم. این به من کمک کرد کمتر احساس تنهایی کنم.

بنابراین خدمت ام را حفظ کردم، به کار کردن قدم ها ادامه دادم، وقتی به حمایت نیاز داشتم سراغ اعضای دیگر رفتم و وقتی دیگران به آن نیاز داشتند از آنها حمایت کردم. امروز من یک سال پاک هستم، امروز از برخی از نواقص اخلاقی ام آگاهی دارم، امروز احساس می کنم گویی من بخشی از معتادان گمنام هستم، امروز با معتادی که هنوز در عذاب است احساس همدردی دارم، امروز خودم را دوست دارم و امروز آینده ام از هر زمان دیگری روشن تر به نظر می رسد.

نویسنده: گمنام

NA Today, March 2011

ترجمه: مسعودین

## شبی از شب های بسیار سرد زمستان

تمرکز من به مسیری بود که بدبختی از آن طریق واصل می شد! ناگهان شانه سردم را دست گرمی لمس کرد؛ برگشتم! یکی از هم نشینان بدبختی سابق، به کنار دیگر همبازی قدیمم، ولی نه به همان صورت های ظاهری قدیم بلکه ظاهرهایی دلنشین که تبسم بر لب هایشان جاری بود، لحن گفتار و احوال پرسی شان کاملاً نشانگر تغییری شگرف در روحیات شان بود! وضع ظاهر، طرز رفتار و لحن گفتارشان کاملاً مرا مجذوب نمود.

گرچه کبر و غرور من اجازه سخن بیشتر را از آنان گرفت؛ ولی اولین تالو نور در تاریکی اندرونم راه یافت و درخشید! فقط چند جمله بین ما رد و بدل شد: هوا سرد است کجا می روی؟ قلباً احساس کردم که ایشان واقفند ولی برای اولین بار در مقابلشان احساس عجز کردم و با شرمی آکنده به دروغ متوسل شدم و گفتم: کاری عاجل برایم پیش آمده، نمی توانم بایستم، پرسیدند: می توانی بعداً تماس بگیری و اندکی با هم صحبت کنیم؟ چون دیگر سختی میان خود و آنان نمی دیدم، بنابراین به دروغ گفتم آری. گفتند شماره ما را داری؟ فکر کردم ادامه می دروغ چاره ساز خواهد بود، پس پاسخ دادم آری. اما تقدیر و اراده ی خداوند مرا به مسیری رهنمون می کرد که من از ترس و وحشت ناشناسش رنج می بردم و تمام

شهامت یکی از اصول باز یافته این عضو ناچیز از دریای زلال NA است که با اتکا به اصول روحانی قدم های سوم و پنجم به تمایلم، ایمان و نیرویی بخشید تا علی رغم تمام ترس هایم، مصمم به اقدامی متهورانه و بی باکانه در حدود خود بنمایم! تا توان قدردانی هر چند اندکی از پیام دهندگان، انجمن و اعضا گروه و کل NA نموده باشد. فکر بیماریم اجازه ی نوشتن را تا کنون از من سلب کرده بود: نیازی به مشارکت تو نیست، کسی حرف دلت را نخواهد فهمید، می نویسی و لی رنج اضافی است که می بری، چون کسی توجهی به سخنان تو نخواهد نمود، مسئولین نشریه سلیقه های عمل می کنند، اصلاً چرا می نویسی؟؟؟

ولی امشب به یاری خداوند به اصول روحانی متضاد با بیماری چنگ زده و نتیجه را به خداوند می سپارم. ولی نمی دانم از کجا سخن آغاز کنم! شاید بهترین نقطه شروع از چگونگی دریافت پیام امید و آزادی از قیود اسارت (بیماری اعتیاد) باشد. آری به نظرم بهترین کار همین است.

شبی از شب های بسیار سرد و تاریک زمستان بود؛ ولی نه به سردی زندگی من! نه به تاریکی دنیای درونی من و نه به بلندی اوهام پوچ من!

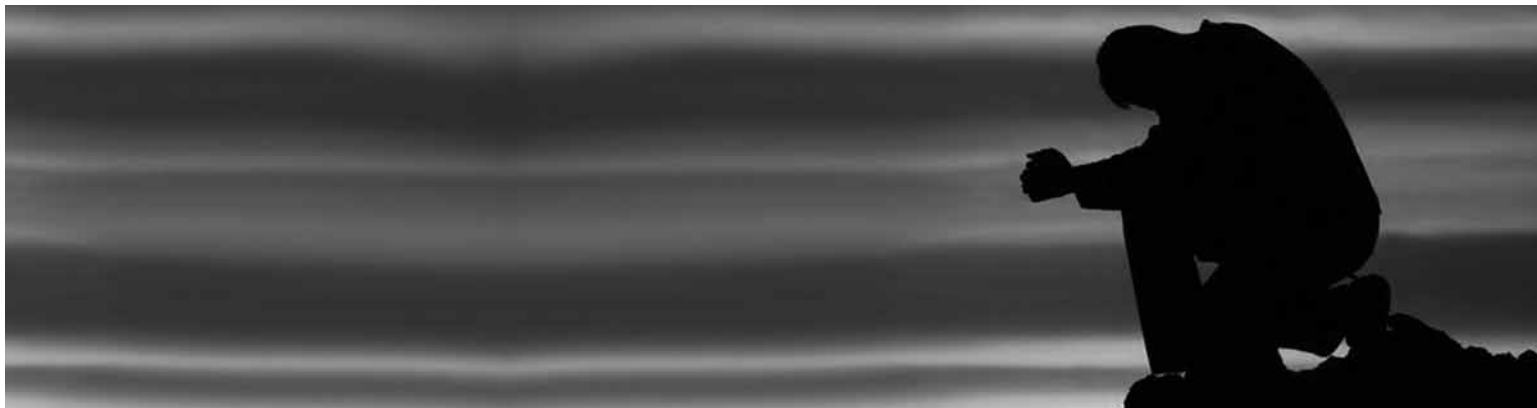
برای تمديد مهلت فعاليت بیماری ام (خرید داروی نخوت) بیرون بودم؛ تمام

یونس باشد معجزه‌های در کار است. مادرم نفهمید چرا؟ حدود بیست متر مانده به درب حیاط با صدایی بلند فریاد زدم یونس تو هستی؟ طراوت صدای یونس بود؛ پاسخ داد آری. وقتی خودم را به درب رساندم، از شوق نامعلومی که مرا به پرواز درمی‌آورد؛ به وجد آمده بودم.

در را باز کردم و او را به شدت در آغوش گرفتم، نمی‌دانستم چرا؟! او به همراه دو تن از همجنسانش بود (آنان همه از رفتار من متعجب بودند) اکسیر خداوندی جنس دیگری از آنان ساخته بود که مرا و بیماری مرا یارای مقاومت در برابر آنان نبود، مرا به داخل اتومبیلی که با آن آمده بودند فرا خواندند. بی‌هیچ مقاومتی تبعیت نمودم، چیزهایی از من پرسیدند ولی من بیش از پاسخ سوال داشتم؛ می‌خواستم تحولات رخ داده بر آن‌ها را بدانم! صبورانه توضیح می‌دادند صدقانه تشریح می‌کردند!! نمی‌توانستم باور کنم. درک نمی‌کردم، چون دلیل این همه تغییرات خود را به NA و برنامه آن که طبق گفته آنان توسط خداوند مهربان حمایت می‌شود؛ نسبت می‌دادند و آن را (NA) به مثابه دریایی معرفی می‌کردند که هر کس در حد توان خود از آن بهره‌مند می‌شود و چنان که درک

خلاصی خود را در فرار و دور شدن هر چه زودتر از آنان می‌دیدم، نمی‌دانم چرا؟! (ولی اکنون دریافته‌ام که نیروی فیاض آنان کاملاً با بیماری من در تضاد بود. آنان مهربان، صادق، صبور، مسرور، امیدوار و پر از اعتماد و ایمان بودند ولی من حتی با خودم نیز نامهربان و ناصادق بودم؛ شخصی ناصبور، ناامید و بی‌اعتماد. بنابراین هر چقدر آنان پیش روی می‌کردند؛ بیماری و من پس روی می‌کردیم و چون حامل بیماری و خود بیمار من بودم؛ ناگزیر به فرار بودم.)

کاملاً می‌دانستم که آن‌ها می‌دانند؛ دروغ می‌گویم! اما با تمام وجود نیز یقین داشتم که آن‌ها دارای حسن نیت هستند. گفتند گوشی‌ات را کنترل کن، ولی اثری از شماره تلفن آن‌ها نبود. گفتم در گوشی دیگر شماره‌تان را دارم. ولی این نیز دروغی دیگر بود دیگر نایستادم، ولی لطف خداوند به سبب آنان دستم را گرفت: این شماره ماست بگیر و در وقتی مناسب تماس بگیر. خود را در معرض خطری قریب الوقوع احساس می‌کردم، احساس عدم امنیت می‌کردم (ولی کدام امنیت؟) آری امروز دریافته‌ام که بیماری من دچار خطر شدیدی شده بود و مرا وادار به رفتاری خشونت‌بار جهت رهایی از آن موقعیت می‌کرد ولی با این حال



می‌کردم آنان حتی منتظر تغییرات مثبت بیشتر، با کارکرد قدم‌هایی که بیان می‌نمودند؛ بودند! و آنرا بیداری روحانی معرفی می‌کردند. شیفنگی‌ام بیش از پیش شده بود. دعوت آنان جهت حضور در جلسه‌ای از جلسات شهر به همراهی ایشان را برای فردا پذیرفتم. من بدون این که تصمیمی گرفته باشم؛ تسلیم آنان بودم. می‌خواستم همچون آنان بشوم بنابراین نیرویی بسیار قوی‌تر از تلاطم فکری، ترس‌ها و اضطراب‌هایم مرا به پیش می‌راند که همان نیروی پیش برنده مرا وارد انجمن NA نمود و تا کنون که هفده ماه و بیست و هشت روز از آن شب می‌گذرد، به ابزار گوناگونش (راهنما، قدم‌ها، سنت‌ها، جلسه، دوستان بهبودی، نشریات و...) مرا در مسیر بهبودی با امید روز افزون به پیش می‌راند. هدف از ابراز این مقوله احساس مسئولیتی بوده و هست که نسبت به انجمن NA و اعضای آن و پیام‌آوران امید بخش آزادی‌ام داشته و دارم. بدین طریق خواستم به یاری خداوند قدردانی هر چند اندک خود را به عرض برسانم. همچنین از تمامی خادمین و ناشرین مجله پیام بهبودی که وسیله‌ای قدرتمند در رساندن پیام بهبودی هستند؛ نهایت تقدیر و تشکر را می‌نمایم.

با آرزوی پاکی و بهبودی روزافزون به تمام دوستان بهبودی

صادق - نقده

نیروی روحانی آنان بسیار قوی‌تر از بیماری فرمان دهنده من بود. لذا جرات خشونت به این پاکان را در خود نیافتم و با سرافکنندگی از آنان جدا شدم. نیروی مرموزی که به اندرون تاریخ، سرد، ناخالص و پر رخوت من راه یافته بود؛ مرا وادار به تفکر و تمرکز به اوضاع و احوال همبازی‌های سابق و واقع‌های آن شب می‌کرد. چه اتفاقی برای آنان افتاده است؟ از وضع ظاهرشان درک می‌کردم که ترک مواد کرده‌اند ولی در آن‌ها تغییرات شگرفی روی داده بود که نمی‌توانست صرفاً به دلیل پاکی از مواد مخدر باشد. زیرا من نیز چند بار اقدام به ترک مواد کرده و در آخرین اقدام عملی و بدون برنامه خود که در نهایت منجر به شکستم شده بود؛ حدود شش ماه عاری از مواد مخدر بودم ولی به جز تغییرات جسمی تغییرات قابل ملاحظه دیگری نداشتم ولی همین اشخاص که سابقاً یعنی حتی قبل از مصرف‌شان که ایشان را می‌شناختم؛ چنین ویژگی‌های وارسته‌ای که آن شب دیدم، نداشتند! کاملاً حیران بودم؛ سابقاً همین اشخاص در تمام زمینه‌ها دنباله رو من بودند ولی از چند روز پیش که ایشان را ملاقات کردم؛ تماماً شیفته و مجذوب‌شان شده بودم، عجیب بود!! همین منوال ادامه داشت تا این که در شبی دیگر (چند روز بعد یعنی شب ششم بهمن ماه ۱۳۸۹) صدای درب منزل مرا به خود آورد. در همان حالت مادر پیرم را مخاطب قرار دادم: اگر این شخص

مجله پیام بهبودی در چند سال گذشته بخش‌هایی از ترجمه کتاب پایه (ویراست ششم) را برای شما چاپ کرده است. آگاه شدیم که به‌زودی نسخه فارسی این کتاب ارزشمند به طور کامل توسط انجمن معتادان گمنام ایران به چاپ خواهد رسید و در اختیار اعضای گرامی قرار خواهد گرفت. اینک، با انتشار ششمین ویراست کتاب پایه، ما می‌توانیم بگوییم که NA از بسیاری جهات به بلوغ رسیده است. مقدمه کتاب پایه جدید را با هم مرور می‌کنیم...

## پیش‌گفتار ویراست ششم «کتاب پایه»

از فرازونشیب‌های روزگار را طی کرده‌اند و در مورد معنای بهبودی از اعتیاد در این بستر چیزها آموخته‌اند.

اینک، با انتشار ششمین ویراست کتاب پایه ما، می‌توانیم بگوییم که NA از بسیاری جهات به بلوغ رسیده است. البته این روند خالی از دردهای رشد نبوده است. از ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۸، ما پنج ویرایش و یک نسخه بازنگری شده از کتاب پایه منتشر کردیم. تا سال‌ها پس از آن، کلیت انجمن علاقه‌ای به درگیر شدن در روند یک بازنگری جدید نداشت. بسیاری از ما فکر می‌کردیم هرگز روزی را نخواهیم دید که ویراست جدیدی از کتاب پایه با استقبال انجمن روبه‌رو شود. و به همین دلیل، انتشار ویراست ششم اتفاقی است مبارک، و دلیلی است آشکار بر توانایی ما در مقام یک انجمن، برای رشد و تغییر.

بسیاری از ما بدون کتاب پایه هرگز با بهبودی آشنا نمی‌شدیم. این کتابی است که جلسات ما با خواندن‌های برگرفته از صفحه‌های آن آغاز می‌شود؛ در جلسات ما روی میز نشریات قرار می‌گیرد؛ و تا ماه‌ها و سال‌ها و دهه‌ها، همراه وفادار بهبودی ما بوده است. از زمان انتشار نخستین ویراست کتاب پایه ما، معتادان گمنام، NA رشد کرده و از بسیاری جهات تغییر یافته است. در این تحول، کتاب پایه از بسیاری جنبه‌ها یکی از عوامل مؤثر بوده است. اکنون هر هفته بیش از ۴۳۹۰۰ جلسه NA تشکیل می‌شود، اما در ۱۹۸۲ [۱۳۶۰]، سالی که کنفرانس خدمات جهانی کتاب پایه را تأیید کرد، این شمار حدود ۲۷۰۰ جلسه بود. در

فصل‌های اول تا دهم این کتاب عیناً مانند ویراست پنجم مانده است. این ده فصل با بسیاری از ما طوری حرف می‌زند که هیچ متن دیگری مانندش نیست، و با حس‌وحالی که بازسازی آن اگر نه ناممکن، که بسیار دشوار است. اما وجه تمایز ویراست ششم، علاوه بر این پیش‌گفتار جدید، تجربه‌های فردی است که پس از این ده فصل آمده است.

به کلام درآوردن تمام تغییراتی که در گذر این سال‌ها در چهره NA رخ داده

ناممکن می‌نماید، و این ویراست جدید ادعا نمی‌کند آینه‌ای است که تصویر کاملی از اعضای ما را بازتاب می‌دهد. اما به تصویر درآوردن غنای حاصل از گوناگونی اعضا تا حد امکان، مسلماً مقصود ما بوده است. کتاب پایه به ما می‌گوید که در NA به روی هر معتادی باز است، و فرقی نمی‌کند که ما چه شکلی هستیم، چند سال داریم، یا به چه نوع باور معنوی پای‌بندیم. اعتیاد بیماری‌ای است که بین آدم‌ها فرق نمی‌گذارد، و برنامه NA نیز چنین است. درست است که نوعی تصور قالبی در مورد «عضو آینده» NA وجود دارد - معتاد تزریقی خلاف‌کار کلان‌شهرنشین - و این تصور محدود هم البته در مورد بعضی از ما صدق می‌کند؛ اما در میان ما افراد متخصص و عیال‌وار و محصل و غیره و غیره هم هست، که در شهرهای کوچک یا نقاط روستایی کشورهای مختلف زندگی می‌کنند. در محدوده یک کتاب، تنها می‌توان به اشاره به چنین تنوعی امیدوار

**کتاب پایه به ما می‌گوید که در NA به روی هر معتادی باز است، و فرقی نمی‌کند که ما چه شکلی هستیم، چند سال داریم، یا به چه نوع باور معنوی پای‌بندیم. اعتیاد بیماری‌ای است که بین آدم‌ها فرق نمی‌گذارد، و برنامه NA نیز چنین است.**

اکثر نقاط جهان جلسات NA در تمام روزهای هفته تشکیل نمی‌شد. در واقع در اکثر نقاط جهان اصلاً جلسه‌ای در کار نبود. اکنون NA در ۱۳۰ کشور وجود دارد و صدای انجمن به ۶۵ زبان شنیده می‌شود. همین کتاب پایه به هجده زبان ترجمه شده است.

بی‌گمان رشد NA را نمی‌توان فقط به تأثیرگذار بودن این کتاب نسبت داد. اما واقعیت این است که کتاب پایه یکی از تأثیرگذارترین دارایی‌های ما در رساندن

این پیام است. هر جا این کتاب چاپ و منتشر می‌شود NA رشد می‌کند؛ آن هم نه فقط در تعداد بلکه به لحاظ عمق بهبودی و تجربیات. همچنان که سن پاکی اعضای ما به ده، بیست، سی سال و بیش‌تر می‌رسد، انجمن ما تجربه‌های بیش‌تر و بیش‌تری در رویارویی با مسائل مختلف به دست می‌آورد؛ مسائلی که فراتر از «دوری از همان اولین بار مصرف» است. در این ویراست کتاب پایه، سرگذشت‌هایی خواهید خواند از معتادانی که پاک‌شان را در اندوه از دست دادن عزیزان، در بیماری‌های سخت، در فرازونشیب بزرگ کردن فرزندان، زندگی زناشویی، جدایی، تلاش برای ادامه تحصیل، جست‌وجوی شغل، و بسیاری از این دست حفظ کرده‌اند. مضمون مشترک در تمام این تجربه‌های گوناگون، این است که همه ما صرف نظر از مدت پاک‌ی و مشکلاتی که در زندگی با آن مواجه هستیم، از برنامه NA نیرو می‌گیریم. اعضای ما در گذر سالیان، بسیاری

\* اعدادی که در این پاراگراف آمده مدام در حال تغییر است. این ارقام مربوط است به می ۲۰۰۸ (آر دبیهشت ۱۳۸۷).

خواهیم توانست صدای یگانه خود را پیدا کنیم و نغمه‌ای ساز کنیم که خاص خود ماست. این ویراست جدید، ارائه‌دهنده بعضی از این صداهاست.

امید داریم ششمین ویراست کتاب پایه، چشم‌اندازی از بهبودی پیش چشم معتادان سراسر جهان بگذارد - چه آنان که هم‌اکنون جلسات NA را پیدا کرده‌اند و چه آنان که فرارواری پا به این آستان خواهند گذاشت. انجمن ما در گذر سالیان تغییر کرده و نشریات ما گسترش یافته و بازنگری شده، اما پیام ما تغییری نکرده است: معتاد، هر معتادی، می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، از وسوسه مصرف رهایی یابد، و راه تازه‌ای برای زندگی کردن پیدا کند. خوش آمدید. با ما بمانید و شریک رشد، تغییر و بهبودی ما باشید.

بود. حتی همین نام ما، یعنی Narcotics Anonymous، شاید چندان گوبای تنوع اعضای ما نباشد. اعتیاد ربط چندانی به پیشینه ما یا ماده خاصی که مصرف می‌کردیم ندارد.

اعضای ما پیشینه و موقعیت‌های بسیار متنوعی دارند. نه مرزهای سیاسی یا جغرافیایی محدودیتی برای ما ایجاد می‌کند، نه تفاوت‌های فردی در مورد اعتقادات مذهبی یا فلسفی. فرقی نمی‌کند که در پهنه گیتی چه جدال‌هایی در حال وقوع است، برای ما، آرمان اتحاد همواره الهام‌بخش است: منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد. در کتاب پایه ما توضیح داده شده که این هدف واحد باعث می‌شود ما «به گوهر راستین گمنامی دست یابیم»، که در آن همه ما در مقام اعضای گروه با هم برابریم. بر این اساس، هر یک از ما معتادان در حال بهبودی

## گزارش همایش ۹ سالگی گروه‌های گیلان ناحیه ۱۳ ایران

### (ما دور نمای امیدیم)

برای برگزاری این همایش شورای ناحیه ۱۳ کمیته موقت همایش را تشکیل داد و در این کمیته کارگروه‌هایی انتخاب شدند تا برای بهتر رساندن پیام و اطلاع‌رسانی عمل کنند (پذیرایی، تدارکات، خوش آمدگو، پارکبان، اطلاع‌رسانی، گروه صوت و تصویر، تیم آموزش برای آماده‌سازی خدمتگزاران در همایش و... ناحیه ۱۳ ایران دارای ۸ هیئت نمایندگان و یک دفتر خدمات محلی است و مرکز فعالیت‌های خدماتی ناحیه شهر رشت است، بنابراین تصمیم گرفته شد تا همایش را در یکی از سالن‌های ورزشی بزرگ رشت برگزار کنیم.

برای برگزاری این همایش ما در این کمیته موقت بیش از ۱۰ جلسه و ده‌ها ساعت کار مشورتی و تیمی داشتیم و مقرر شد در تاریخ ۹۰/۳/۲۷ ساعت ۶ بعدازظهر روز جمعه همایش برگزار شود. کمیته کارگاه و تیم آموزش هم برای خدمتگزاران همایش کارگاه‌های تخصصی و آموزشی را تدارک دیدن و انصافاً هم خدمتگزاران، با روحیه‌ای مثال‌زدنی در روز همایش ظاهر شدند مسئولین، خانواده‌ها حرفه‌ای‌ها و اولیای امور مذهبی، اعضای انجمن و... همه و همه در روز همایش در سالن حضور داشتن و ما بیش از پیش به کارکرد این برنامه ایمان آوردیم. لذا خواستیم با گزارش دادن این همایش ۹ سالگی گیلان پیامی باشیم برای گروه‌های نوپا تا بدانند که روزی ما هم با چند معتاد در حال بهبودی جلسات را شروع کردیم و امروز بعد از ۹ سال بیش از ۴۰۰۰ هزار عضو در حال بهبودی در همایش شرکت کردند. از شما دوستان پیام بهبودی هم سپاسگزارم  
کمیته موقت همایش





## برگزاری غرفه اطلاع رسانی در ورامین

با عرض ادب و احترام خدمت کلیه خدمتگزاران پیام بهبودی

کمیته روابط عمومی ورامین یکی از کمیته های شهری ناحیه ۳ در تاریخ ۹۰/۴/۱۰ در هفته جهانی مبارزه با مواد مخدر جهت اطلاع رسانی به مذهبیون و مسئولین شهر اقدام به برگزاری غرفه و نمایشگاه با رأی وجدان کمیته شهری نمود که در این راستا تعداد زیادی نشریات، برگ های خواندنی، آدرس جلسات، کارت تلفن ناحیه ۳ و کمیته شهری، توزیع که در نتیجه تعدادی از همدردان تمایل به شرکت در جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام را پیدا نمودند.

از این بابت خدا را شکر می کنیم که همه اعضاء انجمن بدنبال رساندن پیام به معتادان در عذاب هستند. کمیته روابط عمومی کمیته شهری ورامین

## گزارش عملکرد کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی شهرستان ملارد و اندیشه

به اطلاع می رساند که کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی این شهرستان با همکاری دیگر خدمتگزاران انجمن پس از اخذ مجوز از سوی سازمان های مربوطه اقدام به برپایی غرفه های اطلاع رسانی و نصب بنرهای اطلاع رسانی با هدف معرفی برنامه به سطوح مختلف اجتماع و برقراری ارتباط قوی با جامعه و در دسترس قرار دادن اطلاعات دقیق NA فعالیت های خود را از تاریخ ۹۰/۴/۴ به صورت اجرائی تا پایان روز ۹۰/۴/۱۱ به مدت ۷ روز در سطح محدوده شهرستان انجام داده که در این بین تعداد ۷۰ عضو خدمتگزار اعم از اطلاع رسان و پیام رسان حضور بهم رساندند. کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی شهرستان ملارد و اندیشه ضمن تقدیر و تشکر از همه اعضایی که بدون توقع و چشم داشت با این کمیته همکاری و همراهی نموده اند امیدوار است با کمک اعضاء در رساندن پیام بهبودی انجمن و ارائه تصویری مناسب و درخور شأن NA به اجتماع گام های موثرتری برداشته شود.



در بهبودی مفهوم تفریح برای مان عوض می شود. «کتاب پایه»  
برنامه معتادان گمنام، فقط یک زندگی بدون مواد مضر نیست و مفهوم  
عمیق تری دارد. «کتاب پایه»  
... ما امروز از این آزادی برای پی ریزی یک زندگی سازنده، برای  
رشد کردن، انسان شدن، با انسان ها بودن و برای پیوستن به جریان  
واقعی زندگی بهره می گیریم.

تصویر مربوط به کارگاه آموزشی شهر رشت