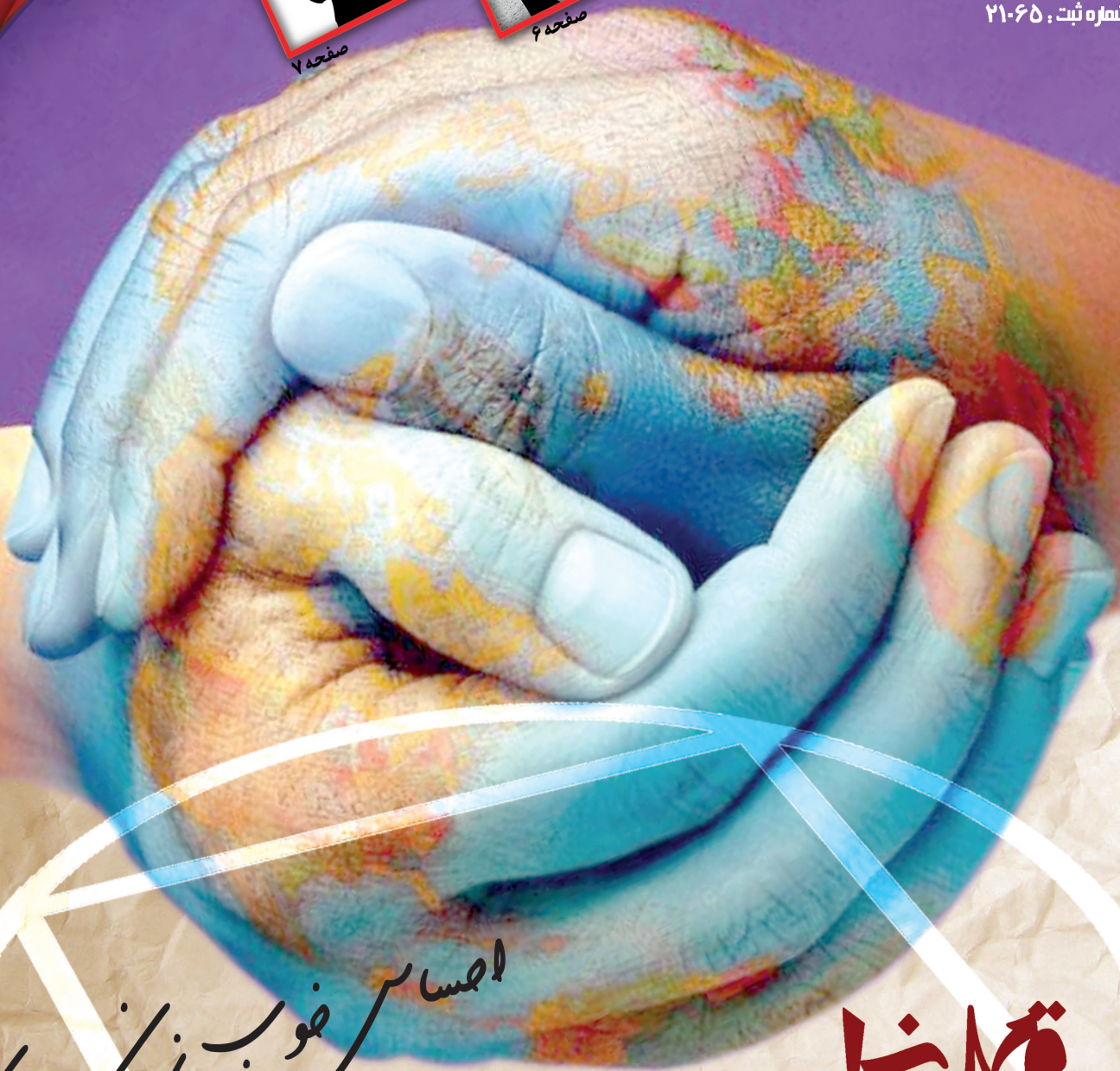




نشریه داخلی انجمن معلمان گمنام  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



احساس خوب زنگ بود

کلماتی که سخن می گویند  
اعضای قدیمی جوان در NA  
به جای زنده ماندن، زندگی می کنیم  
گپ و گفتی خودمانی با معاون اجرایی دفتر خدمات جهانی

قلمها  
کمبودهای  
سالگه پدرم  
تولیدیک  
جشن



- 3 • کلماتی که سخن می گویند
- 7 • دو راه بیشتر وجود ندارد
- 11 • اعضای قدیمی جوان در NA
- 13 • اولین تجربه‌ی خدمت در NA
- 15 • خواندن نشریات مرا به درس خواندن تشویق کرد
- 18 • احساس تعلق
- 22 • شورای فرمانطقه‌ای ۲۰۱۳
- 31 • کارگاه مجازی



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

■ مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

■ نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره باری کرده‌اند، بسیار سپاس گزاریم.



نشریه‌ی خلیج خرمین، معتادان گرام ایران

سال نهم ■ شماره سی و پنجم ■ تابستان ۱۳۹۲  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول نشریه و سردبیر: وحید.ن

گرافیکست و صفحه‌آرا: علی.ن

حروفچین: حامد.ح-عباس.الف

مترجم: سیاوش.ج

سرویس خبر: بهزاد.ت

مستندوق الکترونیکی: شهریار.ن

با همکاری: مهدی.پ-سیاوش.س-محمد.ر  
رضا.گ-مسعود.د-سجاد.خ-حمید.ق-پویا.ح  
رضا.ش-ماهیار.ق-امیر.چ-کاوه.ج-کریم.ش  
مهدی.پ

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵  
پست الکترونیکی: Pb@nairan.org  
آدرس اینترنتی: www.nairan.org



## کلماتی که سخن مے گویند

داربوش.ع

سطر به سطر برگه‌های مجله پیام بهبودی، بیانگر گذشته‌ی معتادانی است که تمامی از درد مشترکی به نام اعتیاد فعال رنج می‌برده‌اند؛ دردی که در پیکره‌ی زندگی همه‌ی ما به نوعی ریشه‌دوانده و به نوعی زندگی ما را شبیه هم ساخته است. کارهایی که نمی‌خواستیم بکنیم ولی کردیم! حرف‌هایی که نمی‌خواستیم بزنیم ولی زدیم! ترور شخصیتی‌هایی که نمی‌خواستیم بشویم ولی شدیم!

زندگی مان شد. جایی که اولین ارتباط آگاهانه را با نیروی برترمان برقرار ساختیم. متصل شدن به نیروی برتر کلید تمام درهای بسته زندگی مان بود و بالاخره ما این کلید موفقیت را یافتیم.

خط به خط صفحات مجله پیام بهبودی، تجربیاتی است که در اختیار هر تازه واردی قرار می‌گیرد. تازه‌واردی که با نوشته‌های اعضای دیگر در مجله پیام بهبودی، اطلاعات ناب و دسته‌اولی برای چگونه پاک ماندن در برنامه می‌گیرد. تازه‌واردی که از دنیای نامانی و بی‌اعتمادی به برنامه می‌آید احتیاج به نوشته‌هایی دارد تا به او بیاموزد که چگونه می‌توان به انسان‌های دیگر اعتماد کرد. چگونه می‌توان به وسوسه‌های روزهای اول نه گفت و چگونه می‌توان جلسات را به مکانی امن برای خود تبدیل کرد.

در پس نوشته‌های مجله پیام بهبودی، به شادی‌های غیر قابل انکار اعضای مان می‌رسیم. معتادانی که اگر چه سال‌ها زجر کشیده‌اند، ولی اکنون طعم شیرین خوشی را هم در زندگی‌شان می‌بینند. آنها امید را در زندگی تجربه کرده‌اند و حاضرند به تمام همدردهای خود این پیام مهم را بدهند که اگر ما توانستیم، شما هم می‌توانید فقط کافیست از دیوار بلند انکار بگذرید، فقط کافیست همان راهی را بروید که ما می‌رویم. برگه‌های زرین مجله پیام بهبودی، یادآور بذر عشقی است که در وجود همه‌ی ما کاشته شده است. ما به این باور رسیدیم که نیروی اراده ما از پس بیماری اعتیاد برنیامد، اما عشقی که در برنامه هدیه گرفتیم، بیماری اعتیاد را به زانو در آورد؛ این عشق هدیه‌ای بود از سوی خداوند که به ما ارزانی داشت.

برگ به برگ صفحات مجله پیام بهبودی، از کسانی می‌گوید که زندگی‌شان را باختند در حالی که سزاوار این باخت نبودند. آنهايي که در پی آرامش خود و خانواده‌شان همه کاری می‌کردند و همه رنجی می‌کشیدند ولی انگار یک جای کار گیر بود! انگار یک جای کار لنگ می‌زد. هر چه می‌کردیم تا زندگی مان بهتر شود نه تنها بهتر نمی‌شد. بلکه روز به روز سیاهی‌های بیشتری بر زندگی مان حاکم می‌شد. انگار یک چیز سر جایش نبود، انگار قطعه‌ای از پازل زندگی مان در جایی گم شده بود.

در لابه‌لای صفحات مجله پیام بهبودی، به کلماتی بر می‌خوریم که در عین حال که فقط کلمه‌های بیش نیستند ولی از سال‌ها تنهایی یک معتاد حرف می‌زنند. آنها کلماتی هستند که سخن می‌گویند، کلماتی که بیانگر دنیایی از محرومیت و تنهایی یک معتاد هستند. کلماتی مثل آخر خط که در زندگی هر یک از ما اتفاق افتاده، صحبت از نقطه تاریکی در زندگی هر یک از ماست که در آن نقطه از همه دنیا با هر آنچه در آن است، اسیر شده بودیم. دیگر پیمانۀ صبر و تحمل مان تمام شده بود، انگار دنیا به آخر خط رسیده بود و گویی پایان همه چیز بود. برگه‌های مجله پیام بهبودی، از کسانی می‌گوید که در نهایت و در نقطه آخر خط، دست به دامان نیروی برترشان شدند و برای اولین بار صادقانه با او صحبت کردند. این اولین ارتباط آگاهانه آن‌ها با خدا بود. آن جایی که خسته از همه کس و همه جا فقط از او کمک خواستیم. آنجایی که به این باور رسیدیم که دیگر از دست خودمان کاری ساخته نیست. ما به نیرویی برتر از انسان‌ها احتیاج داشتیم اینجا نقطه عطف

## جمع گرم و پرشور نویسندگان

سردبیر-وحیدن

عرض ادب، ارادت و احترام خدمت دوستان بهبودی. به نظر من سخن نخست، یا سخن سردبیر یا عناوینی مانند این، شاید ملال‌آورترین قسمت هر نشریه و هم ناگزیرترین قسمت آن است. سخن نخست که در ابتدای اولین شماره‌ها چاپ می‌شود نشانگر هویت آن نشریه و نمایان‌کننده راه پیش روی آن است. حقیقتاً نشریه پیام بهبودی به معنای اتحاد و مشارکت اعضا و گروه‌های انجمن است. برای تولید و توزیع نشریه، گردآوری، انتخاب مطالب، ویراستاری، صفحه‌بندی، طراحی و گرافیک، تا دیر وقت در دفتر مجله ماندن حتی در ایام تعطیل، نیازمند همت و تلاش خدمتگزاران مورد اعتماد شما است.

ما این راه را با دلگرمی طی می‌کنیم چرا که همواره حمایت شما را در گروه‌ها و جلسات، همراه خود یافتیم. ما که همیشه سعی کردیم در فکر جذب خدمتگزاران جدید و کسب اعتماد شما باشیم، می‌توانیم بیان کنیم که تا حد قابل قبولی موفق شده‌ایم. هر چند در ابتدای راه و حتی هم اکنون پس از ۹ سال انتشار مجله، نقدهایی در برخی گزارشات، پیام‌ها و برخوردهای مخاطبین آشکار است، ولی به تدریج ما را بیشتر باور کرده و از ما حمایت روحانی نمودید. باور کردید که ما کنار شما هستیم. دریافتید که پیام بهبودی دوست شما و متعلق به تمامی شما است و ما در کنار هم می‌توانیم با تبادل تجربه در تعمیق آگاهی خویش بکوشیم.

لازم به ذکر است که نویسندگان هر شماره از پیام بهبودی؛ اعضای انجمن معتادان گمنام هستند که در قالب مشارکت با نشریه خود همکاری می‌نمایند. در اینجا از تمامی شما خوانندگان مجله پیام بهبودی درخواست می‌کنیم که با مجله خودتان همکاری نموده و تجربیات ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید و به جمع گرم و پرشور نویسندگان مجله پیام بهبودی بپیوندید. آرزوی ما این است که نشریه «پیام بهبودی» بتواند موجب دوستی‌ها و آشنایی‌های بیشتری شود و در ایجاد فضایی روحانی در محیط انجمن موثر باشد.

امید آن که پیشنهادات، مقالات، نامه‌ها و همراهی مخاطبان فهیم و مهربان، به شکوفایی و رشد روزافزون «پیام بهبودی» بیانجامد. سسی و پنجمین شماره‌ی مجله پیام بهبودی، که نوید یادگیری و کسب تجربه‌های روحانی بیشتر در راستای پیشرفت و توسعه هدف اصلی است، پیشکش شما.

## تعهد به زبان عملکرد

[ یک معتاد گمنام ]

در این رابطه محدودی خواسته‌های هردونفر باید کاملاً مشخص و در چهارچوب‌های تعیین شده برنامه باشد. به نظر من، ما نباید اجازه بدهیم مسایل مالی، احساسی و عاطفی رابطه‌ی ما را خدشه دار کند. در رابطه راهنما و رهجو احترام دوجانبه باید وجود داشته باشد. ما نباید اجازه بدهیم حرمت شخصی ما شکسته شود و در عین حال حریم خصوصی طرف مقابل را نیز باید حفظ کنیم. به طور کلی رابطه‌ی راهنما و رهجو باید برپایه‌ی اصل مهم بهبودی یعنی کمک یک معتاد به معتاد دیگر شکل بگیرد و فقط در آن صورت است که این رابطه، ماهیتی معنوی و روحانی پیدا می‌کند.

در پایان صحبت‌هایم از راهنمایم به خاطر تمامی زحماتی که در طی چند سال گذشته برای من کشیده است، سپاسگزاری می‌کنم. آنچه در مورد او می‌توانم بگویم عملکرد اوست. عملکرد او در انتقال بسیاری از مفاهیم و تجربه‌های شخصی اش، بدون بیان آن‌ها، همیشه برای من قابل تحسین بوده است. او بسیاری از اصول برنامه‌ی NA را بدون بیان آن‌ها توسط کلمات و فقط با عملکرد خود به من آموخت و این یکی از خصوصیات مهم اوست که تأثیر مستقیمی در روند بهبودی من داشته است.

نکته‌ی دیگری که می‌خواهم بگویم این است که در روزهای اولیه ورودم به انجمن، احتیاج به کسی داشتم که به زبان دل من سخن بگوید. او این توانایی را داشت که در ایجاد رابطه با من فراتر از یک مکالمه معمولی و عادی سخن بگوید. او مرزهای یک مکالمه معمولی را می‌شکست و به زبان دل، با من سخن می‌گفت. راهنمای من از عهده‌ی این مهم برآمد. او هنوز هم در ارتباط با من مثل گذشته عمل می‌کند. او به زبان دل من سخن می‌گوید و به زبان دل می‌شنود.

او به خوبی مسئولیت دشوار وفق دادن من با دنیای بیرون را می‌داند. او می‌تواند مرزهای انزوا و تنهایی من را بشکند و من را با دنیای بیرون آشتی دهد. او پیشنهادهایی برای اصلاح ویرانی‌های گذشته در اختیار من قرار می‌دهد و به من می‌آموزد که چگونه با چالش‌های امروز کنار بیایم.

رابطه‌ی راهنما و رهجو در عین سادگی، پایبند اصولی نیز هست که اعتماد کامل به راهنما یکی از مهمترین اصول این رابطه است. پس از اعتماد به راهنمایم بود که اولین رابطه‌ی معنوی من با یک انسان دیگر شکل گرفت. قبل از آن هرگز نتوانسته بودم هیچ رابطه‌ی معنوی را با فرد دیگری تجربه کنم. اصل بعدی در رابطه‌ی راهنما و رهجو مسئله صداقت است. راهنما دقیقاً مثل یک آینه عمل می‌کند. من نمی‌توانم با صورتی سیاه در جلوی آینه بایستم و انتظار داشته باشم که آینه، صورت من را سفید و تمیز نشان بدهد. آینه در هر حال، وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهد و بازتاب سیاهی‌های صورت من را مشخص می‌سازد.

راهنما عملکردی شبیه آینه دارد. زمانی که من با راهنمایم هستم، افکار ذهنی من به طور کامل در راهنمایم بازتاب می‌نماید. او آینه‌ی تمام‌نمای افکار من است و به طور مشخص، خود واقعی من را هویدا می‌سازد. پس چه دلیلی وجود دارد که من سعی در پنهان کردن خودم داشته باشم؟ در نهایت چیزی پنهان نمی‌ماند و تمام سعی و کوشش من برای پنهان کردن حقایق زندگی‌ام، نتیجه‌ای نخواهد داد. بنابراین بهتر است رابطه‌ی من با راهنمایم بر پایه‌ی صداقت کامل پی‌ریزی شود.

در رابطه‌ی راهنما و رهجو، ایجاد یک رابطه‌ی دو طرفه و درک متقابل از یکدیگر بسیار ضروری است.

ایمان به برنامه NA راه‌هایی هر معتادی از بیماری اعتیاد می‌باشد. این تجربه شخصی من است و کاملاً به آن معتقد هستم. با نگاهی گذرا به زندگی گذشته‌ام کاملاً به این مطلب پی می‌برم که تنها راه حل زندگی آشفته‌ی من، زندگی به روال برنامه است. قبل از آمدن به NA کارهای زیادی انجام داده بودم که در همه‌ی آن‌ها به نوعی با شکست روبه‌رو شدم و همیشه با خودم فکر می‌کردم، چگونه است که همیشه چیزی به خطا می‌رود؟ با این اندیشه که از عهده هرکاری برمی‌آیم، بارها و بارها کارهایی را شروع کردم که در نهایت همه‌ی آن‌ها با شکست روبه‌رو شدند و برایم بسیار عجیب بود که نمی‌توانستم کاری را به سرانجام رسانده و در تمامی کارها نیمه تمام بوم. این قصه‌ی همیشگی زندگی گذشته من بود. وقتی در انجمن حضور یافتم، با اصولی بسیار ساده روبه‌رو شدم که در عین سادگی، کارآمد بودند؛ یکی از اصول گرفتن راهنما بود. حضور در جلسات NA آن طرز تفکر قدیمی و خودخواهانه که «من عقل کل هستم» را از من گرفت و من را با این حقیقت مهم روبه‌رو ساخت که من احتیاج به راهنما دارم. من باید راهنما بگیرم و این یک اصل مهم بهبودی است. گرفتن راهنما نقش بسیار مهمی در بهبودی من داشته و هرچه در برنامه به پیش می‌روم، بیشتر به این نکته پی می‌برم که امروز هم دقیقاً مثل روزهای اول ورودم در انجمن، به راهنما احتیاج دارم. این یک نیاز روزانه است که گذشت زمان تأثیری در آن ندارد.

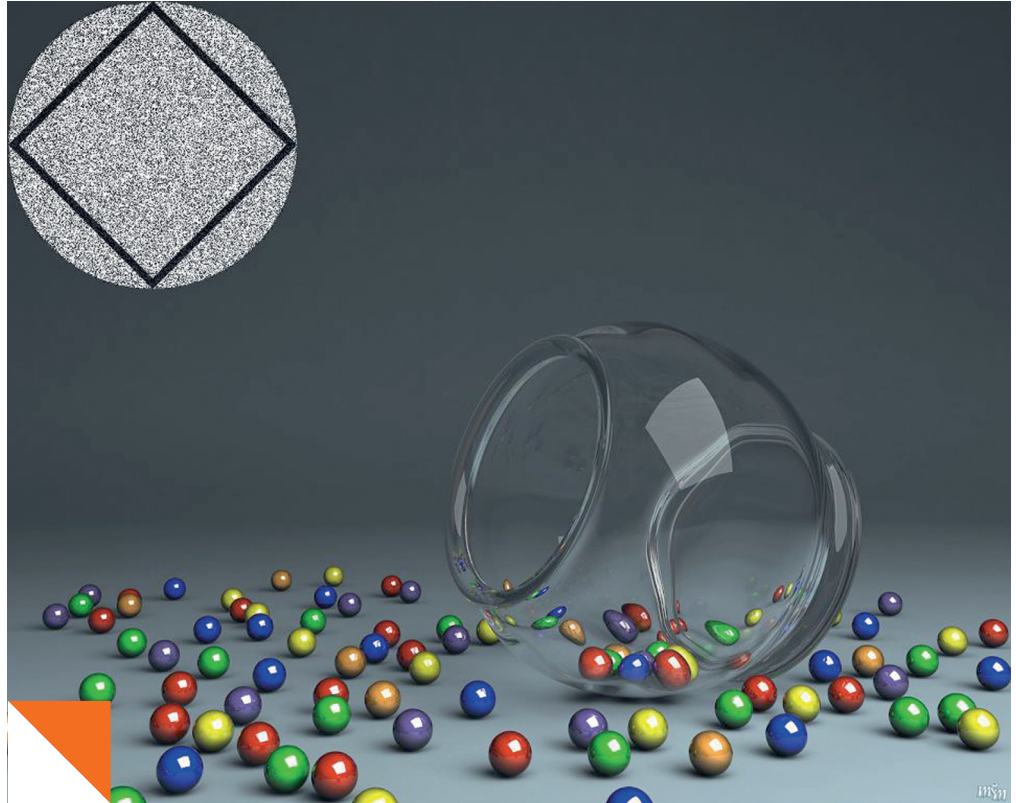
امروز من دیگر مجبور نیستم به تنهایی با مشکلاتم روبه‌رو شوم. من دیگر تنها نیستم و این موهبتی بزرگ است. راهنمایم بهتر از هر فرد دیگری آماده کمک به من است. پیشنهادات او روشنی‌بخش راه پرفراز و نشیب زندگی‌ام می‌باشد.



قسمتی از بیداری روحانی ما درک تازه‌ای است که از نیروی برترمان پیدا می‌کنیم و این نتیجه‌ی مستقیم مشارکت در بهبودی معتادان دیگر است.  
کتاب پایه. قدم دوازدهم

مشارکت

پیام بهبودی



باورهای غلط چنان در فکر  
مارخته کرده بود که زندگی  
بدون مواد را امری محال  
می‌دانستیم و شکست‌های  
مکرر جهت قطع مصرف  
نیز مزیدی بر علت شده  
بود. تا اینکه نوبت به  
خانواده ما رسید...



# سوالگه پدرم جشن تولد یک

حامد - آباده

سپاسگزار خداوندی هستم که مرا به جمع پر مهر اعضای NA رسانید تا بتوانم بدون مصرف مواد مخدر زندگی کرده و از آن لذت ببرم. شرایط امروز، وقتی بر روی بهبودی مستقر هستم، به هیچ وجه قابل مقایسه با زندگی در زمان مصرف نیست و همه را مدیون برنامه، اصول، قدم‌ها، راهنما و... می‌دانم. امروز توانسته‌ام برای خود، خانواده و فرزندانم شرایط خوبی رامی‌کنم؛ در حالی که در گذشته، این امکانات برای آن‌ها آرزو بود. با به کارگیری اصول برنامه و تغییر در نحوه‌ی کار، زندگی و روابطم دارای شغل ثابتی هستم. پذیرفته‌ام که بیمارم و باید طبق اصولی خاص زندگی کنم. به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم، راهنما دارم، قدم‌هایم را کار می‌کنم؛ مشارکت و خدمت کرده و از آن نیز لذت می‌برم.

خود انجام دهیم، به مصرف‌مان ادامه می‌دادیم. باورهای غلط چنان در فکر ما رخنه کرده بود که زندگی بدون مواد را امری محال می‌دانستیم و شکست‌های مکرر جهت قطع مصرف نیز مزیدی بر علت شده بود. تا اینکه نوبت به خانواده ما رسید و برادرانم پس از آشنایی با

عزیزان و همدردانم! قبل از آشنایی با انجمن، به همراه خانواده‌ام در چنگال مواد مخدر اسیر بودیم و همراه با پدر و برادرانم در سرآشویی تند اعتیاد به سوی نیستی در حرکت بودیم. نگاه‌های تحقیرآمیز فامیل و اطرافیان را می‌دیدیم و بدون اینکه بتوانیم کار خاصی برای

انجمن به آن پیوستند؛ اما من هم چنان باور نداشتم که می‌توان بدون مواد زندگی کرد. تا اینکه پس از تولد یک سالگی برادرانم، امید در من هم زنده شد و من نیز وارد انجمن شدم. پس از ورود به جلسات و به کارگیری اصول و مشورت با اعضا به مرور باورهای جدید در من هم شکل گرفت.

اما یک سؤال ذهنم را مشغول کرده بود. چه شده که من هم توانسته‌ام قطع مصرف کنم؟ تا اینکه با حضور در جلسات و شنیدن مشارکت‌های اعضا و خصوصاً برادرانم پاسخ سؤالم را یافتم. آن‌ها با نیت خیر آرزو و تلاش نموده بودند که من هم پاک شوم. من نیز از صمیم قلب آرزو کردم که پدرم به جمع ما وارد شود و از این دریای رحمت، بی‌نصیب نماند. امشب که این نامه را برای شما عزیزان می‌نویسم، جشن تولد یک سالگی پدرم می‌باشد.

امروز خانواده‌ی ما سمبل عشق، محبت، خواستن و توانستن است و از نگاه اقوام و اطرافیان خانواده‌ای خوشبخت می‌باشیم. از اینکه سنگ صبور دل تنهای من شدید از شما ممنونم.

# به جای زنده ماندن، زندگے مے کنم زندگے مے کنم

[سولماز - آمل]



که برای درمان بیماری‌های قندی تجویز می‌شود» تزریق می‌کند، مریض هستم و باید تا آخر عمر مواد مصرف کنم. بعد از گذشت یکسال مادر شوهرم هنوز همان مقدار انسولین تزریق می‌کرد اما مصرف من چندین برابر شده بود. حرف خنده‌داری گفته بودم، چون فرق بین مرض قند و بیماری اعتیاد را نمی‌دانستم. به اسم نشئگی هر کاری که دلم می‌خواست می‌کردم و به خیال خودم، تمام عقده‌هایم را خالی می‌کردم. حتی گاهی ادای نشئگی را در می‌آوردم تا بتوانم رفتار انتخابی خود را انجام دهم. احساس می‌کردم مصرف مواد به من آزادی خاصی می‌دهد در حالی که بیماری پیش‌رونده اعتیاد هر لحظه در کیش و مات کردن زندگی‌ام پیشتر و پیشتر می‌رفت.

من و همسر به طمع مصرف بی‌حد و اندازه و توهم پولدار شدن، شروع به ساخت مواد مصرفی، وسایل و ابزار مصرف و توزیع آن کردیم و برای این که به این هدف خود برسیم گاهی کارهای بی‌عقلانه هم انجام می‌دادیم. خوش‌بختانه هرگز دستگیر نشدم و ظاهراً با موفقیت مشغول این کار بودم. اما یک روز که خمار منتظر همسر «تنها یار بازی‌ام» بودم که برایم مواد تهیه کند و بیاید؛ خبر مرگش را برایم آوردند! اولین جمله‌ای که بعد از شنیدن این خبر در لابه لای بخارات مغزم

من به قصد قطع مصرف، مراسم ختم همسر را ترک کرده بودم. چون همه اعضای خانواده‌ی همسر می‌دانستند که من اعتیاد دارم. سووم و هفتم آن مرحوم را یکجا گرفتند تا مرا زودتر به قصد ترک مواد با پدرم به شمال بفرستند. اما من دلم نمی‌آمد مواد محبوبم را رها کنم! موادی که مرا از زحمت روبه‌رو شدن با خودم خلاص می‌کرد؛ موادی که با کمک آن از حس کردن احساساتم معاف می‌شدم؛ موادی که به ظاهر پناه من در تمام ترس‌هایم بود! یادم می‌آید که اوایل مصرف به همسرم گفتم: فکر کن من هم مثل مادرت که هر روز انسولین «دارویی



آخرین شبی که مصرف کردم، نمی‌دانستم چشم‌های پدرم از دود مواد مصرفی من که در آشپزخانه پیچیده بود قرمز شده و یا از شدت اشک‌هایش، دستمالی را خیس کرده بود و همین‌طور که من بی‌وقفه مصرف می‌کردم، آن‌را به صورت و دست و پایم می‌کشید تا تمیز کند. من که از خیس‌دستمال خوشم نمی‌آمد و فکر می‌کردم پدرم کثیفی دست و صورت‌م را به رخ می‌کشد، با صدای لرزان و آرام و نیمه باز گفتم: ول کن بابا! الان سرحال می‌شم و می‌رم خودم رو می‌شورم. اما من سه‌روز بود که داشتم این حرف را می‌زدم بدون این که از کنار گاز بلند شوم!



خویشتن پذیری عامل تعادل در بهبودی ماست،  
دیگر نیازی نیست به دنبال تأیید دیگران  
بگردیم.



«برگه خویشتن پذیری»

مشارکت

پیام بصیرت



## دوراه بیشتر وجود ندارد

[محمدعلی.ذ.]

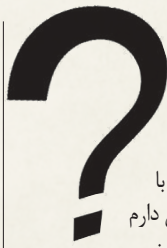
۵۲ سال سن دارم. من نیز با اشفقتگی وارد انجمن معتادان گمنام شدم. اوایل ورودم، برنامه برای من خیلی گنگ بود. اما به مرور متوجه شدم یک بیماری به نام اعتیاد دارم. در جلسات نشستیم و گوش کردم. بعد از مدتی راهنما گرفتیم. قدمها را شروع کردم و تا قدم یازدهم کار کردم. خیلی از زندگی به روال برنامه لذت می بردم و آرامش بسیاری پیدا کرده بودم. در طول ۲۰ ماه پاک، منشی، خزانه دار و نایب نماینده گروه بودم. اما بعد از دو سال پاکي غرور من را گرفت و سعی می کردم زیبا مشارکت کنم تا مورد تأیید تازه واردان قرار بگیرم.

غافل از اینکه اولین گام در جهت عود اعتیاد را برداشته بودم. دیگر مشارکت هایم صادقانه نبود. هر روز دستاویزهای جدیدی درست می کردم! ارتباطم با دوستان بهبودی و حضورم در جلسات کمتر شد و بعد از مدتی تماس با راهنمایم هم، به کل قطع شد!

با خودم گفتم از این پس می توانم به تنهایی در قطع مصرف باقی بمانم. اما طولی نکشید زندگی با بیماری اعتیاد، باعث شد به مصرف مواد مخدر رو آورم. اما مصرف این بار، با مصرف قبل از آشنایی با انجمن فرق می کرد. این بار آتش اعتیادم شعله ورتر و عذاب درونی ام، بیشتر شده بود! چرا که با حضور چند هفته در انجمن، وجدانم بیدار شده بود. فراموش کرده بودم که دو راه بیشتر وجود ندارد. یا زندگی به روال برنامه، یا بیمارستان و مرگ. اما هم چنان دنبال راه سوم می گشتم!

ولی هیچ وقت راه سومی وجود نداشت! سرانجام دوباره به انجمن معتادان گمنام پناه آوردم. امروز خداوند را شکر می کنم که با ۲۵ روز پاکي، روحیه ی خوبی دارم و روزبه روز عشق و علاقه ی من به خداوند بیشتر می شود.

- گاه لغزش برای
- عضوی که قدری
- با انجمن نامربوط
- شده، ممکن است
- چنان تجربه تکان
- دهنده ای باشد که
- او را وادار به دنبال
- کردن جدی تر این
- برنامه کند.
- «برگه خویشتن پذیری»



احساسم بهتر شد. کم کم فایده ی اعتماد به یک زن دیگر را باور کردم و کمک های بی توقع او را قبول کردم. او هرگز مرا سرزنش، مسخره و نصیحت نکرد. کارهای مرا پیگیری و کنترل نکرد. او نماد عشق بی نهایت است. وقتی برای اولین بار به راهنمایم گفتم عادت ندارم دست و صورت را بشویم، با خونسردی گفت: قدم کار کن، درست می شی. برایم خیلی خنده دار بود «ربط این دفتر و کتاب قدم را با شستن دست و صورت نمی فهمیدم» اما چون همهی زن های موفق و مؤدب جلسه صحبت از کارکرد قدم می کردند من هم تصمیم گرفتم این کار را بکنم. نتیجه خیلی جالب بود و من کلاً تغییر کردم. دست و صورت می شویم، برای مسائل پزشکی خودم و بچه ها به دکتر می روم و دیگر سر خود، دارو نمی خورم، هر جا به من احترام بگذارند و دعوت کنند می روم، دیگر روی زمین نمی خوابم، از مشکلات فرار نمی کنم، به همین چیزهایی که دارم قانع هستم، بدن جوراب کنش نمی پوشم، دیگر سر مردم کلاه نمی گذارم، صادق و ساده ام، با بچه های منچ و فوتبال دستی و کامپیوتر بازی می کنم، در خرید، نظر آن ها را می پرسم، خیلی ساده به جای زنده ماندن، زندگی می کنم و از داشته هایم لذت می برم. در محله و بین همسایه ها، محترمانه و ارزشمند زندگی می کنم، به شدت مراقب بهبودی ام هستم و اصول روحانی را عمیقاً اجرا می کنم تا بچه هایم نیز از من یاد بگیرند، نیازها و خواسته ها و احساسات بچه هایم در اولویت مسائل قرار دارند «عاشق تازه واردها هستم» و خدمت، هدف اصلی زندگی ام شده. NA ارزش این را دارد که خودم را وقفش کنم؛ چرا که در معتادان گمنام یک با یک برابر است و من فقط با کمک انجمن معتادان گمنام و جلسات بود که از موجودی بی اراده، توسری خور و وابسته تبدیل به یک آدم به دردخور، قابل اعتماد، مسئولیت پذیر و قدرداران شدم. از تک تک اعضای NA و مخصوصاً خدمتگزاران که با امانتداری جلسات را برای من حفظ کردند، سپاس گزاری می کنم و این نکته همیشه به یادم هست که: تا وقتی در این مسیر جاری هستم، می توانم جایگاه اصلی خود را به عنوان یک انسان، مادر، خواهر، رهجو، راهنما، شهروند و حتی همسایه ی خوب پیدا نمایم. هنوز هم وقتی پدرم به خانه ما می آید چشم هایم قرمز است؛ چون از میزان تغییرات من شگفت زده شده و اشک شوق می ریزد.



نقش بست این بود: از این به بعد چه کسی برای من مواد تهیه کند؟

آری! با مصرف مواد مخدر، خوی انسانی در من مرده بود.

از آن جا که همه از اعتیاد من خبر داشتند، خیلی راحت در انتظار عمومی مصرف می کردم و هیچ شرم و حیایی از بی آبرو بودن و شدن نداشتم. در هنگام مراسم ختم ابتدا مصرف می کردم تا نشئه شویم و بتوانم شروع به گریه و زاری کنم. اصلاً به از دست دادن پدر فرزندانم و مشکلات بعد از آن فکر نمی کردم و فقط دوست داشتم بابت عزاداری که برای همسر می کنم، مورد تأیید قرار بگیرم و این خود نمونه ی غیر قابل اداره بودن زندگی من بود.

احساساتم وحشتناک و باور نکردنی بود. اصلاً از زن ها خوشم نمی آمد و یک حس هم جنس ستیزی داشته و آن ها را موجوداتی ناقص و دست و پا چلفتی می دانستم. البته خود را منحصر به فرد، عقل کل و همه فن حریف می دانستم.

بعد از پاک شدنم، دوست نداشتم که از حقارت ها و ضعف هایم برای یک زن دیگر صحبت کنم «یک بار امتحان کردم و ضرری ندیدم» وقتی فهمیدم آن وقت و انرژی که برایم صرف می شود هیچ هزینه ای برایم ندارد،



## گپ و گفتی خودمانی با معاون اجرایی دفتر خدمات جهانی

خبرنگار اعزامی به همایش خاورمیانه-دوبی

«لطفاً خودتان را معرفی کنید.»

من «بکی» هستم و مدت ۳۴ سال پکی دارم. در کدام بخش از انجمن مشغول به فعالیت هستید و اینکه بفرمایید ساکن کجایید؟

معاون اجرایی دفتر خدمات جهانی هستم و در کالیفرنیا زندگی می‌کنم. خانم بکی، شما چگونه پیام انجمن را دریافت کردید؟

من در اصل پیام بهبودی را در یک جلسه AA گرفتم. من در آن زمان در جلسات AA شرکت می‌کردم و راهنمایی در AA داشتم ولی نمی‌توانستم که پاک بمانم! در همان زمان راهنمایم به من گفت که انجمن و جلسات دیگری هست که تو می‌توانی در آن شرکت کنی و پاک بمانی. من احترام زیادی برای AA قائلم ولی واقعیت این هست که من در آن‌جا مثل یک توریست بودم و نتوانستم در AA پاک بمانم.

در اوایل ورود به برنامه چه چیزهایی باعث وسوسه، اشتغال فکری و یا احساس بد در شما می‌شد؟

همه چیز (باخنده) چون من یک تازه وارد خل و چل بودم! یادم می‌آید که ما کلاً ۴ نفر در شهرمون بودیم که پاک شده بودیم و جلسه‌ی NA هم نداشتیم! تمام تلاش ما در اون زمان این بود که بتونیم در شهرمون یک جلسه راه‌اندازی کنیم و به همین خاطر سرمون خیلی شلوغ بود؛ از همون موقع بود که من متوجه تأثیر خدمت شدم. چون خدمت به من یاد داد که «خودمخرب» نباشم.

در مورد اولین باری که در جلسه مشارکت کردید برای ما بگویید؟ یادتون هست که چه احساسی داشتید؟

من در طول چند دهه از پاکی خودم فرصت خوبی داشتم که خیلی از اعضا رو ببینم و متوجه شدم اون دسته از کسانی که در انجمن ماندند و موفق هستند، اعضایی بودند که در انجمن خدمت می‌کردند. حالا این خدمت می‌تونه این باشه که برن دنبال یک تازه‌وارد و باهانش به جلسه برنند، راهنمای کسی باشنند، خوش آمدگو بایستند و یاد ر ساختار خدمت کنند

(با کمی تأمل و فکر) چیزی که یادم می‌آید اینه که فقط گریه کردم... جزئیات زیادی را به خاطر ندارم ولی چیزی که در ذهنم حک شده این هست که اون اوایل فقط مواقعی که در جلسات بودم، احساس امنیت می‌کردم.

به نظر شما در جلسات چگونه باید مشارکت کرد؟

ما باید سعی کنیم تجربه، امید و نیرومون را به مشارکت بگذاریم. من می‌دونم که خیلی از اعضا دوست دارند که در مشارکتشان صادق باشند و در مورد تمام احساساتشان در جلسه مشارکت کنند! اما باید توجه داشته باشیم که بعضی از موضوعات صرفاً قابل مشارکت با راهنماست و نباید در جلسه مشارکت بشه. وقتی من تازه‌وارد بودم کسی رعایت من رو نمی‌کرد و خیلی‌ها راجع به مسائلی صحبت می‌کردند که من متوجه نمی‌شدم که چی می‌گن و یا ارتباطش با بیماری و یا بهبودی چه! اگر بخوام در مورد خودم مثال بزنم، باید بگم که من خودم انجمنی هستم و حتی کارم در انجمن هست، همسر من انجمنیه و حتی فرزندانم هم انجمنی هستند! ولی به‌رغم خیلی از مسائل و مشکلات زندگی و همین‌طور جهت حفظ گمنامی، من در مورد روابط خانوادگی‌ام در جلسات مشارکت نمی‌کنم و فقط در مورد خودم و تجربه‌ام در جلسات مشارکت می‌کنم.

درک شخصی شما از بیماری اعتیاد چیست؟

درک من همون چیزی هست که در کتاب پایه اشاره شده. این یک بیماری هست که شامل وسوسه، اجبار، خودمخوری و ترس در من می‌شه. امروز اما اهمیت بیشتری به این بیماری می‌دهم چون بهتر شناختمش و متوجه شدم هر جا بهش اهمیت ندیم، به راحتی زیربنای رفتارهای من

می‌شه. در کل چیزی هست که می‌شه با برنامه متوقفش کرد ولی نمی‌شه از زندگی حذفش کرد.

تعریف شما از بهبودی چیست؟

آزادی... رهایی از بیماری‌ام یا همون وسوسه، اجبار، خودمخوری و انکار. البته مشخصاً پاک بودن و بهبودی با هم متفاوت هست.

چگونه در طول سالیانی که در برنامه بودید، درک شما از مفهوم اعتیاد و بهبودی دست‌خوش تغییر شده است؟

اوایل فکر می‌کردم که فقط اگر مواد نزنم و پاک باشم و این همه آشفتگی در زندگی‌ام نباشه، برایم کفایت می‌کنه، اما الان متوجه شدم که بهبودی معنا و مفهوم بیشتری از این حد برام پیدا کرده. بعد از اون چیزی که متوجه شدم و برایم کار کرد این بود که فقط موادمخدر دلیل عجز من نیست، بلکه بیماری اعتیاد تمام زندگی‌ام را آشفته کنه و من رو به دیوانگی بکشه. همین موضوع باعث شده که بیماری اعتیاد در طول این سال‌ها برایم جدی‌تر بشه و سعی کنم شناخت بیشتری ازش پیدا کنم. شاید بتونم بگم که مفهوم اعتیاد برای من تغییر زیادی نکرده ولی مفهوم بهبودی برایم خیلی عمیق‌تر شده. یعنی فهمیدم که بهبودی، محدودیت و حد و مرزی نداره.

شما در طول هفته در چند جلسه بهبودی شرکت می‌کنید؟ حضور مرتب در جلسات برای شما چه تعریفی دارد؟

حقیقتش جلسه رفتن من در یک هفته با هفته‌ی دیگه متفاوته؛ و این بستگی داره که من در کجای دنیا و در کدام کشور باشم. من در طول این سال‌ها یک دوست خوب و بازمزه در انجمن دارم که تقریباً پاک‌ی ایشون، همسن پاک‌ی من هست. اون می‌گه که ۳ تا جلسه در هفته ممکنه تو رو پاک نگه داره، ۴ تا جلسه در هفته می‌تونه سلامت عقل رو بهت برگردونه و ۵ تا جلسه در هفته می‌تونه تو رو تبدیل به یک آدم خوب و عضو موثر بکنه. البته این یک نظر و ایده شخصی است و هر عضوی برای خودش تعریفی از حضور در جلسات داره و هیچ روش و یا تعداد مشخصی برای شرکت در جلسه از پیش تعیین نشده. این بستگی به میزان نیاز، شناخت از اعتیاد و تمایل به بهبودی داره.

به عقیده‌ی شما، فضای امن بهبودی به چه مکانی گفته می‌شود؟

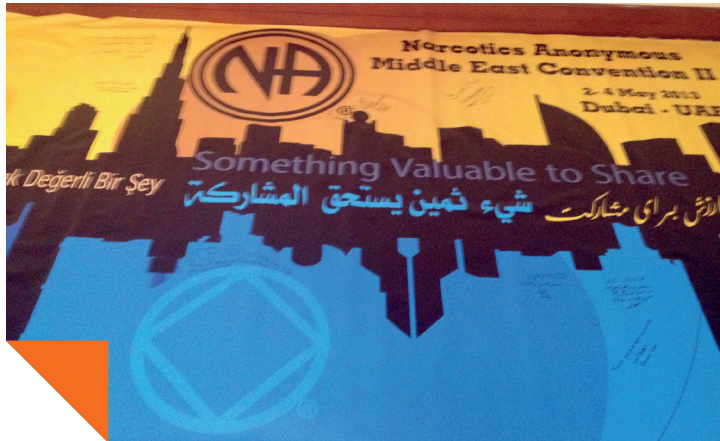
من فکر می‌کنم که جلسات باید سر ساعت شروع و به پایان برسه، اعضا توش احساس امنیت کنند و همه چیز متمرکز روی بهبودی باشه. از مهمترین مشکلاتی که ما در آمریکا داریم این هست که زن‌ها در جلسات احساس امنیت نمی‌کنند و دوم اینکه در جلسات بزرگی که تشکیل می‌شه، حاشیه جلسات بسیار شلوغ



خدمت در هنگام بهبودی، شامل خیلی چیزها می شود. مناقش فعال تری در زندگی خود ایفا می کنیم و به دیگران به عنوان دوستهای بهتر، عضو خانواده بهتر، کارگر یا کارمند بهتر و شهروند بهتر خدمت می کنیم.

پیشگفتار راهنمای خدمات محلی

## گفتگوه



فاصله گرفتن از انجمن باعث لغزش اون ها شده و یا کارشون به زندان ها کشیده شده و یا حتی از دنیا رفتند. من به هیچ وجه نمی خواهم با فاصله گرفتن از انجمن، بهبودی خودم رو با یک کوهی از مواد مخدر و امثال این چیزها عوض کنم. ببینید هیچ کسی نمی تونه جز خودم بهبودی رو ازم بگیره و می دونم که باید هر روز و هر روز در انجمن باشم تا یادم باشه کی بودم، چی بودم، از کجا اومدم و چه حالتی داشتم. حالا ممکن هست که خیلی ها به این موضوع اعتقاد نداشته باشند ولی من این نیاز رو دارم و احساسش کنم.

### تعریف شما از خدمت چیست؟ شما چگونه خدمت می کنید؟

خدمت در NA می تونه هر چیزی باشه. حالا می تونه به خودت، به NA و یا دیگران باشه. فقط مهم این هست که منافع شخصی خودت رو در نظر نگیری. چرا که من وقتی به انجمن امدم تعداد اعضای کمی در انجمن بودند و من همیشه این فرصت رو مفتنم شمردم. من همیشه می گم که NA بدون من هم اوضاعش خوب خواهد بود ولی من هم می تونم باعث این باشم که تغییری در NA ایجاد بشه و اینکه می تونم کمکی به انجمن بکنم. اگر من چیزی که دارم رو به دیگران ببخشم باعث تغییر خواهد شد. فرقی هم نمی کنه که در ساختار خدمت کنم، یا پشت درب جلسه به یک خانوم تازه وارد سرویس بدم.

### به نظر شما باید در انجمن خدمت کرد؟ اگر کسی در NA خدمت نکند ممکن است با چه مسائلی مواجه شود؟

من در طول چند دهه از پاکی خودم فرصت خوبی داشتم که خیلی از اعضا رو ببینم و متوجه شدم اون دسته از کسانی که در انجمن ماندند و موفق هستند، اعضای بودند که در انجمن خدمت می کردند. حالا این خدمت می تونه این باشه که برن دنبال یک تازه وارد و باهاش به جلسه برن، راهنمای کسی باشند، خوش آمدگو بایستند و یا در ساختار خدمت کنند.

رو درک کنه که کجای کار هستم و براساس شخصیت، روحیه و نوع خدمت من بتونه بهم کمک کنه و اینکه من نگران این نباشم که اگر چیزی رو من باهاش مطرح کنم، برایم مشکل ساز بشه. من فکر می کنم که باید همه چیز رو با راهنما به مشارکت گذاشت، چه مسائل بهبودی و چه احساسات حاصل از مسائل خدماتی.

### شما چه زمان هایی و چگونه تراز نامه می گیرید؟

من هرروز سعی می کنم که ترازنامه خودم رو بگیریم، اما این که موفق می شوم که هر روز بنویسم، باید بگم که نه! تنها کسی که می شناسم که هر روز ترازنامه می نویسه دوست خدمتگزارم تام هست که الان حدود ۴۰ سالیه که داره مرتب ترازنامه می نویسه. برای من مهم این هست که هر روز حساب خودم را با خودم صاف کنم و چیزی رو از امروز به فردا با خودم نکشم تا بتونم فردا به روز متفاوت داشته باشم. البته مطمئنم که اگر هر روز می تونستم به جای اینکه در فکرم تراز بگیریم ترازنامه بنویسم، الان وضع بهبودی ام بهتر از این بود؛ که البته این کار به نظم زیادی نیاز داره.

### کدام یک از اصول روحانی در بهبودی شما بیشترین تاثیر را داشته؟ اصل روحانی احترام.

### چه چیزی در این مدت باعث شده تا شما پس از چند سال در انجمن بمانید و هنوز حضور مرتب داشته باشید؟

چند تا چیز: درک اینکه به تنهایی نمی تونم پاک بمونم و بهبودی داشته باشم؛ اینکه خدا نعمتش رو از طریق اعضا در اختیار من قرار می ده تا با اون ها و در کنار اون ها بتونم به پاکی و بهبودی ام ادامه بدم؛ همین طور در این مسیر می تونم به دیگران کمک و خدمت کنم. همین طور دیدن کسانی که حتی بعد از یک مدت پاکی زیاد از انجمن فاصله گرفتند، من به وضوح در وجود اون ها دیدم که اون شادی و نشاطی که در انجمن جاری هست، دیگه در اون ها یافت نمی شه؛ حتی کسانی رو دیدم که

### اوایل فکر می کردم که فقط اگر مواد نزنم و پاک باشم و این همه آشفتگی در زندگی ام نباشه، برایم کفایت می کنه، اما الان متوجه شدم که بهبودی معنا و مفهوم بسیار بیشتری از این حد برام پیدا کرده

و پر هرج و مرج هست. ضمناً خیلی مهمه که در جلسات ما جدا از خدمتگزاران، اعضای باشند که احساس تعلق به آن جلسه بکنند و مطمئن شوند که بهبودی در گروه جریان داره و به نوعی حمایت روحانی از گروه شان داشته باشند. خود من در جلساتی در گوشه گوشه دنیا شرکت کردم که من رو نشناختند و اصلاً من رو به عنوان عضو تحویل هم نگرفتند و اونجا خدا رو شکر کردم که در اون جلسه تازه وارد نیستم! فضای امن بهبودی درست مثل وجدان گروه می مونه، خیلی اوقات وقتی وجدان گروه شکل می گیره، ما اون رو احساسش می کنیم و زمانی هم که شکل نگیره، باز هم احساسش می کنیم که نیست. جایی که فضای امن داشته باشه، به راحتی می شه احساسش کرد.

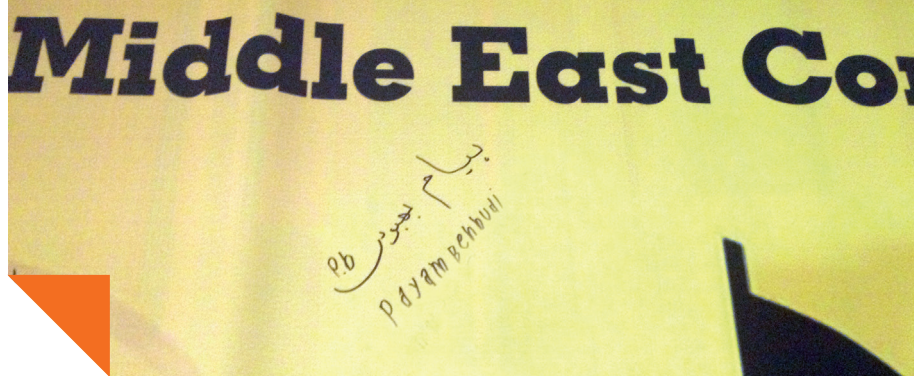
**اینکه می گویند باید قدم ها را "کار کرد" از نظر شما یعنی چه؟**  
دقیقاً یعنی باید اجزایش کرد! خیلی هامون دوست داریم که در مورد قدم ها صحبت کنیم و از اون ها تئوری بسازیم. این قدم ها وقتی شکل کاربردی پیدا کنه در اعماق وجود ما حک و در نحوی عملکرد ما به وضوح عیان می شه. راهش این هست که ما در ابتدا از طریق راهنما با کتاب راهنمای کار کرد قدم آشنا بشیم و سنوالات رو بنویسیم و بهشون پاسخ بدیم؛ بعدش در قالب عملکرد، اجراشون کنیم. اینکه فقط بخواهیم در مورد قدم ها فکر کنیم و یا درباره شون حرف بزنیم، اون اتفاق روحانی برامون نمی افته! مگر اینکه در فرآیندش قرار بگیریم. یک قسمت عمده نوشتن قدم هاست و قسمت دیگه حضور در معتادان گمنام.

### خانم بکی، شما چگونه زمانی که در بهبودی شخصی خود دچار تردید می شوید، تصمیم گیری می کنید؟

باور کنید بیماری اعتیاد هر روز من رو دچار تردید می کنه! در مورد خودم، در مورد توانایی هایم و در مورد ارزش هایم تردید می کنم! اما خداوند بداند که من درکش می کنم به این چیزها اهمیت نمی ده و در مورد من تردید نمی کنه؛ اون همیشه فکر می کنه که من به اندازه ای کافی هستم. مهم نیست که احساس من چیه، بلکه مهم این هست که واکنش و عملکرد من چی باشه و اینکه علیرغم هر احساسی در جلسات حضور داشته باشم. ضمناً هر زمان که کله ای من شلوغ می شه، بهش می گم خیلی ممنونم از مشارکت، باز هم به جلسه بیا (باخنده)

### به نظر شما آیا راهنمای بهبودی من می تواند در مسائل خدماتی هم به من کمک کنه؟

نظر من این هست که پایه و اساس ارتباط با راهنما، اعتماد هست؛ مهم این نیست که راهنمای من حتماً خدماتی باشه تا بتونه بهم کمک کنه، مهم این هست که راهنما باید من



## ◀ چرا باید در انجمن با سنت‌ها و مفاهیم آشنا شد؟ و آیا این سنت‌ها و مفاهیم صرفاً برای خدمتگزاران است؟

ببینید NA یک برنامه‌ای مشتعل بر قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم هست و اگر عضو NA هستیم باید با برنامه و اصول اون آشنا بشیم. من فکر می‌کنم که سنت‌ها و مفاهیم خیلی عمیق هستند. من سال‌های زیادی هست که با سنت‌ها و مفاهیم به صورت عملی و عینی سر و کار دارم. باور کنید هنوز فکر می‌کنم که مفهوم عمیق و واقعی اون‌ها رو درک نکردم و فکر می‌کنم باید خیلی بیشتر از این‌ها به سنت‌ها و مفاهیم اهمیت بدهیم. من شخصا در مورد پروژه‌ی کتاب سنت‌ها خیلی هیجان دارم و دوست دارم ببینم که کشورهای مختلف دنیا در این مورد چه تجربیاتی دارند و خیلی دلم می‌خواد که ایران خیلی در این پروژه دخیل باشه. چرا که هم پیشنهادش از سوی ایران بوده و هم اینکه تجربیات زیادی داره. من فکر می‌کنم که این پروژه‌ی بسیار سنگین و فراگیری هست و صرفاً خدمات جهانی نمی‌تونه از پس این موضوع بریاد و بازم می‌گم که خیلی دوست دارم که ایران هم در این پروژه فعال بشه و صدای انجمن ایران، در این کتاب به گوش برسه. تک‌تک اعضای ایران باید در این مورد فکر کنند و مشارکت داشته باشند. چون خیلی مهمه.

## ◀ نظر شما در مورد انجمن معتادان گمنام ایران چیست؟

من عاشق NA ایران هستم. وقتی هم که از طریق NA به ایران آمدم، عاشق کشورتون هم شدم. هر لحظه‌ای که بتونم دوست دارم پیام ایران، البته اگر شرایطش مهیا باشه. NA توی ایران واقعا نمونه است و البته باید گفت که مثل خیلی از جاهای دیگه، مشکلات و مسائل خاص خودش رو داره. من فکر می‌کنم که روح و قلب اعضای NA ایران خیلی خاص هست که خیلی از جاهای دنیا وجود نداره؛ دلیلی هم که تا این حد رشد کردید، همین.

## ◀ خانم بکی، شما به عنوان عضوی که سال‌هاست در NA قبول مسئولیت کرده و مشغول به فعالیت هستید،

## برای انجام خدمات موثر در انجمن، چه پیشنهادهای برای خدمتگزاران ایران دارید؟

پیشنهاد می‌کنم که در خدمات‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید و سپس بر اساس برنامه‌ها،تون، اختیار را به خدمتگزاران‌تان به صورت شفاف و کامل تفویض کنید تا اون کارهایی که بهشون دادید، بتوانند به‌خوبی انجام دهند. می‌دونی حقیقت این هست که ما در NA دوست داریم اعضا و مسایل رو کنترل کنیم. عموماً می‌اییم و یکی رو توی انجمن انتخاب می‌کنیم و فقط تا زمانی که اوضاع به میل خودمون پیش می‌ره همه چیز خوب و رضایت بخش هست! اما درست زمانی که یک موضوع، خلاف میل‌مون پیش بره، همه چیز رو به هم می‌ریزیم! به محض اینکه این اتفاق می‌افته، عشق، تفاهم، اتحاد، صلح و درک از بین می‌یره و معمولاً در اون لحظات، همه‌ی اصول رو دور می‌ریزیم!!! یادمون باشه که اگر ما این روش رو در پیش بگیریم شاید دیگه حتی کسی جلسه بهبودی هم نیاد! من فکر می‌کنم شما خیلی از کارها رو درست انجام می‌دهید و همانند خیلی از جاهای دنیا، بالاخره راه خودتون رو پیدا می‌کنید.

## ◀ پیام شما به ساختار خدماتی ایران چیست؟

یکی مطالبی که در سؤال قبلی گفتم رو تکرار می‌کنم. دیگه اینکه "از سر راه خودتون کنار برید" و بعد اینکه یادتون نره برای چی اون‌جا هستید و می‌خواهید چه کار بکنید؟ به چیزهایی که من در مورد NA ایران در این روزها می‌شنوم، این هست که رشد شما به حدی شده که دیگه از ساختارتون زده بیرون! و شاید در ساختار چیز جدید و راهکار موثری وجود نداره! ممکنه این حقیقت داشته باشه ولی من هنوز فکر نمی‌کنم که اینطور باشه و قبول نکردم. می‌دونید چرا؟ چون این موضوع دقیقاً مثل بهبودی شخصی می‌مونه؛ وقتی خونگی ما خیلی در هم و شلوغ می‌شه، باید یک راه جدیدی برای نظم اون خونه پیدا کنیم نه اینکه بریم و

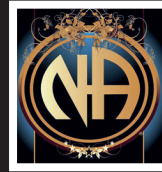
چیزی که من می‌دانم و شاید خود شما ندانید، این هست که انجمن ایران توانسته قلب و روح صدها هزار عضو در سرتاسر دنیا رو تسخیر کنه، حتی در فضایی به نام کنفرانس خدمات جهانی. بنابراین کاری کنید که این صدها هزار عضو امیدشون از دست نره. من عاشق NA ایران هستم. همتون این رو می‌دونید و هرکسی هم که این رو نمی‌دونه، از طریق این نشریه بهش اعلام کنید.

یک خونگی جدید بسازیم! الان هم ساختار شما اگر خیلی شلوغ و بزرگ شده، به نظر من باید به دنبال راهی برای نظم و اصلاح روش‌های موجود باشید؛ و چون شما خیلی انجمن بزرگی هستید، خواه ناخواه خیلی هم تنوع دارید. بنابراین چون تعدادتان زیاده، ایده‌ها و نظرات هم خیلی متفاوت هست که ممکنه باعث دردسر هم بشه ولی باید به یک جمع بندی در جهت نظم برسید. مهم این نیست که من حتماً به نظرات و عقاید خودم به عنوان یک نقطه‌ی اتصال از بدنه‌ی خدماتی دست پیدا کنم، مهم این هست که در مقام یک خدمتگزار به وجدان گروه اعتماد کنم و اجازه بدم خرد جمعی بر خرد فردی من قالب بشه. یادتون باشه مسئولیت و تعهد شما در سیستم خدماتی خودتون می‌بایست توری باشه که اگر ۵ سال دیگه عضوی وارد NA ایران شد، همین شانس و فرصتی که شما برای بهبودی پیدا کردید رو پیدا کنه. من مطمئن هستم که شما "بهبودی لازم" و "تجربیات لازم" رو برای این کار دارید، فقط تنها چیزی که نیاز هست اینه که بنشینید و در یک فضای امن و احترام متقابل، صادقانه با هم صحبت و مشارکت کنید. البته مطمئناً همه‌ی اعضا به راه مورد نظر خودشون نخواهند رسید، اما در سایه‌ی فهم مشترک، می‌توانید یک انتخاب روحانی بکنید. به عنوان کسی که خارج از ساختار ایران نشسته و البته از ساختار ایران مطلع هست و خیلی اون رو دوست داره، فکر می‌کنم که باید راه‌ها و فرایندهای جدیدی پیدا کنید تا بتونید کارها و خدمات‌تون رو موثرتر ادامه بدید و البته نحوه برنامه‌ریزی‌ها و راه‌بردها باید متفاوت از قبل باشه. شما به اندازه کافی بزرگ و قوی هستید تا بتوانید تغییر رو ایجاد کنید. "پس از تغییر کردن ترسید"

## ◀ و حرف آخر...

چیزی که من می‌دانم و شاید خود شما ندانید، این هست که انجمن ایران توانسته قلب و روح صدها هزار عضو در سرتاسر دنیا رو تسخیر کنه، حتی در فضایی به نام کنفرانس خدمات جهانی. بنابراین کاری کنید که این صدها هزار عضو امیدشون از دست نره. من عاشق NA ایران هستم. همتون این رو می‌دونید و هرکسی هم که این رو نمی‌دونه، از طریق این نشریه بهش اعلام کنید. برای زمانی که در اختیار من قرار دادید از NA ایران و خدمتگزاران مجله پیام بهبودی سپاسگزارم. به امید دیدار شما در ایران.

پی نوشت: لازم به ذکر است که بابت خبرنگار اعزامی به همایش خاورمیانه، هزینه‌ای تحمیل کمیته فصل‌نامه و NA نشده است.



این برنامه امید عرضه می‌کند، تنها چیزی که باید به همراه بیاورید، تمایل به قطع مصرف و امتحان این شیوه جدید زندگی است.  
«جزوه خطاب به تازه وارد»

## توجه

بسیار بود

# اعضای قدیمی جوان در NA



کلی - سی، منطقه سونوما کاونتی  
مجله The Voice of Recovery (صدای بهبودی)

برنامه‌ی کالج من باعث شد که نتوانم در جلسات این کمیته‌ی محلی شرکت کنم. اما دوستان به من گفتند که می‌توانی در کمیته‌ی خدمات جوانان منطقه که در سان رافائل برگزار می‌شود، شرکت کنی و نظر به‌اینکه تاریخ این جلسات برایم مشکلی ایجاد نمی‌کرد، موافقت کردم. هنگامی که وارد اولین جلسه منطقه‌ای این کمیته شدم، احساس ترس و وحشت داشتم. به‌زودی متوجه شدم که دیگر اعضا تقریباً هم‌سن خودم بودند و مقاطع پایی مشابهی نیز داشتند. برخی از آن‌ها از سان فرانسیسکو و برخی دیگر از سونوما کاونتی و مارین کاونتی آمده بودند. وقتی که جلسه با خواندن دوازده قدم و دوازده مفهوم شروع شد، حس ترس و وحشت به تدریج از بین رفت. این کمیته نه تنها مرا به اعضای جوان دیگری معرفی کرد، بلکه برای ما موضوعی را فراهم کرد که بتوانیم در موردش گفتگو کنیم. ما راجع به طرق مختلفی که می‌توانستیم وارد ساختار NA شویم، گفتگو کردیم و تجارب و ایده‌های خود را در مورد تلاش‌های روابط عمومی مان در رابطه با جوانان و نوجوانان معنادار با یکدیگر به مشارکت گذاشتیم. من راجع به دوازده مفهوم NA و سنت‌هایمان آموختم و بالاخره توانستم با دیگر دوستان بهبودی آشنا شده و با آن‌ها در ارتباط باشم. مهارت‌های گرداندگی و منشی‌گری را آموختم که چنین چیزهایی حتی در شغل امروزم کمک بزرگی به من می‌کنند. برای من، خدمت در انجمن معناداران گمنام مملو از یادش بوده است.

اکنون ده سال از اولین خدمت در کمیته‌ی خدماتی جوانان می‌گذرد و من دیگر در کمیته‌های فرعی خدمت ندارم. الان می‌فهمم که چنین کمیته‌های چه قدر در رساندن پیام به معناداران جوان مؤثر بوده است. من و دیگر اعضای کمیته موفق شدیم، بیانی‌های اهداف این کمیته‌ی خدماتی را به خوبی به انجام برسانیم. ما پیام NA را به یکدیگر رساندیم. پیامی که می‌گوید هر معناداری (حتی یک معنادار جوان یا نوجوان) می‌تواند قطع مصرف کند و از طریق کارکرد دوازده قدم انجمن معناداران گمنام، راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. هربار که ما با یکدیگر جلسه داشتیم، حامل این پیام بودیم. شاید این پیام را به دفاعی که مد نظرمان بود به مدارس حمل نکردیم، اما آن را به جلساتمان حمل کردیم.

ده سال بعد از آغاز کار این کمیته، چندین عضو قدیمی داریم که در حدود سی سال سن دارند و در انجمن معناداران گمنام بهبود یافته و موفق به یافتن یکدیگر نیز شده‌اند. امروز اعضای کمیته‌ی ما، دارای حرفه‌های متفاوتی از قبیل وکیل دادگستری، پزشک، مقاطعه‌کار و مدیر تجاری می‌باشند. همه ما اصول دوازده قدم را در زندگی خود به کار گرفته ایم تا به رویاها و اهداف مان دست یابیم. تغییر شکل یک معنادار نوجوان، وحشت زده و منزوی به فردی بالغ، نسبتاً ساده، موفق و مسئولیت پذیر؛ تنها با به کارگیری دوازده قدم انجمن معناداران گمنام و همچنین کمک یک معنادار به معنادار دیگر میسر گشته است. زمانی که یک معنادار دست کمک را به سوی معنادار دیگری دراز می‌کند، رابطه‌ای ایجاد می‌شود که به واسطه‌ی آن امید، رشد روحانی و بهبودی درازمدت امکان پذیر خواهد بود.

بیمه و همچنین شماره‌ی پلاک ماشین‌ها یا افراد مزبور را یادداشت کرده بودند. در این جا از آن اعضایی که علی‌رغم کاغذ بازی‌های والدینم تمایل داشتند در این رابطه به من کمک کنند، سپاسگزاری می‌کنم. دیگران به من پیشنهاد کردند یک کتاب پایه بخرم، راهنما بگیرم، خدمت بگیرم و با اعضای انجمن در تماس باشم. من هم یک کتاب پایه خریدم و خانمی را به عنوان راهنمایم انتخاب کردم که پنجاه سال سن داشت و شش سال پاک بود. در ضمن پس از مدتی به عنوان منشی یک جلسه کتاب خوانی نیز خدمت گرفتم. کاری که برایم مشکل به نظر می‌آمد دوست شدن با دیگر اعضای انجمن بود. دیگر اعضا همگی مسن‌تر از من بودند و فقط می‌خواستند کارهای کسل‌کننده و یا هزینه‌بر انجام دهند که این با شرایط من جور نبود. من دست از دزدی برداشته بودم و در اوایل بهبودی پول زیادی نداشتم. وقتی در دبیرستان بودم اکثر بچه‌ها مواد مصرف می‌کردند و آن‌هایی که تن به این کار نمی‌دادند عجیب به نظر می‌رسیدند و من فکر می‌کنم که احتمالاً از این دسته افراد می‌ترسیدم. با ورود به انجمن، دیگر در مدرسه با هیچ‌کس احساس همسانی نمی‌کردم. به مدرسه می‌رفتم و پس از بازگشتن از آن فقط منتظر رفتن با جلسه آن شب می‌شدم. سپس کارکرد قدم‌ها را با راهنمایم شروع کردم. در آن مقطع درحد توانم آن‌ها را کار کردم که اگر بخواهم صادقانه بگویم، برایم مانند تکلیف خانه بود. چند سالی طول کشید تا قدم‌ها را دوباره کار کنم و بتوانم برخی از اصول آن را به‌طور منظم در زندگی‌ام به کار بگیرم. در سال ۱۹۹۶ (۱۳۷۶ شمسی) چیزی راجع به یک کمیته‌ی خدماتی جوانان NA در سانفرانسیسکو شنیدم. می‌فکتم این کمیته با هدف معرفی اعضای جوان به ساختار NA تشکیل شده بود تا ایشان بتوانند در آن خدمت بگیرند و در مدارس و مراکز نوجوانان پیام‌رسانی کرده و رویدادهایی را در این رابطه، برگزار کنند. پس از پاک شدن، به دبیرستان بازگشتم و دیپلم خود را گرفتم. بعد از آن به سونوما کاونتی رفتم و در کالج ثبت نام کردم. سپس چندی دیگر از اعضا را ملاقات کردم که تمایل داشتند ما یک کمیته‌ی خدماتی جوانان را در سونوما کاونتی بنا کنیم و ما این کار را کردیم؛ اما متأسفانه

دو هفته پیش به جلسه‌ای رفتم که گرداننده آن، یک جوان هفده ساله بود. هفته بعد به جلسه‌ی دیگری رفتم و در آن جا با یک پسر شانزده ساله صحبت کردم. من به این نوجوانان نگاه می‌کنم و اینگونه چقدر نشان کم است، ذهنم را مشغول می‌کند. پانزده ساله پاک دارم و امسال وارد سی‌امین سال زندگی‌ام می‌شوم و با وجودی که خودم هنوز خیلی جوانم، درمقایسه با جوانانی که اکنون در جلساتمان حضور دارند، احساس پیری می‌کنم. در سن چهارده سالگی درحالی که مصرف هم کرده بودم، وارد اولین جلسه شدم. به اطراف محل برگزاری جلسه نگاهی انداختم و متوجه چهره‌های سالخورده‌ی دیگر اعضا شدم. سریعاً احساس کردم که جای من در آن جلسه نبود و آن‌جا را ترک کردم. بعد از اینکه دوباره Overdose کردم و تمام اهدافم را در هم شکسته و امیدهایم را نسبت به داشتن یک زندگی نسبتاً شاد از دست دادم، دوباره به جلسات بازگشتم. در آن زمان توسط بیماری‌ام تحقیر شده و کاملاً درمانده بودم. فقط می‌خواستم هیچ چیز را احساس نکنم و آن زندگی‌ای را که داشتم دیگر تجربه نکنم. مایوس، تهی از انسانیت، پر از ترس و عصبانیت بودم. آن قدر که از اعضای دیگر انجمن معناداران گمنام می‌ترسیدم، از طرز زندگی‌ام که خودش نوعی خودکشی بود وحشت نداشتم. ترس از عواقب اعتیاد فعالم مرا به سوی بهبودی پرتاب کرد. پانزده سال داشتم و آماده تسلیم شدن بودم. این نیمی از زندگی کنونی من بود. یاد می‌آید پدر و مادرم هرشب ساعت هشت مرا در بیرون جلسه پیاده کرده و در ساعت نه و نیم دوباره سوالم می‌کردند. پس از جلسه، دیگران برای صرف چای و قهوه یکدیگر را ملاقات می‌کردند اما والدین من اجازه نمی‌دادند که من هم به آن‌ها ملحق شوم. مصرف مواد باعث شده بود که آن‌ها به من و یا نوع انتخاب دوستانم هیچ اعتمادی نداشته باشند. در احساس تأسف به حال خود غرق شده بودم زیرا فکر می‌کردم به خاطر سن کم مورد تبعیض قرار گرفته بودم. بالاخره والدینم از رانندگی من بودن، خسته شدند و اجازه دادند بعضی از اعضای انجمن مرا به جلسه ببرند و به خانه برسانند. البته این کار تنها زمانی انجام شد که آن‌ها شماره‌ی گواهینامه‌ی رانندگی و کارت

## برگه‌های نارنجی، زرد یا سبز

[مجید. م - تهران]

من معتادی بودم که از لحاظ رفتاری پر خطر بوده و هیچ وقت به ذهنم خطور نمی‌کرد که یک برگ کاغذ بتواند این فکر ویران‌گر و سرکش مرا به تلاطم بیاندازد.

از آن‌جا که مصرف من سالیان سال به درازا کشیده بود، به خود می‌گفتم که دیگر نمی‌توانم ترک کنم و تصمیم به رهایی از مواد مخدر را نداشتم؛ حتی فکرش را هم نمی‌کردم تا این‌که همان برگه‌های خواندنی نارنجی، زرد یا سبز بود که فکر مرا در هم ریخت.

پس از چندین سال مصرف مواد مخدر به این فکر افتادم که آیا من هم می‌توانم مصرف مواد مخدر را کنار بگذارم؟ از آن‌جا که من از برنامه‌ی معتادان گمنام و اصول انجمن چیزی نمی‌دانستم و گمان می‌کردم یادگیری این اصول برایم سخت و غیرممکن است، همچنان در این اندیشه بودم که آیا بروم؟ یا

نروم؟ زیرا نمی‌دانستم بیماری‌ای دارم که نامش اعتیاد است. این خلأ از سالیان پیش با من بوده و اکنون نام این خلأ همان بیماری اعتیاد است. من از همان دوران کودکی همیشه دوست داشتم با افرادی بزرگتر از خودم رفت و آمد کرده و دوست شوم. همین امر سبب گردید تا در سن کم، به وسیله‌ی دوستانم مصرف مواد مخدر را تجربه کنم و این اولین بار مصرف به قدری برایم لذت‌های کاذب مهیا کرد که به هیچ عنوان فکر نمی‌کردم روزی به مواد مخدر اعتیاد پیدا کنم. آشنایی با انجمن باعث شد که من هم به

فکر قطع مصرف مواد مخدر بیافتم. پس از آن دفعات زیادی اقدام به ترک می‌کردم و با آرامش خوبی به آغوش گرم خانواده برمی‌گشتم ولی متأسفانه به دلیل عدم شناخت از بیماری اعتیاد و رعایت نکردن اصول برنامه دوباره مصرف می‌کردم. در این مسیر هرگاه خسته می‌شدم با توجه به بهانه به خانواده می‌گفتم که این دفعه با دفعات قبلی فرق می‌کند و این حرف‌هایم آن قدر تکراری شدند که تبدیل به دروغ‌های تکراری و رفتارهای اشتباه شد.

اما امروز آشنایی با بیماری، سبب گردیده که ۸۰ روز پاک‌ام را هم ببینم

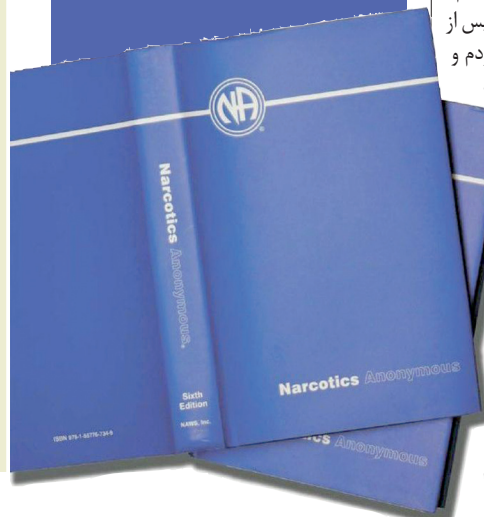


و هیچ نوع ماده مخدری مصرف نکنم و حال و روز خوبی داشته باشم؛ چون راهنما دارم و هر روز با او در تماسم، احساسات روزانه‌ی خود را برایش بیان می‌کنم، به جلسات می‌روم، مشارکت می‌کنم، پمفلت می‌خوانم و خوش آمدگو می‌ایستم و ...

همیشه به خود می‌گفتم چگونه می‌توانم ابزاری برای رهایی از وسوسه‌ی مواد مخدر پیدا کنم؟

راهش را پیدا کردم: جلسات، مشارکت، مطالعه نشریات، خدمت کردن، در تماس روزانه بودن با راهنما و کارکردن قدم که باعث می‌شود با اصول برنامه در مسیر بهبودی قرار گیرم.

ما مسئول بیماری خود نیستیم اما مسئول بهبودی خود هستیم.



## صادق بودن با راهنما ابزاری برای موفقیت

[محسن. ص - فریدونشهر]

جوانی ۲۷ ساله هستم که از نوجوانی با مواد مخدر آشنا شدم. با اولین بار مصرف احساس کردم بزرگ شده و کمبودهایم برطرف گردیده‌اند. مصرف برایم لذت بخش بود و گمان می‌کردم این لذت تا پایان عمر ادامه خواهد داشت. ولی طولی نکشید که غرق در مصرف شده و آشفتگی‌هایم روز به روز بیشتر می‌شد. پس از چندین بار قطع مصرف و شکست‌های متوالی چند سال پیش پیام انجمن را دریافت کردم اما به دلیل ناباوری مدتی در برنامه پرسه می‌زدم و به دنبال راه سومی می‌گشتم. راهنما هم می‌گرفتم اما چون تمایلی نداشتم، کسی نمی‌توانست کمکی به من کند و دوباره مصرف می‌کردم. در یکی از این دفعات راهنمایم گفت اگر می‌خواهی پاک بمانی باید اصول را رعایت کرده و به آن‌ها عمل کنی و من برای اینکه دوباره مصرف نکنم قبول کردم و پس از گذشت مدتی و کارکرد تعدادی از قدم‌ها تصمیم به ازدواج گرفته و بدون توجه به پیشنهاد راهنمایم این تصمیم را عملی کردم! در ابتدا خیلی خوشحال بودم اما پس از مدتی دوباره آشفته شدم و سعی می‌کردم ظاهر مرا حفظ کنم. ارتباطم با برنامه قطع شد و سعی کردم خلأ درونی‌ام را با عوامل بیرونی پر کنم. دوباره نقص‌ها و رفتارهای معتادگونه‌ام فعال شد و سرانجام زندگی مشترکم به جدایی و طلاق منجر شد و خودم نیز مصرف را از سر گرفتم. اما در این میان، رفتارهای راهنمایم تعجب آور بود! او می‌دانست که من مصرف کرده‌ام اما به روی خودش نمی‌آورد. حتی با اینکه از اقوام نزدیک همسرم بود ولی در مورد لغزش من با هیچ‌کس حرفی نزد.

آری! این رفتار که همان حفظ گمنامی مابین راهنما و رهجو بود باعث شد تا دوباره به انجمن بازگردم و امروز در خدمت دوستان همدردم باشم. وقتی از او در این مورد سؤال کردم او گفت: در انجمن، ما اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهیم و او برای چندمین بار مرا پذیرفت و آغوشش را به روی من گشود. در حال حاضر که این نامه را می‌نویسم خوشحالم چون قدم‌هایم را کار کرده‌ام، رهجو گرفته‌ام و در حال کارکرد سنت‌ها می‌باشم. از زندگی‌ام راضی هستم و این بار با مشورت راهنما و دوستان بهبودی، دوباره ازدواج کرده‌ام.

امروز یاد گرفته‌ام که صادق بودن با راهنما ابزاری است برای موفقیت در مسیر بهبودی و به این باور رسیده‌ام که برای رسیدن به بهبودی باید مسیری طولانی را طی نمود.

مفهوم کار خدماتی، رسانیدن پیام به معنای است که هنوز در عذاب است. ما هرچه مشتاقانه تر زحمت بکشیم و بیشتر خدمت کنیم، بیداری روحانی پربارتری خواهیم داشت. کتاب پایه. قدم ۱۲



مشارکت

پیام بصیرت

همه‌ی راه‌ها را در سرم مرور می‌کردم. غافل بودم از اینکه گرداننده‌ی اصلی جلسات نیروی برتر از من است. پس از آن با دعا و طلب یاری از خداوند، اوضاع آرام می‌شد و من سعی می‌کردم تا در جلسات بعد کنترل نکنم. زیرا با دیدن نواقص و عیب‌های دیگران است که به عیب خودم پی می‌برم. با فهمیدن این مطلب، افکار مثبت را جایگزین ترس‌های بی‌مورد نمودم.

با کمک گرفتن از اعضای قدیمی سعی نمی‌کردم تأیید و تشویق اطرافیان و همدردانم را برای خود بگیرم و خوشحال و راضی، سرشار از انرژی و احساس رضایت از درون داشتم. با خشنودی به وجود آمده، حالتی در وجودم پدیدار شده بود که سال‌ها در مصرف به دنبال آن می‌گشتم. راضی و آرام بودم، گاهی زودتر خود را به جلسه می‌رساندم و به نظافت می‌پرداختم. بله من نظافت می‌کردم؛ صادقانه بگویم در طول پستی یک‌ساله‌ی خود شاید به علت سال‌های زیاد تخریب و شاید به علت بیماری و تبعات آن، نمی‌توانستم و یا نمی‌خواستم اتاق خواب خود را تمیز و مرتب کنم اما پس از انجام خدمت و تعهداتی که برای آن لازم بود مثل منظم بودن، مسئولیت‌پذیری، تعهد، صبر و ... بود که برای اولین بار در طول عمرم توانستم اتاق محل زندگی‌ام را نظافت کنم. بله! این تغییر برای خودم و خانواده‌ام جالب بود. حالا دیگر مسئولیت‌های ساده‌ی خودم را در اولین اجتماع محل زندگی‌ام، یعنی خانواده انجام می‌دهم و به کسی واگذارشان نمی‌نمایم و این را از خدمت کردن در انجمن معتادان گمنام دارم.

یک بار از بی‌نظمی بعضی از اعضا، نزد راهنمایم مشارکت کردم و او گفت: به یاد داشته باش NA و جلسات آن قبل از ما هم بوده و به مسیر خود ادامه خواهد داد و امروز می‌دانم من و جلسات لازم و ملزوم یکدیگریم و شکرگزاری خود را بدین گونه بیان می‌کنم: ای نیروی برتر من! تمام تشویق‌ها را به خواست و اراده‌ی تو دارم و از تو سپاسگزارم.

«خدایا یاری ام ده تا بتوانم اثرات مثبت تجربه‌ی اولیه‌ام در NA را به خانواده و اجتماع پیرامونم انتقال دهم.»

## اولین تجربه‌ی خدمت در NA



### تقدیم به تمام منشی‌های جلسات در سراسر ایران

[محمد. ب- نپاوند]

باور خودم سعی می‌کردم تا از بهترین‌ها استفاده کنم. اما زمانی که در این رابطه با عضوی مشورت می‌کردم، یاد گرفتم در AN بهترین‌ها وجود ندارد بلکه در این‌جا هرکس تجربه‌ی خود را دارد و هیچ تجربه‌ای تکراری نیست. در طول مدت خدمتی‌ام، آن هنگام که پشت میز منشی نشسته بودم فراموش می‌کردم بیماری مرموزی دارم! کنترل می‌کردم و شاید اگر دوستی با دسته کلید خود بازی می‌کرد و یا با بغل دستی پیچ می‌نمود، از درون عصبانی می‌شدم و می‌خواستم اوضاع بر وفق مراد من باشد. آری! دوباره همان فکر مخرب من می‌گفت: نهیبی بزنی! کاری نکن! می‌خواستم به هر نحوی که شده امنیت را در جلسه برقرار کنم.

نوزده روز پاکی داشتم و صدای طپش قلبم را می‌شنیدم. حضاران تشویق می‌کردند و من صدایی نمی‌شنیدم. انگار گوش‌هایم کر شده بودند. گیج بودم و تردید داشتم و صادقانه ته دلم بارقه‌ای از امید که آیا می‌شود پاک بمانم؟! با حضور مرتب در جلسات گروه خانگی‌ام پس از یک‌سال توانستم خدمت منشی را بگیرم. اولین تجربه‌ی خدمتم با ترس همراه بود. نکند کسی نظم جلسه را برهم بزند؟ نکند نتوانم خدمتم را به نحو شایسته انجام دهم؟! به هر حال با تمام کمبودها و عدم تجربه، شروع به برگزاری جلسات نمودم. در ابتدای راه بودم که با انتخاب خدمتگزاران و اعضای با تجربه و آگاه از شهرمان و نیز شهرهای مجاور، به

## احساس خوب زنی بودن

[سوما.س - از سندج]

کنم. راهنمایم بزرگترین باور روحانی من است و بزرگترین هدیه را به من داده و من با او "خانم بودن" را تجربه کردم. تسلیم بودن در برابر حرف‌های راهنمایم و صداقت با او بسیار به من کمک کرده است. امروز از احساس خوب زنی بودن لذت می‌برم و عضو قابل قبول اجتماع و خانواده‌ام شدم. خانواده‌ام مرا باور دارند و این یک معجزه است. احساس آزادی می‌کنم و ایمان پیدا کرده‌ام که بهبودی و زندگی بدون مواد مخدر برای یک خانم هم امکان پذیر است و فقط برای امروز دیگر مجبور به فلاکت و اسارت نیستم. مطمئنم روزهای خوبی در انتظار من است و امیدوارم بتوانم دین خودم را نسبت به NA ادا کنم و در شهرم عضو موثری برای جلسات بانوان باشم.

راه‌های زیادی را امتحان کرده بودم و هیچ جوابی نگرفته بودم، تسلیم بی‌چون و چرای برنامه شدم. با صبر و بردباری و تکیه بر نیروی برتر و اصول انجمن معتادان گمنام امروز من ۲ سال و ۸ ماه است که پاک هستم.

در شهری زندگی می‌کنم که خانم ۱۲ قدمی نداریم. راهنمایم در ۶۰۰ کیلومتری من است و ماهی یک بار به تهران می‌روم و قدم‌هایم را کار می‌کنم و برمی‌گردم بدون این که یک ذره احساس خستگی کنم و همیشه بابت تمایلم سپاسگزارم. از خودم احساس رضایت دارم چون از آزادی‌هایم سوء استفاده نمی‌کنم. من در دوران مصرفم دست به هر کاری می‌زدم و امروز برای بهبودی‌ام، حاضر هستم به بهترین شکل ممکن تلاش

از ۱۵ سالگی دزدکی مشروب خوردن را شروع کردم و در طی مراحل در عرض هشت سال، چهره‌ی زشت و پلید اعتیاد برایم رو شد و به آخر خط جنون و تیمارستان رسیدیم. بارها و بارها خودکشی کردم ولی اصلاً خودم را به عنوان بیمار قبول نداشتم. از لحاظ احساسی و روحی به انحطاط رسیده بودم و زندگی‌ام بدون کنترل شده بود. یک روز خانواده‌ام، درب اتاق را به رویم قفل کردند که دیگر مصرف نکنم. از فرط ناامیدی، پوچی و عدم تعلق، به قصد خودکشی خودم را از طبقه‌ی سوم به کوچه پرت کردم ولی نمردم! کمرم خورد شد و تا الان پلاتین توی کمرم هست. قدرت و سوسوسه مرا وادار کرد از طبقه‌ی سوم پورم و باز هم بعد از آن به مصرف ادامه دادم. بارها و بارها در تیمارستان بستری شدم، دست و پایم را می‌بستند و شوک مغزی بهم می‌دادند. من در دوران مصرف جنون را تجربه کردم. با مصرف و حتی بدون مصرف مواد، احساس عدم رضایت داشتم و حالم بد بود. هیچ کس حرفم را نمی‌فهمید. روز به روز ویران‌تر می‌شدم چون واقعا غیرقابل تحمل شده بودم. خانواده‌ام بعد از آن که تمام تلاش‌هایشان برای کمک کردن به من بی‌نتیجه ماند، تصمیم گرفتند من را برای همیشه به مرکز نگهداری شهرمان بفرستند.

تا این که لطف خدا شامل حال من شد و پیام انجمن را از یکی از آشناهایمان گرفتم، و به اجبار خانواده با آشفستگی و ورشکستگی کامل وارد جلسات شدم. به خاطر این که واقعا خسته شده و



چمدان خود را می بندم و از گذشته ی خود بیرون  
آمده، به سوی زمان حالی که سرشار از امید است  
حرکت می کنم

«فقط برای امروز ۴ فروردین»



مشارکت

پیام بهیودک

# سرمایه های مادی و معنوی

[ یک عضو انجمن - کرمان ]

این نامه را تقدیم می کنم به کسانی که سبد سنت هفتم را نوعی شکرگزاری دانسته و آن را حمایت می کنند.

خدارا به دلیل چند سال پاکی همراه با بهبودی و هم چنین تغییر در افکار و نگاهم شکر می کنم؛ هرچند که این تغییرات جزئی است اما در حد توان و تلاشم می باشد.

به دلیل محدودیت های فکری زمان مصرف، به ثروت های مادی خود دلبسته بودم و از داشتن ثروت های معنوی غافل بودم. پس از ورود به انجمن و کارکرد قدم ها و رعایت اصول متوجه شدم که سرمایه های معنوی بسیاری در زندگی من وجود دارد مانند خانواده ام که امروز در کنار آن ها آرامش دارم و بخاطر داشتن آن ها لذت برده و به خود می بالم.

ما در انجمن ثروت های مادی و معنوی بسیاری در جلسات داریم که حمایت و مراقبت از آن به عهده ی تک تک ما می باشد تا بتوانیم دوست داشتن، محبت کردن، بخشیدن، سپاسگزاری و شکرگزاری را تمرین و در زندگی خود اجرا نماییم.

از نگاه من ثروت های معنوی جلسات همان اصول روحانی هستند که روز به روز تلاش بیشتری برای اجرای آنها می کنم. همان طور آن تازه وارد رنج دیده ای که تازه پناه های اعتیاد را تجربه کرده و برای پاک شدن پا به جلسات گذاشته است.

وظیفه ی من به عنوان عضو NA این است که از این ثروت گران بها به گرمی استقبال نموده و وقت، گوش و لبخندم را در اختیارش قرار دهم که با این کار از پاکی و بهبودی خود نیز مراقبت کرده باشم.

همین طور ثروت های مادی NA، همان "مکان آرام و به دور از دغدغه" جلسات است که با حمایت سبد سنت هفتم می توانم در حفظ این مکان صمیمی و پر از آرامش سهیم باشم. با حمایت مالی از طریق سبد سنت هفتم می توانم در رساندن پیام به معتادان در زندان تلاش کنم و می دانم که اگر در هر گوشه ی دنیا معتادی پاک شود، بهبودی من نیز تداوم بیشتری خواهد داشت. این حمایت کردن برای من، نوعی شکرگزاری از خداوند می باشد. ای خالق مهربانم! به خاطر تمام سرمایه های مادی و معنوی "زندگی و جلسات" ممنونم.

## خواندن نشریات مرا به درس خواندن تشویق کرد

[ عباس علی.ع - بندر دیلم ]



از خداوند سپاسگزارم که دیگر دلیلی برای مصرف مواد ندارم. امروز حق انتخاب دارم و کسی یا چیزی برایم تصمیم نمی گیرد. از شما به خاطر اینکه توانسته اید از طریق مجله ی پیام بهبودی یک فضایی را ایجاد کنید که پر از بهبودی است و همدم تنهایی و دوست من شده اید، ممنونم.

از آن جایی که با بیماری اعتیاد در جنگ بودم، پیام انجمن را از طریق دوستان بهبودی گرفتم و با حالی آشفته و افکاری پریشان وارد جلسه خانگی شدم. اکنون ۲۰ ماه و ۸ روز است که از پاکی ام می گذرد و از این بابت از خداوند ممنونم.

جالب است بدانید که من حتی در روخوانی هم مشکل داشتم. اما در حال حاضر در حال تحصیل بوده و سیکلم را گرفته و هم چنان ادامه می دهم و به عنوان مسئول نشریات مشغول به خدمت هستم. خواندن نشریات مرا به درس خواندن تشویق کرد و سبب گردید تا دریچه ی افکارم باز شود و آرزوهایی را که زمانی به خاطر مصرف مواد مخدر از بین رفته می دیدم، یکی یکی برآورده شوند. نمی دانم چگونه از نیروی برترم تشکر کنم؟! فقط اینکه با زبان بی زبانی و از صمیم قلب تشکر می کنم.

خداوند! به خاطر تمام برکات و زندگی دوباره ای که به من داده ای از تو ممنونم.

وظیفه ی من به عنوان

عضو NA این است که از

این ثروت گران بها به گرمی

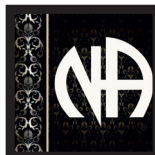
استقبال نموده و وقت، گوش

و لبخندم را در اختیارش قرار

دهم که با این کار از پاکی

و بهبودی خود نیز مراقبت

کرده باشم.





## معجزه بهبودی در تأثیر قدم‌ها

محمود، ج - اهواز

می‌خواهم تجربه‌ای از نقش کارکرد قدم‌ها در دوران بهبودی‌ام با شما به مشارکت بگذارم، شاید جرقه‌ای امیدی در دل همدردی بیاندازد.

نفسم در سینه حبس شده بود. گویی هرگز بیرون نخواهد آمد. احساس دلهره و اضطراب می‌کردم. لحظات به سختی می‌گذشت. زیرا منتظر بودم تا نتیجه‌ی یک‌سال تلاش شبانه‌روزی‌ام را ببینم. بله، نتیجه دور از انتظار من بود. خدایا شکرت! دکتر محمود... رشته تخصصی... آری! من قبول شده بودم. اشک شوق بر پهنای صورت‌م سرازیر شد. به عقب برگشتم، همسرم ایستاده بود. باهم فریادی از ته دل کشیدیم؛ باورمان نمی‌شد.

گویی لحظه‌ای بیشتر نبود تا تمام سال‌های گذشته مثل برق از پیش چشمانم گذشت. ده سال مصرف انواع مواد مخدر، دیگر چیزی برایم باقی نگذاشته بود. پروانه‌ی کارم در آستانه‌ی لغو شدن بود. در راهروهای اداره‌ی بهداشتی به دنبال

تست مواد مخدر بودم و البته نتیجه معلوم بود "من مغلوب بودم." با همسرم نیز در آستانه‌ی جدا شدن بودیم.

پس از بارها ترک ناموفق، دیگر امیدی برایم باقی نمانده بود. همه‌ی راه‌ها را رفته بودم. کار دیگری نمانده بود که انجام نداده باشم. پزشکی بودم در ورطه‌ی سقوط و گرداب انزوا و یأس و ناامیدی.

در همین بدترین روزهای زندگی‌ام بود که از طریق یک دوست مشترک با کسی آشنا شدم که می‌گفت: با کمک NA هشت‌ماه است که مواد مخدر مصرف نمی‌کند. تعجب کرده بودم! وقتی برایم حرف می‌زد نسیم خنک آزادی را در لابه لای حرف‌هایش حس کردم. صحبت‌هایش به دلم نشست. به امید قطع مصرف مواد مخدر رفتم و نشستم و گوش تیز کردم.

حرف‌هایی که رد و بدل می‌شد، همه حرف دل من بود «چه قدر ما به هم شبیه بودیم» مو بر تنم سیخ شده بود. چه حرف‌های زیبایی از دهان این انسان‌های دردمند بیرون می‌آمد و چه آسان امید و آرامش را به قلب خسته و ویران من تزریق می‌کرد. جلسه که تمام شد من هنوز نشسته بودم، «پر از ترس و درد» بمانم؟ بروم؟ بلوایی در سرم بود و غوغایی در دلم که دستی به شانه‌ام خورد. دوست من سلام و آغوشی گرم و چه گرمایی...! و همان گرما التیامی شد بر زخم‌های کهنه‌ی جسم و روحم. من هر روز مشتاق‌تر از روز قبل به جلسه می‌رفتم. همان‌جا بود که دانستم، نیامده‌ام که فقط مواد مصرف نکنم، بلکه آمده‌ام تا با خود و خدای خودم آشتی کرده و تبدیل به انسان بهتری شوم و مثل یک انسان واقعی زندگی کنم.

شروع به کارکرد قدم‌ها نمودم، سفری به درون. فهمیدم بیماری‌ای دارم به نام اعتیاد که فقط می‌توان آن‌را در نقطه‌ای از فعالیت باز داشت. هنگام کارکرد قدم ۵، نگاهم روی جمله‌ای از کتاب کارکرد قدم خیره ماند: اگر می‌خواهیم مدارج تحصیلی بهتری داشته باشیم باید وقت بگذاریم و درس بخوانیم. اول خنده‌ام گرفت. من کجا؟ ادامه‌ی تحصیل کجا؟

بعد از آن که در جلسه‌ی قدم، راهنمایم جمله‌ی فوق را توضیح داد، انگار در وجود من چیز تازه‌ای شروع به حرکت کرد. خودم نبودم، بی‌قرار بودم، چیزی در درونم می‌گفت برو و شروع کن، تو موفق خواهی شد. همان شب رفتم چون می‌دانستم اگر دیر شروع کنم، هیچ‌گاه شروع نخواهم کرد. این را بارها تجربه کرده بودم. با نظر موافق راهنمایم کتاب‌ها را گردگیری کردم. کمتر از یک سال تا امتحان فرصت داشتیم. با حمایت خداوند و دوستان سرزمین آرامش و کمک راهنمایم شبانه روز درس خواندم و حالا نتیجه‌ی تلاش‌های من روی صفحه‌ی نمایشگر بود. دوباره چشمانم پر از اشک شوق و شادی شده است. معجزه‌ی بهبودی را با تمام وجودم حس می‌کنم.

امروز حدود شش سال از پاک‌ی‌ام می‌گذرد و من سال سوم پزشکی را با موفقیت می‌گذرانم. اولویت اول من همیشه بهبودی خواهد بود. زندگی‌ام را مدیون برنامه‌معتادان گمنام، دوستان بهبودی، کارکرد قدم‌ها و راهنمایم هستم.

ما می‌توانیم مطمئن باشیم که وقتی از ته دل  
سعی می‌کنیم پیام را برسانیم خواهیم توانست  
به داد معتادی که به دنبال بهبودی است برسیم.  
چگونگی عملکرد. قدم ۱۲



مشارکت

پیام بصیرت

# خدایا! مراد را امر پیام رسانه یاری کن

یوسف، ج- ارومیه

را به من داد.  
پس از گذشت چند روز راهی محلی که  
نشانیم داده بود، شدم. او با چند نفر داخل  
پارک نشسته بود، جلسه هنوز شروع نشده بود.  
همه ی آنها با من دست داده و مرا در آغوش  
گرفتند. احساس خیلی خوبی به من دست داد  
اما از طرفی هم هراسان و نگران بودم. با خود  
گفتم لابد این هم یک کلاهبرداری دوستانه  
است. وارد مکان جلسه شدیم. آن‌ها حرف‌هایی  
می‌زدند که من سر در نمی‌آوردم؛ بچه‌ها امروز  
منشی کیه؟ عنوان جلسه چیه؟ و ...

گیج و مبہوت بر روی اولین صندلی  
کنار در نشستیم و در و دیوار آن‌جا را تماشا  
می‌کردم که دوستم گفت: یوسف جان! بیا  
این‌جا کنار ما بشین. آن روز احساس تفاوت  
کردم با خود گفتم همین مانده بود که اسم  
معتاد روی خود بگذارم و با معتادها بنشینم.  
۵ ماه طول کشید تا من متوجه شوم که من  
هیچ فرقی با آن‌ها ندارم. بنابراین علی‌رغم  
میل باطنی‌ام به جلسات رفتم. یک روز یک  
روز پاک ماندم. همان دوست و همکارم را  
به عنوان راهنما انتخاب کردم و وارد دنیای  
جدیدی شدم. با شروع کارکرد قدم‌ها روز به  
روز حالم بهتر می‌شد.

خدمت در جلسات مرا به زندگی  
بدون مواد مخدر امیدوار کرد و از انزوا  
بیرون آورد و مرا به فردی مسئولیت  
پذیر تبدیل کرد. امروز که این نامه را می  
نویسم حدود ۴ سال پاک دارم. من این پاک‌ی و  
بهبودی را مدیون خداوند مهربان و راهنمایم و  
همین‌طور شما دوستان بهبودی هستم. امروز  
به کمک انجمن در کنار خانواده‌ی خود زندگی  
خوب و خوشی سپری می‌کنم و در آخر از  
خداوند مهربان سپاسگزارم که آن روز صدای  
گریه مرا شنید و خواب مرا به واقعیت تبدیل  
کرد و با خریدن ۲ قرص نان کلی عشق و  
محبت را به من ارزانی داشت.

از خداوند می‌خواهم لیاقت  
برگرداندن این عشق و محبت را  
به من بدهد چون هنوز هم‌دردان  
زیادی هستند که برای خرید نان به  
من رجوع می‌کنند. خدایا! مرا در امر پیام  
رسانی یاری کن.

پس از سال‌ها مصرف دقیقاً به کسی تبدیل  
شده بودم که نمی‌خواستم باشم. حدود ۹ ماه  
بود که از کار نانوائی بیرون آمده و بیکار بودم.  
از آن‌جا که علاقه‌ی شدیدی به فرزند دختر  
داشتیم، بعد از به دنیا آمدن دخترم تصمیم به  
قطع مصرف گرفتم. اما سه سال از آن تصمیم  
من گذشت و تمام سعی و تلاشم برای قطع  
مصرف بی‌نتیجه ماند. ۹ ماه تمام خود را در خانه  
حبس کردم تا دیگر مصرف نکنم اما بی‌اختیار  
مواد دیگری را برای مصرف جایگزین کرده  
بودم. گیج و مبہوت، خسته و درمانده در انتظار  
رویداد معجزه‌ای بودم که مرا از آن وضعیت  
بحرانی نجات دهد. دیگر روی نگاه کردن به  
چشمان مادرم و بچه‌هایم را نداشتم. خودم را  
کاملاً از دست رفته می‌دیدم و بدون هیچ‌امیدی  
زندگی می‌کردم. بیشتر ساعات روز زانوی غم  
بغل کرده و می‌گریستم. دیگر چه با مصرف و  
چه بدون آن قادر به ادامه‌ی زندگی نبودم. یک  
روز پس از ساعت‌ها گریه و درخواست کمک از  
خداوند خوابم برد؛ خواب جالبی دیدم! سه یا  
چهار نفر دور هم نشستند بودیم؛ نفهمیدم چه  
کسانی هستند و آن‌جا کجاست؟ گویی آن‌ها  
همه قطع مصرف کرده بودند و من داشتم از  
وضعیت روحی خود به آن‌ها می‌گفتم. از خواب  
که بیدار شدم با خود گفتم چه می‌شد اگر من  
هم چندتا دوست خوب داشتم که آن‌ها هم  
مانند من بخواهند از درد اعتیاد خلاص شوند!  
دو ماه پس از دیدن آن خواب قشنگ، خواهرم  
به من گفت: که نانوائی محله‌شان دنبال یک  
کارگر می‌گشته و او شماره‌ی مرا به صاحب  
نانوائی داده است. با این‌که توان کار کردن را  
نداشتم اما منتظر تماس بودم. چند روز گذشت  
و خبری نشد، تا این‌که یک روز به بهانه‌ی خرید  
نان به آن‌جا رفتم. آقای شاطر با دیدن قیافه‌ی  
تابلویی که داشتم، طوری با من احوال‌پرسی  
کرد که انگار سال‌ها بود مرا می‌شناخت. پس از  
قدری صحبت به من گفت: که او هم زمانی مثل  
من مواد مخدر مصرف می‌کرده و اکنون دو سال  
است که قطع مصرف نموده و گفت: ما چند نفر  
معتاد هستیم که هر روز در محلی دور هم جمع  
می‌شویم و به کمک هم می‌توانیم پاک بمانیم  
و شاد زندگی کنیم. او به من پیشنهاد کرد که  
حتماً نزد آنها بروم و بعد شماره‌ی تلفن خود



## احساس تعلق

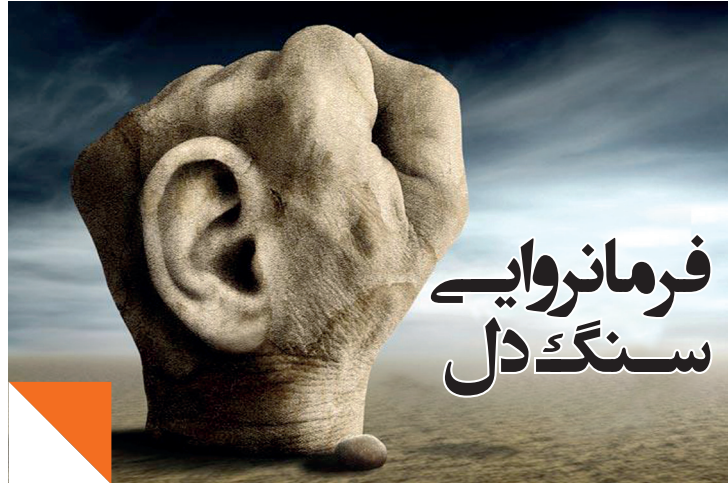
[ کرامت - گلدشت، نجف آباد ]

مدتی پیش که داشتم مجله‌ی پیام بهبودی فصل زمستان را مطالعه می‌کردم، بعضی از بخش‌های این مجله حالم را دگرگون کرد و خود به خود اشکم سرازیر شد. به همین دلیل بود که تصمیم گرفتم این مطلب را برای شما ارسال کنم.

چند سال پیش وارد انجمن شدم فقط به این خاطر که به همه ثابت کنم که یک معتاد نمی‌تواند در حال قطع مصرف دائمی باقی بماند! اما توانستم برای مدتی قطع



مصرف کنم و بسیار هم لذت می‌بردم. بعد از گذشت یک‌سال با توجیه و بهانه‌هایی که برای خودم و دیگران می‌آوردم، لغزش کردم. دکترها جوابم کرده و گفتند که معلوم نیست زنده بمانم. هر دو پایم فلج شده بود و دیگر نمی‌توانستم راه بروم. دوباره به جلسات آمدم و از خداوند هم درخواست کمک کردم. بعد از ۶ ماه معجزه‌ای رخ داد و دوباره توانستم راه بروم. برای مدتی قطع مصرف کردم و به جلسه رفتم اما دوباره لغزش کردم و فکر می‌کردم که NA برای من کار نمی‌کند. بعدها فهمیدم دلیل این که نمی‌توانستم پاک بمانم این بود که فکر می‌کردم چون برای مدتی پاک می‌شوم، دیگر همه چیز را می‌فهمم و دیگر نیازی نیست که از تجربه‌ی دیگران استفاده کنم! ولی امروز دیگر خود را در جلسات به عنوان یک تازه وارد می‌بینم و این امر باعث شد بتوانم از تجربه‌ی دیگران استفاده کنم و در مسیر بهبودی حرکت نمایم.



## فرمانروایی سنگ دل

[ ع.س - اسلام‌شهر ]

خداوند و کمک فراوان جلسات، زندگی بسیار خوبی داشتم تا این که زندگی زیباتر شد. خبر بارداری همسرم بیش از پیش خوشحال و امیدوارم کرد؛ اما طولی نکشید که متوجه شدیم که به دلیل مصرف بی‌رویه مواد مخدر دچار بیماری HIV هستیم. شاید باورتان نشود ولی تنها چیزی که در آن شرایط به من کمک کرد تا کار غیرعقلانه‌ای انجام ندهم، ارتباط با راهنما و حضور در انجمن معتادان گمنام بود، خدا را شکر که همسر مهربانم با وجود این که من باعث بیماری او بودم با من کنار آمد و مرا رها نکرد.

در لحظاتی که با سختی فراوان و تردید و دودلی جهت از بین بردن جنین سپری می‌کردم که آیا با سفارش پزشکان او را سقط کنیم یا نه، در نهایت به کمک جلسات و همسرم و صبر و استقامتی که به واسطه‌ی قدم‌ها به دست آورده بودم تصمیم به نگهداشتن فرزندمان گرفتیم، اما با دنیایی از دلهره، ترس و نگرانی.

اکنون به لطف خداوند مهربان یک دختر زیبا، سالم و بسیار بازی‌گوش دارم و در نهایت هم اکنون با وجود بیماری‌ام به کمک جلسات و دوستان بهبودی زندگی بسیار خوبی همراه با همسر و دختر زیبایم دارم و هم‌چنان نیز به آینده امیدوارم.

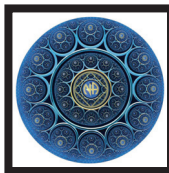
از صمیم قلب از تمام خدمتگزارانی که قدمی کوچک برای حفظ و ماندگاری انجمن برداشته‌اند صمیمانه تشکر می‌کنم و با تمام وجود سعی می‌کنم با خدمت کردن در انجمن، راه آن‌ها را ادامه دهم تا کسانی که امروز از بیماری اعتیاد رنج می‌برند، بتوانند با قدم گذاشتن در این وادی، رهایی یابند.

دل می‌خواست هم‌درانم بخوانند آن چه را که بر من گذشته است. آری! موادمخدر... زیباترین سال‌های عمرم را در عدم آگاهی و به واسطه‌ی مصرف مواد مخدر از دست دادم. تمام اعمال، رفتار و گفتارم غیرقابل کنترل شده بود و تماماً برخلاف اعتقادات و ارزش‌هایم رفتار می‌کرد. ارزش‌ها بی‌ارزش، زیبایی‌ها، زشت و همه چیز برایم پوچ و بی‌معنا شده بود، گویی که موادمخدر به مانند فرمانروایی سنگ‌دل بود که مرا به هرسویی که می‌خواست می‌کشاند و زندگی‌ام را بدون اراده‌ی خودم و در جلوی چشمانم به تاراج می‌برد. خلاصه‌ی کلام، جوری شده بودم که تنها زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم.

تا اینکه پیام NA را دریافت کردم. ابتدا هیچ باوری نسبت به انجمن و زندگی کردن بدون مواد مخدر نداشتم اما کمی که تحمل کردم و در جلسه نشستیم احساس کردم غریبه‌ای در آنجا نیست؛ همه مثل خودم هستند و همان دردهایی را کشیده‌اند که من هم تجربه کرده‌ام و همان جاهایی که من رفته‌ام، آن‌ها نیز رفته‌اند. آن‌جا بود که احساس همسانی و همدردی به من کمک کرد تا کمی امیدوار شوم. این‌جا همان جایی بود که سال‌ها به دنبالش بودم. جایی که همه همدرد بودند و مرا همان‌گونه که بودم پذیرفتند.

بدون هیچ‌گونه قضاوتی با مشورت دوستان، توانستم راهنما بگیرم، قدم‌ها را کار کنم، خدمت کنم و پس از آن ازدواج کنم و زندگی خوبی که حتی تصورش را نمی‌کردم فراهم آورم. آری همه چیز عالی بود و به باری

گاهی اوقات آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد می‌تواند ترسناک باشد همان‌طور که تغییر اغلب اینگونه به نظر می‌رسد اما باز هم می‌شنویم (خداوند هیچ‌گاه دری را بدون گشودن در دیگری بر روی ما نمی‌بندد) فقط برای امروز



مشارکت

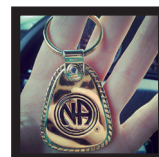
پیام بصیرت



# پاداش سکوت

[حسن. ب - نهاوند]

من ایمان دارم که پیام  
خداوند از طریق بندگانش  
به مامی‌رسد با سکوت مان  
در حین برگزاری جلسات  
می‌توانیم این پیام را به  
سهولت دریافت کنیم



است. از نظر من سکوت بهترین حالت مراقبه در جلسه و هنر گوش دادن از نعمت های خداوندی است که ساده ترین راه پرورش آن از طریق جلسات می‌باشد. سکوت در جلسات نوعی آموزش غیر کلامی برای تازه‌واردان محسوب می‌شود زیرا جاذبه‌ی جلسات هنگام سکوت اعضا، نمود پیدا می‌کند. با رعایت سکوت، آرامش را به دیگر اعضا انتقال داده و هم‌درانم می‌توانند به راحتی و با امنیت کامل مشارکت کنند.

رعایت سکوت احترام را به دنبال می‌آورد. یکی از راه‌هایی که من می‌توانم عزت و وقار خویش را حفظ نمایم، سکوت کردن است. هیچ‌گاه به کسی که سکوت را رعایت می‌کند خرده نمی‌گیرند.

رعایت سکوت باعث می‌شود چندین نقص را به بند کشیده و از آن‌ها استفاده نمایم. همانند: خودمحموری، بی‌نظمی، پرحرفی، توجه طلبی و ...

یکی از راه‌های در رأس قرار دادن منافع مشترک در داخل جلسات سکوت است.

در خاتمه و با توجه به مورد مطرح شده واقعا بدین نتیجه می‌رسیم، که سکوت در جلسات احترام به خداوند است. پس به احترام خداوند و به شکرانه‌ی تولد و زندگی دوباره‌ای که در انجمن به دست آورده‌ام متعهد می‌شوم، با شنیدن جمله‌ی زیبای پس از چند لحظه سکوت...؛ سکوت کنم.

اولین جمله‌ی که در ابتدای هر جلسه بارها شنیده‌ام و به نوعی حامل مهمترین پیام جلسه برایم بوده است، جمله‌ی ”پس از چند لحظه سکوت برای معتادانی که در این مکان و خارج از این مکان، از بیماری اعتیادشان در عذابند، جلسه را آغاز می‌کنیم“ می‌باشد. اما به‌راستی چرا همواره سکوت را در ابتدای جلسه به ما یادآوری می‌کنند؟ و اصلا سکوت در جلسات چه اهمیتی برای ما دارد؟ این‌ها همه سئوالاتی بودند که مرا به فکر واداشت تا در راستای ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، تجربه‌ام را در زمینه‌ی اهمیت سکوت در جلسات برای هم‌درانم به مشارکت بگذارم.

سکوت در آغاز جلسه نوعی دعوت از خداوند است جهت حضور در جمع‌مان. من ایمان دارم که پیام خداوند از طریق بندگانش به ما می‌رسد. با سکوت‌مان در حین برگزاری جلسات می‌توانیم این پیام را به سهولت دریافت کنیم.

سکوت، آرامش ذهن را به دنبال دارد. ۹۰ دقیقه تمرکز و سکوت در یک جلسه، کمک زیادی به ما می‌کند جهت رسیدن به اهداف روحانی‌مان.

سکوت در جلسات بیان‌گر این است که همیشه باید در حالت آموزش پذیری باقی بمانیم. با سکوت در جلسه و گوش دادن، دانش و آگاهی‌ام را نسبت به بیماری‌ام افزایش می‌دهم و می‌توانم پیام رسان مؤثری برای دیگر معتادان باشم.

سکوت در جلسات نوعی حالت شکرگزاری از نیروی برتر



## چه کسانی به جلسات عادی NA دسترسی ندارند؟

**افراد نا آگاه، از شرکت در جلسات NA دچار ترس، رنجش و یا ناباوری شده‌اند. جلسات H&I اولین مکان برای آشنایی خیلی از معتادان با برنامه بهبودی معتادان گمنام است.**

کلمات "آشنایی و خیلی" می‌تواند نشان دهنده این باشد که بسیاری از معتادان نام NA را شنیده‌اند و آشنایی آن‌ها به صورتی ناقص و در حد شنیده‌هایی بیش نمی‌باشد و مشخص نیست شنیده‌های آنان تا چه اندازه صحیح و نزدیک به واقعیت باشد! هم‌چنین در کتاب راهنمای زندان‌ها و بیمارستان‌ها آمده: اگر برای اطلاع رسانی درباره انجمن به معتادان تحت مراقبت این مراکز (مراکز درمانی) تلاش نمائیم در واقع مسئولیت خود را به مسئولان آن مراکز سپرده‌ایم تا درباره‌ی این برنامه به معتادان اطلاعات بدهند و یا معتادان را در بی‌اطلاعی کامل گذاشته‌ایم. مهم است که بیماران این مراکز آگاهی از NA را از اعضای مطلع انجمن ما دریافت کنند.

چگونه به آگاه شدن حرفه ای‌ها از آنچه NA ارائه می‌دهد کمک کنیم؟ ما می‌توانیم با ایجاد جاذبه در ارتباط با افرادی که ممکن است معتاد نباشند ولی به معتادان در پیدا کردن NA کمک می‌کنند، فکر کنیم. ما نمی‌توانیم از افراد غیر معتاد انتظار داشته باشیم که اعتیاد را کاملاً مانند ما درک کنند، آنچه ما می‌توانیم انجام دهیم به تصویر کشیدن بهبودی موجود در برنامه NA است، که این امر با ایجاد و نگهداری روابط با مراکز درمانی می‌تواند راهی اطمینان بخش برای رسیدن پیام ما به معتادان باشد. حرفه‌ای‌ها ممکن است با برنامه ما آشنا باشند اما ما می‌توانیم سطح شناخت آنان از NA را از طریق ارتباط موثر و مستمر، پیام رسانی و نشریات بالا ببریم.

کارآمدی این برنامه و تغییرات رفتاری معتادان باعث این شده که بعضی از افراد غیرمعتاد مثل بعضی از مسئولین قضایی و مسئولین مراکز درمانی راغب به معرفی این برنامه به معتادان می‌باشند.

جلسات H&I به معتادان مراکز این اجازه را می‌دهد که سئوالات و دغدغه‌های خود را در مورد انجمن با اعضای انجمن معتادان

فعالیت‌های خدماتی ما باید اطمینان پیدا کنند که NA خوشامدگویی همه‌ی معتادان در حال عذاب است و معتادان گمنام پذیرای همه‌ی کسانی است که در جستجوی راهی از اعتیاد فعال می‌باشند و این وظیفه به عهده‌ی کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها گذاشته شده است و از آن جایی که عاقبت اعتیاد، بیمارستان، زندان و مرگ می‌باشد، هستند هم‌دردانی که بواسطه مصرف مواد مخدر در بیمارستان یا زندان بسر می‌برند و قادر به شرکت در جلسات منظم NA نمی‌باشند و از دریافت پیام نجات بخش این برنامه محرومند. از جمله فعالیت‌های این کمیته، پیام رسانی در زندان‌ها، مراکز درمانی و روانی می‌باشد، این کمیته وظیفه دارد پیام NA را به کسانی که دسترسی کامل به جلسات منظم NA ندارند، برساند.

حال شاید این سؤال مطرح شود: آیا افرادی که در مراکز درمانی تحت مراقبت هستند، نیز دسترسی به جلسات منظم و عادی NA را ندارند؟ و می‌بایست در چنین مراکزی جلسات H&I برگزار شود؟

طرح سئوالاتی نظیر چه کسانی در اجتماع ما از جلسات NA بی‌بهره مانده‌اند؟ و یا چه کسی در این اجتماع نیاز دارد تا NA در دسترس وی قرار بگیرد؟ به ما کمک می‌کند تا فعالیت خدماتی خود را جاهایی متمرکز کنیم که بیشترین معتادان وجود دارد.

کتاب راهنمای زندان‌ها و بیمارستان‌ها به این سؤال این‌گونه پاسخ می‌دهد که: "بله، این مراکز برای پیام رسانی مناسب هستند"

همانطور که می‌دانیم هر معتادی که اختیار و اراده اش در دست اعتیاد و افکار بیمارگونه است، به نوعی زندانی و اسیر افکارش می‌باشد، پس دسترسی نداشتن فقط منحصر به کسانی که به صورت فیزیکی محدودیت دارند، نمی‌شود و بنا به تجربه‌ای که داریم در تمام دوران مصرف اگر چه به لحاظ جسمی و فیزیکی آزاد بودیم ولی توان رفتن به اماکنی را داشتیم که بیماری مان فرمان می‌داد و همیشه از رفتن به جایی جدید که از شرایط آنجا آگاهی نداشتیم می‌ترسیدیم. بنابراین دسترسی نداشتن را می‌توان شامل کسانی هم دانست که به دلیل عدم آگاهی کامل و یا شنیده‌هایی از بعضی



گمنام مطرح کنند.

کمیته H&I کنفرانس خدمات جهانی در پاسخ به این پرسش که "آیا شخصی که از مرکزی ترخیص شده می‌تواند در جلسات H&I آن مرکز شرکت کند؟ این چنین پاسخ داده است؛ پائل H&I پیام را به معتادانی که تحت مراقبت قرار دارند یا به آنجا مراجعه می‌کنند انتقال می‌دهد، لازم نیست این افراد را جهت شرکت در پائل دعوت کرد.

از این پرسش و پاسخ کمیته کنفرانس خدمات جهانی این‌گونه مشخص است که موضوع بحث مراکز درمانی است، چرا که هیچ زندانی پس از ترخیص حق مراجعت به زندان را ندارد.

وجود نشریه دارو درمانی و پیشنهاد کتاب راهنمای زندان‌ها و بیمارستان‌ها در بخش روابط با مراکز درمانی در خصوص اینکه مسئولین را از نظرات NA در خصوص دارو درمانی کاملاً روشن و مشخص نمائید، می‌تواند نشان‌گر این باشد که برگزاری جلسات در مراکز درمانی یک اقدام صحیح و در راستای اجرای سنت پنجم برنامه است.

### منابع:

- ۱ - سنت سوم
- ۲ - کتاب راهنمای بیمارستان‌ها و زندان‌ها
- ۳ - جزوه ی شماره ۶ روابط عمومی

جلسات H&I اولین

مکان برای آشنایی

خیلی از معتادان

با برنامه بهبودی

معتادان گمنام است.



هر چقدر هم که ناملایمات زندگی برای ما دردناک باشند، مطلبی که واضح است این است که ما نباید چیزی مصرف کنیم. حال هر چه که پیش آید فرقی نمی کند.



کتاب پایه

H&I

پیام بیهودک

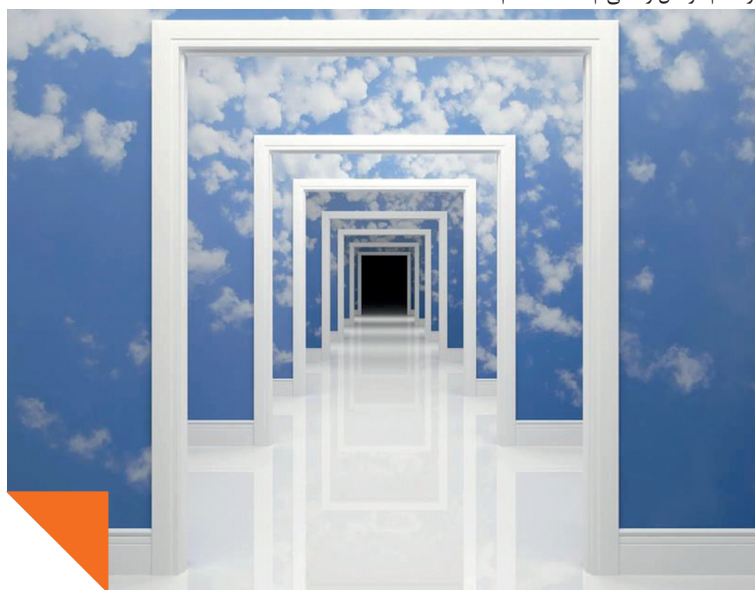
# جلسات بیرون

[علیرضا. الف - تهران]

پیام انجمن را در زندان و به طور ناباورانه و در میان امواج بهانه و دست آویز، ترس، ناامیدی و یاس، انکار و افکار بیمار گونه‌ی خود و اطرافیانم گرفتم. در روزهای اول با خواست و اراده‌ی نیروی برتر به همراه یکی از دوستانم با خواندن دعای آرامش، یک جلسه را در داخل بند راه اندازی کردیم. اوایل با گمنامی برای حفظ پاک‌مان در گوشه‌ای از سالن چند دقیقه‌ای را برای گفتن احساسات و خواندن دعای آرامش صرف می کردیم و بعد برگه‌های خواندنی (پمفلت) را از سالن‌های دیگر تهیه کردیم و کم کم از ۲ نفر به چندین نفر تبدیل شدیم و معجزه NA را روز به روز می دیدیم. در جایی که با تجربه‌ترین ما فقط چند روز پاک داشت، کمک یک معتاد به معتاد دیگر اتفاق می افتاد و به کمک نشریاتی که به سختی بدست می آوردیم (فقط کتاب پایه) توانستیم یک روز یک روز از صدور جواز مصرف مواد مخدر برای خودمان جلوگیری کنیم.

پس از مدتی من به یک بند دیگر منتقل شدم و توانستم با گرفتن یک راهنما، کارکرد قدم‌ها را شروع کنم و برای گرفتن تجربه، مجبور بودم از طریق تلفن با بیرون زندان در ارتباط باشم. نداشتن پول، کارت تلفن و صف ایستادن برای نوبت تلفن و احساس تفاوت با همدردان بیرون، از جمله مشکلات کارکرد قدم‌ها بود. ولی در هر بار تجربه گرفتن از دوستانی که هرگز آن‌ها را ندیده بودم، میل و اشتیاق به پاک ماندن و کسب دانش انجمن در من بیشتر می شد.

جلسات را با هر سختی در زندان برگزار می کردیم و از این که با تعدادی از دوستان برای پاک ماندن تلاش و برنامه‌ریزی می کردیم خوشحال بودم. ۲۲ ماه بهبودی‌ام را در داخل زندان دنبال کردم و امروز که این نامه را می نویسم ۴ سال ۳ ماه ۲۸ روز پاک دارم و بیرون از زندان با رعایت اصول برنامه توانستم بهبودی‌ام را دنبال کنم. یکی از آرزوهای دوران زندان من این بود که در جلسات بیرون شرکت کنم و حالا به آرزویم رسیده‌ام و امروز زندگی‌ام به کمک اصول روحانی NA به ثبات نسبی رسیده است و توانستم این اصول را در تمام مراحل زندگی‌ام استفاده کنم.



## اصلاحیه

در شماره ۳۴ مربوط به بهار ۹۲ نامه‌ای به نام «پیام دادن یا پیام گرفتن» در صفحات مربوط به H&I متعلق به «یعقوب از ورامین» می باشد که اشتباها به نام شخص دیگری به چاپ رسیده بود. بدین وسیله از نویسندگی این مطلب پوزش می طلبیم.

کمیته فصل نامه

## خدمت و همدردی

■ عباس. ح - رفسنجان



در خانواده‌ای متوسط و سنتی به دنیا آمدم. در خانواده‌ی ما هیچ کس حتی سیگار هم مصرف نمی کرد، اما نمی دانم چرا من به طرف مواد مخدر کشیده شدم! دوران به ظاهر طلایی را با سرعت پشت سر گذاشتم و به اجبار در مصرف رسیدم. به طوری که دیگر توان کار کردن را نداشتم و نمی توانستم مواد مخدر مصرفی خود را تهیه کنم. خانواده‌ام مرا باور نداشتند. پس از مدتی ارتباطم با خانواده، همسایگان، اجتماع و حتی دوستان هم مصرف نیز قطع شد. کاملاً در انزوا فرو رفته بودم، بارها و بارها تصمیم به خودکشی گرفتم، زیرا طاقت درد خماری را نداشتم تا اینکه برای تهیه مواد مصرفی خود تصمیم به فروش آن گرفتم. این کار باعث شدت مصرف شد، تا اینکه به اتهام خرید و فروش مواد مخدر روانه زندان شدم و طولی نکشید که به جرم حبس به تبعیدگاه منتقل شدم. روزهای خیلی بدی را در تبعیدگاه سپری کردم. اما آن شرایط نیز باعث نشد تا از مواد مخدر دست بردارم تا اینکه پس از بازگشت از تبعیدگاه به زندان، یک روز چند نفر از اعضای انجمن وارد زندان شدند. یک نفر از آن‌ها دوست قدیمی و هم مصرف بود. با دیدن او و تغییر رفتارش بسیار بهت زده شدم. از سر کنجکاوی و ناباورانه در جلسه معتادان گمنام نشستیم و صحبت‌های او را کلمه به کلمه گوش کردم. حس عجیبی داشتم، بدنم شروع به لرزش کرد و انقلابی درونم ایجاد شد. از آن روز به بعد به طور مرتب در جلسات معتادان گمنام شرکت کردم و برای آزادی و شرکت در جلسات بهبودی خارج از زندان لحظه شماری می کردم. بالاخره نامه آزادی من آمد و من دوباره به اجتماع برگشتم. به محض آزادی به دنبال آدرس جلسات گشتم و با ورود به اولین جلسه انجمن معتادان گمنام آن چنان با آغوش گرم از من استقبال کردند که هیچ وقت فراموش نمی کنم. به طور مرتب در جلسات شرکت کردم. با استفاده از تجربیات دوستان شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. بعد از مدتی به پیشنهاد یکی از دوستان به جلسه کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها آمدم. در این کمیته انگیزه‌ام برای خدمت چند برابر شد. به لطف خدا امروز با پاک‌ی ۴ سال هنوز در این کمیته خدمت می کنم و برای سپاسگزاری از این موهبت الهی سعی بر آن دارم پیام انجمن را به دوستانی که در آن سوی دیوارها دسترسی به جلسات NA ندارند برسانم و از خداوند بابت اینکه لیاقت و فرصت خدمت در این راستا را عطا فرموده تشکر می کنم.



## شورای فرامنطقه‌ای آسیا-پاسیفیک ایمنال - هندوستان - ۲۰۱۳

شورای APF امسال در شمال شرقی هند و در ایالت مانپور برپا شد و خبر خوب این که تقاضای سه کشور جدید مبنی بر عضویت در این شورا، با رأی گیری پذیرفته شد. این سه جامعه عبارتند از: سیبری، هنگ کنگ و افغانستان. برای کسب اطلاعات بیشتر توجه شما را به نام کشورهای عضو APF جلب می‌نماییم: استرالیا، بنگلادش، بحرین، کامبوج، گوم، چین، هاوایی، هند، اندونزی، ژاپن، کویت، مالزی، نپال، نیوزلند، نرف، پاکستان، مالدیو، فیلیپین، کره جنوبی، سنسگاپور، تایلند، بوتان، ایران، ویتنام، عربستان سعودی، امارات، هنگ کنگ، سیبری و افغانستان.

انجمن معتادان گمنام، یک تشکل زنده، پویا و فعال است که اعضای آن شامل افرادی از طیف‌های گوناگون جامعه، بدون توجه به نژاد، جنسیت، تحصیلات، نوع مصرف و ... می‌باشد. طبیعی است که در چنین انجمنی، ارتباطات نقش تعیین کننده‌ای دارد. این انجمن خود را به ارتباطات درونی‌اش محدود نکرده و طبق تعریفی که در ساختار NA به عمل آمده، نیاز است که تمام جوامع برای رشد و همچنین آگاهی از مشکلات سایر جوامع NA در دنیا و کمک به یکدیگر، با خارج از منطقه خود نیز در ارتباط باشند؛ که این شامل فرامنطقه‌هایی نظیر APF و EDM و ... می‌شود. در همین راستا با تقاضای عضویت انجمن معتادان گمنام ایران در سال ۱۳۸۶ ما نیز به جمع کشورهای آسیا-پاسیفیک پیوستیم.

شوراهای فرامنطقه‌ای نشست‌های خدماتی و مشارکتی بوده که موجباتی را فراهم می‌کنند که از آن طریق جوامع NA بتوانند با یکدیگر در رابطه بوده، همکاری کرده و رشد کنند. ضمناً شوراهای فرامنطقه‌ای اطلاعات پایه را برای کنفرانس خدمات جهانی تهیه می‌کنند. خدمات جهانی هم نوعاً در شوراهای فرامنطقه‌ای شرکت کرده زیرا ایجاد یک ارتباط موثر بین خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه‌ای از اولویت بالایی برخوردار است.

برای آن که بتوان به نحو موثری به انجمن خدمت کرد، خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه می‌بایستی مشارکت و همکاری خود را در مورد هدایت و برنامه‌ریزی سیستم کارگاه‌ها در سطح جهان توسعه داده و با همکاری با یکدیگر انواع فعالیت‌های خدماتی خود مانند شرکت در رویدادهایی نظیر تعامل با حرفه‌ای‌ها و فعالیت‌های مربوط به توسعه انجمن را هماهنگ کنند.



شورای منطقه مکانی جهت گردهم آوردن و ائتلاف منابع می باشد تا با جمع آوری اطلاعات خدماتی و تجربه بتواند ناحیه های تحت پوشش خود را راهنمایی کرده و آنها را تقویت نماید. راهنمای خدمات محلی



گزارش

پیام بصیرت



شورای APF امسال در شمال شرقی هند و در ایالت مانیپور برپا شد و خوب این که تقاضای سه کشور جدید مبنی بر عضویت در این شورا، با رأی گیری پذیرفته شد. این سه جامعه عبارتند از: سیبری، هنگ کنگ و افغانستان.

طبق معمول همه ساله در شورای APF امسال اعضای خدمات جهانی و هیات امنای نیز شرکت کرده و کارگاههایی با مضامین: وجدان گروه، همکاری، ترسها و تواناییها و سیستم خدماتی برگزار شد. در کارگاه همکاری بر روی این موضوع مندرج در کتاب پاک زیستن تاکید شد که "اگر ما با قصد و نیت خیرخواهی عمل کنیم و کار درست را با انگیزه درست انجام دهیم، مطمئن می شویم که منفعت خواهیم برد. در این صورت است که هریک از ما چیزی برای درمیان گذاشتن در اختیار داریم. وقتی که با عشق، فداکاری و فروتنی خدمت می کنیم، مشارکت بدون ترس و توهم از کنترل شدن، در هر موقعیتی که باشیم فرقی نمی کند، شکل دهنده مدل زندگی ما برای بقیه عمرمان است"



لوگوی مربوط به آسیا پاسیفیک ۲۰۱۳

یکی از اقدامات خوب در APF تشکیل کمیته‌ای به نام رشد و گسترش NA است که به اختصار FD نامیده می‌شود. (Fellowship Development) در فاصله بین برگزاری ۲ شورا، این کمیته با توجه به درخواستهایی که از جوامع گوناگون می‌رسد، اعضای کشورهای همجوار را به کشور متقاضی و نیازمند کمک اعزام کرده و این افراد به برپایی کارگاههای مختلف، تبادل تجربه، اطلاع رسانی و به طور کلی رفع نیازهای آن کشور اقدام می‌کنند. در سال گذشته کمیته FD با اعزام ۲ عضو ایرانی به کشور افغانستان، در جهت رفع مشکلات این جامعه، گام بزرگی برداشت که همین اقدام موجب تشویق اعضای NA در افغانستان شده و آنها احساس کردند که تنها نیستند.

قابل توجه این که تاکنون اعضای ایرانی هم داوطلب خدمت در کمیته‌های شورای APF بوده اند که چندی پیش مسئول کمیته سایت APF و خزانه دار، از اعضای ایرانی بودند. هم اکنون نیز گرداننده شورای فرامنطقه‌ای آسیا-پاسیفیک یک عضو ایرانی است که نشان دهنده فعال بودن NA ایران در این شورا است.

در پایان به اطلاع می‌رسانیم که APF بعدی در سال ۲۰۱۴ و در کشور فیلیپین برگزار خواهد شد. رابطین NA ایران علاوه بر گزارش انگلیسی که از ایران به APF بردند، گزارش فارسی خود از APF امسال رانیز در قالب یک مجله ۴۷ صفحه‌ای تهیه کرده و در اختیار رابطین محترم نواحی ۲۳گانه شورای منطقه ایران قرار داده‌اند.

با آرزوی موفقیت  
رابطین شورای منطقه ایران



## کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟

### مفهوم سوم



تجربه پائل مفاهیم خدماتی

بیان می کند .  
بحث دیگر دقت در تصمیم گیری ها و پاسخگویی ها می باشد. ما با واگذاری اطمینان پیدا می کنیم تا با دقت هر چه بیشتر و با زیربنای روحانی تر تصمیمات مان را لحاظ کرده و چهارچوب خود را شناخته و همیشه پاسخگوی اعمال مان در خدمات باشیم.

نکته دیگری که در امر واگذاری بسیار و بسیار مهم است، دقت در انتخاب خدمتگزار می باشد. این دقت به ما در آسودگی خیال در حین خدمات، کمک بزرگ و شایانی می کند. نکته حیاتی دیگر حمایت از خدمتگزارانی است که آنها را انتخاب نموده ایم؛ خدمتگزاران ما منابع حیاتی ما می باشند، از طریق حمایت ایشان، ما این منابع حیاتی را برای خود حفظ کرده و در ضمن با حمایت های خود در به سر انجام رسیدن خدمات به صورت موثرتر آسوده خاطر می گردیم.

نتایج به کارگیری این مفهوم در ساختارهای ما از تنش ها و بحث های بی نتیجه که به خدمات ما سمت و سوی مخرب می دهد، جلوگیری می کند. مفهوم سه نگرانی های ما را از بین برده و کمک می کند که گروه های ما انرژی خود را بر روی هدف اصلی که همان رساندن پیام است قرار دهند.

این مفهوم کمک می کند تا وقت و انرژی گروه ها هم چنان به رساندن پیام متمرکز و معطوف باشد و درگیر مسائلی که خارج از ظرفیت و شرح وظایف گروه است نشوند. در کل باعث بالا رفتن سرعت عمل در خدمات می گردد.

این مفهوم به تمامی خدمتگزاران کمک می کند بدون سردرگمی و اتلاف وقت و انرژی، خدمات را به صورتی موثرتر دنبال نمایند.

نتایج به کارگیری این مفهوم در ساختارهای ما از تنش ها و بحث های بی نتیجه که به خدمات ما سمت و سوی مخرب می دهد، جلوگیری می کند. مفهوم سه نگرانی های ما را از بین برده و کمک می کند که گروه های ما انرژی خود را بر روی هدف اصلی که همان رساندن پیام است قرار دهند.



فعالیت هایی است که از قبل پیش بینی نشده است و انجمن نیاز مبرم به ارائه این خدمات دارد. در اینجا تفویض اختیارات و نیز واگذاری آن به خدمتگزاران ما این اجازه را می دهد که به عکس العمل های سنجیده ای که در رابطه با خدمتگزاران مورد نیاز است، سرعت بخشند و به قولی خدمات ما بر روی زمین نماند.

خدمت یک کار جمعی است و همه چیز و همه امور در NA گروهی می باشد. واگذاری اختیارات نیز یک مسئله جمعی است نه فردی و با توجه سنت دوم، باید بدانیم که وجدان گروهی، ندای خداوند است و رأی وجدان در این قسمت باید با «معیارهای انتخاب رهبری»، «دقت در انتخاب و تفهیم کامل شرح وظایف به خدمتگزار» و «حدود اختیارات» اصولی هماهنگ باشد. زمانی که ما خدمتگزارانی را با روشن بینی و از روی اصول روحانی انتخاب می کنیم و برای ارائه خدمات بهتر و رساندن پیام به سطح ساختاری می فرستیم و یا زمانی که در سطح ساختار خدمتگزاری انتخاب می کنیم، می بایست در چهارچوب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت به آن ها تفویض اختیار کنیم و زمانی که این اختیار را می دهیم، دیگر نباید از تصمیم خود ترس و واهمه داشته باشیم، چرا که ایمان داریم خداوند به گونه ای ممکن خود را در وجدان گروه

گروه های NA اختیارات لازم را به ساختار خدماتی جهت انجام مسئولیت های شان واگذار می کنند. خدمات در NA کوششی گروهی است و ما به تبعیت از این موضوع، امور خدماتی را گروهی انجام می دهیم تا نتیجه مطلوب تری حاصل شده و درصد خطا و اشتباه به پایین ترین حد خود، نزول یابد. به طور کلی واگذاری اختیارات یعنی نمایندگی و دادن اختیار عمل در رابطه با انجام امور خدماتی که در چهارچوب مسئولیت های محوله تعیین شده است. واگذاری به معنای این است که گروه، سطوح مختلف ساختار خدماتی و کمیته های فعال در این بدنه ها، طبق شرح وظایف و حیطة اختیارشان عمل کرده و کارها به صورت درست انجام شود. اعتماد به خدمتگزار و واگذاری اختیارات به ایشان باعث بالا رفتن انگیزه های خدماتی شده و باعث می شود خدمات با انرژی بیشتر و به صورت اصولی انجام شود. خدمتگزاران احساس مسئولیت بیشتری کنند و همچنین منابع ما به هدر نرفته و از هدر رفتن زمان و سایر ظرفیت ها جلوگیری می شود.

دلایل این واگذاری چیست؟ انجمن معتادان گمنام یک انجمن جهانی است و ارتباط سالم و منظمی با دنیای بیرون خود دارد؛ برای همین امکان انجام

از طریق کارکرد قدم‌ها ما لایه‌های انکار، خودخواهی و خودمحوری را از خود دور می‌کنیم و در همان حال تصویری مثبت از خود می‌سازیم و اصول روحانی را تمرین می‌کنیم.  
راهنمای کارکرد قدم . قدم هفتم



## آموزش

پیام بصیرت

◀ سخت‌گیری، انتقاد و رفتارهای خشونت آمیز  
 ▶ عدم دیدن محاسن، خدمات صادقانه و زحمات عاشقانه‌ی دیگران  
 ت: سوق دادن دیگران به سمت شکست و شادمانی از شکست آن‌ها  
 ▶ تمایل و تشویق دیگران برای عزل و حذف یک خدمت‌گزار محبوب و صادق  
**۵- کمبود روشن بینی:**  
 ▶ بکارگیری کلمات و جملات منفی، یاس آلود و دل‌سرد کننده  
 ▶ شایعه‌پردازی، شایعه‌پراکنی و اکتفا به اخبار دست دوم و گسترش آن‌ها  
 ▶ مهم جلوه دادن گروه خود به کل انجمن و به همین صورت ترجیح منافع شخصی خود به منافع گروه  
 ▶ عدم ندیدن تاثیر و پیامد رفتار ناپسند خود در انجمن و دنیای بیرون  
 ▶ برداشت غلط و شایعه‌پراکنی در مورد هزینه‌های انجمن  
**۶- کمبود دقت:**  
 ▶ ارائه گزارشات ناخوانا، بی‌نظم و پر غلط  
 ▶ کاندید شدن و انتخاب اشتباه، نامعقول و شتابانه  
 ▶ عدم آگاهی از اساس نامه، شرح وظایف، ویژگی‌ها و مسئولیت‌ها  
 ▶ ناهماهنگی در یادداشت برداری، ثبت و انتقال مطالب  
 ▶ عدم دیدن و توجه به معايب خود و عدم تمرکز لازم به احتیاجات اعضا و انجمن  
**۷- کمبود اعتماد به نفس:**  
 ▶ خجالت و رودربایستی و عدم سوالات موثر از خدمت‌گزاران و دیگر اعضا  
 ▶ عدم صراحت کلام و بیان مطالب با ترس و دلهره  
 ▶ فرار از سوالات و اعتراض دیگر اعضا و شرمندگی بودن دائمی  
 ▶ نشان دادن خود به شکل دیگر و تقلید کورکورانه از دیگران  
 ▶ عدم ابراز عقیده، نظرو پیشنهادات سازنده...  
 کاغذ را جلویم گذاشتم و دوباره با نگاهی متفاوت به آن‌ها نگاه کردم. باور کردم همین کمبودها چه اشکالاتی را در مواجهه با اجتماع برابم رقم خواهد زد و با وجود این کمبودها چه به روز خانواده‌ام می‌آورم! چند لحظه سکوت کردم و سپس فروتنانه از خداوند برای مرتفع شدن این کمبودها کمک طلبیدم و عهد بستم، تمام سعیم را بکار گیرم تا طبق اصول زندگی کنم.  
 از اتفاق بیرون اومدم و دختر نام، که کم‌کم داشت خوابش می‌برد را بغل کردم و مشغول بازی با او شدم؛ ضمناً داد زدم خانمی دوستم...



# کمبودهای اخلاق

تصمیم گرفتم ببینم چه کمبودهایی دارم که هم در جلسه اداری بد برخورد کرده‌ام و هم در منزل. کاغذ و خودکاری آوردم و مشغول نوشتن شدم!

### ۱- کمبود صبر:

▶ بلند کردن دائمی دست و توقع وقت دادن گرداننده بلافاصله  
 ▶ وارد شدن در همه‌ی مباحث، با پر حرفی و بدون تعقق  
 ▶ صحبت کردن بدون اجازه و دادن پیشنهادات مبهم و بی‌اترو حتی مخرب  
 ▶ عکس‌العمل بی‌خردانه به هر سخن و عملی

▶ تک‌روی مغرورانه و بدون مشورت

### ۲- کمبود توجه:

▶ ایجاد سر و صدا، همه‌په، پیچ و پیچ و...  
 ▶ اعتراضات زیاد، بی‌اساس و ناهنجار  
 ▶ تمسخر، موضع‌گیری و حتی حمله به نقطه نظرات و دیدگاه دیگر اعضا  
 ▶ اتهامات ناشایست، غیبت و بدگویی  
 ▶ بزرگ کردن، مهم دیدن و نشان دادن اقدامات خود

### ۳- کمبود فروتنی:

▶ طرزبیان طلب کارانه  
 ▶ بی‌توجهی، بی‌اعتنائی و ساده‌انگاری رهنمودهای برنامه و اعضا  
 ▶ توجیه و انکار اشتباهات خود  
 ▶ خودنمائی و افتخار به سن پایی، خدمات، دانش و آگاهی خود  
 ▶ شخصیت‌پردازی مرموزانه

### ۴- کمبود محبت:

▶ بزرگ‌نمائی اشتباهات کوچک دیگران

جلسه اداری که تموم شد، بلافاصله سوار ماشین شدم و به سمت خانه حرکت کردم. توی راه غرق فکر بودم که بیهو، موتوری پیچید جلوم! منم سرمرور کردم بیرون و داد زدم خیلی بی‌شعوری! و... اما مثل اینکه خیلی خیلی باشعورتر از من بود که جوابمو نداد. بالاخره رسیدم درب منزل و زنگ زدم. همسرم گفت: کیسه؟ گفتم: بازکن. گفت: اگه دلت خواست دستت رو از روی زنگ بردار! تازه فهمیدم انگشتم هنوز داره زنگ رو فشار می‌ده. وارد خونه که شدم، دختر کوچولوم با شادی به سمتم دوید؛ من خم شدم که بغلش کنم که سرش خورد تو صورت! عصبانی شدم و هلش دادم به گوشه! طفلکی بغض کرد و همون‌جا نشست. همسرم اومد جلو سلام کرد و استکان چای رو گرفت. سمتم. گفتم: می‌بینی هنوز لباس در نیاوردم، بزارش زمین. رفتم تو اتاق، لباس‌هامو تنم کردم و برگشتم توی حال که پام خورد به استکان چای و چپه شد. حسایی عصبانی شدم و داد زدم مگه جای استکان این‌جاست؟ چرا حواست رو جمع نمی‌کنی؟ یعنی می‌خوای بگی خیلی شوهر دوستی؟ اگه راست می‌گی لباس‌هامو اتو کن، ظرف‌ها رو بشور، خونه رو مرتب کن، به ریختن برس و... نمی‌دونم چرا این‌ها رو می‌گفتم، در صورتی که می‌دونستم واقعیت نداره! اما انقدر گفتم که دیگه طاقتش طاق شد و گفت: بابا تو کم داری!!!

سکوتی بر خونه حکم فرما شد. چه کلمه‌ی آشنایی! شبیه "کمبود". رفتم توی اتاق و در رو بستم و با خودم خلوت کردم. راستی چه‌طور شده بود که من بی‌خودی عصبانی بودم؟ وقتی فکر رو جمع کردم، متوجه شدم تمام عصبانیت از جلسه اداری شروع شده بود.

◀ هم اکنون پس از گذشت این سال‌ها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

طبق آخرین آماری که از مسئول آدرس‌های ناحیه گرفتیم، تعداد گروه‌های ما تا این زمان ۳۵۵ می‌باشد و به‌طور هفتگی ۱۰۶۵ جلسه در سطح ناحیه ۷ برگزار می‌شود. گروه‌های بانوان ناحیه شما چه تعدادی است و جلسات ایشان به چه شکلی برگزار می‌گردد؟

تعداد گروه‌های بانوان ۱۲ که در هفته ۲۱ جلسه برگزار می‌کنند.

◀ جلسات شما عموماً در چه مکان‌هایی برگزار می‌گردد؟ (ارتباطات شما با کدام سازمان‌هاست)

در سال‌های گذشته بیشتر جلسات ما در مدارس برگزار می‌شد؛ وقتی که آموزش و پرورش همکاری‌اش را با انجمن ما کاهش داد، برای مدتی گروه‌های ما دچار مشکل شدند! به قول معروف همه‌ی تخم مرغ‌ها را در یک سبد گذاشتیم؛ این تجربه باعث شد که امروز بروی یک سازمان خاص تمرکز نکنیم و سعی کنیم جلساتمان را در مکان‌های عمومی مختلف برگزار کنیم، ولی با این حال بیشتر جلسات ما در تکلیا و مساجد برگزار می‌شود!

◀ تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟

همان‌طور که می‌دانید ما نمی‌توانیم آمار دقیقی از اعضای مان داشته باشیم طبق آخرین سرشماری اعضا که در سال ۸۸ انجام شد، تعداد تقریبی اعضای ناحیه ۷ حدود ۲۳۵۰۰ نفر و میانگین سنی آن‌ها بین ۳۵ تا ۴۵ سال است.

◀ لطفاً کمی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگویید (برای مثال رابطه راهنما و رهجو)

در سال‌های گذشته تلاش‌های زیادی صورت گرفت تا با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، یک رابطه‌ی سالم و موثر، در چارچوب اصول برنامه بین راهنما و رهجو و اعضا با یکدیگر ایجاد شود.

◀ مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

ما برای گرفتن مکان جلسه با چالش‌هایی مواجه هستیم و تعداد تازه واردان نسبت به سال‌های گذشته کمتر شده است. با کمبود خدمتگزار، بعضی از پست‌های خدماتی بلا تصدی باقی می‌ماند و اجاره مکان بعضی از جلسات بالا است!



(ناحیه ۷)

## آشنایی بانواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی

◀ ضمن عرض سلام، از اینکه در این گفتگو شرکت کردید، از شما رابطین ناحیه ۷ سپاسگزاریم.

ما نیز به عنوان رابطین ناحیه ۷ به شما و تمامی اعضای انجمن سلام و خسته نباشید عرض می‌کنیم.

◀ ناحیه شما در برگیرنده‌ی چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

ناحیه ۷ ایران شامل استان اصفهان می‌باشد. این ناحیه ۱۴ کمیته شهری دارد که ۵ کمیته شهری در شهرستان اصفهان و بقیه‌ی کمیته‌ها، شهرهای نجف‌آباد، شاهین شهر، گلپایگان، فلاورجان، مبارکه، شهرضا، خمینی شهر، کاشان، زرین شهر و حومه‌های شهری را پوشش می‌دهند.

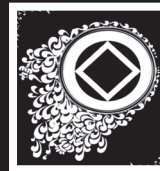
◀ مختصری از ناحیه خود بگوئید. اینکه از چه سالی و با چه تعداد

گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

اولین جلسه معتادان گمنام ناحیه ۷ در تاریخ ۱۳۷۷/۱۰/۵ در سالن بهزیستی خیابان احمدآباد اصفهان، با حضور چند نفر که تعدادشان کمتر از انگشتان یک دست بود، برگزار شد، که ما همین جا از اعضای اولیه که در راه اندازی این جلسه سهیم بودند سپاس‌گزاریم. جا دارد خاطره‌ای از یکی از آن چند نفر نقل قول کنم: (بعد از دو ماه که جلسه با حضور سه نفر تشکیل می‌شد، به دلیل تکراری شدن مشارکت‌ها و نیامدن تازه‌وارد تصمیم گرفتیم که از هفته آینده جلسه را تعطیل کنیم! جالب اینجاست که اواسط همان جلسه فردی وارد شد و پرسید اینجا جلسه NA است؟ با ورود این تازه‌وارد خون تازه‌ای در رگ‌های گروه ما جاری شد و ما امیدوارتر به ادامه‌ی مسیر شدیم)

با خلاقیت و نوآوری بیشتر می‌توان جذابیت این مجله را بالا برد و در انتخاب مطالب و تصاویر دقت بیشتری شود و امیدواریم روزی برسد که این مجله را با قیمتی مناسب‌تر عرضه کنیم

از طریق تصمیم‌گیری برای خود، انجام خدمات خود و کارکرد قدم‌های خود بهبود پیدا کنیم. با انجام این کارها برای خود پاداشی حاصل از آن را دریافت می‌کنیم.



فقط برای امروز

## مباحثه

بهبود

که به استان شما آمده بودند چه تدابیری جهت اطلاع‌رسانی داشته؟ با نصب بنر و چادرهای اطلاع‌رسانی در ورودی‌های بعضی از شهرها، به مسافران اطلاع‌رسانی شدو خدمتگزاران ما به‌طور شبانه‌روزی پاسخ‌گویی تلفن‌های انجمن در ایام نوروزی بودند.

**◀ سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می‌کنید در چه زمینه‌ای در حوزه بهبودی و یا خدماتی می‌توانید برای دیگر نواحی الگو باشید؟**

اگر سوغات اصفهان "سز خوشمزه‌ی" اصفهان، سوغات بهبودی ما هم به شیرینی آن گز است. پیام‌رسانی در زندان‌ها و بیمارستان‌های ما در سطح خوبی انجام می‌شود که یک همت همگانی در سطح ناحیه، موجب آن است؛ ضمن اینکه ما در راه اندازی و توسعه دفتر خدمات محلی ناحیه به آرامی و با حوصله، گام‌های مثبت و رو به جلویی برداشتیم که امیدوارم تجربیاتمان، روزی به‌درد دیگر نواحی بخورد؛ در کنار این‌ها داشتن روابط عمومی مؤثر با ادارات و سازمان‌ها، دارا بودن وبسایت مخصوص ناحیه ۷ و کارگاه‌های آموزشی مثبت و پاسخگویی دائمی به عموم کسانی که خواستار آدرس جلسات ما هستند نیز، مرهون خدمات کمیته‌های خدماتی این ناحیه می‌باشد.

**◀ لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید.**

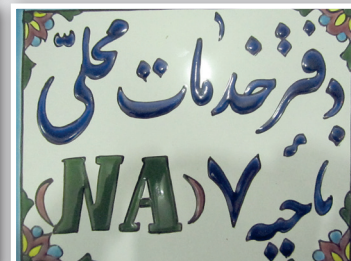
پیام من به عنوان یک عضو از ناحیه ۷ به تمامی معتادان این است: گرچه شاید پاکی و بهبودی و خدمت، سختی‌های خاص خود را داشته باشد اما حلاوت و شیرینی آن به تمام زحماتش می‌آرد. امیدوارم هیچ‌وقت هیچ پست خدماتی به علت نبود خدمتگزار خالی نباشد.

من ایمان دارم خداوند حتی وقتی که ما توان انجام کاری را نداریم کار خود را می‌کند. کافی است از او بخواهیم. خدایا خدمتگزاران انجمن را در راستای رسالت خود یعنی رساندن پیام به معتاد در حال عذاب باری کن. آمین

در پایان از اینکه به ما فرصت دادید و در این گفتگو شرکت کردید، از شما سپاسگزاریم.

در سال‌های گذشته تلاش‌های زیادی صورت گرفت تا با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، یک رابطه‌ی سالم و مؤثر، در چارچوب اصول برنامه بین راهنما و رهجو و اعضا با یکدیگر ایجاد شود

با نصب بنر و چادرهای اطلاع‌رسانی در ورودی‌های بعضی از شهرها، به مسافران اطلاع‌رسانی شدو خدمتگزاران ما به‌طور شبانه‌روزی پاسخ‌گویی تلفن‌های انجمن در ایام نوروزی بودند



نشانه‌ی علاقه‌ی اعضا به مطالعه آن است. ما از این طریق حمایت خود را از خدمتگزاران این مجله اعلام و از آن‌ها بابت خدمات موثرشان تشکر می‌کنیم.

**◀ فکر می‌کنید اعضای شما چه توقعاتی از مجله دارند که دوست دارند برآورده شود؟**

با خلاقیت و نوآوری بیشتر می‌توان جذابیت این مجله را بالا برد و در انتخاب مطالب و تصاویر دقت بیشتری شود و امیدواریم روزی برسد که این مجله را با قیمتی مناسب‌تر عرضه کنیم.

**◀ برای اعضای که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترس‌ی به جلسات چگونه است؟**

شماره تماس ماندگار اطلاع‌رسانی ۰۹۱۳۳۰۰۹۸۱۰ و شماره تماس آدرس‌های ناحیه ما ۰۹۱۳۸۰۰۸۷۸۸ می‌باشد. ضمناً آدرس سایت انجمن در ناحیه ۷ [www.NAESFAHAN.org](http://www.NAESFAHAN.org) است که اعضا می‌توانند از این سایت بازدید به‌عمل آورند.

**◀ در ایام نوروز ناحیه شما به اعضای**

**◀ موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟**

به نظر من تمام گروه‌های این ناحیه تمام سعی و تلاش خود را در جهت به اجرا گذاشتن سنت‌ها به‌کار می‌گیرند و جلسات خود را به‌طور منظم برگزار می‌کنند. فرمت جلسات متنوع است و بعضی از گروه‌ها فرمت "روزهای آموزش" را مرتب برگزار می‌کنند

**◀ رویای ما (... در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته است؟**

با برنامه‌ریزی سعی کردیم در راستای هدف اصلی مان حرکت کنیم؛ در جلسات ما اعضا از اقلیت‌های مختلف با لهجه و فرهنگ‌های متفاوت شرکت کرده و بهبودی خود را دنبال می‌کنند. پیام‌رسانی در ناحیه ما در اولویت قرار دارد و تمامی کمیته‌های خدماتی ما در جهت تحقق بخشیدن به رویای انجمن معتادان گمنام تلاش می‌کنند.

**◀ از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟**

میزان فروش این مجله بالاست و این

◀ هم اکنون پس از گذشت این سال‌ها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟ در حال حاضر ناحیه هشت دارای ۱۹ شورای محلی (کمیته شهری) در قالب ۴۲۷ گروه است. که این گروه‌ها در طول هفته ۲۶۳۶ جلسه برگزار می‌کنند.

◀ گروه‌های بانوان ناحیه هشت چه تعدادی است و جلسات ایشان به چه شکلی برگزار می‌گردد؟

در حال حاضر ۱۶ گروه، خاص بانوان در این ناحیه فعالیت دارند که این گروه‌ها، جلسات خود را به طور مرتب برگزار می‌نمایند.

◀ جلسات شما عموماً در چه مکان‌هایی برگزار می‌گردد؟ (ارتباطات شما با کدام سازمان‌هاست)

اکثر جلسات بهبودی این ناحیه در اماکن عام‌المنفعه برگزار می‌گردد و در حال حاضر با اغلب سازمان‌ها ارتباط مؤثری داریم.

◀ تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟

طبق آخرین آماري که در سال ۱۳۸۸ گرفته شده حدود ۲۰ هزار عضو داریم.

◀ لطفاً کمی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگویید (برای مثال رابطه راهنما و رهجو)

روابط فی مابین اعضا در این ناحیه بر اساس پیام‌رسانی، تبادل تجربیات بهبودی، حفظ منافع مشترک و تعهد به حفظ فضای امن بهبودی است.

◀ مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

جلسات بهبودی ما به طور جدی مشکلی در جهت پیام‌رسانی ندارند اما در برخی از گروه‌ها، عدم حضور و حمایت اعضای قدیمی و کمبود خدمت‌گزار وجود دارد.

◀ موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

ایجاد فضای امن برای برگزاری جلسات بهبودی، حمایت سنت هفتم



(ناحیه ۸)

## آشنایی بانواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی

بگویید. اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

اولین جلسه استان فارس در مورخه ۷۷/۱۱/۱۳ در مرکز بهزیستی شهرستان شیراز با چند عضو شروع به فعالیت نمود. ساختار ناحیه هشت نیز در سال ۸۴ با دو استان فارس و بوشهر شکل گرفت. لازم به ذکر است که استان بوشهر در سال ۱۳۹۰ از این ناحیه جدا و در همان سال، استان کهگیلویه و بویراحمد به این ناحیه ملحق گردید که اولین جلسه استان کهگیلویه و بویراحمد، در مورخه ۸۳/۱۲/۱۳ در شهرستان گچساران با چند عضو شروع به فعالیت نموده است.

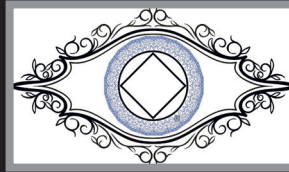
در دسترس بودن و به‌طور منظم برگزار شدن جلسات بهبودی در این ناحیه و همچنین به وجود آوردن ساختاری منسجم که با ایجاد دفتر خدمات محلی به خدمات خود ادامه می‌دهند.

◀ با سلام. از اینکه در این گفتگو شرکت کردید، از شما رابطين ناحیه ۸ سپاسگزاریم.

ضمن عرض سلام، ادب و قدردانی از زحمات خدمت‌گزاران انجمن، ما نیز به عنوان رابطين ناحیه ۸ از اینکه فرصتی در اختیار ما قرار دادید، از شما ممنونیم.

◀ ناحیه هشت در برگیرندهی چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

در حال حاضر این ناحیه شامل ۲ استان است. استان فارس که دارای ۷۱ شهرستان و استان کهگیلویه و بویراحمد که دارای ۴ شهرستان است. ◀ مختصری از ناحیه هشت



تمرین اصل روحانی ثبات قدم یا پشت کار به این معنی است که ما باید دائم سعی کنیم که کارها را به بهترین شکلی که می توانیم انجام دهیم. راهنمای کارکرد قدم - قدم دوازدهم

## مصاحبه

بهبود

**« برای اعضای که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟ »**

کمیته آدرس جلسات ناحیه ۸ و همین طور کمیته آدرس جلسات شوراهای محلی، همگی دارای تلفنی ماندگار هستند که این خطوط و سایر تلفن های کمیته آدرس جلسات نواحی که در این ناحیه چاپ می شود، در اختیار اعضا قرار می گیرد. ضمناً از طریق وب سایت نیز می توانند آدرس جلسات استان های فارس و کهگیلویه و بویراحمد را جستجو کنند.

**« در ایام نوروز ناحیه شما به اعضای که به استان شما آمده بودند چه تدابیری جهت اطلاع رسانی داشت؟ »**

در ایام نوروز توسط سرویس دهی از طریق تلفن های ماندگار کمیته های آدرس جلسات این ناحیه، سعی در دسترسی سریع تر و آسان تر اعضا به جلسات داشته ایم.

**« سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه های در حوزه بهبودی و یا خدماتی می توانید برای دیگر نواحی الگو باشید؟ »**

در دسترس بودن و به طور منظم برگزار شدن جلسات بهبودی در این ناحیه و همچنین به وجود آوردن ساختاری منسجم که با ایجاد دفتر خدمات محلی به خدمات خود ادامه می دهند.

**« لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگان از ناحیه خودتان به اعضای معنادان گمنام بگویید. »**

باید به خاطر داشته باشیم که مسئولیت هایی که در انجمن به ما سپرده می شوند، امانت هستند. ما خدمت گزاران مورد اعتمادیم و هرگز هیچ یک از ما حکومت نمی کنیم. معنادان گمنام، یک برنامه خدادادی است و ما فقط به لطف خدا و وجدان گروه می توانیم بقا و سربلندی گروه را حفظ کنیم.

اکثر جلسات بهبودی این ناحیه در اماکن عام المنفعه برگزار می گردد و در حال حاضر با اغلب سازمان ها ارتباط مؤثری داریم.

در ارائه آخرین جلد از فصل نامه پیام بهبودی توسط دفتر خدمات محلی به کمیته نشریات شوراهای محلی ناحیه هشت، تعداد ۸۲۵۰ جلد مجله به فروش رسیده است؛ که تقاضای خرید این مجله در هر فصل با استقبال بیشتری از سوی اعضا روبرو بوده است.



به زندان ها، ارتباط مؤثر و اطلاع رسانی به جامعه، نشان دهنده حرکت ما در راستای به وقوع پیوستن رویای ما است.

**« از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟ »**

در ارائه آخرین جلد از فصل نامه پیام بهبودی توسط دفتر خدمات محلی به کمیته نشریات شوراهای محلی ناحیه هشت، تعداد ۸۲۵۰ جلد مجله به فروش رسیده است؛ که تقاضای خرید این مجله در هر فصل با استقبال بیشتری از سوی اعضا روبرو بوده است.

**« فکر می کنید اعضای شما چه توقعاتی از مجله دارند که دوست دارند برآورده شود؟ »**

تا کنون هر نقطه نظری که از طرف اعضا نسبت به فصل نامه پیام بهبودی بوده است، به کمیته فصل نامه انتقال داده شده است. با تشکر از زحمات کمیته فصل نامه.

توسط اعضای گروه، پیام رسانی و انجام سنت ۵ در جلسات که موجب جذب تازه واردان می گردد، داشتن فرمت های مختلف برگزاری جلسات، برگزاری منظم جلسات اداری و داشتن اساس نامه برای انجام خدمات گروه ها، ارتباط مؤثر با موجرین، حمایت گروه ها از ساختار خدماتی توسط ایده، وجدان و پول و ارتباط مؤثر ساختار خدماتی با گروه ها.

**« رویای ما (... در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته است؟ »**

ناحیه ما هم همانند دیگر نواحی ایران و جهان تلاش می کند رویای خدمات جهانی NA را به واقعیت نزدیک کند؛ رشد روزافزون اعضا، گروه ها و برگزاری جلسات، ایجاد دفتر خدمات محلی، برگزاری کارگاه های متعدد آموزشی برای اعضا و خدمت گزاران، برگزاری پانل زندان ها و ارائه نشریات

# جدول کلمات



## جدول کلمات جدول کلمات اصطلاحات و واژه‌ها

دوستان و همراهان عزیز، براساس ایده ای که در ذهن خدمتگزاران فصل نامه شکل گرفت و نیز از طریق پیشنهاد برخی نواحی ارائه شد بر آن شدیم تا از این شماره به بعد در هر مجله جدول کلمات و اصطلاحات را طراحی کرده و به چاپ برسانیم. امیدواریم انجام این پروژه مورد استقبال شما قرار گرفته و در این مسیر پیشنهادات خود را به ما ارائه نمایید.

### (راهنمای حل جدول)

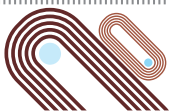
با پیدا کردن واژه‌ها و کلمات و خط کشیدن روی حروف آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را به ترتیب پشت سرهم قرار دهید تا رمز جدول که برخی از اصول روحانی قدم اول است، به دست آید. لازم به ذکر است که کلمات از راست به چپ و نیز چپ به راست در جدول طراحی شده است.



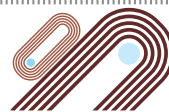
اعتیاد فعال. لغزش. وسوسه. معتاد. فکر سمج. قطع مصرف. روش بینی. ترس. مصرف کنترلی. علاج. عجز. گمنام. لذت. یاربازی. جنبه جسمی. توجیه. قدم. پیام. اراده زندگی. سنت. الکل. زمین بازی. یاس. فکر احمقانه. تمایل. انحراف فکری. راهنما. عشق بلاشرط. مشارکت کردن. صداقت. اصل روحانی. انزوا.

... ← جدول قدم اول :

NA	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ش	ا	ر	ک	ت	ک	ر	د	ن	م	ع	ت	ا	د
۲	د	ی	ل	ر	ت	ن	ک	ف	ر	ص	م	ص	ز	ج	ع
۳	س	ر	ت	ا	ق	ط	ع	م	ص	ر	ف	ل	غ	ز	ش
۴	پ	ی	ا	م	ت	م	ا	ن	م	گ	ق	ج	ا	ل	ع
۵	ا	ل	ک	ل	ر	ی	ر	ک	ف	ف	ا	ر	ح	ن	ا
۶	ف	ک	ر	ا	ح	م	ق	ا	ن	ه	ص	د	ا	ق	ت
۷	ش	ت	ن	س	و	ل	ا	ع	ف	د	ا	ی	ت	ع	ا
۸	ا	ص	ل	ر	و	ح	ا	ن	ی	ن	ه	ی	ج	و	ت
۹	ه	س	و	س	و	ب	ط	ر	ش	ا	ل	ب	ق	ش	ع
۱۰	ن	س	ا	ی	ی	ی	گ	د	ن	ز	ه	د	ا	ر	ا
۱۱	ر	و	ش	ن	ب	ی	ن	ی	ت	ت	م	ا	ی	ل	ی
۱۲	ا	م	د	ق	م	ه	ن	ا	ق	م	خ	ا	ر	ک	ف
۱۳	ج	ن	ب	ه	ج	س	م	ی	ی	ا	ر	ب	ا	ز	ی
۱۴	ل	ی	ز	ا	ب	ن	ی	م	ز	د	ی	و	ز	ن	ا
۱۵	ل	ذ	ت	ر	ا	ه	ن	م	ا	ج	م	س	ر	ک	ف



## بامخاطبان



به دلیل انبوه نامه‌ها و ایمیل‌های ارسالی که دارای اولویت چاپ در مجله نبودند و به منظور استفاده بهینه از فضای موجود در مجله از درج اسامی نویسندگان مطالب دریافتی معذور هستیم. در این جا از تمام عزیزانی که به هر نحوی با مجله خود در ارتباط بودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

مجله پیام بهبودی همیشه یک جای خالی برای نامه‌ها، مقالات و تجربیات شما در صفحاتش دارد.  
پست الکترونیکی: [pb@nairan.org](mailto:pb@nairan.org) آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵



## کارگاه مجازی

کمیته وب سایت  
www.nairan.org

ارتباطمان را مستحکم‌تر می‌کند، مانند آنچه در رابطه با بخش آدرس جلسات در سایت به انجام رسید. امروز با کمک وبسایت بسیاری از مشکلات مربوط به بخش آدرس جلسات برطرف شده است. علاوه بر دوری از سردرگمی و عدم هماهنگی در بین دفترچه‌های آدرس جلسات نواحی و مناطق مختلف، امروز شاهد یک بانک اطلاعاتی قوی از تمامی آدرس جلسات منطقه هستیم که به کمک شما و خدمتگذاران شما کاملاً به روز است. این امر محقق نشد مگر با به کارگیری اصول انجمن که روز به روز بر استحکام روابط بیشتر ما افزود.

در تالار گفتگو برای اولین بار کارگاه مجازی منابع را برگزار کردیم که بسیار مورد استقبال اعضای تالار گفتگو قرار گرفت و در حال حاضر دومین کارگاه مجازی در تالار در حال برگزاری است.

امیدواریم تا در دوره جدید، با کمک شما بتوانیم از فضای مجازی بیشتر برای انتقال پیام‌مان استفاده کنیم.

می‌کنیم بیشترین تلاش را در موثر و صادق بودن انجام داده‌ایم. همچنین با بررسی نقطه‌نظرات مخاطبان تلاش کردیم تا روز به روز محیطی سازگارتر را برای اعضای انجمن در وبسایت فراهم کنیم.

ما معتقدیم، ارتباطات ما زمانی بیشتر تقویت می‌شود که ما انسجام، قابل اعتماد بودن، ثبات و پاسخ‌گویی را به نمایش می‌گذاریم؛ و این رمزی است برای نزدیک شدن وبسایت به مخاطبین که اعضای همیشه وفادارند.

ما تلاش کردیم تا اطلاعات را صادقانه و شفاف ارائه کنیم، بازدیدهای رو به افزایش انجمن و گسترش روز افزون استفاده از فضای وبسایت نشان می‌دهد که تاحدی در این امر موفق بوده‌ایم. اگر چه بر این اعتقادیم که وبسایت رسمی انجمن نیز پایه پای انجمن و اعضا روز به روز رشد می‌کند و توانمندتر می‌شود. ورود خدمتگذاران جدید به این کمیته یعنی ورود افکار و ایده‌های نو و تازه، ایده‌هایی که کارها را راحت‌تر و

در بخشی از جزوه روابط عمومی NA در مورد ارتباط آمده است: «ارتباط یک جاده دو طرفه است. ما در ارتباطات خود می‌کوشیم تا موثر، صادق، روشن‌بین، سازگار و صریح باشیم. ما راه‌های ارتباطی بین خود و آنها را که سعی داریم در یک محیط عمومی به آن‌ها دست یابیم، باز می‌گذاریم.» این جملات راه و روش درست و روشن ارتباط و نحوه ارتباط‌گیری ما را نمایان می‌سازد. به علت سرعت ارسال اطلاعات در فضای مجازی، وبسایت یکی از بهترین راه‌هایی است که این ارتباط دو سویه را برقرار می‌کند. از طرف دیگر از آنجا که همیشه مطالب، مقالات و اخباری که در وبسایت انجمن منتشر می‌شود زیر ذربین تمام اعضای بازدیدکننده است که توان اظهار نظر و ارتباط با خدمتگذارانمان در این کمیته را دارند، فکر

## این پایان راه نبود

[ فرامرز ح - کرج ]

زمانی به این گفته‌ی قدیمی که «امکان دارد بهبودی با درد همراه باشد» می‌خندیدم. امروز با رعایت کلیه اصول نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها، داشتن رابطه با راهنما و شرکت مداوم در جلسات و انجام خدمات، اما هنوز موفق نشدم پیام عشق و امید را به خانواده‌ام برسانم! اما امیدم را از دست نداده‌ام.

با نوشتن مداوم ترازنامه‌ی قدم دهم و مشارکت با راهنما و اعضای با تجربه، به این نتیجه رسیده‌ام که مشکل امروزم، ریشه در رفتارهای گذشته‌ام داشته که ناشی از اعتیاد است. از نوجوانی در جنوب شهر تهران زندگی می‌کردم و از کم سن بودم که به دلیل خودمحروری، خیلی از داشته‌هایم را به‌خاطر مصرف مواد مخدر از دست دادم.

خانواده‌ام برای نجاتم، من را وادار به ازدواج کردند اما این پایان راه نبود. اجبار به مصرف باعث شد به بزهکاری و فروش مواد مخدر دست بزنم و از فرزندانم نیز برای انجام این کار سوءاستفاده نمایم! حتی مصرفم را نیز در مقابل چشم‌های آن‌ها انجام می‌دادم و به علت مصرف مواد مبتلا به هپاتیت شدم. در همین شرایط برای رهایی از اعتراض‌های همسرم، او را نیز همنشین خود کردم و او هم مصرف کننده‌ی مواد مخدر شد. حالا من پاکم و او را در عذاب مصرف! از آن بدتر اینکه فرزندانم نیز جا پای دیروز من گذاشته‌اند. امروز، خودم به افکار معتادگونه‌ای که در گذشته داشته‌ام می‌خندم. آری، این‌هاست درد امروز من، که همه‌ی عواقب رفتارهای من در گذشته‌ی من باشند و به جز سپردن به خداوند و چشم داشتن به نیروی برترم و دعا کردن کاری از دستم بر نمی‌آید. امروز که شمع ۷ سالگی‌ام را فوت کردم، آرزو کردم هر همدردی که در عذاب است در صورت خواست خداوند به جمع ما اضافه شود.



تقدیر از تلاش‌های شما



عکس مربوط به ناحیه ۹



عکس مربوط به ناحیه ۱۰



عکس مربوط به ناحیه ۱۰



عکس مربوط به ناحیه ۱۹



عکس مربوط به ناحیه ۱۷



عکس مربوط به ناحیه ۱۰



عکس مربوط به ناحیه ۲۲



عکس مربوط به ناحیه ۱۷



عکس مربوط به ناحیه ۱۷



عکس مربوط به ناحیه ۱۰