

نشریه داخلی انجمن معتادان کامنام ایران

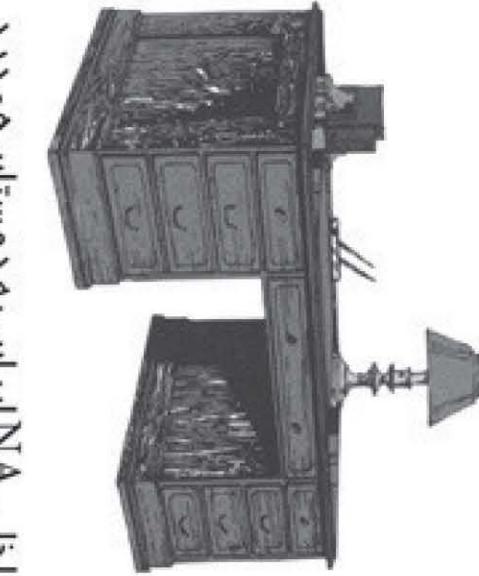


سال اول ، شماره اول زمستان ۱۳۸۴



**"Payam Behboodi" Narcotics Anonymous - Iran
Winter 2005**

با مخاطبان



به نام خداوند پخشندۀ مهربان

اویین شماره "پیام بهبودی" خبرنامه داخلی NA ایران، به دوستان هم درد و همه اعضای انجمن تقدیم می‌گردد.

هدف ما، ارایه اطلاعات و تجارت مفید و خواندنی، درباره بهبودی و بازیابی بیماران معتمد، به کمک ۱۲ قدم، می‌باشد.

همچنین در این نشریه داخلی، موضوعاتی نظیر: خدمات انجمن جهانی NA، نقطه‌نظرات اعضا، بررسی مسایل و مشکلات موجود، وضعیت مفاہیم خدماتی و... خلاصه هر موضوعی که با ییماری اعتماد و بهبودی ارتباط دارد، مورد توجه قرار خواهد گرفت. "پیام بهبودی" حرکتی است برای رساندن پیام بهبودی به معنادی که هنوز در عذاب است. هر معتمد باید بداند که: با کمک خداوند و این برنامه، می‌تواند تمایل به مصرف را از دست بدهد، مصرف مواد مخدر را قطع کند و زندگی جدید و بهتری برای خود بسازد. تجربه طولانی مدت NA نشان می‌دهد آن‌ها یی که اصول برنامه را رعایت می‌کنند، موفق می‌شوند.

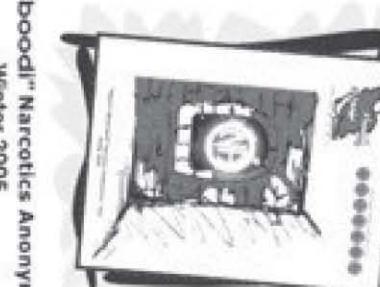
شکی نیست که به مصداق عبارت "من نمی‌توانم ولی ما می‌توانیم" بدون یاری‌هم فکری و هم کاری شما موفق نخواهیم شد به اهداف "پیام بهبودی" بررسیم. سوال کنید و اتفاقات نمایید. از موقیت‌ها و شکست‌ها بگویید. از عجز خود، از زیرکی این ییماری، از قدرت تخریب مواد و از خاکستر نشینی‌ها، بگویید. توجه داشته باشید، هر تجربه کوچک شما می‌تواند به صورت چراغی فروزان، راهنمای جاده تاریک زندگی یک دوست هم درد باشد. دوستی که زندگی اش در آستانه فروپاشی است و در تاریکی خوف آور اعتیاد، گیج می‌خورد و نفس‌های آخر را می‌کشد. بنابراین با توجه به رهنمود برنامه که می‌کوید "ما فقط با اشار آن چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم".

هر کدام از ما می‌توانیم یک مقاله نویسی، یک خبرنگار، یک پاسخ‌گو و در نهایت یک خدمتکزار نشریه داخلی معتمدان گمنام ایران "پیام بهبودی" باشیم. اینک اولین شماره این نشریه در دستان شماست. امیدواریم بعد از تبادل نظر با سایر اعضا و دریافت پیشنهادات و انتقادات شما، بتوانیم هر فصل یک شماره از این نشریه را، برای جمعیت رو به رشد NA نهایت پیشنهادی چند در مورد NA.

ایران به ارمغان بیاوریم. دست کمک به سوی همگی شما دراز می‌کنیم زیرا اتحاد و یکانکی مازیرنای زندگی جدید ماست. با سهیم شدن خود، در این تجربه، شکرگزاری جمعی را به جای آوریم و در این راه، لطف خداوند و همکاری شما، حرف اول را می‌زنند.



نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران
سال اول: شماره اول زمستان ۱۳۸۳



"Payam Behboodi" Narcotics Anonymous - Iran
Winter 2005

نکته: به رغم این که، تمامی مطالب این نشریه، توسط معتقدان در حال بهبودی، تهییه می‌شود ولی به عنوان، دیدگاه های رسمی معتقدان گمنام‌المدد نمی‌گردد. نشریه پیام بهبودی، نامه های رسیده را ویراستاری خواهد کرد و از آن ها مناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند. نامه های خود را، در یک طرف منته و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام و حروف اول فامیل و شماره تعاس ارسال نمایید تا در صورت مناسب بودن، به ترتیب توبت، چاپ شود. مطالب و نامه های رسیده به هیچ عنوان مسترد نخواهد شد.

"پیام بهبودی"

فهرست مطالب

| | |
|---|-------------------------------|
| ۱ | با مخاطبان..... |
| ۲ | نامه های رسیده |
| ۳ | NA ۵ سال |
| ۴ | خوابیم یا بیدار؟ ۸ |
| ۵ | لیرده‌هایی چند در مورد NA و |
| ۶ | چه باید کرد؟ ۱۱ |
| ۷ | یادگیری از زنان دیگر ۱۳ |
| ۸ | نامه های رسیده ۱۴ |
| ۹ | نشریات ۱۵ |

آ درس نشریه: تهران صندوق پستی:

۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیک نشریه:

payambbehboodi@yahoo.com

در راستای تهیه نشریه داخلی معتادان گمنام ایران با توجه به عدم تجربه کافی، جهت انجام کار از گردآورنده مجله NAWAY خواستار، راهنمایی هایی شدیم که ترجمه متن رسیده و تصویرنامه ارسالی از نظر قان می گذرد.

کتاب های ما برای معتادان ، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است خداوند را به خاطر تمام کلمات و جملاتی ، که از طریق برنامه به فرهنگ لغت زندگی من ، وارد گردیده است سپاسگزارم .

ما فقط با ایثار آن چه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم . نبض اصلی برنامه بهبودی معتادان گمنام ، کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر است تماس دائمی با تازه واردن ، نقطه زیبا و روشنی در زندگی ماست .

دلیل اعتیاد ما ، بیماری ماست نه مواد مخدر . بیماری اعتیاد ، نیروی مخربی است در تمام امور زندگی ما .

خبر

به همت اعضای کمیته اطلاع رسانی قم ، هر شب در زندان مرکزی این شهر جلسه بسته برپا می شود و هر ماه در قالب کمیته فرعی زندان ها در کلیه مراکز بازپروری و زندان های استان قم پیام بهبودی NA منتشر می شود .

Nancy Schenck <NancyS@na.org> wrote:
Subject: RE: NA Iran newsletter
Date: Wed, 27 Oct 2004 11:45:49 -0700
From: "Nancy Schenck"
To: "siamak"
CC: "Johanna Theret",
"Uschi Mueller"

Hello again Siamak,

Your newsletter idea sounds great. Good for you, and great idea from Uschi to try to use some of the members from the Farsi group here in LA. I served on our area committee with one member. He's still active in our area as vice treasurer, and has over ten years clean. As far as copying articles from The NA Way Magazine, the only thing we ask is that you credit the article to the magazine. For instance, under the title or at the end of the article you can add the following: Reprinted from The NA Way Magazine, Volume 21, Number 3, July 2004. The same holds true for any illustration you might use in your newsletter. I would start small and simple and then build from there depending on the response from your area/region's members. (Maybe start with four or eight pages.) I will tell you, from my own experience working on a regional newsletter (back in 1987), it was a very lonely service position. I had no support locally, and I basically did everything myself—typing it out on a typewriter (no personal computers then!), cutting and pasting artwork, and distributing the newsletter by hand. It was tough, but I must say I did enjoy doing it. Unfortunately, the newsletter folded because I didn't have enough support... sigh. You might want to produce a flyer to hand out to your groups at your area meeting letting them know that you will be starting a newsletter and need articles. Feel free to copy the questions and topics we have listed on The NA Way Magazine web page at ... You might find that will help get members' creative juices flowing. If you want, I could send you some samples of newsletters from other areas, as well as our list of regional/area newsletter chairpersons. You might set up an exchange program with them. Just let me know, and I'll put a package together for you. We have quite an array of formats and that might help you with your design and give you an idea how other areas do it. If there's anything else I can help you with, please feel free to contact me directly. Good luck with your endeavor. I'm sure it will be a success. Take care.

Hugs,
Nancy



سلام

ایده تهیه نشریه عالی است. آفرین به شما. ایده استفاده از اعضای گروه ایرانی در این جانیز خیلی عالی است. من قبل با کمیته محلی مان کار می کردم که فقط یک عضو داشت. آن شخص هنوز در ناحیه ما فعال بوده و علی البدل خرانه دار است و ده سال پاکی دارد.

در مورد چاپ یا ترجمه مقالات، از مجله NAWAY، تنها، خواهش ما این است که مأخذ مقاله را اعلام کنید. مثلًا در زیر تیتر یا آخر مقاله بنویسید: چاپ با اجازه از نشریه NA WAY Magazine شماره ۲۱، ۲۰۰۴. در مورد تصاویری که در نشریه NA ایران استفاده می کنید نیز همین روش را اعمال کنید. از کم و ساده شروع کنید و نسبت به استقبال اعضای ناحیه خود، به تدریج آن را توسعه بدهید. (مثلًا با ۸ صفحه شروع کنید). باید به اطلاع شما برسانم، من تجربه کار کردن در یک مجله ناحیه ای خود را دارم سال (۱۹۸۷). این کار یک خدمت در تنها یابود. هیچ حامی محلی نداشتم و تقریباً همه کارها را خودم می کردم. از تایپ گرفته (کامپیوتر شخصی هنوز نیامده بود) تا برش و چسباندن تصاویر و حتی توزیع نشریه... مشکل بود ولی باید بگویم، از آن لذت می بردم. متاسفانه به اندازه کافی حمایت نکردند و نشریه تعطیل شد. شاید مایل باشد که یک اطلاعیه یک صفحه ای تهیه کرده و بعد از جلسات بین اعضا توزیع کنید، تا همه بدانند که شما قصد دارید که نشریه ای را شروع کنید و نیاز به مقاله دارید. شما حق استفاده از سوالات و موضوعاتی را که ما در سایت اینترنت خود لیست کرده ایم، دارید. شما به این نتیجه خواهید رسید که این کار موجب افزایش خلاقیت اعضا می گردد... اگر مایل هستید، من می توانم، نمونه هایی از سایر نشریات ناحیه های مختلف و آدرس مسئولین این نشریات را برای شما ارسال کنم، همچنین می توانید با این افراد، اطلاعات رد و بدل کنید. به من یادآوری کنید تا من یک بسته از نشریات مختلف برای شما بفرستم. ما نشریات مختلفی داریم، که می تواند به شما کمک کند تا بهتر طراحی کنید و ضمناً ایده بگیرید که دیگران چگونه مجله چاپ می کنند. اگر کار دیگری از دست ما بر می آید، مستقیماً با من تماس بگیرید. برای شما آرزوی موفقیت می کنم و مطمئن هستم که نشریه موفق خواهد شد.

نانسی

شناختی

دومین گردهمایی سه روزه گروه های معتادان گمنام بندرعباس

۸۳/۱۱/۲۰ لغایت ۸۳/۱۱/۳۰

بیان از این

سے ملے

از ما نمی‌توانیم، تصویر زندگی بدون معتقدان گمنام را داشته باشیم. آن دسته هستند، میراث رویاهای بیناکزاران NA را به امانت کرفته‌اند. ما شاهد راه حل‌های ساده‌ای هستیم که NA ارائه می‌کند. در طول این سال‌ها، همکی مابه یک شکل با شکل دیگر، حقیقتی را تجربه کرد. همیم که می‌گوید ماهیت معتقد و اعتیاد را نمر توانیم تغییر دهیم. لیکن ما ممی‌توانیم کمک کنیم تا دروغ قدیمی "یک معتقد همیشه مصرف کننده باقی خواهد ماند" از طریق تلاش برای اشاعه و توسعه برنامه بی‌بودی تغییر کند.

از اولین جلسه بی‌بودی که در سال ۱۹۵۳ در سان ولی کالیفرنیا، تشکیل شد ما به عنوان یک انجمن، کامهای بلندی برای رساندن پیام خود برداشتیم و بی‌بودی را ترویج کردیم. حتی در آن زمان ارزش نیروی درمانی، کمک یک معتقد دیدار معتادانی که به یکدیگر می‌پیوستند تا بی‌بودی خود را در همایش‌ها، جشن هدف انجمن به وجود آید. این چنین که همه ماصحبت کند. کتاب پایه کمک کرد بسیار نایاب‌دار بود.

فقط نشریات نیود که به انجمن اتحادداد. دیدار معتادانی که به یکدیگر می‌پیوستند تا بی‌بودی خود را در همایش‌ها، جشن همایش جهانی برگزار شد. البته در نام بردنند. این کنفرانس با شرکت تعداد اندکی در کالیفرنیا برگزار شد که هیچ شباهتی به همایش‌های ناجیهای امروزه که با حضور هزاران نفر شرکت کنده، برگزار می‌شود نداشت. لیکن دیدار شد. یک جزوی اطلاعات ۸ صفحه‌ای بود، واردین و عدم وجود هیچ ابزاری برای راهنمایی اعضاء اولین نشریه NA به نام "معتقدان گمنام" در سال ۱۹۵۴ منتشر شد. یک تحلیلی از برنامه NA، دوازده قدم و آدرس کروها در استودیو سینی و سان دیکو کالیفرنیا. این نشریه منجر به بیدایش اولیه کتابچه سفید در سال ۱۹۶۲ شد که توسعه میراث انتشارات ما را آن طور که امروز می‌شناسیم شروع کرد. آن سال‌های آغازین، بدون بحران، کشمکش و آشفتگی نبود.

لیک اینڈہ نوول بخش

بیسیر سعی می‌نمایم له دارها را بی‌هم، انجام دهیم بیشتر دعوا می‌کنیم و سعی در ساختنیش داریم، نایبود می‌کنیم و بیشتر همدیگر را می‌دریم. آنچه را پیش بوده است، ما به همان سرعان که می‌ساختیم، به همان سرعت هم، تخریب می‌کردیم. ما، این نوع مردمی هستیم و باید آن را تشخیص بدیم تا بیبود پاییم، همه ما، باید ماهیت این بیماری و معناد و بیبودی را بشناسیم. همه این ها، برای رشد کردن وزندگی کردن و تغییر یافتن، لازم هستند و ما تغییر کردیم. از طریق رشد ساختار خدماتی و توسعه انتشارات، ما اینباری را به وجود آورده‌ایم که به ما اکنون با چالش‌هایی، روبرو شده‌ایم که ده سال پیش، قابل تصور نبود. با توسعه برنامه در کشورهایی که درگیر جنگ‌های مذهبی هستند، سرزمین‌هایی که تبعیض نژادی و اجتماعی دارند و از فقر اقتصادی رنج می‌برند، ما با موقعیت‌هایی روبرو هستیم که بسیاری از اصول بنیادی برنامه ما را محک می‌زنند و مورد آزمایش قرار می‌دهند. لیکن سنت‌های ۱۲ کانه، به ما قادرست می‌دهد تا به عنوان یک گروه متعدد در کجای دیگر می‌ینید که اعضایی، با فرهنگ‌های مختلف و باورهای گوناگون در یک محل جمع شوند، راجع به اصول و منسجم به فعالیت خود ادامه دهیم. روحانی، گفتگو کنند و در پایان، یکدیگر طولانی‌تر شود و بیبودی را دادمه دهیم، رادر آغوش بگیرند؟ هر چه پاکی ما، بیشتر می‌توانیم، عضوی نموده باشیم و جامعه اکنون بادیدی جدی به آنچه اطلاع رسانی و تا حدودی فعالیت مراذر درمانی و بیمارستان‌ها، در رساندن پیام ارجمن NA اراکه می‌کند می‌گردد.



پاس بداریم و آن را بتر نماییم؛ شما می‌دانید که در زمان‌های پیش، من بارها گفتم که یک انسان بدون آرزو نیمه انسان است و انجمن بدون بینش و الیام، نمایش مصحکی بیش نیست. من هنوز اعتقاد دارم و خوب می‌دانم که ما رشد پیدا کنیم، روز به روز، اهداف ما و خاموش، در حال ترک جلسه بود انجمن ما، می‌تواند به واقعیت عظیم‌تری بینش نماییم بازندگی " فقط برای امروز" خیلی جاها، قوانین تعییر کرده اند یا و خاموش، در حال ترک جلسه بود مثل شما لباس پوشیده بود و شتابان قوانین جدیدی در مورد رفتار با معتقدن، رفتید؟ آیا او را به آغوش کشیدید؟ آیا شماره تلفن خود را به او دادید؟ در ماه گذشته، چند بار قدم دوازدهم را بی‌شماری در حال کار، در شهرهای پرجمعیت و شهرهای کوچکتر و دور افتدۀ در سطح جهان، تأسیس شده‌اند. بار؟ آیا می‌دانید، قدم دوازدهم از تبدیل شود. این برنامه برای حیات و زندگی کردن است.

با وجود این که، داغ نتک اعتیاد، هنوز شما چه مطالبه می‌کند؟ چگونه با تنوع به اندازه کافی جدی بودام و امیدوارم که بقیه شب حسایی به همه ما خوش یکددر. زیرا فلسفه زندگی همین است. از اصلیت بهبودی، میراث ما است. از طریق پاک بودن و تمرين اصول برنامه NA، این توانایی به ما داده شده است که پیام امید خود را با شخص دیگری به مشارکت یگذاریم و آن فرد با شخص دیگری، و آن شخص با ... نیرویی که دیگر " ظاهر می‌شود، می‌تواند موجب خود قدم گذاشته‌اند، فکر می‌کنند باعث بارآوری این بینش شود که "هر معتقد در جهان فرصت داشته باشد تا پیام ما دیگری قابل دوام، مقبولیت و احترام یا برای راحتی پیشتر خود، کارهای بین‌المللی به دست خواهد آورد. ما پیشفرت‌های شکفت‌انگیزی داشته‌ایم ولی هنوز، راهی طولانی در پیش داریم و باید پیاموریم چگونه پیام خود را با احتلال در جلسه مهمی شده‌اند؟ آیا ما روزمره تکراری انجام می‌دهیم و تازه پیش‌نماییم در حال تبدیل شدن به انجمن فرآگیری در نظر گرفتن اتحاد و تنوع به دیگران که مدتها است راجع به آن صحبت کردیم، هستیم؟ آیا نشریات ما، همه در راه زیان خود و فرهنگ خود تجربه کند و امکان دسترسی به شیوه جدیدی ارزندگی را داشته باشد."

ترجمه: سپیدر - الف

از این به کجا می‌رویم؟

اعضا را مورد خطاب قرار می‌دهند یا وها که ما چه هدیه استثنائی، از NA فقط تازه‌وادران را؟ " چیمی - ک" در اکنون از هر زمان دیگری، سریع‌تر رشد سخنرانی سال ۱۹۷۳ خود گفت: ما برای امروز" ما آزادیم نوعی ارزندگی داشته باشیم که قبل غیر ممکن به نظر می‌رسید. با این حال، امروز انجمن NA ماهیت شکستن‌پذیری تدارد که بتواند تا ابد باقی بماند. خیر، امروز معتقدان گمنام به شما و شما و ... شما، چشم امید دارد. این ماهیت " ما" است که انجمن ما را متمایز کرده است. ما بگذاریم تا بتوانیم در برناهه، باقی بمانیم. پیام بهبودی را به معتقدان سراسر جهان، برسانیم. ولی باید از همه چیزهایی که اکر شما یک معتقد هستید، شما شمامت زیادی دارید و گرنیه اینجا نبودید. پس بیایید، از توانایی‌های خود به نحو احسن آخرين باري که بعد از جلسه، شما به

فعالیت پیشانی در سایه و تاریکی نیستیم. صرف قهوه، دعوت کردید، کی بود؟ هر کدام از ۳۰۰۰... ۳۱ جلسه NA در پیش آیا به سوی آن زن معتقد بی‌خانمان که از ۱۶۰۱ کشور جهان شرکت نمایند. در خیلی جاها، قوانین تعییر کرده اند یا و خاموش، در شهرباز مراکز درمانی رفید؟ آیا او را به آغوش کشیدید؟ آیا شماره تلفن خود را به او دادید؟ در پیش از مراکز درمانی گذشته، چند بار قدم دوازدهم را بی‌شماری در حال کار، در شهرهای پرجمعیت و شهرهای کوچکتر و دور افتدۀ در سطح جهان، تأسیس شده‌اند. بار؟ آیا می‌دانید، قدم دوازدهم از خیلی از ما را تعقیب می‌کند، جامعه به و تازگی دادن به انجمن محلی خود، تدریج می‌پذیرد که آن دروغ دیگر مrede است. ما به عنوان معتقدان در حال بی‌بودی، می‌توانیم اعضای مسئول هفته‌به‌جهه جلسات مشخصی می‌روید؟ یا به هفته‌به‌جهه پیشیم. بخشی از دیدگاه ما می‌بین خود می‌روید؟ آیا ما حقیقتاً اصل " بدون جامعه پیشیم. به عنوان یک برنامه جلسات مظاواتی در نقاط کوئاگون شهر NA، این توانایی به ما داده شده است که، NA به عنوان یک برنامه بی‌بودی قابل دوام، مقبولیت و احترام در نظر گرفتن ... را پیش گرفته‌ایم؟ این است که، NA به عنوان یک برنامه بی‌بودی پیشتر خود، کارهای بین‌المللی به دست خواهد آورد. ما پیش‌نماییم در حال تبدیل شدن به دیگران در نظر گرفتن اتحاد و تنوع به دیگران

چاپ با اجازه نشریه NAWAY MAGAZIN دوره پیشتم شماره سوم جولای ۲۰۰۳
از این مقاله از NAWAY جولای ۲۰۰۳ توجه به زمان تکارش مقاله در سال ۲۰۰۳ این آمار امروز تغییر کرده و به مراتب بستر شده است.

خوابم یا بیدار؟

گشت و گزاری در همایش سراسری ایران "شهریور ۱۳۸۸"

یخهای اعتیاد، شرمنده شده و ذوب شوند. از همه دیدنی‌تر، منظره همراهی و استقبال خانواده‌ها بود. پدرها، مادرها، همسران، فرزندان و حتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها عصا زنان رنج راه‌های دور را به خود هموار کرده بودند، تا در جشن تولد نوه‌های خود، در این آخر عمری، شرکت کرده باشند. رویایی که برای آن‌ها، کم کم صورت واقعیت به خود می‌گرفت. گویی خداوند برای اهدای زندگی دوباره به ما بیماران، موهای سپید و قلوب شکسته آن‌ها رانیز در نظر گرفته بود. هنوز یک ساعتی به شروع برنامه، باقی مانده بود. بعضی خانواده‌ها در زیر سایه درختان و بر روی چمن، بساط پیکنیک، پهن کرده بودند و مشغول خورد و خوراک بودند. از داشته‌های سفره خود، با خوش رویی، به رهگذران تعارف می‌کردند. آنان می‌دانستند که وجود هر یک از این رهگذران ببود یافته، در بیبودی عزیزان آن‌ها مؤثر است.

صدای خنده، شوخی، سربه سر گذاشتن و گفتگوهای دوستانه، فضا را پر کرده بود. همه چیز بود. فقط یک چیز نبود، مواد مخدر!! و این طبیعی است، چون آن‌جا که خداوند و گروه حاضر باشند، این بیماری، جرأت عرض اندام نخواهد داشت و بیماری زمانی یقه من را مجدد آخواهد گرفت، که از خدا و جمع دوستان ببودی، دور باشم. با

نزدیک شدن به زمان شروع برنامه، سالن مالامال از جمعیت شد. به غیر از اعضای NA، مهمانان مختلفی نیز از سوی ادارات و ارگان‌های دولتی، شرکت کرده بودند، که از حضور و توجه آنان به انجمن معتادان گمنام تشرک و قدردانی شد.

به نظرِ می‌رسید کنترل و آرام نگهداشتن این جمعیت حدوداً ۱۵۰۰ نفری کار مشکلی باشد ولی با شروع برنامه، همه چیز، شکل طبیعی خود را باز یافت. با وجود آن که من خود را تنها حس نمی‌کردم و با مشاهده دوستان هم درد، از اقصی نقاط ایران بزرگ، کاملاً ذوق زده شده بودم ولی در هنگام قرائت پیام دفتر مرکزی و جهانی NA که خطاب به همایش ایران بود، کاملاً خود را متعلق به خانواده بزرگ و بین‌المللی NA حس کرده و احساس غرور و پیوندی مشترک با تمام

هفت سال و سه ماه و پنج روز قبل که با NA آشنا شدم، هرگز تصور نمی‌کردم که در مدتی کوتاه، انجمن معتادان گمنام NA از رشدی این چنین برخوردار شود. در بد و آشنازی من، اعضای انجمن چیزی حدود ۲۵ نفر بودند که جلسات در روزهای زوج و در قالب یک گروه، فقط در تهران برگزار می‌شد. ولی همایش روز جمعه ۶ شهریور ماه سال ۱۳۸۳، تهران، گویای مسائل دیگری بود. همایش سراسری ایران واقعیات جدید را، فریاد می‌زد: این که NA در ایران به خوبی کار می‌کند. این که مرتب به تعداد جلسات، و در نتیجه به تعداد معتادان در حال بیبودی افزوده می‌شود. این که خداوند نظر ولطف خاصی به این دسته از بندگان بیمار خود دارد. این که برای نجات از عوارض این بیماری، حرکت فردی، نتیجه بخش نیست و باید به گروه پیوست و از تنهایی و انزوا، که جزء خصوصیات رفتاری ما، بیماران است، پرهیز کنیم.

محل برگزاری همایش سال ۱۲ هزار نفری استادیوم بزرگ آزادی تهران بود، که مسابقات مهم در آن برگزار می‌شود.

در بد و رود، این احساس به من دست داد، که گویی امروز هم قرار است، مسابقه‌ای مهم: انجام شود. مسابقه ببودی و پاکی، بالحساسی شبیه برنده بودن، به اطراف می‌نگریستم. تردد اتوبوس‌ها، ماشین‌های شخصی و موتور سیکلت‌ها، غوغایی کرد. جمعیت انبوه، گروه گروه به طرف سالن ۱۲ هزار نفری، در حرکت بودند. همه با صدای بلند با هم حرف می‌زنند، قیافه‌های گوناگون با لهجه‌های متفاوت و لباس‌های مختلف، از سراسر ایران، گرد هم آمده بودند. ظاهر آدم‌ها متفاوت بود اما همه دارای یک وجه مشترک بودند. ذوق و شوق پاکی و ببودی، همه را به وجود آورده بود و این در برق نگاه ببود یافتن، کاملاً محسوس بود. هیچ غریبه‌ای وجود نداشت. درد اعتیاد، غریبه‌ها را آشنا کرده بود. با وجود این که خیلی‌ها، برای اولین بار، یکدیگر را می‌دیدند ولی آغوش‌ها همه باز بود و هم دردان یکدیگر را در آغوش می‌فسرندند. سخت ترک. گویی هر کس، سعی داشت تا بخشی از گرمای وجود خود را، به دیگری منتقل کند، تا باقی مانده

و موتور سیکلت‌ها، غوغایی کرد. جمعیت انبوه، گروه گروه به طرف سالن ۱۲ هزار نفری، در حرکت بودند. همه با صدای بلند با هم حرف می‌زنند، قیافه‌های گوناگون با لهجه‌های متفاوت و لباس‌های مختلف، از سراسر ایران، گرد هم آمده بودند. ظاهر آدم‌ها متفاوت بود اما همه دارای یک وجه مشترک بودند. ذوق و شوق پاکی و ببودی، همه را به وجود آورده بود و این در برق نگاه ببود یافتن، کاملاً محسوس بود. هیچ غریبه‌ای وجود نداشت. درد اعتیاد، غریبه‌ها را آشنا کرده بود. با وجود این که خیلی‌ها، برای اولین بار، یکدیگر را می‌دیدند ولی آغوش‌ها همه باز بود و هم دردان یکدیگر را در آغوش می‌فسرندند. سخت ترک. گویی هر کس، سعی داشت تا بخشی از گرمای وجود خود را، به دیگری منتقل کند، تا باقی مانده



یک میلیون ها انسان میخواهند از مشترک خواهی عربی درد مطالب عنوان شده توسعه آنان برای همکان قابل درک بود. چون آنها از کفتند و حس کردم دقیقاً از چیزی رنج میبرند که من عیناً از همان چیز و شفای روح آنان در کرو کارکرد همان ۱۲ قدمی است که شفای روح من من او هر دو در جستجوی خدایم، او از NA و بیبودی با لبخند سخن میگفت و من با رضایت

من از نیروی برترم خواهم خواست، تا ذهن هرا بر روی ایده های جدید بیبودی باز کند.



گوش میکردم حس مشترک خوابیم با بیدار؟ پس از آن یک سخنران زن و یک سخنران مرد، تجارب خود را با حاضرین در میان گذاشتند، که با استقبال عمومی مواجه شد، از عشق و امید سخن گفتند، از چیزهای بدی که از دست داده بودند و چیزهای خوبی که به دست آورده بودند. از یاکی از نشکن آشنازی با نیروی برتر، از اوقات خوبی که در کنار خانواده دارند. از ترمیم شخصیت، شاد و مسروز از تولد مجدد خود و بازگشت به آغوش جامعه، سخنرانان دیگر، مطالبی راجع به ۱۳ سنت انجمان معتقدان گمنام و مفاهیم خدماتی و مستقل بودن NA عرضه کردند که قابل توجه بود. هر دو سخنران بر این اصل "انجمان که: "رهبران مادران انجمن خدمت گزاران ما میباشد، آنان حکومت نمیکنند" تأکید داشتند. در پایان برنامه، نوبت به اعلام مدت زمان پاکی‌ها تولددهار رسید. بسیار همیجان آور بود. مجری برنامه، به ترتیب، مدت پاکی را اعلام می‌نمود و آن دسته از حاضرین که زمان پاکی‌شان، اعلام می‌شد از جابر می‌خاستند و دسته‌های دیگر به آنان می‌پیوستند و خلاصه کار به جایی رسید که تمام سالان، یکپارچه ایستاده بودند که با شور و شعف و گف زدن و تشویق سراسری همراه بود. اشک‌هایی زلال در داشتن دوستانی در اجتماع، ما در دست پیش آمد هاست.

چشمها حلقه زد. شمیم دل انکیز بیبودی در فضای منشر شد و نفس‌هایی دیگر به چه زیبا بود. روزهای باور نکردنی از رسیده بودند، والدین با غرور به فرزندان خود شده عزیزان خود می‌گرسندند. حضور نیروی برتر در این فضای شاد و معنوی کاملاد

حس می‌شد. کاری را که خودمان نمی‌توانستیم انجام دهیم، خداوند انجام داد. از او ممنونیم سر انجام آن لحظه با شکوه فرا رسید. متجاوز از ۱۵۰۰۰ نفر، دستهای جسیید، فرشتگان بالهای سپید خود را گشودند. سکوت مطلق، تمکز و قرائت دعای آرامش، خداوند، آرامشی عطا فرما...



هنوز نمی‌توانستم باور کنم و هنوز نمی‌دانستم که خوابیم با بیدار؟

با احترام
جاد - ۳

مواد مادر، دشمنی است زیرک و آب
زیر کاه، ها، از آن شفا پیدا نکرده ایم.
چیزی که ما پیدا کرده ایم مهلت
روزانه ای است که نگه داشتنش
بستگی مستهیم به چگونگی نگهبانی
ما، از حالات روحانی هان دارد.



راهنما شدن زود هنگام

وارد. هر شب با من تماس بگیرد. بدون این که بار دیگر به او بگویم که شخص دیگر را به عنوان راهنمای انتخاب کند. او مرتب می‌گفت: نیاز دارد با من صحبت کند چون مواد مصرفی هر دو مایکی بوده است. تصور او این بود که من می‌توانم به او کمک کنم.

نکته مهمتر این که او هر بار که به من تلفن می‌کرد، وضعیتی از حال و هوای نشستگی ناشی از تزریق را در من زنده می‌کرد که قرار گرفتن در چنین شرایطی، حالم را به شدت دگرگون می‌کرد و در خود فرو می‌رفت.

زمان زیادی از این ماجرا نگذشته بود که بار دیگر لغزش کردم. این بار واقعاً همه چیز را از دست دادم. همسر، فرزندان، شغل و حتی سلامتی جسمی ام را.

دو سال بعد یک روز هنگامی که در کنار یک باجه تلفن عمومی در انتظار ساقی بودم، اتفاق در دناکی برایم افتاد. در آن روزها به غیر از پوست و استخوان چیزی نبودم. سوار یک دوچرخه کهنه و قدیمی می‌شدم و با درد فراوان در خیابان خود را، به زور می‌کشیدم. آن روز در حالی که انتظار می‌کشیدم، صدای یک موتور سیکلت هارلی دیویدسون را شنیدم که به طرف من می‌آمد. چند لحظه بعد در کنارم توقف کرد. بله، اشتباه نمی‌کردم موتور سوار همان شخصی بود که مرا به عنوان راهنما، برگزیده بود و به من تلفن می‌کرد. او موتور خود را پارک کرد و برای دست دادن به طرف من آمد. او بی‌درنگ گفت:

هی! دوست من، از تو ممنونم، الان دو سال از آن

روزها می‌گذرد و من هنوز پاک هستم. واقعاً از تو سپاسگزارم.

لحظاتی را در مقایسه گذراندم. به دوچرخه قراضه و موتورهارلی او خیره شدم. احساس کردم، دلم می‌خواهد او را خفه کنم. از آن موضوع مدت‌ها می‌گذرد. الان من می‌توانم فقط راجع به آن بخندم. شما می‌بینید، حالا من چهار سال پاکی دارم. مقدار زیادی از آن چیزهایی را که از دست دادم، دوباره به دست آوردم. از انجمن معتادن گمنام به خاطر همه چیز سپاسگزارم.

چارلی. اس - کالیفرنیا

چاپ با اجازه از نشریه NA WAY Magazing

سال سوم - شماره ۲۱ جولای ۲۰۰۴

ترجمه: سعید خ

همیشه می‌دانستم یک معتادم، چون در بیشتر سال‌های زندگی ام، نیازمند مصرف نوعی از مواد مخدر بودم. وقتی "معتادان گمنام" را پیدا کردم، سال‌های سال بود، که برای ترک و قطع مصرف مواد مخدر تلاش ناموفقی داشتم.

به نظر می‌رسید حتی در NA هم، با پاک ماندن مشکل دارم. من به حدود ۱۰۰ روز پاکی می‌رسیدم و سپس لغزش می‌کردم. اغلب در جلسات می‌شنیدم که چگونه برخی اعضا، به علت تماس نداشتن با راهنمای خود، دچار لغزش می‌شدند. اما تجربه‌های خودم در رابطه با "راهنما و لغزش" حکایتی دیگر بود. چند سال پیش، که حدود ۱۲ روز پاکی داشتم، راجع به بیبودی در یکی از جلسات مشارکت کردم و با تازه واردی که هر از گاهی با "بینش فوق العاده" به جلسه می‌آیند رو برو شدم. به طوری که پس از پایان جلسه، شخصی به طرفم آمد و توضیح داد که "چه فراوان به شنیدن آن چه که من در مشارکت مطرح کردم نیاز دارد".

همان موقع در این اندیشه فرو رفتم که "چقدر خوب صحبت می‌کنم بدون این که در مسیر بیبودی حرکت کنم" این دوست در ادامه صحبت‌هایش خواست که شماره تلفن را به او بدهم و راهنمایش شوم اما من به او پاسخ رد دادم و گفتم: به هیچ وجه، من هنوز قدمها را کار نکرده‌ام. ضمن این که مدت پاکی ام فقط چند ماه است. او بی‌توجه به دلایل بار دیگر اصرار کرد که من همان شخص مورد نظر او هستم. در نتیجه این اصرارها، با اکراه و بی‌میلی شماره تلفن را به او دادم و گفتم می‌تواند با من تماس بگیرد. در عین حال، به او گفتم که او جداً باید به دنبال یک راهنمای واقعی باشد. آن شب وقتی به خانه رسیدم تلفنی راهنماییم را در جریان موضوعی که اتفاق افتاده بود، قرار دادم. راهنماییم گفت: چیزی که تو را وادار به این کار می‌کند، غررو و خودپسندی است که به تو می‌گوید، می‌توانی این کار را بکنی. به تو پیشنهاد می‌کنم از تصمیمی که گرفته‌ای، صرف نظر کن.

راهنماییم درست می‌گفت چون من اجازه دادم که آن تازه



ایرانی پژوهی در هنر رابطه می باشد

از جمله اینکلایوان گنجینه

پیژیرند، اما حاضرند اجزه دهنده، که گروههای دیگر قدم ها و سنتهای آنان را قبیاس نمایند.

آنها، این پیشنهاد را بر اساس اصل همکاری ونہ وابستگی ارائه کردند. این راه حل، که با آینده تکری، برای یک مشکل سخت ارائه گردید، راه را برای شکل گرفتن اینجمن معتقدان گمنام هموار نمود.

اما همین مشکل الکل‌های گمنام، بعداً برای گروههای که می‌خواستند از این اصول، در مورد معتقدان به مواد مخدر استفاده کنند نیز پیش آمد. اگر قرار باشد که معتقدان به مواد مخدر گوناگون، در جلسات شرکت کنند، چگونه می‌توان فضای هم دلی و درگ مقابله، که لازمه تسلیم شدن و بیبودی است را بوجود آورد؟ آیا کسی که هروئین مصرف می‌کرد، می‌توانست با کسی که مصرف کننده الکل، حشیش یا فرق روان گردن بود، رابطه برقرار کند؟ چگونه می‌شد به اتحادی که سند یک می‌گوید، لازمه در اینجمن ما، بحث انکیز بوده است. با وجود این واقعیت که ما سپاسی مبنی بر همکاری و نه وابستگی با سازمان‌های دیگر داریم، اما باز هم، در اینجمن ما، سردرگمراهی وجود دارد. حساس‌ترین مورد، نیز به نوع رابطه اینجمن معتقدان گمنام با الکل‌های گمنام بر می‌گردد.

هیئت امنا، دائم‌نامه‌های از طرف اعضای مختلف دریافت می‌کند، که در مورد این رابطه، سوالاتی دارند. اکنون زمان ان است که مقالای در این مورد نوشته شود تا این موضوع مضمون شود. اینجمن معتقدان گمنام، از روی اینجمن الکل‌های گمنام شده است.

اگرچه دقیقاً شبیه به آن نیست، اکثر گروههای اولیه موجود در AA آمریکا، اوایل و در هنگام شکل‌گیری، تا اندازه‌ای به گروههای AA نکیه می‌کردند. رابطه اینجمن ما، با الکل‌های گمنام، طی این معتقدان گمنام بدست آوریم، لازم است تا بر دیگر، تاریخجه AA رابررسی کنیم. مورد دیگری که "تیل ویلسون" همیشه در مورد آن صحبت اضافه نمودن عبارت "بدان گونه که او رادرک می‌کنیم" به لغت خداوند، خیلی ساده بحث‌های جنبال برآنگیز را خاموش نمود. زیرا این بحث اگر ادامه می‌یافتد توان از بین بردن AA را داشت. اما می‌کرد و مطلب می‌نوشت و از آن به عنوان ده فرمان AA یاد و نه مذهبی بودن، برای AA گیج کننده بود، به همان اندازه، که وحدت و اتحاد، برای ما گیج کننده است. اما آن طور که بیل می‌گوید "تیل ویلسون" که یکی از بنیان‌گذاران AA است، اغلب می‌گفت که بزرگترین قدرت AA در این است که فقط بیر روی یک مسئله تمکز دارد و آن محدود کردن تمکز خود بر روی رساندن پیام بهبودی به الکل‌ها و اجتناب از هرگونه فعالیت دیگر است. کاری که خوبی قادر به انجام آن بوده است، به این طریق فضای هم دلی و درگ، به خوبی حفظ می‌گردد و الکل‌ها به راحتی قادر به دریافت کمک خواهند بود.

ایرانی پژوهی آوردنده، که به همان اهمیت بود. به این ترتیب که به NA بوجود آورده، اینها نیز به نوبه خود، یک ده فرمان برای اینجمن اقتباس نمودند. آنها اینجا می‌دانند، که در مقابله اینجا می‌گویند "تیل ویلسون" که ممکن است در ابتداء، خیلی طبیعی و منطقی هم، با اضافه نمودن یک جمله ساده، به سند زیر بناهی برنامه AA تبدیل شد. زمانی که پیشگامان مادر معتقدان گمنام دوازده قدم را اقتباس نمودند، آنها اینجا می‌دانند، که به همان اهمیت بود. به این ترتیب که به جای نوشتن این جمله که "ما اقرار اکردهیم که در مقابله مواد مخدر خواهند شد" که بر جلوه کند آنرا به صورت اقلایی تغییرداده و به جای آن نوشند "ما اقرار اکردهیم که در مقابله اینجا می‌گوییم" و عارضهای، برای یماری ما است. اگر معتقدان تمکز خود را بر روی مولد مخدر بگذارند، آن موقع مجبور خواهند شد که بر تفاوت‌های خود تمکز نمایند، زیرا هر یک از ما یک یا جند نوع ماده مخدر مقابله دارد که معرف هر کدام فقط عالمت خواهد بود. پس چه می‌بایست کرد؟ دوباره باید همه را از اول نوشته باشند. چه باید کرد؟ آنها می‌کنند که ما می‌خواهیم، تمرکز خود را بر روی الکل بگذاریم، تا الکل‌هایی که به این جامی آیند. با این راحتی، پیام مارادریافت کنند اما معتقدانی که در جلسات از همان اوایل، AA با یک مشکل گیج کنند، دست به کریبان بود و آن این که، با معتقدان به مواد مخدر، که در جلسه حضور بیدا می‌کنند. چه باید کرد؟ آنها می‌کنند که ما می‌خواهیم، تمرکز خود را بر روی الکل بگذاریم، تا الکل‌هایی که به این جامی آیند. بتوانند به راحتی، پیام مارادریافت کنند اما معتقدانی که در جلسات حاضر می‌شوند و در مورد مواد مخدر صحبت می‌کنند ناخودآگاه، فضای هم دلی را در جلسات، تضییف می‌نمایند. در آن زمان، قدم هانوشه شده بود و کتاب الکل‌های گمنام نیز به تکارش درآمده بود. پس چه می‌بایست کرد؟ دوباره باید همه را از اول نوشته باشند. آنها، نهایتاً مشکل خیلی بزرگی بوده است. وقتی که دیگر مرور نمودند، پیشنهادی ارائه گردند که نشان دهنده دانش و عقل سلیم آنها بود.

آنها گفتند: "اگر چه نمی‌توانند، معتقدان را به عنوان اعضای خود می‌بودی، به معتقدان که هنوز در عذابند" این مقاله، در تاریخ نوامبر سال ۱۹۸۵، توسط هئیت امنا خدمات جهانی در پاسخ به نیازهای موجود، در اینجمن A نوشته شده است. این مقاله، بالا کو کننده نظرات هئیت امنا، در زمان تکارش می‌باشد. این سؤوال که رابطه معتقدان گمنام، با سایر اینجمن‌ها و سازمان‌های دیگر، باید چگونه باشد. مسئله‌ای است، که همیشه در اینجمن ما، بحث انکیز بوده است. با وجود این واقعیت که ما اینجمن می‌باشیم، در اینجمن ما، سردرگمراهی وجود دارد. حساس‌ترین مورد، نیز به نوع رابطه اینجمن معتقدان گمنام با الکل‌های گمنام بر می‌گردد.

(ترجمه بولتن شماره ۱۳ هئیت امناء خدمات جهانی NA)

به عنوان یک امتیاز نیز قدم اول، عجز ما را در برابر عارضه و علت بیماری دانسته، و عجزمان را در برابر خود بیماری نهاده است. جمله عاجز در برابر "مواد مخدر" نمی‌توانست کمکی به ما، که مقداری پاکی داریم و در حال بیبودیم، بکند، چرا؟ چون دیگر وسوسه مصرف برای مان، برطرف شده، اما "عاجز در برابر اعتیاد" هم به اعضای قدیمی و همه به تازه واردان ربط دارد و برای هر دو آن‌ها کاری می‌کند. زیرا هر وقت که، در برنامه بیبودی خود راکد و از خود راضی و مغفorer شویم، بیماری اعتیادمان، دوباره بروز می‌کند و در افکار احساسات و زندگی مان دچار مشکل می‌شویم. اما این فرایند هیچ ربطی به نوع ماده مخدوش که مصرف می‌کردیم، ندارد. ما از خود در برابر شروع مجدد به مصرف مواد مخدوش، توسط بکارگیری اصول روحانی، محافظت می‌کنیم و به بیماری مان اجازه نمی‌دهیم تا به این حد رشد کند. بنابراین قدم یک ما، به رغم هر گونه ماده مخدوش که مصرف می‌کردیم، یا طول مدت پاکی مان، همیشه کار برد دارد. با قرار دادن این ده فرمان، به عنوان سنگ زیربنای NA توانسته به عنوان یک جنبش جهانی، شروع به درخشش کند، که به راحتی مناسب حال معرض اعتعاد در عصر حاضر نیز می‌باشد و این در حالی است که ما تازه شروع کردیم. وقتی که هر انجمن محلی NA، در درک اصول این برنامه "بخصوص از قدم یک" به بلوغ می‌رسد، به یک واقعیت جالب توجه دست پیدا می‌کند و آن این که نظرات AA و زبان خاص آن انجمن، که حول محور الكل است با نظرات شفاف NA که مستلزم آن است که توجه خود را از روی یک ماده خاص برداریم، زیاد نمی‌توانند با هم قاطی شده و هم خوانی داشته باشند. اگر بخواهیم که این دو را با هم در آمیزیم، دوباره به همان مشکلی که روزهای اول در AA بود، برخواهیم خورد.

اگر اعضای ما خود را "معتاد و الكل" معرفی کنند و در مورد "پاک و هوشیار" زندگی کردن صحبت و مشارکت نمایند، شفافیت پیام NA از بین می‌رود. چون استفاده از لغات، بدین شکل، این مسئله را در ذهن معتاد می‌سازد که گویی دو بیماری متفاوت وجود دارد و یا این که این نوع ماده مخدوش، با نوع دیگر فرق می‌کند و راه حل‌های متفاوتی برای آن‌ها وجود دارد. در نگاه اول، ممکن است این مسئله جزئی و بی‌اهمیت به نظر برسد. اما تجربه، به ما ثابت کرده است پیام بیبودی NA، بدین شکل زمین گیر و علیل می‌شود.

واضح است که هم دلی مشترک ما، اتحادمان و تسليم کامل ما، به عنوان افراد معتاد، بستگی مستقیم به درک ما، از اصول بنیادی برنامه دارد: ما در برابر بیماری عاجز هستیم، که با مصرف مواد مخدوش، بدتر و بیش روندهتر، می‌شود. مهم نیست که چه نوع ماده مخدوش مصرف می‌کردیم.

هر نوع ماده مخدوش که مصرف کنیم، بیماری ما را دوباره فعال می‌سازد. ما از طریق بکارگیری دوازده قدم از این بیماری، بیبودی حاصل می‌کنیم. قدم‌ها به دقت، جمله‌بندی شده‌اند تا پیام بیبودی ما دارای شفافیت باشد، بنابراین زبان و لغاتی که استفاده می‌کنیم نیز باید با این قدم‌ها، هماهنگی و هم خوانی داشته باشد. به همین دلیل نباید اصول بنیادی خود را با اصول انجمن AA مخلوط

چه باید کرد؟

پرسش و پاسخ

اکنون که به لطف خداوند، تهیه مجله داخلی NA جبیت اعضای انجمن معتقدان گمنام ایران شکل جدی به خود گرفته است، سعی همه دست اندراکاران بر آن است که این نشریه هر چه کامل‌تر و مفید‌تر، در اختیار اعضای انجمن قرار بگیرد. می‌دانیم که در بد و آشنایی با NA، سئوالات گوناگون و بی‌شماری در رابطه با بیبودی، برای دوستان هم درد پیش می‌آید. اتفاقاً دانستن پاسخ‌های صحیح برای معتقد در حال بیبودی، بسیار حیاتی و ضروری است. به نظر می‌رسد که برای درمان یک درد و بیماری، ابتدا باید از آن بیماری شناخت کافی به دست آورد تا بتوان اقدامات لازم را برای درمان انجام داد. پاسخ‌گویی به سوالات اعضا مخصوصاً تازه واردان بخش از همین مقوله شناخت بیماری است.

در رابطه با صفحه پرسش و پاسخ، ذکر دو نکته ضروری است.

۱- پاسخ‌گویی به سوالات اعضا و اداره کردن این صفحه، به هیچ وجه نمی‌تواند کار یک یادو نفر باشد. این مهم، یک کار گروهی و دسته جمعی را می‌طلبد. کمک‌های اعضای قدیمی، دانش و تجربیات آنان بسیار موثر است. بنابراین فرصت را مفتونم شمرده و همینجا از دوستان با تجربه و قدیمی، متواضعانه درخواست می‌کنیم تا مساعدت خود را از این صفحه دریغ نکنند.

شکی نیست که این اقدام، گذشته از پاسخ به سوالات دوستان، گامی مثبت در امر بیبودی خودشان نیز می‌باشد. بنابراین شما دوستان قدیمی منتظر تلفن‌های مسئولین این صفحه باشید. در صورت تمایل به پاسخ‌گویی می‌توانید بعد از دریافت سوال، جواب خود را شفاهی و یا به آدرس صندوق پستی مجله، ارسال نمایید. در صورت درخواست شما پاسخ‌ها با حفظ گمنامی چاپ می‌شود.

۲- به هیچ وجه ادعا نداریم که پاسخ همه سوالات را می‌دانیم. در صورت پاسخ‌گویی هم، معلوم نیست که پاسخ‌ها بدون نقص و یا حتی کاملاً صحیح باشند. ما تمام جواب‌ها و راه حل‌ها را نداریم. اما می‌توانیم یاد بگیریم که چه طور بدون مواد مخدر زندگی کنیم چون این بیماری بسیار پیچیده است، ممکن است یک پاسخ برای دوستی کار کند و نتیجه هم بدهد و برای دیگری

بر عکس. ما برای پاسخ‌گویی به سوال هابه کتب علمی روانشناسی و دانشگاهی مراجعه نمی‌کنیم، ما فقط تجربه خود و راه کارهای برنامه را در رابطه با آن سؤال توضیح می‌دهیم و فقط امیدواریم مفید واقع شود. شاید طرح سوالات، در این صفحه باعث شود که به غیر از جوابی که ما می‌دهیم پاسخ‌های دیگری نیز به ذهن دوستان خطور کند. هیچ اشکالی ندارد در شماره بعد می‌توانیم پاسخ‌های کامل‌تر، مربوط به سوالات قبلی را هم چاپ کنیم. منظور ما رفع اشکالات، شناسایی بیماری پاسخ به سوالات اها و زدودن ابهامات است. نگارنده این سطور از حدود شش سال پیش بخش اعظمی از سوالات های را که در جلسات پرسش و پاسخ، که عمدها در روزهای جمعه، تشکیل می‌شد، برای چاپ در یک کتاب، جمع‌آوری نموده است. حالا که به فضل الهی انجمن معتقدان گمنام صاحب یک برنامه شده است سوالات های جمع‌آوری شده از جلسات پرسش و پاسخ را در اختیار این صفحه قرار می‌دهد. تا به تدریج پاسخ‌گویی شود. این صفحه در هر شماره تحت عنوان "چه باید کرد" و "پرسش و پاسخ" عرضه خواهد گشت. در خاتمه از اعضای انجمن معتقدان گمنام ایران در سراسر کشور، درخواست می‌شود، سوالات و اشکالات خود را به آدرس صندوق پستی مجله، و یا پست الکترونیک مندرج در داخل جلد برنامه، ارسال نمایند تا در اسرع وقت پاسخ‌گویی شود.

پرسش؟

تا کی خود را معتقد بنام؟

سلام:

خواهش می‌کنم به این سؤال پاسخ دهید. مطمئن هستم خیلی از دوستان تازه وارد هم با این مسئله مشکل دارند. سؤال من این است:

من برای رهایی از کلمه "معتقد" به انجمن پیوستم چون از این کلمه، واقعاً متنفرم. چرا حالا که سه ماه و هفده روز از پاکی من می‌گذرد هنوز باید خود را "معتقد" معرفی کنم؟ آیا من باید تا آخر عمر این کلمه را یدک بکشم؟ مصرف مقداری مواد مخدر چقدر توان دارد؟ من تاکنون نتوانستهام همسرم را در این مورد قانع کنم. لطفاً از دادن پاسخ کوتاه و سرسری خودداری کنید. من دوست دارم یک بار و برای همیشه، این



مشکل من در خانه حل شود.

پاسخ

این سؤال من تواند یکی از اولین پرسش‌هایی باشد، که برای دوستان هم درد، در روزهای اول پیش بیاید. حتی در جلسات باز انجمن هم، وقتی یک دوست بهبود یافته، مدت پاکی خود را اعلام می‌کند و در ضمن خود را نیز "معتقد" معرفی می‌کند، من تعجب و حیرت را در چهره‌های افراد مهمان، به خوبی حس می‌کنم. راستی چرا ماما خود را "معتقد" معرفی می‌کنیم؟

به این خاطر که ارزیابی ما از اعتیاد بسیار گسترده است. ما اعتیاد را یک بیماری می‌دانیم که به صورت نیروی مخربی در تمام امور زندگی مان، خود را نشان می‌دهد. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد آن‌چه موجب اعتیاد ما به مواد مخدر گشته است، نوافض اخلاقی ما می‌باشد نه مواد مخدر. دلیل اعتیاد ما اختلالات رفتاری، عاطفی، روحی و روانی است که حتی قبل از آشنایی با مواد مخدر، در ما وجود داشته و بخشی از شخصیت ما را تشکیل می‌داده است.

ما معتقدیم به غیر از وابستگی به مواد مخدر، اشکالات دیگری در ما وجود دارد. اشکالاتی نظیر افراد و تفریط، خود خواهی، غرور، ترس، ترمز بریدن، سوء استفاده، تمامیت خواهی، تأیید طلبی، عدم اعتماد به نفس و... که مجموعه این‌ها شخصیت معتقد گونه ما را شکل داده است. به همین خاطر، وقتی که ما در این برنامه مشغول کار کرد ۱۲ قدم خود می‌شویم و به قدم چهارم یعنی ترازنامه می‌رسیم و شروع به بازنگری عادات والگوهای رفتاری خود می‌کنیم، از رفتارهای تکراری و مخرب خود حتی قبل از آشنایی با مواد مخدر، دچار بیت و حیرت می‌شویم. در اینجا برای ما روشن می‌شود که رفتارهای معتقد گونه و اعتیاد به مواد مخدر، دو روی یک سکه هستند که هر کدام به دنبال دیگری می‌آید. وقتی ما در زمان پاکی خود را "معتقد" معرفی می‌کنیم، منظور یک شخص مصرف کننده نیست، بلکه منظور شخصی است که همیشه در معرض خطر رفتارهای معتقد گونه و نوافض اخلاقی خود قرار دارد. نوافضی که همیشه نقشی منفی

زیرا: استفاده از مواد مخدر تنها نشانه‌ای از اختلالات روانی و رفتاری من بوده است. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: تا مدامی که رفتار معتقد‌گونه خود را اصلاح نکرده‌ایم آزادی واقعی امکان‌پذیر نخواهد بود و این زمان مشخصی ندارد. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: رهایی از مصرف تنها یک آغاز است و اولین هدیه به خاطر پاکی ماست. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: ما فقط مهلت روزانه‌ای، از بیماری خود گرفته‌ایم و هیچ ضمانت نامه‌ای برای پاکی دائمی، به ما داده نشده است. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: هر روزی که فکر کنیم دیگر با مواد مخدر مشکل نداریم. آن روز مشکل ما آغاز می‌شود. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: ما باید مرتبًا به خود یادآور شویم که از کجا آمدیم و اعتیاد ما را به کجا برد. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: هر آن ممکن است بار دیگر سعی کنیم که آن خلاء وحشتناک درونی را که گاه و بی‌گاه به سراغ مان می‌آید با چیزی خارج از خودمان پر کنیم (مواد، الكل، سکس، قمار، برتری‌جویی، تأیید طلبی، خود محوری و...)

اعتباد همراه ماست. دقیقاً به این خاطر هنوز خود را "معتقد" معرفی می‌کنیم. عبارت "من، معتقد" بصورت هشداری همیشه مارامتوجه بیماری‌مان می‌کند و باعث آشکار شدن شاخه‌های دیگری از بیماری ما می‌شود. تا بتوانیم روی آن‌ها کار کنیم و به رشد روحانی خود ادامه دهیم. بسیاری از مابا گفتن "من یک معتقد هستم" تسليم خود را آغاز کرده و با اقرار به این که "معتقد" هستیم و قادر به متوقف ساختن مصرفمان با قدرت خود نیستیم، قدرت پاک ماندن در برنامه را روز به روز، با کمک نیروی برتر و سایرین، در آنجمن معتقدان گمنام "پیدام" کنیم. ما خود را "معتقد" می‌نامیم زیرا: واکنش‌مان به مواد مخدر را، عامل اعتیادمان می‌دانیم نه مواد مصرف مواد مخدر، کار ما تمام نمی‌شود. البته برای مهار کردن این بیماری، قطع خود را معتقد می‌نامیم زیرا: این بیماری مزمن و پیش رونده است. دائمًا همراه من است و هر لحظه به شکلی خود را در زندگی من نشان می‌دهد. ما خود را معتقد می‌نامیم زیرا: اعتقاد داریم، دلیل اعتیاد ما بیماری ماست نه مواد مخدر. ما خود را معتقد می‌نامیم

دوستان هم درد، لطفاً در ۵ سطر برای ما بنویسید که در اولین جلسه‌ای که قدم به NA گذاشتید، چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه‌ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات آنجمن معتقدان گمنام بیایید؟ پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمائید تا چاپ شود.

نهاده ایشان اصفهان ی انجمن معتقدان

بیست و هفتم دی ماه در اصفهان همایش سراسری برگزار می‌شود

در ناحیه اصفهان ۱۶۱ جلسه در ۵۷ مکان برای اعضای آنجمن تشکیل می‌شود.

همایش شیراز هفتم بهمن ماه هزار و سیصد و هشتاد و سه

یادگیری از زنان دیگر

به عنوان یک تازه وارد، در انجمن معتقدان گمنام، هر روز که می‌گذرد مطالب جدیدی را یاد می‌گیرم. یکی از درس‌های مهمی که من یاد گرفته‌ام، ارزش قائل شدن و اهمیت دادن و ارتباط با زنان دیگر انجمن است. من در جایگاه زنی گمراه و عاصی هستم که به شدت در رابطه با مردان، مورد سوء استفاده قرار گرفته است. زنی که هرگز با زنان دیگر ارتباط نزدیک برقرار نکرده، هرگز تصور نمی‌کردم که تا این حد به ارتباط با زنان دیگر نیازداشته باشم. نمی‌توانستم ترس‌هايم، تردید‌هايم و احساس عدم امنیت را با آن‌ها در میان بگذارم. فکر می‌کردم آن‌ها هرگز نمی‌توانند کمکی به من بکنند، زیرا که من تفاوت بسیاری با آن‌ها داشتم. در حالی که این متن را می‌نویسم، لبخند می‌زنم و این به دلیل تغییرات عمیقی

است که در تفکر من، در حال ایجاد است. ببینید، من نه تنها جریحه‌دار و آسیب دیده بودم، مورد سوء استفاده و خشونت قرار گرفته بودم بلکه ده سال از زندگی‌ام را صرف جلب توجه بزرگسالان می‌کردم و اعتیاد من به واسطه این مسائل تقویت می‌شد. احساس انحرافی من درباره خودم و دیدگاه ناسالم من درباره زنان دیگر، چیزی جز اختلال و رقابت و هم‌چشمی نبود. وقتی به اولین جلسه NA قدم گذاشت، باور داشتم

که فقط مواد مخدر می‌تواند به من کمک کند در حالی که نمی‌دانستم من به کمک خود نیازمند بودم. من فکر می‌کردم فقط به وسیله ظاهر خوب و جذاب می‌توانم تأیید و توجه جمع را به خود جلب کنم و با سر کیسه کردن مردها، قدرت خود را ثابت کنم. من سال‌های تفکرات زیادی در مورد مسائل مختلف داشتم که همه غلط بود. یکی از درس‌هایی که در برنامه بهبودی آموختم این بود که برای خودم حد و مرزی تعیین کنم و زنان جلسات NA به من کمک کرددند تا بتوانم این کار را انجام دهم. من حتی وقتی برای کمک گرفتن به جلسات NA می‌رفتم، احساس می‌کردم که باز هم با روش‌های قبلی خود با مردها رفتار می‌کنم من از ترس

تونی - جی - تگزاس
چاپ با اجازه نشریه NA WAY magazin
جولای ۲۰۰۴
مترجم: محمد علی - ب

من اکنون تلاش می‌کنم دست در دست زنان دیگر NA بگذارم و به این اعتقاد (سیده ام که دنیا بهم پر از عشق و تفاهem است. خواهران من در NA در می‌گردند من قضاوت نمی‌کنم و (قیبان من نیستند. آن‌ها در کنار برادران NA ، دوستان من ، و خانواده من و امید من هستند.

دوست داشته شدن، NA این درس را به من آموخت . آن شبی که من مشارکت کردم و در بسیاری از شب‌های دیگر زنان گروه عشق خود را نثار من می‌کردند، به من اعتماد به نفس دادند و مرا تشویق کردند که در جهت دوست داشتن خود، حرکت کنم. من اکنون تلاش می‌کنم دست در دست زنان دیگر NA بگذارم و به این اعتقاد رسیده‌ام که دنیا ای من پر از عشق و تفاهem است. خواهران من در NA در مورد من قضاوت نمی‌کنم و رقیبان من نیستند. آن‌ها در کنار برادران NA ، دوستان من ، و خانواده من و امید من هستند.



ذاهه های رسیده

شرکت کنم و در آن جا پاکیام را روزانه جمع کنم و من بار علیت اصول برنامه می‌توانم پاک بمانم. برای رسیدن به خدا و رشد روحانی و کارکرد دوازده قدم باید حرکت کنم. دوباره احساسات کرخ و فراموش شده‌ی مانند دوست داشتن و دوست داشته شدن توانمندی، تواضع، محبت و ایمان و... به سراغم آمدند که خوشم آمد. کار بسیار مناسب و دوستان خیلی مهربانی پیدا کردم، موقعیت اجتماعی‌ام به من برگشت. به مرور به تمام آرزوهایم رسیدم، دیگر احساس تنهایی، یاس، نومیدی و پوچی نمی‌کنم از زندگی‌ام بسیار راضی هستم‌نه این که مثلاً خیلی پولدار شده‌ام ولی بالاترین ثروت دنیا یعنی پاکی را دارم و در حال بیبودی هستم و دیگران برایم مهم هستند و به وجود من افتخار می‌کنند. اکنون که این نامه را می‌نویسم، واقعاً اشک شوق از چشم‌مانم می‌ریزد و تمام احساساتم، عصیان کردند. تازه متوجه استیاه بزرگ خودم شده‌ام و فهمیدم که به تنهایی قادر نیستم هیچ کاری کنم و اکر لطف و محبت نیروی برتر، ثانیتی‌ای از من دریغ شود. خواهم مرد. چون من دلایل یک کلکسیون بزرگ از عجزهای گوناگون هستم. حالاً من تبدیل به یک فرد مسئول، قابل قبول و محترم شده‌ام. خداوند همیشه آماده است تا به من کمک کند. من نیز در صدد کمک به دیگران و رفع گرفتاری‌های اطرافی‌ایم هستم. زندگی برایم زیباست. فعلًاً وسوسه ندارم. اصلاح‌مایل نیستم با افکار گذشتگان زندگی کنم. معتقدان گمنام مرا و افکار و اعمال را تغیر داد و به من زندگی بخشید. پیشترین کاری که انجام می‌دهم، شرکت مرتب در جلسات و تماس دائم با راهنمای عزیزم می‌باشد. زمانی که دست چپ خود را از دست دادم، خیلی شاکی و بر فروخته بودم ولی الان می‌بینم که همین ماجرا، باعث شد که معتقدان گمنام را پیدا کنم. بنابراین از این قضیه اصلاح‌ناراحت نیستم چیزی را که خداوند در این انجمن، به من هدیه کرد خیلی بیش از دست چیم برای من کار می‌کند. پاک باشم ولی بدون دست، برای من به مراتب پیتر است تا مصرف کننده‌ای باشم که با دست هایش همه جور خلاف می‌کند.

سر، که نه در راه عزیزان بود

بارگرانی است کشیدن به دوش

اینک در آستانه ۳۰ سالگی و ۲۳ ماه پاکی، در گوشش از شهر مشهد دعاگوی همه دوستان در حال بیبودی هستم. امیدوارم پیام NA به همه بیمارانی که هنوز عذاب می‌کشند برسد. از خداوند می‌خواهم تا موجباتی فراهم کند که شرح حال زندگی در دنگ من، در اولین شماره مجله انجمن معتقدان گمنام چاپ شود. همه‌تون رو دوست دارم و بی شما هیچم با تشکر جواد-گ مشهد

می‌گذاشتم کسی زندگی کند. من زشت بودم و در نتیجه همه را هم زشت می‌دیدم. قلبم تاریک بود نه نوری و نه گرمایی. حدود ۸۰ بار تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم ولیکن در دراز مدت (یک هفته) جواب نمی‌داد. باز من مجبور بودم به مصرف ادامه دهم در طول مصرف افرادی را می‌دیدم که اوضاع شان خیلی از من خرابتر بود و دائم در حال چرت زدن بودند. وحشت زیادی داشتم که می‌باید وضع من هم مثل آنهاشود که طولی نکشید که این کابوس، صورت واقعی به خود گرفت.

یک بار این فکر به ذهنم، خطور کرد که برای یک بار فقط یک بار هم که شده هر وئین را امتحان کنم و این کار را هم کردم. دیگر از آن موقعیت اجتماعی، ورزش و درس و کار و خلق خوب، هیچ خبری نبود. مصرف می‌کردم تا آرام شوم و نتیجه همیشه معلوم بود: آشتفتگی بیشتر و اوضاع خرابتر. همیشه سعی می‌کردم به نحوی اوضاع را رو برآه کنم ولیکن فایده‌ای نداشت. برای تهیه و مصرف سرماز جاهایی در من آوردم که در خواب اگر می‌دیدم، وحشت می‌کردم کارم پدرم، جوانی‌ام، اعتبار و آبرویم و همه چیز را از دست دادم.

در محیط کارم، دست چیم را، دستگاه نساجی گرفت که موجب شد از ناحیه مج. آن را قطع کنند. ۷ بار دستگیر شدم، زندانی جریمه و شلاق، بخشی از زندگی من شده بود. دیگر برایم زندگی تمام شده بود. متوجه شدم که برای حل مشکل من هیچ نیروی انسانی قادر نیست کاری کند. تمام سعی خودم را می‌کردم، حتی خودم را زندانی کردم، ولیکن افسوس و دریغ از کمی موقعیت.

دیگر الكل، مواد و حتی قرص‌های مخدّر و خواب‌آور هم برایم کاری نمی‌کرد. راه می‌رفتم و به زمین و زمان، فحش می‌دادم و کارم شده بود دعوا و شکستن شیشه‌های مردم، جلوی چشم‌مانم را خون گرفته بود. دائم اعضای خانواده و دوستانم را اذیت و آزار می‌دادم. امروزه از تصور آن روزها موب بر انداختم راست می‌شود. چه دل‌هارا که نشکستم، چه چشمها را که نگریاندم چیزی به نام اخلاق و اصول روحانی، در من وجود نداشت. بیماری‌ام، غوغامی کرد.

وای چه ها که نکردم کجاها که نرفتم، نمی‌دانم چطور شد که یک باره، چشمم به سرنگ افتاد. آن را هم امتحان کردم همه چیز تمام شد. تیر خلاص اعتماد، به سوی قلبم شلیک شد و کاملاً بیچاره و آواره خیابان‌ها شدم نمی‌دانم، خداوند، از چه چیز من خوشش آمد که مرا به سوی عده‌ای معرفی کرد، نام آنها معتقدان گمنام است. البته هدف خداوند بعداً برایم مشخص شد. اولین چیزی که آن جا یافتیم، امید بود. آن امید به من کمک کرد تا من هم مثل دیگران بتوانم روزانه، در جلسات

آیا کسی سرگذشت مرا باور می‌کند؟

به نام خدا از طرف یک عضو کوچک از یک جمع بزرگ، برای کسانی که تصور می‌کنند نیروی خودشان برای پاک ماندن کافی است و نیروی برتر و انجمن نقشی ندارند.

۱۵ سال قبل با الكل آشنا شدم. طی دورانی که الكل مصرف می‌کردم به طریق غیر منطقی شاد بودم و برای رسیدن به نداشتهایم مصرف می‌کردم فکر می‌کردم موفق هستم ۵ سال فقط مصرف من الكل بود. طی آن دوران با انواع مواد مخدّر آشنا شدم ولیکن جرات نداشتم آن‌ها را به صورت دائم مصرف کنم. سرانجام به این نتیجه رسیدم که برای دست یافتن به آرزوهایم و سرکوب احساسات منفی‌ام، قدرت الكل کافی نیست.

تصمیم گرفتم هر از گاهی از مواد مخدّر نیز استفاده کنم. حدود ۳ سال، هر موقع دوست داشتم، از مواد مخدّر استفاده می‌کردم. در آن موقع من از لحاظ اقتصادی و اجتماعی، موقعیت خوبی داشتم. اطراف من پر بود از کسانی که چشم‌شان به این بود که من کی و کجا می‌خواهم مصرف کنم.

صرف می‌کردم، ورزش می‌رفتم، درس می‌خواندم و مشغول کار بودم، انگار هیچ‌چیز، کم نداشتم. برای هر بار مصرفم، کلی خرج می‌کردم تا همه بفهمند که مواد اثر منفی در زندگی من ندارد و سعی می‌کردم تا موقیت‌های اجتماعی من به خطر نیافتد و خوب می‌خوردم تا از نظر جسمی کم نیاورم! در اوایل مصرف فقط به مناسبت‌های مخصوص مثل عروسی عزا و جشن تولد و...، مصرف می‌کردم در این کار حدود ۲ سال موفق بودم. اما یک باره متوجه شدم مصرف من روزانه شده و اگر یک روز مصرف نکنم تمام اعصابم خردمن شود. سیستم دفاعی بدنم به هم می‌خورد. و نمی‌توانستم بدون مصرف کردن به مسائل زندگی ام رسیدگی کنم. حتی آداب معاشرت نیز داشت از یادم می‌رفت. سرکلاس درس، حوصله نشستن نداشتم. در محیط کار، آرام نمی‌گرفتم، بدخلق، ناراضی و عصبانی بودم. دیگر من نبودم که برای مصرف کردن، وقت و زمان مشخص کنم بلکه او بود که فرمان می‌داد کی و کجا و چه مقدار مصرف کنم.

کم کم اطرافی‌ایم بادقت کردن در چهره و اعماق، متوجه اوضاع غیرعادی و آشتفتگی من شدند و مراعتم قلمداد می‌کردند. هر کدام به نحوی سعی در کمک کردن به من داشتند مرابه‌پزشک‌های متخصص و گوناگون بردند. وقتی تحت نظر پزشک بودم و یا در قرنطینه به سر می‌بردم، به حال خودم، افسوس می‌خوردم، مواد مصرف نمی‌کردم ولی عصبانی بودم. احساس تنهایی می‌کردم، ناراضی بودم از همه چیز نامید بودم حتی از زندگی و زنده بودنم. آه چه روزهای تلخ و شب‌های سردی را گذارندم. نه زندگی می‌کردم و نه



از طرف صفحه خبر

سلام کرم ما ، به دوستان بهبودی سرتاسر ایران .

خدا را شکر می کنیم که در حال حاضر ، جلسات انجمن محتادان گمنام ، در اقصی نقاط این مرز و بوم ، تشکیل می گردد . با توجه به وسعت و فرا گیری NA در ایران ، نشریه پیام بهودی به همکاری شما برای صفحه خبر نیاز مبرم دارد . ما مذاقل در هر شهر و شهرستان ، به یک خبرنگار نیاز داریم . دوستانی که تمایل دارند با این صفحه ، همکاری داشته باشند ، هرچه سریع تر ، آمادگی خود را از طریق آدرس نشریه تهران صندوق پستی : ۱۹۵۸۵/۶۸۴۲ یا شماره تلفن ۰۲۶۳۹۷۵۰۸۴۳۹ ، اعلام نمایند ، تا از این طریق تازه ترین خبرهای انجمن محتادان گمنام ، از نقاط مختلف ایران ، در نشریه درج شود .

جلسه همیشگی

