پیام بهبودی

■ سال سوم
■ شماره یازدهم
■ تابستان ۱۳۸۶

نشریهٔ داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

اهدای لوح تقدیر به NA ایران به عنوان NGO برتر.

- سفرنامه‌ی تام به قلم خودش
- معشوقه‌ی اهریمنی
- امنیت جلسات ، یعنی چه ؟
- در بحرین چه گذشت؟

جشن‌های شکرگزاری در گروه‌های NA ایران

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

پیام بهبودی

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

■سال سوم ■ شماره یازدهم ■ تابستان ۱۳۸۶

■ **مسئول نشریه:** جواد.م

■ **امور اجرایی:** سپهر.الف

■ **صفحه آرا :** نیما. ل

■ **آدرس نشریه :** تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ **پست الکترونیکی :** PayamBehboodi@yahoo.com

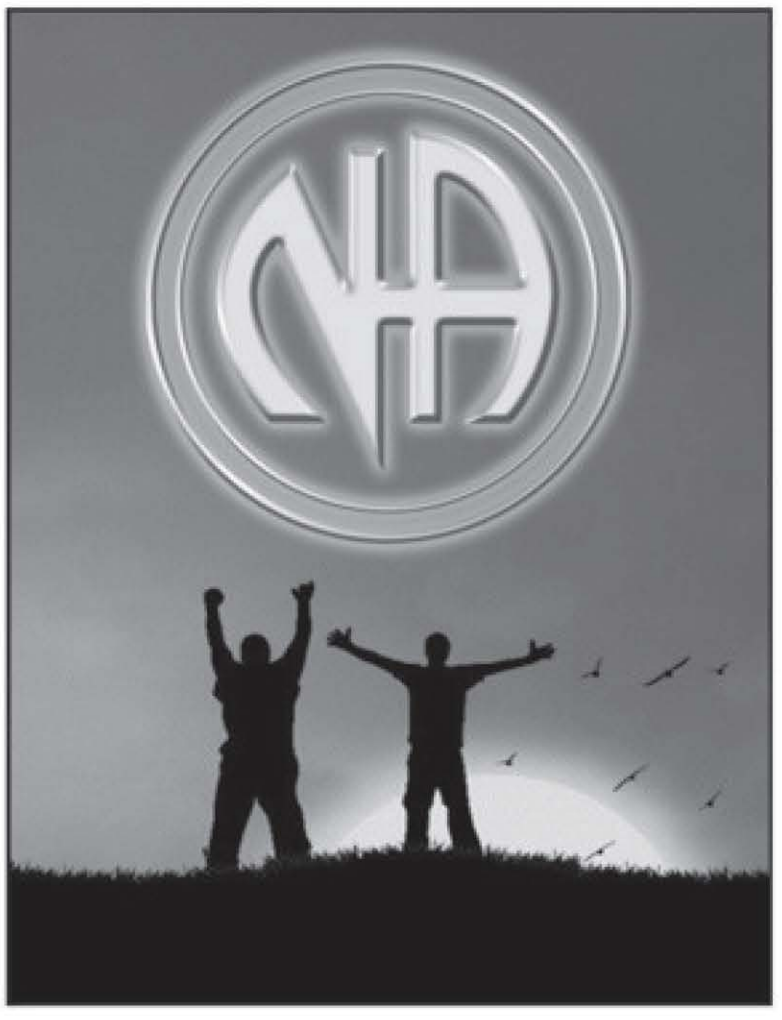
■ **آدرس الکترونیکی :** www.nairan.org

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

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

■نامه های رسیده مسترد نخواهد شد . واضح است چاپ نامه ها و مقالات، به مفهوم تاییدمطالب آن نمی باشد و فقط مبین نظریات فرستنده است .

■از تمامی کسانی که صمیمانه مارا در تهیه ی این شماره یاری کرده اند بسیار سپاس گزاریم .



فهرست

■ **با مخاطبان** ۳

■ **مشارکت**

به نام آن‌که زیباست ۴

■ **خاطرات** جدید

لوطی و انتر..... ۵

■ **مقاله**

آیا کسی جرأت دارد؟..... ۶-۷

خنده‌ی باور نکردنی..... ۷

زمانی نو شدم که..... ۱۲-۱۳

■ **زنگ تفریح**

ماچند نفر! ۸- ۹

■ **گزارش**

در بحرین چه گذشت؟ ۱۰-۱۱

سفرنامه‌ی تام به قلم خودش..... ۱۴-۱۵-۱۶

■ **دیدگاه**

معشوقه‌ی اهریمنی ۱۷

پیک فاجعه ۱۸

تعویض راهنما..... ۱۸

خدا را شکر ۱۹

هیولای بیماری..... ۱۹

■ **اخبار** ۲۰

■ **داستان من**

ببین زندگی چه زود تغییر می‌کند..... ۲۱

چه با شکوه است زنده بودن..... ۲۲-۲۳

■ **صفحه‌ی آخر**

فقط برای امروز..... ۲۴

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

ای نوازش تو بهترین امید زیستن

به نام خدا

.....سلام

سلامی به گرمی روزهای داغ تابستان.

سلامی به گرمی دست های شما در هنگام خواندن دعای آرامش.

از این که مورد لطف و نوازش خداوند مهربان قرارگرفته‌ایم ، او را شکر می‌کنیم.

به امید روزهای بهتر و رعایت اصول روحانی و دست یابی به بهبودی به راه خود در انجمن معتادان گمنام ، ادامه می دهیم. طبیعی است که این راهی پر فراز و نشیب است، پیچ های خطرناک و پرتگاه های مخوفی دارد. با توجه به زیرکی بیماری ، همه‌ی ما روی لبه‌ی تیغ راه می‌رویم و پیوسته در بوته‌ی آزمایش قرار می‌گیریم.

مثلا وقتی ما این مسئولیت را به عهده می‌گیریم تا مجله‌ای حاوی "پیام بهبودی "به شما عرضه کنیم و شما به ما اعتماد می‌کنید ، ما باید قدر این اعتماد را بدانیم و در انجام وظایف خود جدی بوده و فتور و سستی به خود راه ندهیم یا خدای نکرده از موقعیت خود سوء استفاده نکنیم. در غیر این صورت باید منتظر بازخورد اعمال‌مان باشیم. همه‌ی‌ما می‌توانیم هر روز شروع تازه‌ای داشته باشیم ، از تجربه‌های گذشته‌ی مان درس بگیریم و روز به روز متعهدتر عمل کنیم. فراموش نمی کنیم که خداوند به ما اعتماد کرده و موهبت بزرگ پاکی و بهبودی را در اختیارمان قرار داده است. ایمان می‌آوریم که اگر از اعتماد دیگران سوء استفاده کنیم در واقع از اعتماد خداوند سوء استفاده کردایم و آن وقت .....

حال توجه شما را به نکات زیر جلب می کنیم و البته بعضی از این نکات برای چندمین بار تکرار می‌شود.

- استقبال گسترده‌ی شما از مجله‌ی‌پیام بهبودی موجب شد که تیراژ شماره‌ی دهم به عدد ۳۰۰۰۰ جلد برسد. در اکثر نامه هایی که به دست ما می رسد ، خوانندگان پیشنهاد می کنند که این مجله به صورت ماهیانه چاپ شود و در اختیار آنان قرار بگیرد.
- از همه‌ی دوستانی که به عنوان خبرنگار افتخاری مجله ، مطالب بسیار متنوعی را از نواحی خود برای ما ارسال کرده اند ، صمیمانه تشکر می کنیم و قول می‌دهیم که با توجه به ظرفیت محدود مجله ، به‌تدریج از مطالب‌شان استفاده کنیم و کماکان منتظر اخبار، گزارش‌های جدید در مورد همایش‌ها و سال روزها ، مشکلات گروه‌ها، جلسات جدید و برگزاری کارگاه های مختلف و .... هستیم.
- از همه‌ی اعضایی که با ما نامه نگاری می کنند ، درخواست می‌کنیم که نامه‌های خود را حتماً دریک طرف صفحه نوشته وشماره‌ی تلفن تماس را فراموش نکنند.هیچ احتیاجی نیست که نامه‌ها با پست سفارشی که مستلزم هزینه‌ی بیشتری است ، ارسال شود و در ضمن برای رعایت گمنامی در پشت پاکت فقط بنویسید:

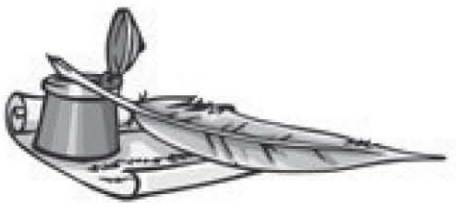
تهران – صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۴۸ و نیازی به توضیحات اضافی و نوشتن نام انجمن بر روی پاکت نیست.

- در فصل تابستان و با توجه به اوقات فراغت بیشتر ، در اکثر نواحی و شهرهای ایران مراسم و جشن های گوناگونی به مناسبت فرا رسیدن سال‌روزها و راه اندازی گروه‌های مختلف ، برگزار می شود که هر کدام می‌توانند در انتقال پیام بهبودی نقش مؤثری ایفا کرده و جذاب بودن برنامه‌ی انجمن معتادان گمنام را به نمایش در آورند.

گسترش روز افزون گروه‌های NA در شهرها و اقصی نقاطِ کشورِ عزیزمان را به فال نیک گرفته و بدون آن‌که دچار غرور شویم، همیشه این شعار برنامه را به صورت دعا ، زیر لب زمزمه می کنیم:

« به امید روزی که دیگر هیچ معتادی ناچار نباشد که از درد اعتیاد بمیرد »

دست تان را می فشاریم به مهر
با تشکر – جواد . م

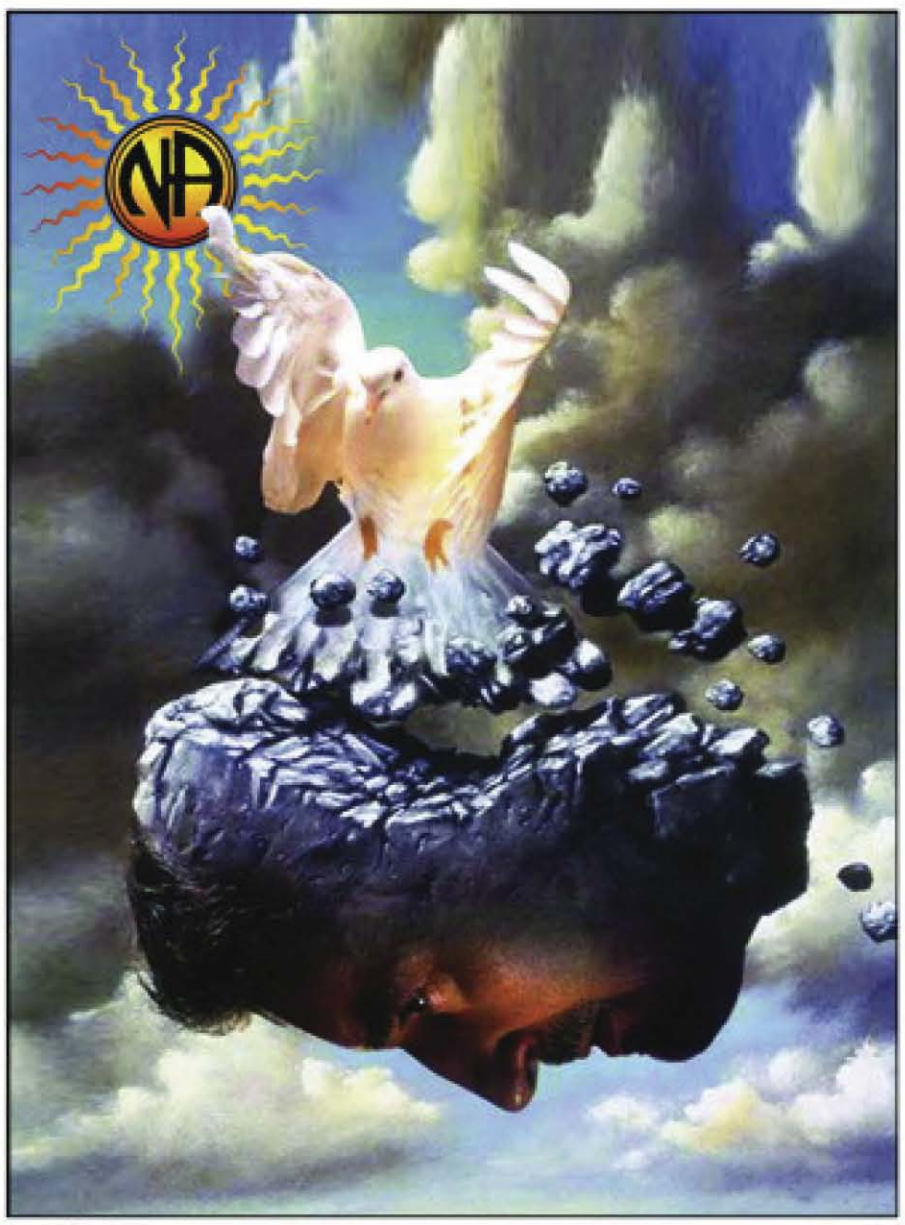


CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

به نام آن‌که زیباست و زیبایی را دوست دارد.

سلام خدمت دوستان هم‌درد. امرا... هستم یک معتاد،یادم نمی‌آد تو زندگی گذشته به چیزی یا کسی و یا مکانی احساس تعلق کرده باشم همیشه خود را تنهای تنها می‌دیدم و بر خلاف میل باطنی‌ام، منزوی وگوشه‌گیر بودم. من اهل کازرون هستم. تقریباً از وقتی‌که مجله‌ی پیام بهبودی شروع به فعالیت کرده من یکی از خوانندگان پرو پا قرص آن بودم و انشاءا... خواهم بود. همیشه دوست داشتم که یه نامه، یه تجربه و یا یه مشارکت از برو بچه‌های NA کازرون چاپ بشه. بالاخره به این نتیجه رسیدم که من خودم باید دست به کار شم،تو زندگی گذشته‌ی من هم همین‌طور بود. وقتی آرزوی داشتن یه چیزی رو داشتم خودم حرکتی نمی‌کردم وهمیشه منتظر یه حرکت از دیگرون بودم و همین مسأله و امثال آن باعث رنجش من از اطرافیان می‌شد. از طرف کل بچه‌های NA کازرون مخصوصاً جلسه‌ی آرامش به شما خسته نباشید می‌گم. دوست دارم یه تجربه از خودم بنویسم شاید این تجربه به درد یه نفر بخوره. من ورشکسته‌ی کامل از همه نظر وخسته ودربدر با NA آشنا شدم. آشنایی من در حالی بود که یه روز برا مراسم تشیع جنازه‌ی یکی از اقوام به قبرستان رفته بودم. همیشه وقتی به این محل می‌رفتم با خود می‌گفتم ای کاش روزی فرشته‌ی مرگ به سراغم بیاد که پاک باشم. به جوون هم سن و سال خودم جلو اومد و از من پرسید کبریت داری؟ منم آتش سیگارمو بهش دادم. گفت خسته نشدی گفتم از چی؟ گفت از مواد. من فوراً حالت تدافعی به خود گرفتم وگفتم من سه ماهه که ترک کردم و اونم در جوابم گفت اگه می‌خوای قطع مصرفت تداوم داشته باشه امشب بیا به این آدرس... و خداحافظی کردو رفت. شب شد و من با شک و تردید زیادو البته با یه کنجکاوی و اشتیاق به اون آدرس رفتم. بیشتر اعضا رو می‌شناختم، آخه شهرما تقریباً کوچکه و ما همدیگررو خوب می‌شناختیم. باورم نمی‌شد، که اونا پاک شده باشن فردای اون روز قطع مصرف‌رو شروع کردم دقیقاً ۸۴/۴/۲۱ بود. یه شور عجیبی داشتم. دردهای جسمی و آشفتگی‌های ذهنی‌ام هیچ شباهتی به ترک‌های قبلی نداشت. این دوران را خیلی راحت و به صورت باور نکردنی پشت سر گذاشتم. با یه شوق خاصی واسه شروع جلسه لحظه شماری می‌کردم. نود روز، نود جلسه رو زده‌بودم که شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. قطع مصرف یکی دیگر از وابستگی‌هایم باعث شده بود تا خانواده به من اعتماد بیشتری داشته باشن و توجه خاصی بکنن. مثل این‌که کم‌کم داشت باورشون می‌شد. راهنمام به من می‌گفت تو مثل چوپان دروغگو شدی واسه خونوادت،باید با عمل‌کرد خودت ثابت کنی که واقعاًاین دفعه گرگ به گله زده . حرف‌های اعضای قدیمی رو گوش می‌دادم و پاکی‌مو خیلی دوست داشتم. همیشه اعتقاد دارم که با هر مشکلی که برخورد کنم جواب‌شو تو جلسه می‌گیرم و حرکت برای برطرف کردن اون مشکل دیگه به خودم بستگی داره. بایه علاقه‌ی مضاعف که هر روزه بود روی قدم‌ها کار می‌کردم تا این‌که چیپ زرد رنگ رو گرفتم و تو پوست خود نمی‌گنجیدم. ولی بیماری چهره‌ی واقعی وعملی خود شوبهم نشون داد. من همون شب تو جلسه از قرص خوردن خود مشارکت کردم ولی ناصادقانه... چون دلیل‌شو به سردرد شدید ربط دادم و با اعلام این که این قرص رو مادرم بهم داده و من نمی‌دونستم کدئین داره، مصرف اون قرص‌ها رو توجیه کردم و بچه‌ها هم برام کف زدند. یک هفته طول نکشید که مصرف من به روزی صدو پنجاه قرص رسید. یه لحظه چشمامو باز کردم و دیدم سه، چهار ماهه دارم مصرف می‌کنم. دیگه نمی‌شد انکار کرد چون من قاطی آدم‌هایی بودم که از حرکات و رفتار آدم می‌فهمن جریان چیه، خودشون یه عمر این کاره بودن و از سروته این داستان کاملا با خبر بودن دوستان نزدیکم به من غیرمستقیم تذکر می‌دادن و اعلام آمادگی برای کمک، ولی من گوشم بدهکار این حرف‌ها نبود، بالاخره پیام خداوند از دهان یکی از اعضای یه جلسه تویه شهر دیگه، دوباره به من رسید و من باز هم تسلیم شدم، با راهنمام صحبت کردم و دوباره سم زدایی، باور کنید این دفعه از دفعات قبلی بدتر و دردآورتر بود، احساس خجالت می‌کردم، وقتی که یادم می‌اومد که من در حالی که قرص مصرف می‌کردم، مشارکت‌هم می‌کردم و می‌خواستم از واقعیت فرار کنم، احساس شرمندگی داشتم، ولی دوباره عشق بلاعوض بچه‌ها و نیروی برتر شامل حالم شد و باز پاک شدم و تجربه کردم که مصرف یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست چون با اولین بار مصرف دیوار انکار بلندتر می‌شود و با کم رنگ شدن اصول روحانی دوباره اجبار به مصرف شروع می‌شود. من همتونو دوست دارم چون شما زندگی منو بهم برگردوندین و همین جا از ته قلبم فریاد می‌زنم دوست‌تون دارم بچه‌ها.خداهمراهتون باشه.

امر اله. ن از کازرون



تصویر از حمید . ت

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

خاطرات خواندنی

سر دبیر مجله‌ی NA WAY با ارسال یک ای‌میل به مجله‌ی " پیام بهبودی" خبر از چاپ یک ستون جدید در آن مجله را داد. خانم " دی" توضیح داد که گاهی اوقات اعضای NA در مشارکت‌های خود به ماجراهای کمدی و مضحکی اشاره می کنند که موجب خنده و انبساط خاطر دیگران می گردد. هرچند وقوع این ماجراها در زمان خود درد ناک بوده ولی اعضای NA اینک در پاکی و بهبودی از آن ها به عنوان خاطرات با مزه یاد می کنند.

مجله‌ی " پیام بهبودی" هم از این ابتکار استقبال کرد و اینک از همه‌ی شما خوانندگان عزیز می خواهیم که خاطرات خواندنی و خنده‌دار خود از آن دوران و یا حتی از دوران پاکی که به نحوی با بیماری اعتیاد در ارتباط باشد را برای ما ارسال دارید. توجه داشته باشید که این گونه خاطرات باید کوتاه و مختصر باشد. حال توجه شما را به اولین خاطره ی با مزه ی یکی از اعضای انجمن جلب می کنیم :

لوطـی و انتـــر

این ماجرا مربوط به چندین سال پیش است . در جنوب تهران شخصی بود که به او لوطی می گفتند . او یک میمون تربیت شده داشت که هر روز در گوشه ای از شهر معرکه می گرفت و با وادار کردن آن میمون به حرکاتی نظیر پشتک زدن ، ادای باربر ها را درآوردن ، رقصیدن و جای دوست و دشمن را نشان دادن موجب تفریح مردم می‌گردید . به این ترتیب لوطی از مردم پولی جمع آوری می کرد.من چون به آخر خط خود رسیده بودم و چیزی هم برای فروختن باقی نمانده بود و هیچ هنر و حرفه‌ای هم بلد نبودم. به ناچار به عنوان وردست نزد لوطی مثلا مشغول به کار شدم.

جالب این‌که لوطی و من و میمون، هر سه تایی معتاد بودیم. لوطی بخش اعظم مواد راخودش می‌خورد و بخش دیگر را دو قسمت می‌کرد و آن را به من می داد که سهم خود را بردارم و سهم میمون را هم به او بخورانم تا بتواند برای نمایش و پشتک زدن آماده شود . من هم دور از چشمان لوطی، گذشته از آن‌که سهم خود را مصرف می کردم تمام سهم میمون را هم می خوردم و برای تظاهر فقط به او چای شیرین می دادم!

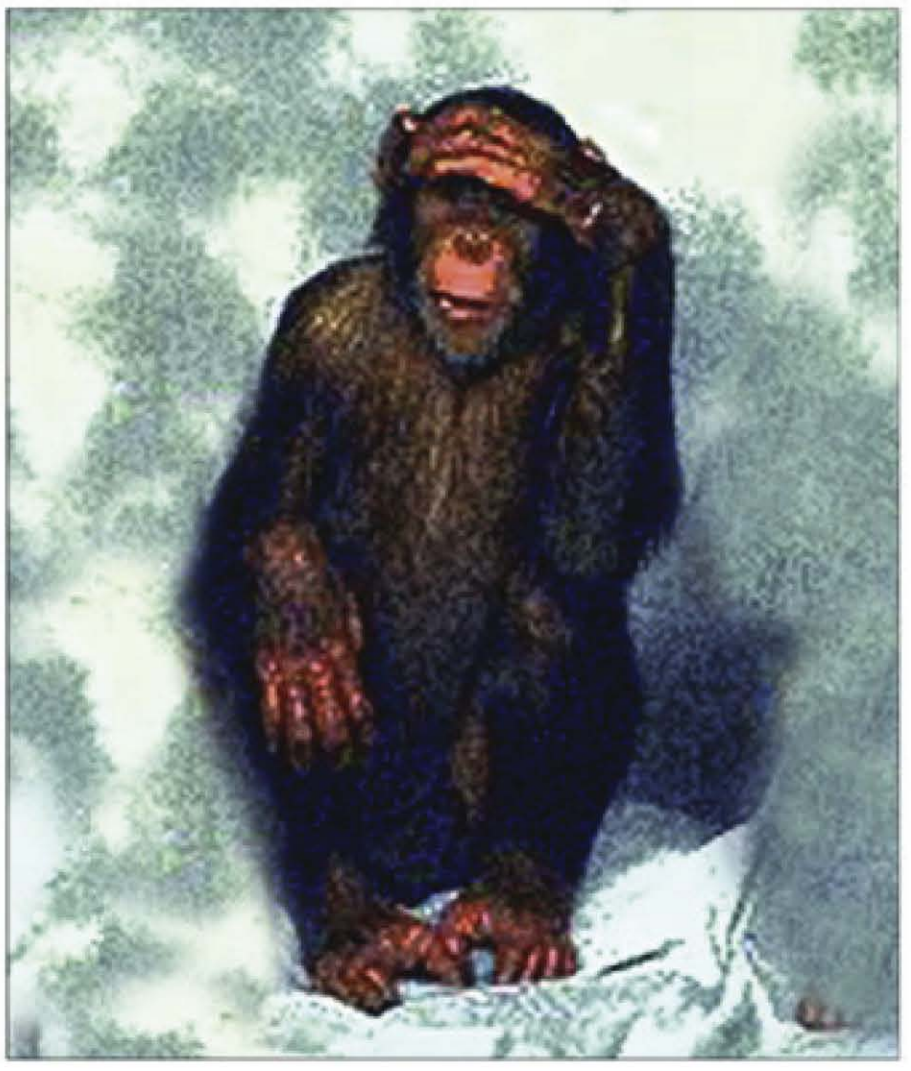
لوطی معرکه گیری را شروع می کرد. کم کم مردم جمع می‌شدند و دایره ی بزرگی را دور ما تشکیل می دادند ، من و لوطی و میمون وسط این دایره بودیم و مردم هم بی صبرانه منتظر هنر نماییِ میمونی بودند که بابت تماشای آن پول پرداخت کرده بودند.

ولی هرچه لوطی با اشاره‌ی چوب و گفتن الفاظ مخصوص سعی می‌کرد میمون را به حرکت درآورد، کمترنتیجه می گرفت و علت را هم نمی دانست. در آن جمع فقط من و آن میمون می دانستیم که اِشکال کار در کجاست. حیوان زبان بسته خمار بود و نای حرکت نداشت. هنوز هم بعد از چندین سال نگاه های معنی دار آن میمون خمار از یادم نرفته ! زمانی که لوطی با فشار چوب و تهدید از او می‌خواست که پشتک بزند او نگاهی خاص به من می‌انداخت و گویی با زبان بی زبانی می‌گفت: آخه نامرد . مواد را تو خورده‌ای ، پشتکش را من بزنم. خیلی بی مرامی که در امانت ، خیانت می کنی. لوطی که نمی دونه من خمارم ، آخه کی تونسته تو خماری پشتک و وارو بزنه که من دومیش باشم. من الان نمی تونم از جام تکون بخورم ، اون وقت لوطی می‌گه جای دوست کجاس؟ من چه می دونم جای دوست کجاست. من فقط می دونم جای دشمن که تو باشی کجاس ! و اون وقت با اشاره دست پشتش رو به من نشون می داد ! خلاصه حکایتی بود.

حالا که نزدیک به سه سال پاکی دارم بعضی اوقات خیلی غصه دار اون میمون می شم ولی فوری یادم می‌آد که من مسئول بیماری خود نیستم !!

بیماری من حکم می کردکه سهم مواد میمون را که هیچ ، اگه جرأت داشتم سهم مواد خود لوطی را هم بردارم . بعضی وقتا تو فکر جبران خسارت می رم. به نظر شما چطور می‌تونم از اون میمون که به خاطر نا فرمانی هایش از لوطی کتک می خورد. جبران خسارت کنم ؟ شما دراین موردچه تجربه‌ای دارید ؟!

مهدی غ از تهران



CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

جلسات NA پشتیبانی و راهنمایی مورد نیاز برای بهبودی از اعتیاد را ارائه داده و به ما این امکان را می دهند تا پر بار ترین زندگی را داشته باشیم .جو شادمانی و عشقی که جلسات را پر می کند ، مارا برای یک روز دیگر پاک نگاه می دارد "فقط برای امروز"

آیا کسی جرأت دارد؟

امنیت جلسات یعنی چه؟

با سلام، خدمت دوستان و هم‌دردان عزیزی که روند زیبا و پربرکت بهبودی را طی می‌کنند و با عرض تبریک به مناسبت سومین سال فعالیت مجله‌ی پیام بهبودی.

فرصتی دست داده تا در مورد موضوع ادامه‌ی حیات انجمن و در نتیجه حیات تک‌تک اعضا سخنی به میان آوریم.

با توجه به روند رو به افزایش اعضا و توسعه‌ی گروه‌ها در سراسر ایران، یکی از موضوعات مهم، مسأله‌ی امنیت و پایداری جلسات است که در این مقاله تجربه‌ی خود را در اختیار دوستان قرار می‌دهیم.

می‌خواهیم در مورد امنیت انجمنی صحبت کنیم که هم‌اکنون تعداد اعضایش از مرز یک صدهزار نفر گذشته و همگی معتقد به این هستیم که سامان‌دهی و اداره‌ی این گروه نسبتاً بزرگ، تحت حمایت نیروی برتری است که تک‌تک ما را انتخاب نمود و به سوی انجمن هدایت کرد تا ما را در جاده‌ی پر پیچ و خم بهبودی راهنمایی و کمک کند.

یکی از موارد مهم که بسیار قابل توجه است روند رو به افزایش اعضا و پیوستن هر روزه‌ی تازه واردان و هم دردان در حال عذاب به جمع‌ما می‌باشد. همه‌ی ما به خوبی می‌دانیم که یک تازه وارد باید در انجمن مورد لطف، مهربانی، عشق و حمایت دیگران قرار گیرد و با تجربه‌ی بهبودی اعضای قدیمی‌تر آشنا شود تا بتواند با طی کردن مسیری که دیگران پیموده‌اند، نوع جدیدی از زندگی را شروع کند. در انجمن ما، اعضای قدیمی‌تر به عنوان راهنما و الگوهای زنده برای تازه واردان به حساب می‌آیند و هرچه آنان کنند تازه واردان نیز انجام می‌دهند و با عملکرد خویش، این عبارت اشتباه را که "هر که پاک شد می‌تواند هر کاری بکندو فقط مواد نزند" را از ذهن آن‌ها بیرون‌می‌آورند که این خود مسئولیتی شبیه کار کردن قدم‌ها با ره‌جوها می‌باشد.

شاید اولین مسأله‌ای که در مورد لزوم رعایت امنیت جلسات قابل طرح و بررسی باشد،این است که اساساً امنیتی که راجع به آن در این روزها بسیار می‌شنویم، چیست؟

بنابه تجربه‌ی انجمن معتادان گمنام در یک برداشت کلی،امنیت یعنی شرایطی که در آن اعضا بتوانند بدون هیچ دغدغه و نگرانی، در یک فضای امن شرکت نموده و با رعایت اصل گمنامی، از تجربیات دوستان دیگری که مصرف مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌شان بوده، استفاده کنند. در یک چنین محیطی است که اعضای قدیمی‌تر می‌توانند تجربه‌های خود را در مورد چگونگی کارکرد قدم‌ها، راهنما گرفتن، ارتباط با خدای مهربان،وسوسه و پیام امید و وعده‌ی آزادی را با دیگران به مشارکت بگذارند.

طبیعی است، هر عاملی که جشن فضایی را مورد تهدید قرار دهد ، می‌تواند عاملی برای "از بین برده شدن امنیت جلسات" نامیده شود.

بر اساس تجربه‌ی خود، امنیت جلسات دارای دو بعد درونی و بیرونی است.

امنیت بیرونی

با توجه به این‌که اکثر مکان‌هایی که جلسات NA در آن برگزار می‌شود به عنوان هم‌یاری در اختیار مان گذاشته می‌شود، خیلی روشن است که باید به کلیه‌ی قوانین و مقررات پیش‌بینی شده در آن ساختمان احترام گذاشته و آن‌ها را رعایت و اجرا کنیم حتی اگر بعضی از این مقررات بر خلاف میل ما باشد و آن‌ها را زاید بدانیم.

در شرایطی که اخیراً در سطح تهران و چند شهر دیگر، تعدادی از جلسات خود را از دست داده‌ایم باید در نظر داشت که حفظ امنیت بیرون‌جلسات کمتر از رعایت اصول خودمان نیستند زیرا با حفظ امنیت و رعایت مقررات ، می‌توان به ادامه‌ی کار آن جلسه امیدوار بود.

طبق تجربه رعایت مواردی بسیار ساده وقابل اجرا می‌تواند به ما در حفظ جلسات و حسن شهرت NA کمک زیادی کند و اجرای آن‌ها به هم‌دلی و رعایت بعضی اصول روحانی برنامه‌ی خودمان مانند اتحاد، وفاداری به برنامه، قدرشناسی مسئولیت‌پذیری و ...نیاز دارد. که خوش‌بختانه در اکثر اعضای انجمن وجود دارد.

طبق نظر خواهی که مجله‌ی "پیام بهبودی" از اعضای گروه‌ها در این مورد کرده ، ما می‌توانیم به سادگی برای رعایت امنیت بیرونی اقداماتی مانند خودداری از تجمع بعد از در سطح خیابان و معابر عمومی، رعایت پوشش صحیح برای آقایان و بانوان، نکشیدن سیگار در محل هایی که مردم مشغول ورزش و پیاده روی هستند ،دوری از هیاهو و قهقه‌های بلند،صحبت نکردن با صدای بلند در مورد مواد مخدر و اعتیاد ، پارک نکردن ماشین و موتور در جلوی درب منازل و... را هر یک به سهم خود به اجرا در آوریم.

از آن‌جا که انجمن معتادان گمنام در تمام دنیا به عنوان یک انجمن خوش نام، محترم و قابل اعتماد، معرفی شده و با اطلاع رسانی‌های خوبی که صورت گرفته به تازگی ارزیابی جامعه از این انجمن تغییر کرده و مردم NA را چیزی بیشتر و فراتر از "یک انجمن برای ترک اعتیاد" می‌دانند، حفظ وجهه‌ی اجتماعی این انجمن و امنیت بیرونی جلسات آن در دست تک‌تک اعضای NA می‌باشد که این خود مسئولیتی بزرگ بوده این میان مسئولیت بزرگ‌تر به عهده‌ی اعضای قدیمی است که تجربه‌ی بهبودی بیشتری نسبت به دیگران دارند و منشا خدمات فراوانی بوده و خون‌دل‌ها خورده‌اند و حساسیت این گونه مسایل را خوب درک می‌کنند . شاهد بوده‌ایم که معمولاً آن‌ها بعد از اتمام جلسات، دوستان هم‌درد را به رعایت نکات ایمنی و حفظ امنیت بیرونی جلسات تشویق می‌کنند و خود نیز سعی دارند با رعایت کردن آن‌ها، الگویی مناسب برای سایرین باشند هر چند گاهی‌اوقات در راه این خدمت مورد اتهام و یا قضاوت هم قرار می‌گیرند ولی چه باک. زمانی که پای منافع انجمن در کار باشد اعضای NA از خیلی چیزها می‌گذرند.

امنیت درونی

طبق سنت پنجم، هدف اصلی هر گروه عبارت است از انتقال پیام بهبودی به معتاد در حال در عذاب. بنابراین ایجاد فضایی امن، دل‌پذیر، قابل اعتماد و آرام برای تمام اعضا، به خصوص تازه واردانی که برای اولین بار در جلسات NA شرکت می‌کنند. بسیار حائز اهمیت است. موضوع بسیار ساده است. اگر من یک بار، فقط یک بار به یاد روزی بیفتم که برای اولین بار پا به این جلسات گذاشتم و در آن مقطع زمانی، انتظار داشتم که با من چه رفتاری بکنند، خوش آمدگو به من چه بگوید و چه‌طور مرا مورد لطف و محبت خود قرار دهد،دوست داشتم که در آن جلسه در مورد چه موضوعاتی صحبت شود،نیاز به شنیدن چه نوع مشارکتی داشتم، چگونه توقع داشتم که فرد بغل دستی‌ام

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

سکوت را رعایت کند تا من بتوانم این حرف‌های تازه وتجربه‌های گران‌بها را از دهان دیگران بقاپم!اگر روز اول خود را به خاطر بیاورم، مسأله‌ی امنیت درونی جلسات حل و برطرف می‌شد! در جایی از کتاب به این موضوع چنین اشاره شده است:

"ما ممکن است با رفتار خود، حکم مرگ کسی را صادر کنیم."

گاهی اوقات، من با توجه به فراموش کاری یک معتاد یادم‌می‌رود که نوع برخوردم در جلسه باید به ترتیبی باشد که پیام آور امید و زندگی برای هر کسی،به خصوص تازه واردان باشد.وجود نظم و رعایت سکوت در یک جلسه ،می‌تواند یک پیام امید برای تازه واردی باشد که از جهنم سوزان مصرف، با آشفتگی وارد جلسه شده و می‌خواهد باور کند که می‌توان با نظم و آرامش زندگی کرد.

طبق تجربه، رعایت یک سری اصول بسیار ساده و عملی، می‌تواند دست‌آوردهای فراوانی برای گروه و ایجاد بستری مناسب جهت اجرای سنت پنجم فراهم آورد.

بیشتر اعضا در نظر خواهی به عمل آمده معتقد بودند که موارد ساده‌ای نظیر: شروع و خاتمه‌ی جلسه سر ساعت به خصوص، وجود نظم و ترتیب در انجام وظایف منشی و گرداننده‌ی جلسه، خوش آمدگوی خوش برخورد، مشارکت‌های بدون تیراندازی و مسخره بازی، اعلام به موقع مدت زمان پاکی، رعایت گمنامی و... مسائل ساده‌ی دیگر می‌تواند منجر به ایجاد فضایی معنوی و قابل احترام برای هر فردی که برای اولین بار در جلسات NA شرکت می‌کند، گردد که ما به آن جاذبه می‌گوییم و شرط اول برگزاری یک جلسه می‌باشد.

هیچ وقت زمانی را که برای اولین بار می‌خواستم مشارکت کنم ، فراموش نمی‌کنم. تمام وجودم را ترس فرا گرفته و همه‌ی بدنم از عرق خیس شده بود. نگران بودم که دیگران در مورد من چه فکر می‌کنند و مبادا مرا مسخره کنند. شاید اگر این اتفاق می‌افتاد هرگز دوباره مشارکت نمی‌کردم ولی همگی با سکوتی زیبا به تمام حرف‌های من گوش دادند و بعد از جلسه راه کارهایی نیز ارایه کردند . همین برخوردها و رعایت همین اصول، هنوز هم با همان قوت بر روی تازه واردان اثر خواهد گذاشت.

به عنوان نتیجه گیری باید بگوییم که وجود این انجمن، شرکت تک‌تک اعضا، پاکی و بهبودی و حفظ امنیت جلسات همه‌و همه در راستای خواست و اراده‌ی خداوند مهربان است و به نظر من رعایت نکردن آن‌ها در مخالفت با اراده‌ی اوست و برعکس، رعایت این اصول به نوعی تشکر و سپاس‌گزاری از الطاف اوست. .. حال سؤال این است: آیا کسی حاضر است با نا سپاسی، موهبت پاکی وبهبودی را از دست بدهد؟ آیا کسی جرأت دارد؟

تهران- محمد علی. ب و آرش .م

خنده‌ی باورنکردنی

با سلام و خسته نباشید

اوایل آشنایی با برنامه که دو ماه پاکی داشتم بعد از جلسه به خانه رفتم. با انرژی زیادی که از مشارکت وجلسه گرفته بودم احساس شادی فراوانی می‌کردم. احساسی که هرگز آن را در زمان مصرف تجربه نکرده بودم. اصلاًشاید برای یافتن چنین حال و احساسی مصرف کننده‌ی مواد شدم. به هر حال به محض رسیدن به خانه همه متوجه‌ی شور و شعف من شدند. مادرم در آشپزخانه مشغول تهیه‌ی شام بود وقتی به او رسیدم، با صدایی بلند همراه با خنده‌ای طولانی به او سلام کردم و به سرعت شروع به تعریف کردن ماجراهای آن روز و این که در جلسه شرکت کرده‌ام را برایش بازگو کردم. در ضمن صحبت، مرتب وبی‌اختیار می‌خندیدم و شادی خود را به دیگران انتقال می‌دادم. مادرم با حیرت پرسید چرا این طور می‌خندی؟و من با تعجب گفتم مگه من چطور می‌خندم؟ او دست از آشپزی کشید، روبروی من ایستاد و لحظاتی طولانی، بدون حرکت در چشمانم خیره شد و مرا در یک آن به گذشته‌ی نه چندان دور برد.

به یادآوردم که دوازده سال نخندیده بودم و به همین علت صدای خنده‌ی من برای مادرم غیرطبیعی و غریبه بود. آری، اعتیاد نه تنها خنده،بلکه چیزهای بسیار دیگری را از من ربوده و مرا تبدیل به موجودی کرده بود که همه از او فراری بودندو حتی جواب سلامش را نمی‌دادند. نگاه‌های اطرافیان به من یا از روی ترحم بود ویا کینه و نفرت. در حالی که من جرأت نگاه کردن به آن‌ها را نداشتم و همیشه خود را پشت دیوار انکار پنهان می‌کردم.

من فقط به مواد فکر می‌کردم و کارم تهیه و مصرف و گریه کردن شده بود. از خنده‌هم خبری نبود. دیگر قدرت ترک کردن را هم از دست داده بودم. خیلی شب‌ها برای خدا گریه می‌کردم و کمک می‌خواستم.

در یکی از همین روزها زنگ تلفن به صدا درآمد و یکی از دوستان به من گفت بیا جایی برویم که هم برای تو خوب است هم برای من.

اما امروز.....

بعد از نزدیک سه سال پاکی، تقریباً همه چیز به من برگشته است. همه با لبخند به من نگاه می‌کنند،دیگر کسی از من فرار نمی‌کند و این از لطف و مرحمت خداوند و انجمن معتادان گمنام است. در قالب اعتقادات شخصی خودم، رابطه‌ی خوبی با خدا دارم و در همه‌ی کارهایم از او کمک می گیرم . او هم خیلی راحت و زیبا به من کمک می‌کند. شخصی برای من تعریف می‌کرد که خداوند نعمت‌هایی به انسان داده که به‌هیچ موجود دیگری نداده است از جمله هنر خندیدن. انسان تنها موجودی است که هنر خندیدن به او ارزانی شده است. در زمان مصرف این نعمت را از دست دادم و در زمان بهبودی هدیه‌ی خندیدن را دوباره دریافت کردم و حالا می‌خندم، بلند هم می‌خندم. امیدوارم شما هم همیشه خندان باشید.

مجتبی .س - همدان

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

ما چند نفر!

سرویس ورزشی:

گزارش بازی فوتبال بین دو تیم "بهبودی"و "بیماری" توسط گزارش‌گر مجله:

با سلام، خدمت ورزش دوستان عزیز، صدای مرا از استادیوم جهانی می‌شوید قبل از این که بازی‌کنان دو تیم وارد زمین بشن، مطالبی رو توضیح می‌دم. بازی که برای شماگزارش می‌شه، ممکنه در هر نقطه‌ی دنیا به‌صورت روزانه انجام بشه.

خوب، بازی‌کنان دو تیم با لباس‌های مخصوص باشگاه‌های خود وارد زمین می‌شوند. لباس تیم بیماری، سراسر مشکی وخیلی کسالت‌آور و لباس تیم بهبودی به رنگ سبز و بسیاردل‌پذیر و نشاط‌آور است. نکته‌ی قابل توجه شعارهای روی لباس دو تیم است. شعار روی لباس تیم بیماری "عصبانیت، خستگی، گرسنگی‌و تنهایی" و شعار روی لباس تیم بهبودی "فقط برای امروز" است.

قبل از شروع مسابقه بهتر است به معرفی اسامی بازی‌کنان دو تیم بپردازم.

بازی‌کنان تیم بیماری:

خود محوری "نوک حمله" غرور و انکار دو پیستون کناری

ترس، تأیید طلبی، حقارت و نفرت، چهاربازی کن ثابت خط میانی هستند.حسادت، کنترل و دروغ در خط دفاعی این تیم بازی می‌کنند.

تنبلی هم درون دروازه قرار دارد.

نیمکت ذخیره‌های تیم بیماری از این بازی کنان تشکیل شده است:

خودخواهی ،خجالت، سوء استفاده، لجبازی، کینه توزی، حق‌کشی بدگویی، پیروی از نفس، رنجش، ناامیدی، کشمکش و....

مربی تیم: "سلطه جویی" کمک مربی: "عصبانیت"

و اما بازی‌کنان تیم بهبودی:

خدا محوری "نوک حمله".

سلامتِ عقل و پذیرش دو پیستونِ کناری هستند.

صداقت، تمایل، روشن‌بینی و ایمان در خط میانی‌بازی می‌کنند.

فروتنی ، شهامت و انضباط در خط دفاعی تیم بهبودی هستند.

اعتماد به نفس هم درون دروازه قرار دارد.

نیمکت ذخیره‌های تیم بهبودی از این افراد تشکیل شده است:

پاکی، خدا خواهی، تواضع، مشارکت، سپاس‌گزاری، بخشش، تحمل اقرار، تسلیم، فعالیت، اعتماد،صبر و...

مربی تیم: "عشق" کمک مربی: "آرامش"

در این لحظه با سوت داور بازی شروع می‌شه. دو تیم در دقایق اولیه یکدیگر را ارزیابی می‌کنند. در ابتدا بازی‌کنان تیم بهبودی، قدری خود را بی‌حوصله و بی‌تفاوت نشان می‌دهند. همین موضوع باعث می‌شود که یکی از بازی‌کنان قوی تیم بیماری به نام "غرور" وارد عمل بشه و به صورتی خیلی زیرکانه "فروتنی" را دور می‌زنه و حالا خطر... بله..... شوت محکم و گل. اولین گل وارد دروازه‌ی تیم بهبودی می‌شود ..... هورا...

تماشاگران تیم‌بیماری که عمدتاً از افراد خلاف کار وقاچاق‌چی و ساقی‌ها هستند از خوش‌حالی سر از پا نمی‌شناسند و بی‌مهاباتیم بیماری را تشویق کرده و یک صدا فریاد می‌زنن: ما منتظر دومیش هستیم! مربی تیم بهبودی از کنار زمین نکاتی را به بازی کنانش یادآوری می‌کند. او اصل روحانی امید ونهراسیدن از شکست را گوشزدکرده و سعی می‌کند به تیم خود روحیه‌ای تازه بدهد.

بازی ادامه داره

خلاف‌کاران یک لحظه دست از تشویق تیم بیماری بر نمی‌دارند.

بعضی از بازی‌کنان تیم بهبودی به تفاوت‌ها می‌اندیشند و به مسایل حاشیه‌ی کنار زمین چشم دوخته‌اند. بعضی از آنان خدمت به تیم را فراموش کرده و به جای بازی کردن راه می‌رن. همین باعث می‌شه که "انکار" یار کهنه کار تیم بیماری با چند در یبل پی در پی "پذیرش" روجابذاره. "صداقت" با صداقت تمام سعی می‌کنه توپ رو پس بگیره ولی به تنهایی از عهده‌ی این کار بر نمی‌آد.

"انکار" پاسی بسیار عالی رو برای "تأیید طلبی" ارسال می‌کنه و این یکی برای تأییدخودش هم که شده بدون معطلی با شوتی محکم و سرضرب، برای دومین بار دروازه‌ی تیم بهبودی رو باز می‌کنه. تیم بهبودی از قدرت ظاهری تیم بیماری بهت زده شده.

شنوندگان عزیز، در استادیوم غوغایی برپاست. بعضی از بازی‌کنان تیم بهبودی، یکدیگر رو به کم کاری متهم می‌کنن. بعضی‌ها تصمیم می‌گیرن که در زمان مناسب، زمین‌بازی رو ترک کنن و تیم جداگانه‌ای راه بیندازند! بگو مگوی داخلی آغاز شده. به نظر می‌رسه خطرهای زیادی تیم بهبودی رو تهدید می‌کنه.

در این لحظه داور سوت پایان نیمه‌ی اول بازی رو به صدا در می‌آره.

دو تیم برای استراحت به رخت‌کن می‌رن. حال بچه‌های تیم بهبودی خوب نیست. ما هم به همراه بازی‌کنان دو تیم استراحتی کوتاه خواهیم داشت و منتظر شروع نیمه‌ی دوم می‌شویم.

با سلام مجدد خدمت ورزش دوستان عزیز:

در فاصله‌ی بین دو نیمه‌من‌هم سری به رخت کن دو تیم زدم. بازی‌کنان تیم بیماری، سرمست و مغرور از پیروزی نیمه‌ی اول به بحث و جدل مشغول بوده و هر کدام سعی داشت به سایر اعضای تیم ثابت کند که اگر "من" نبودم، این دو گل به ثمر نمی‌رسید. از همه جالب‌تر مربی این تیم به نام "سلطه‌جویی"با داد و فریاد ومشت و لگد سعی داشت به بازی‌کنان تفهیم کند که سلطه‌جوییِ من باعث این پیروزی شده است.

در رخت‌کن تیم بهبودی اما اوضاع به گونه‌ای دیگر است.

تیم دو بر صفر عقب است. "عشق" که مربی این تیم است ابتدا به بازی‌کنان خسته نباشید گفت و "آرامش" کمک مربی تیم بهبودی همه را به سکوت و آرامش دعوت نمود و توصیه کرد که به راه کارهای مربی قدیمی گوش فرا دهند.

مربی تیم بهبودی با لبخند و شکیبایی، سنت اول را برای بچه‌ها تشریح کرد و به آن‌ها توصیه نمود که "خود" را فراموش کرده وبا تیم باشند و بدانند که آن‌ها جزیی از یک کل به مراتب بزرگ‌تر هستند وبهتر است که با اتحاد خویش مصالح بازی‌کنانی که در آینده به تیم خواهند پیوست را در نظر بگیرند!

او به بازی‌کنان قول داد در صورتی که به حمایت و لطف خداوند ایمان داشته باشند و اصول را رعایت کنند، پیروزی‌شان حتمی است. او وظایف مهم هر یک از بازی‌کنان به خصوص «صداقت» تمایل و روشن‌بینی» را بار دیگر گوشزد کرد.

بازی‌کنان تیم بهبودی با شهامت، مسئولیت اشتباهات و کم کاری‌های خود را پذیرفته و پس از خواندن دعای آرامش، با گام‌هایی استوار به سمت زمین‌بازی حرکت کردند. انعکاس صدای محکم و گرم دعای آرامش، اعضای تیم بیماری را کمی هراسان کرد.

نیمه‌ی دوم بازی را در شرایطی برای‌تان گزارش می‌کنیم که تعداد بسیار زیادی از مردم را می‌بینیم که با شنیدن صدای کرکری‌های

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

هواداران تیم‌بیماری، برای تشویق تیم بهبودی به استادیوم آمده‌اند. آن‌ها اظهار می‌کنند که از سال‌ها پیش، کار تیم بهبودی را دیده‌اند و حس شهرت این تیم کاملاً برای‌شان روشن است و همان‌طور که شما شنوندگان عزیز می‌شنوید برای دل‌گرمی و حمایت ازاین تیم یک لحظه آرام و قرار ندارند. هنوز نیمه‌ی دوم بازی شروع نشده، حسابی آن‌ها را تشویق می‌کنند.

با سوت داور، نیمه‌ی دوم بازی شروع می‌شود. در همین آغازِ کار، تیم بهبودی چند خطر جانانه روی دروازه‌ی تیم بیماری ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که بازی کنان تیم‌بهبودی در این نیمه حساب شده‌تر بازی می‌کنن. آن‌ها خودشان را جمع وجور کرده و با کمک کاپیتان خود یعنی "ایمان" حمله‌های زیادی را طراحی می‌کنن.

پاس کاری‌های اصولی، بازی‌کنان تیم بیماری رو فلج کرده، خیلی عالی عمل می‌کنن. بازی‌کنان تیم بهبودی به شدت مورد تشویق هواداران خود قرار دارن. آن‌ها با تشکیل مثلث‌های گوناگون در نقاط مختلف زمین، همکاری را به حد اعلای خود می‌رسانن... خیلی عالیه ... از همه مهم‌تر پاس‌کاری مثلث "صداقت، تمایل و روشن‌بینی" است که استادیوم را به وجد درآورده، یک پاس عالی وقوسی شکل به نوک حمله‌ی تیم بهبودی می‌رسه و این یکی بایه نشونه‌گیری دقیق، توپ رو به تور دروازه‌ی تیم بیماری می‌چسبونه و استادیوم به حال انفجار در می‌آد. "عشق" کارخودشو کرد. بازی‌کنان تیم بیماری با مشت ولگد به جون هم می‌افتن و الفاظ زشتی به کار می‌برن.

بچه‌های بهبودی، زننده‌ی گل یعنی "خدامحوری" را درآغوش می‌گیرن و اونو بوسه بارون می‌کنن. یک جو روحانی خوبی ایجاد شده .

شنوندگان عزیز وعلاقه‌مندان به مسابقات ورزشی

بعد از این گل در استادیوم غوغایی برپا شده، همان‌طور که در تصاویر آهسته ملاحظه می‌کنین، کاملا مشخصه که روحیه‌ی اتحاد، وضعیت تیم بهبودی را به طور کلی متحول کرده.

هواداران تیم بهبودی یک صدا و با ریتمی آهنگین فریاد می‌زنند:

یکی دیگه ..... یکی دیگه. لطفا به ادامه‌ی گزارش ما توجه کنید.

بچه‌های بهبودی روحیه‌ی مضاعفی پیدا کرده‌اند."شهامت" و "انضباط" مجال نمی‌دن. بازی نظم بسیار خوبی پیدا کرده و اصلا با نیمه‌ی اول قابل مقایسه نیست.هیا هوی هواداران تیم بیماری رو به خاموشی است.

خیلی جالب کار می‌کنن. یک موقعیت خطرناک دیگه خلق می‌شه. پاس‌کاری بین"سلامت عقل و پذیرش" قدرت تفکر رو از تیم بیماری گرفته، خطر.. یک و دوی‌عالی....بله.... گل دوم تیم بهبودی به ثمر می‌رسه. اجازه بدین صحنه‌ی آهسته‌ی به ثمر سیدن گل پخش شه. بله،ازخود گذشتگی "پذیرش" موجب شد که "سلامت عقل" در موقعیتی عالی قرار بگیره و توپ رو به تور دروازه بچسبونه .... چه می‌کنه این "سلامت عقل"! شنوندگان عزیز، بازی دو بردو مساوی می‌شه. از حالا کار بچه‌های تیم بهبودی سخت‌تر می‌شه. اونا علاوه بر حفظ دو گل خود باید تو فکر به ثمر رساندن گل برتری باشن. هواداران بهبودی، دست افشانی و پای‌کوبی می‌کنند. شاید شما صدای مرا به زحمت بشنوید. این جا و در کنار نیمکت ذخیره‌های تیم بهبودی، غوغایی برپاست. "اقرار" پشتک می‌زنه و "سپاس‌گزاری" به شدت می‌خنده!

وضعیت خیلی جالب شده، هیچ چیز قابل پیش‌بینی نیس. مربیان هر دو تیم قصد تعویض دارن.

مربی تیم بیماری "حقارت" و "کنترل" رو بیرون می‌کشه و به جای اونا از "حق‌کشی" و "کشمکش" استفاده می‌کنه! شاید می‌خواد جنگ روانی علیه بچه‌های بهبودی راه بندازه.

مربی تیم بهبودی هم"پذیرش" و "روشن بینی" رو بیرون می‌کشه و به جای اونا از"فعالیت" و "تحمل" استفاده می‌کنه. شاید تصمیم داره تو دام کشمکش نیفته. در فرصتی که هنگام تعویض بازی‌کنان پیش آمد بازی‌کنان تیم بهبودی قدری آب خنک نوشیدن و رفع خستگی کردن بازی‌کنان تیم بیماری هم خیلی زود و دور از چشم دوربین‌ها چند پک سریع زدن و دودی گرفتن بلکه فرجی بشه!

شنوندگان‌عزیز، حملات تیم بهبودی ادامه دارمانصافاً عالی بازی می‌کنن. بازی‌کنان تیم بیماری که متوجه می‌شن نمی‌تونن حریف بازی روان بچه‌های بهبودی بشن از "حق کشی" می‌خوان که کارشو شروع کنه.

و حالا... "حق‌کشی" هم با یک تکل خطرناک و ناجوانمردانه "فعالیت" را در محوطه‌ی جریمه‌ی خودشان سرنگون می‌کنه ، غافل ازاین که داور بازی کاملاً به صحنه نزدیکه و اجازه بدید ببینم ... بله...بله... داوربازی بادمیدن در سوت خود، نقطه‌ی پنالتی رونشون می‌ده، پنالتی... پنالتی.

هواداران همه ایستاده بازی رونظاره می‌کنن. این جا غوغایی است. من مجبورم فریاد بزنم. "کشمکش" باداور و بازی‌کنان تیم بهبودی درگیر شده وسرانجام کارت قرمز می‌گیره واخراج . "سلطه‌جویی و عصبانیت" که مربی و کمک مربی تیم بیماری هستن. به وسط زمین می‌آن و اعتراض می‌کنن.او نا هم کارت قرمز می‌گیرن. به نظر می‌رسه دیگه تیم بیماری در یک نقطه متوقف شده!

"ایمان" کاپیتان تیم بهبودی از "شهامت" می‌خواد که پشت توپ قرار بگیره. به نظر من انتخاب درستی کرده. زدن این پنالتی در دقایق پایانی، دل شیر می‌خواد.

"شهامت"پشت توپ قرار می‌گیره. داور همه‌ی بازی‌کنان را به پشت خط هجده قدم دعوت می‌کنه.

"شهامت" به طور مستقیم به چشمان "تنبلی" دروازه‌بان تیم بیماری نگاه می‌کنه.

"تنبلی" ابتدا از داور می‌خواد که اگه ممکنه همین جا سوت پایان بازی رو بزنه! که داور با این درخواست ابلهانه مخالفت می‌کنه. سپس از داور تقاضای یک "بست" می‌کنه بلکه حال ایستادن رو پیدا کنه که داور اعلام می‌کنه این کار دوپینگ محسوب می‌شه. "شهامت"نگاهی به مربی خود یعنی"عشق" و نگاهی به کاپیتان تیم یعنی "ایمان" میندازه "عشق"لبخند می‌زنه و"ایمان" اشاره می‌کنه نترس، بزن. حتماً گل می‌شه. همه ساکتن،"شهامت" دورخیز می‌کنه و با حرکتی عالی در جهت خلاف شیرجه‌ی نصفه و نیمه‌ی "تنبلی" توپ رو به تور دروازه می‌چسبونه، چه چسبوندنی! شنوندگان عزیز من از توصیف فضای حاکم بر استادیوم عاجزم. نیروهای مثبت همه شادن.

درست در همین لحظه داور سوت پایان بازی رو به صدا در می‌آره. بچه‌های بهبودی همدیگر رو در آغوش می‌گیرن. "عشق و آرامش" از دور نظاره‌گرِ دایره‌یِ شادیِ بچه‌هایِ بهبودی هستن اشک شوق در چشما شون حلقه‌زده. بچه‌ها به سوی آن‌ها می‌آن و در همین حال برای هوارداران خود دست تکان می‌دن. هواداران تیم بهبودی به دو گروه تقسیم شدن:

گروه اول با شادی فریاد می‌زنن:بیماری رو چی کارش کردیم؟

گروه دوم با شوق جواب می‌دن: سوراخ، سوراخش کردیم!

امیدواریم بیماری شما خواننده‌ی عزیز هم اگه تا حالا سوراخ، سوراخ نشده، زودتر بشه! ..... و این بازی برای ما هم چنان ادامه دارد.

با تشکر – پیام بهبودی

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

در بحرین چه گذشت ؟

در شماره‌ی قبل به اطلاع خوانندگان خود رساندیم که قرار است در کشور بحرین، کارگاهی آموزشی برگزار گردد. طبق قولی که داده بودیم توجه شما را به گزارشی کوتاه از آن کارگاه جلب می کنیم:

گزارشی از همایش و کارگاه بحرین

در این همایش، نمایندگانی از کشورهای قطر، بحرین، اردن، بنگلادش، مصر، امارات، عربستان، عمان، ترکیه ، ایران و هم‌چنین اعضای دفتر خدمات جهانی شرکت داشتند.

در روز اول برگزاری اعضای NA با هم آشنا شدند و چند سخن‌رانی انجام شد.

روز دوم "**بکی**" عضو دفتر خدمات جهانی گفت:

ما به این‌جا آمده‌ایم تا از با هم بودن لذت ببریم و از یکدیگر چیز یاد بگیریم. در جلسات این‌جا، قرار نیست یک نفر صحبت کند و بقیه گوش کنند. در این‌جا هیچ فردی بیشتر از دیگران نمی‌فهمد.

سپس اعضا که حدود هفتاد نفر بودند در قالب نه گروه جداگانه برای بررسی موضوع "مشکل گروه خانگی" صحبت کردند تا به فهمی مشترک برسند که به این سه ویژگی رسیدند:

۱.جلسات ما بایستی حامل پیام باشد.

۲.در مورد اعضا به خصوص تازه‌واردان قضاوت نکنیم.

۳.گمنامی در جلسه و بیرون از آن رعایت شود.

در عصر همان روز، کارگاه دیگری با موضوع "ساختار خدماتی" تشکیل گردید.

"**گرگ**" گرداننده‌ی هیأت امنای خدمات جهانی، سیستم ساختار NA را به چرخ دنده‌هایی متصل به هم تشبیه کرد و گفت: این چرخ دنده‌ها در دل یکدیگر جا گرفته‌اند که اگر یکی از آن‌ها از حرکت بیفتد در کار مابقی هم خلل ایجاد می‌کند.

در این سیستم یک جای خالی هست ، کسانی که در ر اه هستند و هنوز به NA نیامده‌اند و هدف ما هم چیزی جز جذب هم‌دردان در حال مصرف‌مان نیست ما باید در ساختار آن‌ها را در نظر بگیریم. وظیفه‌ی ما این است که همه چیز را برای رسیدن آن‌ها فراهم کنیم. با ایجاد فضای بهبودی در ساختار می‌توانیم سریع‌تر به این هدف برسیم. در جلساتِ بهبودی ما یکدیگر را حمایت می‌کنیم پس چرا در ساختار خدماتی یکدیگر را حمایت نکنیم؟

"**گرگ**" ادامه داد: بزرگ‌ترین سرمایه‌ی انجمن ما اعضای آن هستند و همین‌ها هستند که معتادان گمنام را می‌سازند، ما باید بدانیم چه‌گونه از این سرمایه‌های عظیم و بالقوه بیشترین و بهترین استفاده را بکنیم.

در روز دوم، موضوع کارگاه در مورد "برنامه‌ریزی ناحیه" بود که جلسه با خواندن دعای آرامش به زبان‌های انگلیسی، فارسی، ترکی و عربی آغاز شد.

گرداننده می‌گوید: ما می‌خواهیم کاری کنیم که نواحی ما در عملکرد خود برای رساندن پیام از موضع قدرت حرکت کند. رسیدن به این هدف بدون ابزار ممکن نیست. ابزار ما برنامه‌ریزی ماست.

ناحیه بخشی از ساختار خدماتی است و نزدیک ترین سطح به گروه هاست. ناحیه قسمتی از ساختار است که بیشترین مشکلات را دارد. ما با برنامه‌ریزی، مشکلات‌مان را شناسایی و در جهت برطرف کردن شان حرکت می کنیم. ابزار برنامه ریزی ازاین قرارند :

۱. جمع‌آوری اطلاعات

۲. فهرست موضوعات

۳. تعیین اهداف

۴. اولویت بندی اهداف

۵. ابداع روش‌های رسیدن به هدف

۶. اولویت بندی روش‌های رسیدن به اهداف

۷. مشخص کردن برنامه عملی.

هر مرحله برای شکل گیری و ایجاد برنامه ضروری می باشد.

گرداننده در ادامه گفت : خدمات جهانی نسبت به شما در خلیج فارس و خاور میانه متعهد شده که در رابطه با مشکلات موجود، شما را دور هم جمع کرده و به حل مشکلات‌تان کمک کند.

سپس جمع ما به هشت گروه ده نفره تقسیم می‌شود. و با استفاده از برگه‌ی تمرین کار "ابزار برنامه‌ریزی ناحیه" را شروع می‌کنیم.

برای آشنایی بیشتر خوانندگان مجله با فرآیند برنامه ریزی از جزوه‌هایی که در همایش در اختیار شرکت کنندگان گذاشته شده استفاده می‌کنیم.

یکی از رایج‌ترین چالش‌ها برای بدنه‌های خدماتی در سراسر دنیا، کمبود منابع مناسب است. این مشکل همواره نتیجه‌ی مستقیم عدم حمایت اعضا بوده است و ما باید این آگاهی را بالا ببریم که خود اتکایی، تنها به معنای مراقبت از خودمان نیست. ما خود اتکایی را با صرف وقت، انرژی و منابع‌مان تمرین می‌کنیم تا روش جدید زندگی‌مان را در عمل تجربه کنیم. ممکن است اعضا تمایل داشته باشند وقت و انرژی‌شان را صرف گروه ها و بدنه های خدماتی نمایند که مستقیما به آن‌ها خدمت می‌کنند ولی مایل نباشند که به اجتماعات همسایه یا سایر سطوح خدماتی کمک کنند.

روح اتحاد در سنت اول به ما یادآوری می‌کند که حمایت از NAدر هر جا به معنای خوداتکایی است. به عنوان معتاد ممکن است تسلیم این ترس شویم که پول، وقت و آدم‌های کافی نداریم و باید منابع‌مان را حفظ کنیم. اصول بخشش و خدمت، راه‌حل‌های روحانی برای ترس خود محورانه‌ای است که اصل بیماری ما را تشکیل می‌دهد. برنامه‌ریزی می‌تواند به ما کمک کند تا به گونه‌ای بهتر منابع‌مان را مدیریت کنیم. ابزار برنامه‌ریزی به اعضا کمک می‌کند تا موضوعات را مشخص و اولویت بندی کرده و برنامه‌های عملی و واقع گرایانه‌ای به منظور رسیدن به اهداف مشترک، طراحی کنند . با این روش تعداد بیشتری از اعضا نقش‌های فعالی را در هر مرحله از این فرآیند به عهده می‌گیرند. اعضا می‌توانند احساس کنند که خودشان بخشی از راه‌حل بوده و به این ترتیب، به افزایش آگاهی از فعالیت‌های خدمات محلی کمک کنند.

در روز سوم موضوع "حل مشکلات خاورمیانه" مورد بررسی قرار گرفت.

از جمله‌ی مهم‌ترین مشکلات این منطقه، چگونگیِ جذبِ خدمت‌گزارانِ مورد اعتماد بود.

در این جلسه با توجه به آشنایی اعضا با ابزار برنامه ریزی و کمک گرفتن

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

از جزوه‌های مذکور موضوع جلسه به بحث و تبادل نظر گذاشته شد.
پیش از شروع بحث گرداننده اشاره می کند که : ما وقتی هدفی را برای خود مشخص می کنیم ابتدا باید تعریف صریح و روشنی از "هدف" در ذهن مان داشته باشیم. هدف نقطه یا خواسته‌هایی است که می‌خواهیم به آن برسیم. هدف ما اتحاد اعضا، ارتقای دانش و آگاهی شما نسبت به ساختار خدماتی در خاور میانه است . با برگزاری کارگاه‌هایی این چنین و با بکارگیری ابزار برنامه‌ریزی ما می‌خواهیم طی دو سال آینده به اهداف‌مان برسیم. در نهایت نتیجه‌ی کارگاه توسط گرداننده این گونه اعلام می‌شود:

۱.شکل گیری جلسه شورای فرا منطقه‌ای خاورمیانه.
۲.حمایت گروه‌های بزرگ تر از گروه‌های کوچک‌تر.
۳.ایجاد وب سایت برای کشورهای خاور میانه.
۴.همایش سالانه‌ی خاورمیانه.
۵.خبرنامه‌ی اختصاصی خاورمیانه.

روز آخر

آخرین جلسه‌ی کارگاه سه روزه‌ی ما پانل است. اعضای پانل عبارتنداز:

۱. گرداننده‌ی هیأت امنای خدمات جهانی "**گرگ**"
۲. معاون امور اجرایی خدمات جهانی "**بکی**"
۳. مسئول کمیته‌ی ترجمه‌ی خدمات جهانی "**اوشی**"
۴. عضو هیأت امنای خدمات جهانی "**رنه**"

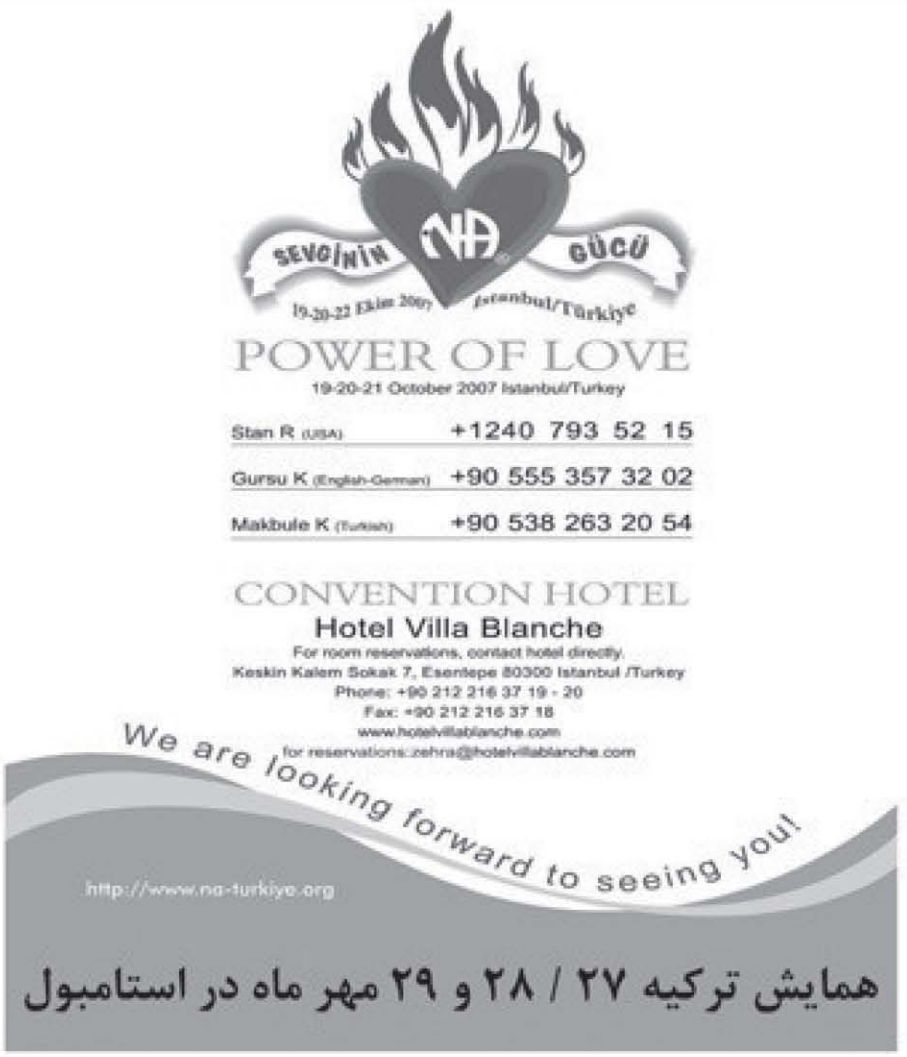
آن‌ها به سؤالاتی که در طول برگزاری کارگاه‌ها از اعضا جمع‌آوری شده بود پاسخ گفتند و در عین حال به سوالات شفاهی نیز جواب دادند. بیشتر سوالات پیرامون ساختار خدماتی و رابطه‌ی راهنما و رهجو است. نکته‌ی جالب در پاسخ گویی اعضای پانل این است که آن‌ها هیچ‌گاه در جواب‌های‌شان حرف آخر را نمی‌زنند و حکمی صادر نمی‌کنند.

خبرنگار اعزامی مجله‌ی پیام بهبودی به بحرین

دیروز و فردا

سلام دوستان ، من احمدم یک معتاد.
وقتی در مورد گذشته ام فکر می کنم ، احساس می کنم گذشته‌ی من به قدمت تمام تاریخ است.
مدت ها طول کشید تا متوجه شدم ، گذشته ی من فقط قسمتی از بیماری من است نه جزئی از وجودم.
گذشته ی من توأم شده بود با تمام خواسته هایم. همیشه همه چیز را می خواستم و متأسفانه هیچ وقت ، همه چیز مرا به‌طور کامل راضی نمی کرد. هرگز طعم رضایت را حس نکردم و همین حالت به اضافه‌ی جبهه گیری دیگران در برابر خواسته هایم باعث ایجاد احساسی بنام رنجش در وجودم شد. رنجشی که در گذشته های من موج می زد و بخش اعظم آن را تشکیل می داد.
در این جا متوجه‌ی یک مسئله‌ی انکار ناپذیر دیگر شدم. روش زندگی من به گونه ای بود که آینده‌ی درخشانی را برای خود متصور نبودم. شکست برایم یک عادت همیشگی شده بود . من با تمام محیط اطرافم در تضاد بودم به این ترتیب مشکل دوم نیز بروز کرد . ترس از فردا و فردا های دیگر.
حقیقتاً این دو احساس ، زندگی مرا فلج کرده بود . به حدی که دیگر قدرت انجام کوچک ترین حرکت سازنده ای را در زندگی‌ام نداشتم.
از همین نقطه نیاز شدید خود را به "زندگی به روال برنامه‌ی NA" حس کردم . قدم‌های NA قبل از هر چیز باعث پاک ماندنم شد و به من کمک کرد که از مرحله ی گذشته ام گذر کنم و ارتباط بهتری با خداوند داشته باشم. این فرایند قدرت زندگی در زمان حال را به من اهدا کرد. این یکی از صدها موهبت الهی است که توسط این برنامه در اختیار من قرار گرفته است .
بنابراین فقط برای امروز ...

مشهد . احمد مشارکت



CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

با کارکرد قدم‌ها، اراده‌ی نیرویی برتر را می‌پذیریم... ترس از ناشناخته‌ها را کنار می‌گذاریم، آزاد می‌شویم
"کتاب پایه"

زمانی نو شدم که کهنه را سراسر رها کردم

با سلام، فاطمه هستم یک معتاد، در آستانه‌ی تولد هجده ماهگی دست به قلم شده تا آن‌چه که در برنامه آموخته‌ام را با توجه به "ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر" در اختیار هم دردان خود به خصوص بانوان عضو انجمن NA قرار دهم.

بیست و هشت سال سن دارم.در هفت سالگی پدرم را از دست دادم و در کنار مادری مصرف‌کننده، بزرگ شدم. در دوازده سالگی ازدواجی اجباری داشتم که این ازدواج یک ماه بیشتر طول نکشید و دوباره به خانه‌ی مادری برگشتم. اکنون به خوبی به یاد می‌آورم که رفتارهای اجباری و معتادگونه، قبل از آشنایی با مواد مخدر در من وجود داشت. در محیطی سرد و بی‌روح و در تنهایی و انزوا رشد کردم.

در مقابل خواسته‌های درونی و امیال خود خیلی عاجز بوده و همیشه به دنبال چیزی برای پر کردن خلأهای خود بودم. بی‌اختیار از هر کسی که کمترین محبتی می‌دیدم جذب او شده و به هیچ وجه نمی‌توانستم احساسات و افکارم را کنترل کنم و همین نیاز باعث شده بود که مرتب مورد سوء استفاده‌ی خود و دیگران قرار بگیرم. به سن هفده سالگی رسیدم و سرانجام با مواد مخدر و الکل آشنا شدم. حتماً خودتان می‌توانید بقیه‌ی ماجرا را حدس بزنید. شکست‌های پی‌درپی و احساس پوچی در زندگی، از من آدمی بی‌مصرف، خسته، نومید و عاصی ساخته بود. خمیره‌ی وجودم با بی‌اعتمادی و ناصادقی شکل گرفته و از همه بدم می‌آمد. روزگار خیلی تلخ و احساسات بسیار ناخوش آیندی را تجربه می‌کردم. از زمین و زمان ناراضی و دلخور بوده و نسبت به همه بی‌اعتماد بودم. هیچ فردی برای کمک به من نزدیک نمی‌شد. اعتیاد یک دختر نوجوان آن‌هم در محیطی کوچک ..... چیزی برایم باقی نمانده بود. سرانجام با همه‌ی خستگی و ناتوانی مفرط، بنا به خواست و اراده‌ی خداوند مهربان، کارت دعوتی از سوی انجمن معتادان گمنام، دریافت کردم.

آشنایی با انجمن و رعایت اصول روحانی و کارکرد قدم‌ها و آغازی نوین در اندیشیدن و زندگی کردن. به دست آوردهای زیادی رسیدم. حقایقی اساسی درباره‌ی خودم با کارکرد قدم‌ها، کشف شد. خلع سلاح شده و در اولین گام، افکارمنفی تمام نشدنی‌ام از من گرفته شد. کاوش درونی باعث شد تا تصمیم بگیرم یک انسان باشم، نه بیشتر و نه کمتر.

تشنه‌ی یک بوسه‌ی خورشید

با شروع کارکرد قدم‌ها این دروغ بزرگ که قادر به تغییر نیستم، افشا شد. از سویی بیماری فعال اعتیاد، بخشی از وجود من بود که آن را درافکار، احساسات و رفتارم مشاهده می‌کردم و از سوی دیگر بهبودی، یادگیری و آموختن بود که با کارکرد قدم‌ها، آذین بخش زندگی‌ام شده بود.

برای من، بهبودی تلاش درونی بود که ابزار آن قدم‌های دوازده‌گانه‌ی پیشنهادی برنامه بود و نقشه‌ی راه جدید زندگی را به من نشان می‌داد.

قدم‌ها زندگی پر آشوب مرا این چنین تغییر دادند و من از آن‌ها به این شکل سود بردم:

قدم اول:

رهایی از تنهایی بود. به عجز وناتوانی خود نه تنها در مقابل مواد بلکه در برابر خیلی چیزهای دیگر اقرار کرده و مرتب تکرار کردم:من عاجزم. این اقرار به عجز باعث شد که از کلمه‌ی تسلیم نترسم و در نتیجه دست از جنگ و خود محوری برداشتم. آن‌گاه دیوار انکار فروریخت و موفق به یافتن قدرتی فراتر از قدرت فردی و شخصی خود شدم. به جمع پیوستم و به ما تبدیل شدم.

قدم دوم:

در زمان مصرف، به اشتباهاتم که نوعاً ریشه در بیماری‌ام داشتند با احساس شرمندگی و حجالت و گناه نگاه می‌کردم و بابی‌حوصلگی و بی‌صبری ، بی‌تفاوتی و پوچی زندگی می‌کردم. به دلیل سردرگمی و خلأ معنویت، مرتب تکرار اشتباه کرده و هیچ‌گاه حاضر نبودم از آن‌ها درس بگیرم. هر بار برای نتایج متفاوت برنامه‌ریزی کرده و انرژی می‌گذاشتم. در این قدم نبود سلامت عقل برایم روشن شد. قدم دوم به من کمک کرد تا باور و اصل اعتماد و مشورت و امید را در روح ناامید خود دمیده و آن را شکوفا سازم. در این قدم به این باور رسیدم که اوست که می‌تواند و می‌داند.

قدم سوم:

برای اولین بار تصمیم گرفتم تا اراده و زندگی خود را به هدایت و مراقبت خداوندبسپارم، هر چند این مراقبت همیشه در دسترس بود ولی من قابلیت درک آن را نداشتم. در قدم سوم یاد گرفتم که من باید از سر راه خداوند کنار روم و اجازه دهم او کار خود را انجام دهد. برای این کاردریچه‌ی قلب خود را برای حضور خداوند گشوده و افکارم را به او سپردم. همین امر باعث شد که دیگر فقط در جایگاه بندگی خود باشم. از تخت خدایی پایین آمده واجازه‌ی ورود نیرویی برتر که تا به حال برایم ناشناخته بود ، راه داده و او را به زیبایی در زندگی‌ام جاری ساختم. او مرا از سردرگمی نجات دادو باعث آرامش من شد و نهایتاًچراغ بیداری‌ام گشت. خیلی راحت شدم.

قدم چهارم:

از هیولای وجودم که جهنمی از خودمحوری و غرور بود، در هراس بودم. فرآیند "بی‌باکانه و جستجوگرانه" در این قدم باعث شد تا به نیازهایی فراتر از نیازهای دوران مصرف خود پی‌ببرم. به کسی اعتماد کرده و سفره‌ی دل را گشوده و بار سنگینی را به زمین نهادم. من به اندازه‌ی رازهای پنهان خود بیمار بودم و پرتو روحانیت من، بسته به نمایان شدن اسرار وجودم بود. برخلاف تصمیم قبلی‌ام در هنگام شروع نوشتن قدم چهارم، چیز ننوشته‌ای باقی نگذاشتم.

قدم پنجم:

کلیدی بود برای رهایی و آزادی‌ام. این قدم پاداش روحانی را برایم به دنبال داشت. این قدم مرا تشویق کرد تا تمام رازهای نهفته‌ی درونم را به خداوند مهربان و یک نفر دیگر بازگو کنم و به کمک همان نیروی برتر، راهم را ادامه دهم.

بااقرار، شخصیت کاذب خودرا شناسایی کرده وبخش واقعی درونم را بهتر دیدم. احساس کردم با فاش کردن این اسرار به طور خصوصی برای یک انسان دیگر. فاصله‌ام با خدای مهربان کمتر شده و راه بهبودی هموارتر گردیده است.

قدم ششم و هفتم:

متوجه شدم که همان عجزی را که در مقابل مصرف مواد مخدر دارم در برابر نواقص شخصیتی خود نیز داشته و در مقابل آن‌ها

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

عاجزم. این نواقص موجب شده بود که خطاهای بسیاری از من سرزند. برای این که تغییر کنم، مجبور شدم ابتدا مسئولیت خطاهای خود را بپذیرم که البته کارآسانی نبود وسپس بدون آن‌که خود را آزار دهم از خداوند مهربان درخواست کمک کردم و برای رفع آن‌ها، اصول روحانی را به کار برده و مرتب دعا کردم ولی خوب یا بد هنوز مقداری از آن‌ها در زندگی‌ام وجود دارند و گاهی شدیداً حالم را بد می‌کنند، منتظر زمان هستم.

قدم هشتم و نهم:

قدم‌های رهایی از ویرانی‌های گذشته بودند. این قدم‌ها نحوه‌ی ارتباط مرا با خود و مردم تا حدود زیادی اصلاح کرد. من در گذشته عبارت "معذرت می‌خوام و یا متأسفم" را بارها و بارها جهت سوء استفاده‌های جدید به کار می‌بردم. یعنی از کسی عذرخواهی نمی‌کردم مگر این که احساس کنم که با این عذرخواهی می‌توانم یک بار دیگر از آن شخص بهره‌کشی کنم. ولی در این مرحله لیستی از خساراتی را که به خود و اطرافیان وارد کرده بودم تهیه نموده و با کمک راهنما، فرصت مناسبی یافتم که با جبران خسارت بتوانم در چشمان دنیا نگاه کنم. بعد از جبران بخش بزرگی از خسارت‌ها، توانایی بخشیدنِ خود را یافته و دیگر مجبور نبودم بار سنگین گذشته را با خود حمل کنم. خجالت‌هایم کمتر شد. احساس خوشی و سرافرازی می‌کردم. تا حدودی معنی بیداری روحانی برایم روشن شد.

قدم دهم:

پایداری و دوام بود. با تجربه‌ای که از قدم چهار داشتم، تهیه‌ی تراز روزانه برایم کار سختی نبود. جبران خسارت روزانه و آشنایی با انگیزه‌های درونی‌ام به طور مرتب،باعث استحکام پایه‌های رشد روحانی من شد. قدم دهم راز موفقیت به شیوه‌ی "فقط برای امروز"را به من آموخت.

قدم یازدهم:

ارتباطی آگاهانه با خدابود. رفتارهای معتادگونه و بیماری زیرک من فراتر از چیزی است که بتوانم آن را با اراده‌ی خود ترک کنم و یا متوقف گردانم. رهایی از اجبار به مصرف، هدیه‌ی دیگری بود که فقط از طریق نزدیک شدن به او و دعاهای روزانه و گریه‌های شبانه صورت گرفت. دعا برای این‌که مرا از خواست خود آگاه کند و در ضمن توانایی انجام اراده‌اش را به من هدیه دهد. در این قدم خیلی تلاش کردم تا پیوسته افکار و احساسات روزانه‌ی خود را با او در میان بگذارم و گذاشتم. در دعا کردن خیلی موفق بودم. شاید در مراقبه آن قدر توفیق نداشتم. درکی که من از خداوند مهربان در این قدم پیدا کردم به میزان همان سعی و تلاشی بود که به منظور شناخت او انجام دادم.

قدم دوازدهم: سنگ بنای بهبودی من بود.

با مشارکت آن چه که داشتم می‌توانستم آن‌را حفظ کنم. آگاهی روحانی برای من قدرشناسی بود. برای قدرشناسی از خدا و برنامه، در این قدم به سراغ سایرین رفتم. همان طور که دیگران به سراغ من آمدند. به سراغ معتادان دیگر رفتم و با آن‌ها تجربه، امید، عشق و نیروی خود را به مشارکت گذاشتم. و عده‌ی برنامه را به آن‌ها گوشزد کردم. این کارها را در قدم دوازده انجام دادم تا بتوانم یک روز پاک دیگر را تجربه کنم.

فاطمه . س

نامه‌ها

نامه‌های شما رسید. متشکریم

بوشهر- طاهر. غ
اقلید فارس- حسن. ک
مشهد- جعفر .ص
رشت – رحمان. ش
چمستان – سید علی . م
شاهین شهر- امیر-ز
تهران – جمشید . ب
تهران- نرگس-ن
قیر- ایرج .ع
کرج – مردبن. م
لارستان- تورج. ر
بندرعباس- جمال. ن
قزوین – رضا – ح
همدان- مهدی- س
بابل – کریم. م
کرج - پوران. الف

■ آدرس نشریه:
تهران،صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com

با تشکر،ایمیل‌های شما دریافت شد

شجاع . الف ش
محمد. ن
مهدی . س
غلامرضا .ن
داریوش .ب
توفیق . ن - اهواز
سعید . ز- تهران
اولاف . ج - تایلند
سام . ب - چین
چارلی . ک - هاوایی
کامران . الف
فرهاد . ن

اسامی بقیه‌ی دوستانی که برای خبر نگاری اعلام آمادگی کرده‌اند :
اصفهان ایمان ی . اسلام آباد غرب حسن ر . اهواز توفیق ن . اهواز کیوان ب . سعدآباد بوشهرعبدالکریم الف. کرمان مصطفی ن. اصطهبان علی م . رجب الف

سلام خدمت کمیته‌ی مجله‌ی پیام بهبودی

از زحمات شما تشکر می‌کنم و خسته نباشید می‌گویم. از پیوندی که با چاپ این مجله بین اعضای NA برقرار کرده‌اید بی‌نهایت سپاس‌گزارم. برای‌تان دعا می‌کنم تا خداوند توان بیشتر به شما عطا کند. واقعاً زندگی در آن لحظه‌هایی که خواست خداوند با خواست انسان یک‌سو و هم جهت می‌شود تا خدمتی صورت پذیرد لذت‌بخش است و این اتفاق روحانی را به شما تبریک می‌گویم. من و دوستانم شاید ساعت‌ها در مورد تجربه‌های این مجله باهم صحبت می‌کنیم که بسیار آموزنده است. اگر برای‌تان امکان دارد این مجله را ماهیانه چاپ کنید چون خواندن این پیام جزو کارهای روزانه‌ی من قرار گرفته است. از این‌که تیتراژ خود را بالا برده‌اید ممنونم.

احساس می‌کنم خداوند وقتی می‌بینند انسان‌ها به‌هم کمک می‌کنند، خوش‌حال و خرسند می‌شود.

س.ن- ورامین

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

سفرنامه‌ی تام به قلم خودش

مشهد

من باید جزو خوشبخت‌ترین آدم‌های جهان باشم که یک چنین تجربه ای را دارم.

آن‌ها، ما را از لابه‌لای تعداد زیادی ماشین، به سمت یک سالن بزرگ، هدایت کردند. جایی که ۳۰۰۰ عضو روی زمین نشسته بودند و یک پلاکارد بزرگ در عقب سالن قرار داشت که روی آن نوشته شده بود: "اعضای خدمات جهانی NA خوش آمدید. دوستتان داریم". شگفت‌آور بود. من نه تنها احساس گیجی نمی‌کردم بلکه نسبت به روح و نیرویی که همه‌ی آن‌ها را گرد هم جمع کرده بود، احساس فروتنی بیشتری می‌کردم.

هر سه نفرما، درحدود۲۰ الی۳۰ دقیقه، مشارکت کردیم‌که هم زمان ترجمه می‌شد. حاضرین آن قدر ساکت و متمرکز بودند که شما می‌توانستید صدای افتادن یک سوزن ته گرد را هم بشنوید! به ما گفته شد که اگر گردانندگان، برای برنامه‌ریزی، وقت بیشتری داشتند، تعداد حاضرین چند هزار نفر بیشتر می‌شد. به هر حال، ما انتظار این حالت را در شهر بعدی که قرار است برویم، خواهیم داشت. کاملا صحنه‌ی حیرت‌انگیزی بود!

برای حاضرین، دیدن اعضایی با ۲۷، ۲۸ و۳۷ سال پاکی، تجلی آن چیزی است که چشم امید به آن دارند. در این‌گونه موارد است که شما فقط باید بپذیرید که نیروی برترمان، می‌خواهد از ما به صورت یک نقش موقت، استفاده کند. با آن که ممکن است این نقش، حالت ناجور و آزار دهنده‌ای داشته باشد ولی به هر حال، نقشی است که شما باید آن را بپذیرید.

****

کار بعدی ما، برگزاری اولین مجموعه‌ی کارگاه‌هایی بود که ما در طول یک ماه در سراسر ایران نیز، آن را انجام خواهیم داد. از ناحیه‌ی مشهد، ۲۱۵ عضو در کارگاه‌ها شرکت داشتند. همه‌ی آن‌ها نمایندگان بین گروه یا اعضای کمیته‌های ناحیه‌ای و شهری بودند. من در کارگاه‌های زیادی درNA شرکت کرده‌ام و به خوبی مشکلات متمرکز نگه‌داشتن اتاقی مملو از معتادان را می‌شناسم. بسیاری از اوقات، یک سوم جمعیت، در نیمه‌ی روز، کارگاه را ترک می‌کنند ولی این اعضا شگفت‌آور بودند، آن‌ها بسیار متمرکز و همراه بودند. من از درک و فهمی‌که آن‌ها از اصول و ساختار خدماتی دارند و این‌که چقدر سریع، با ابزاری که ما در این کارگاه‌ها استفاده می‌کردیم، سازگار شدند، شگفت‌زده شده بودم.

حتی با ۲۰۰ عضو،کمی‌گیج کننده است وقتی که آن‌ها فرصت نزدیک شدن به شما را پیدا می‌کنند، همه می‌خواهند شما را در آغوش کشیده و گونه یا گردن‌تان را ببوسند. آن‌ها قطعاً شما را در برگرفته و شناورتان می‌کنند. بعضی بازوی‌تان را می‌گیرند و بعضی شما را به سویی می‌کشند، همه می‌خواهند با شما عکس بگیرند یا کتاب‌های‌شان را امضا کنید. آن‌ها نمی‌خواهند یک شعار بهبودی در کتاب‌های شان نوشته شود. آن‌ها فقط یک امضای بزرگ و چشمگیر می‌خواهند که واقعاً شبیه یک خط‌خطی کردن است. چیزی است که آن‌ها را خوشحال کرده و برای شان مهم است. من در گزارش کردن این صحنه‌ها کمی‌احساس عجیبی دارم، چون می‌دانم بعضی از شما ممکن است فکر کنید "چه افتضاحی! به سر خدمت فروتنانه و گمنام چه آمده است؟"من فقط می‌توانم این اطمینان را بدهم که این‌حالت برای ما عجیب است. انرژی حاکم می‌تواند باعث شود خشک‌تان بزند. زمانی که به هتل‌مان می‌رسیم، بسیار خسته‌ایم و این تازه روز چهارم است.

*****

از دیگران پرسیدم که شاید من اشتباه می‌کردم ولی به من اطمینان دادند که اشتباه نمی‌کردم و این احساسی است که شما در اینجا دریافت می‌کنید. ما فقط و فقط با مهربانی، لبخند و نگاه‌های دوستانه مورد استقبال و احترام قرار گرفته‌ایم و در بعضی موارد، مردم خیابان از مسیر خود خارج می‌شوند تا به ما کمک کنند و به محض این‌که متوجه می‌شوند ما آمریکایی هستیم، به ما خوش آمد گفته و آرزو می‌کنند تا اقامت خوبی داشته باشیم. مردم ایران یکی از خون گرم‌ترین و دوست داشتنی ترین مردمانی هستند که تا به حال دیده‌ام.

در حرم

من و آنتونی به حرم امام رضا رفتیم. من هرگز در زندگی‌ام چنین چیزی ندیده بودم. من در طول زندگانی‌ام چیزهای زیادی دیده‌ام ولی زیبایی این‌جا غیرقابل وصف است. نمای بیرونی حرم واقعا، فوق‌العاده بود. مناره‌های طلایی، کاشی‌کاری‌های زیبا، سنگ‌های مرمر و آینه کاری‌های حیرت آور واقعاً چشم مرا خیره کرده بود. به محض ورود به حرم، احساس می‌کنی داخل دنیای دیگری شده‌ای. اگر فردی با دیده‌ی غیر تحسین و احترام به این محل نگاه کند حتما برای معالجه‌ی مغزش باید به دکتر مراجعه کند.

هزاران نفر از مردم، خانواده‌ها و حتی پیرمردها از هر طرف به سوی حرم در حرکتند.

ما هم در میان مردمی‌که مشغول دعا و زیارت بودند، راه می‌رفتیم.

در تمام مدتی که در حرم بودیم هیچ فردی نگاه بدی به ما نمی‌کرد و این در حالی بود که آن‌ها می‌دانستند که ما خارجی هستیم ولی ما هرگز احساس نکردیم که آن‌ها از حضور ما معذب هستند. من در واتیکان، کلیساهای گوناگون و در معابد هندوها و بودایی ها بوده‌ام ولی هیچ‌کدام مثل این‌جا نبود. من به‌عنوان یک غربی احساس حماقت کردم که تا کنون از چنین عظمتی مطلع نبوده‌ام.

همان‌طور که در محوطه‌ی حرم راه می‌رفتیم، به یکی از اعضای NA از ناحیه‌ی شمال ایران برخوردیم که برای زیارت به مشهد آمده بود. به نظر می‌آید هرجا که می‌رویم به اعضای NA بر می‌خوریم.

وقتی به شمال ایران رفتیم، اعضایی که آن جا زندگی می‌کردند به ما گفتند آن عضو شمالی NA را که ما در مشهد دیده بودیم برای زیارت به حرم رفته بود و آن جا مرد جوانی را دیده که با طناب به ضریح بسته شده بود و دو مرد بزرگ جثه در کنار او قرار داشته و مواظب بودند تا او فرار نکند. وقتی آن عضوNA در مورد علت بسته شدن مرد به ضریح سؤال کرده بود، به او گفته بودند که پدر و مادر مرد جوان او را به آن جا آورده بودند، به این امید که معجزه‌ای رخ داده و از اعتیاد به مواد مخدر نجات پیدا کند. آن عضوNA با مرد جوان معتاد بسته شده به ضریح صحبت کرده و نهایتاً او را به یک جلسه‌یNA برده بود. تا این لحظه، او هفت روز پاکی دارد. معجزه رخ داده بود. در روزهای آخر سفرم مجدداً راجع به این تازه واردمان

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

سؤال کردم و مطلع شدم که ۲۸ روز پاکی دارد.
NAجایی است که هر روز در آن معجزه اتفاق می‌افتد.

قـــــم

در قم با ۴۰۰ عضو ملاقات کردیم. کارگاه قرار بود با ۲۰۰ نفر برگزار شود ولی بسیاری دیگر هم آمده بودند. با آن که گردانندگی یک چنین گروه بزرگی، کار دشواری است ولی ما از عهده‌ی آن بر آمدیم. شور و شوق موجود در کارگاه خارق‌العاده بود. بسیاری از آن‌ها فقط به این دلیل که می‌توانستند اعضای خدمات جهانی‌شان را ملاقات کنند، خوشحال بودند. در یک لحظه، مردی بزرگ جثه به سمت من آمده، مرا در آغوش گرفت و مستقیم به من نگاه کرد و گفت: "تو باور منی!" نمی‌توانم احساسم را از دیدن کسانی که چنین صداقت عمیقی را به انجمن معتادان گمنام نثار می‌کنند، بیان کنم. شما می‌دانید که مسأله مربوط به شما نیست ولی با این‌حال به‌عنوان رابطی عمل می‌کنید که آن‌ها از طریق آن، احساس خود را بیان می‌کنند.

تـــــهران

در تهران، گرداننده‌ی مجموعه‌ی دیگری از کارگاه‌ها با شرکت گروهی از پزشکان و کمیته‌ی اطلاع رسانی و روابط عمومی‌بودیم. موفقیت بزرگی بود و نیز شروعی بود برای یک رابطه‌ی مبتنی بر همکاری بین این متخصصین و انجمن NAدر ایران.

کارگاه‌های تهران با قم و مشهد تفاوت داشت. من فکر می‌کنم در طول سفرمان همین تفاوت دیده شود. یعنی هر ناحیه، خصوصیات مربوط به خود را دارد. فضای کارگاه در تهران، باز و کمی‌پر هیجان‌تر بود. من می‌توانستم بیشتر شوخی کنم و اعضا طنز مرا درک می‌کردند. هر دو کارگاه در جنوب تهران با شرکت ۴۰۰ نفر برگزار شد.

اصفـــــهان

عجب، چه شهر زیبایی، مثل این بود که ما در جایی وارد شده‌ایم که زمان متوقف شده است ولی ضمناً شهر مدرن و بزرگی هم هست.

هتلِ محلِ اقامتِ ما مثل یک موزه بود. واقعاً فوق‌العاده بود. دیروز اولین روز تعطیل ما بعد از شانزده روز بود. ما برای خرید به بازاری با چهارصد سال قدمت رفتیم.

یکی از مشکلات NAدر ایران، ازدحام جلسات است. سیصد الی چهارصد عضو در بعضی از جلسات حضور دارند که می‌تواند گیج کننده باشد.

بیش از پنج‌هزار جلسه در جزوه‌ی آدرس جلسات موجود است و حدود، دو هزار جلسه‌ی بدون سقف در پارک‌ها و فضای باز وجود دارند که در لیست جلسات وجود ندارند چون سیار می‌باشند.

بزرگ‌ترین چالش، تهیه محل‌های مناسب جهت برگزاری جلسات است. ازدحام بیش از حد بعضی جلسات موجب نارضایتی مسئولان ساختمان مربوطه و در نتیجه تعطیلی آن جلسه می‌گردد.

شـــــمال

ما در شمال ایران و در کنار دریای خزر هستیم و تازه، یک کارگاه هفت ساعته را در شهری که نمی‌توانم نام آن را تلفظ کنم، تمام کرده‌ایم. کارگاه‌ها در مکانی در داخل شهر برگزار شده و باز هم مملو از جمعیتی معادل ۳۵۰ نفر یا بیشتر بود. این کارگاه در طیِ روزهایِ کاریِ شرکت‌کنندگان برگزار شده‌است ولی با این‌حال آن‌ها می‌آیند و تا آخر کارگاه می‌مانند. نمی‌توانم بگویم که چه‌قدر این مردم را دوست دارم. خدای من، آن‌ها واقعا مؤدب، دقیق و نمی‌توانید تصور کنید چقدر با ملاحظه هستند. فکر می‌کنم اصلاً ایرانی‌ها این‌گونه هستند. این یک فرهنگ بسیار کهن است که زیبایی‌های زیادی در خود دارد.

*****

شما نمی‌توانید تصور کنید ما چقدر حمایت برای برگزاری این کارگاه‌ها دریافت کرده‌ایم، چقدر آن‌ها سازمان‌دهی شده و کارآمد هستند. این افراد در مورد مقوله‌ی خدمت جدی و سخت کوشند. تا به‌حال، ما برای حدود ۱۰۰۰ خدمت‌گزار مورد اعتماد کارگاه برگزار کرده، به آن‌ها آموزش داده‌ایم و آن‌ها را در جهت تعیین موضوعاتی که بیشترین تأثیر را بر آن‌ها داشته، راهنمایی کرده و به راه حل‌ها و خط مشی‌هایی رسیده‌ایم که به بهترین وجه برای آن‌ها کار می‌کند. آن‌ها بسیار باهوش بوده و به محض این‌که موضوعی را دریافت می‌کنند، با آن جهش کرده و موفق می‌شوند. دیدن این اتفاق واقعاً لذت‌بخش است. این پول NA است که کار می‌کند، این سنت هفتم و قدم دوازدهم در عمل است. همه‌ی ما باید به آنچه که NA از طریق خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام، انجام می‌دهد، افتخار کنیم.

****

ما نظر سنجی‌های زیادی انجام می‌دهیم تا بفهمیم که چه چیزهایی برای این نواحی کار کرده و چه چیزهایی کار نمی‌کند. وقتی بخش مربوط به راهنما و رهجو شدن را انجام می‌دهیم، این سؤال را مطرح می‌کنیم که چند نفر راهنما داشته و چند نفر راهنما هستند؟ پاسخ، تقریباً ۱۰۰ بوده است. باید توجه داشته باشید که این انجمنی است که تنها ۱۶-۱۴ سال از شروع آن می‌گذرد و اکثر اعضا در این کارگاه‌ها، بین یک تا شش سال، پاکی دارند. وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود که چند نفر، راهنمای ۵ رهجو هستند، حدود نیمی‌از جمعیت دست خود را بلند می‌کنند. حدود یک سوم آن‌ها راهنمای ۱۰ رهجو بوده و حدود ده نفری نیز، راهنمای ۱۵ رهجو و بیشتر هستند. در مقایسه با بعضی از نظر سنجی‌هایی که در اجتماعات آمریکا می‌بینیم، این‌ها آمار چشم‌گیر و مهمی‌هستند.

****

در مجله‌ی NAWAY شماره‌ی اکتبر ۲۰۰۵، مطلبی به نقل از مجله‌ی "پیام بهبودی" که نشریه‌ی NA ایران است، چاپ شده او مربوط به یک زندانی محکوم به اعدام به نام "حبیب" است او در زندان قزوین با NA آشنا شده و در زمانی که این مطلب را فرستاده، هشتاد و چهار روز پاکی داشته است. بعد از چاپ این نامه در NAWAY ، اعضای زیادی که این نامه را خوانده‌اند و می‌دانند که من در ایران هستم مرتب از من می‌خواهند تا اگر خبری از "حبیب" دارم به آن‌ها بگویم.

من متأسفم که اعلام کنم او سه ماه پیش اعدام شد.

شیراز

اعضایی که مسئول برگزاری کارگاه بودند می‌گفتند که حدود ۱۲۰۰۰ نفر داخل کارگاه و چند هزار نفری هم بیرون از کارگاه حضور داشتند که نتوانستند داخل شوند. ولی به‌هرحال، کارگاه بسیار بزرگ و پر جمعیتی بود. به محض این‌که ما داخل شده و به سمت جاهای‌مان رفتیم تا بنشینیم، همه‌ی اعضا شروع به کف زدن و خواندن کردند. شما می‌دانید که آن‌ها چرا دست می‌زنند و دقیقا می‌دانید که نماینده‌ی چه کسی هستید.... **بکی** به من گفت «ما در زندگی‌مان چه‌کار کرده‌ایم که لایق یک چنین تجربه‌ای باشیم؟ » من گفتم که ما فقط کلی مواد مخدر مصرف کردیم، همین و بس و علاوه برآن مثل هر عضو دیگری در برنامه حضور داشته‌ایم.

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

دیدن این‌که چهره‌های زیادی مشتاقانه به شما نگاه می‌کنند تا تک‌تک کلمات شما را بگیرند، تجربه‌ی شگفت‌انگیزی بود، همین طور احساس کردن شادی آن‌ها و دیدن امید در چشمان‌شان، زمانی‌که ما در مورد این‌که بقیه‌ی انجمن چقدر از اتفاقی که در ایران می‌افتد، هیجان زده و خوش‌حالند، مشارکت می‌کردیم..

برای تقریباً همگی آن‌ها، این اولین باری بود که اعضای NA خارج از ایران را می‌دیدند.

همان‌طور که نشسته بودم و تمامی‌این صحنه‌ها را می‌دیدم، خودم را به‌عنوان یک مرد جوان با تنها چند سال پاکی مجسم می‌کردم که در میان جمعیت نشسته‌ام و از دیدن یک‌چنین صحنه‌ای چه احساسی دارم. قاعدتاً همان‌قدر که این احساس برای ما با ابهت و با شکوه است، برای آن‌ها نیز، باید همین‌طور باشد.

آن‌ها در اعلام پاکی‌های خود به جای شمارش معکوس، شمارش مستقیم دارند. تعداد ۵-۳ ساله‌ها زیاد بود که نشان دهنده‌ی این‌است که انجمن، پایه‌ای محکم دارد و این باعث حمایتی مداوم از روند خاص رشد جمعیت در این‌جا، خواهد شد.

فکر می‌کنم تقریبا در هر کدام از شهرهایی که بوده ایم، به خانه‌ی کسی دعوت شده‌ایم. ما مادران، پدران، عموها، خاله‌ها و فرزندان را ملاقات کرده‌ایم و حسابی غذا خورده‌ایم... خدای من، این مردم پذیرایی با خوراکی و غذا را دوست دارند. تقریباً همه جا، آن‌ها بشقاب‌های بزرگی پر از میوه را جلوی شما می‌گذارند. ظرفیت خوردن شما پر شده است ولی بی برو برگرد، میوه به میان می‌آید. همچنین شیرینی به مقدار زیاد. من در سه سال اخیر، قند نمی‌خوردم. در نیمه‌ی اول سفرم موفق شدم رژیم قندی‌ام را حفظ کنم ولی بعد شروع به کندن قسمتی از شیرینی و خوردن آن و بعد شروع به خوردن شیرینی درسته کردم. امشب یک نان خامه‌ای کامل را خوردم!

*****

برخوردن به تعداد زیادی از معتادان در سطح خیابان‌ها، واقعاً تکان دهنده است. **پیت** به همراه یکی از اعضای تهران، به اصفهان آمد. او سهواً، پاسپورت خود را روی میز پذیرش هتل در تهران جا گذاشته بود. (زمانی که در هتل می‌خواهند شما را پذیرش کنند، باید پاسپورت خود را به آن‌ها بدهید) به همین دلیل، وقتی که او می‌خواست در هتل اصفهان پذیرش شود، آن‌ها قبول نکردند و به او گفتند که باید به یک مرکز پلیس رفته و نامه‌ای از آن‌ها بگیرد. او نگران بود که این ماجرا به مشکل بربخورد ولی مسئول این موضوع در مرکز پلیس، یک عضو NA بود و به همین خاطر مشکلی پیش نیامد.

ما می‌خواستیم از یک زیارتگاه در شیراز، دیدن کنیم و وقتی که در حال تهیه‌ی بلیط‌های ورودی‌مان بودیم، اعضا متوجه شدند که شخصی که مسئول فروش بلیط بود، یک عضو NA است. ما می‌خواستیم در یک بازار شلوغ، پارک کنیم و مسئول پارکینگ یک عضو NA بود که برای ما، جای پارکی جور کرد. ما در مشهد از هواپیما پیاده شدیم و کسی که در باند فرودگاه بود، یک عضو NA بود. این ماجرا همین‌طور ادامه دارد.

بعداً ما شنیدیم که وقتی جلسه‌ی بزرگ در حال برگزاری بود، پلیس و مسئولان در خیابان ایستاده بودند تا کنترل جمعیت به مشکل برنخورد. این کار در جوی از همکاری روحی صورت گرفت و نیازی پیش نیامد که آن‌ها اقدامی‌بکنند. در عوض، شهردار، تیمی را برای راندن فروشندگان دوره گردی که در خیابان، نشریات قلابی NA را می‌فروختند، اعزام کرد. منظور من هم از هم‌کاری همین است....!

در خبر دیگری که شنیده شد، مسئول قوه‌ی قضاییه تماس گرفته و خواستار یک نشست نهایی بود. او در مورد سرعت بخشیدن به روند ثبت قانونی NA به‌عنوان یک NGO ابراز علاقه کرده است. ثبت کردن یک تشکیلات کار بسیار سختی است و معمولاً سال‌ها طول می‌کشد و در موارد بسیاری هرگز عملی نمی‌شود. ولی در صورت عملی شدن آن، وضعیت NA ایران در منطقه خیلی بهتر شده و باعث می‌شود که اعضا به مکان‌های بیشتری برای جلسات دسترسی پیدا کنند که در موقعیت کنونی این دسترسی را ندارند.

این امر به سادگی اتفاق نیفتاده است. اعضای منطقه از طریق تلاش‌های اطلاع‌رسانی و روابط عمومی‌خود زحمت زیادی کشیده‌اند و این پاداش زحمات آن‌هاست..

****

جلسه‌ای که ما با دفتر کنترل موادمخدر سازمان ملل داشتیم، خیلی جالب بود. خانمی‌که ما با او صحبت می‌کردیم مسائل داخلی و خارجی NA را می‌دانست. او سنت‌های‌مان و مشکلات تهیه‌ی فضای جلسات سؤال کرده و گفت که جلساتی با ۳۰۰-۲۰۰ شرکت کننده، نمی‌توانند امکان مشارکت تعداد زیاد اعضا و همچنین یک روند صمیمانه‌ی بهبودی را ایجاد کند. این نقطه‌نظرات او واقعاً مرا تکان داد. او ابراز امیدواری کرد که ما به زودی بتوانیم به‌عنوان یک NGO مطرح شویم و به‌این ترتیب بتوانیم جلسات کوچک‌تری برگزار کنیم. او هم‌چنین بیان کرد که سازمان ملل، NA را به‌عنوان منبع شماره یک بهبودی معتادان می‌شناسد. این جمله بدن مرا مورمور کرد چرا که یکی از اهداف ما در بیانیه‌ی اهداف‌مان این‌است که: "انجمن معتادان گمنام به‌عنوان یک برنامه‌ی عملی بهبودی، اعتبار و شهرتی جهانی دارد".

بندرعباس

تانیا و **بکی** از یک جلسه‌ی خانم‌ها بازگشتند. آن‌ها گفتند که جلسه، کوچک بود ولی آن‌جا چهار خواهر، در حقیقت پنج خواهر که یکی از آن‌ها در تهران زندگی می‌کند، حضور داشتند که همگی پاک بودند. ما آن شب به یک جلسه رفتیم و من آن‌ها را ملاقات کردم. آن‌ها در کارگاه نیز شرکت کردند. چه منظره‌ی قشنگی بود دیدن آن‌ها که همه در کنار هم نشسته بودند. مثل یک درک جادویی از این واقعیت بود که چگونه برنامه‌ی ما می‌تواند یک خانواده را نجات دهد. گارگاه خانم ها که **تانیا** و **بکی** آن را برگزار کردند، تبدیل به کارگاه بزرگی شد که بیش از ۲۰۰ زن در آن شرکت داشتند. آن‌ها، شوروشوق پیدا کرده و گفتگوهای خوبی را در مورد این‌که می‌خواهند برای آینده‌ی خود چه کار بکنند، انجام داده بودند. من مطمئن هستم که ما شاهد اتفاقات منحصر به فردی در نتیجه‌ی این فعالیت‌ها خواهیم بود که می‌تواند برای جوامعی با مشکلات مشابه، الگو باشد. یکی از پیشنهاداتی که شنیدم در مورد آن صحبت شده بود، راه‌اندازی خطوط تلفن مخصوص خانم‌های NA بود. واقعیت این‌است که یک زن برای حرف زدن، با یک مرد تماس نمی‌گیرد به خصوص اگر متأهل باشد. من فکر کردم که این ایده‌ی فوق‌العاده‌ای است و واقعا کنجکاو شدم بدانم چه تعداد از اجتماعات NA در دنیا، از چنین ایده‌ای می‌توانند بهره ببرند؟

خدا حافظ ایران

برگردان از: کمیته‌ی متون وترجمه

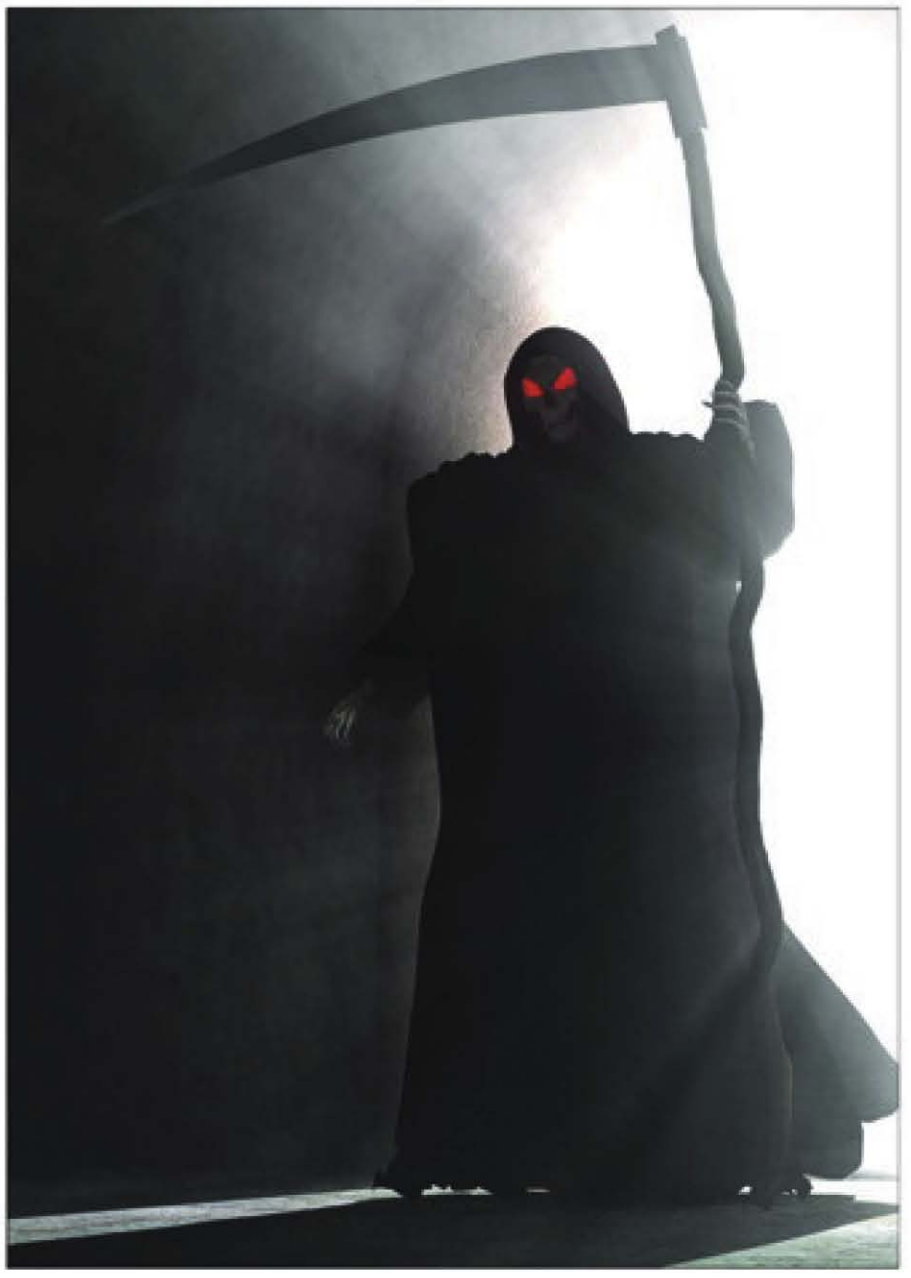
CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

"صدای" اعتیاد خود را نا دیده می گیرم . به صدای برنامه‌ی خود و نیروی برتر از خود گوش می دهم .
"فقط برای امروز"

معشوقه‌ی اهریمنی

اولین روز آشنایی مان، در ضیافت تنهایی، در جشن افسردگی، روی صحنه‌ی نقره‌ای در حال رقصیدن دیدم اش، شیفته و عاشق رقص و اندام زیبایش شدم. زیبا و دل‌فریب بود،قشنگ می‌رقصید، واقعاً به‌من حال داد، نشئه و سرخوش‌ام کرد. او را بردم تو زندگی‌ام و با او ازدواج کردم. هر چه خواست به پاهایش ریختم. آمد تو زندگی‌ام و شد رقیب همسرم، هووی زنم، به همه و همه چیز حسودی می‌کرد. می‌گفت من از آن‌ها بهترم، من تکیه گاهی‌ام که با اطمینان می‌توانی به من اعتماد کنی، هیچ‌گاه پشت تو را خالی نمی‌کنم. مطمئن باش از عشق من پشیمان نخواهی‌شد. به او اعتماد کردم، هرجا که رفتم او را با خود بردم، هر کاری که خواست برایش کردم. برای این‌که او را داشته باشم از هیچ کاری فروگزار نکردم، یک روز گفت شغل تو بین ما جدایی می‌اندازد، البته پولش خیلی خوبه ولی کارش خسته کننده است. به خاطر او بیکار شدم تا وقت بیشتری با هم باشیم، پس از مدتی گفت مگر مرا نداری؟ پس زن به چه دردت می‌خورد، خودم هر خدمتی بخواهی برایت انجام می‌دهم. به خاطرش از همسرم که ثمره‌ی هفت سال عشق من و تنها فرزندم جدا شدم و طلاقش دادم، با او زندگی کردم، پس از مدتی گفت عزیزم من از یک‌جا ماندن خسته شدم، برویم مسافرت،گفتم پدر و مادر و فامیل دارم. گفت چه‌قدر سخت می‌گیری دوست و فامیل می‌خواهی چکار! مگر مرا نداری؟ خانه و کاشانه را رها کردم . با او راهی شهرها و بنادر شدیم. بالاخره هرچی خواست و هرچه گفت قبول کردم. شده بودم غلام حلقه به‌گوش او. اختیار زندگی را از من گرفته بود. زندگی‌ام را فدایش کردم، به‌جز او دیگر کسی و چیزی برایم نمانده بود. دوستش داشتم، با او سختی‌ها و دربدری‌ها کشیدم. دست به‌هرکاری می‌زدم تا فقط او را داشته باشم. از او لذت می‌بردم، زندگی بدون او برایم معنی و مفهومی نداشت. مثل این‌که مرا طلسم کرده باشد. هیچ‌چیز برایم بدون او ارزش نداشت، از زن فرزند و زندگی‌ام بیشتر دوستش داشتم و فقط به او و خاطر او فکر می‌کردم. گویی خون او در رگ‌هایم جاری بود. زندگی بدون او برایم غیرممکن می‌نمود. در نهایت سی‌سال از بهترین روزهای زندگی و جوانی‌م را فدای خواسته‌های او کردم. رفته رفته از او خسته و دل سرد شدم، دیگر توان‌ام را گرفته بود، نه می‌توانستم از او جدا شوم و بدون او زندگی کنم و نه قادر بودم او را تحمل کنم. عمری را در کنار او گذراندم، و هر آن‌چه‌را داشتم فدای او کردم، حالا خودم هم از خودم خسته و بی‌زار شده بودم. زندگی با او و بدون او برایم سخت و غیر ممکن شده بود. افکاری‌به‌هم ریخته و رفتاری سرکش و ناآرام داشتم، واقعابه روزگار "چه کنم" دچار شده بودم. وسوسه‌ی با او بودن و داشتنش لحظه‌ای رهایم نمی‌کرد. تاب وتوانم را دیگر از دست داده بودم. فکرم به جایی نمی‌رسید، دست نیاز و کمک دراز کردم واز دیگران تقاضای کمک ورهایی کردم. ماجرای عشق و دلدادگی و اسارت ام را برای‌شان تعریف کردم. گفتم معشوقه‌ام هیچ‌چیز. به من نداده و هر آن‌چه را داشتم از من گرفته. جوانی‌ام، عمر، همسر، فرزند،شخصیت، خانواده، اعتبار و حتی جسم و روح وروان مرا گرفته. گفتند: دوست عزیز، این که می‌گویی عاشق و اسیر او شده‌ای و فرشته است. هیولایی زشت و بدترکیب است. هدف او جان تواست، و می‌خواهد جانت را بگیرد. او به‌تو حال داد تا تو را بفریبد. این هیولا تا آخر عمر با تو همراه است،ولی رهایی از او غیر ممکن نیست. فقط می‌توانی او را ساکت و خواب کنی. از او کناره‌گیری کن ومواظب باش بیدار نشود. او را تحریک نکن، مبادا دوباره بیدار شود و یقه‌ات را بگیرد و تا جانت را نگیرد، دست از سرت بر نمی‌دارد. قبول کردم و فعلاً از او جدا شده ام و او را خواب کرده‌ام پس تا آخر عمر باید از بهبودی‌ام مراقبت کنم تا مبادا او بیدار و هوشیار شود و من دوباره غلام حلقه به گوش او شوم و با خون و جانم از او پذیرایی کنم. با وسوسه و هوس‌ها و افکار پلیدش آشنایی دارم از نیروی برترم می‌خواهم از من در برابر او مواظبت کند. این بود ماجرای عشق و دلدادگی‌ام با دختر اهریمن مواد مخدر. هیولایی که تا آخر عمر در درون‌ام است و مرا وسوسه به عشق بازی می‌کند. در NA درد و درمان را به من شناساندند و من متوجه شدم با رعایت یک سری اصول روحانی، مخصوصاً خدمت به دیگران می‌توانم از لاک خود بیرون بیایم و با نزدیک شدن به خدای مهربان از بیماری‌ام فاصله بگیرم.

اندیمشک- رحمان ش



CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

اعتیاد دیگر افکار ما را شکل نمی‌دهد، امروز زندگی ما از طریق بهبودی و نیروی برتر تحت تأثیر قرار گرفته است.
"کتاب فقط برای امروز"

پیک فاجعه

سلام،

من فکر می‌کنم با انجام خدمت‌های مختلف در انجمن به خوبی متوجه‌ی مشکلات و سختی‌های خدمت هستم و می‌دانم که دست‌اندرکاران کمیته‌ی فصل نامه‌ی "پیام بهبودی" چه قدر زحمت می‌کشند و چه عشقی می‌گذارند. چاپ این مجله باعث احساسِ تعلقِ منِ معتاد می‌شود. زمانی برای مجله‌ی "پیام بهبودی"داستان زندگی‌ام را فرستادم که چاپ هم شد و درست در هنگامی که حال خوبی نداشتم و تمام درها را به روی خود بسته می‌دیدم با تماس یکی از دوستانم، از چاپ تجربه‌ی بهبودی‌ام در مجله باخبر شدم و همان انگیزه‌ای شد برای خارج شدن از آن بحران سیاهی که گرفتارش بودم، باعث شد که ایمان بیاورم خداوند بنده‌ی خود را در جهنم درونش تنها نمی‌گذارد و با یک خبر خوش امیدواری را به او باز می‌گرداند.

حالا یک تجربه‌ی مختصر:

بعد از مدتی پاکی احساس می‌کنم همیشه یک نفر قبل از خوش آمدگو جلوی انجمن ایستاده و سعی می‌کند با روش‌های مختلف از ورود افراد به انجمن جلوگیری کند. او کسی نیست جز بیماری اعتیاد که در قالب افکار معتادگونه با هر فردی به زبان خاص خودش صحبت می‌کند. ابزارهای گوناگونی برای تازه وارد، پاکی بالا، افراد مردد و افراد دارای وسوسه، تأیید طلب، خود محور و.... در اختیار دارد.

من هم از این بلا دور نبودم و جلوی در جلسه از من پرسید. این جا چه کار می‌کنی؟ گفتم می‌خوام برم جلسه. مرا به کناری کشید و در گوشم گفت: توکه مشغول کارکرد قدم‌ها هستی، رهجوهم که داری، مورد تأیید همه هم که هستی، نقش اساسی هم که در NA داری،سنت‌ها هم را که فوت و آبی! خواندنی‌ها رو هم که از بری. پاکی‌ات هم که داره کم‌کم بالا می‌ره، حتی اگر دیر هم به جلسه بیایی همیشه یه جای نشستن که برات هس! سخن رانی هم که می‌کنی، همه هم نشون می‌دن که صددرصد قبولت دارن. پس دیگه نیازی نیست ساعاتی رو که می‌تونی پیش زن و بچه‌ات باشی، بیای جلسه و با این معتادا سرو کله بزنی، دلت هم خوشه که داری تجربه می‌دی. بیا و از من بشنو و برو دنبال کار و زندگی‌ات. تو با مواد مشکلی نداری! من می‌نویسمو امضا می‌کنم!

توچشاش نیگامی‌کنم، می‌گم پس تو این جا چکار می‌کنی؟

تو هم که به اندازه‌ی من جلسه اومدی. هر وقت می‌آم تو را این‌جا می‌بینیم.

می‌گه من با تو فرق می‌کنم، من جام این جاس. مشتری‌های من هم این جان.

بهش می‌گم، ولی تو همین حرفا رو اون موقع هم که می‌خواستم با راهنمام قدم کار کنم به من گفتی دم در اونِ جا هم جلومو گرفتی. مخصوصاً یادمه وقتی می‌خواستم قدم چهارم رو بنویسم خیلی خود تو به درو دیوار زدی که نذاری. گفتی همین سه قدم رو که کارکردی خودش خیلی هنره، از سرتم زیاده. تکلیفت هم که با مواد معلوم شده. به انجمن ایمان داری، خودتم که سپردی به خدا، دیگه چه می‌خوای؟قدم چهار واسه چی؟

گفت:آره من همه‌ی اینارو گفتم ولی تو که به من گوش نکردی، به راهنمات گوش کردی، گفتم : بله، چون هر دفعه که در زندگی‌ام به تو گوش دادم،ضرر کردم و بد دیدم. تو همیشه اطلاعات غلط به من می‌دی.

الان هم از سرراهم برو کنار. از وقتی با خدا آشنا شدم دیگه با تو کاری ندارم. کمی مقاومت می‌کنه و چون از من ناامید می‌شه می‌ره سراغ نفر بعدی تا شانس خودشو امتحان کنه. من یادگرفته‌ام که تنها کسی که می‌تواند جلوی ورود من به جلسات را بگیرد، خود من هستم. خوش آمد گو مرا در آغوش خود می‌فشرد. من در جلسه هستم و جلسه بعد از چند لحظه سکوت آغاز می‌شود.

اراک – کوروش. الف.

مهمترین کار: جلسه!

تعویض راهنما

با عرض سلام خدمت تمام خدمت‌گزاران مجله‌ی پیام بهبودی. می‌خواستم تجربه‌ی خود را راجع به تعویض راهنما بگویم. من فقط زمانی تمایل پیدا می‌کنم تا راهنمایم را عوض کنم که شخص دیگری را بیابم که بهتر از راهنمای قبلی به من کمک کند و نقش بهتری در بهبودی من داشته باشد و اصلا دنبال دلایل دیگر و مخصوصاً معایب راهنمای قبلی که به من مربوط نیست، نمی‌روم. همان یک دلیل یعنی نقش مؤثرتر در بهبودی‌ام برای تعویض راهنما کافی است. البته در صورتی که طرف مقابل نیز تمایل داشته باشد، چون باید اول یک راهنمای دیگر بگیرم، سپس از راهنمای قبلی‌ام تشکر کرده و موضوع را به اطلاعش برسانم. من برای انتخاب یک راهنمای خوب چند فاکتور را در نظر می‌گیرم و خودم هم سعی دارم در هنگام راهنما شدن آن‌ها را به کار برم مواردی نظیر این‌که قدم کار کند و راهنما داشته باشد،در دسترس باشد، مثلاً این که تلفن تماس داشته باشد و در جلسه‌ی ثابتی به طور مرتب شرکت کند. هم چنین وقت و عشق کافی برای راهنما شدن داشته باشد.

به او اعتماد داشته باشم تا بتوانم آن‌چه را که درونم است با او در میان بگذارم و توصیه‌هایی را که به من می‌کند بدون تأخیر و چانه‌زنی انجام دهم.

حسین. م. مشهد

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

خدارو شکرکه من معتاد شدم و به برنامه‌ی NAاومدم

روزهای اول که این جمله رو می‌شنیدم، تعجب می‌کردم ولی احساسم به‌من می‌گفت که جمله‌ی درستیه . ولی بعداًکه قدمامو کار کردم، متوجه شدم که واقعاً جمله درستی‌یه. اگه قبول ندارین زود قضاوت نکنین ، اول مطالب منو بخونین وبعدش نظر بدین.

خیلی‌ها مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند، ولی زندگی‌شون آشفته‌س. به‌دلیل همان چیزی که ما بهش می‌گیم بیماری. ولی من به لطف برنامه تو قدم یک می‌فهمم که علتش بیماری اعتیاده و می تونم متوقفش کنم خیلی‌ها مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند ولی اینم نمی‌دونن که پول، غذا، رفاه مادی و.. نمی‌تونه احساس شونو از زندگی عوض کنه و مرتب با همینا می‌خوان شاد باشند و احساس خوبی داشته باشن و بعضی‌هاشون تا آخر عمر به‌دنبال سرابند. ولی من به لطف قدم دوم درک کرده‌ام که زندگی خوب یعنی یک احساس خوب و رضایت از زندگی و این احساس خوب یک امر داخلی‌یه که مرکزش درون منه و من می‌تونم با کار کردن برنامه به این مرکز که همه جا با منه دسترسی پیدا کنم و راه رو اشتباه نرم و مستقیماً به هدف بزنم.

خیلی‌ها مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند ولی مرتب زور زیادی می‌زنند که همه‌چی رو کنترل کنند تا موافق میل‌شون باشه. بچه، زن، شرایط جامعه و... ولی من به لطف برنامه فهمیده‌ام که این کار یک کار بیهوده‌ییه و جز اتلاف انرژی نتیجه‌ای برام نداره و به لطف قدم سه همه‌ی اینارو به خدا سپرده‌ام . سعی می‌کنم از تلاش و کارم لذت ببرم و توجهم به خودم باشه و زور زیادی برای کنترل کردن بیرون خودم نزنم . نتیجه‌ی کارم رو به خدا واگذار کنم و از زندگی‌ام لذت ببرم.

خیلی‌ها مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند اما هنوز از ظلم‌هایی که تو بچگی به او نارفته گله می‌کنند و مسائل غریزی هنوز براشون حل نشده . در ترس‌های موهوم از آینده، زندگی وحشتناکی رو سپری می‌کنن بدون این‌که علتش‌رو بدونن وشاید تا آخر عمر هم پیدا نکنن. ولی من با کار کرد قدم های چهار ، پنج ، شش وهفت از دست این تو همات خلاص می‌شم و درد و رنج اضافی نمی‌کشم و سعی می‌کنم به او نا فرصت عرض اندام ندهم.

خیلی‌ها مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند ولی بخاطر خسارت‌هایی که به این و اون زده‌ان، احساس گناه وخجالت و درد می‌کنن . مرتب خودشو نوسرزنش می‌کنن و می‌گن کاش نکرده بودیم و می‌کنند. ولی من با کارکرد قدم هشت و نه ،خودم رو می‌پذیرم و مسئولیت خسارت‌هایی را که زدم به عهده می‌گیرم و جبران می‌کنم . به‌همین علت می‌تونم خسارت‌های جدید نزنم و از این درد و مشقت هم رها شم.

خیلی‌ها مواد مصرف نکرده‌اند ونمی‌کنند ولی زندگی‌شون تغییری نداره، نمی‌دونن چرا زندگی‌شون شاد نیست و چرا احساس خوبی ندارن ولی من با کردکرد قدم‌های قبلی و با آگاهی که از درونم پیدا کرده‌ام اعمال وافکار و احساساتم را روزانه مورد بررسی قرار می‌دهم . اگر مشکلی هم دارم به کمک برنامه و راهنما حل می‌کنم و دائماً به جلو حرکت می‌کنم. خیلی از آدمای بیرون که مواد مصرف نکرده‌اند و نمی‌کنند دائماً از دست روزگار گله و شکایت دارند و می‌نالن و درد می‌کشن که چرا این‌طوریه و چرا یه جور دیگه نیست. ولی من به لطف قدم یازده زندگی رو همین طور که هست می‌پذیرم و با دعا و مراقبه فقط دنبال خواست خداوند می‌گردم که همون چیزیه که اتفاق می‌افته و از روزگار گله و شکایت نمی‌کنم و تسلیم اراده وخواست خداوندم.

خیلی‌ها که مواد مصرف نکرده و نمی‌کنند فقط دنبال به‌دست آوردن ، گرفتن و به چنگ آوردن هستند که هیچ‌وقت هم تمومی نداره و تا آخر هم همین‌کارو تکرار می‌کنن. ولی من به لطف برنامه و قدم دوازده می‌دونم که نشاط در بخشیدن و خدمته. وقتی یک تازه وارد رو می‌بینم که با پیام برنامه حالش خوب شده و لبخند رولبای خودش و خانواده‌اش نشسته، احساس شادی می‌کنم وفقط شما برنامه‌ای ها می‌دونین که من چی می‌گم.

حالا شما بگویید آیا نباید به‌خاطر این‌همه داشته‌ها خدارو شکر کنم که معتاد شدم و به برنامه اومدم.

محمد . غ - تهران

هیولای بیماری

اعتیاد، فکر بیمار من است که پا به پای من در جلسات بهبودی شرکت می‌کند. و به مشارکت من گوش می‌دهد. هیولایی با صدها ابزار شعبده‌بازی، منتظر فرصت است که مرا از مسیر بهبودی خارج کند.

در اوایل پاکی زمانی‌که گرفتاری‌هایم زیاد می‌شد و حوصله‌ی رفتن به جلسه را نداشتم، تحت تأثیر غرور کاذب احساس می‌کردم، دیگر نیازی به جلسه ندارم. این فکر باعث وسوسه‌ی من می‌شد و بستر مناسبی را برای مصرف مواد مهیا می‌کرد.

اکنون وقتی با تمام مشکلات خود وارد جلسه می‌شوم، معنویت جلسه باعث می‌شود با دردهایم به شکل روحانی برخورد کنم.

موانع بین من و خدا

در ذهن من معتاد،گناه قوی‌ترین اسلحه‌ای است که فکر مرا به سمت احساساتی از قبیل کینه، رنجش و ترس سوق می‌دهدو صبورانه در انتظار می‌نشیند تا در موقع مناسب تمام ذهن مرا تسخیر کند. احساس گناه باعث می‌شد که من خود را نبخشم و در مقابل تغییراتم مقاومت کنم. اکنون گناه را مانعی می‌دانم که بیماری بین من و خداوند ایجاد کرده است. نگاه من به گناه به‌صورت مانع باعث می‌شود که تلاش کنم و با رشد و تغییر خود موانع را از سر مسیر خود و خداوند بردارم تا به او نزدیک‌تر شوم.

در اوایل بهبودی، و در این سفر روحانی، زندگی من حالت گزینشی و انتخابی داشت. با انتخاب یکی،دیگری حذف می‌شد. من مجبور بودم به‌خاطر بیماری به جای عشق، ترس را انتخاب کنم حتی دوست نداشتم آن چیزی را که به نفع من نبود انجام دهم و حرف‌های مفید را گوش کنم.

اکنون با خویشتن‌پذیری،مسئولیت‌پذیر هم شده‌ام، فرصت اشتباه را به خود می‌دهم ولی از تکرار آن شدیداً خودداری می‌کنم. من دو راه دارم و یک انتخاب. زندگی به روال گذشته و یا به روال روحانی. که راه اول را قبلاً با گوشت وپوست خود تجربه کرده و اکنون برایم یک انتخاب بیشتر نمانده است و آن حرکت در مسیر روحانی است تا بلکه بتوانم هم‌آهنگ با خلقت خداوند باشم.

گلستان ـ مسعود. ن

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

همایش‌های شکر گزاری

به دنبال اعلام خبر ثبت انجمن معتادان گمنام در ایران ، برخی نواحی تصمیم گرفتند تا در صورت امکان هر کدام جداگانه اقدام به بر گزاری " همایش شکرگزاری " نمایند .

گزارش های رسیده حاکی از آن است که تا لحظه‌ی چاپ مجله این نواحی همایش‌های خود را بر گزار کرده و یا خواهند کرد :

استان فارس	در تاریخ ۸۶/۴/۳
استان کرمان	در تاریخ ۸۶/۴/۵
کمیته‌ی شهری قم، ورزشگاه حیدریان	در تاریخ ۸۶/۴/۲۳
کمیته‌ی شهری کاشان	در تاریخ ۸۶/۴/۸

ناحیه‌ی سه ایران (تهران ، قزوین و سمنان) نیز همایش شکرگزاری خود را در روز۸۶/۴/۲۱ در سالن دوازده هزار نفری استادیوم آزادی تهران برگزار می‌کند. کمیته‌ی برگزارکننده‌ی همایش ، تصویری را هم به عنو ان سمبل شکرگزاری تهیه کرده که در روز همایش به صورت تابلویی بزرگ در معرض دید همگان قرار خواهد گرفت. مجله‌ی"پیام بهبودی" هم با چاپ سمبل شکرگزاری در پشت جلد همین شماره مشارکت خود و همه‌ی خوانندگان مجله را در امر مهم سپاس‌گزاری، اعلام می دارد.

برگزاری کارگاه مخصوص بانوان در ناحیه ی ده

در تاریخ ۸۶/۲/۲۸ کارگاه آموزشی یک روزه ای در شهر مشهد برگزار گردید. موضوعاتی نظیر وظایف خدمت گزاران و خصوصیات یک خدمت گزار مورد بررسی قرار گرفت و گروه به این نتیجه رسد که در مورد خدمت گزاران آشنایی با دوازده قدم و دوازده سنت و تواضع و فروتنی کار می کند و مفید است و در خدمت خود محوری و ناصادقی کار نمی کند و مضر است . نکته ی قابل توجه این برگزاری کارگاهی از این دست ، برای اولین بار در این ناحیه برگزار شد و کلیه‌ی عوامل این کارگاه از بانوان ناحیه ده شکل گرفته بود.

برگزاری جشن اولین سال روز NA در تربت جام

این جشن در خرداد امسال و با شرکت دویست نفر از اعضای NA و خانواده های آنان برگزار گردید. تاریخچه ی NA ، بیماری و بهبودی و قدم و سنت ها موضوعاتی بودند که سخن رانان اعزامی از سوی کمیته‌ی کارگاه های ناحیه ده تجربه ی خود را در آن موارد عرضه کردند.

همایش در سرخس

در اردیبهشت ماه امسال ، همایشی به مناسبت سال روز گروه های NA در سرخس برگزار گردید. در این همایش از سخن رانان اعزامی و محلی استفاده شد.

کلیه‌ی گزارش های خبری ناحیه ی ده از خبرنگار این ناحیه : سعید . د

همایش نه سالگی NA ارومیه ۸۶/۵/۸

لوح تقدیر

ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری ایران ، مراسمی را باعنوان " جشنواره سراسری تقدیر و تجلیل از سازمان های مردم نهاد برتر " برگزار نمود.

در این مراسم جناب آقای دکتر احمدی مقدم دبیر ستاد و جناب آقای دکتر میرزمانی معاونت سازمان بهزیستی و جناب آقای دکتر عمران رزاقی مطالبی را درمورد جامعه ، مواد مخدر و NGO های فعال در امر اعتیاد ارائه کردند.

سپس آقای " آربی‌تیو" نماینده‌ی سازمان ملل متحد در امر مبارزه با مواد مخدر در ایران ، طی سخنانی اظهار داشت : برای من خیلی جالب است افرادی که خود زمانی مصرف کننده بوده اند اینک در دوران بهبودی به دیگران کمک می کنند.

به دنبال دعوتی که ستاد مبارزه با مواد مخدر از NGO های فعال در امر اعتیاد ، نموده بود ۲۹۵ سازمان و انجمن ، مستندات خود را ارائه کردند که با رای داوران ۹ سازمان و انجمن به عنوان "برترین" شناخته شدند که انجمن معتادان گمنام یکی از آن‌ها بود.

در حاشیه‌ی مراسم :

* انجمن معتادان گمنام ایران در این مراسم سه غرفه را به خود اختصاص داده بود .غرفه‌ی اول در سالن سر پوشیده قرار داشت که کلیه‌ی نشریات و محصولات NA ایران را در معرض دید عموم قرار داد ه بود. غرفه‌ی دوم به صورت پانل اطلاع رسانی در فضای باز قرار داشت .غرفه‌ی سوم هم به کار خود مشغول بود . در این غرفه ، اعضای انجمن اقدام به برگزاری یک جلسه‌ی باز کردند که اقشار گو ناگون و اعضای سایر NGO ها در آن شرکت کرد ند.اعضای انجمن به روال معمول خود به مشارکت پرداخته و از همین طریق اطلاع رسانی خوبی به مردم صورت گرفت.

*با توجه به این‌که خبر نگاران داخلی و خارجی مرتب مشغول تهیه‌ی فیلم و عکس بودند و با عنایت به مغایرت این مورد با اصل گمنامی ، زمانی که از نماینده‌ی NA خواسته شد تا برای دریافت جوایز به روی سن برود ، جناب آقای دکتر رزاقی که همواره انجمن NA را مورد حمایت معنوی خود قرار داده‌اند و یکی از اعضای هیأت مؤسس انجمن نیز می‌باشند ، اظهار لطف کرده و با قبول زحمت به محل مخصوص رفتند.

وی در بخشی از سخنان خود اظهار داشت : مراتب تشکر و قدر دانی انجمن معتادان گمنام را از توجه ستاد مبارزه با مواد مخدر به این انجمن اعلام می‌دارم . از آن‌جا که اصول و سنت‌های انجمن NA مبتنی بر استقلال وخود کفایی است و اعضا تلاش دارند تا در سایه‌ی این استقلال ، توانائی هرچه بیشتر اتکا به خود و قدرت بقا بر پاکی را به دست آورند،با افتخار و تشکر فراوان لوح تقدیر را پذیرفته ولی از قبول سکه‌های طلا معذورند و این هدایا را مجددا به ستاد مبارزه با مواد مخدر باز می گردانندتا ستاد بتواند آن را در راستای توانمند سازی سازمان‌های مردم نهاد مرتبط ، به مصرف برساند.

این توضیح و اصرار به حفظ استقلال NA و آشنائی با سنت‌های NA از سوی حاضران با استقبال و تشویق فراوان روبرو شد و مردم پس از پایان جلسه ، این رشد و بالندگی را به اعضای انجمن معتادان گمنام تبریک می گفتند.

خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

اعتیاد یک بیماری خانوادگی است، اما ما فقط می‌توانیم خود را تغییر دهیم.
"جزوه‌ی جوانی و بهبودی"

بینش زندگی چه زود تغییر می کند

سلام، من هم یک معتادم و اسمم امین و یکی از خوانندههای پر و پا قرص مجلهی پیام بهبودی. تمام شمارههای مجله را از روز اول که به چاپ رسیده خواندهام . من هم تمام مشکلات و دردهایی را که در نامههای دوستان نوشته شده خیلی قشنگ درک می‌کنم. چون خودم هم آن‌ها را لمس کردهام، با این تفاوت که من در یک خانواده یا بهتر بگویم در یک فامیل به دنیا آمدم که اکثر آن‌ها بیماری فعال اعتیاد داشتند و دارند. از سن بچه‌گی مواد در کنارم قرار داشت و با آن آشنا بودم . خیلی زود با مواد دوست شده و پا جای پای بزرگ‌ترها گذاشتم. نمی‌توانم بگویم چند سال تخریب داشتم، ولی یادم می‌آید اولین باری که مصرف کردم هفت سال بیشتر نداشته و در آخرین بار مصرف ، بیست وهفت ساله بودم.

من در یک خانواده به دنیا آمدم که با وجود آن‌که پدرم مصرف نمی‌کرد ولی تمام علائم اعتیاد را دارا بود و با تفاوت سنی ۵۰ سال با من.

مادرم هم در یک محیطی بزرگ شده بود که تمام خانوادهاش مصرف کننده بودند. پدر و سه برادر مصرف کننده داشت. حاصل این زندگی مشترک شده بود چهار برادر مصرف کننده و سه خواهر بیمار که یکی از آن‌ها من بودم.

با شرح این تاریخچه شما حدس بزنید من که بچه‌ی آخر این خانواده بودم چه جانوری شده بودم! دیگه درباره‌ی خودم و گذشته‌ی تلخ و رشد در چنین محیطی هیچ توضیحی نمی‌دهم،چه بسا مثل گذشته‌ی تمام شماست ...

تمام دردها را لمس کرده و مزه‌ی آن‌ها را قشنگ حس کردهام. اما داستان بهبودی خود و خانوادهام.

چه بهار قشنگی بود، بهار ۸۳

از تمام جهات درمانده ، ورشکسته‌ی مالی، روحی، جسمی و عاجز .... به NA رسیدم. کسی که برای ترک مواد هیچ امیدی نه در خود می‌دید و نه کسی را دیده بود که در این مورد موفق شده باشد.

بهار ۸۳ بود. نوبت من و خانوادهام شده بود که با خداوند آشتی کرده و دوباره زندگی را شروع کنیم. چه حرف‌های قشنگی ، چه چهره‌های زیبایی کسی که فکر نمی‌کردم هنوز زنده باشد جلوی پای من و برادر بزرگ‌ترم سبز شد و به صورت بسیار زیبایی پیام بهبودیNA را به ما داد. برادرم از من خسته‌تر بود و پیام را سریع گرفت و با ورود به انجمن و پاکی او، امید در من هم زنده شد. او بود که دست نیاز من را در دست تک تک شما گذاشت و با انجمن آشنا کرد . بعد از ورود به انجمن، با درد فراوان خیلی سریع قطع مصرف کردم ولی این دردها زیاد طول نکشید. آن روزها بسیار زود سپری شد و کم‌کم جسم و روحم ترمیم شد. راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم، رهجو گرفتم و زندگی‌ام بسیار تغییر کرد. بعد از یک سال من و برادرم تصمیم گرفتیم تا سایر اعضای خانوادهمان را به NA دعوت کنیم . تلاش شبانه‌روزی و مشورت با دوستان و کمک سایر اعضای انجمن سرانجام جواب داد و برادر سوم و چهارم هم به سر سفره‌ی بهبودی آمدند.حالا خانواده‌ی ما تشکیل شده بود از چهار برادر پاک که در راه بهبودی و زندگی جدید زحمت می‌کشیدیم. انجمن از ما برادران افرادی ساخته که دیگر برای خود و اجتماع نه تنها مضر و تخریب‌گر نبودیم بلکه تبدیل شده بودیم به یک تیم بهبود یافته که باعث شد خیلی از افراد فامیل با دیدن ما ایمان به بهبودی بیاورند و به جمع ما بپیوندند و حالا به یک ایل و فامیل تبدیل شده‌ایم که می‌توانیم یک جلسه سی نفری خانوادگی برپا کنیم! به راستی که می‌توان این را معجزه دانست. خدای مهربان به صبر و تحمل ما جواب داد و بسیار دوستش داریم.

با گذشت بیش از سه سال که با جمع شما آشنا شدهام نه تنها من بلکه دیگر برادرهایم زندگی آرامی دارند. با تمام مشکلاتی که خودمان در گذشته درست کردهایم و پی‌آمدهای‌آن‌ها تا حالا هم باقی است ،کنار آمده و از ابزار برنامه برای حل آن‌ها کمک می‌گیریم. در پایان می‌گویم، که این معجزه با صبر، مشورت، زمان، و کمک تک‌تک شما اتفاق افتاده و به همین خاطر همه بچه‌های NAرا از صمیم قلب و از روی نیاز واقعی به آن‌ها دوست داریم و در هر زمانی که نیاز به کمک ما باشد به تک‌تک آن‌ها خدمت صادقانه و عاشقانه می‌کنیم.

آلبوم باغچه‌ی خانگی ما!

برادر اول سی و شش ساله با پاکی ۳ سال و یک ماه و ده روز
برادر دوم سی ساله با پاکی ۳ سال و بیست و یک روز
برادر سوم چهل و یک ساله با پاکی ۲ سال و ده روز
برادر چهارم چهل ساله با پاکی ۱ سال و هشت ماه و پانزده روز.

همدان امین. ن ۸۶/۳/۲۴

تصویر از حمید. ت

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

چه با شکوه است زنده بودن

با سلام، اسم من حجت و یک معتاد هستم
من امروز یک روز پاک وقشنگ را سپری کردم و به همین خاطر خدا را شکر می‌کنم.
از پیام آوران مجله‌ی "پیام بهبودی" هم تشکر می‌کنم.
من در گذشته فکر می‌کردم خوش بخت هستم، ولی از زمانی که با NA آشنا شدم معانی کلمات در ذهنم عوض شد و برداشت من از شادی، انسان بودن،خوش بختی و... تغییر کرد.
در سن بیست و یک سالگی به پدرم گفتم که من دیگر مرد شده و تصمیم دارم ازدواج کنم. من خود را از خانواده‌ی همسرم بالاتر احساس می‌کردم و دلیل من هم این بود که من مواد مخدر مصرف می‌کنم! بعد از مصرف احساس می‌کردم که کنترل همسر و خانواده‌اش در دستان من است و مواد این توهم را در من به وجود آورده بود که اگر من نبودم امورکره‌ی زمین چگونه می‌گذشت و تکلیف بشریت چه بود؟!
در شرایطی که همه‌ی دوستان و بستگان از اعتیاد من آگاه شده بودند، من انکار می‌کردم و با توجه به این‌که دوستان هم مصرف توصیه کرده بودند که" گربه رادم حجله بکشم." همسر بیچاره‌ی من هم جرأت اعتراض نداشت. همیشه درازکش در گوشه‌ای افتاده و با دوستان و آشنایان مشغول مصرف بوده و به اصطلاح حال می‌کردم به‌طوری که این تنبلی و بی‌حرکتی باعث شده بود که وزن من به ۱۲۶ کیلو برسد و فکر می‌کردم همین وزن زیاد و هیکل گنده باعث شده که من هیبت خاصی داشته باشم و همه باید تحت فرمان و کنترل من باشند. معتاد هم که نیستم چون فکر نمی‌کردم که معتاد به این چاقی و تپلی بشه.
مواد کم‌کم بین من و خانواده‌ی پدری فاصله انداخت. پدرو مادر، خواهر و برادر و دامادها به بوته‌ی فراموشی سپرده شده بودند. مصرف بالا و هزینه‌های سنگین آن مرا وادار کرد که معاملات خلاف را شروع کنم. ابتدا نانوایی و سپس ماشین را فروختم. تنهای تنها در شرایطی قرار گرفتم که از خانه بیرون نمی‌آمدم. فقط چند دوست نابودی داشتم که مثل یک بولدوزر با سرعت به تخریب مشغول بودیم.
شبی یکی از دوستان به منزل من آمد و ما مشغول مصرف شدیم. بعد از مصرف با هم درد دل کردیم. خیلی حرف زدیم و هر دو برای وضعیت خود و خانواده‌مان گریه کردیم. در آن شب من اعلام کردم که از فردا مصرف نمی‌کنم و به این ترتیب کاملا خانه‌نشین شدم. سختی زیادی کشیدم. در و دیوار بوی مصرف می‌داد و همه جا نشانه‌ی مواد بود. در حال انفجار بودم وقلبم داشتم می ترکید،صورت خود را چنگ می‌زدم و خدا خدا می‌کردم. خماری بیداد می‌کرد. ولی بعد فهمیدم نیرویی قوی‌تراز خماری مشغول به کار است.

صدف‌هایی پر از مروارید

به من خبر رسید که چند تا از دوستان اصفهانی‌ام مثل هر سال به شهر من آمده و می‌خواهند به منزلم بیایند. آن‌ها دوستان هم مصرف بودند و من که به دنبال بهانه می‌گشتم خیلی خوشحال شده و در انتظار ورود آن‌ها ثانیه شماری می‌کردم که بیایند و تقاضای بساط کنند. از آن‌جا که بیماری‌ام به من می‌گفت باید به مهمان احترام بگذاری و از آن‌ها پذیرایی کنی و برای این که ناراحت نشوند خودت هم با آن‌ها مصرف کن بعد دوباره ترک می‌کنی!
آن‌ها آمدند. منتظر بودم تا لب‌تر کنند و من بساط را پهن کنم. آن‌ها می‌خندیدند و با لبخند به من می‌نگریستند. خوب که دقت کردم متوجه شدم چهره‌ی دوستان قدیمی و هم مصرف تغییر کرده و با مهربانی خاصی به من نگاه می‌کنند. چشمان شان برق خاصی داشت. اول فکر کردم که لابد قبل از این‌که بیایند، مصرف کرده که این چنین شاد و شنگولند و حالا مرا فیلم کرده‌اند ولی از آن حلقه‌های سیاه و کبود زیر چشم‌شان خبری نبود. حدس زدم ماده‌ی جدید مخدری پیدا شده که لابد قدرت تخریب جسمی ماده‌ی قبلی ندارد که دوستانم این قدر سرحال هستند، ولی تغییرات روحی آن‌ها چه؟ این شادی و بذله گویی و نشاط روحی را در چه موادی یافته‌اند که من خبر ندارم. چرا من با وجود آن که چند روزی است مواد نمی‌زنم این چنین شاد نیستم.
یکی از آن‌ها به من گفت: حجت جان بیا با هم به کلاسی برویم. گفتم چه کلاسی؟ گفت جلسات NA. گفتم در"کردکوی" چنین جلساتی نداریم، چیزی میل دارین براتون جور کنم! او خندید و بلافاصله از طریق تلفن با اصفهان تماس برقرارکرد و آدرس جلسات انجمن معتادان گمنام در شهرمان را گرفت. جلسه‌ی NA در یک مدرسه برگزار می‌شد. آن هم مدرسه‌ای که من همیشه از آن گریزان بوده و خاطره‌ی خوبی نداشتم. یادم هست همیشه از این مدرسه فرار می‌کردم و پدرم هر روز دست و پایم را می‌بست و من را داخل تاکسی‌اش می‌انداخت و به این ترتیب کت بسته تحویل مدیر و ناظم مدرسه می‌داد تا با سواد شوم! حالا شما کار روزگار را ببینید که NA در این سن و سال داشت دوباره مرا به همان مدرسه بر می‌گرداند. این افکار حسابی حال مرا خراب کرد و از طرفی دوست نداشتم که مهمانان از من ناراحت شوند. به ناچار قبول کردم ولی با خود گفتم"یک شب که هزار شب نمی‌شه" من امشب به خاطر دوستانم به NA می‌روم و دیگر هرگز! غافل از اینکه صندلی‌های این انجمن چسب داره و یکی از آن صندلی‌ها منتظر من بود.

به چراغ و آب و آینه پیوستم

به محض رسیدن به در مدرسه و دیدن تابلوی قدیمی آن دوباره خاطرات تلخ کودکی در من زنده شد و با ناراحتی به دوستان گفتم: شما بروید من همین جا منتظر می‌مانم. هر سه نفر ار ماشین پیاده شدند و به طرف مدرسه حرکت کردند.
هنوز چند قدم از من دور نشده بودند که صادقانه اقرار می‌کنم مثل این که فردی از پشت سر مرا هل داد و در گوشم گفت با آن‌ها برو. پشت سر خود را نگاه کردم کسی نبود، قلبم به شدت می‌زد، ترسیدم و بی اختیار دوان دوان به دنبال آن‌ها حرکت کردم و در دل فریاد می‌زدم صبر کنید من هم دوست دارم زندگی کنم. خداوند مهربان این طور خواسته،کمی صبر کنید . من هم آمدم! جلوی پله‌ی مدرسه یک نفر مرا در آغوش گرفت. باز افکار قدیمی مرا آزرد. جلوی همین پله چه‌قدر کتک خورده بودم و حالا درست در همان نقطه در آغوش گرم فردی ناشناس جا داشتم !
دم در جلسه فرد دیگری را دیدم اول فکر کردم بازرس است ولی او هم آغوش خود را بر روی من گشود. از خجالت سرخود را پایین انداختم.
جایی برای نشستن پیدا کردم. بچه‌ها مشارکت خود را شروع کردند. حرف‌های دل خود را از زبان شان شنیدم. چند نفر از هم شهری‌هایم در

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

مشارکت‌شان به من خوش آمد گفتند.دل گرم شدم، احساس کردم تازه متولد شده‌ام. نوبت به اعلام پاکی‌ها رسید. گرداننده‌ی جلسه گفت آیا در بین ما کسی هست که بین ۲۴ ساعت تا ۳۰ روز پاک باشد؟ بی‌اختیار دست خود را بالا بردم و اعلام ۳۰ روز پاکی کردم. همه با هم به صورتی آهنگین شروع به دست زدن کردند و من دچار ترس شدم چون دست زدن‌های آن‌ها تمام نمی‌شد و همه مرا نگاه می‌کردند. از بغل دستی‌ام پرسیدم چه کار باید بکنم؟ من با این هیکل اصلا رقصیدن بلند نیستم و توی این کار وارد نیستم! خندید و گفت: چیزی نیست. آن‌ها منتظر تو هستند. نترس و برو جلو می‌خواهند چیپ یک ماهگی‌ات را بدهند. چیپ را گرفتم و بوسیدم. بلافاصله راهنمایی انتخاب کردم و به توصیه‌ی دوستان مبنی بر شرکت مرتب در جلسات و خودداری از اولین بار مصرف حسابی گوش دادم. با بچه‌های انجمن رفیق شدم و چیزهای زیادی از آن‌ها یادگرفتم. کم کم تغییرات خوبی در زندگی من شروع شد. پسر ۱۶ ساله و دختر ۸ ساله‌ام خیلی خوشحال بودند.

یک روز دوستان بهبودی به من گفتند که تصمیم دارند به یکی از شهرهای نزدیک برای حمایت از جلسات آن‌جا بروند و از من هم دعوت کردند که آن‌ها را همراهی کنم. من قبول کردم. پسرم گفت حالا که به خارج از شهر می‌روی مرا هم با خودت ببر چون حوصله‌ام سر رفته است.

هدیه‌ی غیر منتظره

قبول کردم و او را هم با خود بردیم. در جلسه من و سایر دوستان مشارکت کردیم. باز هم نوبت به اعلام پاکی‌ها رسید. گرداننده‌ی جلسه پرسید آیا کسی هست که بین ۲۴ساعت تا ۳۰روز پاک باشد؟ دو نفر پاکی‌های خود را اعلام کردند. نفر سوم نوجوانی بود که دست خود را بالا برد و با صدایی محکم گفت: من شهاب هستم معتاد. به عشق پدرم ۸ روز پاکی دارم. بله، این صدای فرزندم شهاب بود که من از اعتیاد او خبر نداشتم. ناگهان جلوی چشمم سیاهی رفت. در یک لحظه تصمیم گرفتم به او حمله‌ور شوم و او را زیر مشت و لگد خود له کنم. انگاری دنیا روی سرم خراب شد و من در زیر این بار سنگین در حال جان دادن بودم ولی بهبودی و فضای جلسه چیز دیگری می‌گفت. بر سر دو راهی قرار گرفته بودم. مثل شب اول همه به من نگاه می‌کردند. چشمان راهنمایم که گویا قبل از من از این جریان خبر داشت پر از اشک شده بود. با نگاهش از من می‌پرسید واقعاً نمی‌دانی که چه باید بکنی؟ صدای ناهنجار بیماری را در خود خاموش کرده و به ندای بهبودی گوش دادم. به سمت او رفتم. با دستانی که از شوق می‌لرزید چیپ ۲۴ساعت پاکی‌اش را داده و او رادر آغوش گرفتم. آغوشی که شهاب سال‌ها از آن محروم بود و مواد مخدر بین ما فاصله انداخته بود. حالا NA او را به من و من را به او بازگردانده بود. چون جوجه‌ای سرخود را روی سینه‌ام گذاشته بود و از من جدا نمی‌شد. من و شهاب و جلسه می‌گریستیم. گریستنی از سر شوق.

خدا را شکر می‌کنم که چنین ابزاری در اختیار من و فرزندم قرار داده است. پاکی خود را یک روز،یک روز به دست آورده و آن را از خداوند مهربان گرفته‌ام.در طول این مدت،پدر، مادر، خواهر و از همه مهم‌تر شهاب به من بازگردانیده شد و این‌ها هدیه‌های خداوند است. گویی خداوند هدیه دادن را دوست دارد. اینک در سن چهل سالگی به وظایف واعتقادات شخصی خود عمل می‌کنم و جالب این که مشوق من در این امر دختر هشت ساله‌ام است که مرتب از من می‌خواهد تا ارتباط خود را با خداوند مهربان حفظ کنم. الان که این نامه را می‌نویسم هفدهم فروردین ماه است و من ۴۱۰ روز پاکی دارم. هر شب تراز خود را می‌نویسم و از خدا می‌خواهم که به من کمک کند تا دیگر خسارت نزنم. در پایان دوست دارم به خاطر چندچیز تشکر و سپاس‌گذاری کنم.

- تشکر و سپاس گزاری از خداوند مهربان به خاطر آشنایی با NA و پاکی
- از دوستانی که وسیله‌ی خداوند شدند و NA را به من معرفی کردند.
- از همسر عزیز و خانواده‌ام که در این مدت با آن شرایط مرا پذیرفتند.
- از راهنمای خود که تجربه‌ی بهبودی اش را به صورت عشق بلاعوض در اختیارم می‌گذاشته است.
- از مجله‌ی پیام بهبودی که فرصت مشارکت و بیان تجربه‌ی بهبودی‌ام را فراهم ساخت.

حجت . م – کردکوی

زپایم باز کرد بندگران را

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت دست اندرکاران و زحمت‌کشان عزیز در نشریه‌ی پیام بهبودی. اسم من علی‌رضا و یک معتاد در حال بهبودی هستم. حال که این نامه را برای شما می‌نویسم شماره‌ی جدید مجله در بهار ۸۶ به دستم رسید و مطالب آن را چندین بار خواندم و از شما متشکر هستم که خیلی خوب پیام رسانی می‌کنید. من در حال حاضر در زندان مرکزی عادل آباد شیراز "در بند سبز" هستم و مدت هشت ماه است که با انجمن معتادان گمنام آشنا شده و همیشه به خود می‌گویم که ای‌کاش زودتر این انجمن را یافته بودم و راه درست زندگی کردن را که امروز یاد گرفته‌ام، ادامه می‌دادم اما خوب اشکالی ندارد، من نباید افسوس گذشته را بخورم. این بیماری باعث شد که از نظر قانونی سوابقی در پرونده‌ام ثبت شود. اما امروز با این‌که در زندانم اما خیلی خوشحال هستم، چون مجدداً متولد شده‌ام، چون پذیرفته‌ام که من نمی‌توانم چیزهای اطراف خود را تغییر دهم اما می‌توانم خود را تغییر داده و افکارم را بر روی بهبودی‌ام متمرکز کنم. من یادگرفته‌ام که فقط برای امروز زندگی کنم، به گذشته‌ی خود کاری نداشته باشم و فقط از آن پند بگیرم. دیگر افسوس گذشته را نمی‌خورم چون گذشته دیگر گذشته است و بر نمی‌گردد. همین‌طور به فکر آینده‌ی دور که هنوز نیامده است نیستم وسعی می‌کنم تا امروز از زندگی‌ام لذت ببرم و برای خود برنامه‌ای داشته باشم و به بهترین وجه آن را دنبال کنم. در ضمن از موقعی که به این انجمن وارد شده‌ام دوستان بهبودی زیادی پیدا کرده‌ام چون هفته‌ای دو مرتبه "جلسات حمایتی" داریم و از بیرون زندان، بچه‌ها ما را حمایت می‌کنند و پیام عشق، امید و آزادی را با ما در میان می‌گذارند. از خداوند و نیروی برتر خود و راهنما و جلسات معتادان گمنام سپاس‌گزارم که این راه جدید و درست زندگی کردن را به من آموختند. مدت هشت ماه پاکی دارم و برای داشتن یک زندگی خوب بعد از اتمام دوره‌ی زندان نقشه‌های زیادی‌دارم.

علی رضا- ه

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org

مشارکت سپاس گزاری خود

هرچه بیشتر پاک بمانیم، احساس سپاس‌گزاری نسبت به بهبودی خود را بیشتر تجربه می کنیم.
احساسات مزبور به هدایای خاصی مانند دوستان جدید یا قابلیت استخدام شدن محدود نمی‌شود . در اکثر مواقع این احساسات از احساس کلی شادمانی ما نسبت به زندگی جدید بر انگیخته می شود.
این احساسات با اطمینان ما از مسیر زندگی خود در صورتی که معجزه‌ی بهبودی را در معتادان گمنام تجربه نکرده بودیم ، تشدید می‌شود احساسات مزبور چنان فراگیر ، شگفت انگیز و گاهی چنان تاثیر گزار هستند که اغلب نمی توانیم کلماتی را برای توصیف آن‌ها پیدا کنیم . گاهی اوقات در حالی که در جلسات صحبت می کنیم از خوش حالی اشک می ریزیم و با این حال به دنبال کلماتی برای ابراز احساسات خود می گردیم . به شدت میل داریم احساس سپاس گزاری خود را به اعضای جدید ابراز کنیم اما ظاهراً زبان ما برای توصیف این حالت از صفات تفضیلی کافی برخوردار نیست .
وقتی با چشم های گریان صحبت می کنیم ، وقتی بغض گلوی ما را می‌گیرد و اصلاً نمی توانیم حرف بزنیم ، در این مواقع ، سپاس گزاری ما به واضح ترین شکل ممکن ابراز می شود.
سپاس گزاری خود را مستقیماً از اعماق قلب خود ابراز می کنیم . دیگران نیز از صمیم قلب گوش می دهند ودرک می‌کنند. سپاس گزاری ما به طور گویا ابراز می شود ،گرچه کلمات ما از ابراز آن قاصرند.

فقط برای امروز : سپاس گزاری من لحن خاصی دارد ، وقتی ابراز می‌شود از طریق قلب درک می‌شود. امروز سپاس گزاری خود را با دیگران به مشارکت می‌گذارم . حال بتوانم کلماتی برای ابراز آن پیدا کنم یا نتوانم.

فهرست شکرگزاری

وقتی همه چیز بی درد سر پیش می رود، شکرگزاری آسان است . اگر اضافه حقوق بگیریم، سپاس گزار هستیم . اگر ازدواج کنیم، شکر گزار هستیم . اگر فردی‌مارا با هدیه ای زیبا یا عشقی غیر منتظره غافلگیر کند ، قدردان هستیم.
اما اگر اخراج شویم ، طلا ق بگیریم یا نا امید شویم ، شکر گزاری از پنجره به بیرون پر می‌کشد.
حتی اگر موارد شگفت انگیز دیگری هم در زندگی باشد ، باز هم مشغول کارهایی می شویم که اشتباه است .
این جاست که می توانیم از فهرست شکرگزاری استفاده کنیم .
قلم و کاغذ را برداشته و فهرست افرادی را که باید از آن ها سپاس‌گزاری کنیم ، تهیه می کنیم .
همه‌ی ما افرادی را می شناسیم که در آشوب‌های زندگی از ما پشتیبانی کرده اند .ویژه‌گی‌های روحانی مثبتی را که به دست آورده ایم ، فهرست می‌کنیم .
چرا که می دانیم بدون آن‌ها هرگز قادر نبودیم از شرایط کنونی خود سر بلند بیرون بیاییم.در پایان بهبودی خود را نیز در فهرست می نویسیم .
همه چیزهایی را که باید برای آن‌ها شکر گزار باشیم ، در فهرست‌می آوریم .
مطمئناً متوجه می شویم که به راستی صدها چیز در زندگی ما وجود دارد که حس سپاس گزاری ما را بر می‌انگیزد .
حتی در بین ما آن کسانی که از یک بیماری رنج می برند و یا همه‌ی ثروت مادی خود را از دست داده اند به نعمت‌های روحانی دست یافته‌اند که می توانند برای آن‌ها شکرگزار باشند.
بیداری روحانی با ارزش مند ترین نعمتی است که یک معتاد می‌تواند دریافت کند.
فقط برای امروز : فهرستی از چیزهای مادی و روحانی که باید شکرگزارشان باشم ، تهیه می کنم.

CarryTheMessage.Com
Source: NAIran.Org