

زمانی که با اشتیاق و بی غل و غش به NA خدمت می‌کنیم و به دنبال پیام رسانی و ادای دین هستیم، هم روح ما و هم انجمن از آن سود می‌برد.

روح سنتها

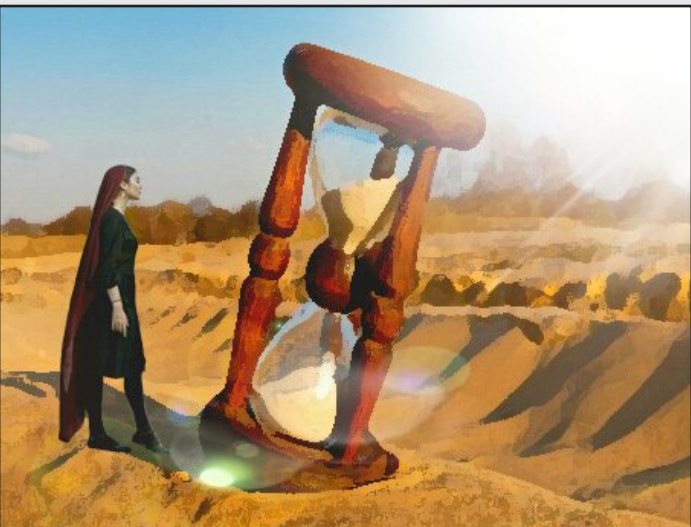


اگر به جای استفاده از راه حل های این برنامه به تصورات باطلی که از واقعیات داریم بچسبیم دوباره منزوی می‌شویم.

کتاب پایه

کامل ترین زمان بندی نه زمان بندی من

Not My Timing, Yet Perfect Timing



وقتی که من پاک شدم هیچ ایده ای از اینکه چه چیزی می خواهم نداشتم. من می‌دانستم که نمی‌توانم از این احساس نا امیدگی که درونم است رها یی پیدا کنم و من این را می‌دانستم که یک جایی در طول مسیر زندگی‌ام خودم را رها کرده بودم و مطمئن نبودم که چطور می‌توانم خودم را باور داشته باشم. خیلی زود به این باور رسیدم که حداقل یک نفر اینجا در اتاق‌های NA هست که می‌تواند من را باور کند و می‌خواهد به من در بهبودیم کمک کند. این باور قشنگ که بذرای کوچک امید از مهم‌ترین ها هستند کم کم در وجودم ریشه دواند. وقتی من پاک شدم دو تا بچه داشتم که هزاران مایل دور تر از من زندگی می‌کردند و من آنها رو برای دو سال بود که ندیده بودم.

به یاد دارم که در طول سال اول پاک‌ی‌ام به این موضوع فکر کرده بودم که

مطمئناً الان بهترین زمانبست که می‌توانم آنها را پیش خودم برگردانم و یا اینکه من لیاقتشو دارم که الان بچه هایم را پیش خودم برگردانم و این کار را می‌توانم به خوبی انجام دهم. همچنین به یاد دارم که دوباره آن احساسات و افکار ناامید کننده به سراغم می‌آمد و با خودم می‌گفتم بهتره آنها دور از من باشند، من شرایط را پیچیده تر می‌کنم و ممکنه من لیاقت برگرداندن آنها را نداشته باشم.

کمی بیش از چهار سال و نیم بعد نیروی برتر، بچه هایم را به من برگرداند. من به همراه راهنمایم برنامه بهبودی‌ام رو به سختی کار کرده بودم و به عنوان یک زن روابطم را با تعدادی از خانم‌های همدرد در برنامه توسعه داده بودم که به واسطه این روابط افرادی را کنار خودم می‌دیدم که من را در بهبودی و زندگی روزمره ام حمایت می‌کردند. شغلیم به من برگردانده شد و من خانه‌ای امن و پر از عشق داشتم. به غیر از چیزهای که به عنوان هدایای بهبودی دریافت کرده بودم، از همه مهمتر این بود که من فهمیده بودم ارزش پاک ماندن را دارم. من این احساس ترس و نگرانی را که بچه هایم را از من پس خواهند گرفت و یا اینکه زندگی من چگونه خواهد شد را نداشتم. رهایی از اعتیاد فعال و این عشقی که من نسبت به خودم به دست آورده بودم برایم کافی بود و بابت این موضوع شکرگزار بودم. این موضوع باعث شده بود که دیگران را نیز عاشقانه دوست داشته باشم. در حال حاضر با نگاهی به گذشته برای زمان بندی تمام این اتفاقات شکرگزارم. آیا این رخداده‌ها همانطور که من فکر می‌کردم طبق خواسته من اتفاق افتاده بود. مادر بودن کار ساده ای نیست. من از چالشها و موفقیت هایی که در حال تجربه آنها هستم چیزهای زیادی یاد می‌گیرم. من درحال لذت بردن از جاها و کارهایی هستم که قبلاً تجربه نکرده بودم و به من گفته شده که این موضوع باعث رشد من خواهد شد و من به کسانی که این مطالب را به من گفته‌اند اعتقاد دارم. من باور دارم که نیروی برتر از من و خانواده‌ام مراقبت خواهد کرد.

زمان بندی نیروی برتر من بی عیب و نقصی است. به همین خاطر است که من خوشبختم. برای من خیلی آسان است که با همان طرز فکر و نگرش قدیمی به زندگی‌ام نگاه کنم. طرز فکری که می‌گفت یا من چیزی را به دست آوردم یا من لیاقت آن چیز را دارم. تجربه من این بوده است که نیروی برتر چیزهایی را سر راه من قرار می‌دهد که من انتظار آنها را نداشتم و وقتی من پذیرش را بیش‌تر می‌کنم آنها از طریق که قبلاً در زندگی من بوده‌اند وارد زندگی‌ام می‌شوند. من بر اساس یک اصل منظم می‌بایست هر روز به خودم یادآوری کنم که من در حال زندگی کردن هستم. شکرگزار هستم و پاک و پر از عشق هستم و فقط در لحظه (فقط برای امروز) زندگی می‌کنم. من بابت این موضوع همیشه شکرگزار هستم. من نمی‌دانم که بهترین چیز برای من چیست اما نیروی بر ترم مطمئناً می‌داند.

تشکر ازاینکه اجازه مشارکت به من دادید

یک معتاد شکرگزار گمنام از فلوریدا

an anonymous, GRATEFUL, addict in Florida-
Bay area. March/April 2019

My Purpose BAY Area March/April2019

که اگر شغل عالی پیدا کنم هدفم را پیدا کرده‌ام... من در اشتباه بودم. من به دنبال چیزی بودم که مرا کامل کند. هدایتیم کند و به من احساس تمام و کمال بودن را بدهد اما با ناامیدی زیاد هرگز پیدایش نمی‌کردم. سرانجام تصمیم گرفتم معتادان گمنام را تجربه کنم چون چیزی برای از دست دادن نداشتم.

من از خودم متنفر بودم. از وجود خودم شرم داشتم و می‌خواستم هر کس دیگری باشم جز خودم. بعد از ۲سال شروع به کارکرد قدم ها کردم. نیروی برتر مهربان و دلسوز را پیدا کردم. ارزش خودم را به دست آوردم. شروع به خدمت در کمیته زندانها و بیمارستانها نمودم.

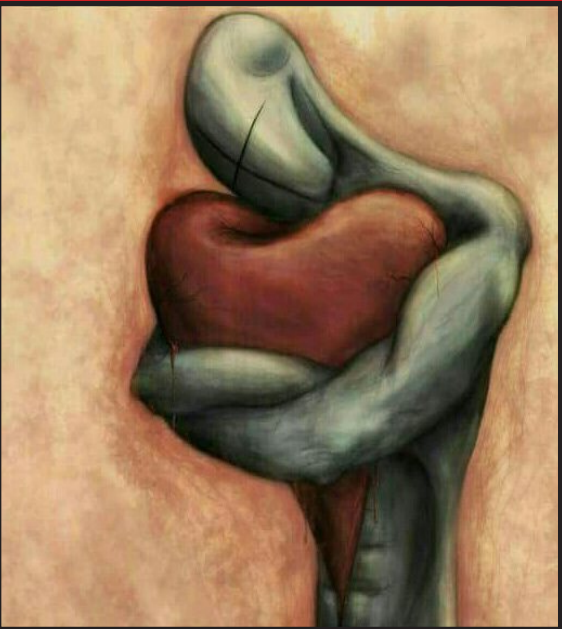
خانه ام را پیدا کردم...

هفته به هفته به مرکز درمانی که در آنجا پاک شده بودم می‌رفتم. پیام امید را به معتادان آنجا می‌دادم که این راه را برای زندگی امتحان کنند. من به امید این که حتی یک نفر پیام مرا بشنود و برای یک روز پاک بماند تجربه ام را به مشارکت می‌گذاشتم. بعد از حدود سه سال پاکی من سرانجام هدفم را پیدا کردم...

همیشه متعجب بودم که چرا به من شانس دوباره زندگی داده می‌شد یا چرا در نتیجه اوردوزهایم نمی‌مردم. معتقدم که من نجات پیدا کردم تا بتوانم تجربه، نیرو و امیدم را با دیگر معتادان به اشتراک بگذارم. زیرا من با درد اعتیاد فعال آشنا هستم و آن را زندگی کردم. من احساس ناامیدی را می‌شناسم و به لطف خداوند راه رهایی از آن را پیدا کردم. من دلیل عینی هستم که با کار کردن قدم ها و ایمان به نیروی برتر برنامه زندگییم به طور چشم‌گیری بهتر شده است.

امروز من اعتقاد دارم که اشتراک پیام بهبودی با تازه واردان از مهمترین کارهای من و بخشی از هدفم در زندگیست. چرا که اگر بتوانم فقط به یک انسان کمک کنم تا پاک بماند زندگییم معنا پیدا می‌کند.

هدف من



در تمام دوران بزرگ شدنم از کودکی نمی‌دانستم هدف من چه باید باشد. در نوجوانی رویای ستاره سینما شدن، بشم. من اصرار دارم که آتما درد نکنش. من نمی‌زارم خودشون مسئولیت خرابی به بار آوردنشون رو گردن بگیرن و یادم میره تا درخواست کمک نکردن برای کمک عجله نکنم و به آتما فرصت اشتباه کردن و درد ناشی از خودمحوری رو بدم. به هرحال اون آدم همچنان خدمت میکنه و گاهی بیش از پیش اشتباهاتش رو تکرار می‌کنه اما من یاد گرفتم تمایل به حکومت، شهرت طلبی و قدرت طلبی منو رهبر مؤثر نمیکنه.

شد. آنقدر نگاه ما متفاوت شد که حسابی از هم دور شدیم. حالا دیگه نه تنها منو زیر سوال می‌برد بلکه توی هر جا که خدمت می‌کرد پرتوقع شده بود. انتظار چی رو داشت نمی‌دونم اما می‌دونم داشت به خودش جفا می‌کرد.

دیگه به جای دعا قبل از خدمت، دنبال رأی زنی و یار کشی بود.

دیگه بعد از خدمت خوشحال نبود و فقط دنبال مخالف می‌گشت تا بهش ثابت کنه اون چیزی نمی‌فهمه. روزهای قبل و بعد خدمت حسابی درگیر «منیت» می‌شد و اصلاً صدای مخالف رو تاب نمی‌آورد...

درک نمی‌کرد گاهی بهترین خدمت، خدمت نکردنه...یه سوال در قدم یک هست:

«آیا قبول دارم که من هیولایی هستم که تمام دنیا را توسط اعتیاد مسموم کرده‌ام؟»

خیلی وقتها پاسخ صادقانه و واقعی دادن به این سوال کمکم می‌کنه که حباب پوچ افکارم پتره و جایی بایستم که باید باشم.

رفتم پیش راهنمام و موضوع رو براش تعریف کردم. اینکه چقدر جواب رک اون آدم حال منو بد کرده و چرا من تا اینجا پیش رفتم که همچین حرفی رو شنیدم.

راهنمام بهم گوشزد کرد که من نباید وارد این بخش بشم. من اصرار دارم که آتما درد نکنش. من نمی‌زارم خودشون مسئولیت خرابی به بار آوردنشون رو گردن بگیرن و یادم میره تا درخواست کمک نکردن برای کمک عجله نکنم و به آتما فرصت اشتباه کردن و درد ناشی از خودمحوری رو بدم.

به هرحال اون آدم همچنان خدمت میکنه و گاهی بیش از پیش اشتباهاتش رو تکرار می‌کنه اما من یاد گرفتم تمایل به حکومت، شهرت طلبی و قدرت طلبی منو رهبر مؤثر نمیکنه.

من برای کمک به توسعه انجمن سعی می‌کنم NA رو راه حل بدونم نه یوهپ رو...

ارجحیت اصول بر شخصیت‌ها

جهت حفظ من

نه کوچک شمردن من!

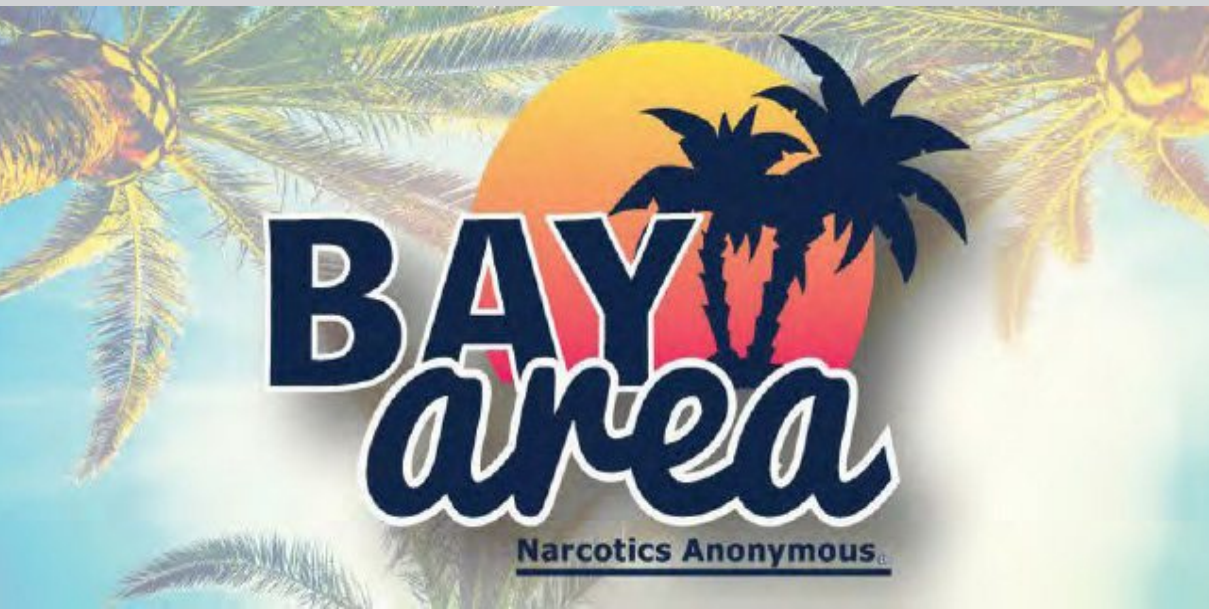


چند وقتی بود که از شروع بهبودی ام می‌گذشت. روابط بسیار خوبی با انجمن معتادان گمنام، راهنمایم، دوستان بهبودی و کلاس قدم پیدا کرده بودم. راهنمایم فردی بسیار دوست داشتنی بود. توجه‌ای که تاکنون کسی به احساسات و بیماری‌ام نداشت، او داشت. مشوق همیشگی در پیشرفت هایم بود. یکی از تشویق های خوب و همیشگی او خدمت کردن در NA بود. به پیشنهادش و شوق درونی خود در گروه خانگی ام خدمت گرفتم. به عنوان منشی یکی از روزهای هفته در جلسه ای اداری مصمم بر ارائه پیشنهادی بودم. عده ای موافق و عده ای هم مخالف آن بودند. من هم تأثیرگذاری خود را بر آن پیشنهاد بیشتر می‌دیدم. هم پیشنهاد، پیشنهاد خوبی بود و هم گرداننده جلسه اداری راهنمایم بود. اما ماچرا آن طور که من گمان کرده بودم نشد. او شبیه کلاس های قدم نبود. در چشمان من مثل همیشه نگاه نمی‌کرد. من هم از او ناراحت شدم و با قبول نشدن پیشنهادم در آن جلسه اداری به خانه برگشتم. در مسیر خانه با خود می‌گفتم: من که کاری نکردم اما او من را آنجا کوچک کرد. بعدها که با او صحبت کردم برایم از وجود سنت و اصولی گفت که اصول انجمن معتادان گمنام را بر شخصیت من در آن لحظه ارجحیت می‌داد. تا حدی در لایه لای صحبت هایش به خصوص زمانی که از اهمیت اتحاد برایم می‌گفت، قانع شدم. اما با حمل کردن بخشی از ناراحتی که هنوز مانده بود، در NA به دنبال درک بیشتری از این موضوع بودم. کم کم با مفهوم اصولی که انجمن از آن صحبت می‌کند آشنا شدم، به خدمات اعضای دیگر و

شخصیت هایی که از قبل آنها را می‌شناختم نگاه می‌کردم. هم با دوستان بهبودی صحبت می‌کردم و هم خودم تحقیق می‌کردم. دیگر اعضا هم حرف راهنمایم را می‌زدند. منافع مشترک در اصل منافع شخصی ما را در بر می‌گیرد. توجه می‌کردم که انجمن معتادان معرفی به تمام باورهای ممکن از نیروی برتر اجازه مشارکت کردن می‌دهد.

هر پیشنهاد خوب و بدی در NA ارائه می‌شود، اما تصمیم گیرنده رأی وجدان گروه می‌باشد. صرف نظر از خوب یا بد بودن پیشنهادات، تمرکز بر پیشنهادات است نه پیشنهاد دهنده‌گان. متوجه رفتاری ناخواسته از خود شدم که چرا پیام دوستان دردی که با مفهوم اصولی که انجمن داشت برادری و آرشو می‌کردم. گمنامی دخیل شده در قدرت زیبایی انجمن معتادان گمنام

معرفی



مجله BAY AREA مربوط به منطقه ای واقع در غرب فلوریدا می‌باشد، منطقه ای بنام پینلاس کانتی (Pinellas County) که خلیج هم نامیده می‌شود. شما می‌توانید این مجله را بصورت آنلاین از روی وب سایت معتادان گمنام این منطقه دانلود و مطالعه نمایید. اگر مایل به دریافت نسخه الکترونیک این مجله هستید می‌توانید در قسمت اشتراک این مجله فرم مربوطه را پر کنید. مجله منطقه خلیج در فلوریدا، هر سه ماه یک بار چاپ می‌شود ولی در نظر دارند که آن را به ماهنامه تبدیل کنند.

تیراژ کاغذی آن تعداد ۴۰۰ عدد می‌باشد که معمولاً در ۱۲ صفحه چاپ می‌گردد. از طرفی روی سایت نیز جهت دانلود بارگزاری می‌شود. محتوای موضوعات هم مانند سایر مجلات بهبودی؛ مشارکت، مناسبت های خاص بهبودی، اطلاع رسانی اخبار و وقایع رخدادهای پیش رو می‌باشد.

در جدیدترین نسخه این مجله سردبیر عنوان نموده که این یکی از راههای رساندن پیام به معتادان گمنام است. همچنین از اعضا درخواست نموده که: لطفاً داستانها، مشارکت، عکس، کاریکاتور، تجربه های بهبودی، و یا هر مطلب مربوط خود را با ما در میان بگذارید. این مجله متعلق به خود شماست.

لطفاً مطالب خود را به آدرس ایمیل مجله ارسال کنید:

lit@bascna.org

http://www.bascna.org /BAY AREA

لینک مربوط به وبسایت منطقه:

لینک متصل به صفحه مجله:

http://www.bascna.org/newsletter/

■ نشریه داخلی معنادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی

■ با تشکر از تمامی اعضای که ما را در تهیه این مجله یاری دادند.

■ شورای انطباق: مهدی.پ- رضاح- سیاوش.س- وحید.ن- امیر.ر

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ ■ vaadeh@nairan1.org

■ @vaadeh

■ @Vaadeh_ir

■ @vaadeh.ir

■ ۰۹۱۳۹۵۷۶۶۴۸

در مسیر دوازده قدم...

اصول استفاده کردم نه جنگی، نه ترسی، نه رنجشی و نه بهانه ای ماند. امروز بعد از حدود چهارده سال و کارکرد بارها و بارها دوازده قدم به این نتیجه رسیدم که در این دنیا کسی قرار نیست مرا دوست داشته باشد، بلکه من باید دوست داشته باشم. اگر آرامش می خواهم و دوست دارم تغییر کنم که رشد معنوی به همراه داشته باشد باید دائم در مسیر قدم ها باشم. با مرتب جلسه رفتن به راحتی این اتفاق می افتد. در آخر یادآوری کنم که خیلی از آدمها با رفتن به کلاس و آموزش های خارج از برنامه می توانند تغییر کنند، اما به قول اعضا هیچ یک از اینها به تنهایی برای ما کافی نیست و اگر ما از این کلاس ها و آموزش ها بهره می گیریم باید در مسیر دوازده قدم و جلسات نیز باشیم.

عباس از تهران



حضور مرتب در جلسات



پس از ده سال اجبار به مصرف علی رغم داشتن خانواده، کار و پول، مواد مخدر کاری کرد که زن و دختر بچه ام را شیطان می دیدم و حتی چندین بار فکر کشتن آنها را داشتم. یک دوست، پیام انجمن معنادان گمنام را تقریباً چند سال پیش به من داده بود، حتی چندین بار در مراکز مختلف برای ترک بستری شده بودم. در عذاب بودم و با مواد مخدر دست و پنجه نرم می کردم. پس از اشکهای خودم و خانواده ام لطف خدا شامل حالم شد. با جلسات NA آشنایی پیدا کردم و دیدم که با مشارکت و ارتباط با دوستان بهبودی چقدر آرام می شوم. جلسات بیشتری را حمایت کردم. راهنما گرفتم و او هم در مشکلات و بالا و پایین های زندگی کمکم می کند.

الان که این پیام بهبودی را برای همدردانم می نویسم در حال کار کرد قدم اول هستم. از نیروی برتر، جلسات انجمن معنادان گمنام، راهنمایم و همان دوست بهبودی که پیام را به من داد و کلیه دوستان همدرد که این پیام را می خوانند شاکر و سپاسگزار هستم. الان پنج ماه و یک روز است به شکر خدا پاکم و در کنار خانواده ام زندگی خوب و آرامی را تجربه می کنم. به صورت مرتب در جلسات شرکت می کنم و آرامش خوبی دارم. از مجله وعده و دوستانی که با پیامشان به من زندگی دوباره بخشیدند سپاسگزارم.

سعید از تهران

چرا من ماندم

Why I stay
NA way. April 2019



احساس گناه و ترس را برایش به همراه داشته و پس از لغزش دچار مرگ تدریجی شده است.

تجربه بعدی من درباره این موضوع این است که امروز صبح یک تماس تلفنی از یک دوست داشتم. کسی که قبلاً من راهنمای او بودم.

ایشان به همراه همسرش از منطقه ای که زندگی می کردند نقل مکان کردند و پس از آن ارتباطش با برنامه کمتر و کمتر شده بود. کلی هم توجیه و بهانه داشت برای اینکه دیگر به جلسات نرود. امروز می گفت که شروع به مصرف سنگین الکل کرده است و حسابی الکل مصرف می کند. زندگی او کوچکتر و کوچکتر شده است و احساس تنهایی می کند. من حدوداً ۱۰ سال راهنمای او بودم و در آن زمان یکی از بهترین دوستانم بود. او در این منطقه خدمات بسیار زیادی داشت و راهنمای خیلی از اعضای قدیمی امروز بود. تقریباً بعد از ۲۰ سال پاکی مصرف الکل را شروع کرده بود.

من امروز به جلسات می آیم چون این تجربه را دارم که مصرف مواد انسان را میکشد و از بین می برد. من در جلسات حضور مرتب دارم چون شاکر و شکرگزار این هدیه هستم که به من اعطا شده است. من می توانم باقی عمرم را در NA به خدمت بگذرانم و در جلسات حضور دارم چون راه زندگی ام را در NA پیدا کردم. من در جلسات حضور دارم چون نگاهی واقع بینانه و سالم برای اعتیاد دارم.

من می دانم که چه اتفاقی برای کسانی که به جلسات نمی آیند می افتد...

یادم می آید اوایل پاکی اعضا می گفتند چه اتفاقاتی برای کسانی که به جلسات نمی آیند می افتد.

همه ما خوب می دانیم که چه اتفاقی برای اعضای که به جلسات نمی آیند می افتد.

ما در مورد آنها در مجلات بهبودی می خوانیم. آنها را در زندان ها می بینیم. از دیگران می شنویم که دچار لغزش شده اند و برگشته اند. گاهی هم در مراسم تحریم برخی از آنها شرکت می کنیم.

من دو تجربه زنده در این خصوص دارم:

وقتی ۱۸ ماه پاکی داشتم به سارا زوتا نقل مکان کردم. در آنجا اعضا با پاکی بالای ۲ سال خیلی کم بودند و من فکر می کردم که آنها دیگر خدا هستند. مردی آنجا بود که او را پدر صدا می زدند. تجربه خیلی بالایی داشت. او با یک دوست همدرد ازدواج کرده بود و دو تا پسر داشتند. شغل و زندگی خیلی خوبی داشت و در ظاهر همه چیز او بر وفق مراد بود اما پس از مدتی خودش و همسرش کم کم از انجمن فاصله گرفتند. چند ماه پیش در جلسه شنیدم که یک نفر مرا صدا می کند وقتی برگشتم دیدم همان مرد است. پیرتر، لاغرتر و نحیف تر شده بود. چشمان غمگینی داشت. به من گفت دوباره شروع به مصرف مواد مخدر کرده است. پس از ۲۰ سال پاکی متأسفانه دچار لغزش شده است و ۸ سال طول کشیده است تا دوباره به NA برگردد. سلامتی و حتی دندانهایش را از بین برده بود. از همسرش جدا شده بود و همینطور فرزنداناش که او را در گذشته به این حال ندیده بودند از او بسیار ناامید شده بودند. می گفت تقریباً ۶ ماه است که مجدداً به جلسات می آید و الان پاک است. اما این تجربه لغزش احساساتی نظیر شرمندگی،

راهنمای جدول:

د	ع	ا	م	ب	ا	ح	ث	ا	ج	ت	م	ا	ع	ی
ی	ی	ا	م	ن	ه	ا	ر	ب	م	ش	ا	ر	ک	ت
ص	ف	ع	ض	ی	ت	ب	ا	د	ل	ت	ج	ر	ب	ه
ی	ط	ا	ر	ف	ا	ر	ه	د	ف	ا	ص	ل	ی	ت
ا	ک	ر	ت	ش	م	ف	ا	د	ه	ا	ن	ی	ر	و
ب	ا	ذ	ج	ح	خ	ا	ر	ج	ی	ط	ت	ف	ک	ر
ی	ح	ف	ظ	ف	ض	ا	ی	ب	ه	ب	و	د	ی	ا
ی	د	ن	م	د	ر	خ	ط	ب	ح	ث	و	ج	د	ل
ح	ی	ت	ا	م	د	خ	ی	ا	ه	ش	ا	ل	ت	و
ش	خ	ص	ی	ص	ت	س	ا	ی	س	ل	ر	ث	و	م
ف	ا	ف	ش	ج	ل	س	ا	ت	ا	د	ا	ر	ی	ه
پ	ت	ی	د	و	د	ح	م	ذ	ر	ی	خ	ت	ی	ن
ی	ت	ا	ی	ح	ن	ک	ا	م	ا	ی	ذ	ا	ت	ر
ل	ا	ل	ت	خ	ا	ش	ص	ا	د	ق	ب	و	د	ن
ی	ص	و	ص	خ	م	ی	ر	ح	ظ	ف	ح	د	ق	ت

پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ده است.

اختلال، شخصی، اهداف مشترک، ضعف، هدف اصلی، حفظ فضای بهبودی، صادق بودن، جذاب، سیاست، دعا، تبادل تجربه، مباحث اجتماعی، شفاف، نیت خیر، اماکن حیاتی، مشارکت، تلاش های خدماتی، بحث و جدل، نیرو، ذات، راهنمایی، خارجی، محدودیت، موثر، جلسات اداری، افراطی، حفظ حریم خصوصی، دقت، خردمندی، تفکر

رمز جدول ماه گذشته:

احتیاط، سادگی، ارتباطات