

THE
NA Way
MAGAZINE®

THE INTERNATIONAL JOURNAL OF NARCOTICS ANONYMOUS

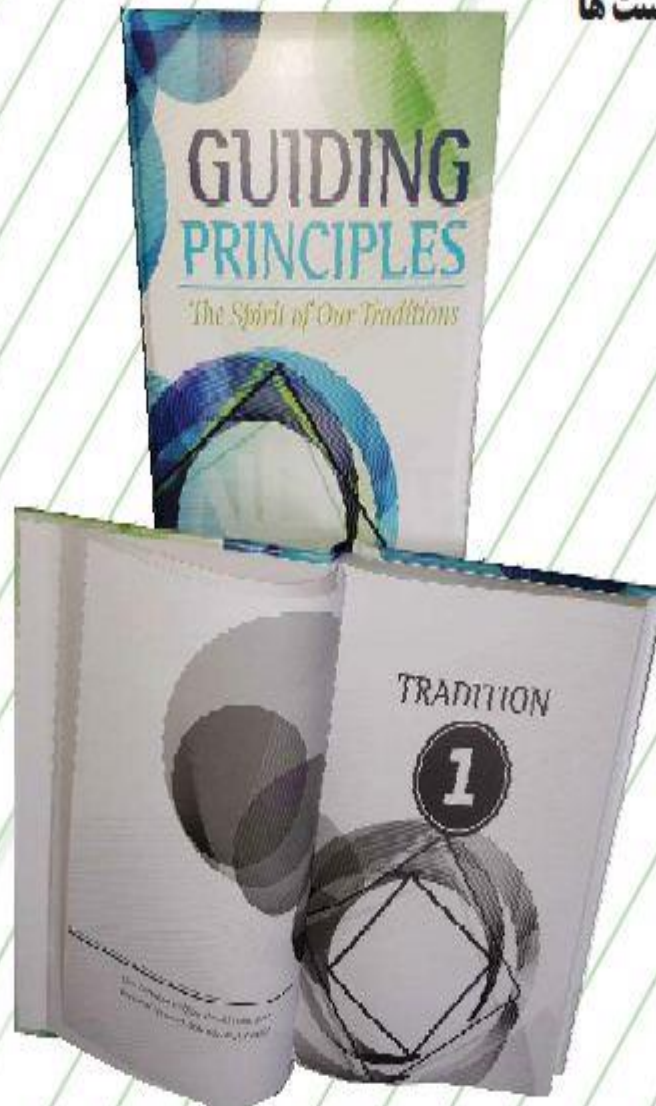


نشریه بین‌المللی معتادان گمنام

اکتبر ۲۰۱۶

سال سی و سوم - شماره چهار

معرفی کتاب جدیدمان
کارکرد سنت‌ها



جادوی چین، قسمت دوم

برآورد عضویت ۲۰۱۵

توسعه انجمن؛ اوگاندا و نیجریه



نشریه بین‌المللی انجمن معتادان گمنام

نشریه بین‌المللی معتادان گمنام

مجله راه NA که به زبان‌های آلمانی، اسپانیایی، انگلیسی، پرتغالی، روسی، ژاپنی، فارسی، و فرانسه چاپ می‌شود، متعلق به اعضای انجمن معتادان گمنام است. به همین سبب، رسالت این نشریه فراهم کردن اطلاعات مربوط به بهبودی و خدمت برای تک‌تک اعضا، و همچنین ارائه سرگرمی‌های مرتبط با بهبودی است که بیان‌گر رویدادهای جاری و مسائل مربوط به اعضا در سراسر جهان باشد. به منظور اجرای این رسالت، هیئت تحریریه متعهد به تهیه نشریه‌ای است که پذیرای مقالات و مطالب اعضا از سراسر دنیا باشد و نیز اطلاعات تازه مربوط به امور خدماتی و همایش‌ها را در اختیار آنان قرار دهد. این نشریه در درجه اول، وقف بزرگداشت پیام بهبودی ماست. ما معتقدیم که معتاد هر معتاد، بتواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، از وسوسه مصرف رهایی یابد، و راهی جدید برای زندگی پیدا کند»

NA World Services, Inc.

PO Box 9111

Van Nuys, CA 91411 USA

Telephone: (818) 772-9111

Fax: (818) 700-7000

Website: www.na.org

مجله راه NA از مشارکت خوانندگان خود استقبال می‌کند و شما دعوت می‌شوید تا تجربیات خود را از طریق ارسال مقاله به NA در میان بگذارید. خبرنگاران را در دوران بهبودی، نقطه نظرهای خود در مورد مسائل NA و مطالب دوره اعتیاد را برای ما بفرستید. حقوق مادی و معنوی تمام نوشته‌های ارسال شده متعلق به خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام است. شرکت ثبت شده خواهد بود. تماس بخش‌های شرکت: انگلیسی و خدمات آلمانی: NA 91411, Van Nuys, CA 91411, PO Box 9111

مجله راه NA متعلق است به انجمن معتادان گمنام و نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام است. نظرهای که در این مجله چاپ می‌شود، در حکم نظر کلیت انجمن معتادان گمنام نیست. همچنین چاپ هیچ کدام از این نوشته‌ها، به معنای تأیید آن از طرف انجمن معتادان گمنام نیست. NA با خدمات جهانی معتادان گمنام شرکت ثبت شده است. برای دریافت اطلاعات بیشتر، لطفاً با بخش زیر یا پست الکترونیکی: na@na.org تماس بگیرید.

The NA Way Magazine (ISSN 1049-0373) The NA Way Magazine, Inc. Narcotics Anonymous World Services, Inc. 12371 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311. برای پست در داخل آمریکا: کاتالوگ و سایر معنای ارسال پرونده می‌شود. مسئول کپی پسلی، لطفاً تغییر در نشانی کرده، را به آدرس زیر اطلاع دهید. The NA Way Magazine, PO Box 9111, Van Nuys, CA 91411-9111

از سوی سردبیر

این شماره از مجله راه NA به من یادآور شد که وقتی ما برنامه NA را انجام می‌دهیم، چه اتفاقی برایمان رخ می‌دهد. وقتی ما تسلیم این برنامه می‌شویم، میتوانیم دست از جدال برداشته و از چنگال بیماری خود و هر آنچه با آن در کشمکش هستیم رها شویم (اعتیادمان، یک رنجش، یک نفس شخصیتی، شرایطی که جواب نمی‌دهد، یک مریضی) ما در طول راه خود به یادگیری و رشد دست می‌یابیم ولی تسلیم چیز است که گاهی بسیار طول کشیده و یا نیاز به تلاش فراوان دارد. اما برخی از ما در کمال تأسف هرگز این گذار به آزادی را تجربه نکرده و نمیتوانیم از ناخوشی‌هایمان یا همان موانع رسیدن به آزادی، رها شویم و گاه این بدان معناست که اعتیاد ما را به چنگال خود باز میگرداند.

مقاله‌های این شماره به ما یادآور میشوند که برخی از شادمانی‌هایی که میتوانیم تجربه کنیم، از طریق تسلیم و یافتن آزادی، محقق می‌شود. در نخستین مقاله خود با عنوان "از سوی سردبیر" که در اکتبر سال ۲۰۰۵ منتشر شد، دریاهای عسوی بسیار با تجربه و دوست داشتنی نوشتیم که الهام بخش من در خدمات و بهبودی محسوب می‌شد.

برای بیش از ۳۰ سال، او خدمات شایانی را از خود برای NA و اعضایش به یادگار گذاشت. وی کسی بود که در عین مواجهه با مشکلات با اختصاص دادن وقت خود، تلاش و حضور قلبی اش به دیگران برای رشد در NA یاری رساند. او به تازگی دار فانی را پس از سال‌ها رنج وداع گفت. امیدوارم این تسلیم به معنای آن باشد که او همچنان در بین ماست و اکنون در پی برگزاری جلسات، رفتن به بیرون و نوشیدن قهوه در جمع بزرگی از دوستان قدیمی است.

سردبیر: دی. ج.

مشترکین اینترنتی میتوانند برای دریافت اطلاعات بیشتر، در اینجا کلیک کنند

فهرست

مقاله	۲	این‌ای کیست؟	
• نجات در لحظه آخر		برآورد عضویت ۲۰۱۵	۱۲
• مسأله شرح تصویر	۴	بر مبنای خدمت	۱۳
• مشارکت	۵	توسعه انجمن	۱۴
• جادوی چین، قسمت دوم		• پیوند در اوگاندا	
• زمان در دست، مکان درست		• امیدواری در نیجریه	
• خدمت بر پایه‌ی بهبودی		• روس‌زبان‌های ایرانی در سراسر جهان	
اصول کاربردی		به تصویر بکشید	۱۷
نگاهی ژرف به سنت‌ها	۱۰	آخرین محصولات خدمات جهانی ایرانی	۱۹
		محصولاتی که به‌زودی خواهند آمد	۲۰

مجله راه NA از نامه‌های تمامی خوانندگان استقبال می‌کند. شما می‌توانید در پاسخ به هر یک از مقالات چاپ شده در راه NA، یا فقط برای طرح دیدگاه‌تان در مورد یک مسئله مورد توجه در انجمن NA به سردبیر نامه بنویسید. مطالب نباید بیش از ۲۵۰ کلمه باشند، و حق ویرایش آن‌ها برای مجله محفوظ است. تمام نامه‌ها باید در بردارندهٔ امضاء نشانی معتبر، و یک شمارهٔ تلفن باشد. نام کوچک و حرف اول نام خانوادگی در پایان نوشته ذکر خواهد شد مگر آن که نویسنده تقاضای گمنام ماندن کرده باشد.

نجات در لحظه آخر

بالا آمدن خورشید نشان می‌داد که یک روز دیگر هم شروع شده است. من وحشتزده از فرا رسیدن ساعت‌ها، در کنج اتاقم کز کرده بودم. فقط یک رفیق حقیقی برایم باقی مانده بود؛ آواتو. او بدون هیچ شرطی من را دوست داشت؛ سگی باوفا، با سرشتی مهربان و بی‌اندازه نجیب.

آنروز او با چشمان غمبار خود به من زل زده بود، کنجکاو بود تا ببیند چه اتفاقی رخ خواهد داد. من هنوز هم می‌توانم صداهای آن روز را به یاد بیاورم. صداهایی که یادآور اعتمادهای اشتباه من به انسان‌هایی نادرست هستند. من دختری تنها بودم که در آن مرحله از زندگی، هم مواد مخدر را دوست داشتم و هم از آن متنفر بودم و نمی‌توانستم انتخاب درستی انجام دهم.

من آنروز به یکی از رفقای "به اصطلاح رفیق" خودم که بدهی سنگینی به یک فروشنده مواد مخدر داشت پول دادم تا پیش آن فروشنده رفته و هم حسابش را پرداخت کند و هم برایم مواد بخرد، او رفت و صبح روز بعد دست خالی و بدون پول برگشت، من هم کاسه‌ی صبرم لبریز شد و قشایم کردم. سریعاً کارمان به خشونت کشید، آواتو هم مثل همیشه به کمک من آمد.

در نهایت با احساس حماقت شدید و ناامیدی بسیار به اتاقم برگشتم. من می‌دانستم که باید مسیر زندگی‌ام را عوض کنم. دیگر نمی‌توانستم شرایط را تحمل کنم، چرا که تبدیل به انسانی کاملاً متفاوت با خودم شده بودم. تنها عشقی که برایم مانده بود، چشمان درشت و قهوه‌ای رنگ همدم وفادارم آواتو بود.

من می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به این شکل ادامه دهم. در آن حالت ناامیدی و بی‌چارگی تنها راه حلی که به ذهنم رسید پایان دادن همیشگی به زندگی فلاکت‌بار آنروزهایم بود. با اینکه از انجام این کار ترس داشتم اما خیلی به آن فکر نکردم. در جستجوی ابزاری برای خودکشی، اتاق را برانداز کردم. چشمم به یک دسته تیغ ریش‌تراش استفاده شده به همراه یک بسته تیغ در گوشه کمد لباس افتاد. یکی از آن تیغ‌ها را شکستم و آن را در داخل دسته‌ی ریش‌تراش قرار دادم. به طرف تخت رفتم تا شاهرگم را زده و کار را تمام کنم. در آن لحظه ناگهان آواتو به نزدیک من آمد و به صورتم خیره شد. انگار می‌دانست که اتفاق بدی خواهد افتاد. ناگهان و بدون دلیل شروع به زوزه کشیدن کرد.

تلاش کردم او را نادیده بگیرم و خودم را آماده درد اولین برش تیغ کردم، اما او دوست نداشت که من او را نادیده بگیرم. ناگهان به روی تخت شیرجه زد و خود را به گونه‌ای بر روی تخت پهن کرد که من به سختی خود را بر روی تخت جا دادم. چشمانش ملامت از عشق و التماس بود.

دوباره شروع به زوزه کشیدن کرد، سرش را بر روی سنج دستم گذاشت تا از تلاش من برای پایان دادن به زندگی‌ام جلوگیری کند. من سعی کردم تا او را کنار بزنم، اما زور او به من چربید و تلاش من بی‌اثر ماند. وقتی به چشمان مهربان این سگ نر نگاه کردم، اشک از چشمانم سرازیر شد.

گویی در آن لحظه نوری از سیاه‌چال قلب من گذر کرد. عشق بدون شرط او من را به آینده‌ای که هیچ‌امیدی به آن نداشتم، امیدوار کرد. در آن لحظه با او قرار گذاشتم که شیوه‌ی زندگی‌ام را تا همان نیمه‌شب عوض کنم.

ایا پس از این همه لطف، این حداقل دین و حداقل کاری نبود که من باید انجام می‌دادم؟ در آن لحظه نیاز به یک گوشی تلفن داشتم تا یک تماس بگیرم، اما دیگر کسی حاضر نبود حتی گوشی تلفنش را به من بدهد. هیچکس به جز جولیا صمیمی‌ترین دوستم که آخرین بار او را هم با بی‌رحمی تمام برای به دست آوردن مواد کنار زده بودم.



چون تصمیمم جدی بود، به سرعت لباس‌هایم را پوشیدم و به سرعت یک مسیر طولانی را پیاده پیرودم. در طول راه می‌ترسیدم که انگیزه‌ام را از دست بدهم. ترسی که داشت من را مأیوس می‌کرد. اگر جولیا به من روی خوش نشان نمی‌داد چه کار باید می‌کردم؟ از طرف دیگر، هیچ راه برگشتی هم نداشتم و اصلاً به برگشت فکر نمی‌کردم. سرانجام در هوای سرد آن روز زمستانی پرباد به مقصد رسیدم.

جولیا با لبخند به من خوش‌آمد گفت. وقتی دیدم که او پس از آن رفتار نانبیانه‌ی من، چگونه با من صحبت می‌کند یک بار دیگر اشک از چشمانم سرازیر شد. او بدون اینکه من چیزی بگویم، گوشی تلفنش را به من داد. نگاه رضایت بخش او نشان می‌داد که من به آخر خط رسیده بودم. من نفس نفس زنان شماره تلفنی که در خاطر داشتم را

برنده مسابقه شرح تصویر در شماره قبل

از همه شما به خاطر مشارکت
مسابقه شرح تصویر قدرانی می‌کنیم
"عنوان" ارسال شده توسط "چاکدبی"
از ایالت اورگان آمریکا، برنده مسابقه
شماره قبلی مجله شد.



هنرمند نقاشی: پری. سی. هریش، آمریکا

چند عنوان جالب دیگر که درباره این نقاشی به دست ما رسید:

وای خداجون، چقدر پول اعانه شد این ماه ۵۵۵ SSS.

حالا چی کار کنیم؟!

والی آی فلوریدا، آمریکا



راضیم ازت، اگر به حرفم گوش کنی.

جان، ایم. ویسکانسین، آمریکا



حالا معنای تعویق را می‌فهمم. در ابتدا اما این واژه من را
گیج کرده بود. یک سال طول کشید تا من، به معنای آن
در لغتنامه نگاه کنم.

کارلوس، پی. ریو دو ژانیرو، برزیل



تو فکر کردی که دانش بیشتری از آنها داری؟ یادت باشه
که بهترین طرز فکرت، تو را به دردسر انداخت.
یوآخیم، پی. شهر مارانهائو در برزیل



خدمت شخصیت توست، نه آنچه انجامش می‌دهی.

لوی. آر. کالیفرنیا، آمریکا

گرفتو و منتظر جواب ماندم. وقتی صدایی در آن سوی گوشی
گفت "سلام" به شدت شروع به گریه کردم. حق حق زنان و آرام گفتند
"پدر. من به کمک نیاز دارم".

با همان جمله ساده، دنیای من به شکلی که اصلاً تصورش را هم
نمی‌کردم، عوض شد. پدرم دو ساعت بعد به آنجا آمد. چند تکه لباس و
خرده‌ریز با خودم برداشتم و به سوی باقی مانده‌ی زندگی حرکت کردم
و خود را به دست تقدیر سپردم. وقتی در حال جمع‌وجور کردن
وسایلم بودم یک لانه هم برای اوآلو ساختم تا از آن به بعد در آن
زندگی کند. من دیگر نمی‌خواستیم به آن مکان برگردم و دیگر هیچ
کاری با آن مکان و آدم‌هایش نداشتیم.

آن روز، آغاز یک زندگی جدید برای من بود. وقتی به گذشته نگاه می-
کنم، می‌فهمم که خدا یک فرشته‌ی نگهبان را برای من فرستاده بود.
فرشته‌ای که زندگی من را نجات داد. بعضی شب‌ها، هنوز آن چشمان
غمبار که به من خیره شده بودند را به وضوح به یاد می‌آورم.

اوآلو دیگر در بین ما نیست (وقتی من تحت درمان بودم، لوید تصادف
با یک ماشین جان باخت). من همواره و همیشه به او فکر می‌کنم. او
در تاریک‌ترین لحظه‌ی زندگی، من را نجات داد (فرشته‌ای در لباسی
جسمانی، با تأثیری کاملاً دقیق).

پهچ، جی. کانزاس، آمریکا

مسابقه بعدی شرح تصویر

فرستی برای شما تا با یک شیوه کاملاً جدید در مجله راه (آن
ای) سهیم شوید. یک عنوان برای این تصویر خنده دار نوشته و
برای ما ارسال کنید. و به شکلی جادویی وارد مسابقه شرح
تصویر شوید. ما بهترین (و یا چند عنوان) را برای انتشار در
شماره آتی انتخاب می‌کنیم. جایزه شما رضایتی است که از
دیدن نام خود در مجله پیدا خواهید کرد! ایمیل خود را با
عنوان "Basic Caption Contest" ارسال کرده و حتماً نام
و محل زندگی خودتان را ذکر کنید. نشانه الکترونیکی ما:

naway@na.org



عکاس: کاتلی، سی. ایرلند

جادوی چین

قسمت دوم

فقط به خرم مصرف مواد مخدر در سال ۲۰۰۲، شش ماه در یک مرکز توانبخشی اجباری گیر افتاده بودم. برای اولین بار با این‌ها آشنا شدم. داستان از این قرار بود که یک روز در دفتر زندان‌بان (پلیس) بودم که جزوه‌ی "چیست، چرا و چگونه" را بر روی میز او دیدم. با کنجکاو‌ی آن را برداشته و خواندم. کلماتش دلم را زبود. چرا که دقیقاً وصف حال خودم بود از زندانبان پرسیدم "کهن دیگر چیست؟" او در جواب گفت که در بسیاری از کشورها، همه روزه دخترانی که همچون من در بهبودی به سر می‌برند گروه آمده و از یکدیگر چیزهایی یاد می‌گیرند. آنها درباره قطع مصرف صحبت می‌کنند. این روشی بسیار تأثیر گذار برای قطع مصرف به نام این‌ها است.

متأسفانه او به من گفت که چنین چیزی در چین وجود ندارد در لحظه‌ای که فهمیدم که چنین جمعیتی در جهان وجود دارد، ناگهان احساس کردم که دیگر تنها و درمانده نیستم چرا که در این دنیا انسان‌های دیگری وجود دارند که زمانی به خاطر مصرف یک زندگی جهنمی را تجربه کرده ولی الان بهبود یافته و سفر زندگی را ادامه می‌دهند.

وقتی حبس شش ماهه من در آن مرکز توانبخشی تمام شد، فرصت پیدا کردم تا به عنوان یک معتمد با تجربه، به صورت داوطلبانه در آنجا مانده و خدماتی را به آنها ارائه دهم. آنها نیز پس از مدتی به من پیشنهاد دادند که در دوره‌های آموزشی شرکت کنم. من هم قبول کردم و در اکتبر ۲۰۰۴، برای گذراندن دوره‌ی تکمیلی روانه‌ی شانگهای شدم. در آنجا با فردی که در یک مرکز سمزدایی کار می‌کرد و تجربیاتی مشابه با من داشت آشنا شدم.

就这样当我六个月到期后，真巧有个机会，戒毒所正在招募有成瘾经历的志愿者。于是我就留了下来，在2004年10月份有个机会到上海学习，遇到一个云南戴托普的工作人员，也跟我有着同样的经历，他说晚上带我去一个地方玩儿，还说我一定会喜欢。没想到那就是我的第一个NA会，我现在还清晰的记得主持人朗读规则的时候，“如果你正在使用毒品或者身上有使用毒品的工具，那么请你们把他们放在门口，然后进来继续开会。”听到这个时候我哭了，因为没有任何一个地方能够如此的包容，甚至是爱我们的父母，我们的家。

یادداشت سردبیر: در شماره پیشین مجله در ماه ژوئیه، ما به انتشار مقاله‌ای با عنوان "جادوی چین" پرداختیم. این مقاله درباره مشارکت «تام. ام» از هاوایی و داستان ملاقات او با یک خانم جوان چینی در یک مرکز درمانی در پکن در سال‌ها پیش بود. در این مقاله، آن خانم جوان چینی که اکنون سالهاست در بهبودی به سر می‌برد درباره تجارب خود مشارکت کرده است. این مطلب را به زبان خود ایشان (چینی) و به زبان انگلیسی «البته در نسخه انگلیسی» و همچنین به زبان فارسی، تقدیرمان می‌کنیم.



او یک شب به من گفت که می‌خواهد من را خوشحال کند و به جایی برسد. من هرگز تصورم را هم نمی‌کردم که او می‌خواهد من را به اولین جلسه‌ی این‌ها در زندگیم برسد. هنوز به خوبی گرداننده‌ی آن جلسه را به یاد می‌آورم که از روی یک برگه می‌خواند: "اگر مواد مخدر و یا وسایل مصرف کن را با خود به همراه دارید، لطفاً پشمه را ترک کرده، کن را از خود دور کنید و هر چه برایتان به چنگه برگردد." همان لحظه‌ای که این کلمات را شنیدم بی‌اختیار اشک از چشمم جاری شد. گویی که در هیچ کجای دنیا، اینچنین من را گرمی نداشته بودند، حتی در خانه پدرم.

در هنگام برگشت از شانگهای، اعضای این‌ها اطلاعاتی درباره‌ی پیدا کردن جلسه در پکن را به من دادند. در پکن و به واسطه‌ی شرکت در جلسات این‌ها، بنا انداخته کسی از اعضای این‌ها آشنا شدم و اینگونه بود که اولین جلسه‌ی این‌ها در سال ۲۰۰۵ در پکن متولد شد. جانب اینجاست که ما حتی زبان یکدیگر را نمی‌فهمیم، چرا که در چین زبان‌ها و گویش‌های متفاوتی وجود دارد، اما این مسئله توانست هیچ مانعی بر سر راه ما قرار دهد و دقیقاً به همین علت بود که نام آن گروه را گذاشتیم: معجزه‌ی وفقت.

در آن زمان، پس از دو سال دوری از مواد مخدر، بالأخره با تأثیر الکل بر روی خودم آشنا شدم. گویی تا آن زمان، اصلاً آن بخش از برکده‌های خواندی را نشنیده بودم که می‌گفتا: "تفاوت قتل شراب پیره انگل و سایر داروهای مضر باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است." همین مسئله باعث شده بود تا همچنان به مصرف الکل ادامه داده و مشروب‌خواری‌ام هر روز وخیمتر شود. تا اینکه خوشبختانه یک روز یک عضو قدیمی در جلسه، مشارکت من درباره مصرف الکل را شنید. پس از جلسه، او بخش‌هایی از نشریات را به من

داد. **当我回到北京后，根据上海会员给我的信息，通过北京的AA会找到了几个在北京居住的NA会员。大约在2005年北京终于有了第一个NA会议，虽然我们的语言不通，但是这并不是障碍，我们的小组也因此得名“友谊的奇迹”。**

نشان داد و گفت که نباید تا وقتی همچنان به مشروب‌خواری ادامه می‌دهم، مدت باکی‌ام را حساب کرده و آن را اعلام کنم.

اگر چه از دست آن عضو خیلی ناراضح شدم ولی صحبت‌های او باعث شد که من نگران باکی‌ام بشوم، چرا که نمی‌خواستیم آن را از دست بدهم. پس از آن به سراغ راهنمای رفتیم و او به من گفت که باید دقیقاً از همان تاریخی که برای آخرین بار مشروب خورده‌ام، اعلام باکی کنم. یاد می‌آید که آخرین بار در شب تولدم مشروب خورده بودم و به همین خاطر از ۱۸ ژوئن سال ۲۰۰۶ دوباره شروع به اعلام باکی کردم و به همین خاطر، روز تولدم من در شانزدهم به روز باکی‌ام در نای مصادف است.

اما در آن زمان، پس از دو سال دوری از مواد مخدر، بالأخره با تأثیر الکل بر روی خودم آشنا شدم. گویی تا آن زمان، اصلاً آن بخش از برکده‌های خواندی را نشنیده بودم که می‌گفتا: "تفاوت قتل شراب پیره انگل و سایر داروهای مضر باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است." همین مسئله باعث شده بود تا همچنان به مصرف الکل ادامه داده و مشروب‌خواری‌ام هر روز وخیمتر شود. تا اینکه خوشبختانه یک روز یک عضو قدیمی در جلسه، مشارکت من درباره مصرف الکل را شنید. پس از جلسه، او بخش‌هایی از نشریات را به من داد. **当我回到北京后，根据上海会员给我的信息，通过北京的AA会找到了几个在北京居住的NA会员。大约在2005年北京终于有了第一个NA会议，虽然我们的语言不通，但是这并不是障碍，我们的小组也因此得名“友谊的奇迹”。**

با توجه به ممنوعیت مصرف مواد مخدر در کشور ما، درخواست کمک از نهادهای محلی برای راهنمایی جلسات نای بسیار دشوار است. با این حال یکی از اعضای ما، یک صاحب رستوران بسیار مهربان را می‌شناخت که به ما اجازه داد تا در یکی از اتاق‌های اختصاصی، جلسه‌مان را برگزار کنیم.

الآن ده سال است که جلسات نای در یکم برگزار می‌شود. در یک دوره، جلسه تنها با حضور دو نفر

برگزار می‌شد. امروز تعداد اعضای یکم به بیش از ۵۰ نفر رسیده است و به طور میانگین در هر جلسه شش الی هشت نفر شرکت می‌کنند که اکثرشان چینی هستند. جلسات مجازی (وبینار) نای به زبان چینی نیز با حضور پنج الی هشت عضو که همگی چینی هستند برگزار می‌شود. اعضای ما از شهرهای یکم، زی‌آن، و تانگ و شیزن هستند. بیشتر اعضای ما با تکیه بر جلسات نای بهبودی خود را دنبال می‌کنند ولی همه ما می‌دانیم که به تعداد بیشتری از جلسات نای، جاگیدی (چیب، راهنما، نشریات و برنامه بهبودی نیاز داریم.

اولی اسامی من در شورای منطقه‌ای آسیایاقیوسیه حضور یافتیم و از دیدن تعداد پرشماری معتاد از سراسر جهان شوکت زده شدم. معتادانی که در گذشته توسعه انجمن، به خصوص در کشورهایی که هنوز از جلسات نای بی‌بهره نمی‌برند، بودند. تعداد رسمی مصرف کنندگان مواد مخدر در چین، دو میلیون و ۸۰۰ هزار نفر تخمین زده شده است. با این حال تعداد کمی جلسه‌ای نای در چین برگزار می‌شود. من از مهمانان خارجی که در جلسه‌ای ما حضور می‌یابند شنیدم که در محل زندگی آنها تعداد زیادی جلسه برگزار می‌شود. وقتی آن‌ها چنین صحبت‌هایی را انجام

在中国因为吸毒问题的违法性，NA会议很难得到本地其他组织机构的帮助，还好我们有个会员认识一个饭店的老板，人很好，每次开会我们都用他们的包房一边吃饭一边开会，现在北京的NA的会议已经10年了，以前会议经常只有2个人的时候，而现在北京的会员已经有10多个人，平均每次会议都有6-8个人不等，大部分都是中国人。在网上每天都有NA会议，5-8个人都是中国人。我们在北京、武汉、西安、深圳等地都有中国会员，这些中国会员大部分都在依靠AA的帮助获得康复。但是我们知道，我们更需要NA的会议，NA的清醒牌，NA的住帮人，NA的资料，NA的康复计划。

这次参与APF大会让我非常的震撼，原来全世界有这么多NA的会员，为NA的发展，尤其是那些还没有NA的国家。中国在雷吸毒人员的统计官方数字是258万，而现在中国NA会议却寥寥无几，每次看到有旅游的会员来到我们的会议，听他们讲述在他的国家他的城市有很多会议的时候，我都会感到到哭，因为我相信那就是中国的未来，我相信有一天中国的成瘾者也可以在需要的时间和地点找到一个会议 -

می‌دهند، اشک در چشمان من حلقه می‌زند، چرا که باور دارم چین هم چنین آینده‌ای خواهد داشت. من باور دارم تمام معتادان به مواد مخدر در چین، سرانجام قادر خواهند بود جلسات را در زمان و مکانی که به آن نیاز دارند، پیدا کنند.

ژوئی ال، یکم، چین

زمان درست، مکان درست

مدتها بود که چنین تجربه‌ی عمیق و روحانی‌ای را در ایزای کسب نکرده بودم. ماجرا از جایی شروع شد که من از برگزاری چهار جشن تولد در یکی از جلسات (جذاب) محلی‌مان مطلع شدم. جلسه‌ای که معمولاً در آن شرکت نمی‌کنم ولی به هر حال آن شب برای تولدها به آنجا رفتم.

جلسه‌ی بزرگی بود. وقتی بر روی یکی از صندلی‌ها نشستم و نگاهی به اتاق انداختم، چهره‌ی یکی از خانم‌ها به نظرم آشنا آمد، اما نمی‌دانستم که او را کجا دیده‌ام. تقریباً مطمئن بودم که پیش از آن، ایشان را در جلسه ندیده بودم. در پایان جلسه او در مشارکت خود گفت که به سازگی از زندان آزاد شده و همانجا یادم آمد که وی یکی از زندانیان بخش بانوان بود و من او را در اوایل ماه جاری در جلسه‌ی اچ آند آی، که از یک سال پیش در زندان راه افتاده بود، ملاقات کرده بودم.

او در هنگام مشارکت گفت که علی‌رغم اینکه یک سال پانکی دارد اما نمی‌تواند آن را اعلام کند، چون یک نفر به او گفته که پاک ماندن در زندان، پانکی به حساب نمی‌آید. من از شنیدن صحبت‌های او خیلی تعجب کردم، چرا که ما در داخل زندان هم می‌توانیم پیبود پیدا کنیم، ضمن اینکه او در جلسات زندان هم شرکت کرده است. در هنگام "چیپ‌دهی" او یک چیپ سفید دریافت کرد و به صندلی خود برگشت. اما وقتی تولدها شروع شد و راهنماها شروع به اهدای سکه‌ها کردند، ناگهان گرداننده رو به او کرد و گفت: "خب ما حالا یک تولد یک سالگی دیگر هم داریم. بیای و سکه‌ی یک‌سالگی‌ات را بگیر!" آن خانم نمی‌دانست که واقعاً یک سال پاک است و می‌تواند تولد بگیرد و از شنیدن صحبت‌های گرداننده و گرفتن سکه حسابی خوشحال و شگفت زده شد.

من هر گله آن خاطره را به یاد می‌آورم، مو به تنم سیخ شده و اشک از چشمم جاری می‌شود.

ما خدمت اچ آند آی در آن زندان را "عنصری" انجام می‌دادیم و عجیب آنکه ۵ نفر از ما در جلسه‌ی آن شب حضور داشتیم. من نمی‌گویم که خداوند هما پنج خانم، آن بانو و آن سکه را گرد هم آورده بود، اما متقدم که آن لحظه، قطعاً یکی از آن لحظات مخصوصی بود که خداوند در زندگی من مقرر کرده بود، یک بیداری روحانی دیگر و یک تغییر دیگر که به واسطه اچ آند آی برابیم صورت گرفت.

اتفاقی که توسط تلاش‌های کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های ناحیه‌ی ما رقم خورد. توجه داشته باشید که تعداد زیادی از این نوع اتفاقات، می‌تواند در جلسات ایزای رخ دهد، اما در صورتی که

افرادی برای خدمت در این زمینه پیدا شوند. ولی در کمال تعجب باید بگویم ما با کمبود خدمتگزار روبه‌رو هستیم. معتادان گمنام در "همفیس آمریکا" جمعیت بزرگی به حساب می‌آیند که علاوه بر برگزاری تعداد زیادی جلسه، از جلسات بزرگی نیز بهره‌مند است. هیئت خدماتی بانوان در بخش زندان‌ها، هر ماه دو بار جلسه تشکیل می‌دهد.

آیا حضور هفتگی ما در آنجا قشنگ‌تر نیست؟ بسیاری از ما در زندان‌ها و مراکز درمانی پاک شده‌ایم پس اگر اینچنین است، خدمت من در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها سپاسگزاری ما را نشان می‌دهد. من در تمام سال‌های پاک‌ام در اچ آند آی خدمت نکرده‌ام و گاه در بخش‌های دیگری در خدمت انجمن بوده‌ام، اما خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها بخش بزرگی از تجربه‌ی خدمتی من است.

من سپاسگزارم که فرصت ورود به مراکز بانوان به ما داده شده است، و من توانستم به واسطه‌ی روزهای آموزش اچ آند آی، در زمان و مکانی درست و در مواقع ضروری و در هنگامی که به من نیاز بود، در خدمت انجمن باشم. و من همچنان با تمام وجود، منتظر فرصت خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها خواهم بود.

لوسی. او. بیسی، آمریکا

تسلیم کردن افکار قدیمی

دقیقاً به خاطر ندارم از آخرین زمانی که مشتم را گره کرده و به کسی که در ترفیک راهم را قطع کرده بود، فحش می‌دادم و یا از آخرین باری که فکر انتقام گرفتن از غریبه‌ای که به دیگری خیانت کرده و صدمه زده بود را در سر می‌پروراند، چقدر گذشته است.

اما به راستی این جریان چگونه در زندگی‌ام شکل گرفت و من چه زمانی درک کردم، که بهتر است "خود واقعی‌ام" باشم! آخرین باری که خدا به من کمک کرد تا علی‌رغم تصمیم باطنی‌ام برای بد بودن، انسان بهتری باشم، چه زمانی بود؟

فکر می‌کنم این اتفاق وقتی رخ داد که من در حقیقت فهمیدم که همه چیز در خود من خلاصه شده است. من به واسطه بیماری اعتیاد، بیماری خودشیفتگی و سایر گرایش‌هایی که اسیرشان بودم، در کسی از واقعیت نداشتم و اگر مسئله‌ای مستقیماً به منافع شخصی من ارتباط پیدا نمی‌کرد، نمی‌توانستم به آن علاقه مند شوم و یا آن ارتباط پیدا کنم.

در حقیقت، من همیشه برعکس رفتار می‌کردم و با هر چیزی که من را ناراحت می‌کرد ارتباط برقرار می‌کردم. برای مثال اگر با شما دوست بودم، در همان ابتدا ایرادهای‌تان را پیدا می‌کردم، تا با این کار ترس و ناامنی‌های خودم را مخفی نگاه دارم.

یک مثل قدیمی می‌گوید: "آنچه در دیگران می‌بینی خودت هستی." من در واقع مصداق بارزی برای این مثل بودم اما آن را تشخیص نمی‌دادم.

من خودم را انکار می‌کردم. و از این حقیقت واهی که سالها با آن دست به گریبان بودم، آموختم که تا با مشکلی از لحاظ فکری و عملی روبه‌رو نشوم از حل آن ناتوان خواهم بود. این تفکر دلبه‌آور بود. من همیشه فکر می‌کردم که به رفتار خود مسلط هستم. در صورتی که حقیقتاً در رنجش و ترس غوطه‌ور بودم و نمی‌خواستم حتی اگر مجبور به تحمل دردهای عاطفی بسیاری هم باشم، تغییر کنم. جسمی دافغان و روحی ورشکسته داشتم اما نمی‌توانستم به آن اقرار کنم.

رنجش چیزی به جز عکس‌العمل من به گذشته نیست؛ واکنشی احساسی با رنجی فراوان که دائماً تکرار، تکرار و باز هم تکرار می‌شود. با این حساب، وقتی من دچار رنجش می‌شوم، اجباراً، بارها و بارها احساس بدی درباره همه چیز پیدا می‌کنم. و همانطور که پیشتر اشاره کردم، من

همیشه برعکس رفتار کرده و با چیزهایی که ناراحت می‌کنند بیشتر ارتباط برقرار می‌کنم تا چیزهایی که باعث خوشحالی‌ام می‌شوند.

وقتی از چیزی می‌رنجم، دقیقاً "دوست دارم" که رفتارهای غیرمنصفانه‌ای که با من شده است را بارها احساس کنم، بدون اینکه بتوانم به گذشته برگشته و چیزی را تغییر دهم. هدف واقعی از انجام این کار چیست؟ این فرایند، باعث عصبانیت من می‌شود. عصبی شدن، باعث هیجانات کاذب و دروغین در من می‌شود. و این دقیقاً آنفعال (تأثیر پذیر) من در زمان رنجش نسبت به همه چیز را نشان می‌دهد.

توجه داشته باشید که چرا من از واژه "انفعال" استفاده کرده و به جای آن نمی‌گویم "عمل یا رفتار". انفعال، نشان از ناگهانی و رفتارهای عجولانه دارد. عصبانیت همواره بهترین دفاع من در برابر خجالت، آسیب، دست‌پاچگی و یا هر چیزی که احساساتم را برمی‌انگیزد، بوده تا مسئولیت خود را نپذیرفته و هر چیزی که من را آزار می‌دهد کنار بزنم.

وقتی دچار انفعال می‌شوم، به هیچ عنوان نمی‌توانم منطقی باشم. معمولاً در چنین زمان‌هایی احساس می‌کنم که حق با من است. احساس "حق به جانب" بودن در هنگام عصبانیت اما یکی از خطرناک‌ترین احساس‌هاست. من با چنین طرز فکری، دوباره در خودم گیر می‌افتم چرا که در آن لحظات فقط به خودم فکر می‌کنم. فقط و فقط و فقط خودم و خدا می‌داند که این شرایط با من چه خواهد کرد!

بودای آسوده خاطر می‌گوید: "شما به خاطر عصبانیت خود تنبیه نمی‌شوید، بلکه به وسیله‌ی آن تنبیه می‌شوید." تجربه من نیز نشان می‌دهد که: "رفتار خشم‌انگیز، به منزله این است که من جام زهر را بنوشم ولی انتظار داشته باشم که دیگری بمیرد." آیا این احتمالاً نیست؟ ولی ما نباید فراموش کنیم که معمولاً قبل از اینکه خودمان بفهمیم که چه اتفاقی در حال رخ دادن است، این نوع طرز تفکر به مرور طولانی‌مدت از "توهم خودمحوری" را در ما راه می‌اندازد.

من به‌واسطه‌ی گازکردن دوازده قدم با راهنمای خودم، تشخیص دادم که در تمام زندگی‌ام به دنبال فرار از احساس ترس بودم. من از خشم و رنجش به عنوان سپر ضعیفی در برابر حقیقت آسیب‌پذیری‌ام بهره می‌بردم. من از اینکه بی‌اهمیت قلمداد شده و دیگران من را آنگونه که هستم نپذیرند، ترس داشتم و از احساسات خودم و اینکه ارزشمند نباشم، می‌ترسیدم. اما من چگونه بر ترس خود فائق آیدم؟

من زندگی‌ام را به وسیله‌ی افکاری که در سر می‌پروراندم، تفسیر کرده و با انتخاب رفتارهایم محیط اطرافم را می‌سازم. من می‌توانم شما را در تمام روز در ذهنم ملاقات کنم، اما در نهایت تصمیم بگیرم که راه مشخصی را در پی بگیرم و به گونه‌ی خاصی با شما حرف بزنم یا رفتار کنم.

من آموختم که وقتی ما یاد می‌گیریم بدون ترس از وقایع احتمالی و غیر قابل کنترل شدن وضعیت، زندگی کنیم واقعاً می‌توانیم دوباره احساس ثبات و امنیت را به دست آوریم. احساسی که فقط زاینده‌ی درک درست ما از واقعیت است.

بخشی از نشریات ان‌ای، درباره ترس ما از ناشناخته‌ها صحبت می‌کند. من همیشه این تفسیر برنامہ را می‌پسندیدم، چرا که واقعاً خودم اینگونه بودم، و بسیاری از افراد نیز

اینگونه‌اند. این روزها من شخصاً از سبک زندگی خودم در گذشته، بیشتر از ناشناخته‌هایی که ممکن است در پاکی و بهبودی برایم رخ دهد، می‌ترسم.

اکنون وقتی می‌گویم که از آینده می‌ترسم، حقیقتاً چیزی را دوباره احساس می‌کنم که پیش از این، بارها آن را تجربه کرده و شروع به تجسم برخی موقعیت‌هایی می‌کنم که قبلاً در آن بوده‌ام. حتی اگر هیجانانگیز منفی داشته باشم (همچون تحمل یک شکست، دروغ شنیدن، از دست دادن یک انسان، یا سوء استفاده از اعتماد من) آنچه انجام می‌دهم این است که آن احساسات قدیمی را موقتاً کنار گذاشته و پیش‌بینی منفی انجام نمی‌دهم. چرا که به تجربه آموختم که فکر کردن درباره آینده همراه با رنجش، باعث ترس خواهد شد. روالی کاملاً غیرمنطقی که به هیچ عنوان آن را برای خودم و دیگران نمی‌پسندم.

به خاطر داشته باشید که ترس و خطر دو مقوله‌ی متفاوت هستند. خطر یک واقعیت محسوب می‌شود، در حالی که ترس چیزی به جز بی‌ایمانی محض نیست. "ناشناخته‌ها" واقعیت ندارند و شاید هیچگاه رخ ندهند. تنها چیزی که واقعیت دارد "حال حاضر" است. من دیگر از گذشته‌ی خود نیز نمی‌ترسم. گذشته‌ها گذشت. گذشته‌ی من، فقط گذشته‌ی من است.

وقتی زندگی در حال حاضر و احساسات فعلی‌ام را با روشی منفی به گذشته‌ی خود گره می‌زنم، فقط به تجربه‌های گذشته‌ی خودم محدود می‌شوم.

درک این موضوع که موفقیت‌ها، دقیقاً در پی مشکلات به دست می‌آیند پذیرش من را بالا برد.

من نه تنها دیگر ناراحت نیستم، بلکه سپاسگزار نیز هستم. نمی‌گویم که دیگر هیچگاه ترس را تجربه نمی‌کنم، بلکه می‌گویم وقتی از ترس خود آگاه می‌شوم، به دنبال دلیل آن می‌گردم، و تشخیص می‌دهم که اگر از ترس رها نشوم، لطمه خواهم خورد. وقتی یاد گرفتم که با ترس خود با صراحت روبرو شوم، حقیقتاً آزادی را لمس کردم.

وقتی دقیقاً می‌دانم که از چه چیزی می‌ترسم، می‌توانم انتخاب‌هایی را انجام دهم که در صورت عدم شناخت دقیق ترس، از آن‌ها محروم می‌مانم. من می‌توانم با ایمان جلو رفته و رفتارهای مثبتی انجام دهم و هرگز دوباره

وحشت‌زده نشوم. به وسیله‌ی تغییر طرز تفکر، می‌توانم تصمیم بگیرم که چگونه رفتار کنم و به وسیله‌ی رفتارهای متفاوتم، احساس بهتری داشته باشم.

آیا این تمام آن کاری نیست که من باید انجام دهم؟ کمتر شدن خود محوری و افزایش خدا محوری، به شکلی باورنکردنی، بار سنگینی که سال‌ها آن را حمل کرده‌ام را از دوشم برمی‌دارد. من دیگر یک قربانی نیستم. من دیگر با حالت تدافعی‌ام زندگی نمی‌کنم. من دیگر آن کسی نیستم که در برابر جهان و خداوند قد علم کنم. ما همه یکی هستیم. اتفاقات، دیگر برای من (و بر علیه من) رخ نمی‌دهند بلکه "به خاطر من" روی می‌دهند. من امروز دیگر نمی‌گویم "چرا من؟" بلکه به جای آن می‌گویم "چرا من نه؟" در معنادار گمنام آموختم که من در این کره‌ی خاکی با سایر انسان‌ها برابرم. نه بدتر و نه بهتر از دیگران.

تغییر نوع نگاهم به من اجازه داد تا در مسیری که نیروی برترم برایم در نظر گرفته بود رشد کنم، و منش و رفتار من با دیگران، میزان بلوغ روحانی‌ام را به خوبی نشان می‌دهد. امروز به این نتیجه رسیدم که لازم نیست همه را دوست داشته و به آنها عشق بورزم (من خودم را نیز باید به این مجموعه اضافه کرده و سپس همه را دوست داشته و به آنها عشق بورزم). اصول روحانی بهبودی من را تبدیل به "ما" کرده است. اصولی که به من یادآور می‌شود "منحصر به فرد" نیستم و برای هر مشکلی یک راه‌حل وجود دارد.

پولی آرچی، بیسی، آمریکا

خدمت بر پایه‌ی بهبودی

من یک معنادار قدرشناس هستم و به خاطر پاک ماندن تا امروز سپاس‌گزاری می‌کنم. قبلاً از نوشتن مقاله برای مجله راه‌ان‌ای می‌ترسیدم چون فکر می‌کردم فقط می‌توانم گزارش‌های خدماتی خوبی بنویسم و بیش از آن چیزی برای گفتن ندارم و چون نویسنده نیستم هیچ‌کس نوشته‌های من را نخواهد خواند.

اما آن افکار دروغین امروز از بین رفته و برنامہ به من نشان داده که قطعاً چیزهای با ارزشی برای گفتن دارم و می‌توانم نظریات ذهنی‌ام را عملی کنم. دوستان، من قبل از آمدن به معنادار گمنام تقریباً چیزی را از دست نداده بودم. هنوز شغل، شوهر، خانه، بچه‌ها و ماشینم سر جایش بود، اما خودم از دست رفته بودم.

اصلاً نمی‌دانستم چه کسی هستم و در زندگی به دنبال چه می‌گردم. پیوندی با افراد و چیزهای اطرافم نداشتم و فقط در رام مشرف از آن‌ها بهره می‌بردم. من از لحاظ روحانی بی‌بوده و بی‌بوج شده بودم، و این بپوچی بود که من را جذب جمع صمیمی دوستان ایرانی کرده در شش ماه اول پناگی فاکر می‌کردم که برای بهبود یافتن فقط باید در جلسات شرکت کنم. راهنما داشتم اما به راهنمودهای او عمل نمی‌کردم. به کارکردن آنها بی‌اعتنا بودم و با نیروی برتر ارتباط برقرار نمی‌کردم. پناگی داشتم اما سویی از بهبودی و آرامش نبرده بودم.

تا شش ماه پناگی با دیوانگی کامل نسبت به رفتارهای مختلفی می‌زدم. به واسطه همین رفتارهای شوم، بچه‌ها خنده و مسکرم را از دست دادم. تنها چیزی که برایم باقی ماند شغلم بود که آن را هم به خاطر دل‌رحم بودن رئیس، حفظ شد. این مسائل باعث ایجاد انگیزه‌ای شد که من برای شروع کار به آن نیاز داشتم. من سرانجام ره‌نمود راهنمایم را قبول کردم و کتاب راهنمای کارکرد قدم را باز کرده و شروع به نوشتن کردم. با اینکه بلافاصله نتوانستم تغییر کنم اما به هر حال مسائل زندگی‌ام آهسته آهسته بهتر شدند. من شروع به برقراری روابط کردم و به این ترتیب بود که احساس گم‌گشتگی و تنهایی را از دست دادم.

خدمت در معنای گمنام را از وقتی هشت ماه پناگی داشتم شروع کرده و تا امروز بدون وقفه آن را ادامه داده‌ام و در حال حاضر با انجمن حال خوبی حس می‌کنم. در ابتدا با شوهر جدیدم به یک جلسه‌ی خدماتی منطقه رفتم و من در آنجا در مورد موضوعات مورد بحث صحبت کردم.

ظاهراً من در جای درستی قرار گرفته بودم، چرا که ماه بعد نیز به آنجا رفتم و از همانجا بود که ماجرای خدماتی‌ام شروع شد. من در انجمن‌مان، در لایه‌های مختلفی همچون گروه کمیته‌ی تاحیه منطقه، فرماندهی و جبهاتی خدمت کرده‌ام. همه این‌ها

یاداش بوده و من چیزهای بسیار زیادی را در این بین آموختم.

اما به بهانه‌ی همین خدمت، مدتی از بقیه‌ی برنامه فاصله گرفته و قدم کار نمی‌کردم. در آن مدت به اندازه کافی در جلسات شرکت نمی‌کردم و دچار خودمشق‌بینی و خودرهیزکاری‌هایی شده بودم. سرانجام یکی از خانم‌های هم‌خدمتی‌ام "با ملایمت" فر این‌باره با من صحبت کرد و برایم تشریح کرد که با این رویکرد، فقط باعث ترسیدن اعضا شده و تازه نفس‌ها را از خدمت دور می‌کنم.

صحبت‌های آن خانم باعث شد تا من رفتارهایم را بررسی کرده و یک بار دیگر خودم را به انجمن تمام بخش‌های برنامه متعهد کنم. این بار من ۱۲ قدم آزادی را با تمرکز بر "جبرایی و چگونگی خدمت" کار کردم. مزایای این کار فوق‌العاده بود. این رویکرد یک بار دیگر به من ثابت کرد که من می‌توانم ۱۲ قدم را تکراری هر مشکلی که در زندگی با آن روبرو می‌شوم به کار گیرم و مواد مخدر تنها یک نشانه از بیماری من بوده و من باید همواره و در همه زمینه‌های دیگر نیز مراقب خودم باشم.

من در حال حاضر گرداننده کمیته خدماتی‌هایم نمایندگان ناحیه هستم. ما جلسات‌مان را همچون سایر جلسات با معرفی خودمان شروع می‌کنیم اما علاوه بر معرفی خود به چند سؤال نیز جواب می‌دهیم. سوالاتی همچون: اصل روحانی مورد علاقه‌ی شما چیست؟ شما چگونه معنایان گمنام را پیدا کرده‌اید؟ کدام برگه‌ی خواندنی را دوست دارید؟ کدام سنت را دوست دارید و علت علاقه‌ی شما به آن چیست؟

این سوالات قضا را گرم کرده و به ما کمک می‌کند تا خدمتگزاران مورد اعتمادمان را بهتر بشناسیم. ما دریافتیم که وقتی در جلسه می‌گوییم که اصل روحانی مورد علاقه‌مان عشق و مهربانی است، آنگاه دیگر به خودمان اجازه نمی‌دهیم تا با شلوغ‌کاری جلسه را به هم بزنیم. دوستان، اخیراً یک موضوعی، حسایی من را متحول کرده است، و آن لغزش پناگی

از دوستان بسیار نزدیکم بود که باهم به برنامه آمده بودیم.

او بر من گوی برنامه بود، جلسه می‌رفت، خدمت داشت و قدم کار می‌کرد اما باز هم لغزش کرده، در ابتدا از دیدن لغزش او خشمگین زده بود و نمی‌دانستم چه کار کنم. اما پس از گذشت مدتی یادم آمد که چه باید کرد: به راهنما و اعضای که از من حمایت می‌کردند تلفن زدم و درخواست کمک کردم.

به سراغ نیروی برتر رفتم و از او کمک خواستم. خودم را معرفی در برنامه کردم و هر روز به جلسه رفتم و با اعضای دیگر تماس برقرار کردم. یک بار دیگر قدم به‌همراه را نوشتم و این‌بار از این پیام را دریافت کردم که روی دادن این اتفاق در زندگی من بی‌حکمت نبوده است.

آینه من نمی‌گویم این اتفاق، پناگی من را تشویق کرده است، چرا که "مفتر" هنوز تمام نشده است، اما متقدم که این اتفاق باعث شد تا من به کمک نیروی برترم، راهنما و دوستان که از من حمایت می‌کنند، برنامه را بهتر دنبال کنم. خوشبختانه آن پوست دوباره پاک شد و ما دوباره به آینده امیدوار هستیم.

من متقدم که نیروی برترم، برنامه‌ی برایم دارد و من فقط باید تمایل به انجام آن داشته باشم. آرزویم این است که نیروی برترم گاهی وقتها با یک سر نخ به من نشان دهد که برنامه‌اش چیست. هدایایی که معنایان گمنام به من داده است، بی‌پایان و بسیار شگفت‌انگیزند. وقتی با دوستان و ره‌نمودان صحبت می‌کنم، گمنامی روحانی، مفید و محبت آمیز از دهانم خارج می‌شود. من هرگز فکر نمی‌کردم که یک روز چنین اتفاقی خواهد افتاد. خدمت کوچک من در تاحیه رو به پایان است و به زودی فرد دیگری جایگزین من خواهد شد. من تا به حال افراد پرشمار را دیده‌ام که در تلاش برای بهبود شرایط ما، حقیقتاً خودشان را وقف این انجمن کرده‌اند. آن‌ها برایم بسیار الهام بخش‌اند و من همواره لگه ای از حضورشان را در قلبم حس می‌کنم.

من مشتاقانه منتظرم تا ببینم در نا آینده چه اتفاقی برایم رخ خواهد داد. چیزی که فقط نیروی برترم آن را می‌داند. این روزها ترجیح می‌دهم تا به‌جای فقط قبول خدمت و یا "فقط انجام خدمت"، با خدمت همسو باشم. همه‌ی فرق من در این جلسه خلاصه می‌شود که در بطن بهبودی خود با خدمت همسو باشم.

این رویکرد به من کمک می‌کند تا همواره به دنبال راه‌حل باشم و با دلایلی و انگیزه‌ها با خدمت همسو شده و عشق و محبت را در میان بگذارم. دوستان عزیز هدف من از این مشارکت این است که بتوانیم شما می‌توانید علیرغم هر اتفاقی پاک بمانید. من از همان اولین باری که به سمت در جلسه آمدم دیگر مصرف نکردم.

مشکلات کوچک و بزرگی همچون از دست دادن یک رابطه، تحویل فرزندانم به پدرشان، سرگشتن دوستان و لغزش اعضای که با آنها صمیمی بودم، برایم پیش آمده ولی من جان سالم به در بردم. من بنامم دارم ما می‌توانیم با نیروی برترم و انجمن در ارتباط روزانه باشیم. می‌توانیم از مصرف خودماناری کنیم.

دب این منطقه برایش کلمبیا، کلاسیا



اصول راهبردی؛

نگاهی ژرف به سنتها

هر فصل با تمرین‌هایی تحت عنوان "واژه به واژه" و "اصول روحانی" ادامه می‌یابد. این دو بخش در تمرین‌های نوشتاری اعضا، مباحث جلسات اداری و کمیته‌های خدماتی به کار می‌آید. این بخش‌ها به ارائه اندیشه‌هایی که ما در زیر سایه انجمن درباره تک تک سنت‌ها تجربه کرده و یاد گرفته‌ایم، می‌پردازد و در ضمن پرسش‌هایی را برای جواب‌های کتبی، گفتگوها و کارگاه‌ها مطرح می‌کند.

ما در کمال خوشحالی و هیجان از تجربه‌های ارسالی شما در جدیدترین کتاب انجمن بهره برده‌ایم. بررسی مطالب شما، کمک بزرگی به طراحی تمرین‌ها و سوالات در زمینه‌های شخصی، تراز گروه و کارگاه‌ها نمود. امیدواریم این کتاب بتواند مسیر را برای مشاهده، درک و اجرای بیشتر سنت‌های دوازده‌گانه بگشاید.

یکی از موضوعات اصلی مورد بحث تا آغاز کنفرانس بعدی خدمات جهانی، چگونگی استفاده از این کتاب است. ما امیدواریم اعضای که می‌خواهند مطالب بیشتری را درباره این کتاب دریابند، در کارگاه‌های مربوط به کتاب سنت‌ها شرکت کنند.

توباً همه‌ی آنهايي که موفق به خواندن این کتاب شده‌اند را تشویق می‌کنیم که تجارب و پیشنهادات خود در زمینه استفاده بهتر از این کتاب را برای ما

ارسال کنند. آدرس صندوق پستی هیأت امتاء worldboard@na.org.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره موضوعات پیرامون کتاب "اصول راهبردی؛ نگاهی ژرف به سنتها" از قسمت ویژه وبسایت خدمات جهانی www.na.org/IDT بازدید کنید.

در طول سال‌هایی که از تألیف کتاب پایه می‌گذرد، ما از یک انجمن کوچک انگلیسی زبان که فقط در آمریکا فعال بود، به انجمنی حقیقتاً جهانی با تشریاتی به ۴۹ زبان تبدیل شده‌ایم. فن‌آوری‌های پیشرفته عملاً این امکان را به وجود آورده‌اند که اعضای پرشماری از گروه‌های مختلف دنیا، با ارائه اطلاعاتشان به رشد انجمن و همینطور خلق نشریات کمک کنند.

ما درباره رشد و تکمیل آخرین دستاورد بزرگ انجمن یعنی کتاب "اصول راهبردی؛ نگاهی ژرف به سنتها" در شماره پیشین مجله موضوعاتی را مطرح کردیم. آنچه در ابتدای کار به دست ما رسیده بود شامل مطالبی به شش زبان از ۱۳ کشور جهان، عکس‌های گرفته شده توسط موبایل، استدلال‌ها و اندیشه‌هایی که به سادگی و با فوریت به تحریر درآمده و ایمیل‌های ارسالی به هیأت امتاء بود.

خلق این دستاورد بزرگ با کار کردن بر روی این مطالب دریافت شده، انقدر برایش جذاب و خوشایند بود که ما را ترغیب کرد حتماً در سال‌های آتی نیز، فرایند رو به رشد و فراگیر نشریات را از همین طریق ادامه دهیم. با این حال باید بگوییم که ما کتاب سنت‌ها را تنها به خاطر نحوه‌ی شکل‌گیری و مشارکت و همکاری اعضای در آن، دستاوردی بزرگ نخوانده و چندین استدلال دیگر نیز برای گفته‌های خود داریم.

با اینکه بسیاری از انجمن‌های دیگر از ۱۲ قدم و ۱۲ سنت بهره برده و بسیاری نیز کتاب راهنمای کارکرد قدم دارند، اما به نظر می‌رسد این‌ای اولین انجمنی است که دست به خلق کتاب راهنمای کارکرد و آموزش سنت‌ها زده است. البته ما به‌عنوان یک انجمن هیچ‌گاه نمی‌خواستیم منحصر به فرد و متفاوت باشیم اما به عنوان اولین سازمانی که تصمیم گرفته بودیم این راه را بگشاییم، مجبور بودیم که مسیر را به شکلی مناسب هموار کنیم. مسیری که از سال ۲۰۱۰ و با نظریه‌ای که تعداد کمی از اعضا درباره ترکیب کتاب مطرح کرده بودند، سمت و سو پیدا کرد. البته با اینکه آن نظریه بسیار واضح بود ولی تعداد پرشماری از اعضا دیدگاه‌های دیگری داشتند. با این وجود اما همه ما یک دورنمای مشترک داشتیم و آن خلق محصولی جدید برای انجمن بود؛ دورنمایی که از طریق ویرایش مطالب دریافت شده، در قالب نسخه‌ی پیش‌نویس این کتاب، شکل ابتدایی را به خود گرفت و کار را بنیان گذاشت.

کتاب جدید سنت‌های دوازده‌گانه به منظومه‌ای چند وجهی می‌ماند که مطالبش به راه‌های مختلفی قابل استفاده است. در ابتدا و انتهای هر فصل مطالب کوتاهی نوشته شده است. این مطالب همانند "برگه‌های خواندنی جلسات" هستند و ما می‌توانیم از این "خواندنی‌ها" در مراقبه‌های شخصی، به عنوان موضوع جلسات و یا به عنوان سوزهی گفتگو در محافل خدماتی استفاده کنیم.

نمونه سوالاتی از کتاب سنت‌ها - "سنت اول"

سوالاتی برای اعضا

سوالات زیر راهی را برای آغاز (یا ادامه) فرایند نوشتن، ژرف-اندیشی و گفتگو با رهنما و یا سایر اعضای این‌ای درباره این سنت را به شما ارائه می‌کند.

اتحاد این‌ای برای من به چه معناست؟

بهبودی شخصی من چگونه به این موضوع بستگی دارد؟

سوالاتی برای تراز گروه

سوالات زیر راهی را برای آغاز (یا ادامه) مباحث خدمانی و یا کارگاه‌های متمرکز بر سنت اول ارائه می‌کند.

منافع مشترک گروه ما چیست؟ اتحاد چگونه هدف اصلی‌مان را تقویت می‌کند؟

سوالات کارگاهی

سوالات زیر راهی را برای آغاز (یا ادامه) مباحث خدمانی و یا کارگاه‌های متمرکز بر سنت اول ارائه می‌کند.

خدمانی که ما انجام می‌دهیم چگونه به منافع مشترک‌مان کمک می‌کند؟

احساس همبستگی و اتحاد را به چه روش‌هایی در جامعه‌ی بهبودی خود و فرائز از آن اشاعه می‌دهیم؟



ما تجربه، نیرو و امید معنادار را از مترانس انجمن‌مان جمع کرده‌ایم برای انجام این کتاب به بررسی دست‌نوشته‌های راهنمایان به رهجویان. یادداشت‌هایی از سدها کارگاه، نوشته‌های ارسالی اعضا از اقصی نقاط دنیا و سخنرانی‌های ضبط شده‌ی صوتی بهره بردیم. این کتاب گروهی و طبقه بندی شده به ما

کمک کرد تا در کنار یکدیگر موفق به یافتن الگوها و تفسیرهایی فراتر شویم. زبانی مشترک و راهی تازه که به ما کمک می‌کند یکدیگر را درک کنیم. ما تک تک کلمات را بررسی کرده و تلاش نمودیم برای همه کلماتی که برای ما ارسال شده بود، ارزش قائل شویم.

تیم کتاب سنت‌ها

اتفاق جدید دیگری که در سال ۲۰۱۵ رخ داد، تلاش و همکاری مشترک شورای نمایندگان اروپا و خدمات جهانی معتمدان گمنام برای تکمیل پرسشنامه‌های عضویت بود. شورای نمایندگان اروپا که از اعضا خواسته بود اینترنتی فرمها را پر کنند، پس از دریافت تعداد پرشماری پاسخنامه، "برآورد عضویت در اروپا" را کامل کرد. این برآورد علاوه بر نشان دادن یک تصویر کلی از جوایع انزای در اروپا، منبع مناسبی برای اولین حضور انزای در پارلمان اروپا در ژوئن ۲۰۱۶ نیز بود.

از نکات برجسته‌ای که در این برآورد جهانی نمایان شده، می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

• تعداد مردان از سال ۲۰۱۱ تا به حال ۴ درصد افزایش یافته است. هنوز مشخص نیست که تعداد بانوان کاهش یافته و یا اینکه تعدادی از آنها تمایل به شرکت در نظر سنجی را نداشته‌اند.

• متوسط سن پاسخ‌دهندگان به نظرسنجی، ۴۸ سال بوده است.

• تنها ۶ درصد پاسخ‌دهندگان به نظرسنجی در سراسر جهان اسپانیایی هستند.

۸۵ درصد از پاسخ‌دهندگان به نظرسنجی، راهنما داشته و ۴۲ درصد از آنها راهنمای دیگران شده‌اند.

نزدیک به یکسوم از اعضای ما، در انجمن‌های دیگر تردد می‌کنند.*

*بوع مخدراهی مصرفی در هر دو نظرسنجی یکسان است. مخدراهی ارثی بخش‌مشتقات خشک‌شاخ، در رده اول هستند. کوکابین و الکل دومین ساده مصرفی در جهان و اروپا هستند.

*نظرسنجی جهانی نشان می‌دهد که ۷۹ درصد از معتمدان به‌طور مرتب، الکل مصرف کرده‌اند.

• بر اساس آمار جمع‌آوری شده از پاسخ‌دهندگان به این نظرسنجی، ۳۸ درصد از پاسخ‌دهندگان به این نظرسنجی، پس از آغاز بهبودی خود در انزای لغزش را تجربه کرده‌اند. این آمار نسبت به برآوردی که در سال ۲۰۱۲ منتشر شده، ۲ درصد کاهش داشت.

• اغلب اعضای ما در سراسر جهان توسط مراکز درمانی با انزای آشنا شده‌اند. در اروپا ۲۵ درصد از اعضا توسط آشنایان یا معتمدان در حال بهبود و ۲۰ درصد توسط مراکز درمانی یا انجمن آشنا شده‌اند.

• اکثر پاسخ‌دهندگان، دلیل باقی ماندن در انزای را همذات پنداری با سایر اعضا می‌دانند.

خدمات جهانی در حال حاضر، جزوهای برآورد عضویت در اروپا و جهان را چاپ و پخش نموده است. در ضمن شما می‌توانید در www.na.org/pr نسخه اینترنتی این جزوه‌ها را دریافت کنید.



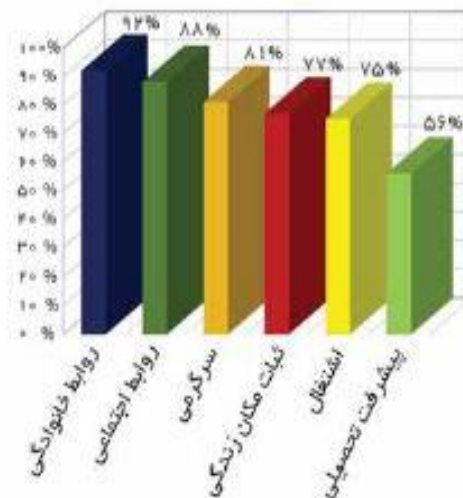
انزای کیست؟

برآورد عضویت ۲۰۱۵

آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که دوست بغل‌دستی شما در جلسه چگونه به انزای راه یافته است؟ آیا دوست دارید که از میانگین سن پاک‌های اعضای انزای آگاه شده و بدانید تقریباً چند جلسه در طول هفته برگزار می‌شود؟

اطلاعات موجود در جزوه‌ی "برآورد عضویت در انزای" به این سوالات پاسخ می‌دهد. خدمات جهانی از سال ۱۹۹۶ تا به حال، در تمام همایش‌های جهانی معتمدان گمنام این برآورد را انجام داد تا آمارو اطلاعات لازم را به دست آورد. اطلاعاتی که به ما کمک می‌کند تا با تقویت روابط عمومی انجمن‌مان، بدانیم کجا و چگونه می‌توانیم پیام بهبود را برسانیم.

در نظر سنجی همایش جهانی معتمدان گمنام در ژوئن ۲۰۱۵ رده‌وزن‌بروز برزیل، ۲۲،۸۰۲ نفر به صورت حضوری، اینترنتی و یا فکس شرکت کردند تا بزرگترین حضور در یک نظر سنجی انزای را تا آن روز رقم بزنند.



بر مبنای خدمت

توجه به بهبودی در اینترنت

استفاده گسترده از برنامه‌ها، رسانه‌های اجتماعی، وبگاه‌ها، تالارهای گفتگوی اینترنتی و انواع گوناگون فناوری، فرصت‌ها و چالش‌های گوناگونی را پیش روی ما گذاشته است. بسیاری از اعضای ما برای ارتباط با خانواده و دوستان، مشارکت تجاری و نظرات شخصی و تعامل با اعضای این ای و بسته خدماتی از رسانه‌های اجتماعی بهره برده و یا دستکم به آن نگاهی می‌اندازند.

اگر چه سنت یازدهم که یادآور حفظ گمنامی در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم است سال‌ها پیش و قبل ظهور رسانه‌های اجتماعی نوشته شده است اما از آنجاییکه رفتارهای ما (چه در فضای مجازی و چه در فضای حقیقی) می‌تواند بر روی این اثر بگذارد، می‌توانیم اصول متداول در سنت‌های دوازدهگانه را در این امور به‌کار بندیم.

نوعی حضور، لحن، بیان و تعامل ما با دیگران در فضای مجازی، بر افرادی که عضو انجمن نبوده و با اعضای آینده‌ی این ای اثر می‌گذارد. جزوه‌ی خدماتی "رسانه‌های اجتماعی و اصول راهنمای ما" تجارب اعضای این ای درباره استفاده بهینه از رسانه‌های اجتماعی را ارائه می‌دهد.

به توصیه این جزوه ما در هنگام حضور در اینترنت بهتر است از خود پرسیم که: میزان آشکار بودن من در این رسانه چه حد است؟ آیا در معرض دید همگان هستم، یا در یک تالار گفتگوی اختصاصی؟ پاسخ به چنین پرسش‌هایی با توجه به بعضی از عوامل ممکن است متفاوت باشد؛ عواملی مانند نوع وبگاهی که از آن استفاده می‌کنیم یا تنظیمات حریم خصوصی و غیره.

علاوه بر جزوه‌ی "رسانه‌های اجتماعی و اصول راهنمای ما" منابع مفید دیگری نیز در انجمن برای بررسی این موضوع وجود دارد. منابعی همچون:

• کتابچه راهنمای روابط عمومی

• اصول روابط عمومی

• بخش سنت‌ها در کتاب چگونگی عملکرد

• کتاب جنیدمان؛ اصول راهبردی

• موضوعات مورد بحث در دوره‌ی کاری ۲۰۱۶ الی ۲۰۱۸ کنفرانس خدمات جهانی که با تمرکز بر رابطه‌ی فناوری و اصول ما پی‌گیری می‌شود. موضوعاتی که قرار است مشکلات و موفقیت‌های اعضای انجمن در به‌کارگیری رسانه‌های اجتماعی در بهبودی شخصی و در خدمت را بررسی کنند. برای دسترسی به این موضوعات می‌توانید از www.na.org/IDT بازدید کنید.

در مواقعی که ممکن است تصویر عمومی از این ای و گمنامی و حریم خصوصی اعضای ما خدشه-

دار شود، بسیار مهم است که اعضای که می‌خواهند از این امکانات استفاده کنند، دقت بسیاری

در این کار به‌خرج دهند.

جزوه‌ی رسانه‌های اجتماعی و اصول راهنمای ما



توسعه انجمن

آنچه خدمات جهانی ان آی انجام می دهد در واقع بخشی از فرایند رشد و توسعه انجمن محسوب می شود و چشم انداز خدمت به معنادان گمنام است که همه تلاش های ما را راهنمایی و هدایت می کند. تماس ها، مکاتبات و همکاری های ما بخشی ضروری برای رشد و توسعه میفید انجمن است. با این حساب برای اینکه بدانیم خدمات جهانی حقیقتاً چه کارهایی را می تواند (و یا باید) برای رشد مستمر انجمن مان صورت دهد، می-بایست شانه به شانه خدمتگزاران و دوستان عزیزمان در انجمن حرکت کنیم تا از خدمات جوامع ان آی و بدنه خدماتی بهتر بهره ببریم.

این امر نیازمند همکاری و ارتباط ما با هم است. در بسیاری از موارد، خدمات جهانی به برقراری روابط اولیه بین جوامع و اعضای مختلف ان آی کمک می کند و آنان را گرد هم می آورد تا خودشان فعالیت ها را آغاز و با حمایت و پشتیبانی اعضای محلی، رشد یافته و به جلو حرکت کنند.

جریانی که در سال های اخیر در قاره آفریقا رُخ داد نیز، دقیقاً به همین شکل بود.

ماجرای این قرار بود که پس از کنفرانس ۲۰۱۲، نماینده منطقه آفریقای جنوبی در تماسی با خدمات جهانی خواستار راه اندازی شورای فرمانطقه ای آفریقا شده بود. تقریباً در همان زمان، یکی از اعضای کنیایی که مشغول به ترجمه نشریات و خدمت به انجمن بود نیز، چنین خواسته ای را مطرح کرد.

همانطور که نماینده آفریقای جنوبی در مقاله ای در مجله راه ان آی در اکتبر ۲۰۱۳ گفت " این اتفاق یکی از آن زمان بندی های کاملاً دقیق نیروی برترمان بود." پس از این تماس ها هیئت امنا به همراه کارکنان خدمات جهانی، چند کارگاه در اولین همایش شرق آفریقا برپا کرد و جلسه ای را با حضور شماری از اعضای کنیا، آفریقای جنوبی و تانزانیا تشکیل داد. این جلسه راه خود را به سرعت پیدا کرد و منجر به یک گردهم آیی دو روزه با حضور ۱۹ عضو از یازده کشور آفریقای شد.

سفر ارزشمند خدمات جهانی و حضور اعضا در آن جلسه تاریخی، باعث شد تا شورای فرمانطقه ای آفریقا متولد گردد. از آن زمان به بعد خدمات جهانی همواره به تلاش و حمایت برای برگزاری شورای فرمانطقه ای آفریقا ادامه داده است. این تلاش ها در قالب اهداف نشریات و یا تحویل یارانه ای آن به جوامع روبه رشد ان آی در آفریقا، و در دسترس بودن و ارائه تجربه و راهنمایی صورت می گیرد. مثل همیشه و مثل سایر جوامع ان آی، فرایند رشد و توسعه آفریقای ها هم با مسائل و مشکلاتی روبروست. خدمات جهانی همچون همیشه در بخش هایی به حمایت پرداخته و سپس عقب می نشیند تا اعضای محلی و بدنه خدماتی، مسیر رشد و توسعه ان آی در محل زندگی شان را هموار کرده و راه را ادامه دهند. در این شماره از مجله، ما آخرین گزارش ها از گسترش انجمن در دو کشور آفریقای را ارائه می کنیم؛ اوگاندا در غرب و نیجریه در شرق قاره.

پیوند در اوگاندا

تقریباً یک سال است که موج خروشان رشد ان آی به اوگاندا و مخصوصاً به بزرگترین شهرمان کامپالا رسیده است. ما این رشد را محصول تلاش های اعضای خود برای پیامرسانی و حمایت های بی وقفه ای خدمات جهانی از جامعه معنادان گمنام در کشورمان می دانیم.

در ابتدای ژوئیه ۲۰۱۴ بود که اعضای ما در پی انصاف یک وجدان آگاهانه، تصمیم گرفتند فعالیت پژوهشی را برای رشد ان آی در اوگاندا آغاز کنند. ما این کار را با پیامرسانی به مراکز درمانی و بیمارستان ها شروع کردیم. باورس سخت است اما بعضی از مراکز درمانی حتی اسم ان آی را هم نشنیده بودند و بعضی دیگر فکر می کردند که معنادان گمنام به درد مشتری های شان نمی خورد.

اما سرانجام تلاش های ما به بار نشست و یکی از نتایجش این بود که یک گروه ان آی در تنها مرکز درمانی دولتی در اوگاندا شکل گرفت که در حال حاضر هفته ای سه جلسه برگزار می کند. قدم همه در این جلسه یاز به روی چشم است و ما می گوئیم تا خدمات و گرداندگی این جلسه را به حاضرین در این مرکز درمانی بسپاریم، دعا می کنیم معنادانی که از این مرکز ترخیص می شوند به حمایت شان از این جلسه ادامه دهند تا گروهی قوی و دائم در اینجا پا گیرد. ما دو جلسه پُر شور دیگر نیز در کامپالا داریم که یکی در دوشنبه و دیگری در یکشنبه برگزار می شود.

چهارشنبه ها یک جلسه ایچ اند آی را در یک مرکز درمانی خصوصی برگزار می کنیم. با توجه به موفقیت این جلسه، این مرکز درمانی در حال حاضر برخی از مشتری های خود را به جلسات باز هفتگی ما می آورد. آنها از این طریق راه را برای مشتری های خود باز می کنند تا آنها بتوانند در جلسات بیرون شرکت کرده و با کسانی که می توانند راهنماییشان باشند، ملاقات کنند.

این اولین باریست که یک مرکز درمانی مشتری های خود را به جلسات ما می آورد. ما بسیار سپاسگزاریم که آنها چنین کاری را انجام می دهند. یکی دیگر از ابزار های بسیار خوب ما، ایجاد یک گروه مجازی است. اعضای ما می توانند در هر زمانی سوالات و نظرات خود را در این گروه مطرح کرده و بازخورد و پیشنهادات سایر اعضا را دریافت کنند.

در این گروه مجازی اعضای دیگری از سراسر جهان با سالها پیبودی و تجربه خدمتی نیز حضور دارند. جدیدترین تجربه دلچسب ما در بخش روابط عمومی در ۱۰ سپتامبر ۲۰۱۶ رقم خورد، جایی که اولین راهیمایی معنادان در حال پیبود در کامپالا در مسیری که در آن غرقه ان آی برپا شده بود، صورت پذیرفت.

بیش از ۳۰۰ نفر در این راهیمایی حضور داشتند. معنادان در حال پیبود و آنهایی که به پیبودی علاقه داشتند، خانواده ها، درمانگران حرفه ای و مقامات دولتی آن روز در جمع ما حضور داشتند. در اثر حمایت های مستمر خدمات جهانی از ما و همینطور حضور و تلاش های یک عضو آمریکایی که به ما کمک کرد تا نشریاتی را از خدمات جهانی تحویل بگیریم، ما در طول این رویداد حتی بیش از نیازمان نشریات و جاسوییچی (جیب) داشتیم.

کتاب های انجمن را در داخل غرفه مان به نمایش در آوردیم و آدرس جلسات را پخش کردیم. بسیاری از رهگذران به سراغمان می آیند تا نکاتی را درباره برنامه بپرسند و چه لذت بخش بود خدمت به آنها. از آن جالب تر، ملاقات با گروهی از معنادان بود که برای خرید نشریات از روستای ماساکا آمده بودند. روستای آنها بیش از سه ساعت تا کاپالا فاصله دارد و ما قبلاً چیزهایی درباره حضور معنادان گمنام در آنجا شنیده بودیم اما هیچگاه اعضای آن گروه را

ندیده بودیم. دوستان عزیزم شاید نیاز به گفتن نباشد، چون شما خودتان می‌دانید که در این لحظات چه احساساتی در معناتان به وجود می‌آید؛ ما با هیجان فراوان چندین دقیقه همدیگر را در آغوش گرفته و لیکنه‌زنان یا یکدیگر مشارکت کردیم. همه معناتان در حال بهبودی که در این همایش پیاده‌روی حضور داشتند در پایان به یک نتیجه مشترک رسیده و آن روز را یکی از بهترین روزهای این‌ای در اوگاندا قلمداد کردند. ما از خدمات جهانی معناتان گمنام و از اعضای این‌ای در سراسر گیتی به خاطر حمایت‌های بی‌دریغشان از اوگاندا تشکر می‌کنیم. زنده باد این‌ای در شرق آفریقا.

در یک، ام، اوگاندا

امیدوار شدن در نیجریه

من جوزف هستم؛ علی‌البدل منطقه نیجریه در شورای فرمانتقه‌ی آفریقا. امروز می‌خواهم با شما درباره وضعیت معناتان گمنام در نیجریه صحبت کنم. وضعیت منی که ارتباطی مستقیم با شورای فرمانتقه‌ی آفریقا دارد. دو سال پیش در شهر "کیپ تاون" آفریقای جنوبی و در همین شورا بود که من شماری از اعضای خوش‌رویی خدمات جهانی و نمایندگان سایر کشورهای آفریقایی را ملاقات کردم.

در آن روزها ما فقط دو جلسه ایجاد می‌کردیم. در شهر کادونا برگزار می‌کردیم. یکی از آن جلسات در مرکز بازنوایی یک بیمارستان در منطقه‌ی مسکونی بود و دیگری هم گروهی بود به نام مایل استون (نقطه عطف). یک گروه دیگر هم در شهر لاهوس داشتیم که جلساتش استمرار نداشت. پس از اتمام شورای منطقه، ما تماس خود با خدمات جهانی را حفظ کرده و از آنها درخواست کردیم تا برای رشد انجمن در ناحیه کادونا برایمان نشریات بفرستند.

کلانشهر کادونا تقریباً دوساعت با ابوجا پایتخت نیجریه فاصله دارد. مراکز ایالت‌های اصلی در شمال غربی کشورمان نیز تقریباً همین مقدار فاصله را با ما دارند. این شهرهای بزرگ عبارتند: مینا (مرکز ایالت نیجرا)، جاز (مرکز ایالت فلات)، کانوا (مرکز ایالت کانوا)، لافیا (مرکز ایالت ناساراوا) و کاستینا (مرکز ایالت کاستینا).

هر دو مرکز درمانی در کادونا که ما در آن گروه‌های این‌ای و جلسات مرتب را تشکیل داده بودیم معمولاً مشتری‌هایی از این ایالت‌های همجوار دارند و ما خیلی دوست داریم که آنها به معرفی افرادی که تحت درمان هستند به ما بپردازند. این معناتان می‌توانند در هنگام برگشت به ایالت‌های خود، با کمی حمایت از سوی ما، شروع به راه‌اندازی گروه‌های این‌ای کنند.

ما به این جریان بسیار امیدوار بودیم و برای شروع این کار بسیار فکر و دعا کردیم. از کتاب پایه، راهنمای کارکرد قدم و چگونگی عملکرد کمی گرفته و آن را به اعضای که می‌خواستند جلسه راه بیان‌دارند، دادیم. پس از مدتی یک جلسه در دادگاه ملی مواد مخدر ایالت مینا شکل گرفت که اگر چه نام معناتان گمنام را یدک می‌کشید ولی متأسفانه ساختارش همچون گروه‌های این‌ای نبود و آن دادگاه رسماً یک مشاور را در آن جلسه گمارده بود تا کارها را سازماندهی کند.

در همین حال در گروه کادونا نیز کارمندان آن مرکز درمانی به مرور زمان امور به دست گرفته بودند و اصول خدماتی این‌ای در ساختار جلساتشان گم‌شده بود. به هر روی ما این موضوعات را در جلسه‌ی خانگی مان (مایل استون) به بحث و چالش گذاشتیم. تعصب و شور و شوق فراوان ماه و به ویژه خود من، برای رشد سریع این‌ای باعث شده بود که فراموش کنم این برنامه یک برنامه‌ی روحانی است، اما همان طور که یکی از دوستانم از شرق آفریقا توضیح داد این برنامه توسط یک نیروی برتر کارگردانی و نظارت می‌شود، نه توسط من. ما در آن جلسه یک نماینده خدماتی برای این کار انتخاب کردیم تا با من به همه جلسات ناحیه آمده و به آنها کمک کنیم ساختار جلساتشان را با این‌ای همسو کنند.

من و آن نماینده جزوه اطلاعات در باره این‌ای را در مراکز درمانی و حرفه‌ای پخش کرده و سوالات آنهايي که به کارکرد برنامه علاقه‌مند شده بودند را جواب دادیم. کار خود را با گروه کادونا شروع کردیم و این گروه توانست به مرور زمان بر روی پای خود ایستاده و حالا در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه جلسه برگزار می‌کند. شهر دانشگاهی زاریا که تقریباً ۲۵ دقیقه با کلانشهر کادونا فاصله دارد، دارای چندین بیمارستان درمانی در زمینه اعتیاد بود ولی از این‌ای در آنجا هیچ خبری نبود.

ما به دیدار یکی از خانه‌بهدی‌های "در حال ساخت" آنجا رفتیم و از آنها خواستیم که برای برگزاری جلسه در "جعدازظهر یکشنبه‌ها" مکانی را به ما بدهند. ما توانایی پرداخت پول گزافه مکان نداشتیم، و به همین خاطر به آنها پیشنهاد کردیم که به جای کرایه، برایشان کار کرده و در ساخت و ساز آن خانه بهبودی کمک کنیم.

ما موفق به تشکیل یک گروه در آنجا شدیم و یک منشی در آن گروه شروع به خدمت کرد. ما به طور مرتب با او در تماس هستیم و در ماه گذشته نشریات را در اختیار آن گروه قرار دادیم. ما امیدواریم که در این شهر دانشگاهی، اعضای بیشتری به اتاق‌های انجمن بیایند و دوباره تحصیل را از سر بگیرند. در ابوجا نیز چند بار با برویجه‌های مشتاق به راه‌اندازی جلسات در پایتخت ملاقات داشته و به آنها نشریات داده‌ایم و برای حمایت از آنها در دسترس‌شان قرار گرفتیم. اولین جلسه‌ی آنجا نیز قرار است در اواسط سپتامبر، شروع به کار کند.

یک تالار گفتگوی مجازی نیز برای اعضای ابوجا راه انداخته‌ایم. ما به رشد این‌ای در نیجریه دوباره امیدوار شده‌ایم. وقتی از خدمات جهانی معناتان گمنام درخواست نشریات کردیم، در کمتر از دو هفته ۹ جعبه نشریه را جلوی درب جلسه‌مان دریافت کردیم. من نمی‌توانم احساساتی را که ما در این مدت به خاطر حمایت‌های خدمات جهانی و انجمن تجربه کرده‌ایم را توصیف کنم.

جوزف، آی، نیجریه

اهداف اصلی در خدمات جهانی ما عبارتند از:

برقراری روابط، ارائه اطلاعات، همکاری و راهنمایی.

ما این خدمات را ارائه می‌دهیم تا گروه‌ها و اعضا بتوانند

موفقیت بیشتری در رساندن پیام بهبودی پیدا کرده و

برنامه بهبودی ما در همه جا در دسترس معناتان باشد.

کتاب راهنمای خدمات جهانی در این‌ای



شورای فرمانتقه‌ی آفریقا شمال این مناطق زیر است

رواندا	اتیوپی
آفریقای جنوبی	غنا
تانزانیا	کنیا
اوگاندا	لسوتو
زنگبار	لیبریا
زیمبابوه	نامیبیا
	نیجریه

روس‌زبانانِ این‌ای در سراسر دنیا

"ترانزیت" نام یک گروه در شبکه جهانی اطلاعات (وب‌سایت) است که به معنادران در حال بهبود روس‌زبانی که در فاصله‌های دوری از گروه‌های این‌ای زندگی می‌کنند، کمک می‌کند تا از انجام خدمت لذت برده و احساس انزوا نکنند. این وب‌سایت در دسامبر ۲۰۱۳ و با هدف ایجاد اتحاد معنادران روس‌زبان در حال بهبود جهان شکل گرفت.

ما از طریق تصاویر ویدیویی، پیامک، تلفن و رسانه‌های مجازی به طور مرتب با یکدیگر در تماس هستیم و دو سال است که در گردهم‌آیی‌های سالانه «شورای بین‌المللی روس‌زبانان» از نزدیک با یکدیگر ملاقات کنیم.

اولین بار در همایش ۲۰۱۴ بالتیک در تالین پایتخت استونی، و دومین بار در بیست‌وپنجمین سالگرد حضور این‌ای در روسیه در ژوئیه ۲۰۱۵ در شهر سنت پترزبورگ گردهم آمدیم. امروزه معنادرانی از ۲۳ کشور در «ترانزیت» با یکدیگر پیوند خورده‌اند. ما یک هدف مشترک داریم؛ رساندن پیام بهبود به زبان روسی به معنادرانی که هنوز در عذاب است... و برایمان اهمیتی ندارد که او در کجا زندگی می‌کند.

هر معنادرانی که خواهان پیوستن به کمیته‌های فرعی «ترانزیت» همچون اچ‌اند‌آی، اطلاع‌رسانی، ترجمه، خبرنامه و یا امور مالی باشد و بخواهد پیام این‌ای را برساند، قدمش بر روی چشم است.

خدمت از طریق این وب‌سایت، تجربه‌ای جدید برای ماست و همگی ما در این کار مبتدی هستیم ولی با این حال سرشار از انرژی، تمایل و خلاقیت برای رساندن پیام این‌ای هستیم تا معنادرانی که طالب بهبودند در هر جایی بتوانند به آن دست یابند. ما می‌توانیم در عرصه‌ی اتحاد و همدلی از درک یکدیگر لذت ببریم. خداوند به ما معنادران در حال بهبود عشق ورزیده است، و ما تمایل داریم تا فرائز از مرزهای جغرافیایی رفته و این عشق را به همه معنادران در سراسر گیتی برسانیم. این‌ای مرز نمی‌شناسد.

لطفاً برای اطلاعات بیشتر از www.na-tranzit.org بازدید کرده و یا به آدرس na.tranzit@gmail.com برایمان ایمیل بفرستید.

موضوعات مورد بحث

آی‌دی‌اس (IDT) یکی از واژه‌های اختصاری انجمن است که ما آن را در فارسی "موضوعات مورد بحث" ترجمه کرده‌ایم. آی‌دی‌تی در واقع به سرفصل‌های مورد بحثی گفته می‌شود که معنادران در حال بهبود سراسر جهان و جوامع این‌ای، در هر دوره‌ی دو ساله، در بین کنفرانس‌های خدمات جهانی در مباحث و کارگاه‌ها بر روی آن تمرکز می‌کنند.

مباحثی که ما را به تعمق درباره موضوعات مهم دلگرم کرده و به ایجاد اتحاد در گروه‌ها و بدنه خدماتی ما کمک می‌کند، ارسال نتایج مباحث شما به هیئت امنا، کمک می‌کند تا انجمن توسط نتایج و خدمات گسترده‌تری توسعه پیدا کند. موضوعات مورد بحث در دوره‌ی ۲۰۱۶ الی ۲۰۱۸ عبارتند از: * فضای بهبودی در خدمت «عمل اصول راهنمایمان در رسانه‌های اجتماعی و فن‌آوری‌های نوین» شیوه بهره‌رسانی از کتاب سنت‌ها

لطفاً از صفحه آی‌دی‌تی www.na.org/IDT بازدید نمایید. ما اطلاعات و درون‌مایه کارگاه‌ها را در آنجا به نمایش می‌گذاریم تا به موضوعات مورد بحث شما کمک کند.



دریافت بیشتر، بخشش بیشتر

از همه آنهایی که به ما کمک کردند تا مقدار کمتری مجله‌ی چاپ شده کالغذی را برای مشترکین ارسال کنیم، تشکر فراوان می‌کنیم. این تلاش تا کنون منجر به لغو شدن ۲۰۱۶۷ نسخه کالغذی شده است. کاری که هزاران دلار صرفه‌جویی در هزینه پست و چاپ را برایمان رقم زد. سپاس‌گزاریم از حمایت بی‌وقفه‌تان از راه این‌ای و از اینکه خودتان نسخه‌ی اینترنتی را چاپ، ارسال و مشارکت می‌کنید.

اشتراک خود را در www.na.org/subscribe تنظیم و یا با موضوع "get more, give more" برای ما ایمیل بفرستید. سپاس‌گزاریم که مجله راه این‌ای را حمایت می‌کنید.

عکس بفرستید

از جوامع این‌ای دعوت می‌شود تا از رویدادها و جلسات خود برای ما عکس بفرستند. البته با عرض پوزش ما نمی‌توانیم عکس‌هایی که هویت افراد در آن مشخص است را استفاده کنیم.

لطفاً برای ما بنویسید که نام گروه یا رویداد چیست؟ مکان، موضوع، تاریخچه و سنت‌های خاص خودتان را تشریح کنید و بگویید که چه چیزی جمعیت این‌ای شما را منحصر به فرد کرده است. لطفاً مطالب و عکس‌ها را به نشانه naway@na.org بفرستید.



تماماً قدیمی

نواحی این‌ای در کشور ما هر یک به اسمی مشهورند. ناحیه‌ی ما نیز به "دره پیشگامان" شهره است. ناحیه‌ای که یک دستگاه قهوه‌ساز در آن خبرساز شده است. این دستگاه در ابتدا متعلق به گروهی در شهر لادلو بود. گروهی که جمعه شب‌ها جلسه برگزار می‌کرد و روزگاری برای خودش اسم و رسمی داشت و بیش از ۴۰ معتاد را پذیرایی می‌کرد. این گروه به دلایل زیادی، از جمله رشد همه ناحیه‌های همجوار، رفته رفته اعضایش به سه‌چهار نفر تقلیل یافت و سرانجام ۱۰ سال پیش، به خدمات خود پایان داد. اعضای باقی مانده گروه نیز دستگاه قهوه‌ساز را به ناحیه اهدا کردند تا در رویدادها و سالگرد گروه‌ها استفاده شود.

این قهوه‌ساز بارها و بارها در گردهم‌آیی‌ها و تولد گروه‌های مختلف ناحیه‌ی "دره پیشگامان" و همینطور نواحی بزرگ غربی ما، از جمعیت‌های زیادی پذیرایی کرده است. یکی از اعضای اصلی گروه لادلو که در هنگام خرید این قهوه‌ساز حضور داشته است، هم اکنون مسئول نگهداری این دستگاه است.

ناحیه‌ی ما در بین دو ناحیه "وورست" و "اسپرینگفیلد" در ایالت ماساچوست قرار دارد. در حال حاضر ۱۴ گروه در ناحیه حضور دارند که ۱۲ گروه به‌طور مرتب در جلسات کمیته خدماتی شرکت می‌کنند. جلسات کمیته ناحیه‌ی ما، دومین دوشنبه هر ماه ساعت هفت در شهر چیکویی ماساچوست برگزار می‌شود.

ما معمولاً از قوانین نظم را برتر از استفاده می‌کنیم ولی در برخی موارد نیز برای تصمیم‌گیری به اجماع می‌رسیم، و در کل فرآیند خدمتی‌مان را به گونه‌ای ادامه می‌دهیم که از هر دو روش بهره‌مند گردیم.

کمیته فرعی اطلاع‌رسانی در ناحیه‌ی ما بسیار فعال بوده و نیروی حیاتی بخش محسوب می‌شود. این کمیته اخیراً در فعالیت‌های مشترک با کمیته روابط عمومی ناحیه غرب ماساچوست، حرکتی هماهنگ را برای پیام‌رسانی روشن و همسان در سطح دو ناحیه شروع کرده است.

کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های ما نیز به‌خوبی فعال است و به‌طور مرتب به تعهدات خود عمل می‌نماید، هرچند که به تازگی و به‌خاطر محدودیت‌هایی که در این ناحیه کوچک وجود دارد، مراکز کمتری را به فهرست خود اضافه کرده است.

ما قبلاً به‌خاطر نیازهای مان، کمیته‌های فرعی بیشتری داشتیم که سال‌ها فعال بودند. به تازگی نیز کمیته "مناسبت‌ها" را تشکیل داده‌ایم تا اعضای مان بیشتر به خدمات علاقه‌مند شوند. ناحیه ما در بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ در کنار ناحیه خدماتی غرب ماساچوست شکل گرفت.

چالش مهم ما، همجواری‌مان با دو ناحیه‌ی بزرگ‌تر است. با اینکه همیشه در تنگنای مالی بوده‌ایم ولی همواره به تعهدات خود نسبت به گروه‌ها پایبند بوده و دخل و خرج ناحیه را میزان در آورده‌ایم.

موفقیت ما در عرصه خدمات این است که بیش از ۷۵ درصد از گروه‌های ما معمولاً در جلسات ناحیه شرکت می‌کنند. حتی در آخرین جلسه‌ی ما که مصادف با همایشی در ناحیه غربی ماساچوست و جلسه‌ی شورای منطقه بود نیز، هفت گروه شرکت کردند و در پخت‌وپز، نظافت و برگزاری نشست کمک کردند.

ری. ال و آدا. سی از ماساچوست. آمریکا



پیام‌هایی که در دوسوی این قهوه ساز چسبانده شده است از بالا به پایین این قرارند:

- پیام ما امید، وعده ما آزادی
- هیچ ترس
- هرگز تنها نمان تا هرگز مصرف نکنی
- گروه خانگی‌ام
- من یکی از دوستان جیمی کی هستم
- بی‌امان دعا کن

CALENDAR

تقویم

فهرست ذیل مربوط به رویدادهای چند روزه و یا رخدادهایی است که در فاصله زمانی بین انتشار مجله اتفاق می افتد. این فهرست بر اساس برنامه کاری ارسال شده از طریق اینترنت، تنظیم شده است. برای ورود و یا دسترسی به اطلاعات رویدادها، از تقویم اینترنتی ما www.na.org/events بازدید کنید. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، اطلاعات رویدادهای خود را به وسیله دورنگار و یا نامه برای ما ارسال کنید: 818.700.0700, attn: NA Way; or The NA Way; Box 9999; Van Nuys, CA 91409 USA.

Barbados

Christ Church 11-13 Nov; First Barbados Area Convention; Divi Southwinds Beach Resort, Christ Church; nabarbados.org

Colombia

Itagüi 12-14 Nov; Medellín Area Convention 5; Itagüi - Antioquia, Itagüi; nacolumbia.org

Dominican Republic

Bavaro 11-13 Nov; Quisqueyana Regional Convention 15; Caribe Club Princess Beach Resort & Spa, Bavaro; nadominicana.org

India

Gangtok 24-26 Nov; Sikkim Area Convention 4; Hotel Rendezvous, Gangtok; <http://naindia.in/sacna-iv/>

Oman

Muscat 11-13 Nov; Middle East Convention 4; Safer Ballroom at Alkhuwait, Muscat; namec.org

Venezuela

Estado Carabobo 18-20 Nov; Venezuela Regional Convention 9; Hotel Suite Caribe, Puerto Cabello, Estado Carabobo; navenezuela.org

United States

Alabama 20-22 Jan; Central Alabama Area Convention 20; Hilton Garden Inn East Chase, Montgomery; write: Central Alabama Area; Box 230531; Montgomery, AL 36123

Connecticut 6-8 Jan; Connecticut Regional Convention 32; Hilton Stamford, Stamford; ctnac.org

Georgia 24-27 Nov; West End Area Anniversary 30; Renaissance Concourse Hotel, Atlanta; event info: 404.887.8033

Illinois 11-13 Nov; Greater Illinois Regional Convention 20; Wyndham City Centre, Springfield; <http://centralillinoisna.org/index.php/gircna/>

2) 5-8 Jan; Chicagoland Regional Convention 29; Hyatt Regency McCormick, Chicago; crofna.org

Maryland 25-27 Nov; Free State Regional Convention 24; Hunt Valley Inn/Wyndham Grand, Hunt Valley; fsrcna.org

Michigan 11-13 Nov; Macomb Area Convention 6; Wyndham Garden Sterling Heights, Sterling Heights; michigan-na.org/macomb/

Missouri 27-29 Oct; Saint Louis Area Convention 9; Sheraton Westport Chalet, Saint Louis; stlna.org

New York 6-8 Jan; Nassau Area Convention 14; Long Island Marriott, Uniondale; nacna.org

North Carolina 6-8 Jan; Western North Carolina Area Convention 32; Crown Plaza Resort, Asheville; wncna.org/convention

2) 20-22 Jan; Down East/Inner Coastal/Crossroads Area Convention; DoubleTree, Atlantic Beach; ncregion-na.org

Ohio 25-27 Nov; Greater Cincinnati Area Convention 21; Millennium Hotel, Cincinnati; nacincinnati.com

Oklahoma 13-15 Jan; Norman Winter Convention; Sheraton Midwest City Reed Conference Center, Midwest City; nwc.wascokna.org

Pennsylvania 10-13 Nov; Start to Live 34; Bayfront Convention Center, Erie; starttolive.org

2) 11-13 Nov; Delaware County Area Convention 3; Clarion Hotel & Convention Center, Essington; nadelco.org

3) 18-20 Nov; Reading Area Convention 3; Holiday Inn, Morgantown; www.rascna.org

South Carolina 11-13 Nov; The Journey Continues 5; www.portcitynaconvention.com

2) 18-20 Nov; Ultimate Convention; Landmark Hotel, Myrtle Beach; cma.org

3) 25-27 Nov; Serenity Fellowship Reunion; Sea Mist Resort, Myrtle Beach; capitalareancna.com

Tennessee 24-27 Nov; Volunteer Regional Convention 34; Chattanooga Marriott, Chattanooga; www.vrc34.com

Texas 13-15 Jan; Esperanza Area Convention 3; Tropicano Hotel Downtown Riverwalk, San Antonio; eacnasa.org

Vermont 11-13 Nov; Champlain Valley Area Convention 27; Sheraton Hotel & Conference Center, Burlington; Event Info: 802.862.4516; cvana.org

Virginia 20-22 Jan; Area of the Virginias Convention 35; Hilton Richmond Hotel, Short Pump; www.avcna.org

Wisconsin 3-5 Feb; Greater Milwaukee Unity Convention; Hyatt Regency, Milwaukee; namilwaukee.org

همیاری در خلق راه ان‌ای

لطفا تجربه بهبودی خود را از طریق ارسال عکس‌ها، خاطرات، دیدگاه‌تان به مسائل ان‌ای و آثار هنری خود، با انجمن در میان بگذارید. در ضمن ما علاقه‌مند به دریافت خبرنامه‌های محلی شما هستیم. مطالب خود را با فرمت jpg, gif, pdf یا فرمت‌های دیگر به nawav@na.org بفرستید. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره فرم ثبت مطالب از www.nawav.org بازدید کنید.

آخرین محصولات خدمات جهانی ان‌ای

اصول راهبردی؛ نگاهی ژرف به سنتها



سنت‌های دوازده‌گانه‌ی ما، اصولی هستند که برای راهنمایی ما در همکاری با یکدیگر طراحی شده‌اند. جدیدترین کتاب مصوب ان‌ای شامل راه‌کارها، متن و سؤالاتی برای روان‌ساختن مباحث و الهام‌بخشی در کارگاه‌ها و پشتیبانی از انجمن است. این کتاب با استفاده از اصول مندرج در سنت‌ها، گلچینی از تجارب و نظرات درباره چگونگی همکاری ما با یکدیگر را مطرح می‌کند.
 شماره محصول: ۱۲۰۱ (جلد شومیز) قیمت: ۱۱ دلار - (۹/۷۰ یورو) معادل با ۴۴ هزار تومان
 شماره محصول: ۱۲۰۲ (جلد گالینگور) قیمت: ۱۱ دلار - (۹/۷۰ یورو) معادل با ۴۴ هزار تومان.

پوستر قدی آمار

آخرین آمار و ارقام مناسب برای تلاش‌های شما در روابط عمومی

شماره محصول: ۹۰۹۲ - (اندازه ۲۵" x ۳۵" x ۸۳" اینچ) ۲۱۲x۸۹ سانتی‌متر

قیمت: ۲۲ دلار معادل با ۱۲۲ هزار تومان



اندونزیایی

کتاب پایه معتادان گمنام - ویرایش پنجم

Narkotik Anonimus

شماره محصول: ID-1101

قیمت: ۷ دلار و ۹۰ سنت معادل ۳۱ هزار تومان



برآورد عضویت ۲۰۱۵

Survei Keanggotaan

شماره محصول: ZPRID1001. قیمت ۳۰ سنت معادل با ۱۲۰۰ تومان

اطلاعات درباره ان‌ای

Informasi Mengenai NA

شماره محصول: ZPRID1002

قیمت ۳۰ سنت معادل با ۱۲۰۰ تومان



استونیایی

جزوه شماره ۷: **Kes, mis, kuidas ja miks**

شماره محصول: ET-3107

قیمت: ۲۴ سنت - ۲۱ سنت یورو - معادل با ۱۰۰۰ تومان

فرانسوی

جزوه شماره ۲۴:

L'argent, ça compte le principe d'autonomie dans NA

شماره محصول: FR-3124 - قیمت

۴۶ یورو سنت معادل با ۲ هزار تومان



جزوه شماره ۲۸:

Financer les services de NA

شماره محصول: FR-3128

قیمت ۲۱ یورو سنت معادل با ۱۴۰۰ تومان

(جزوه‌های ۲۰۱۶)

ان‌ای منبمی در اجتماع شما

Une ressource près de chez-vous

Item No. FR-1604 Price US \$0,40/0,37 €

2015 Membership Survey

Enquête sur les membres de NA

Price US \$0,30/0,27 € شماره محصول: ZPRFR1001

Information about NA

Informations à propos de NA

قیمت: ۲۷ یوروسنت معادل با ۱,۲۰۰ تومان

گره‌های

جزوه شماره ۱۹: **자아수용**

شماره محصول: KO-3119

قیمت ۲۴ سنت معادل با یک هزار تومان



جزوه شماره ۲۳: **외부에서 단약상태를 유지하기**

شماره محصول: KO-3123

قیمت: ۲۴ سنت معادل با یک هزار تومان



لهستانی

جزوه شماره ۱۳

Przez młodych uzależnionych, dla młodych uzależnionych

شماره محصول: PL-3113

قیمت: ۲۵ یورو سبت معادل با ۱,۳۰۰ تومان

جزوه شماره ۱۴: *Doświadczenie jednego z uzależnionych z akceptacją, wiarą i poddaniem*

شماره محصول: PL-3114

قیمت: ۲۱ یورو سبت معادل با یک هزار تومان

IP #28: Finansowanie służb NA

Item No. PL-3128 Price US \$0.35/0.31 €



بر آورد عضویت ۲۰۱۵

Encuesta a los miembros

شماره محصول: ZPRSP1001

قیمت: ۲۷ یورو سبت معادل با ۱,۳۰۰ تومان

اطلاعات درباره این ای

Información sobre NA

شماره محصول: ZPRSP1002

قیمت: ۲۷ یورو سبت معادل با ۱,۳۰۰ تومان

اوکراینی

جزوه شماره ۱۵: **Інший погляд**

شماره محصول: UA-3105

قیمت: ۲۱ یورو سبت معادل با یک هزار تومان

بهزودی

اصول راهبردی: نگاهی ژرف به سنتها

نسخه‌ی ویژه و محدود با طراحی داخلی خاص و تمام

رنگی بر روی کاغذ ژاپنی. بر روی جلد چرمی این

نسخه، کادری براق و برجسته نقش بسته است. این

کتاب که شامل یک روایان چرمی نیز می‌باشد از ماه

دسامبر در دسترس خواهد بود.

شماره محصول: 1205

قیمت: ۳۰ دلار معادل با ۱۲۰ هزار تومان

سال نامه فقط برای امروز (۲۰۱۷) که از ماه دسامبر

می‌توانید آن را تهیه کنید.

در هر صفحه از این سال نامه گزیده‌ای از کتاب فقط

برای امروزمان درج شده تا الهام بخش و مشوقی

برای بهبودی روزانه‌تان باشد.

اندازه ۱۱x۱۴ سانتی متر.

شماره محصول: 9500

قیمت: ۱۱ دلار و ۷۵ سنت معادل با ۴۶ هزار تومان

مجارستانی

راهنمای کارکرد قدم در این ای

A NA Munkafüzete A Lépésekhez

شماره محصول: HU-1400

قیمت: ۸ دلار و ۵۰ سنت معادل با ۳۴ هزار تومان

لهستانی

راهنمای کارکرد قدم در این ای

AN Przewodnik do pracy nad Krokami

شماره محصول: PL-1400

قیمت: ۸ دلار و ۵۰ سنت معادل با ۳۴ هزار تومان

پرتغالی

۱۲ مفهوم خدماتی این ای

Doze Conceitos para o Serviço em NA

شماره محصول: PO-1164

قیمت ۲ دلار و ۹۰ سنت معادل با ۹,۱۰۰ تومان



پرتغالی برزیل

جزوه شماره ۲۱: **O solitário – manter-se limpo em isolamento**

شماره محصول: PB-3121

قیمت: ۲۱ سنت معادل با ۱,۳۰۰ تومان



روسی

جزوه شماره ۲: **Гриппа**

قیمت: ۳۱ سنت معادل با ۱,۳۰۰ تومان

Spanish

2016 Versions

Un recurso en su comunidad

Item No. SP-1604 Price US \$0.40/0.37 €

IP No. 28: La financiación de los servicios de NA

Item No. SP-3128 Price US \$0.35/0.31 €

نسخه‌های ۲۰۱۶ اسپانیایی

Un recurso en su comunidad

شماره محصول: SP-1604

قیمت: ۳۷ یورو سبت معادل با ۱,۷۰۰ تومان

جزوه شماره ۲۸: *La financiación de los servicios de NA*

شماره محصول: SP-3128

قیمت: ۳۵ یورو سبت معادل با ۱,۴۰۰ تومان

