

پیا می در راه



ژانویه ۲۰۲۴



گننام، دانمارک

پیام این است که یک معتاد، هر معتادی، می‌تواند از مصرف
موادمخدر دست بردارد، میل به مصرف را از دست بدهد، و
یک راه تازه برای زندگی پیدا کند.

کتاب پایه، "سنت پنج"

خوش آمدید۲

از پشت دیوارها۳

انتقال۶

از بیرون۸

فرم سفارش۱۲

از طرف سردبیر

ما به همه شما به پیامی در راه، خبرنامه خدمات جهانی NA خوش آمد می گوئیم. ما امیدواریم که محتویات این خبرنامه به شما در بهبودی تان یا کوشش-های شما در H&I کمک کند. پیامی در راه دارای سه بخش می باشد. بخش اول، "از پشت دیوارها" که پُر است از نامه-های معتادان زندانی، که تجربیات، نیرو، و امید شان را در طی بهبودی یافتن از اعتیاد و حفظ بهبودی از طریق NA به مشارکت می گذارند.

بخش دوم، "از بیرون"، فرصتی است برای کمیته های فرعی بیمارستان ها و زندان ها تا تجربیات به دست آمده خودشان را که از طریق رساندن پیام بهبودی NA به معتادانی که نمی توانند در جلسات عادی شرکت کنند را ارائه دهند. همچنین شاید شما تجربه شخصی اعضایی را بیابید که پیام NA را در داخل شنیدند و الان در بیرون زندگی می کنند و از زندگی لذت می برند. بخش سوم و جدیدترین بخش "انتقال از داخل به خارج"، که ارائه دهنده مشارکت اعضایی است که راجع به انتقال موفقیت آمیز خود از مرکز درمان، بیمارستان، یا زندان به بیرون است.

ما اعضاء و کمیته های فرعی H&I را تشویق می کنیم تا برای اشتراک در پیامی در راه درخواست خود را ارسال کنند. لطفاً در نظر داشته باشید به احتمال زیاد ما مقالاتی را منتشر می کنیم که تمرکز بر این دارد که NA چگونه توانسته به بهبودی یک فرد در حبس کمک کند تا آن مقالاتی که بر وحشت مصرف مواد مخدر تمرکز دارد. تمام درخواست های اشتراک در پیامی در راه را به
NAWS, PO Box ۹۹۹; Van Nuys, CA ۹۱۴۰۹-۹۹۹۹; USA, یا به
fsmail@na.org ارسال کنید.

دست به کار شوید و برای به انجام رساندن هدف اصلی انجمن مان به ما کمک کنید!!

مهلت تعیین شده انتشار مان به قرار زیر است:

۲۵ دی ۱۴۰۲

۲۷ فروردین ۱۴۰۳

۲۵ تیر ۱۴۰۳

فروردین ۱۴۰۳

تیر ۱۴۰۳

مهر ۱۴۰۳

برای دریافت اطلاعاتیه هنگام انتشار پیامی در راه از طریق ایمیل به روز رسانی خدمات جهانی NA در صفحه www.na.org/subscribe مشترک شوید

از یشت دیوارها

پیامی در راه عزیز،

اسم من آر اس و من یک معتاد هستم. لازم بود در اعتیاد به آخر خط برسم تا به شکست کامل اقرار کنم. آن لحظه تسلیم بود که (وقتی که در سلول بودم) آنقدر فروتن شدم که دستم را برای درخواست کمک به سمت نیرویی برتر دراز کردم. نمی‌خواستم بیشتر از این آسیب ببینم و نمی‌توانستم دردی را که برای دیگران ایجاد می‌کردم را تحمل کنم. می‌دانستم تنها راهی که من می‌توانستم شروع به تغییر کنم از راه پاک شدن بود.

حدود دو سال پس از گذراندن محکومیت، خودم را در منطقه‌ای از زندان یافتم که در آنجا هیچ جلسه‌ای نبود. یکی دیگر از اعضای NA و خود من یک جلسه راه‌اندازی کردیم و از آن زمان من پشت دیوارها مشغول خدمت بوده‌ام. ممنون از مثال‌هایی که اعضای NA از تجربه، نیرو، و امیدشان به اشتراک گذاشتند، من یاد گرفتم چگونه زندگی را مطابق با شرایط آن زندگی کنم، و ده سال پاکي را جشن بگیریم! نگذارید کسی به شما به غیر از این بگوید، که هر روز پاک یک روز موفق است، حتی پشت دیوارها.

آر اس، و آیومینگ

پیامی در راه عزیز،

اسم من تی آر است از بند جنوبی، ایندیانا و من یک معتاد هستم. من نه سال است که در زندان هستم و چهار سال دیگر هم از آن باقی مانده است. امروز، من پاک هستم چون روزی که من وارد شدم اولین روز زندگی جدید من بود. من دیگر نمی‌بایست دروغ بگویم تا مردم را وادارم برای من احساس تأسف کنند. من دیگر نیاز ندارم برای حمایت از اعتیادم دزدی کنم.

از طریق حمایت خانواده، دوستانم، و NA، من می‌توانم لبخند بزنم و سرم را بالا بگیرم و قدم بزنم، با دانستن این که "فقط برای امروز" می‌توانم هر کاری که بر روی آن تمرکز کنم را انجام دهم و آزاد باشم. من با شیطان رقصیدم، اما فرشتگان من می‌خواستند سینه خیز ببایند، سینه خیز به یک شروع جدید و تازه وارد شوند.

از یشت دیوارها

پیامی در راه عزیز،

ممنون از NA، برای آموزش دادن و باور کردن من، و برای ساختن انسان بهتری از من. من زندگی ام را مدیون NA هستم؛ و امروز، جان به در برده و زنده ام.

تی آر، ایندیانا

پیامی در راه عزیز،

اسم من جی جی است، و من یک معتاد هستم. چند ماه بعد از دستگیریم، با ذهنی شفاف شروع کردم به تفکر و بذر NA کاشته شد. در دورانی که من در بند بودم یک راهنمای کارکرد قدم NA پیدا کردم. من فهمیدم که مواد مخدر تنها مشکل من نبوده. من دیگران را برای تمام مشکلات خودم سرزنش می‌کردم، و زندگی من کاملاً غیر قابل اداره شده بود. من همیشه کارها را به "روش خودم" انجام می‌دادم.

من نشریات بیشتری به دست آوردم، و وقتی حالم بد بود به من کمک کرد قدم‌های سه و چهار را کامل کنم. من به علت قرنطینه‌های همه‌گیری (کرونا) قدم‌ها را به تنهایی می‌کردم و چیزهای زیادی یادگرفتم، اما بیشتر از همه پاک ماندم. دوازده قدم کلیدی بسوی آینده من است. من امیدوارم حرف‌هایم به گوش دیگر معتادان برسد و به آنها امید بدهم که قدم‌ها به آنها هم کمک کند. دستگیر شدن تنها راهی بود که این معتاد می‌توانست از آن راه پاک شود.

جی جی، آریزونا



هنر - دست یارها

بسیاری از اعضا NA، گروه‌ها، و جوامع طرح‌های هنری بهبودی-محور طراحی می‌کنند. ما اعتقاد داریم که رساندن پیام بهبودی NA یک کار خلاقانه است، و تصاویر پیام بسیار قوی از رهایی را که ما می‌توانیم در NA پیدا کنیم، ارائه می‌دهند. اگر شما مایلید که هنر خود را در اینجا چاپ شده ببینید، لطفاً فایل‌های jpeg یا pdf آنها را به آدرس HandI@na.org، یا به پست دیوارها؛ به آدرس [c/o NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409](mailto:c/o_NA_World_Services;_PO_Box_9999;_Van_Nuys,_CA_91409) ایمیل کنید.



انتقال از درون به بیرون

پیامی در راه عزیز،

اعتیاد مرا به مسیری تنگ و تاریک رو به پائین سوق داد، که نهایتاً به محکومیت من منجر شد. دیدن روشنی در پایان تونل دشوار بود. من در حال غرق شدن در دلسوزی به حال خود، خجالت، و احساس گناه بودم. در طی دوران محکومیت، تصمیم گرفتم از آن عاقلانه استفاده کنم و خودم را در برابر باز شدن درهای جدید فرصت‌هایی که می‌توانند به من در تبدیل شدن به شجاع‌ترین و بالاترین نسخه خودم کمک کنند باشم. به جای تمرکز کردن بر گذشته یا آینده، من تمرکز خودم را به گرفتن بهترین تصمیمات در لحظه تغییر دادم. این اولین باری بود که می‌توانستم بر روی خودم و بخش‌هایی از زندگی که نیاز به پیشرفت دارند تمرکز کنم. من هیچ چیز را بیشتر از بهبودی از درد و اندوهی که تجربه کردم نمی‌خواستم تا به مواد مخدر برگردم.

محیط زندان چالش‌های خودش را ایجاد می‌کند، زیرا معمولاً مکانی برای صداقت و آسیب‌پذیر بودن نیست. این دقیقاً جایی است که من برنامه NA را پیدا کردم. در دوران کرونا، تمام برنامه‌ها، خدمات، و داوطلب‌هایی که می‌آمدند متوقف شدند. نشریات کمیاب بود. ما با آنچه که داشتیم بهترین کاری که می‌توانستیم انجام دادیم. من قدم‌ها را با یک راهنما کار کردم، که اولین تجربه من با صداقت و هویت بود. از طریق کارکردن قدم‌ها به بهترین وجه که می‌توانستم، مسیر بهبودیم را آغاز کردم.

وقتی برای آزادی خودم شروع کردم برنامه ریزی، مواردی بود که باید انتخاب می‌کردم. در ذهنم، چیز متفاوتی می‌خواستم. من می‌خواستم هر کاری که لازم بود انجام دهم تا مطمئن شوم که به سمت رفتارهای قدیمی و مصرف مواد مخدر که مرا به زندان کشاند سر نمی‌خورم. قبل از بدست گرفتن مجدد مصرف، من آگاهانه تصمیم گرفتم در جلسات شرکت کنم، راهنما پیدا کنم، و قدم‌ها را کار کنم. من به اندازه کافی خوش شانس بودم تا به مربی وصل شوم، که بهبودی برای او به همان اندازه مهم بود که برای من بود. او به دنبالم آمد و مرا به اولین جلسه NA برد به نام "راهی برای خروج." من در آنجا از یافتن زنانی که با آنها وقت گذراندم خوشحال بودم، آرامش در چهره آنها وجود داشت. به تدریج این جلسه تبدیل به گروه خانگی من شد.

در طی چند ماه بعد آزادم، در فیسبوک برای وصل شدن به دیگر زنان در بهبودی به سمت خواهری در بهبودی دست کمک دراز کردم. این خیلی

فراتر از محدوده آسایش من بود. اما اگر شما چیزی بخواهید که هرگز نداشته‌اید، بنابراین باید کارهایی انجام دهید که هرگز انجام نداده بودید. من برای گرفتن شماره (تلفن‌ها) سپاسگزار بودم. شروع کردم به تماس گرفتن با یک به یک. چیزی که نمی‌دانستم این بود که یکی از آن زنان راهنمای خواهد شد. از اولین باری که صحبت کردیم ارتباطی به وجود آمد، و دقیقاً حس کردم مناسب من است. پیدا کردن راهنما یک شبه اتفاق نیفتاد، و زمان برد تا فرد مناسب پیدا شود، اما حقیقتاً ارزش انتظار را داشت. آیا هرگز شما کسی را در زندگی تان داشته‌اید که با فقط یک سوال ساده دیدگاه تان را تغییر داده باشد؟ این کاری است که او برایم انجام می‌دهد. همچنین اینطور اتفاق افتاد که او حسابی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها (H&I) درگیر خدمت باشد، که من برای آن سپاسگزارم چون او تمام کارهای فوق العاده‌ای را که در پشت صحنه برای رساندن پیام به آنهایی که در داخل یک مرکز هستند را به من می‌آموزد. راهنمای من داخل یک زندان زنان و چند سازمان دیگر تردد دارد. او در هر سطحی (امنیتی) مجوز عبور از درب‌های ورودی را دارد. این فوق العاده است!

من هیچ تصویری از این که چه چیزی را از دست داده‌ام نداشتم تا اینکه به خانه برگشتم و در خارج از زندان شروع به کارکردن کامل برنامه کردم. من هفت ماه است که خانه هستم، و حالا زندگی من خیلی فرق کرده. من به طور منظم در جلسات شرکت می‌کنم، یک گروه خانگی و یک راهنما دارم، قدم‌ها را کار می‌کنم و مشغول خدمت هستم. در جلسات فرصت شنیدن تجربه، نیرو، و امید دیگر معتادان را بدست می‌آورم، که منشاء امید داشتن امروز من است. داستان‌های آنها طوری قلب مرا تحت تأثیر قرار می‌داد که هرگز قبلاً تجربه نکرده بودم. مقدار زیادی از من در وجود هر یک از آنها هست. مطلقاً به هیچ وجه شکی نیست من به برنامه NA تعلق دارم. یکی از بزرگترین هدایای من از برنامه NA مقدار عشق و حمایتی است که از دیگران می‌گیرم. من دیگر در توهم این نیستم که باید همه کارها را به تنهایی انجام دهم. من افراد بسیاری در زندگی‌ام دارم که می‌خواهند برای خوب، بد، و زشت در زندگی من حضور داشته باشند. امید من این است که روزی به زندان برگردم تا به کسانی که دقیقاً همان جایی هستند که من قبلاً بودم امید بدهم، اما این بار بتوانم به راحتی از آن درها خارج شوم.

سی تی، آریزونا

ار بیرون

پیامی در راه عزیز،

من یک معتاد در حال بهبودی در بیرون زندان هستم که در خدمات H&I شرکت می‌کنم. وقتی برای اولین بار پاک شدم، در هیچ کاری شرکت نمی‌کردم. من خیلی مطمئن نیستم اوایل چطور پاک ماندم، اما به طور معجزه‌ای من این اتفاق را رقم زدم. من همیشه در اتاق‌های NA به افراد می‌گویم: "کاری که من کردم را نکنید،" چون در طی آن مدت تیره روز بودم!

همانطور که به پاک ماندم ادامه می‌دادم به شرکت در جلسات هم ادامه دادم، شروع کردم به گوش دادن کردم و بخشی از کارهایی که پیشنهاد شده بود را انجام دادم. من در ۹۰ روز به ۹۰ جلسه رفتم و میل به مصرف مواد را از دست دادم. بعد از بعضی ترس‌هایم عبور کردم و از کسی خواستم تا راهنمایم شود. ما با هم شروع به کار کردن قدم‌ها کردیم، و راهنمایم به من گفت اگر می‌خواهم پاک بمانم، باید شروع به "بخشیدن آن" می‌کردم. من تصمیم گرفتم در جلسات بیرون خدمت کنم (مانند درست کردن قهوه و بعد آن نظافت صندلی‌ها). بعد، یک معجزه اتفاق افتاد. من در حالی که پاک بودم دستگیر شدم، و متوجه شدم که هنوز چیزهای زیادی است که باید روی خودم کار کنم. همچنین متوجه شدم که من لازم است این پیام را برای کسانی که نمی‌توانستند به جلسات بیرون بروند بیاورم.

این هدیه که ما اغلب قادریم انتخاب کنیم به یک جلسه برویم را به آن توجه نمی‌شود. من کاملاً از آن هدیه آگاه شدم و تصمیم گرفتم خدمت در H&I را شروع کنم. برای من (و برای دیگران) خیلی خوب بوده است! من عاشق بردن و برگزار کردن جلسات برای زنان در زندان هستم، و همینطور نوشتن برنامه زندانی را درست دارم. من راهنمای زنانی می‌شوم حبس هستند و هنگامی که زندانی هستند هیچ راه دیگری برای کار کردن قدم‌ها ندارند. من حتی این امکان/فرصت را داشتم که یکی از رهجوهای زندانی‌ام را بعد از این که او آزاد شد حضوری ببینم. من همواره شگفت زده‌ام از اینکه چه حس خوبی کار H&I به من می‌دهد. همچنین باعث می‌شود برای تمام چیزهایی که دارم بسیار سپاسگزار بشوم، و پاک و شکرگزار بودن تنها روشی است که می‌خواهم زندگی‌ام را بگذرانم. آرزوی من برای همه در بهبودی این است که هدیه خدمت را در زندگی‌شان بیابند. "قلب NA وقتی در حال طپش است که دو معتاد، بهبودی خود را با یکدیگر در میان بگذرانند." —کتاب پایه

ال بی، کالارادو

هنر از بیرون

بسیاری از اعضای NA، گروه‌ها، و جوامع تی-شرت‌های H&I بهبودی-محور را طراحی می‌کنند. ما اعتقاد داریم رساندن پیام بهبودی NA یک هنر خلاقانه است. لطفاً عکس تی-شرت‌های H&I خود را با ما به اشتراک بگذارید! ما می‌خواهیم هنر شما را به نمایش بگذاریم. HandI@na.org



فراخوان تمام اعضای H&I!

لطفاً داستان خود را به خبرنامه فصلی NA پیامی در راه ارسال کنید. ما به دنبال معتمدان در حل بهبودی مانند شما هستیم، تا تجربه شان را از یافتن بهبودی پشت دیوارها و حفظ آن در بیرون به مشارکت بگذارند. داستان شما حامل پیامی قدرتمند از امید برای معتمد زندانی است! تشکر از شما. لطفاً داستان خود را بفرستید به:

Narcotics Anonymous World Services;
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,
یا به HandI@na.org.



انتقال از درون به بیرون

چه از مرکز درمانی، بازداشتگاه، زندان، بیمارستان، یا سازمان دیگری، آزاد شده باشید، شما از "درون به بیرون" منتقل شده اید تا رها از مواد مخدر، عضو سازمان اجتماع باشید. ما فکر می کنیم تجربه شما ممکن است برای دیگران وقتی در آستانه انتقال هستند ارزشمند باشد. ما سوالاتی برای کمک به تحریک افکار شما ارائه می دهیم تا شاید شما بخواهید تجربه خود را با ما به اشتراک بگذارید؛ ما مقاله شما را در پیامی در راه جهت کمک به دیگران ویرایش و زیبا سازی خواهیم کرد.

- ۱ - در اولین روز آزادی تان چه کردید؟
- ۲ - چه گام هایی برای کمک به بهبودی خودتان در جامعه برداشتید؟ آیا فکر می کنید گام های انتقال برای معتمدانی که ۳۰ روز است آزاد شده اند با معتمدانی که بعد از ده سال آزاد می شوند یکسان است؟
- ۳ - بعضی از چالش هایی که در بازگشت به جامعه با آنها روبرو شدید چه بودند؟
- ۴ - NA چگونه با ارائه اطلاعات به شما کمک کرد تا پس از آزادی بتوانید در یک جلسه شرکت کنید؟
- ۵ - فکر می کنید NA چگونه می تواند به شما در انتقال تان بهتر کمک کند، و آیا هیچ پیشنهادی جهت ارائه دارید که کمک کند تا NA بتواند بهتر به دیگران هنگام انتقال کمک کند؟

ما مشتاقانه منتظر خواندن تجربیات شما و ارائه این اطلاعات به دیگران هستیم. برای کمک به ما در یاری به دیگران در انتقال شان متشکریم.



"وقتی ما به آخر خط می رسیم و درک می کنیم که چه با مواد مخدر و چه بدون آن، نمی توانیم مانند یک انسان زندگی کنیم، همگی با یک مسئله بغرنج روبرو هستیم. آیا کار دیگری مانده است که انجام نداده باشیم؟ این طور به نظر می رسد که دو راه بیشتر نباشد، ما یا می توانیم از سریع ترین راه ممکن روانه عاقبت تلخ خود یعنی—زندان، بیمارستان یا مرگ شویم—ویا راه تازه ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، تعداد بسیار کمی از معتادان شانس پیدا کردن راه دوم را داشته اند، اما معتادان امروز خوشبخت تر هستند. برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن ها به اثبات رسیده است و در دسترس همه قرار دارد. این برنامه، یک برنامه روحانی ساده و غیر مذهبی، به نام انجمن معتادان گمنام است."

معتادان گمنام، "ما بهبود پیدا می کنیم"

فرم سفارش



پیامی در راه یک فصلنامه است، خبرنامه بهبودی-محور که توسط خدمات جهانی NA تهیه و به رایگان در دسترس معتادان زندانی قرار داده شده است. اگر شما برای حداقل شش ماه بیشتر حبس خواهید شد و مایلید یک اشتراک رایگان از پیامی در راه داشته باشید، فرم زیر پر کرده و ارسال کنید.

پیامی در راه همچنین به شکل آماده-چاپ، برای
دانلود رایگان در www.na.org/reachingout قرار دارد.

پیامی در راه همچنین در دسته های ۲۰-تایی اشتراک به مبلغ سالانه ۳۸/۰۵ موجود است. اگر شما علاقه مند به خرید اشتراک یک دسته هستید، لطفاً فرم زیر را پر کرده و به همراه چک یا تراول چک ارسال کنید.

من یک معتاد زندانی هستم (و حداقل برای شش ماه دیگر هم زندانی خواهم بود)
و یک اشتراک رایگان برای پیامی در راه می خواهم.
من خواهان خرید _____ اشتراک دسته ۲۰-تایی پیامی در راه به مبلغ هرکدام
۳۸٫۰۵ ، مجموعاً _____ هستم.

نام _____

شماره شناسایی _____

آدرس _____

شهر _____ استان _____

کشور _____ کد پستی _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. © PO Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

www.na.org/reachingout

زندانیان توجه

اگر شما در حال جا به جایی هستید و آدرس پستی شما در حین دوره حبس تغییر می کند، لطفاً آدرس جدید خود را با ما به روز کنید تا ما بتوانیم اشتراک پیامی در راه شما را نگه داریم/حفظ کنیم.