

پیامی در راه



تیر ۱۴۰۴



Anonymous

“اگر در فکری و از خودت می‌پرسی که آیا مواد یا مشروب، یا هر دو دارند زندگیت را خراب می‌کنند، بین جلسه‌ای از NA توی زندان یا مرکز برگزار می‌شه یا نه، و یه بار برو بین. شاید داری زندگی خودت را نجات می‌دی و راه بهتری رو یاد می‌گیری.”
— کتاب پایه

- خوش آمدید..... ۲
- از پشت دیوارها..... ۳
- انتقال..... ۶
- از بیرون..... ۸
- فرم سفارش..... ۱۲

از طرف سردبیر

ما به همه شما به پیامی در راه، خبرنامه خدمات جهانی NA خوش آمد می‌گوئیم. 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 می‌باشد. بخش اول، "از پشت دیوارها"، که پر است از نامه -های معتادان زندانی، که تجربیات، نیرو، و امیدشان را در طی بهبودی یافتن از اعتیاد و حفظ بهبودی از طریق NA به مشارکت می‌گذارند. بخش دوم، "از بیرون"، فرصتی است برای کمیته‌های فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها تا تجربیات بدست آمده خودشان را از طریق رساندن پیام بهبودی NA به معتادانی که نمی‌توانند در جلسات عادی شرکت کنند را ارائه دهند. همچنین شاید تجربه شخصی اعضای را بیابید که پیام NA را در داخل شنیدند و الان در بیرون زندگی می‌کنند و از زندگی لذت می‌برند.

بخش سوم و جدیدترین بخش "انتقال از داخل به خارج"، که ارائه دهنده مشارکت اعضای است که راجع به انتقال موفقیت‌آمیز خود از مرکز درمان، بیمارستان، یا زندان به بیرون است.

ما اعضاء و کمیته‌های فرعی H&I را تشویق می‌کنیم تا برای اشتراک در پیامی در راه درخواست خود را ارسال کنند. لطفا در نظر داشته باشید به احتمال زیاد ما مقالاتی را منتشر می‌کنیم 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 درخواست‌های اشتراک در پیامی در راه را به؛

USA, or ; ۹۹۹۹-۹۱۴۰۹ Van Nuys, CA ; ۹۹۹۹ NAWS, PO Box
to handi@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:

مهلت	شماره
مهر ۱۴۰۴	۲۴ تیر ۱۴۰۴
دی ۱۴۰۴	۲۳ مهر ۱۴۰۴
فروردین ۱۴۰۵	۲۵ دی ۱۴۰۴

و در پایان، آیا می‌دانستید که اشتراک الکترونیکی نشریه *Reaching Out* رایگان است؟ شماره‌های جدید سالی چهار بار برایتان ایمیل خواهد شد. برای ثبت‌نام به نشانی www.na.org/reachingout مراجعه کنید.

از یشت دیوارها

پیامی در راه عزیز،

نام من کی دبلیو (KW) است و من یک معتادی هستم که اول آوریل چهار سال پاک‌یام را جشن گرفتم. اگر عشق و حمایتی که هر بار با ورودم به این اتاق‌ها دریافت می‌کنم نبود، من نمی‌توانستم این کار را که من لایق داشتن یک نیروی برتر هستم انجام دهم. من ارزش برداشتن قدم اول را دارم، بعد قدم دوم، و شاید هم قدم سوم. لحظه به لحظه، دقیقه به دقیقه و روز به روز، در حال آموختن راهی نو برای زندگی هستم. دیگر قربانی اعتیادم نیستم؛ اعتیادی که مرا در بند نگه داشته بود و به سبک زندگی‌ای گرفتارم کرده بود که خودم، خانواده‌ام و هر آنچه در مسیرم بود را ویران می‌کرد.

وقتی پسرم را از دست دادم و اولین بار مواد مصرف کردم، ۱۹ سالم بود. اما حالا بالاخره راهی برای رهایی می‌بینم. راهی نو برای زندگی که امید به همراه دارد، و تنها کاری که باید می‌کردم تسلیم کردن اراده‌ام بود. آن تسلیم، همیشه ارزشی بیشتر از آنچه فکرش را می‌کردم داشت و دارد. از نیروی برترم سپاسگزارم، و سپاس ویژه از زنانی که از طرف H&I می‌آیند و تجربه، نیرو و امیدشان را با ما به اشتراک می‌گذارند. شما زندگی مرا به سمت بهتر شدن تغییر داده‌اید.

کی دبلیو (KW) جورجیا، ایالات متحده آمریکا

پیامی در راه عزیز،

نام من ای اچ است و من یک معتادم. بیست سال است که جزیی از انجمن NA بوده‌ام، اما هرگز بیرون از زندان بیشتر از ۶۰ روز پاک نمانده‌ام. در حال خواندن کتاب پایه، در بخش سنت سوم به جمله‌ای برخوردم که می‌گفت: "معتادی که نخواهد مصرف را متوقف کند، آن را متوقف نخواهد کرد". این جمله باعث شد بفهمم که من هرگز واقعا عضو انجمن NA نبوده‌ام، چون "تنها لازمه عضویت میل به قطع مصرف است". و من هیچ‌گاه این تمایل را واقعا نداشتم. من تمایل به پایان دادن پیامدهای مصرف را داشتم، اما نه به خود قطع مصرف. آنچه بالاخره این تغییر را در من ایجاد کرد، زمانی بود که به اندازه کافی فروتن شدم تا یک تجربه واقعی روحانی داشته باشم و خدا را دعوت

کنم زندگی‌ام را به دست خدا سپردم تا جای من کنترل را به عهده بگیرد، در حالی که بهترین تلاش‌هایم تا آن زمان شکست خورده بود. لجبازی من در برابر ایمان به خدا و عقلانی کردن مفهوم “نیروی برتر” مانع اصلی من برای پاک ماندن بود.

حالا نوری آرام در جانم حس می‌کنم و نیروی برترم را همراهی می‌بینم که می‌تواند مرا از دام‌هایی که در گذشته گرفتارشان بودم نجات دهد. اکنون فرصتی برای ترک اعتیاد و رفتن به مرکز درمان دارم، و می‌دانم که به عنوان یک عضو واقعی NA، با خدایی در کنارم، بالاخره امید به زندگی‌ای آزاد و پاک دارم. دیگر مجبور نیستم از وحشت‌های اعتیاد رنج بکشم — و تو هم لازم نیست.

ای اچ (AH) محل نا معلوم

پیامی در راه عزیز،

نام من جی وای (JY) است و به تجربه، نیرو و امید، همچنین به رساندن پیام ایمان دارم. همه ما نیاز داریم پیام و حقیقت را بشنویم، من هم همین‌طور. می‌خواهم دیگران بدانند که باید راهی برای غلبه بر اعتیاد وجود داشته باشد. راه‌حلی هست: ایمان به نیروی برتر، زندگی بر اساس اصول روحانی، بازگرداندن و کمک به دیگران برای بهبودی. معتادان را نجات دهید!

می‌خواهم همه معتادان باور کنند که مواد مخدر فقط به زندان، تیمارستان و مرگ منجر می‌شود. اعتیاد به ما و دیگران آسیب می‌زند، در حالی که بهبودی و نیروی برتر امید هستند. آن را پیدا کن! خدا را پیدا کن، بهبودی و امید را پیدا کن. آن را به دیگران باز گردان، به اشتراک بگذار و به دیگران امید بده. این دلیلی است که بهبودی وجود دارد — این راهی است که رشد می‌کند، این‌طور است که عملکرد دارد. این پیام من به توست. من ۴۱ سال دارم و همیشه معتاد بوده‌ام. اعتیادهایم آزادی، خانواده و عشقم را از من گرفته‌اند. از خودت بپرس: آیا بیرون از اینجا چیزی بهتری برای من وجود دارد؟ آیا آن را می‌خواهم؟ آیا نیروی برتر و بهبودی می‌توانند به من کمک کنند تا آن را به دست آورم؟ فقط بدان جواب بله است. امیدوارم تو هم آن را پیدا کنی.

امیدوارم به زودی در جلسه‌ای ببینمت. ممکن است پیام بهبودی تو به من کمک کند تا پاک بمانم. تو می‌دانی که ارزشش را دارد، و من هم می‌دانم!

جی وای (JY)، آیداهو، آمریکا

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
 Hand@na.org ، ایمیل کنید و یا به آدرس پشت دیوارها؛
 91409 Van Nuys, CA, 9999 c/o NA World Services; PO Box
 پست کنید.

هنر از پشت دیوارها



لطفاً توجه کنید! این تصاویر قدیمی از شماره‌های قبلی نشریه
 پیامی در راه هستند. ما به آثار هنری جدید نیاز داریم. این یک
 فرصت عالی برای خدمت از پشت دیوارها است. اگر به نقاشی علاقه
 دارید، لطفاً به خلق اثری برای شماره‌های آینده فکر کنید! با تشکر
 از شما.

انتقال از درون به بیرون

پیامی در راه عزیز،

در طی دوران آخرین زندانم در سال ۱۹۹۴، کاری متفاوت انجام دادم: در یک جلسه H&I داخل زندان شرکت کردم. با حکم حبس ابد روبرو بودم و فکر می‌کردم چیز زیادی برای از دست دادن ندارم. به من دستور داده شد که بروم، و من رفتم. بارقه امیدم را از زنی گرفتم که وقتی ۲۲ ساله بودم زمان آزادی او را تا در خروجی بدرقه‌اش کرده بودم. او بازگشته بود و این بار همراه NA در یک پنل H&I بود. او سخنران جلسه بود. می‌دانستم که او در همان جاهایی بوده که من بوده‌ام، همان پاتوق‌ها و مکان‌های وحشت و ناامیدی. من پشت دیوارها شروع کردم به شرکت منظم در جلسات NA. می‌خواهم از خواهران H&I که هر جمعه شب با وفاداری حضور پیدا کردند و ما را در دوازده قدم همراهی کردند، تشکر کنم. بعد از آخرین ورودوزم در سلول مست‌ها “من به هوش آمدم”، و در یک جلسه NA “به باور رسیدم”.

به لطف خدا، کلید آزادی را گرفتم. در نهایت ۴۲ سال و ۴ ماه حبس من به لطف خدا تعلیق شد. پس از آزادی، وارد یک محیط محافظت‌شده شدم و بیش از دو سال در آنجا ماندم و پیشنهادهایی به من شد. یکی از توصیه‌ها این بود که تنها زندگی نکنم و با افراد همفکری که میل به یادگیری زندگی بیرون بدون مصرف مواد یا ارتکاب جرم برای زنده ماندن دارند، زندگی کنم. این توصیه را پذیرفتم و با یک عضو NA هم‌خونه شدم. بعد آن با دو عضو دیگر NA هم‌خونه شدم. به زندگی با دیگرانی که در برنامه بودند ادامه دادم. وقتی آزاد شدم، همان کاری را کردم که بلد شده بودم چطور انجام دهم: که تظاهر کنم و خودم را وفق داده جا اندازم. یک روز، من واقعا “تغییر” کردم. این همان پیشنهادی است که وقتی به پشت دیوارها می‌روم به دیگران می‌دهم. توصیه می‌کنم که با عفو مشروط به یک خانه گذار یا با دیگر اعضا منتقل شوند تا بتوانند به خودشان اعتماد کنند و تصمیماتی درست بگیرند.

وقتی من انتقال پیدا کردم، یک راهنما گرفتم. آن خانم پیام را به من رساند. او پرتو نور من بود و هنوز امروز هم راهنمای من است، بعد بیش از ۲۱ سال. او گفت تعهد به انجام یک خدمت را بپذیرم، و

من خدمت گرفتم. گفت قدم‌ها را کار کنم، و من کار می‌کنم. من به توصیه‌های او گوش دادم و امروز اینجا هستم، یک معتاد دیگر که به لطف خداوند مهربان و دوازده قدم NA پاک است.

حالا که بیرون هستم، در H&I فعالم. ما اولین جلسه H&I را به یک زندان زنان در شرق آفریقا بردیم. همچنین در مراکز اصلاح و تربیت زنان در کالیفرنیا خدمت H&I انجام می‌دهم. من در زندان‌های زیادی بوده‌ام، هم به عنوان مصرف‌کننده و هم حالا به عنوان داوطلب H&I. یک تیم از ما هست که به این مراکز می‌رود. احساس می‌کنم این مسئولیت من است، چون از ۱۳ سالگی توسط دولت بزرگ شده‌ام.

به تازه‌گی یک تراز ۲۱ ساله از زندگی‌ام گرفتم، وه که چه سفر شگفت‌انگیزی بوده است. هرگز نمی‌خواهم فراموش کنم از کجا آمده‌ام، و همیشه می‌خواهم به یاد داشته باشم که آزادی یک انتخاب است. امروز انتخاب می‌کنم پاک زندگی کنم و آنچه دریافت کرده‌ام را بازپس دهم. و اگر این کار را بکنم، سفر ادامه دارد.

ام ال (ML)، کالیفرنیا، آمریکا

اعضای زندانی

آیا مرکز شما اجازه استفاده از تبلت‌ها را می‌دهد؟
آیا می‌دانید که NA در بسیاری از تبلت‌ها در سراسر سیستم زندان‌ها نشریات رایگان NA را افزوده است؟
بررسی کنید ببینید آیا این امکان در محل شما وجود دارد یا خیر، و اگر نیست، از رئیس زندان یا مدیر اجتماعی خود بخواهید درخواست دهند تا این نشریات اضافه شود!

پیامی در راه عزیز،

در سال ۱۹۶۵، وقتی ۱۸ ساله و در حال مستی تا حد بیهوشی بودم، یک مرد را تا سرحد مرگ کتک زدم. من محکوم شدم و موظف به گذراندن مجازاتی بین پنج سال تا حبس ابد در شاید بدنام‌ترین زندان فوق امنیتی ایالت کالیفرنیا شدم. در آنجا، همچنان که اعتیادم پیشرفت می‌کرد، به مردی بالغ تبدیل شدم. پس از آزادی مشروط در سال ۱۹۷۲، همان داستان قدیمی اعتیاد و جرم را ادامه دادم. از آن زمان تا ۲۹ آوریل ۱۹۷۶، زندگی‌ام در سرعت کامل رو به جلو بود. چرخ‌ها از حرکت ایستاد و خودم را در اولین جلسه NA یافتم. سریعاً امیدوار شدم و دانشجوی پرشور بهبودی گشتم. معلمانی با کیف ابزار بهبودی ظاهر شدند. در آن کیف، هدیه بخشش به دیگران را یافتم. H&I به من در یادگیری استفاده از این ابزار بسیار کمک کرد. طی ۱۵ سال بعد، به هر زندان، بیمارستان روانی یا مرکز اصلاح و تربیتی که می‌توانستم رفتم. برای رساندن پیام رویای روزی بازگشتن به همان زندانی که در آن حبس خود را گذرانده بودم را داشتم—به عبارتی، محله‌ای که در آن بزرگ شده بودم. تغییری در سیاست رخ داد و مرا از ورود محروم کرد. قاتلان دارای سابقه محکومیت از ورود با پنل‌های H&I به مراکز بسته محروم شدند.

با گذشت سال‌ها، امیدم برای رساندن پیام به زندانی که در آن بودم کم‌رنگ شد. بیست و چند سال بعد، دعوت شدم به نیومکزیکو برای شرکت در پنلی در زندان آنجا. در همان آخر هفته همایش NA در آلباکرکی برگزار می‌شد. در شام با مردی از کالیفرنیا آشنا شدم و گفتگو به اینجا رسید که من برای سخنرانی در زندان نیومکزیکو آمده‌ام. وقتی دلیل سفرم به نیومکزیکو و زندان را توضیح دادم، گفت شاید بتواند کمک کند تا اجازه ورود به زندانی که قبلاً زمانی در آن محکومیتم را گذرانده بودم را بگیرم. او گفت راهنمای مسئول پنل‌های H&I در آن زندان است و مدت‌هاست آنجا می‌رود. در مدت کوتاهی، یکی از معاونان رئیس زندان از من و تمایلم برای بازگشت به داخل

زندان جهت رساندن پیام NA مطلع شد. استثناء قائل شدند و اجازه دادند که من در یک پِنلِ داخلِ زندان شرکت کنم. می‌توانستم داستان کاملاً متفاوتی دربارهٔ تجربه‌ام از ورود به دروازه اصلی زندان بعد از ۴۰ سال تعریف کنم، هرچند این داستان درباره ورود به اتاق جلسه است. بیش از سه دهه رویای این لحظه را داشتم و کاملاً برای آن تجربه آماده نبودم. هیجان بهبودی در اتاق ماندن رفتن به یک همایش بود—آن فضای پرتنش زندان در حیاط، پشت در اتاق جلسه متوقف شده بود. گویی نمی‌توانست به این پناهگاه بهبودی نفوذ کند. حدود ۱۵۰ مرد از همه سنین و نژادها در حال گفتگو و تعامل بودند و اتاق را با انرژی‌ای پر کرده بودند که فقط در گروه‌های بزرگی از افراد در حال بهبودی تجربه کرده‌ام. NA زنده و پویا بود، بسیار فراتر از آنچه تصور می‌کردم یا باور داشتم. شش مرد جدید که برای اولین بار از حیاط به جلسه آمده بودند، با شور و شوق فراوان استقبال و خوش آمد گفته شدند. آن چیزی که ما به عنوان فضای بهبودی می‌شناسیم، به وضوح در آن اتاق وجود داشت. من دیدم هیچ‌کس بی‌توجه یا بی‌علاقه به این مردان نبود. آن‌ها به نظر گشنه و تشنه بهبودی بودند. این واقعاً عجیب و باورنکردنی بود! بعد از جلسه، مردان گرم و دوستانه رفتار می‌کردند. آن شب بیشتر از هر زمان دیگری در یک جلسه NA احساس در خانه بودن کردم. من یکی از آن‌ها بودم. بیشتر تحت تأثیر مردی قرار گرفتم که بعد از جلسه با او صحبت کردم. او هر روز این کار را انجام می‌دهد. هیچ امیدی برای خروج از زندان ندارد. از او خواستم توضیح دهد که در NA چه می‌کند. بر خلاف بسیاری دیگر، امید او به زندگی بهتر بیرون از زندان نیست، بلکه به زندگی بهتر همین حالا داخل زندان است. وای!

از این‌که پیام را به شما می‌رسانم، بیش از حد خوشحالم، انجمن، NA و بهبودی از اعتیاد داخل دیوارهای زندان باستیل کنار خلیج زنده و پویا هستند. عشق و قدردانی من نسبت به NA با به اشتراک گذاشتن این تجربه با رفقای محله قدیمی‌ام عمیق‌تر شده است. به خودتان خیانت نکنید؛ در H&I کمک کنید!

ام اس (MS)، کالیفرنیا، آمریکا

فراخوان برای همه اعضای H&I!

لطفاً داستان خود را به فصلنامه NA با عنوان پیمای در راه ارسال کنید. ما به دنبال اعضای در حال بهبودی مانند شما هستیم تا تجربه خود را از پیدا کردن بهبودی در پشت دیوارها و حفظ آن در بیرون به اشتراک بگذارند. داستان شما پیام پر قدرتی از امید برای معتاد زندانی به همراه دارد! با سپاس.

لطفاً داستان خود را به این نشانی ارسال کنید

Narcotics Anonymous World Services;

PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409

یا به ایمیل HandI@na.org



انتقال/گذار از درون به بیرون

چه از مرکز درمانی، بازداشتگاه، زندان، بیمارستان، یا سازمان دیگری، آزاد شده باشید، شما از "درون به بیرون" منتقل شده‌اید تا رها از مواد مخدر، عضو سازنده اجتماع باشید. ما فکر می‌کنیم تجربه شما ممکن است برای دیگران وقتی در آستانه انتقال هستند ارزشمند باشد.

ما سوالاتی برای کمک به تحریک افکار شما ارائه می‌دهیم تا شاید شما بخواهید تجربه خود را با ما به اشتراک بگذارید؛ ما مقاله شما را در پیمای در راه جهت کمک به دیگران و ویرایش و زیباسازی خواهیم کرد.

۱ - در اولین روز آزادی تان چه کردید؟

۲ - چه گام‌هایی برای کمک به بهبودی خودتان در جامعه برداشتید؟ آیا فکر می‌کنید گام‌های انتقال برای معتادانی که ۳۰ روز است آزاد شده‌اند با

معتادانی که بعد از ده سال آزاد می‌شوند یکسان است؟

۳ - بعضی از چالش‌هایی 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 می‌کنید NA چگونه می‌توانست 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 می‌رسیم و درک می‌کنیم که چه با مواد مخدر و چه بدون آن، نمی‌توانیم 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 می‌رسد که دو راه بیشتر نباشد، ما یا می‌توانیم از سریع‌ترین راه ممکن روانه عاقبت تلخ خود یعنی—زندان، بیمارستان یا مرگ شویم—ویا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، تعداد بسیار کمی از معتادان شانس پیدا کردن راه دوم را داشته‌اند، اما معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند. برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن‌ها 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 می‌کنیم“

فرم سفارش



Reaching Out is a quarterly, recovery-oriented newsletter made available free of charge to incarcerated addicts through Narcotics Anonymous World Services. If you will be incarcerated for at least six more months and would like a free subscription to *Reaching Out*, complete and return the following form.

Reaching Out is also available in a printer-ready format, for free download at www.na.org/reachingout

Reaching Out is also available by a 20-copy bulk subscription at a cost of \$38.05 annually. If you are interested in purchasing a bulk subscription, please complete the following form and return it along with a check or money order.

- ☐ I am an incarcerated addict (and will be for at least six more months) and want a free subscription to *Reaching Out*.
- ☐ I want to purchase _____ 20-copy bulk subscriptions of *Reaching Out* @ \$38.05 each, total \$ _____.

Name _____

Identification Number _____

Facility Name _____

Address _____

City _____ State/Province _____

Country _____ Zip/Postal Code _____

Reaching Out

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

www.na.org/reachingout

زندانیان توجّه

اگر شما در حال جا به جایی هستید و آدرس پستی شما در حین

دوره حبس تغییر می‌کند، لطفاً آدرس جدید خود را با ما به روز کنید تا ما بتوانیم اشتراک پیامی در راه شما را حفظ کنیم.