



- برندهای سوخته
- گندم‌های سوخته
- مصاحبه پیت و دانیل

■ سال اول
■ شماره دوم
■ بهار ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



تأسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران

Los Angeles ▶ Toronto ▶ Brussels ▶ Tehran

پامخاطبان



نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران

سال اول ■ شماره دوم ■ بهار ۱۳۸۴

مسئول نشریه: جواد م.

امور اجرایی: سپهر الف

مشاور تحریریه: سیامک خ

دفتر نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیکی: Payambehboodi@yahoo.com

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقالات طرح‌های تصویری و شرح داستان زندگی شما استقبال می‌کند. از شماتیک می‌شود با مجله خود را همکاری نمایید. تجارت بهبودی خود را در یک طرف صفحه و بصورت خواناً و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی بالکترونیکی مجله ارسال نمایید.

نامه‌های رسیده مسخره نخواهد شد و اینچنانست چهار نامه‌ها و مقالات به مفهوم تایید آن نمی‌باشد و فقط مبنی نظریات غرسته است.

از تمامی کسانی که مادر تهیه این شماره‌یاری کردند سپاسگزاریم.

فهرست

به نام خداوند بخششده مهریان
سلام، سلامی بهاری، سلامی چوبی خوش‌آشنایی، سلامی به گرمی و صفائی دلهای شما و با تبریک سال نو و آرزوی موفقیت و کامیابی برای سال پر تلاشی که پیش روداریم. سال حركت، سال برکت، سال وحدت، سال صداقت و خلاصه سال جبران خسارت!! وقتی مشغول تهیه اولین شماره نشریه پیام بهبودی بودیم هر گز تصور نمی‌کردیم که این چنین با استقبال عمومی مواجه گردد و مانا چارشوبیم که اقدام به چاپ دوم نماییم. خداراشکر، البته فقط فروش نشریه، دلیل بر استقبال از وجود آن نبوده است. دوستان هم در دبیار زیادی از اقصی نقاط کشور پهناور ایران، با تلفن وای میل و نامه وب شکل حضوری و شفاهی، حمایت معنوی خود را، از این حرکت فرهنگی اعلام نمودند. به عنوان نمونه، مسئول صفحه خبرگزارش داد که در یک شب، ۴۷ مورد تلفن را، پاسخ داده است.
این پشتیبانی هاعلاوه بر ایجاد شوق و ذوق و دلگرمی، موجب شد که دست اندر کاران نشریه، احساس مسئولیت سنگین تری نمایند و با کوشش و تلاشی مضاعف، با استعانت از الطاف نیروی برتر، گام‌های موثر تری در راه رشد و اعتلای نشریه بردارند. شاید نیاز به تکرار نباشد مادر صورتی به این مهم نایل خواهیم شد که باور کنیم (یک دست صد انداد). تجربه هم نشان داده است که لطف کامل خداوند، بیشتر شامل کارهای گروهی و جمعی خواهد شد.
همین حالا قلم را بردارید و با نوشتن و ارسال مطالب گوناگون، شرح زندگی، مشارکت، مقالات و تجارب خود، پیام بهبودی را یاری کنید. توصیه برنامه مبنی بر این که (قلب NA) وقتی در حال طبیعت است که دو معتقد تجربه بهبودی خود را باید یگر در میان می‌گذارند (را نصب العین خود قرار داده و بالراس مطالب، اجازه دهیم تا در مدنده گمنام دیگری بتواند از موهاب این برنامه بهره مند گردد. این تبادل تجربه می‌تواند از طریق نشریه خودمان یعنی پیام بهبودی صورت گیرد.
اگر نوشته‌ها و تجارب مابتواند راه گشای معتقد دیگری شود، لذت و سعادت اصلی آن نصيب خود مامی گردد.
پر واضح است که: این برنامه زمانی کار می‌کند و زمانی زندگی مامشمول موهبت‌های ۱۲ قدم برنامه قرار می‌گیرد که آسمان دل خود را از لکه‌های تیره و تارکینه و نفرت و ستیزه جویی پاک کنیم، هر چه می‌توانیم خالصانه و با صداقت خدمت کنیم، بخشی از زندگی جدید خود را اوقف نمی‌سرویس دهی به تازه واردان کنیم و فراموش نکنیم تازه واردان، نیاز به شنیدن همان مطالبی دارند که ماخودمان در روزهای اول داشتیم و احتیاج به همان نوع کمک‌هایی دارند که مادر ابتدای راه داشتیم. این برنامه ۱۲ قدمی، زمانی کار می‌کند که مابهبدی را الیت شماره یک زندگی خود قرار دهیم، از ازواجاً خارج شویم و شانه به شانه یکدیگر بساییم تا در کنار هم، از بزرگ‌ترین داشته‌های خود یعنی پاکی و بهبودی حراست کرده و با نگاهبانی از حالات روحانی خود و دستاوردهای آن از زندگی جدیدمان لذت ببریم و شکر گذار خداوند مهریان باشیم.



سال نومبار ک باد
پیام بهبودی

| | |
|--------------------------------------|----|
| ■ با مخاطبان | |
| سر مقاله | ۲ |
| عبد و بهبودی | ۲ |
| ■ دیدگاه | |
| آنچه قابل مشارکت است | ۴ |
| برندگان برنامه | ۶ |
| ■ مشارکت | |
| گندم‌های سوخته | ۷ |
| ■ گفت و گو | |
| محاصبه با پیت و دانیل | ۹ |
| ■ خبر | |
| تأسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران | ۱۵ |
| ■ گزارش | |
| دومین همایش قوچان | ۱۷ |
| کارگاه خاورمیانه NA در بحرین | ۱۸ |
| ■ جلسه اول | |
| چی دیدی، چی شنیدی؟ | ۲۰ |
| ■ داستان من | |
| آیا کسی گذشت مرا باور می‌کند؟ | ۲۱ |

عید و بهبودی

ما به خداوند می‌شوند، نعمت می‌دانیم! دیگر منکر نقش خود، در ناکامی‌های زندگی نبوده و نه تنها با شهامت تمام، مستولیت رفتار گذشته خود را به عهده می‌گیریم بلکه "انکار" را یک نقص اخلاقی، ارزیابی می‌کنیم. امروز همه چیز ما، بستگی مستقیم به پاکی مدارد.

بنابراین بهبودی مادر راس امور قرار دارد و در مواجهه با هر مسئله‌ای فقط پاکی خود را در نظر می‌گیریم. بنابراین معیار سنجش ما، پاکی ماست. این یعنی تغییر افکار و اندیشه‌ها- یعنی معجزه‌از جمله مسائل جدیدی که ادبیات بهبودی به ما آموخته است، تعبیر و تفسیر مازل کلمه "عید" است.

تا کنون سپری شدن ۳۶۵ روز از سال را طبق تقویم عید می‌دانستیم و قبل از تعطیلات تمام هم و غم ما این بود که مباداً بدون مواد بمانیم. معمولاً با توجه به ایام بهار و تعطیلی، مصرف‌مان هم بالاتر می‌رفت و سال جدید را با سیه روزی و تیره بختی آغاز می‌کردیم و با رسیدن هر عید، یک سال دیگر به زمان مصرف مافزوذه می‌گشت و روز به روز بیشتر در این چاه فرومی‌رفتیم. ولی حالاً وقتی می‌بینیم که دوستان بهبودی، قبل از تعطیلات، جزو آدرس شهرستان هارا تهیه می‌کنند و روزهای سفر خود را طوری تنظیم می‌کنند که بازمان جلسات مطابقت داشته باشد، متوجه می‌شویم که نور

خدا، چه هامی کندا

بنده به عنوان نگارنده این مطالب، تعطیلات نوروز را در مشهد بودم و ساعتی را همراه مستول اطلاع رسانی این شهرستان سپری کردم. لحظه‌ای تلفن همراه او آرام و قرار نداشت و دوستان بهبودی که از اقصی نقاط ایران برای تعطیلات به مشهد آمده بودند مرتب آدرس جلسات رامی بررسیدند. این یعنی چه؟ یعنی تغییر معیارهای سنجش دیگر یک مسافت خوب، یک مسافت پرازنشگی نیست. یک مسافت خوب حتماً چند جلسه بهبودی را هم همراه خود دارد. بنابراین واژه عید، برای ما، معتادان در حال بهبودی، معنا و مفهوم تازه‌ای دارد. اگر عید و بهار، به معنای شکوفایی و زندگانی و سرگرمی دارند و سرآغاز سرد برآوردن است، مادر دوران پاکی خود، هر روز عید را تجربه می‌کنیم. اگر عید و بهار به معنی طراوت و شادابی و سرزنش بودن است، مابا هر روز پاکی خود، آن را قبل از می‌کنیم. طرز فکر متفاوت کرده است. روزهای خیلی خوبی در انتظار ماست. برای ما، بهار به معنی تسلیم نشدن به شرایط موجود است. سرما و بخندان اعتماد را پشت سرمه گذاریم و تسلیم برنامه می‌شویم. برای ما، بهار پلی است به سوی دوستی‌ها، صداقت و حرکت. حال که در این فصل همه در حال جنبش و حرکت و رشد و شکوفایی هستند من چرا نباشم؟

من اگر مصرف خود را متوقف نکنم عید به عید و سال به سال وضع من بدتر خواهد شد و اگر پاک باشم و در انجمان بمانم و رشد کنم گل همیشه بهار باقی خواهم ماند. ما اکنون بالادبیات جدید خود به این باور رسیده ایم که مهم نیست چند بهار عمر کرده ایم مهم این است که چند لحظه بهاری فکر کنیم.

دلтан سبز و بهاری باد.

باتشکر
جواد.م

معیارهای سنجش تغییر می‌کنند هیچ کدام از مفاموش نکرده ایم که در دنیای سرد و تاریکی زندگی می‌کردیم که روزهایش، همه شبیه به هم بود.

هر روز، چشمان قی زده خود را می‌گشودیم، به تن خسته و کوفته خود کش و قوسی در دنیاک می‌دادیم و به او لین چیزی که فکر می‌کردیم مصرف و چگونگی تهیه پول بود. حالاً به هر طریق و به هر شکل، سپس انکار مصرف.

هنوز نشستگی مصرف اول نپریده بود که اجبارا به فکر مصرف مجدد بودیم. بخش اعظم فضای ذهن مادر اشغال این امر بود و پر واضح است که این مغزدیگر هیچ گونه کارائی نداشت. تمام استعداد و قابلیت‌های ما، در راه تهیه جنس بهتر و حتی المقدور مجانی، راه و روش‌های جدید انکار و دوز و کلک صرف می‌شد. چار چوب فکری ماهی ناچارا همین روش را دنیال می‌گرد. در عالم مصرف، هر چیز معنا و مفهوم خاص خود را داشت و همه چیز باید در خدمت افکار معتقد گونه ماقرار می‌گرفت و همین باعث شده بود که بسیاری از مادر طول دوران اعتیاد، بدون توجه به جوهر انسانی خود چهره‌ای از خود به نمایش بگذاریم که هیچ شباهتی با چهره انسانی نداشت. دنیایی خاص برای خود ساخته بودیم. دنیایی که بادید گاه زمان مصرف، مملواز خشونت، تضاد، جنگ، نفرت و بی‌عدالتی بود.

ولی یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که بعد از آشنازی ما، بالاجمن معتقدان گمنام رخ می‌دهد و گرگونی در نحوه اندیشیدن و در نتیجه تغییر دیدگاه ما، نسبت به جهان اطراف می‌باشد. ما به تجربه دریافتہ ایم که بزرگ ترین دشمن یک معتقد، افکار و اندیشه‌های اومی باشدو در اطراف ما، هیچ چیز تغییر نمی‌کند مگر این که طرز فکر ماتغییر کند و وزاویه نگرش مابه دنیا اصلاح شود تا به آرامش برسیم. به این خاطر در دعای خود می‌گوئیم:

"قطب برای امروز، سعی خواهم کرد که از زاویه بهتری به زندگی ام نگاه کنم این "زاویه بهتر" چیست و چگونه حاصل می‌شود؟ مادر این برنامه استانداردهای فکری خود را تغییر می‌دهیم. خیلی چیزهای اکه فکر می‌کردیم مهم هستند به کناری می‌زنیم. برای خیلی چیزها که اهمیت قائل نبودیم، اهمیت قائل می‌شویم و عبارات منفی را از فرهنگ لغت خود حذف کرده، رفتار و برخوردی واقع بینانه بازندگی را شروع می‌کنیم. البته این امر، یک شبه اتفاق نمی‌افتد و ممکن است که بعضی از مادر مقابل این تغییرات مقاومت کنیم چرا که تغییرات را در تضاد با موجودیت خود می‌دانیم.

افکار مابه تدریج وبالطف خداوندو کار کرد ۱۲۰ قدم و رشد روحتی و دیدن معجزات بهت آور در انجمان، تغییر جهت می‌دهند و به سوی قبله‌ای جدید، غیر از مواد سمت و سومی یابند. همه چیز شروع به تغییر کردن می‌کند. ادبیات بهبودی، عبارات و مفاهیم تازه و جدیدی را در فرهنگ لغت ذهن می‌گذارند، جایگزین می‌کنند و معیارهای سنجش تغییر می‌کنند

دیگر دور و بی و دوره بازی را جزء زرنگی خود قلمداد نمی‌کنیم بلکه از آن به عنوان یک نقص اخلاقی یاد می‌کنیم. دیگر تهیه جنس خوب را موفقیت نمی‌دانیم بلکه توفیق را فقط در سپری کردن یک روز پاک می‌دانیم. دیگر دردها و الام خود را به حساب بی‌عدالتی دستگاه آفرینش نمی‌گذاریم بلکه خود این دردهار اهم که باعث نزدیکی



آنچه قابل مشارکت است^(۱)

این که چه چیزی را باید به مشارکت گذاشت، موضوعی است که دائما در ناحیه ما مورد بحث قرار می‌گیرد. من دوست دارم عقیده و تجربه خود را بنویسم و جویای نظر سایر معتقدان در اطراف جهان بشوم.

به مشارکت گذاشتن مشکلات و نگرانی‌ها راجع به مسکن، پول، روابط و غیره می‌تواند مفید باشد. یک نفر ممکن است آن را بشنود و تجربه کافی داشته باشد که بتواند پیشنهادات سودمند و راه حل هائی ارائه کند. ولی چیزی که من نمی‌فهمم، نیاز به مشارکت گذاشتن این مسائل در یک جلسه معتقدان گمنام است. مسلماً جلسه‌ای را که این نوع مشارکت در آن انجام می‌شود می‌توان یک گروه "خودیاری" نامید که NA چنین گروهی نیست.

یک جلسه معتقدان گمنام از گروهی تشکیل می‌شود که دورهم جمع می‌شوند به یکدیگر کمک کنندتا از اعتیاد به مواد مخدر بپهلوی پیدا کنند. راهی که ما پیدا کرده ایم و برای ما کار می‌کند، به وسیله ۱۲ قدم است که وقتی اجرا می‌شوند ما را به خداوند نزدیک تر کرده و به بپهلوی ما کمک می‌کند.

پیامی را که یک تازه وارد نیاز به شنیدن آن دارد این است که: چگونه ببپهلوی پیدا می‌کنیم، تجربه ما که چطور این کار را انجام می‌دهیم، چگونه قدم‌ها را کار می‌کنیم، چطور با نیروی برتر تماس بر قرار می‌نماییم. آن چه را که راجع به آن پیام نمی‌دهیم این است: آه و ناله‌های تمام نشدنی، گله‌وشکایت درباره زندگی، موفقیت یا عدم موفقیت در روابط خصوصی و جنسی، مشکل بودن امرار معاش، و خرابی آبگرمکن منزل! اگر ما در حال کار کردن قدم‌ها هستیم و به پروردگار هم ایمان داریم، هیچ‌کدام از این چیزها باعث لغزش ما نخواهد شد. تازه وارد نیاز دارد بشنود چگونه می‌تواند وسوسه مصرف مواد را دور کند و چطور می‌تواند ببپهلوی یابد.

آیا هیچ‌کدام از ما در خیابان به طرف غریبه‌ای می‌رویم تا کلیه مشکلات خود را بازگو کنیم؟ چرا این انتظار وجود دارد که در جلسات می‌توان این کار را انجام داد؟



مقدمه: یکی از فاکتورهای مهم و تأثیرگذار در پروسه ببپهلوی و بازیابی، در میان گذاشتن تجربه و داشته‌های خود با سایر بیماران در حال ببپهلوی است که این کار در جلسات انجمن معتقدان گمنام، تحت عنوان "مشارکت" صورت می‌گیرد و بخش اعظم وقت جلسات به این امر مهم، اختصاص دارد و نوعاً رهبر جلسه با کمبود وقت و در بعضی موارد با رنجش دوستانی که به آنها وقت "مشارکت" نرسیده است روبرو می‌شود. ما معتقدان با تمام اختلاف سلیقه‌هایی که داریم در دو مورد بیماری و ببپهلوی با هم‌دیگر کاملاً مشترک هستیم و به تجربه دریافتی ایم که "هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتقد به یک معتقد دیگر را ندارد." بنابراین کاملاً روشی است که مشارکت و تقسیم کردن آنچه که به دست اورده ایم تا چه حد می‌تواند برای تازه واردان و سایر دوستان همدرد مافید واقع گردد. البته این تنها خاصیت مشارکت نیست. ما با تکرار آموخته‌های خود، جایگاه آن‌ها در ذهن خود محکم می‌کنیم و به خود و دیگران یادآور می‌شویم که با چه دشمن سرسرخ و آب زیرکاهی روبرو هستیم در ضمن با طرح مشکلات خود ممکن است بعد از جلسه از کمک و تجربه سایر دوستان بهره مند گردیم و تازه واردان نیز شاهد اهمیت مشارکت و نوع آن خواهند بود.

حال که اهمیت "مشارکت" برای گوینده وشنونده به طور خلاصه روش‌شده چه خوب است من یاد بگیرم که در مورد چه مطالبی می‌توانم مشارکت کنم و به طور کلی چه موضوعاتی قابل مشارکت است؟ آیا فقط بیان "احساسات" کافی است؟ آیا من این آزادی را دارم که در مورد هر مسئله‌ای "خوب، بد، رشت، زیبا، مستهجن، آزاردهنده، بدآموز، بازگویی اسرار خود و دیگران تحت پوشش صداقت!! تیراندازی، تلافی، طرز تهیه مواد در زمان مصرف، آدرس ساقی! و ... " تحت عنوان "مشارکت" اقدام کنم؟ به نظر می‌رسد این طور نباشد. معمولاً وقتی مشارکتی را انجام می‌دهیم که طرح و بیان آن بتواند به کسی کمک کند. مثل رابطه من و فرزندم و یا تواقصی که در من عود گرده است و یا این که چطور من با وسوسه مصرف کنار آمدم و یا تقسیم کردن امیدها و انگیزه‌ها و خلاصه هر مطلب و یا تجربه‌ای که موجب امیدواری و حرکت در شنونده به خصوص تازه واردان گردد. بهر حال چه حال مان خوب باشد و چه بد می‌توانیم درباره آن مشارکت کنیم اماطبق اصول برنامه حتماً باید پیام ببپهلوی NA در آن مستقر باشد.

من حق ندارم در جلسه اصطلاحاً روی همه "استفراغ" کنم دلیل این که ما راهنما داریم همین است که یک سری مسائل است که باید با راهنما مطرح شود و یک سری مسائل است که باید در جلسه مشارکت شود.

در هر حال، آن چه در ذیل از نظرتان می‌گذرد ترجمه مقاله‌ای است که در همین مورد، نگاشته شده است و مطالب آن دیدگاه شخص نویسنده است. امیدواریم با بازشدن این دریچه، باب گفتگو و یادگیری‌های بیشتر گشوده شود و همه دوستان همدرد انجمن در هر کجا که هستند نقطه نظرات خود را در این مورد با نشريه خودشان در میان بگذارند و حتی در این مورد می‌توانند با سایر اعضاء انجمن، گفتگوهای دوستانه داشته باشند تا تمام نکات لازم در مورد این موضوع مهم یعنی "چگونگی مشارکت" روشن و شفاف گردد منتظر دریافت ایده‌های شما در این مورد هستیم.

با تشکر
پیام ببپهلوی

می کنم. وحدس بزندگه که چی؟ من با ایثار آنچه دارم، آن را حفظ می کنم. در صورتی که من قبلاً از صحبت کردن با تازه‌واردین دلهره داشتم، برای این که حس می کردم چیزی برای گفتن ندارم، ولی اکنون آسان تر شده است. من چیزی دارم که ارزش بیان کردن دارد، ضمناً حالاً من می‌توانم گوش هم بدهم. بعضی معتادان ضمن مشارکت در جلسات می‌گویند که فقط برنامه، خدا، قدم‌ها، و راهنمایی داشتند. من فکر می‌کنم شاید این طوری هم به همان اندازه‌یه انجمن صدمه می‌زنیم. چطور کسی می‌تواند به دیگران چگونه مشارکت کردن را تحمیل کند؟

سنت سوم بطور شفاف قید می‌کند "نهالازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است". نمی‌گوید ما مجبوریم به روش معینی مشارکت کنیم. مافقط می‌توانیم با استفاده از تجارب خود، راهنمائی نمائیم. اخیراً یک نفر نواحی از همایش‌های مختلف را به من داد، از جمله همایش جهانی و همایش‌های کوچک تر در انگلستان. من از آنچه شنیدم هم متوجه شدم و هم مأیوس. بعضی از سخنرانان هیچ اشاره‌ای به نیروی برتر نکردند، چه برسد به قدم‌های الزوم خدمت کردن، راهنمادن، و کمک به دیگران - ولی در مورد روابط، مرگ حیوان خانگی، و... زیاد صحبت کردند. حتی یکی پیام داد که "تحت هیچ شرایطی مصرف نکنید". ولی آن هانمی گفتند چگونه پاک بمانیم.

اگر برای من مقدور بود که تحت هیچ شرایطی مصرف نکنم، نیازی به کار کردن‌ها و ایمان به نیروی برتر نداشم - ولی این کار عملی نیست. بدون یکی از این دو تابعیتی یا برپانه یا مواد، من در هم خواهم شکست. "تحت هیچ شرایطی" برای من کافی نیست! آن را مخفی نکنید. لطفاً از مشارکت پیام نترسید. واقعاً چه ساده است: قدم‌ها را کار کنید، نیروی برتر خود را انتخاب کنید، و به دیگران کمک نمایید. به همه بگویید چگونه پاک شدید و با وجود همه سنگ‌هایی که زندگی به طرف شما پرتاب می‌کند، پاک می‌مانید.

ضمناً من وقتی می‌بینم اعضاد رباره اعتیادهای دیگر مانند غذا، قمار، مسکن و سکس مشارکت می‌کنم، نگران می‌شوم. انجمن‌های دیگری برای این اعتیادهای وجود دارد. اگر در نزدیکی شما نیستند، تأسیس و شروع کردن آن‌ها آسان است، ولی لطفاً این موضوعات را به جلسه معتادان گمنام نیاورید. همه اعضا از اعتیادهای دیگر در عذاب نیستند و برای تازه‌واردین می‌تواند گمراه کننده باشد. مشارکت در رباره چنین اعتیادهایی معمولاً توسط مشارکت کننده‌ای توجیه می‌شود که می‌گوید "NA در رباره همه اعتیادها است".



خیلی از اوقات همان افراد را می‌بینیم که راجع به قسط بعدی زندگی خود مشارکت می‌کنند. خود من هم یک بار به این شیوه در جلسه مشارکت کردم چون فکر می‌کردم باید به این شکل مشارکت کرد. من آن جامی نشستم، بدون این که واقعاً به گرفتاری‌های دیگران گوش کنم، چون توسط مشکلات خودم احاطه شده بودم، ضمناً این که در مغزم برنامه ریزی می‌کردم چگونه می‌توانم خودم را با مشارکت اصلی همخوان کنم و به آرامی آن را به اتفاقات زندگی خودم بربط دهم. برای مدتی در دنای پدیدمی‌شود، ولی اوضاع و احوال هنوز به همان شکل سابق هستند. مشکلات هنوز پا بر جاستند. در پایان، هیچ چیز بدست نمی‌آید به غیر از تلف کردن وقت مشارکت، آن هم برای خسته کردن سایر معتادان!

از خداوند تشرک می‌کنم برای دوستانی که به اندازه کافی اهمیت می‌دادند و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند که این مشکلات نبود که داشت به من صدمه می‌زد - بلکه نداشتند برنامه بود.

خیلی از اوقات من در مورد مسائل در دارآوری در یک جلسه مشارکت کرده‌ام، ولی بعد از جلسه یکی از من پرسیده "اوضاع چطور است؟" آن‌ها به من گوش نمی‌دادند، در فکر خودشان غوطه ور بودند، ولی خوب من هم به آن‌ها گوش نمی‌کردم! آن قدر در گیر مشکلات خودم بودم که حس می‌کردم من هیچ چیز نمی‌توانم اهدا کنم، در نتیجه هیچ چیز غیر از دلسوی نسبت به خودم را ندادم. یک مسیر مار پیچ سراشیب بود. من با وجود افشاگری راز هنوز آن را با خود حفظ می‌کرم. سپس چند تا از دوستان خوبم اشاره کردند که خداوند و قدم‌ها ممکن است بتوانند به خود محوری من کمک کنند. من امیدی نداشتم. امروز می‌دانم که بدون کمک دوستان، آینده من یا به مصرف ختم می‌شد یا به خود کشی.

راهنماییم تشویقیم کرد تا قدم‌ها را کار کنم، من هم کار کردم، و ایمان به نیروی برتر خود را باطن داشتم تلف می‌شدم. آن چه من در جلسات به مشارکت گذاشتیم و شنیدم (زمانی که زحمت گوش کردن به خودم می‌دادم)، به من کمک نمی‌کردند. از خداوند تشرک می‌کنم برای دوستانی که به اندازه کافی اهمیت می‌دادند و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند که این مشکلات نبود که داشت به من صدمه می‌زد - بلکه نداشتند برنامه بود.

من راهنماییم را عوض کردم و افعالانه تشویقیم می‌کرد تا قدم‌های را کار کنم. من هم کار کردم، و ایمان به نیروی برتر خود را دوباره بدست آوردم، همچنین عشق به زندگی را. در ظاهر هیچ تغییر نکرده است - نه همسرم، نه شغلمن، نه محل زندگی‌ام - ولی در داخل، من بیشتر اوقات در آرامش به سر می‌برم. دیگر نیازی به غریزدن، شایعه پراکنی، یا تحقیر دیگران ندارم. هر گاه می‌بینم یکی از این اعمال را شت را نجات می‌دهم، جستجویی کنم ببینم چه قسمت از برنامه را عمل نمی‌کنم. پیدا کردن یک تازه‌وارد و خوش آمد گفتن به او، به من کمک می‌کند.

چیزی که من در جلسات به مشارکت می‌گذارم، این است: چگونه بهبودی پیدا

برندگان برنامه

من در اوایل بهبودی، برندگان را سرمشق قرار داده و شروع به تقلید کردن از کارهای آن ها نمودم. به تدریج جذب برنامه آن هاشدم و در نهایت احساس خوبی کردم. در برنامه اغلب می شویم که در برنامه به برندگان بچسبیده به بازندگان.

برندگان برنامه چه کسانی هستند؟

■ برندگان را به راحتی می توان تشخیص داد. توجه کنید.

■ برندگان همیشه برنامه و قدم هاوست هارا به طور جدی کار می کنند و فقط بروی خود تمرکز دارند نه دیگران.

■ برندگان دور مشکلات خود طوفانی کنند بلکه در راه حل هازندگی می کنند و از حرکات و کارهای مشکل ساز دوری می کنند.

■ برندگان همیشه آماده هستند که دست خود را در دست تازه وارد فرار دهند و بدون در نظر گرفتن هیچ گونه منفعت شخصی به آنها کمک می نمایند و عشق بلا عوض می دهند.

■ برندگان هم را هنما دارند و هم را هنما دارند و هم را هنما دارند و فقط برای امروز پاک می مانند و زندگی می کنند.

■ برندگان معتقدان در حال بهبودی هستند که چهار چوب فکر و اعمال آنها مثبت است نه منفی.

■ برندگان ممکن است مشکلاتی هم داشته باشند ولی هنوز به جلسات می روندو درباره آن مشکلات به طور واضح مشارکت می کنند.

■ برندگان قلب او به خوبی می دانند که با کمک نیروی برترشان هیچ اتفاقی که از عهده آن بر نیایند پیش نخواهد آمد.

■ برندگان با خدماتی که انجام می دهند برای اتحاد گروه تلاش می کنند و همیشه اصول را به شخصیت ها ترجیح می دهند.

■ برندگان همیشه به خاطر دارند که اصل گمنامی را رعایت کنند و برطبق اصول برنامه حرکت کنند و برای آنها صلامه هم نیست که پای چه کسی در میان باشد.

■ برندگان خوش طبع و شوخ هستند و این قدرت را دارند که به خودشان هم بخندند و باشمامی خنندن ولی به شمامی خنندند.

■ برندگان برنامه روزانه دارند و حرکت می کنند و به جبران اوقات از دست رفته در زمان مصرف، قدر و قیمت وقت را می دانند و اصطلاحاً بایرت نمی زنند.

■ برندگان هیچ وقت ادعای داشتن دانش بهتر برنامه را ندارند و خود را مانند دیگر اعضاء گروه می دانند و تواضع و فروتنی را می توان به وضوح در آن ها مشاهده نمود. اگر امروز پاک هستم و برنامه بهبودی را در بهترین حد توانایی خود کار می کنم و تمایل دارم که تلاش کنم تا به سوی کمال مطلوب حرکت را داشتم کنم جزء برندگان هستم.

اقتباس از: " فقط برای امروز"

اگر آنها واقعاً به این قضیه اعتقاد دارند، پس چرا زمان پاکی خود را از آخرین باری که در مورد چنین اعتیادهایی، عملی انجام دادند، حساب نمی کنند؟

پیام بهبودی دارد دقیق می شود، بعضی هالغش می کنند، و خیلی ها ممکن است بیمیرند. نیازی نیست این گونه باشد. معتقدان را با مشارکت درباره آسیب های کودکی، مشکلات زناشویی و یا مرگ سگ خود از جلسات فراری ندهید. کتاب پایه ماباین امید خلق شده "از طریق ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، دیگر لازم نیست هیچ معتقد خواستار بهبودی، بدون فرصت یافتن یک زندگی بهتر از بین برود." راه ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، از طریق کار کردن دوازده قدم حاصل می شود. من اعتقاد دارم، این پیامی است که به ما هدیه شده، و آن پیامی است که تازه واردین نیاز به شنیدنش دارند.

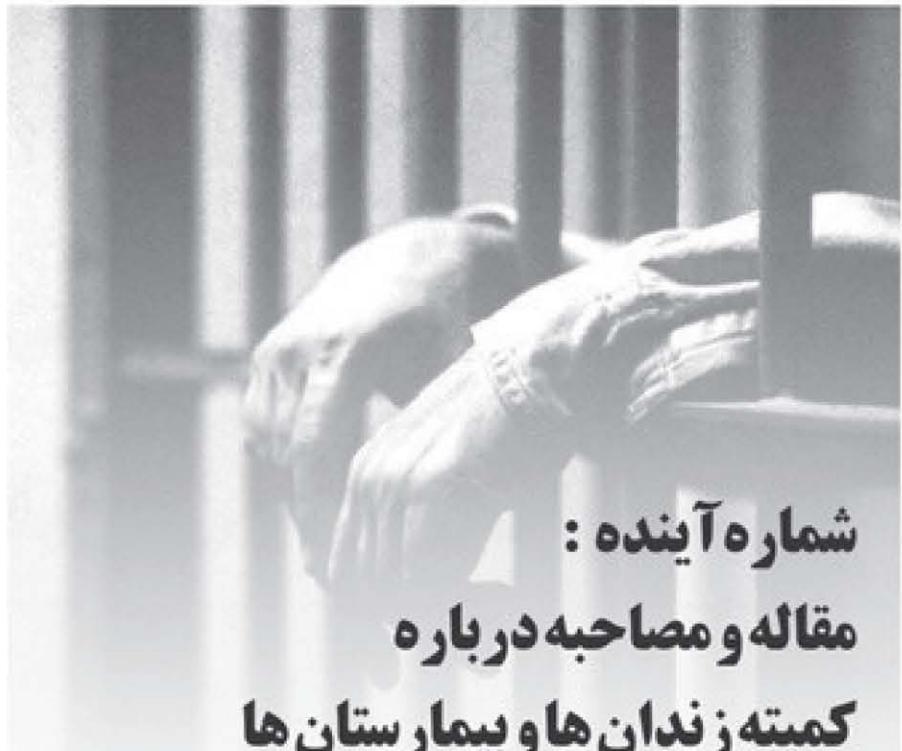
ترجمه: سپهر "الف"

What should be shared - ۱

نوشته Sally-H Way از انگلستان، مجله

دوره بیست و دوم، شماره ۱، زانویه ۲۰۰۵

بخش پیام بهبودی ۸ جلسه ای در حرکت



شماره آینده:
مقالات و مصاحبه درباره
کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها

گندم های سوخته

ارجیف و دودره بازی کردن ها همسرم را فریب دادم و پروانه کشیدن موادرادر منزل کسب کردم. چه توفیقی!! من حقیقت مصرف رابه او گفتم ولی فقط برای سوءاستفاده. یک معتدی با حقیقت کاری ندارد و یا هر وقت سراغ حقیقت می‌رود قصد سوء استفاده از آن را دارد. بیماری من فعل بود و با بی‌رحمی تمام، همه‌رل بازی کردن هارابه من می‌آموخت و من هم مستعد فراگیری و اجراء فرامین. در سال ۷۸ مصرف من به روزی ۱/۵ مترکال رسید. خداوند فرزند سوم رانیز به من عطا کرد و چون این یکی پسر بود همیشه در گهواره خودش و در اتاق مامی خوابید. و متاسفانه چون مصرف من هم در اتاق بود این طفل کوچک و بی دفاع هم معتقد شد و به

**اعتیاد چنگ و دندان خود رابه من نشان می‌داد
و هر روز بanaxن های تیزش پنجه‌ای جدید بر روی
گونه‌های زرد من می‌کشید. تنم کوفته و چهره‌ام
خونی بود.**

اصطلاح "بخوری" گردید، بطوری که اگر یک روز در خانه نبودم، این طفل شدیداً بی قراری می‌کرد. همسرم که از درد من و بچه اطلاع داشت مقداری تریاک را در آتش می‌سوزاند و اورا "بخور" می‌داد که موقتاً آرام شود تا من خبر مرگم بیایم. کار کردن برای من بسیار سخت شده بود و کارگران مزرعه هم حرف‌شنوی سابق را ز من نداشتند، زیرا من مزادان هارا درست و حسابی نمی‌دادم. علت هم این بود که من در آمدسال اینده ام را با هر ترفندی که شده بود از خریداران گندم و جو، پیش‌اپیش می‌گرفتم و خرج می‌کردم. اعتیاد چنگ و دندان خود رابه من نشان می‌داد و هر روز بanaxن های تیزش پنجه‌ای جدید بر روی گونه‌های زرد من می‌کشید. تنم کوفته و چهره‌ام خونی بود. فکر من تحت تأثیر مصرف مواد بود و فقط زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم. فکر ناقص و معتقد گونه من دستور داد تا ۱۵ هکتار زمین زراعی خود را بفروشم. از تمام بستگان و آشنايان دل‌سوز اصرار به نفوختن و از من انکار و پافشاری به فروش زمین. من فقط به پول زیادی که با فروش زمین نصیبم می‌شد فکر می‌کردم و این که باداشتن این پول، چقدر تهیه مواد آسان می‌شود و نه چیز دیگر بالآخره زمینم را فروختم و از روتاستابه شهر عزیمت کردم. بعداز سکنی گزیدن در شهر، از ترس این که مبادابوی کشیدن مواد، همسایگان را مطلع کند شروع به خوردن مواد کردم و در تهیه و ساخت نوع قوی تر آن استادشده بودم. تنها نقطه سالم بدنم معده ام بود که آن هم در سال ۸۲ شروع به خون‌ریزی کرد. به طوری که هر لحظه انتظار مرگم را می‌کشیدم و از خدامی خواستم اگر می‌خواهد به من لطفی کند موجباتی را فراهم آورد که من زودتر بیمیرم. وزن من از ۸۶ کیلو به ۶۲ کیلو تقلیل پیدا کرده بود و به چهره‌ای تابلو تبدیل شده بودم. از دیدن مردمی که می‌خندیدند و از زندگی خود لذت می‌بردند، هم تعجب می‌کردم هم عصبانی می‌شدم. در خانه همه با چشم حقارت مرانگاه می‌کردم و کسی حوصله من را نداشت. همه از من بریده بودند. نه همسرو فرزندی، نه خواهر و برادری، نه دوست و آشناشی. هیچ و هیچ و هیچ. زندگی من هیچ شده بود. تهی و سرد. پراز ترس و نومیدی، گوئی دنیابه آخر رسیده بود. ولی، نه مثل این که کمی دیگر از دنیا باقی مانده بود. یک روز یکی از دوستان در حال بهبودی توسط انجمن، بامن وارد صحبت شد و پیام بهبودی را به من داد. این که او چه گفت و من

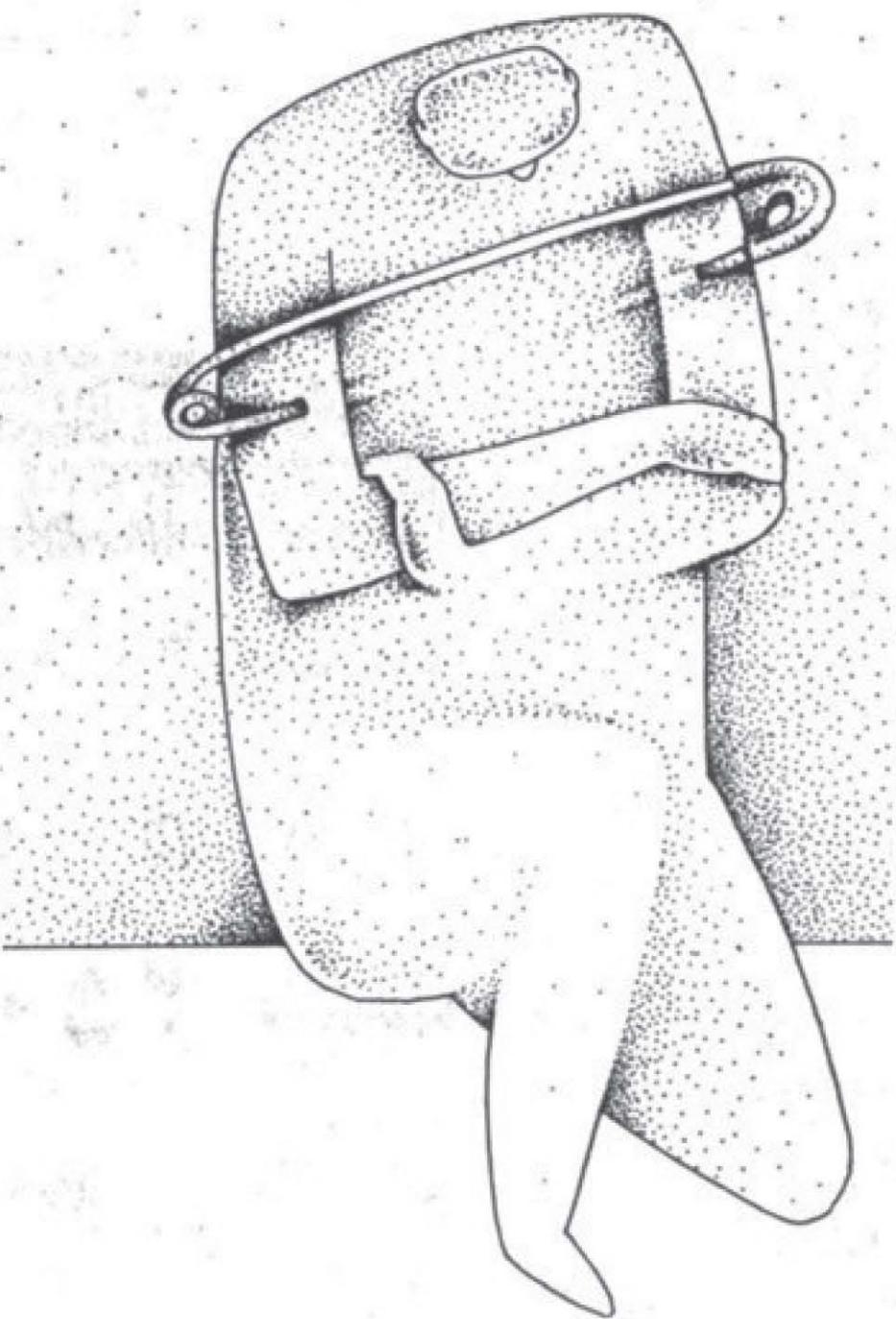
به نام خدا و باسلام به مجله پیام بهبودی. اگر بجهه‌های انجمن NA نبودند حالا باید برای من فاتحه می‌دادید. بیائید قبل از تباشدن زندگی به NA بپیوندید. او سط سال ۶۷ بود که به وسیله خودم و پاره‌ای از دوستان بادیو اعتیاد آشناشدم.

حرکت من لاک پشتی شروع شد ولی خیلی زود سرعت گرفت. گاهی بادوستان و گاهی هم تنها ای به مصرف مواد می‌پرداختم. حدود ۶ ماه جنگ و گریز داشتم و کسی از این موضوع، اطلاعی نداشت. مرتب با خودم گلنچار می‌رفتم. نمی‌توانستم نشنه‌باشم ضمناً می‌خواستم به آبرویم هم لطمہ‌ای وارد نشود. شنیده بودم که مصرف میوه و شربت مانع از خرابشدن چهره می‌شود، لذا بسیار مصرف می‌کردم ولی مواد و تخریب حاصل از آن کار خود را می‌کرد و به این حرف‌ها و حدیث‌ها کاری نداشت. بعد از ۶ ماه دیگر کامل‌بدنم به مواد وابسته شده بود و نصی توانستم حتی برای چند ساعت بدون مصرف، طاقت بیاورم.

این جایود که حس کردم واقعاً وارد خونم شده و ناچار او از روی اجبار، روز به روز مصرف را فزایش می‌دادم. دیگر خودم را فناشده می‌دانستم مثل این که بایک بند پوسیده



به چاه رفته بودم و هیچ کاری هم از دستم بر نمی‌آمد. چون شغل من کشاورزی بود و حدود یک سال هم در بیابان مصرف می‌کردم. کسی هنوز مطلع نبود، فقط مصرف خیلی بالا رفته بود. به طوری که از صبح سر زمین می‌رفتم، آتش می‌افروختم و اعتقاد داشتم سیخ باید همیشه داغ باشد ولی همین آتش افروخته، زندگی ام را سوزاند و همین سیخ داغ، جلز و لز پوست و گوشتم رادر آورده. عصبانیت دیوانه وار، طغیان گری و سرکشی و.... تمام وجودم را فراگرفته بود، کافی بود کسی فقط یک جمله که مطابق میل من نباشد، بگوید. دیگر هر چه می‌دید از چشم خودمی دید! من و همسرم در آن زمان دارای ۲ فرزند بودیم. همسرم که متوجه تغییر حالات غیرعادی من شده بود و شاهد بود که من بسیار بی قرار، بی حوصله، پر خاشگر و.... شده‌ام، سرشاخ گذاشتن بامن را شروع کرده بود. دیگر از کنک زدن او خسته شده بودم. مجبور شدم حقیقت را بانیرنگ به او بگویم و اضافه کردم که: متوجه به سنگینی شغل من، اگر مصرف نکنم سکته می‌کنم و از بین می‌روم یا مبتلا به مرض قندو هزاران کوفت و زهر مار دیگر می‌شوم. چنان‌چه دوست داری شوهرت را زدست بدھی و این طفلان معمصوم را بایتیمی بزرگ کنی، حرفی نیست، نمی‌کشم!! با این



دری آهنین مقابل دیر و زور فرداب کشید
و فقط برای امروز زندگی کنید.

چه شنیدم از حوصله این نامه خارج است. فقط احساس کردم او به خوبی در دمن رامی داند، او دقیقاً از همان چیزی رنج برده است که من اکنون در عذابم. خیلی‌ها مرا نصیحت کرده بودند و با پندوانه و تهدید از من می‌خواستند ترک کنم و لی نمی‌دانم چرا حرف‌های این دوست بهبود یافته جرقه‌ای به وجود می‌آمد و باعث شد تلنگری به مغزم بخورد. بالارا ده خداوند به سوی جمعی هدایت شدم که آن‌ها را "معتادان گمنام" می‌نامیدند. در این جمع فهمیدم امید یعنی چه؟ به سرعت به اصول انجمن پای بندشدم، راهنمای گرفتم و به توصیه دوستان قدیمی، کار کردم ۱۲۵ قدم را شروع کردم. ۹۰ روز، ۹۰ جلسه در دستور کار من قرار گرفت. دردهای زیادی داشتم ولی پاک بودم. در زندگی ام تغییرات مثبتی روی داده است و ادامه این تغییرات رابطه مستقیمی با تمایل و صداقت و روش بینی من دارد. تا دیروز انگشت نمای خاص و عام بودم ولی امروز در مرور کارهای بزرگ با من مشورت می‌شود. همه را دوست دارم و دوستم دارند. زندگی می‌کنم و می‌گذارم که زندگی کنند. و به این باور رسیده‌ام که:

خدا اگر ز حکمت بیندد دری ز رحمت گشاید در دیگری
بچه‌های بهبودی را ز گوشت و پوست خود می‌دانم. از خداوند منان امید دارم تا بتوانم همیشه با اصول انجمن زندگی را ادامه دهم و در راه بهبودی بقیه، دست محبت به طرف هم در دن خود دراز کنم و آن چه را به رایگان از انجمن دریافت نموده‌ام در اختیار بقیه قرار دهم. به این باور رسیده‌ام که با انجمن همیشه، بی انجمن هرگز. ۱۴ سال و اندی زندگی خود را تباہ کردم. بهار عمر من از تاریخ ۸۲/۵/۹ شروع شده و حال در گوشه‌ای از شهر کوچک خودمان مروود شده‌ام. فارس به دعاگوئی شما دوستان عزیز بهبودی مشغول می‌باشم و امیدوارم پیام بهبودی به تمام معتادانی که عذاب می‌کشنند برسد تا از جهنم اعتصاد و هلاکت ناشی از آن نجات یابند.

با غجان پر گل و من خسته به زندان ننم زندگی یابم اگر پنجه‌های باز کنم

دوستان دارم
با احترام فراوان
عباس. ز- مروود شد

کمی آهسته تر
پشت شتاب‌ها
ناکامی نهفته
است.





صاحبہ با پیت و دانیل

حدود ۸۰۰۰ نفر را آن هم در وسط هفته در یک همایش گردآوری کنید، نظریه آن چه در همایش اصفهان گذشت. به همین دلیل به آنتونی خواهم گفت که NA در ایران بهتر از آن چیزی است که مابتوانیم حتی فکر ش راه بکنیم.

پیام بهبودی: آیا ز این که تعداد جلسات، دائمادر حال از دید است، برای ما کافی است یا باید به فکر کیفیت جلسات نیز باشیم؟

دانیل: من فکر می کنم شما باید به کار خود دادمه دهید. رشد شما یک اتفاق خوب است، اگر چه می تواند برای شما، در دو مشکل نیز به همراه داشته باشد، چون رشدتان خیلی سریع است. اما با همه این مشکلات، به خاطر داشته باشید که معتادان در حال مصرف بیشتری بهبودی پیدامی کنند. حتی اگر بهبودی آنها بهبودی قابل توجه و با کیفیت نباشد باز هم بهتر از مصرف کردن است.

پیام بهبودی: من فکر می کنم که خواست وارد خداوند، این است که شما به این سرعت، رشد کنید. من اگر به جای شما بودم نگران این مسئله نمی شدم. البته این رشد سریع، دردهای خاص خودش را دارد. مثلاً مطمئن نشانم تو این جلسات کوچکی پیدا کنید که بتوانید در آن به مدت طولانی مشارکت کنید و خود را تخلیه نمایید. اما مطمئن هستم که شما این مشکل را نیز حل خواهید کرد، من نمی توانم پیشنهاد خاصی بدhem امامی دانم که شماره حلی، مختص به خود برای آن پیدا خواهید کرد.

پیام بهبودی: آیا به این دلیل که نمی توانیم به تازه واردان سرویس لازم را بدھیم و پاراهنما به اندازه کافی وجود ندارد، می توانیم رسانیدن پیام بهبودی را متوقف کنیم؟

دانیل: هر گز امادرا بینجادر مورد مرگ وزندگی صحبت می کنیم، حتی اگر شده جلسه خود را در ایستگاه اتوبوس بر گزار کنید باز هم این کار را بکنید. اگر به اندازه کافی راهنمایی داشتم، هر کس می تواند راهنمای دیگری شود. وقتی که من تازه پاک شده بودم هیچ کس نبود که راهنمای من شود چون من آن زمان فقط آلمانی می توانستم صحبت کنم. ناچار کسی را به عنوان راهنمای خود انتخاب کردم که مدت پاکی او از من کمتر بود و خیلی خوب باهم کنار آمدیم، بنابراین هیچ راهی برای متوقف کردن پیام بهبودی وجود ندارد.

پیام بهبودی: من هم بادانیل موافق هستم. بنابراین فقط به رساندن پیام بهبودی ادامه دهید. این مسئله ای نیست که انتخاب آن باما و در دستان ما باشد. این مسئله در دستان خداوند قرار دارد، پس فقط آن کاری را که درست است انجام دهید و راه حل های آن نیز پیدا خواهد شد. اگر رساندن پیام را متوقف کنیم معتادان خواهند مرد.

پیام بهبودی: آیا اعضاء انجمن ایران را به اندازه کافی فعال، شایق و خدمتگزار دیدید؟

دانیل: من به نقاط مختلف زیادی در دنیا رفتیم، تقریباً تمام کشورهای اروپا، آمریکای لاتین و استرالیا که در آن ها فعال است، سفر کرده ام و مطمئن نهاده یک جاده دنیا وجود دارد که اعضاء آن ممکن است به اندازه شما بآشنازی و خدمتگزار باشند و آن هم آمریکای لاتین است. من فکر می کنم شما کار خود را خوب انجام می دهید. شما اقعاعاً هستید چون هم مهر بان هستید و هم باشید.

پیام بهبودی: با صحبت های دانیل موافقم و از انجمن در ایران خیلی راضی هستم و به آن افتخار می کنم. چون من خود را به نوعی ایرانی حس می کنم و همان طور که در جلسات گفتم من دو سال اول مصرف خود را در ایران سپری کرده ام که در زندگی من سال های

انجمن معتادان گمنام ایران، در هفته های پایانی سال ۱۳۸۳ میزبان دونما بینه از دفتر خدمات جهانی NA بود.

این دفتر به دونفر از اعضای هیئت امنا خود به نام های دانیل و پیت با ملیت های سوئدی و آلمانی، مأموریت داده بوده اند زدیک با NA ایران آشناسوند و به بررسی مشکلات و مسائل موجود بپردازند و راه حل هایی نیز جهت رشد و ارتقا آن ارائه دهند.

آنان با شرکت در جلسات انجمن و عزیمت به شهرستان های قم و اصفهان و شرکت در جلسه شورای منطقه ای ایران، مشاهدات خود را در قالب یک گزارش کامل تهیه کرده و ایران را ترک کرده.

نشریه پیام بهبودی، ارگان انجمن معتادان گمنام ایران، برای آشنائی بیشتر اعضاء در سراسر کشور با کار این دونما بینه دفتر خدمات جهانی، مصاحبه ای را در آخرین ساعت اقامت ایشان در ایران، ترتیب داد که ماحصل آن تقدیم شما خوانندگان عزیز می گردد. در این جالز است از سیامک خ که در کار تهیه این مصاحبه همکاری داشت، تشکر کنیم.

پیام بهبودی: لطفانه و مدت پاکی خود را بگویند.

اسم من دانیل است و یک معتاد از آلمان هستم. مدت ۲۴ سال پاکی دارم و عضوهیئت امنا خدمات جهانی و همین طور نماینده گروه شنبه شب هادر فرانکفورت آلمان هستم. اسم من پیت است و یک معتاد از سوئد هستم. مدت ۱۲ سال و ۱۰ ماه و ۷ روز پاکی دارم. من هم عضوهیئت امنا خدمات جهانی NA هستم.

پیام بهبودی: هدف شما از سفر به ایران چیست؟

دانیل: ماحرف ها و شایعات بسیاری در مورد NA ایران شنیده بودیم و موضوعاتی نظری این که NA در ایران چه مقدار رشد کرده و بزرگ شده است و این که چه احتیاجاتی و چه مشکلاتی دارد و چه نوع کمک هایی نیاز دارد. ماعزام شده ایم که از زدیک این مسائل را بررسی کنیم.

پیت: از طرف دفتر خدمات جهانی از ما خواسته شد که به ایران بیایم چون آن ها می خواستند مطمئن شوند که NA واقعاً در ایران تا این حد عجائب انجیز رشد کرده است. دلیل آمدن ما هم این بود که از زدیک بیاییم همه این مسائل حقیقت دارد.

پیام بهبودی: به چند درصد از اهداف سفر خود رسیده اید؟

دانیل: صدر صد به اهداف خود رسیده ایم و من اعلام می کنم که مأموریت مانجام شد.

پیت: ما واقعاً سفر خود را راضی و خوشحال هستیم، ما فکر می کنیم با خشی از NA در ایران آشنادیم که واقعایت آور و عالی است.

پیام بهبودی: نظر و عقیده خود را در مورد NA ایران توضیح دهید.

دانیل: اتفاقاً قبل از این که برای مصاحبه بیایم به دوستم پیت یاد آوری کردم که آنتونی که مسئول و مدیر عامل خدمات جهانی است به ما گفت: مأموریت اصلی شما برای سفر به ایران این است که بینند در ایران چه خبر است؟ آیا NA در ایران واقعی است و برنامه بطور درست انجام می شود؟ من در برگشت به آنتونی خواهم گفت که در ایران نه تنها NA واقعی می باشد بلکه خیلی بهتر از آن چیزی است که مامی شناسیم و من از این مسئله مطمئن هستم زیرا در دنیا هیچ جانی وجود ندارد که شما بتوانید

محاصِبِه با پیت و دانیل

مصنوعی شکل داد بلکه این ساختار نسبت به نیازهای NA شکل می‌گیرد و همان طور که گروه‌ها و جلسات بهبودی رشدمی کنند، ساختار خدماتی نیز رشد می‌کند.
پیت: من فکر می‌کنم شما کار خود را خیلی خوب انجام می‌دهید و از این که من بخواهم شماراً نصیحت کنم و یا بگویم چه کار بکنید، احساس حمایت می‌کنم. شما به زیبائی در حال انجام دادن کار خود هستید و خیلی هم موفق هستید و من دیگر نیازی نمی‌بینم که به شما بگویم چطور پیش بروید.

پیام بهبودی: توصیه‌شماراً در مورد تماس اعضاء و یا کمیته اطلاع‌رسانی بارسانه‌ها و رادیو و تلویزیون چیست؟

دانیل: مادرای یک سری دستورالملوک و جزوه‌های راهنمایی در این مورد هستیم، بهترین کار این است که این جزوه‌هارا ترجمه کنید و بخوانید. فقط توصیه می‌کنم که در هنگام تماس بارسانه‌ها، حواس‌اندازی خیلی جمع‌سنت‌های بیان و بخصوص اصل گمنامی باشد ولی می‌دانم که کارهای اطلاع‌رسانی شما خیلی بهتر و سازمان یافته‌تر از اطلاع‌رسانی NA در خیلی از کشورهای دیگر است. حتی این مطلب در مورد کشورهایی که NA در آنها قدیمی تراز ایران است صدق می‌کند.

پیت: سوال جالبی است. در کنفرانس جهانی از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ تمرکز زیادی بر روی تهیه استراتژی و تهیه جزوه‌های راهنمایی جهت پاسخ به این گونه سوالات، صورت می‌گیرد. جزوه راهنمای قدیمی که در این مورد وجود دارد کافی نیست. تأمین شدن جزوه‌های جدید، توصیه من این است که هیچ وقت به تنها یک اطلاع‌رسانی نکنید.

چون اگر چند نفر باشید و مرتكب اشتباہی شوید به هر حال می‌توانید مسئولیت آن را بین خود تقسیم کنید و به کمک یکدیگر به سلامت از آن عبور کنید. اما اگر تنها باشید این خطر وجود دارد که آسیب بینید. پس

تنها باشید و گمنامی شخصی خود را حفظ کنید و از آن به بعد هم اگر مرتكب اشتباہی شدید، ترسید چون مازاشتباها خود در سیمی گیریم و در صورت اشتباہ هم، می‌توانیم جبران خسارت کنیم. این بهتر از یک جاماندن و حرکت نکردن است.

پیام بهبودی: بهترین و بدترین اتفاق زندگی شما در دوران پاکی چه بوده است؟

دانیل: بهترین اتفاق زندگی من همان پاک شدن و به دنبال آن ازدواج و تولد فرزندانم بود. بدترین هم می‌تواند مرگ عزیزانم و آن هایی که دوستشان دارم باشد.

پیت: سوال سختی است. مثل این که بخواهید پرسید خداوند چقدر خوب است؟! اما به هر حال چیزی که بیشترین تأثیر را روی من گذاشته، روابط من با همسرم و فرزندانم بوده است. من ۲ فرزند دارم که آن‌ها نیز بیماری اعتیاد دارند چون برای من این بیماری خانوادگی بوده است حتی پسرم یک بار سعی زیادی کرد که خود کشی کند و آن روز هاست ترین روزهای زندگی من بود. ولی همین سختی به نقطه عطفی در زندگی پسرم تبدیل شد و باعث شد او به آخر خط خود برسد. سپس به NA پیوست و

بسیار مهمی بودند. به همین دلیل تمام قلبم باشمام است و فکر می‌کنم شماها همگی خیلی دوست داشتنی و معزکه هستید، مطمئن هستم که خیلی موفق می‌شوید. من می‌دانم که شما تجربه و حرف‌های زیادی دارید که می‌توانید با سایر اعضاء در سراسر جهان به مشارکت بگذارید. دوست دارم که شاهد پیوستن شما به بقیه NA در جهان باشم. دوست دارم که نمایندگان شمارا در (شورای گردهم‌آیی نمایندگان) اروپا بین‌و‌آرزوی ملاقات نمایندگان شمارا در کنفرانس خدمات جهانی را نیز دارم. من فکر می‌کنم که دستان ما باید در دستان یکدیگر باشد، چون هنوز معتقد‌دان زیادی وجود دارند که می‌توانند چیزهای فراوانی از شما بیاد بگیرند. باز هم می‌گویم که شما حتماً باید تماس خود را با در سراسر جهان بیشتر کنید.

پیام بهبودی: نظر شمارا در مورد اهمیت وجود یک نشریه برای NA ایران که بیش از ۱۰ سال از عمر آن می‌گذرد چیست؟ در ضمن عقیده خود را در مورد اولین شماره پیام بهبودی که پیش روی شماست ابراز نمایید.

دانیل: من بلد نیستم فارسی بخوان امابه نظر خیلی خوب می‌آید. من فکر می‌کنم داشتن یک نشریه فکر بسیار خوبی است چون به انجمن NA کمک می‌کند که بهتر ساخته شود. من خودم به نشریه علاقه زیادی دارم و آرشیوی از خبرنامه‌های مختلف در اروپا با جمع‌آوری کرده‌ام اگرچه بعضی از آن‌ها دیگر چاپ نمی‌شوند.

پیت: من هم فکر می‌کنم نشریه "پیام بهبودی" شما خیلی خوب است و احساس عجیبی به من می‌دهد، بخصوص که خیلی شبیه مجله INAWAY است که بولتن رسمی NA در جهان می‌باشد. من فکر می‌کنم این کار خیلی زیبا است. البته من هم تجربه‌ای نظیر تجربه دانیل دارم.

چون در سوئد هم چندبار کمیته خبرنامه تشکیل شد و نشریه چاپ گردید که در اوایل تمایل به خدمت خیلی زیاد داشت و خبرنامه هم به موقع چاپ می‌شد ولی به تدریج به خاموشی گرانید و چاپ آن متوقف گردید. اما من امیدوارم و مطمئن هستم که شما پشتکار لازم را دارید و به چاپ آن در ایران ادامه خواهید داد.

پیام بهبودی: شمارا در طول اقامت خود در ایران، با جلسات بهبودی و همایش و جلسات اداری و خدماتی مأاشرنید. به نظر شمارا روی کدام یک از موارد فوق باید بیشتر تمرکز کنیم؟

دانیل: مطمئناً جلسات بهبودی مهم ترین است. اما این‌ها همگی لازم و ملزم بکنند چون لازمه برگزاری درست جلسات بهبودی، حتماً جلسات خدماتی می‌باشد. بنابراین جلسات اداری و خدماتی سازمان یافته باید وجود داشته باشد تا جلسات بهبودی بتوانند به موقع و به بهترین شکل برگزار گردند.

پس نمی‌توان گفت که برروی کدام یک باید بیشتر تمرکز کرد. شما باید بر اساس نیازهای خود جلوبروید. ساختار خدماتی را نمی‌توان به صورت



تصویر: حسن - الف

مصالحه پاپیت و دانیل

پیدا کرده ام. من همیشه این سوال را خودمی پرسم. ولی امروز می گویم که اگر قرار بود مانند پسرم در چنین خانواده ای به دنیامی آمدم و مثل اوزن دگی راحت و خوبی داشتم و از زن دگی لذت می بردم، خیلی خوب می شد. بنابراین اگر من می توانستم بدون این که معتقد شوم زن دگی خوب و راحتی داشته باشم، بهتر بود.

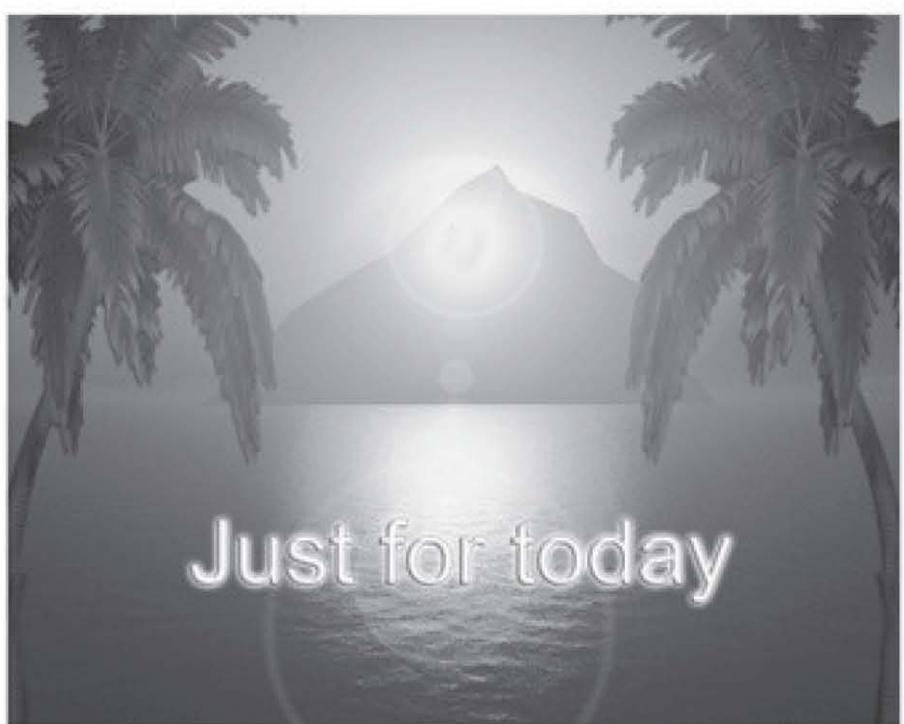
پیت: من خیلی خوشحال هستم که NA را پیدا کرده ام. من فکر می کنم که اگر بیماری اعتیاد را داشتم، یا زهم دلم می خواست که به نوعی به روحانیت دست پیدا کنم و به نحوی دیگر شدنمایم. اما به هر حال NA انجمنی خیلی ساده و دوست داشتنی است و انجمن هایی به این شکل زیاد نیستند. بنابراین من خوشحال هستم که عضو انجمن هستم. باز هم می گویم که غیر از معتقد شدن، راه های دیگری نیز برای رشد وجود دارد.

پیام بهبودی: کدام یک از ۱۲ قدم بیشترین تاثیر را در بهبودی وزن دگی شخصی شما داشته است؟

دانیل: قدمهای ۲ و ۳ و ۱۲.

قدم دوم برای این است که نیاز دارم تادوباره آبراتمرین کنم، چون من از آن دسته از افرادی هستم که هنوز هم اشتباها قدمی ام را تکرار می کنم. من هنوز هم خیلی راحت از روی نواقص خود عمل می کنم و به سادگی اشتباها خود را دوباره و دوباره تکرار می نمایم. قدم سوم به این دلیل که این قدم، در یچه ای به سوی دنیارا که مدت های طولانی بود برویم بسته بود، باز کرد. قدم دوازدهم به این دلیل که جمله "بابیداری روحانی حاصل از این قدمها" برای من خیلی کار می کند. یکی از چیزهایی که من حتی فکر نمی کردم به آن دست پیدا کنم و به همین خاطر هیچ وقت در لیست آرزو های من هم نبود، همین بیداری روحانی بود و این چیزی است که من بیش از همه برایش سپاسگزارم. چون به من کمک کرد تامکان خاص خود را در این دنیای خاکی بیابم.

پیت: برای من ۱۲ قدم حکم واحد دارد. ممکن است که ۱۲ قسمت باشد ولی برای یک کار واحد می باشد. بارو شی که من قدم هارا کار کردم، قدم هایی که برای من نقطه عطف بودند، قدم ۶ و ۷ بود. زیرا با کار کردن این دو قدم، من بیشتر در مورد خودم چیزهایی را کشف کردم و خود را همان طور که بودم پذیرفتم. ولی همه قدم هارا دوست دارم و فکر می کنم که هر کس طریقه خاصی برای کار کردن آنها دارد ولی به هر حال ماید خیلی فوری و ضمناً باره اهوازه را کار کنیم.



Just for today

الآن عسال است که او پاک می باشد. پیوستن او به NA جزو اتفاقات خوب زندگی من است. در مورد دخترم هم همینطور او درست ۱۲ سال پیش که من پاک شدم و به NA پیوستم مصرف خود را شروع کرد. آن دوره هم، دوره بسیار سختی برای من بود. چون همیشه نگران او بودم و هر روز صبح که چشم ان خود را می گشود نمی دانستم که او مرده است یا زنده. در ضمن می خواستم که وابستگی متقابل هم نداشته باشم و برنامه خود را کار کنم. روز گذشته وقتی که من این جادر ایران بودم و در جلسه شما شرکت کردم، دخترم در سوندو در همان لحظه سکه یک سال پاکی خود را دریافت نمود. پس می بینید که خداوند بامن خیلی خوب بوده و به من الطاف کرده، اما بعضی اوقاعات باید در زندگی درد کشید تا به خوبی هادست پیدا کرد.

پیام بهبودی: چرا برنامه توصیه می کند که بهتر است راهنمای خود را جنس موافق خود انتخاب کنید؟

دانیل: برای این که انجام ندادن این کار همیشه مشکل ساز است. چون مانسان هستیم و غرائز خاص خود را داریم و طبیعی است که بین ۲ جنس مخالف خیلی راحت جاذبه و کشش بوجود می آید و به آسانی موجب گیج شدن مامی گردد. صمیمیتی که باید بین راهنمای هجو باشد می تواند تبدیل به یک رابطه جنسی بین این دو جنس مخالف گردد. تجربه به من نشان داده که این کار می تواند خیلی اشتباه باشد و باعث در دور نج بسیار گردد. مسئله دیگر این که نمی توان با یک جنس مخالف به راحتی مشارکت کرد.

پیت: نظرات دانیل درست است. من هیچ وقت زیاد روی این مسئله فکر نکرده ام چون خیلی طبیعی به نظر می رسد که ما از بین هم جنس خود یک راهنمای انتخاب کنیم و این مسئله آنقدر برای من ساده و روش بود که حتی در باره اش فکر هم نکردم و روای برنامه NA این است که از بین جنس مخالف خود را هجون پذیریم و همین برای من کافی است و نیاز به فکر و صحبت اضافه ندارد.

پیام بهبودی: اگر روزی متوجه شوید که فرزند شما معتقد است، با او چه برخوردي می کنید؟

دانیل: این سوالی که کردید مثل این است که از من پرسید اگر بدترین کابوس زندگی شما به حقیقت بپیوندد چه اتفاقی می افتد؟ واقع نمی دانم چه کار می کنم؟ همسرم همیشه به من می گوید: اگر تولوزش کنی من به همه دوستان تو تلفن می کنم و خبر می دهم تا موظف توابشنده در صورت مصرف تور از خانه بپرون خواهم کرد. نمی دانم ولی خوشحالم که این اتفاق در زندگی من نیفتاده است.

پیت: من نمی دانم، اما برای وجود برنامه NA خیلی سپاسگزارم و خداراش کر می کنم که وجود دارد. در غیر این صورت اگر NA نبود من هم امروز خانواده ای نداشتم. امروز هر دو فرزند من پاک و عضو انجمن ماهستند. زمانی که آن ها مصرف می کردند تنها کاری که من می توانستم انجام دهم این بود که سعی کنم زیاد وابستگی متقابل نداشته باشم و تلاش کنم منطقی و مستحکم باشم و پیام بهبودی را به آن ها بگویم که هر وقت تصمیم به قطع مصرف بگیرند، من حاضر به کمک هستم و آن هامی توانند روی من حساب کنند.

پیام بهبودی: آیا این که معتقد شدید و NA را پیدا کردید که به غیر از ترک مواد بتوانید رشد روحانی هم بکنید خوشحال هستید؟

دانیل: نه، من از این که معتقد شدم خوشحال نیستم. البته شکر گزار هستم که NA را

مصاحبه با پیت و دانیل

شئونات عمل نکنند. آیا این کنترل کردن است و یانه، ماباید کار خود را انجام دهیم تا جلسات حفظ شوند؟

دانیل: این نوع تذکر دادن هاطبیعی است. ما هم در خارج جلساتی داریم که در مکانی برگزار می شود که ساختمان آن متعلق به جمیت مبارزه با سلطان است و مالز اعضاء خود می خواهیم که نه تنها در ساختمان بلکه بیرون ساختمان و در آن تزدیکی هم سیگار نکشند. مامی توانیم از اعضاء بخواهیم که شئونات راه راه چه که هست رعایت کنند و این دخالت با کنترل کردن نیست، چون رعایت نکردن آن هابه ضرر همه است.

پیت: به نظر من اعضاء باید کلیه قوانین جامعه را رعایت کنند، چه این قوانین را پسندیدم چه نپسندیدم و یعنی اشکالی ندارد که این امر را گوشزد کنیم.



پیام بهبودی: آیا بخطه مالی بین راهنمای هجو و شراکت بین آن ها را توصیه می کنید؟

دانیل: نه، من پیشنهاد می کنم این کار را نکنید، نه، نه، این کار را نکنید.

پیت: نه، من هم فکر می کنم نباید این کار را بکنند. تجربه من ثابت می کند باید از این مسائل دوری کنید. من و راهنمای اولم با هم شریک شدیم و با هم دیگر صحبت نمی کنیم. با هم کار کردن اشکالی ندارد و خیلی هم خوب است ولی شراکت و مسائل مالی مشترک خیر. چون حساسیت زا هستند.

پیام بهبودی: راهنمای اچه حدمی تواند وارد زندگی ره جو شود و در آن دخالت کند، آیا باید مشاوره خانوادگی هم به ره جو بدهد یا خیر؟

دانیل: ماروان شناس و مشاور نیستیم، بلکه فقط راهنمای هستیم. بنابراین مادر مورده قدم ها حرف برای گفتن داریم. من همیشه به ره جوها گفته ام که من برای آن ها تصمیم نمی گیرم و اصولاً سعی نمی کنم که به آن ها بگویم چگونه مشکلات خانوادگی خود را حل کنند. مگر من کی هستم؟ من فقط یک راهنمای هستیم که می توانم به آن ها کمک کنم، چگونه قدم های ۱۲ گانه را کار کنم.

پیت: من هم فقط قدم های را با آن ها کار می کنم. اگر آن ها مشکل مالی دارند، باید آن را خودشان از طریق بانک و سازمانهای اقتصادی حل کنند و اگر با همسران خود مسئله دارند، باید به افراد حرفة ای و مشاوران خانوادگی مراجعه کنند.

پیام بهبودی: چند تاره جو دارد و در چه صورت ممکن است آن ها اخراج کنید؟

دانیل: من ۲۰ تاره جو دارم و تابه حال کسی را اخراج نکرده ام. البته در دو مرداد آن ها خواستم به دنبال راهنمای دیگری بگردند، چون هر چه سعی کردم نتوانستم با آن ها کنار بیایم.

پیت: من غرر جو دارم. البته کسان دیگری هم هستند که فکر می کنند، من راهنمای آنان هستم ولی رابطه ای با هم نداریم، چون تماس نمی گیرند. حدود من هم همین

پیام بهبودی: اگر مطمئن باشید که فقط یک روز از عمرتان باقی مانده است و در ضمن ماده مخدر بسیار خوبی نیز در اختیار شماست آیا آن را مصرف می کنید؟

دانیل: این سؤال بسیار خوبی است. امامن دلم می خواهد درست و در حالی که همه اعضاء خانواده دور من هستند بمیرم. بنابراین اگر قرار باشد با کسانی که دوستشان دارم برای همیشه خدا حافظی کنم، دلم می خواهد این وداع در کمال هوشیاری صورت گیرد نه زمانی که گیج و نشنه هستم.

پیت: برای من هم همین طور است. اگر قرار باشد فقط یک روز دیگر زنده باشم، ترجیح می دهم آن روز اهم پاک باشم. بیش از ۲۰ سال مواد مخدر همه چیز من حتی خانواده من بود و من حاضر بودم به خاطر آن هر کاری انجام دهم و حتی آدم بکشم. اما امروز اوضاع فرق کرده و خانواده دوستانم جای موادر ادرزندگی من گرفته اند و حاضرم برای آن ها هر کاری بکنم و حتی بخاطر شان پاک بیمانم.

پیام بهبودی: وقتی که اعضای قدیمی دچار لغزش می شوند، ماباید چه عکس العملی نشان دهیم و چگونه باید روی چه اعضاء تازه وارد و بطور کلی گروه ها را حفظ کرد؟

دانیل: همه مادرای بیماری اعتیاد هستیم و در واقع وقتی معتاد مواد مخدر مصرف نمی کند، خلاف طبیعت خود فتار می کند. چون طبیعت اعتیاد یعنی مصرف و باک ماندن یک معتاد کار غیر طبیعی است. پس اگر یکی از مالغزش کند ممکن است یک تراز دی باشد اما باید به آن به چشم یک واقعه محیر العقول و غیر ممکن نگاه کنیم. پس این طبیعی خواهد بود و ماباید به راه خود دامه دهیم و سعی کنیم برای آن شخص دعا کنیم و نسبت به او مهریان باشیم و امیدوار باشیم که او برمی گردد و به راه خود دامه می دهد.

پیت: من به یاد تجربه خود افتادم. من بعضی از افراد قدیمی را می شناسم که لغزش کرده و من از تجربه آن ها بسیار آموختم. البته ترس هم سراغ من می آمد. امادر شرایط سخت این چنینی بیشترین کار این است که به جلسات بروید و با دوستان خود در این مورد مشارکت کنید و به او نیز کمک کنید تا به برنامه برسد.

پیام بهبودی: در بعضی جاهای اعضا یکی دو ساعت قبل و بعد از جلسه در بیرون از مکان برگزاری جلسه و یاد رخیابان جلوی جلسه، دور هم جمع می شوند، این کار درست است؟ آیا این بخشی از بهبودی است؟

دانیل: این کار قسمی از جلسه بهبودی نیست. نمی دانم آیا این کار برای بهبودی اعضا خوب است یانه. اما خود من خیلی وقت ها بعد از جلسه صحبت های مفید و خوبی داشته ام ولی نه در مدت زمان طولانی که شما گفتید. من نمی توانم قضاوت کنم که این کار خوب است یانه. اما حتماً بستگی به این دارد که در راه چه چیزی صحبت می شود. اما به هر حال یک سری جلسات هستند که بهتر است در آن جاییں کار را نکنید چون ممکن است باعث آزار همسایگان شوید و در نتیجه محلی را که باز حمت تهیه شده است از دست بدھید.

پیت: ما این مشکل را در سوئیت داریم. من آرزو می کردم که ماهم چنین مشکلی داشتیم، چون در آنجا اعضا سریعاً جلسه را ترک می کنند و به خانه خود می روند. بنابراین مشکل مابعکس است. ولی در کمی کنم که این گونه تجمع ها، می توانند مشکل ساز باشد، بخصوص اگر هدف آن هایی که تجمع می کنند بهبودی و کمک به یکدیگر نباشد و بیشتر سر گرم گفتگو راجع به دیگران و مسائل متفرقه باشد.

پیام بهبودی: اگر در جلسات بخاطر مسائل فرهنگی و اجتماعی و باشراحت مکان جلسات، از اعضای خواهیم که سیگار نکشند و یا حجاب خود را رعایت کنند و یا برخلاف

مصاحبه با پیت و دانیل

پیام بهبودی: برنامه روزانه خود را شرح دهید.

دانیل: من زیاد کار می کنم حدوداً روزی ۱۲ ساعت کار می کنم. اکثر شب ها بعد از ساعت ۸ به جلسه می روم. هفته‌ای ۲ جلسه می روم البته اگر امکان داشته باشد حتی با جلسات بیشتری می روم.

پیت: من در ابتدا روز خود را با مرافقه شروع می کنم و بعد " فقط برای امروز " را می خوانم. برای از دست دادن اضافه وزن خود، کمی ورزش می کنم. بعد صبحانه می خورم کاری که در خیلی از سال‌های عصر انجام ندادم. بعد به سرکاری روم، چون در یک کلیسا کار می کنم در آنجاهم کمی مرافقه می کنم. در طول روز بار هجوهای تماس می گیرم و بدار ظهر هارا با همسرم می گذرانم و غروب ها به جلسه می روم.

پیام بهبودی: کمی از نیروی بتر بگوئید.

دانیل: اگر بخواهم واقع افکار بفرنج خود را توصیه کنم وقت زیادی می برد. به طور خلاصه خداوند مهریان من کسی است که به من توانائی می دهد که بتوانم بادیگران باشها مرت رو بروشوم و توانائی مقابله با مشکلات زندگی را به من می دهد. برخلاف زمان مصرف که همیشه خجالت زده و منزوی و گریزان بودم اکنون بالطف او قادرم که در ارتباط با اطرافیان مستقیماً در چشمان آن هانگاه کنم و زندگی را شجاعه و با شهامت طی کنم.

پیت: من خیلی کم در مورد خدامی دانم و فقط می دانم اونیروئی مهریان و بزرگ تو از هر چیزی است. نیروئی است که هم در خارج من است و هم در درون من می کنم در ک خود را خدارا تا آن جا که ممکن است ساده نگه دارم. چون چندبار سعی کرده ام به طور عمیق و فلسفی به این مسئله فکر کنم اوضاع فکری ام خیلی بفرنج شد. من فکر می کنم کسانی که در ک ساده ای از خداوند بزرگ و مهریان دارند آدم های خوش شانسی هستند. به نظر من رابطه با خداوند به ایمان و باور مابرمی گردد و این مسئله ای نیست که بتوان باعلم و دانش مطلق با آن برخورد کردار گرچه بعضی ها دوست دارند که از دریچه علمی به آن نگاه کنند. ولی من دوست دارم که به آن به چشم یک باور عمیق قلبی نگاه کنم. هر چند زیاد در باره اش نمی دانم و فکر می کنم کسانی که بیشترین و محکم ترین باور و اعتقاد را دارند کسانی هستند که کمتر می دانند. اگر در مورد چیزی زیاد بدانی دیگر باور و اعتقاد چندانی نداری بلکه در آن مورد دانش خوبی داری. من می کنم رابطه ام با خداوند خیلی اساسی و در ضمن ساده باشد تا یک اعتقاد خیلی زیاد.

پیام بهبودی: در خاتمه هر چه می خواهد دل تنگت بگو.

دانیل: صحبت هایی را که می گویم برای خوش آیندشمانیست که شما خوشتان بیاید و مرا تایید کنید ولی بالامدن به ایران من از لحاظ معنوی غنی شدم. کاری را که شما در ایران انجام می دهید خیلی خیلی جالب و خاص است. باز هم تکرار می کنم این اظهار نظر برای خوشایندشمانیست ولی شما در آن چنان شرایط ویژه و عالی قرار دارید که خودتان هم نمی دانید. فکر می کنم چند سال دیگر طول بکشد تا شما خودتان بی خارج از آلمان ملاقات کرد. در لندن یکی از اعضاء قدیمی دست مرآ گرفت و گفت: " دانیل مادراتم تاریخ رامی سازیم ". آن روز فکر می کردم که آن عضو قدیمی دیوانه شده و چرت و پرت می گوید ولی امروز بالامدن به ایران فهمیدم که او درست می گفت چون ماتاریخ رامی سازیم. آن زمان من فقط از وجود ۳ جلسه آگاه بودم. ولی امروز اگر کسی در هر نقطه از جهان باعتیاد مشکل داشته باشد می داند که به کجا مراجعت کند و من

۶ یا ۷ نفر است. من عاشق آن ها هستم و روابط خوبی داریم. اگر هم شخص دیگری از من در خواست کند، سعی می کنم که اورا با عضای دیگری که فکر می کنم به دردش می خورد آشنا کنم.

پیام بهبودی: با آن ها چطور کار می کنید؟ نفر به نفر یا به صورت گروهی؟

دانیل: بار شدواز دیادی که شما در ایران دارید، نفر به نفر احتمالاً غیر ممکن است، امامن می توانم نفر به نفر کار کنم، پس این کار انجام می دهم ولی اگر من جای شما بودم، حتماً چاره‌ای نداشتم، جز این که به صورت گروهی کار کنم.

پیت: من هم موافقم

پیام بهبودی: آیا با کی راهنمایی تواند کمتر از پاکی ره جو باشد؟

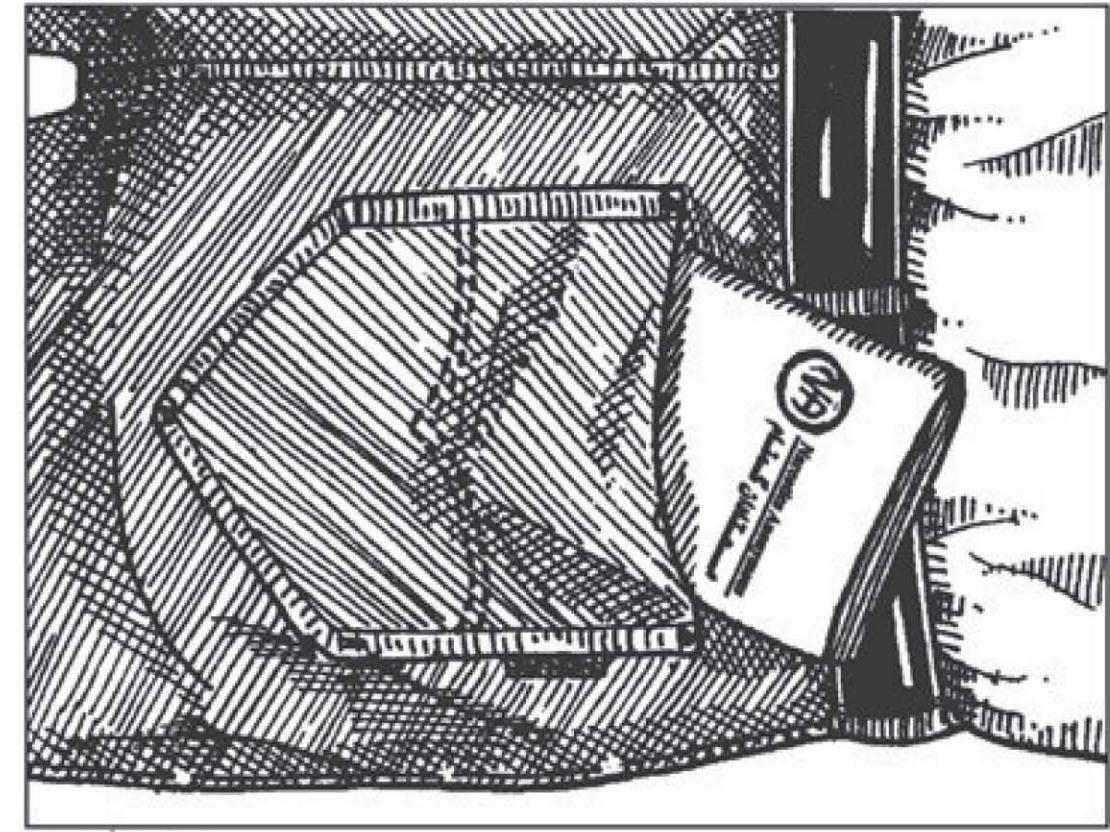
دانیل: این فرم هم می تواند کار کند. راهنمای خود من، کمتر از من پاکی دارد. به شرطی که راهنمایی که انتخاب می کنید، تجربه کافی داشته باشد. البته اگر چاره‌ای نباشد ایران دارد. من وقتی که با NANA آشناسید فقط یک نفر بود که پاکی اش از من بیشتر بود با وجود آن که اورا خیلی دوست داشتم ولی به هیچ عنوان نمی توانستم اورا به عنوان راهنمای انتخاب کنم بنابراین کسی را انتخاب کردم که کمتر از من پاکی داشت. در مورد سؤال قبل دوست دارم مطلبی را اضافه کنم. وقتی می گویم کسی را خارج نمی کنم به این معنی نیست که به کسی هم نه نمی گویم. خیلی ها از من در خواست می کنند که راهنمای آنان باشم ولی من می گویم نه. چون فکر می کنم که تازه واردان وقتی که به برنامه می آیند در فکر این هستند که بهترین شخص را برای خود به عنوان راهنمای انتخاب کنند. از نظر آن ها، بهترین هم یعنی کسی که بالاترین پاکی را دارد در صورتی که هر گز این طور نیست. برداشت یک پاکی بالاز اصول روحانی با یک تازه وارد خیلی فرق دارد و ممکن است کار کردن در این شرایط سخت شود. به نظر من ۲ تا ۳ سال تفاوت پاکی مناسب است ولی در این مورد قانون خاصی نداریم کما این که من خودم ره جوی ۱ ساله دارم.

**خداوند مهریان من، به من توانائی می دهد که بتوانم
بادیگران باشها مرت رو بروشوم و توانائی مقابله با مشکلات
زندگی را به من می دهد.**

پیام بهبودی: نقش کار کردن و مسئولیت پذیرفتن در بهبودی چیست و آیا
می توانیم به تازه واردان توصیه کنیم که یک سال اول را کار نکنند؟

دانیل: من کسی را مجبور نمی کنم که حتماً کار کند. البته هیچ وقت هم به کسی توصیه نمی کنم که یک سال اول را کار نکند. بلکه بر عکس توصیه می کنم که حتماً سعی کند کار کند چون اگر شخص در طی روز، افکارش ببروی کار و فعالیت متمرک شود دیگر وقت این را ندارد که افکار خود را بر روی مسائل بیهوده و در دسرساز متمرک کند.

پیت: به نظر من اشتباه است که به کسی توصیه کنیم کار نکند. این ممکن است که یک شرایط روانی باشد که کار نکنی و ضمناً مشکل مالی هم نداشته باشی و هم نداشته باشی و هم زمان بتوانی که ببروی بهبودی هم تمرکز کنی. ولی همان طور که گفتم در حدیک رویا خوب است اما اگر می خواهید عضو سازنده و مسئول اجتماع خود باشید بهتر است زودتر شروع به کار کنید.



تصویر: مجله NA Way

افتخار می کنم که جزوی از این تاریخ بوده ام، همان طور که شما هم جزوی از این تاریخ هستید. خلی های من می گویند که تویک عضو قدیمی هستی ولی من می گوییم که نه من فقط یک عضو هستم همان طور که شما یک عضو هستید و زمانی هم خواهد رسید که شما هم یک عضو قدیمی خواهید شد و تنها کسی که می تواند سدر اشناشود، خودتان هستید. بعضی چیزها در زندگی انسان بیش می آید که هر گز فراموش نمی شود سفر به ایران یکی از موارد بسیار بسیار خاص در زندگی من می باشد که هر گز تا آخر عمر از را فراموش نخواهم کرد.

بیت: من هم دوست دارم که از فرستاده کنم و از انجمن NA ایران تشکر کنم، شما خلی مهمنان نواز هستید و اقایه مارسیدگی کردید و من از همگی شما تشکر می کنم، پیامی که من دارم همان طور که قبل از این مصالحه گفتم این است که رابطه خود را با ماقبلیه اعضاء در سراسر جهان حفظ کنید و ارتقاد نهادهید. فرست خوبی است از دفتر خدمات جهانی که من و دانیل اباهین کشور زیارت اغرام کردنشکر کنم، شما به ما و ماحم به شما نیاز داریم، مایک خانلواده بزرگ هستیم پس نمایندگان خود را بهتر را نمایندگان اروپا و خدمات جهانی اعزام کنید.

پیام بهبودی: از این که با وجود خستگی زیاد و مشغله فراواز اخیرین سلغات افامت خود در ایران در اختیار نشریه "پیام بهبودی" قراردادید تشکر می کنم، بیت و دانیل: ما هم به سهیم خود از مجله "پیام بهبودی" تشکر می کنیم و روزی توفیق در انجام ادامه این کار میهم از ایرانی شماداریم.

خداحافظ
پیام بهبودی

میلیون همایشی‌تر که قایقه خوار اسلام

همایش سده روزه در مشهد
نیمه دوم خردادماه ۱۳۸۴

۱۲ موضع و ۱۲ سخنران در قالب ۲۱ قدم و ۱۲ سنت

تو جه به مشکلات روزاعضای NA، بهبودی چیزی فراتر از شادی، نحوه رویر و شدن پاسائل حاشیه ای، تغیریج در NA بهبودی و جوانی و رفع ابهامات موجود مشهد منتظر شماست!

تأسیس چهارمین دفتر خدمات N.A جهانی در ایران

ثبت و جامعی از فعالیت N.A در ایران مسائل و محدودیت‌های مارادر بخش‌های کتاب و نشریات و چیپ و سکه به دفتر خدمات جهانی انتقال دادند. وی گفت: سپس به دنبال سفری که در اسفندماه به بحرین (جهت شرکت در کارگاه خدماتی) داشتیم در آنجایه اعضاً گروه اعزامی از ایران اعلام شدکه با تأسیس دفتر خدمات جهانی در تهران موافقت شده است. این عضو N.A در ادامه گفت: در حال حاضر دفتر خدمات جهانی در اسوس آنجلس اقدام به استخدام یک وکیل در ایران نموده و بالراس مدارک مورد نیاز به مراجع قانونی،



۱۵

دفتر خدمات جهانی در آمریکا در حال انجام مقدمات طرحی است که در صورت به نتیجه رسیدن آن، چهارمین دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام به زودی در ایران تأسیس و راه اندازی خواهد شد.

در حال حاضر خدمات N.A در سطحی گسترده از طریق کشورهای آمریکا (لوس آنجلس) کانادا (تورonto) و بلژیک (بروکسل) به مناطق مختلف دنیا راه می‌شود. با تأسیس این دفتر در ایران کل N.A منطقه خاور میانه تحت پوشش خدماتی آن قرار خواهد گرفت. یک عضو خدمتگزار ارجمن معتادان گمنام ایران در تشریح جزئیات مطلب فوق به خبرنگار ما گفت: افزایش روزافزون اعضاً N.A، رشد و گسترش گروه‌ها، فعالیت منظم و موثر کمیته‌های خدماتی در نواحی مختلف و شورای منطقه‌ای ایران، ارتباط مستمر با دفاتر خدمات جهانی، به روز کردن نشریات N.A و توزیع آن‌ها در میان گروه‌ها، برپایی کارگاه‌های کار کرده‌ها، سنت‌های و مفاهیم خدماتی، برگزاری همایش‌های متعدد در تهران و شهرستان‌ها و نیز ارسال به موقع گزارش فعالیت‌های ایران به دفتر خدمات جهانی در آمریکا همگی دلایل محکم و قابل قبولی بودند تا این‌که ایران به عنوان چهارمین کشوری که دفتر خدمات جهانی در آن مستقر می‌شود، مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.

این عضو N.A در ادامه توضیحات خود افزود: به همین منظور زمستان گذشته دو تن از اعضای منتخب دفتر خدمات جهانی با هدف آشنایی با نحوه فعالیت‌ها و کار کرد N.A در ایران وارد کشور مان شدند و با حضور در جلسات بهبودی و جلسات اداری و سفر به برخی شهرستان‌ها و شرکت در همایش اصفهان از نزدیک وضعیت انجمن را مورد دقت و توجه قرار دادند.

به گفته این عضو خدمتگزار این دو تن هنگام بازگشت از ایران ضمن ارائه گزارش

میز نشریات

- ۴- جوانی و بهبودی
- ۵- پاک‌ماندن در دنیای بیرون
- ۶- کیست، چیست، چرا و چگونه؟
- ۷- زندگی به روای برنامه
- ۸- متن‌لت خود مشغولی
- ۹- بهبودی و لغزش
- ۱۰- عجب! این سبد پول دیگر چیست؟
- ۱۱- آیا من یک معتاد هستم؟
- ۱۲- به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.
- ۱۳- اطلاع‌رسانی و عضو N.A
- ۱۴- راهنمایشدن و راهنمای‌گرفتن

لیست لوح‌های فشرده موجود:

- ۱- لوح فشرده پیت و دانیل
- ۲- لوح فشرده ۵۰ سال N.A
- ۳- لوح فشرده کتاب پایه



کتاب‌های مابرازی معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است.

لیست کتاب‌های موجود:

- ۱- چگونگی عملکرد
- ۲- کتاب پایه
- ۳- کتابچه سفید
- ۴- راهنمای کار کردن
- ۵- مفهوم خدماتی
- ۶- کتابچه خزانه داری گروه
- ۷- دفترچه راهنمای جلسات ایران
- ۸- کتاب "پایه" با خط بریل و بیزه نابینایان
- ۹- نشریه پیام بهبودی



لیست جزووهای موجود:

- ۱- مبنی در خدمت اجتماع شما
- ۲- خطاب به تازه‌وارد
- ۳- فقط برای امروز



نامه های شمار سید متشکر یم منتظر مطالب بعدی شما هستیم

- منوجان - ابراهیم ع
- ساری - رضا ف
- مشهد - جواد گ
- مشهد - اکبر رز
- تهران - محمد رضای
- ارومیه - امیر ت
- مرودشت - عباس ز
- مشهد - امید پ
- تکاب - عبدالله ص
- نکا - سید جواد ح
- رشت - علی اصغر ف
- تهران - مهدی پ
- تهران - محمد غ

از دریافت نامه های الکترونیکی شما ممنونیم

- محمد ن
- سعید ش
- مهدی الف



دفتر نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیکی:
Payambehboodi@yahoo.com

مراحل اداری و حقوقی کار از جمله ثبت آرم NA، در حال انجام و پیگیری است. سپس از این دوست بهبودی در باره مزیت های تاسیس دفتر خدمات جهانی پرسیدیم که وی پاسخ داد: در صورتی که این امر محقق شود، دفتر خدمات جهانی کلیه امور مربوط به انتشار کتاب و نشریات و ضرب چیپ و سکه را با مستولیت و هزینه خودش در ایران تولید می کند و در این فرآیند هر گونه سود و زیانی که وجود داشته باشد متوجه دفتر خدمات جهانی است. ضمن آن که به میزان قابل توجهی از فعل و لفظ عالی نیروهای خدمتگزار معطوف به اموری خواهد شد که در اولویت قرار دارند.

وی تأکید کرد: تاسیس دفتر خدمات جهانی در تهران، علاوه بر این که نشانه رشد ماست، اعتبار ویژه ای را نصیب انجمن معتقدان گمنام ایران در سطح جهان خواهد کرد. این عضو NA همچنین نقش و تأثیر گذاری این دفتر در سطح خاورمیانه را مورد توجه قرار داد و گفت: پس از گذشت یکی دو سال از تاسیس دفتر خدمات جهانی در ایران، کلیه کشورهای خاورمیانه سرویس های موردنیازشان را از طریق این دفتر تأمین خواهند کرد. کما اینکه در حال حاضر دوستان بهبودی مادر کشورهایی نظری بحرین و مصر از دفتر خدمات جهانی آمریکا دار خواست کرده اند، نیازهایشان توسط انجمن معتقدان گمنام در ایران مرتفع شود. به عبارت دیگر چاپ نشریات و ضرب چیپ و سکه موردنیاز کشورهای داوطلب در آسیا از طریق دفتر خدمات جهانی در ایران صورت خواهد گرفت.

این عضو خدمتگزار در مورد نحوه ارتباط میان این دفتر بالاجمیع معتقدان گمنام ایران گفت: فعالیت این دوازده یکم مجاز است. به عنوان مثال همان ارتباطی را که NA ایران با دفتر خدمات جهانی آمریکا دار عیناً با همین دفتر خواهد داشت. وی افزود: کلیه خدماتگزاران این دفتر نیز منتخب دفتر خدمات جهانی آمریکا خواهند بود.

گزارش: سهراب - ش

بهبودی معتقدان گفتم:

برپایی ۲۲۲۵ جلسه در ایران

بر اساس تازه ترین آمارهای دریافتی در حال حاضر در ۱۸۳ شهر و روستای کشور مان، جلسات انجمن معتقدان گمنام به طور منظم برگزار می شود. این در حالی است که در تهران به تنها یک هفته شاهد برپایی ۳۲۰ جلسه هستیم. برپایه همین آمار، در شهرستان هایی ۱۹۰ جلسه بهبودی در هفته برپایی شود. متذکرمی شویم آمار و ارقام فوق از سوی مسئول کمیته نشریات در اختیار پیام بهبودی قرار گرفته است.

خوانسار، گلپایگان و گوگد: تولد قان مبارک

با شروع فصل بهار، شهرهای خوانسار، گلپایگان و گوگد به ناحیه اصفهان پیوستند. تا پیش از این جلسات بهبودی فقط در شهر خوانسار برگزار می شد و مرتبط با ناحیه اراک بود. سپس گلپایگان و گوگد متولد شدند و هم زمان با آغاز سال ۸۴، این شهرستان ها به ناحیه اصفهان پیوستند و با اراده خداوندو تلاش دوستان، همه هفته جلسات بهبودی به طور مرتب در این مناطق برگزار می شود.

دو میں ہمایش قوچان

بنام دوست کھرچہ ہست ازوست

ابراز وجود در این چندسال و تباہیک صداست کھمی ماند: "تواریخ خدمائی سپارم، دوست دارم" این را دختر ۱۶ ساله اش می گوید را آخرین لحظات جدائی او سمت که امانت را به سرمنزل مقصود می رساند و امروز باقلی شادبا ۲۳ سال و اندی پاکی در انجمان معتادان گمنام حضور دارد.

بی اختیار چشم هایم خیس می شوند، شرمی در گونه هایم می نشیند، امانه، چه باک، من امروز از این اشک هاشم منده نیستم، باصدای دست هایه خودم می آم و شروع به دست زدن می کنم، دوستی دیگر با ۴ سال پاکی، هدف و ماهیت قدم هارادر قالبی ساده و شیوا برای گروه بیان می کند.

۰۲ دقیقه نفس پدیرانی و گی کرم و صمیمانه بین دوستان به میر نشریات نزدیک می شوم از نشریه "یام بهودی" روی میزعجب می کنم، یک عدیشتر نمانده، ان راسی خرم احساس غرور و گرمی مفاسدی در وجود احساس می کنم، نشیریهای که خودم پیدامی کنم و شروع به خواندن ماید، خود خواهانه ان را زیر بغل می زنم و خلوتی برای مال خود ماید، از جنس ماید، خود خواهانه ان را زیر بغل می زنم و خلوتی برای مجدد چلسه رامی داد، این دفعه سریع تراور دسال شده و صندلی ای بوای خودم پیدا کردم، سخنخوار بعدی دوست جوانی بود که ۴ روز دیگر تا ۴ سالگی اش داشت و خود خواهی، لحظه ای تمام وجود مر انسخیر می کند، اما به محض دیدن دوست منستی که باموهای سبید تازه به یعنی پوسته است، اب سردی پر اتش رازمای گیر دتمامی واران به زندگی و اینده نگاه کنیم، من شر منده از قضاوت خود خواهش، تصمیم به خود کشی می گیر دلی از ترس به هم خوردن مر اسمه عروسی، بزرگ در سر می بوراند، استان زندگی اش را باز گویی کرد، درست در شب عروسی کشیدن این همه رنج را نداشت ولی امروز در همایش قوچان شادمانه افرار می کرد، من رنج می کشم، پس من هستم، چرا که امروز رنج و درد متعابیدا کرده است پس قابل تحمل است، ما شادمانی را وعده می دهیم اما رنج اتحمل می کنیم، باشویق جمع صحبت هایش به پایان می رسد.



بینین خبر دوستین همایش شهر قوچان بوئی اطلاعیگر و مان خبر خوبی بود، جمده فاصله ۱۳۰ کیلومتری مشهد قرار دارد، بچه های گروه، تدارک سفر را می دیدند حتی بر شدید و سر مای ہواتوی این تصمیم خلی وارد نمی کرد، من هم به اتفاق استقبال گرم اعظامی کرد، امروز سرمای قوچان برای این هامعنانی نداشت، گونی همد شهر در خواب زمستانی فور فته بود و تباہی پیدار دلانی که به یعن طلوعی دیگر و تولدی مجده شکر که از بیرون دیگر خود بود، پاک و هوشیار و بیدار دستان یکدیگر را به گرمی فشن دند، خوش امده گوها باکت و شلوار لباس هایی ازسته گونی چشنا که گروسی شان است، با خنده ای شیزین خوش امده گویندو بالشاره دست ماشین های رایسمت راست ساختمان هدایت می کنند، استقبال گرم و در آغوش گرفتن های چشمیانه و شنیدن صدای گام های بهبهودی و سلاحتی و پیش زندگی در ضربان دامان، سر درودی سالان رمز موققیت و ماندگاری انجمن نوشته شده است: "من نمی توانم ولی مامی تو ایم" این یعنی باهم بودن یعنی اتحاد یعنی دست خدا همراه داخل سالن، گرمی خاصی به آن چاپ شده بود، پیش های شیر و آن بخورد دیگر، گروه است، من اگر مانشوم تباہیم، تو اگر مانشوی خویشتنی، همه مهه و لوله ندیده بودند دیداری تازه کردند، چقدری تکلف و ساده، چه زیباست وقتی بدوں پیر چند، تربت و حتی خیلی از بچه های مشهد که چند وقت بود همدیگر را چشم داشت کسی را دوست می داری سلام های گرم دریک روز بسیار سرد و مستانی، سالن مملواز جمیت بود، حضور خانواده هارانگ و جلای دیگری به جمیع داده بود و اخساس اتحاد و همیستگی را شدید می کرد، با هر زحمتی بودر گوشیده ای سالن برای خود جانی دست و پا کردم و ایستادم، گرداننده جلسه را بادعوی به سکوت آغاز کرد، به راستی سکوت بلندترین فریادهایست، گونی مدتهاست کسی در این سالن حضور ندارد سکوت بود و سکوت، هر کس در دل خود در سکوت خود، نجوانی سر داده بود و عهدی می بست و در آن لحظه در یافتم که سکوت سرشار از ناگفته های است، جزو ها، خوانده شد و ایکی از دوستان که حدود ۴ سال پاکی داشت، دعوی شد تجربه ای از زندگی گذشته ای اعتمادی و اشتانی بالجنین و دوران پاکی اش را در اختیار حضار قرار دهد، بار دیگر قدرت خداوندی، این رضاعلی هستی را به وضوح می توانستیم مشاهده کنیم، این قدر دوران پاکی اش، شیرین و چداب بود که گونی می خواست هرچه سریع تراز گذشته اش بگذر و بزمان حال برسد.

پنداری همچه چیز در امروز و همین لحظه جاری است، گذشته جر خواب و سراسی بیش نبوده است و امروز ما را با خواب و سر اب کاری نیست، به بودی یعنی حرکت هر چندان دیگر، انتیلا، زن و مردنی شناسد، اگر قرار است سقف خانه ای فرو ریخته شود، شرافتی گرفتند شود، هویتی از دست بر و انسانی در غبار دود و دم گم بشود داغدار هم در دوسخن ران بعدی یکی از خانم های قوچان بود، تجریبه ای جالب، زیبا و هرچیزه ایست که از آن کیست، صاحب این مردی است رنج کشیده بازی است دوین حمال غم انگیز که همه را در بهتی غریب فرو بوده بود، همه در سکوت می گریستند، رهواردهای خاص زندگی در سکوت، پیش کش می شود، در این سکوت حقیقت مانعه است، حقیقت تمومن، صحبت از پیمان بک برگ نبود، حدیث



کارگاه خاورمیانه NA در بحرین

در تاریخ ۱۱/۱۹/۸۳ من و دو تن از دوستان بهبودی، تهران را به مقصد بحرین که محل برگزاری کارگاه NA در خاورمیانه بود، ترک کردیم.

این کارگاه به منظور فراگیری روش‌هایی موتور در مطرح کردن یک موضوع و گفتگوی بهینه‌اعضای پیرامون آن، تشکیل شده بود ضمناً به بعضی از مسائل و مشکلات موجود در گروه‌های خاورمیانه نیز پرداخته می‌شد.

در ضمن تشکیل این کارگاه، نقطه عطفی در ترتیب ترشدن هر چه بیشتر گروه‌های NA در خاورمیانه و نیز ارتباط این گروه‌ها با دفتر خدمات جهانی نیز محسوب می‌شد. شرکت کنندگان شامل افرادی از گروه‌های مربوط به کشورهای خاورمیانه از جمله مصر، لبنان، عمان، بحرین، عربستان سعودی، کویت، ایران و همچنین سه نماینده از دفتر خدمات جهانی بودند. در فرودگاه بحرین، استقبال صمیمانه اعضای انجمن NA بحرین و چند تن از اعضای انجمن عربستان، عمان و کویت روپوشیدیم و سپس به محل اسکان مان منتقل گشتم. در روز نخست پس از آشنایی با سایر دوستان هم در در یک جلسه بهبودی شرکت کردیم. روز بعد کارگاه کار خود را شروع کرد. گردانندگان، سه تن از کارگران دفتر خدمات جهانی و از اعضای قدیمی بودند و تمام سعی آن‌ها این بود که به عنوان صاحب جلسه تلقی نگردند. آن‌همی خواستند در جهت ایجاد یک گفتگوی بهتر و سالم تر پیرامون موضوعات مطرح شده به ما کمک کنند.

با ید بخشالی و افتخار بیان کنم که در طول سه روزی که این کارگاه برگزار شد NA ایران شرکت مثبت و فعالی داشت و ضمن کسب دستاوردهای جدید، تجربیات خود را در اختیار سایر کشورهای خاورمیانه گذاشت.

توجه سایر گروه‌های انجمن NA ایران بسیار جالب بود به گونه‌ای که بیشتر کشورها با وجود داشتن سابقه‌ای ۲۰ ساله در تشکیل انجمن‌شان، سئوالات خود را از گروه ایران می‌پرسیدند. این حالت بر اثر انفجار ناگهانی جمیت در انجمن ما که طبق نقشه جغرافیایی تهیه شده توسط دفتر خدمات جهانی وارایه آمار و ارقام، NA ایران را در بین سایر مناطق خاورمیانه بر جسته و بی نظیر می‌ساخت. در همین راستا تصاویری از همایش سراسری تهران در تابستان ۸۳ به صورت اسلامی و نیز قسمی از فیلم مربوط به همایش اصفهان برای حضار پخش شد و اعضای دفتر خدمات جهانی، اذعان کردند که وقتی این فیلم در هیئت امناء نمایندگان جهانی به نمایش گذاشته شد، اشک‌شوق در چشم‌های همه حلقه زد و از بخشالی می‌گریستند.

به گروه ایران وقت ویژه‌ای اختصاص داده شد تاراجع به موقفيت انجمن در ایران و چگونگی شکل گیری و رشد آن صحبت شود که با استقبال شنوندگان روپوشد.

گروه NA ایران در طی این سه روز، از فرصت استفاده کرده و طی چهار جلسه خصوصی با اعضای WSO راجع به مسائل گوناگون NA ایران صحبت و تبادل نظر کردند. در این جلسات به بررسی موضوعاتی نظیر چاپ کتاب، چیپ و سکه، مشکلات احتمالی NA با سایر گروه‌های غیر دولتی، پیشنهاد تاسیس دفتر مرکزی WSO در ایران و مسائل مربوط به بانوان انجمن NA ایران پرداخته شد.

در کارگاه یاد شده، تمرکز اصلی بر چگونگی ایجاد یک گفتگوی سالم و به دور از هر گونه غرض ورزی شخصی، تیراندازی و عصبیت بین اعضای شرکت کننده بود. به این ترتیب که کل افراد به چند گروه کوچک تقسیم می‌شدند سپس موضوعی طرح می‌شد و ابتدا در داخل این گروه‌های کوچک، گفتگوهایی پیرامون موضوع انجام می‌گرفت و یک نفر از داخل گروه، نظرات اعضارا یادداشت می‌کرد. بعد از مدتی گردانندگان گروه‌های کوچک به حرکت در می‌آمد و دونظر اصلی که از بین نظرات بالا رخداد اعضا

تا اینجا، همه از دست آوردهای برنامه در زندگی شان گفتندواین که از طریق این برنامه، چه هدایائی دریافت کرده‌اند. اما وظیفه مادر مقابل این همه سخاوت و بخشش چیست؟

سختران بعدی دوستی بود که مدت ۴ سال و ۸ ماه پاکی داشت و در مورد سنت‌های ماصحبت می‌کرد. از اتحاد گروه‌ها و از بالاترین مرجع تصمیم‌گیری که همانا خداوندانست برای ماصحبت کرد. از تمایل به عنوان تنها شرط‌عضویت واز گمنامی و یکی شدن بدون هیچ برتری و کم و کاستی گفت. قطره‌اشک‌شوقي، حسن ختم صحبت او بود. اما هر مرگ، بشارتی است به حیات دیگر. تولد دوباره خود را جشن می‌گیریم. با ولین اعلام پاکی ۲۴ ساعته، سالن منفجر می‌شود. جوانی ۱۷ ساله، حیران و مبهوت از این همه اظهار عشق و محبت. آغوش گرم بچه‌های دارای این هوا و سردد زمستانی. و به ترتیب یک ماه، ۶۰ روز و ... ۲ تولد یک سالگی و ۲ تولد دو سالگی ... و نغمه تولد مبارک.

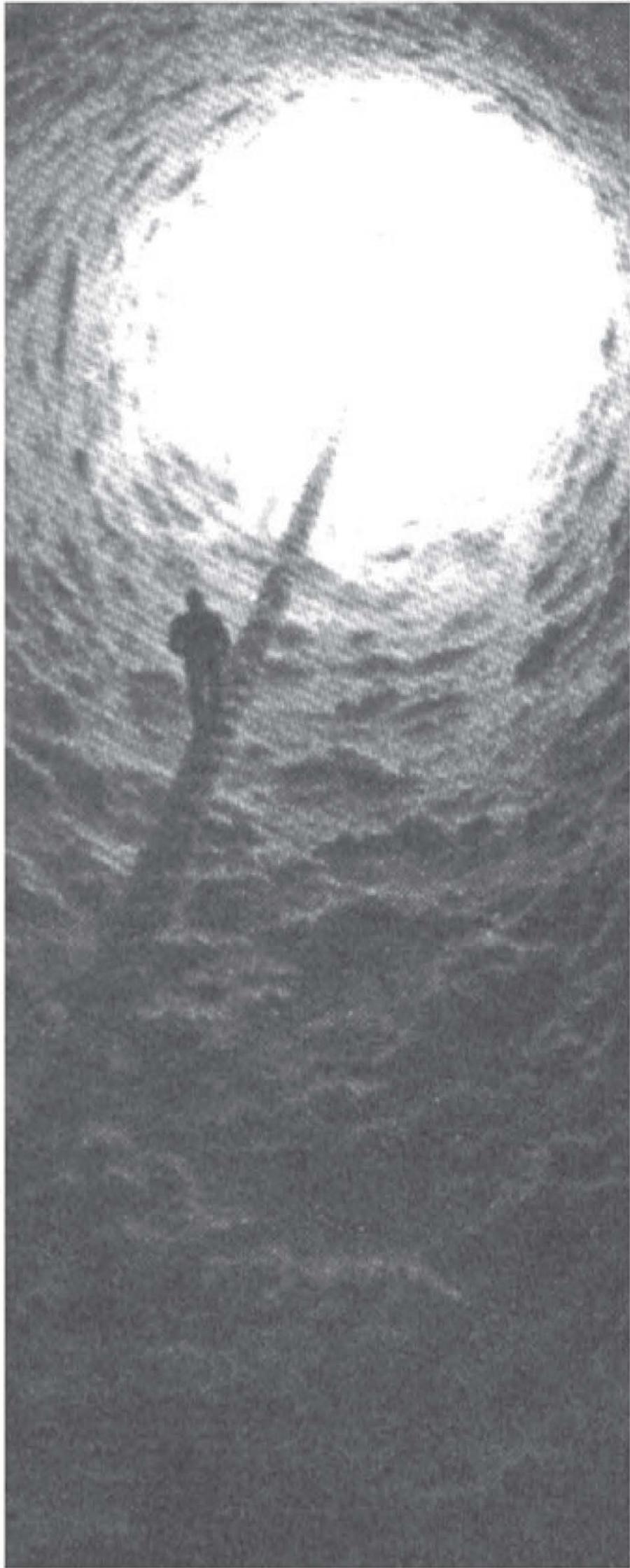
و در پایان یک بار دیگر، گرد هم حلقه می‌زنیم و یک زنجیر محکم را شکل می‌دهیم، یکی از حلقه‌های این زنجیر من هستم یکی دیگر توهستی و سکوت. دعای آرامش را می‌خوانیم. گوئی قرار است همه جهان از حضور ما، آگاه شوند. تنها صدائی که من می‌شنوم و از شنیدن آن آرامش پیدامی کنم: خداوندا، آرامشی عطا فرماتا بپذیرم ...

قوچان-اکبر-ز

۸۳/۱۱/۱۶

۱۸





گروه های کوچک انتخاب شده بود را ز گروه جمع آوری می کرد. بعد از غربال موضوعات و پیشنهادات ارائه شده به همه اعضا فرصت داده می شد تا درباره مهم ترین آنان صحبت شود و خود به راهکار مناسب دست پیدا کنند. سپس خود اعضای دفتر خدمات جهانی تجربه خود را در مورد مهم ترین موضوعات بیان می کردند.

موضوعات مطرح شده در کارگاه
روز اول: خوش آمد گویی و مقدمه
توضیح ساختار خدماتی NA

موضوع گفتگو: چه چیزی در NA (جلسه و ناحیه) برای شما کار می کند؟
چه چیزی در NA (جلسه و ناحیه) برای شما کار نمی کند؟ (مشکلات شما چیست؟)
روز دوم: فضای بهبودی در جلسه

موضوعات گفتگو
۱- آیا مام پیام بهبودی را منتقال می دهیم یا در دسر را؟
۲- آیا من می خواهم به جلسه بروم که بگیرم یا ببخشم؟
۳- برای جذب یک معتقد به NA، چگونه می توانیم پیام رسانی کنیم؟
۴- قدم ها و اهنما

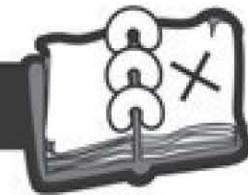
روز سوم:

موضوع گفتگو: مسائل و مشکلات ترجمه
سخنرانی یک گروه موفق که گروه ایران بود.
امیدواریم که دستاوردهای مثبت این کارگاه به مرور خود را در سطح انجمن مان نشان دهد. ضمناً پاره ای از مسائل ذکر شده NA ایران نیز حل و فصل گردد. قابل ذکر است که در پی برگزاری این کارگاه، آدرس پست الکترونیکی ویژه ای برای گروه های خاور میانه ایجاد گردید که از طریق آن همه اعضامی توانند با یکدیگر در تماس مداوم بوده و مشارکت کنند. خبر خوب دیگر این که، بعد از راه اندازی این آدرس، جلسات بهبودی در سه کشور امارات، قطر و فلسطین نیز دایر گردیده است.

آدرس پست الکترونیکی NA خاور میانه: na-me@yahoo-groups.com
امیدواریم بتوانیم به توبه خود، پیام عشق و صمیمیتی را که در طی برگزاری این کارگاه، به مازمانی شده سایر دوستان در انجمن و معتقد ای که هنوز در عذاب هستند بررسانیم.

با تشکر
گروه اعزامی NA ایران به بحرین
آتوسا - سیامک - محمود

رشد من درست از زمانی شروع شد که
اعتراف کردم در مقابل اعتیاد عاجزم.



چی دیدی، چی شنیدی؟



در شماره قبل، از اعضای انجمن خواسته شد که برای مابنويستند در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتند چه مطالبي شنيدند یا چه صحنه ای دیدند که باعث شد تاشما، بار دیگر به جلسات انجمن بیايد. در اين رابطه نامه زير به دست مارسيده است:

به نام آفريدگار پاک
سلام دوستان، با عرض خسته نباشيد و آرزوی موفقیت در راه خدمت تازه ای
که بالانتشار پيام بهبودي آغاز كرده ايد. مایلمن در مورد اولين حضورم در جلسه
NA و مطالبي که شنيدم برای شما بنويسم.

پس از باز کردن درب اتاق جلسه، پير مردي با نشان سينه خوش آمد گو به
طرفم آمده سؤال کرد که آيا مشكل اعتياد دارم؟

بعد از چند لحظه سکوت جواب دادم: بلی. او با علاقه بسیار و خيلي گرم و
صمیمی مراد را غوش گرفت و به من خوش آمد گفت. خيلي حیرت كردم، تا
آن زمان هر وقت در اجتماع کسی متوجه اعتياد من می شد. دلخواه خود را می گرفت
و به سرعت از من دور می شد، به فرزندان خود سفارش می کرد بامن معاشرت
نکنند ولی چرا اينجا، اين چنین از يك معتاد استقبال می کنند؟ عجیب بود.
در جلسه از مشاركت ها و خواندنی ها چيزی دستگيرم نشد. بعد از پایان جلسه
دوستی بامن صحبت کرد. تنها جمله ای که در آن صحبت ها به خوبی به
خاطرم ماند و باعث شد دوباره بير گردم و ماند گارشدم اين بود که دوستم گفت:
اين جا صندلي ها ياميخ دار هستند يا چسب دار. از خداوند بخواه که صندلي
چسب دار نصيip تو شود.

اگر بگويم اين دو مورد، يعني برخوردار آن پير مرد خوش آمد گو و جمله آن
دوست بهبودي باعث برگشتن من به شد، بيراه نگفتم. پيروز و شاد کام باشيد.
همچنین آمادگي خودم را برای کمک به شما عزيزان به عنوان خبرنگار اعلام می کنم

رضا ف
از ساري

۲۱ ساله، نزديك به يك سال پاكي



■ دفتر نشریه:

تهران، صندوق پستي ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونيکي:

Payambehboodi@yahoo.com

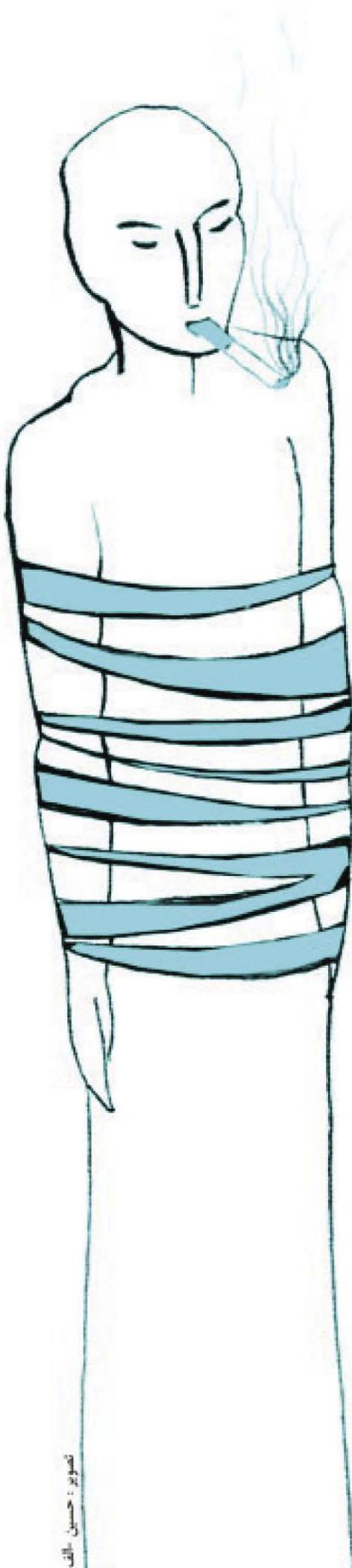
دوستان عزيز:

لطفا در ۵ سطر برای مابنويستند که در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتند،
چه مطالبي شنيدند و یا چه صحنه ای دیدند که باعث شد تاشما، بار دیگر به
جلسات انجمن معتادان گمنام بیايد؟ پاسخ خود را به آدرس صندوق پستي نشيرونه ارسال نمائيد.

”برای مافقط یک راه وجود دارد و آن زندگی به روای برنامه معتادان گمنام است.

بنابراین من خواهم به جمع افرادی بپیوندم که بدون استفاده از

مواد مخدر به راحتی و در کمال آرامش زندگی من کنم.“



آیا کسی سرگذشت مرا باور می کند؟

آن هابعضی وقت ها، راجع به سیگار کشیدن و مواد مخدر صحبت می کردند و از آن تعریف می کردند. به فکرم رسید اگر من هم مانند آنها، مواد مصرف کنم حالم خوب می شود و قوی می شوم و دیگر از چیزی نمی ترسم. برای همین از آن ها خواستم که به من مواد بدنه دویکی از آن هادرازی پول زیادی که از من گرفت مقدار کمی مواد به من داد.

به این ترتیب برای اولین بار با مواد آشنا شدم و از آن استفاده کردم و رخوت زیادی سراسر بدنم را فرا گرفت و احساس عجیبی پیدا کردم. از آن خوشم آمد. چون وضع مالی ام خوب بود و در اوایل اجباری به مصرف نداشتم و هر زمان که دلم می خواست مصرف می کردم، متوجه چاه عمیق و تاریکی که در حال سقوط در آن بودم، نمی شدم. دوران لوکس و طلائی اعتیاد را سپری می کردم. باید اقرار کنم که بطور کاذب، بعضی از احساسات ناخوشایند خود را فراموش کردم و راحت تر شده بودم. مثلاً ایجاد رابطه صمیمی با خانواده ام قبل از خیلی برایم سخت بود. مخصوصاً با پدرم که خارج از کشور بود و من خیلی کم اورامی دیدم، در هنگام روبرو شدن با او خیلی خجالت می کشیدم ولی متوجه شدم که وقتی مواد مصرف کنم این قابلیت را پیدا می کنم که با او خیلی راحت صحبت کنم، بدون این که خجالت بکشم. ولی این دوران مدت زیادی دوام نیاورد چون شخصیت افراطی من دیگر به من فرصت مصرف تفننی را نداد. سقوط سرعتی بیشتر به خود می گرفت تخریب، شکل واقعی خود را نشان می داد. زنگ های خطر به صدارت آمدند، ولی گوش من نشنیده می گرفت.

به بهانه های مختلف پول می گرفتم، دروغ می گفتیم، کلاس درس را به قصد مصرف مواد ترک می گرفتم. همیشه موردمواخذه ناظم و دبیران مربوطه قرار می گرفتم که چرا این قدر بی نظم هستم و مرتب به مدرسه نمی روم و اگر هم می روم چرا در سرمه اصلاح خوب نیست. به همین طریق زمان می گذشت و آخر سال با یک کارنامه درسی خراب و کارنامه روحی خراب تر به منزل می آمد. فکرمی کردم آدم نالایقی هستم و شایستگی قبولی و دانشجو شدن را ندارم. اجبار به مصرف باعث شد که ترک تحصیل کنم و همین فرصت بیشتری را جهت مصرف زیادتر من فراهم کرد. وسیله نقلیه خود را فروختم و برای این که مورد تأیید و تحسین دوستان مصرف کننده ام قرار بگیرم نصف ارزش آن را پول و نصف دیگر مواد گرفتم که مثل بمب صدای کند!!

هر چه تندتر می رفتم شدیدتر به زمین می خوردم. دیگر مواد قدیمی من را تامین نمی کرد و ناچار رو به هروئین اوردم. این خود سر فصل جدیدی از سر اشیبی بود. همه چیز در بود و داغون شده بود. خشم و نفرت تمام وجودم را تسخیر کرده بود. جنگ و تصادم با اطرافیان بخش لاین فک زندگی نکبت بار من شده بود.

چند نفر از دوستانم در این راه قربانی شدند، یکی دونفر خودشان را اعدام کردند. دو سه نفر دیگر خودشان را آتش زدند و سوختند ولی من جرات خود کشی هم نداشتم. به فکر قطع مصرف افتادم ولی همیشه احساس تنهایی، نارضایتی، سردر گمی، بیچاره ام کردم. ناچار مواد دیگری را که به نظرم سبک تر می آمد جایگزین می کردم ولی تامی آدم که به خودم بیایم دوباره مصرف هروئین شروع می شد. مادر بیچاره ام که اطلاعات چندانی از مواد مخدر نداشت، می گفت: "نه، مگه این هروئین خیلی بدتر از شیر مادره؟ در دوران بچگی شیر مادر را ترک کردی، هروئین که چیزی نیست، این رو هم تر کن، نه جون!"

خدارا شکر می کنم به خاطر این همه لطف و موهبتی که به من داشته است و من را تبدیل به عضو قابل قبول و مسئولیت پذیر جامعه کرده است. در زمان مصرف، هیچ کس حتی جواب سلام مرانمی داد. تامرا می دیدند فرار می کردند. مثل این که بایک شخص طاعون دار روبرو شده بودند. از وقتی یادم می آید خیلی سر بربر بودم و کاری به کار دیگران نداشتیم، بطوری که همه اهل محل از من تعریف و تمجید می کردند، که فلاحتی چقدر مؤدب است و من هم از این تعریف لذت می بردم و از اینکه مورد تأیید دیگران قرار می گرفتم خوشحال بودم. کم کم متوجه شدم که این شخصیت اصلی من نبود. چون من هم دوست داشتم مانند دیگران، شیطنت کنم و سریه سر هم سن و سال هایم بگذارم، بازی کنم و هیجان های خاص دوران کودکی را تجربه کنم. ولی می ترسیدم که بگویند پسر پرورو و بی ادبی است و ضمنامی ترسیدم که در بازی از دیگران کنک بخورم و همیشه احساس می کردم که از دیگران ضعیف تر هستم و همین طرز فکر باعث شده بود که کاملاً اعتماد به نفسم را زدست بدhem و وجودم پر از ترس شود. برای محظوظ کردن این ترس نیاز فراوان به کمک افراد خانواده پیدا کردم و همین امر موجب وابستگی زیاد من به آنها شد. وابستگی از نوع افراطی آن، همان دردی که بعدهابه شکل های دیگر مزندگی من را فنا کرد و هر روز نقش این وابستگی بیمارگونه را در فرم های دیگر در زندگی پر از درد خود، تجربه نمودم.

خانواده همیشه نیازهای مرا برآورده می کرد. برای اینکه به دیگران نشان بدهم که بهتر از هم سن و سالان خودم هستم، همیشه اسباب بازی های بهتری انتخاب می کردم و چون وضع مالی خانواده تقریباً خوب بود، هر چه بزرگ تر می شدم، پرتو قع ترهم می شدم و احتیاجات من هم نسبت به خودم بزرگ تر و بیشتر می شدم و همچنین خیلی زود می رنجیدم. در اثر این رنجش، از خانه دزدکی پول بر می داشتم و چیزهایی را که با آنها می خواستم رُست بگیرم و پز بدhem می خریدم، تا بلکه بخشی از خلاهای روحی خود را پر کنم. در مدرسه فکرمی کردم من از درس ریاضی چیزی نمی فهمم. همیشه نمره کم می گرفتم و با راه از معلم ریاضی کنک می خوردم و یا ز کلاس اخراج می شدم. ولی دیگران چنین وضعی نداشتند و کاملاً مشخص بود که با دیگران فرق دارم. از ریاضی متنفر شدم، سرکلاس نمی رفتم و سرانجام تجدیدی و در نهایت مردود می شدم و یک سال از بقیه عقب می افتادم.

احساس خود کم بینی می کردم و می گفتیم من کم تراز دیگران هستم ولی خود محوری من اجازه نمی داد تا از دیگران کمک بگیرم. کم کم به این فکر افتادم تا برای جبران خود کم بینی هایم، با بچه های بزرگ تراز خودم رفاقت کنم، آنها از من بزرگ تر بودند با این تفاوت که وضع مالی من بهتر از آن ها بود. وقتی با آنها بودم احساس قدرت می کردم و از این که همکلاسی هایم می دیدند، من با بچه های بزرگ تر می پرم، لذت می بردم.

رفتار آن ها بمن خوب بود و از من حمایت می کردند چون پول چیزهایی را که لازم داشتند به آن هامی دادم. یعنی با پول پشتیبانی آن ها را خودم می خریدم چون بخاطر ضعف روحی، نیاز به حمایت آنان داشتم تا بوجود اعتماد به نفس خود را جبران کنم. الان متوجه می شوم که چقدر بیچاره بوده ام.

حتی بعضی وقت ها که پول نداشتم به آن های بدhem از خانه پول می دزدیدم و به آنها می دادم تا ز من راضی باشند!!

چون دوباره من را به دنیای زندگی هاراه داد و امکان دوباره زیستن را به من داد. بهطوری که اکنون همه چیز بدون مواد مخدر برایم جالب و قابل تحمل است. دنیایی که قبل از خشونت و جنجال بود، حالا برایم پرشده از محبت و آرامش. درحالی که چیزی تغییر نکرده بلکه دیدمن و فکر من، نسبت به دنیای اطراف تغییر کرده و الان به جای گریه وزاری و جنگ و دعوا در خانواده های معتادان، می توان صدای خنده و خوشحالی راشنید که همه اینها از لطف خداوند مهربان و غنی بودن این برنامه و کار کرد ۱۲ قدم است.

خیلی وقت ها، که از محله خودمان عبور می کنم، از این که می بینم دیگران چقدر با مهربانی و لبخندی احوال پرسی می کنند و تعارف می کنند شرمنده می شوم، چون من هیچ کار مفیدی برای آن هالنجام نداده ام. انجمن گران بهترین خصلت های انسانی را به رایگان در اختیار من قرار داد و مرا با عشق و دوست داشتن و اعتماد کردن آشنا کرد. تابداتم که می شود انسان گونه زندگی کرد. الان با واقعیت زندگی راحت تر بر خورد می کنم و خودم را همان طوری که هستم می پذیرم. مادرم خیلی خوشحال است و به جای اینکه مرا "عاق" کند و مرتباً بگوید برو بیر نگردد" و "شیرم را حلالت نمی کنم" برایم دعایم کند. برای شما هم که هر جای ایران هستید، عزیز دل او نیز دعایم کند. من اورا خیلی اذیت و آزار کرده ام و از خداوند به خاطر قدم ۱۰۹ این برنامه ممنونم. آزار کار در اختیار من گذاشته شده است و من می خواهم از آن ها استفاده کنم. هنوز وقتی با مادرم روبرو می شوم بعض گلوبیم را می گیرم، بهطوری که گفتن چند کلمه برایم سخت می شود، ولی او با صدایی مهربان برای من و شمادعایمی کند. اکنون تمام سعی من این است که طبق برنامه کار کنم، به خداوندیک شوم و خدارا شکر بطور مرتب در جلسات شرکت می کنم، کار می کنم و امیدوارم که بتوانم عضوی مفید برای جامعه و انجمن باشم. فقط دوست دارم که باور بزرگی را که در انجمن تجربه کرده ام، برای دوستان تازه وارد تکرار کنم: هیچ احتیاجی نیست که مابمیریم، واقعیمی شود بدون مواد مخدر زندگی کرد و زندگی خوبی هم داشت با آرزوی موفقیت برای همه عزیزان. با تقدیم عشق و احترام

ابراهیم - ع
شهرستان منوجان



حروف های مادرم باعث می شده عصبانی شوم، با و دعوا کنم و اورا بزنم. چون جواب قانع کننده ای برای او نداشت. آیا این آخر خط من بود؟ نه، یک گام دیگر باید برمی داشتم. دیگر با کشیدن مواد هم حال نمی کردم. به تزریق روی آوردم و بدتر اینکه جرات ترک راه را داده بودم و از درد کشیدن هم بسیار می ترسیدم. یکی دو سال دیگر ادامه دادم و تبدیل شدم به یک مشت پوست و استخوان. ادامه مصرف و تزریق، با قیمانده داشته هایم را گرفت. شخصیت، آبرو، انسانیت و شرف را هم از من گرفت و به جای آن تنفر، انژار، کینه، حسادت و انبوهی از نواقص اخلاقی را به من اهدا کرد. از نظر شخصیتی هیچ چیز برایم باقی نماند. هر موقع که قرار بود مهمانی به منزل مایباشد به هر طریقی بود پولی پیدامی کردند و به من می دادند که از آنجابریم، تا کسی ریخت و قیافه ام را نبیند و در نزد مهمان شرمنده نشوند. همیشه آنقدر مواد تزریق می کردم که از خود بی خود می شدم و مرگ را در چند قدمی خود می دیدم. حتی یکی از آشنا یان که مصف کننده بود یکبار در کنارم بود، از این کار من می ترسید، چون او هم باره اسایه مرگ را در چشمان من می دید و در شرایطی قرار گرفته بود که از همچه جنبنده ای بترسم و حتی دیگر نای را رفتن را هم نداشت و چون دیگر نمی توانست خودم بروم و مواد بگیرم و رمقی برای این کار نداشت، شخص دیگری برایم تهیه می کرد. وای که چه روز گار تلخ و سیاهی را گذراندم. وقتی به یاد آن روز هامی افتم تعجب می کنم که چطور زندگ هستم. همه جاسیاه بود، همه چیز سرد بود، خود و خانواده ام فناشده محسوب می شدیم.

دیگر هیچ وجود نداشت، هیچ چیز. همه راه هارا امتحان کردم و همیشه یک نتیجه می گرفتم: شکست. ولی نه، گوئی یک راه نیاز موده دیگر وجود داشت. "انجمن معتادان گمنام"

سراجام نوبت من هم شد و لطف خداوند همچون نوری تابناک، به سیاهی ها و تاریکی ها خاتمه داد. اولین بار وقتی که با آشنا یام که قبل از من با NAL آشنا بود، به جلسه آمدم، در این فکر بودم که معتادانی از قماش خودم، چه دارند که به من بدهند و من با شخصیت از هم گسته خودم چه کنم؟

ولی افرادی را آن جادیدم که تمیز و راسته بودند. من حتی فکر نمی کردم که آن هاروزی مصرف کننده بوده اند. به راحتی می شدم عجزه را در وجود مبارکشان دید. معجزه ای که فقط با تمايل و صداقت میتوانست به وقوع پیوسته باشد. کسانی را دیدم که امیدوارانه از زندگی صحبت می کردند. مدت ها بود کسی از زندگی و امید با من صحبت نکرده بود. هر چه بود تحقیر و تنفر بود. کسانی را در آن جلسه دیدم که در زمان مصرف وجودشان مالامال از کینه و تنفر بود ولی همان افراد با من از عشق و محبت و دوست داشتن صحبت میکردند.

آیا من خواب می دیدم؟ خیر، همه این جاده بیداری بود و من هم با اجازه شما عضوان یام معتادان گمنام شدم. اینجا همه مراد دوست دارند.

همین باعث شد که بدانم خدای من مهربان تر از آن چیزی است که من فکر می کردم. او همیشه به من لطف داشته و بارهای من کمک کرده است تا تا سراجام پس از طی کردن پیچ و خم های زیاد، مراروی این صندلی نشاند. خدارا شکر، هر روز که می گذرد ایمان من نسبت به برنامه و لزوم کار کرد ۱۲ قدم و راهنمای گرفتن و رهジョ داشتن و خدمت به سایر معتادان بیشتر می شود

رقصی چنین.....

مرد، سرش را پائیز خمانده بود و نمی‌شندید فریادی را که به همان سیاق سر پل جوادیه خطابش می‌کرد:

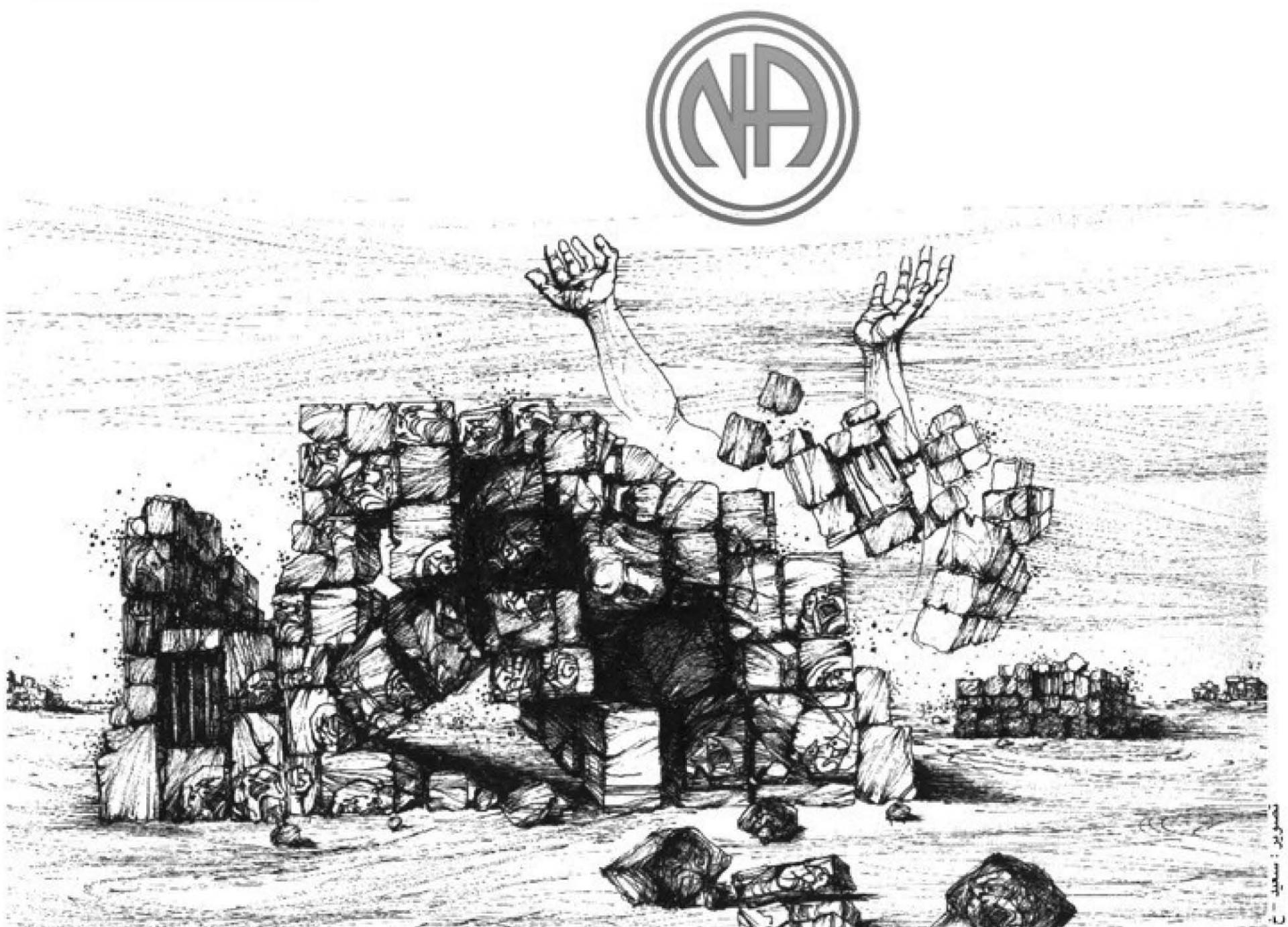
- هی، همونظوری که آیم می‌کنم، آبتم می‌کنم، سیاهم کنم، سیاهت می‌کنم، هر جور که برقصونی منو، می‌رقصونم.

مرد شنیده بود. انگار خفه کرده بود فریاد رقصه روی زرورق را میازمشتهای لرزانش.

- او ایستاده بود

- او تازه وارد بود

سام.م.س



PayamBehboodi , Narcotics Anonymous -Iran , Spring 2005