



■ سال اول
■ شماره چهارم
■ پاییز ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



■ گمنامی در NA

■ معجزه زندگی در قدم اول

■ گذرگاه امید





سلام

سلامی به وسعت پاکی و بهبودی. تقدیم به یکایک شما خوبان و عزیزان دل. مجله "پیام بهبودی" بادلگرمی و حمایت شما به راه خودادمه می دهد. حجم اینویه نامه ها و ایمیل ها و حتی تلفن های شما، ممکن است پشتیبانی است. روزی که بالاراده خداوندان این کار را آغاز کردیم، هر گز تصور نمی کردیم که همیشه به اندازه ظرفیت ۲ شماره مجله، مطلب و نامه و تجربه بهبودی به صورت رزرو برای چاپ های بعدی موجود باشد.

به راستی چرا کارها و امورات NA هیچ وقت روی زمین نمی ماند؟ با خواست چه نیرویی، کارها به این زیبایی و سادگی صورت می گیرد؟ چه اراده توانایی ناظر بر این برنامه باعشق، روحانی و آدم ساز است؟ چه قدرتی مارابه هم پیوندداده که هر یک از ما با برداشتن گوش ای از این بار، انجمن خود را با حداقل تشكیلات، بی مزد و منت اداره می کنیم؟ پاسخ روشن است: قدرت شگفت انگیز و معجزه آسای ایمان. آری خودمان را به دست او بسپاریم و مدام فریاد بزنیم: ساقی هر چه ریزد از لطف اوست.

به هر حال به اطلاع کلیه اعضای انجمن NA می رسانیم که بامداد الهی و همکاری اعضا، شماره آینده مجله، شماره ای مخصوص خواهد بود چون مجله پیام بهبودی یک ساله می شود. دیگر این که ماموفق به ارتباطی نزدیک و فرهنگی با سردبیر جدید مجله Way NA آمریکا شده ایم و به طور مرتب در حال تبادل تجربه و مکاتبه هستیم. نسخه هایی از شماره های قبلی "پیام بهبودی" برای آنان ارسال گردیده است و همان طور که ملاحظه می کنید مطالبی نیز از مجله آن ها ترجمه و در پیام بهبودی چاپ گردیده است تا مورد استفاده اعضا قرار گیرد. ضمن اظهار تشکر از همکاری خوب و صمیمانه تک تک اعضا به عرض می رسانیم که کار به آخر نرسیده است و ما کما کان منتظر نامه ها و تجارب گران بهای شما هستیم. علاوه بر مطالب در خواستی قبلی می توانید خاطرات جالب خود را از NA و جلسات انجمن برای مال سال دارید.

عشق تان فروزان و دل تان پر مهر



سایت NA ایران

در اینترنت

www.nairan.org



بزودی

شماره های قبلی مجله پیام بهبودی در
این سایت قابل دسترسی خواهد بود.

نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران
سال اول ■ شماره چهارم ■ پاییز ۱۳۸۴

- مسئول نشریه: جواد م.
- امور اجرایی: سپهر الف
- گرافیک و صفحه آرایی: آزاده الف
- طرح روی جلد: نیما ل.
- آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴
- پست الکترونیکی: Payambehboodi@yahoo.com

■ مجله پیام بهبودی از دریافت نامه ها، مقالات، طرح های تصویری و شرح داستان زندگی شما استقبال می کند. از شمادعوت می شود با مجله خودتان همکاری نمایید. تجارب بهبودی خود را در یک طرف صفحه و بصورت خواناور شدن بازگرnam، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی بالکترونیکی مجله ارسال نمایید.

■ نشریه پیام بهبودی، نامه های رسیده را پر استاری خواهد کرد و از آن هامتناسب بافلویت نشریه استفاده خواهد کرد.

■ نامه های رسیده مسترد نخواهد شد و این است چاپ نامه ها و مقالات به مفهوم تایید آن نمی باشد و فقط مبنی نظریات فرستنده است.

فهرست

■ با مخاطبای	۲
■ سر مقاله	۲
■ خبر	۳
■ پیام تلفنی NA ایران به همایش ها وی	۳
■ تابیخ اولین آمارگیری در NA ایران	۳
■ مشارکت	۵
■ معجزه زندگی در قدم اول	۷
■ رفتن به دنیای سیاهی	۸
■ جلسه اول	۸
■ چی دیدی، چی شنیدی؟	۹
■ داستان من	۹
■ گذر گاه امید	۱۱
■ نامه ها	۱۱
■ نامه ها و ایمیل ها	۱۲
■ مقاله	۱۲
■ گمنامی در NA	۱۶
■ فقط برای امروز گمنام	۱۷
■ دو عنصر اکسیژن خدا	۱۸
■ رهبری در NA	۱۹
■ رهبری	۲۳
■ زیباترین هدیه خداوند	۲۲
■ زنگ تفریح	۲۴
■ طرز تهیه خوراک بهبودی	
■ آگهی نشریات	

نمونه آمار جمعیتی (تقریبی) اعضای انجمن معتادان گمنام ایران
تعداد کل جمعیت ۲۹۰۷۰ نفر می باشد که از این تعداد ۲۸۴۸۹ نفر (۹۸٪) مرد و ۱۵۸۱ نفر (۲٪) زن می باشد.

جداول زیر میزان پاکی، سن و نحوه آشنایی اعضا با انجمن نشان می دهد:

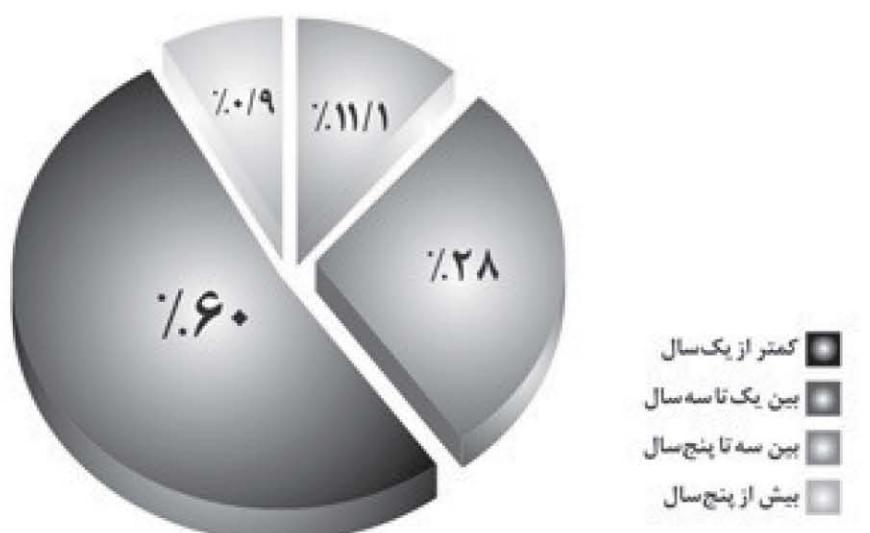
میزان مقایسه ای افراد پاک شده به لحاظ سن آن ها

تعداد	درصد	سن
۴۳۶۰	% ۱۵	بالاتر از ۴۵ سال
۱۲۵۰۰	% ۴۳	بین ۳۰ تا ۴۵ سال
۱۱۶۲۸	% ۴۰	بین ۲۰ تا ۳۰ سال
۵۸۲	% ۲	کمتر از ۲۰ سال

میزان مقایسه ای نحوه آشنایی اعضا با انجمن

تعداد	درصد	آشنایی از طریق اعضا انجمن
۲۷۰۳۶	% ۹۳	آشنایی از طریق اعضا انجمن
۱۴۵۳	% ۵	آشنایی از طریق پژوهشکاران و مراکز سرمایه‌داری
۵۸۱	% ۲	آشنایی به صورت متفرقه

میزان مقایسه ای افراد پاک شده به لحاظ سن پاکی



تعداد	درصد	سن پاکی
۱۷۴۴۲	% ۶۰	کمتر از یک سال
۸۱۳۹	% ۲۸	بین یک تا سه سال
۳۲۲۶	% ۱۱/۱	بین سه تا پنج سال
۲۶۳	% ۰/۹	بیش از پنج سال

متذکر می گردد که آمار و ارقام فوق متعلق به نیمه اول سال ۱۳۸۴ می باشد.

دو هیئت سالگرد تشکیل جلسات NA

در شهر کویری بیرون از جند شهر مهرماه امسال برگزار شد. دوستان بهبودی در یک فضای زیبا و روحانی ۴ ساعت باهم بودند و کارگاه های آموزنده ای توسط قدیمی تر های برنامه برگزار شد.

پخش سخنرانی تلفنی عضو NA ایران در هواوایی

همایش بین المللی و دوسالانه دفتر خدمات جهانی Unity day conference از اول تا چهارم سپتامبر ۲۰۰۵ در ایالت هاوایی برگزار شد.

مسئولان این همایش به دنبال انتخاب یکی از اعضاء NA ایران بالراسال ایمیل از دعوت کرده اند تا به عنوان سخنران در این همایش شرکت کند.

به دنبال دریافت این دعوت نامه، تلاش های فراوانی برای حضور این عضو ایرانی به همایش مذکور صورت گرفت که در نهایت، اقدامات انجام شده به نتیجه نرسید.

اما موضوع به همین جا ختم نشد. با تدبیری که از سوی دفتر خدمات جهانی اتخاذ شد، پیام عضو ایرانی دعوت شده از طریق تلفن و به صورت زنده در سالن همایش هاوایی، پخش شد که مورد استقبال و تحسین شرکت کنندگان در این همایش قرار گرفت. این پیام در ساعت ۳ بامداد و با حضور اعضای قدیمی و خدمت گزاران دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام به همایش هاوایی مخابره شد. در این پیام به مراحل رشد انجمن NA ایران طی ۱۲ سال گذشته اشاره واعلام شد:

"امروز بعد از گذشت این سال ها، حدود ۲۴۰۰ گروه در طول هفته در سراسر ایران جلسات خود را برگزار می کنند و همه روزه تعداد قابل ملاحظه ای تازه وارد به ماراجعه می کنند. ما امروز، در میان مردم و مسئولان، به عنوان یک انجمن جهانی از موقعیت مناسبی برخورداریم."

در پایان پیام فوق تاکید شده که انجمن NA در ایران هنوز خیلی جوان است و نیاز به یادگیری بیشتر و کمک و مشورت همه اعضادر تمام دنیا دارد.

برگزاری مسابقات فوتسال در غرب تهران

یک دوره مسابقات فوتسال تحت نام "جام اتحاد" با حضور ۹ تیم از کمیته شهری انجمن معتادان گمنام غرب تهران در هفتم تیرماه گذشته برگزار شد.

بعد از بازی های مقدماتی و ردیابی، سرانجام در مسابقه فینال، "تیم کرج" به مقام اول دست یافت و به دنبال آن تیم های "پارک فرگس" و "تیم ببابانیان" قرار گرفتند. در این دوره از بازی ها عنوان تیم اخلاق به "تیم قلعه حسن خان" رسید.

نتایج اولین آمار گیری در NA ایران

کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام با انتشار اطلاعیه ای نتایج اولین آماری که اخیراً به دست یابی به شاخصه های جمعیتی NA در ایران صورت گرفته است را اعلام کرد. در این اطلاعیه آمده است: "طی ۴-۳ سال گذشته و هم زمان باشد جمعیتی اعضای NA در ایران و همچنین در جریان اطلاع رسانی های این کمیته همواره از سوی مردم و مسئولان درباره وضعیت آماری و بافت جمعیتی مان مورد سؤال قرار می گرفتیم.

از سوی دیگر یکی از برنامه ها و دغدغه های خدمت گزاران NA در ایران در دست نداشتن آمار نسبتاً دقیقی از میزان و کیفیت جمعیت انجمن در ایران بود تا بتوانند از این رهگذر خدمات خود را به درست ترین شیوه در اختیار گروه ها و اعضاقرار دهنند. به هر قریب برای اولین بار و با ساده ترین روش و با حفظ گمنامی اعضاء، اقدام به آمار گیری نمودیم. به طوری که مامروز می توانیم اعلام کنیم که NA در ایران نزدیک به حداقل ۳۰ هزار عضو در حال بهبودی دارد و از این حیث بسیار خرسندیم. اینک نمونه های این آمار پیش روی شمامست."

اجرای یک تجربه جهانی در ایران - تهران

اولین کارگاه خدماتی انجمن معتادان گمنام ایران، برگرفته از الگوی خدمات جهانی، در روزهای ۲۴ و ۲۵ آبان ماه سال ۱۳۸۴ در تهران برگزار می شود.

همان طور که در شماره دوم مجله به اطلاع اعضای انجمن NA رسید، دفتر خدمات جهانی در بهمن ماه گذشته، اقدام به برپایی کارگاهی در کشور بحرین نمود. شرکت سه نفر از اعضای انجمن NA ایران در این کارگاه وارایه گزارش آنان به گروه ها، موجب شد تا خدمت گزاران NA ایران، به فکر برگزاری کارگاهی مطابق با مدل کارگاه بحرین بیفتند. شورای منطقه ای ایران برگزاری چنین کارگاهی را با مسئولیت کمیته اطلاع رسانی مورد موافقت قرار داد.

مسئول کمیته اطلاع رسانی نیز اظهار امیدواری کرده است که برگزاری این کارگاه سه روزه بتواند به بخش قابل توجهی از سئوالات، ابهامات و تردیدهایی که در خصوص نحوه خدمت گزاری اصولی در NA ایران وجود دارد پاسخ هایی منطبق بر استانداردهای خدمات جهانی را در اختیار خدمت گزاران و شرکت کنندگان در این کارگاه قرار دهد.

غرفه های NA در نمایشگاه ها



انجمن معتادان گمنام ایران، همزمان با هفته نیروی انتظامی (۷ تا ۱۴ مهرماه) و بناءً دعوت این نیرو در نمایشگاه های که به منظور تشریح اقدامات پلیس NGO های فعال در زمینه اعتیاد و آسیب های اجتماعی برپاشده بود،

شرکت کرده سال ۱۳۸۷ نمایشگاه بین المللی و همچنین پارک رازی، محل هایی بودند که غرفه های NA در آن جا دایر گشت. در غرفه های مربوط به NA که توسط اعضای انجمن اداره می شد کتاب ها، نشریات، جزو های اطلاع رسانی، آدرس جلسات، شعار های برنامه، مجله پیام بهبودی، چیپ و سکه در معرض دید و استفاده بازدید کنندگان قرار گرفت. جالب توجه این که تعدادی از هم در دان مالز همین طریق پیام بهبودی را دریافت کردند. در جریان برگزاری این نمایشگاه تعداد قابل ملاحظه ای از برسنل و فرماندهای نیروی انتظامی، مسئولان، اساتید دانشگاه ها، پژوهشگران و مدد کاران اجتماعی با حضور در غرفه های NA با انجمن معتادان گمنام بیشتر آشنادند که این خود جلوه ای از اطلاع رسانی NA به مردم و مسئولان بود. نظرات بازدید کنندگان در دفتر یاد بود انجمن به ثبت رسید.

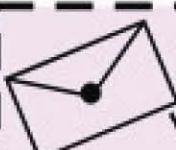


دوستان هم درد، نامه های شمار سید متشرکیم

- جهرم - محسن خ
- نکا - سید جواد ح
- کرج - محمود خ
- ارومیه - امیر ط
- آبادان - علی ر
- جزیره کیش - حسن ش
- مشهد - علی م.م
- شیراز - اسفندیار د
- اراک - محمد ع
- جزیره آشوراده - مسعود ن
- مشهد - امیر عباس
- ۹ - رضاح
- شیراز - مژگان ف
- تربت حیدریه - کاظم حاجی
- قطب آباد - محسن خ
- بروجرد - فریبا
- اراک - مجید م
- شیراز - سید فضل الله ر
- روستای کشف - علیرضا ز

ایمیل های شما در یافت شد، ممنونیم

- تبریز - اسماعیل
- مشهد - امید پ
- مشهد - خسرو ن
- گوتنبرگ - سوند - کورش
- مشهد - محمود
- لوس آنجلس - دی جنکینز



■ آدرس نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی:

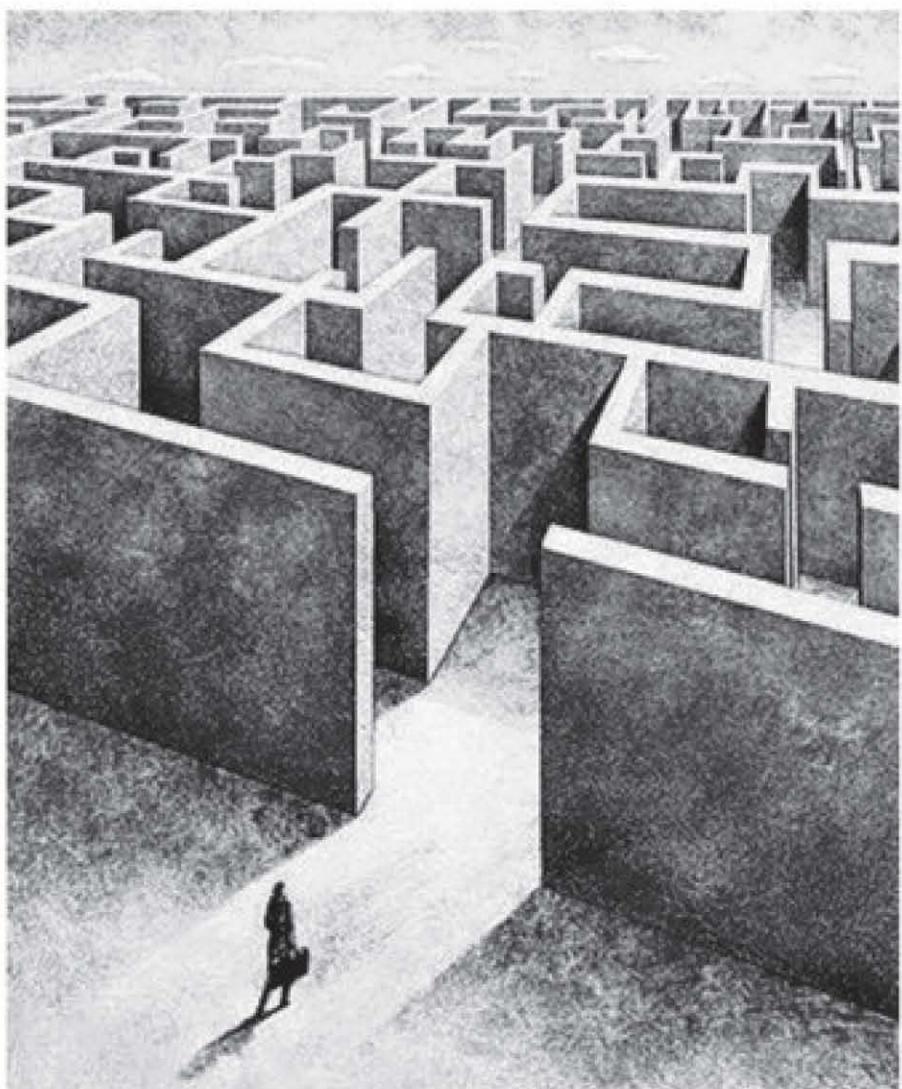
Payambeboodi@yahoo.com

دوستان عزیز:

لطفا در ۵ سطر برای ما بنویسید که در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتید، چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات انجمن معتادان گمنام بیایید؟

پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمائید.

معجزه زندگی در قدم اول



۵

مشکلات من کوچک تر نمی‌شوند، اما اگر من در برنامه قرار گیرم، بزرگ‌تر می‌شوم. از گذشته و دردهای عاطفی آن که به تاریخ پیوسته اندرهاشده‌ام که جنگ بارنجش‌ها و کینه‌های گذشته‌مرا از مسیر بهبودی که در پیش دارم منحرف می‌کند. آینده‌های معماً بیش نیست که هنوز نیامده تابتواند ذهن مرا مشغول خود کند. فقط زندگی کردن در امروزه‌دیه گران‌بهایی از طرف خداوندان است.

من نمی‌توانم چیز‌هایی را که مردم می‌شنوند کنترل کنم. من فقط چیزی را می‌شنوم که می‌خواهم بشنوم. اگر سایرین هر فکری در موردن من دارند ربطی به من ندارد. چون برای رسیدن به آرامش قدم اول نیاز به تعادل دارم. من نه در مکان پستی ام و نه جای خدایم. من در جایی که هستم باید باشم.

فاصله حالت تعادل من باجایی که موادی خواهد باشم مرتب در تضاد بود و همین باعث مصرف اجباری من می‌شد. دردهای عاطفی و احساسی سراغ من می‌آمد، که در قدم اول دریافتیم که این دردها کاستی‌های من است که از من دور می‌شوند. رفتن به جلسات و بیان احساسات سرکوب شده و گوش دادن به حرف‌های دیگران باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شد که خودم را دوست داشته باشم.

من از دوست داشتن خود نیز ترس داشتم، که بگویند خود خواه است، ولی دریافته ام اگر خود را دوست نداشته باشم و به خودم عشق نورزم به دیگران نمی‌توانم عشق بورزم. چرا من همیشه باید قربانی باشم؟ حال برای تنها کسی که لازم است مهم باشم خودم هستم. من توقع داشتم با مصرف مواد مشکلاتم برطرف شود، قدر تمدن و فکر من منحصر به فرد شود. اما همچنان مشکلاتم باقی ماندو مشکل دیگری به عنوان بیماری اعتماد با هزاران شاخه نصیب شد. ریشه‌هایش ترس و ساقه و برگ‌های آن همه نقص بود. دریافت پیام باعث شد احساس کنم لامپ خاموشی هستم که به سیم برق نزدیک

بنام خالق پاکی‌ها مالقرار کردیم در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود. آخرین غرور و خودمحوری من این بود که به خاطر از دست دادن بهترین دوست خود، یعنی مواد، سوگواری کنم، چون افکارم از مصرفم حمایت می‌کرد دریافتیم که اعتیاد بیماری است که

اولاً: پیش‌رونده است زیرا از جنبه جسمی اجبار به مصرف داشتم.

ثانیاً: لاعلاج و غیرقابل درمان است چون که به دلیل وابستگی روانی، مرتب دچار وسوسه می‌شدم.

ثالثاً: کشنده روح و روان است. زیرا از جنبه معنوی، دچار غرور و خودمحوری و ترس و... شده بودم. اکنون بهبودی در من فرآیندی ایجاد کرده است که:

الف- از جنبه جسمی به غذا و تغذیه مناسب و ورزش و کار و خدمت کردن نیاز مندم.

ب- از جنبه اجتماعی با دوستان بهبودی که فقط برای امروز زندگی می‌کنند ارتباط برقرار می‌کنم.

ج- از جنبه فکری با جلسات، راهنمایی، نشریات و مشارکت آشناسده‌ام.

د- از جنبه معنوی با دعایه بیداری روحانی قدم یک رسیده‌ام.

خلافه معنویت، خلا، قدرت و ترس هایی که با سرکوب احساساتم در دوران کودکی و نوجوانی در من رشد کرده بود، باعث اعتیادم به مواد مخدوشده. مصرف می‌کردم تا این خلاهای پر شود و احساس امنیت بیشتری کنم. ولی هر چه بالاتر فرم محاکم تر به زمین کوپیده شدم.

در قدم اول دریافتیم که من به خاطر اعتیادم گناهکار نیودم و خداوند مرا باتمام بدی‌هایم بخشیده است. حال در فرصتی هستم که خودم را ببخشم.

در طول مصرف مانند طلفی بودم که از مادرش کنک می‌خورد و دوباره به دامن مادر بازمی‌گردد. من هم هر بار از مواد سیلی می‌خوردم دوباره به آن پناه می‌بردم و بیشتر در یاتلاق اعتیاد فرومی‌رفتم.

اعتعیاد کاری کرد که نتوانم یک لیوان آب بر روی آتشی که در وجودم شعله می‌کشید بربیزم به طوری که مجبور بودم برخلاف اراده خود مصرف کنم، تا سرانجام در مانده و خسته تابوتیم از نیمه راه قبرستان بازگشت و برای قطع این وابستگی، اقرار اولین ضربه بر پیکرانکار بود. اقرار چیزی بود که به دیگران گفتم. ولی پذیرش گفتاری بود که به خودم بیان کردم.

این پذیرش باتمایلی که برای زنده‌ماندن داشتم تجلی روشنایی بود.

تمایلی که بازی بر بنای صداقت همراه بود، باعث شدم من در مسیر بهبودی قرار گیرم. عجز به استخوانم رسیده بود و باعث شد با دوستان مصرف کننده معاشرت و ارتباط برقرار نکنم و به محل هایی که مصرف می‌کردم نزوم و تنهای باشم که اعتیاد بیماری تنهایی است. گرسنه، خسته و عصبانی نشوم و خود را به مسیر رودخانه برنامه بسپارم چون دست و پازدن و خلاف جریان شنا کردن، نشان از عاجز بودن نیست. اگر من اقرار می‌کنم که عاجز هستم باید رفتار من نیز عاجزانه باشد.

در اوایل پاکی ام، در یکی از جلسات دوستی گفت: هر بار که انگشت سبابه خود را به طرف فردی نشانه می‌روم بهتر است مراقب سه انگشتی که به طرف خودت و انگشت شصت که به سمت خداوند نشانه رفته است باشی.

برای رعایت قدم یک مجبور مدت از کنترل و قضاؤت بردارم چون کنترل دیگران و قضاؤت در موردان هامراز مسیر بهبودی خارج می‌کند و باعث می‌شود که بیشترین اثری برای آن ها صرف شود.

دیگران دارم، دست برداشته ام و تنها سعی می کنم آن فردی باشم که در حال کشف خود هستم. در قدم اول یاد گرفتم که اگر امروز در رفتار قبلی باقی بمانم نتایج قبلی نیز برایم تکرار خواهد شد. من باید رفتار فعلی را تجربه کنم تا نتایج فعلی مرا از مسخ شدن نجات دهد. باشر کت در جلسات و مشارکت کردن ترس های را به عشق تبدیل کردم. من باور کرده ام که برای انجام کارهایم روش های مختلفی وجود دارد. این امر باعث امکان تغییر در من شد. درست است که تغییر بسیار مشکل است ولی من به خودم سخت نگرفتم زیرا می خواهم عادتی را که در طول سال هادر من ریشه داشت عوض کنم و به آرامش برسم که رسیدن به این آرامش، رهایی از احساس گناه است. من در برداشتن قدم ها عجله ای ندارم. آن هافرا آیندی مدام العمر و همیشگی هستند سعی می کنم در مقابل تغییر مقاومت نکنم.

در این قدم به دلیل از دست دادن اختیار زندگی ام و عدم توانایی به جنگ غول یک یعنی مواد نمی روم و چون انسانی احساسی هستم وزود عاشق می شوم و زود متصرف می شوم، مراقب غول دوم و مسائل جنسی هستم و چون با تغییرات جسمی ام استخوان هایم تحمل وزن جدید مراندارد، اسیر غول سوم یعنی تبلی نمی شوم. با ورزش و کار روزانه از چنگال این غول نیزرهایی جسته ام.

در قدم اول در دنای گزیر است که باشد ولی رنج انتخابی است و توسط من گزینش می شود که باید سعی کنم از آن رهایش چون انرژی مضاعفی لازم دارد، پس باید بودن راتمین کنم. من دیگر به خاطر احساساتم، احساس گناه نمی کنم. اگر در این برنامه درجای اصلی خود استاده ام نگران سایه کچ و معوج خود نیستم. لزومی ندارد همیشه حرف هایم صحیح باشد. من فرصت اشتباه کردن را به خودمی دهم. اگر تصور کنم بهترین فکر مرا به این نقطه رسانده است دیگر فکر نمی کنم و از فکری استفاده می کنم که قبل از من این مسیر بهبودی را طی کرده است.

امروز نظاره گر خویشن خویشم و به خودم گوش می دهم. در مقام داوری و انتقاد از احساسی که تجربه می کنم بر نمی آیم. پذیرای خودم می شوم. سپاس خداوندی که نوشت آموخت شاکرم که خاک پای دوستانم

مسعود. ن

جزیره آشوراده - استان گلستان



می شوم. ولی هنوز منبع انرژی را در کنمی کردم که چطور لامپ روشنایی دارد. اعتیاد، تنها هم‌رضی بود که به من می گفت: تو بیمار نیستی، وجود خودم پناهگاه مناسب انکارم بود که آخرین نفری بودم که در یافتم معتاد هستم.

من سعی کرده ام به وسوسه های روزمره و فشار های زندگی بهاندهم، چون وسوسه هزار چهره دارد. وسوسه اشتغال فکری سمج و زود گذری است که در هنگام بروز مشکلات زندگی، یا توهمندی کنترل مواد، یا الذت، یا تسکین درد بر سراغ من می آید. من با انحراف فکری معتاد گونه به مدت طولانی خوگرفته و زندگی می کردم. جدا شدن از این وابستگی در داؤر و همراه بارنج بود. استدلال های غیر واقعی و منفی گرایی و دیدن نقطه سیاه به طوری که باید دنیا تغییر می کرد تا من تغییر کنم باعث شد احساس ناتوانی کنم، یا بعضی موقع احساس پوچی و سردر گمی کنم، یا احساس خلاه معنویت کنم که اگر یک بار دیگر به مصرف مواد مورد علاقه ام برگردم هیچ اتفاقی نمی افتد ولی حalamی دانم که بدنم به مواد آلرژی داردو یک پک مرا به ناکجا آباد خواهد برد.

من از خود انتظاری مورده داشتم چرا که با صبر، زمان معجزه فراخواهد رسید. ترس از تنها بی گذشت و وحشت از آینده که چه بسرم خواهد آمد از فکر احمقانه ام ناشی می شد که دستاوبیز و پل های خراب را بازسازی کنم و بازگشت نمایم و هیچ موقع به عوایق اولین بار مصرف فکر نمی کردم. می گفت امتعیاد تعطیلی داردولی ترک ندارد. توجیه و بهانه هایم میخی بودند که تن هر دیواری فرومی رفتند.

در یافتم که لغزش فرآیند است حادثه نیست و برای به وقوع پیوستن آن یک سلسله مراحل احساسی، عاطفی و رفتاری لازم است که انسان تحت فشار روحی و روانی قرار گیرد و کلافه شود و مجدداً مصرف کند.

دیگر بذر لغزش را در ذهنم نمی کارم. مراقب شرایط بیرونی و کنترل درونی و احساساتم هستم و در مقابل بیماری امتعیاد احساس قدرت نمی کنم و غرورم را زیر پامی گذارم. جارو به دست، غرورم را از وجودم پاک می کنم تا به فروتنی قدم یک برسم که تسلیم برپایه های روحانی، صداقت، روش بینی و تعامل استوار است. زندگی بالین سه اصل روحانی باعث صیقل یافتن روح می شود.

قدم یک، در اول یهشت روایی من است که بهترین گل هادر حصار علف های هرز قرار دارند که من در این مکان برای بو کردن این گل ها باید علف های هرز وجودم را پاکسازی کنم. من محکوم به تغییر هستم. من تصمیم گرفته ام که روی زمین پاک شوم، نه زیر زمین. خشم روی زندگی امتعیادی من تاثیر فراوان داشت و خشم یکی از عواطف من بود. وقتی سر ابراهم قرار می گرفت و آن را احساس می کردم در مقام سرکوب آن بر می آمد ولی امروز اگر لازم باشد خشمگین می شوم. می توانم عواطفم واژ جمله آن ها خشم را به طرزی سازنده احساس و رها کنم. من مسئول بیماری خود نبودم ولی مسئول بهبودی خود هستم. به این باور رسیده ام که می توان در دو تالم امروز را به شادی و نشاط فرد اتبدیل کرد. امروز به آن چه می خواهم و به آن چه نیاز دارم توجه می کنم و خودم را دست کم نمی گیرم. امروز فقط نقش خودم را بازی می کنم و با نقش دیگران و نقش خداوند کاری ندارم. من امروز از شرافت افکار گذشته ام نجات پیدا کرده ام چون آن ها واقعیتی انکار ناپذیر برای زندگی من بودند.

قدم یک برای من ضربه گیر قدم های دیگر بود. پو سیدگی تمام وجودم، تحمل بار سنگین امتعیاد و خرابی زندگی ام، افکار انحرافی و معتاد گونه ام و گم شده وجودم را قدم یک تحمل کردم و مراد رسیدن بازسازی و بهبودی و پاک ماندن قرار داد.

قدم یک زیر بار سنگین بیماری امتعیاد تاب تحمل داشت و خم به ابرو نیاورد، تابه من درس صبر بیاموزد، که تحمل کن معجزه در راه است.

بهترین معجزه، پاکی من بوده است که من به آن رسیدم. یاد گیری عشق در این قدم. کلیه ترس های در حالت ترک ماندن را از من گرفت و باعث شد که مهر مواد از دلم پاک شود من در این جمیع به این باور بودم که باید برای یافتن عشق و احترام دیگران زحمت بکشم اما اکنون می دانم که این طور نیست و از تائید خود در روابطی که با

رفتن به دنیای سیاهی

که از برنامه آموخته بودم رنگ باخت و به دست فراموشی سپرده شد تا این که در حالی که نزدیک به ۶ سال پاکی داشتم و با خداوند و خود و تمام دنیا در جنگ وستیز بودم در برابر اولین وسوسه های مصرف کاملاً تسلیم شدم و در لحظه ای در دار و در چار لغزش شدم و توفان اعتیاد این بار باشد تی صدقندان شروع به تحریب هر آنچه داشتم، کرد. دوباره سکوت و ترس و حشتناکی به زندگی ام سایه افکند. تنها جای امن و آرام، گوشه اتزوا یم شد. از همه بربیدم و همه از من بربیدند. وقتی به خودم آمدم که ۱۵۰ تا ۱۷۰ عدد قرص، مصرف روزانه ام بود. هر لحظه که می گذشت ترس ها و حشتها مانند خوره ای به جانم افتاده و مر الازین می بردند. دیگر غیر از همسرم و تنها فرزندم چیزی برایم نمانده بود و حتی بیشتر اثاث منزل مان را هم به حراج گذاشت. چندبار فکر خود کشی به سرم زد ام انتوانستم گویی خداوند ببرنامه دیگری برایم در نظر داشت. در گوشه اتزواخی خود به شدت نیاز به خداوند را احساس می کردم. از این رو گاهی نماز می خواندم و پس از نماز، سر بر خاک می گذاشت و آن قدر می گریستم و از خداوند طلب راه نجات می نمودم که اشک چشم امانم حتی سجاده نماز را هم خیس می کرد. آشفتگی ام به جایی رسید که چند روز روانه زندان هم شدم مانند فردی که در بالاتر گرفتار شده باشد هر چقدر دست و پامی زدم بیشتر فرومی رفت. صبح ها چشم گشودنم از بدترین لحظات زندگی ام بود. از شدت ترس و اضطراب دچار حالت تهوع می شدم از طرفی روی بر گشتن به جلسات رانیز نداشتم چگونه می توانستم بازگردم و به دوستان بگویم لغزش کرده ام؟ اما با این حال اگر امیدی هم بود باید در برنامه و جلسات جستجو می کردم تا این که دعاها و التماس هایم به در گاه خداوند کار سازش. صبح یکی از بدترین روزها در حالی که پس از بیدار شدن از خواب مانند دیوانگان خود را به در و دیوار می زدم و اشکمی ریختم دستم بسوی گوشی تلفن رفت. آری همان لحظه روحانی اقرار فرار سیده بود بایکی از دوستان که مدتی در برنامه، ره gio خودم بود تماس گرفتم و پس از قرار ملاقات، لغزش مرا به اقرار کردم... و ناپاکی هارا از درونم زدوم. آن روز خاطره انگیز اول دی ماه هشتاد و سه بود. از همان روز به جلسات بازگشتم و پاک ماندم.

در اولین حضور مجددم در جلسات مدت ۲۴ ساعت پاکی خود را اعلام کردم. از آن روز به بعد با وجود آشفتگی های حاصل از لغزش باز هم درهای عشق و رحمت برویم گشوده شدند. من دوباره به برنامه وصل شدم اما این بار با کوله باری از تجربه های سخت و در دار آور. لغزش مانند کابوسی بود که آمدورفت و ایمان و اعتقاد من براین است که اگر امروز پاکم و توانستم دوباره به برنامه ببهبودی NA وصل شوم این قدرت و شهامت من نبود بلکه عشق و لطف و قدرت خداوندی بود که همانند پدری مهریان مراد باره بسوی برنامه هدایت کرد. اکنون که تجربه ام را می نویسم بیش از ۸ ماه از پاکی ام می گذرد، حالم بهتر شده، راهنمادرم و مشغول کار کردم هابوده و مرتبا در جلسات شرکت می کنم و هر روز از این که خداوند تولد مجددی به من بخشید از او سپاس گزارم. امیدوارم این تجربه من پیامی باشد برای دیگر دوستانم خصوصاً اعضایی که سن پاکی بالایی دارند، چون لغزش کردن در پاکی بالا بسیار خطرناک تر است و حتی کشنده تر. اولین نشانه های لغزش، سرسری گرفتن برنامه و شرکت نکردن در جلسات است. دوستان پاکم:

روزی که از جلسات بریدم هر گز گمان نمی کردم که دچار لغزش خواهم شداما بیایم همگی با جان و دل باور داشته باشیم که اعتیاد بیماری است مزمن، پیش رونده ولاعلاح... "امروز من یک تازه وارد هستم"

محمد رضا ف- ارومیه

بنام خداوند مهریان "موفق کسی است که از تجربه دیگران استفاده کند قبل از آن که خود تبدیل به تجربه شود."

روزهای تلخ و حشتناک اعتیاد سپری می شدند و این ازدهای بی رحم، هر روزی که می گذشت زندگی مرا، بیشتر رویه تباہی می برد. زندگی ام از همه تعلقات و دلیستگی های بیدهشده بود و تنها مونس من، گوشه پارک ها و مواد مصرفی آن روزم بود. دیگر چیزی جز ترس و حشتها و ارزوا و تاریکی یام نمانده بود. به طوری که روز گارم در چرخه اقامت در مراکز باز پروری، ترک های موقع و بازگشت مجدد به مصرف می گذشت. هیچ روز نه امیدی دیده نمی شد و فقط و فقط آرزوی مرگ می کردم تا این که...

در آن گرداد و حشتناک اعتیاد، خداوند قایق نجاتی فرستاد و پس از آن تاریکی مطلق، سپیده دم فرار سید و خورشید طلوع کرد. به دوستان: من با یکی از اعضای انجمن در ارومیه آشنا شدم هر چند هنگامی که، من با این دوست قدیمی آشنا شدم هنوز جلسات در ارومیه راه اندازی نشده بود با این حال می توانستم معجزه زیبای آزادی و بهبودی یک معتاد را به چشم ببینم. بادیدن آن دوست پاک و شاد، من نیز می توانستم افق روشنی در زندگی خود ببینم. من هم پاک شدم و هم امیدوار. حدود ۲ ماه از پاکی من می گذشت که جلسات در شهر نیز راه اندازی شد و با سپری شدن ایام پاکی، هر روز خداوند هدایای بسیاری به من عطا می کرد و کم کم می توانستم تمام دنیا و مردم آن را همان گونه که هستند پذیرم. به مرور موفقیت های شغلی نیز به سراغم آمد و دارای اعتبار شدم و توانستم آبروی از دست رفته ام را مجدد به دست آورم. هم توانایی دوست داشتن دیگران را پیدا کرده بودم و هم دیگران مراد دوست داشتند. تقریباً ۳ سال از پاکی ام می گذشت که خداوند موهبتی دیگر به من عطا نمود و آن تشکیل خانواده و ازدواج بود. زندگی با تمام مشکلات خاص خود، هر لحظه برایم شیرین تر می شد تولد ۴ سالگی من تقریباً هم زمان با تولد پسرم بود که پس از به دنیا آمدن او، از طریق پزشکان بی بردم که فرزندم از نوع کودکان سندروم داون (نوع عقب ماندگی ذهنی) می باشد اما با توجه به این که اصول برنامه و کار کرد قدمها، توانایی خاصی به من داده بودند توانستم مشکلم را کاملاً پذیرفت و به دست توانای خداوند سپرده و خود را مسئله نه کنار بکشم. آن چه را که لازم است برای مداوای انجام دهم و بقیه را به خدا سپارم. اما چیزی نگذشت که بیماری ام در قالب جدیدی که تا آن زمان برایم غریب بود فعال شد و این بار به زبان دیگری یام سخن گفت... کم کم غرور عجیبی بر تمام وجود ممتد شد. تازه واردان برنامه را با غروری خاص می نگریستم و چون از سوی دیگر دوستان مورد تائید بودم، خود نیز شروع به تأیید خود کردم، هر روز غرور پوشالی من بیشتر و بیشتر رشد می کرد و تصورات باطلیم به من می گفت: این زندگی موفق را تو ساخته ای، دست هایم را به علامت پیروزی بالا می بردم و دیگر کم کم خداوند نقش و قدرت اور افراموش کردم تا این که... افکار و خصوصیات معتاد گونه من به شکل جدیدی نمایان شد، حرص و طمع شدیدی برای مال اندوزی پیدا کرد و به همین دلیل، باشروع کاری جدید در بازار، دو شغل هشدم با کسب درآمد بیشتر و غروری که وجود مرافقه بود نسبت به برنامه و جلسات بی تفاوت شدم و حدود ۵ سال از دوران پاکی ام می گذشت که شرکت در جلسات را متوقف کردم و باورم چنین بود که از این پس هم زندگی به همین منوال پیش خواهد رفت. غافل از این که...

مدت زیادی نگذشت که آشفتگی ها از نوآغاز شد. در کار جدیدم خیلی زود به سختی شکست خوردم و کلی بدھی به بار آوردم و اوضاع زندگی و تعادل روحی و روانی ام کاملاً به هم ریخت. عشق و آرامش جای خود را به کینه و نفرت و ترس دادند، هر آنچه



چی دیدی، چی شنیدی؟

یک فرصت طلایی

سلام دوستان عزیزم. خسته نباشید. از این که می‌توانم بگوییم ماه نشریه‌ای داریم خیلی خوشحالم. خداقوت. یک روز صبح رفته بودم پارک قمار بزنم. جلوی در مسجد پارک، یکی از دوستان هم مصروف رادیدم که در کنار درب مسجد ایستاده، بعد افهمیدم خوش آمدگو بوده، تشویقم کرد که وارد شوم. گفت: بیا چایی بخور. البته چون تازه از زندان آزاد شده بودم پاک بودم. وقتی وارد جلسه شدم دیدم یک عدد کسانی که خیلی هم مرتب هستند و ظاهرشان هم آراسته است و بعضی از آن ها پولدار هم به نظر می‌رسند، دستشان را بالامی برند و می‌گویند که یک معتماد هستند. پیش خود گفتمن جای خوبی است، اول کلاه همین هارابر می‌دارم. تا آخر جلسه ذهنم مشغول همین موضوع بود.

ولی خداوند طور دیگری برای من برنامه ریزی کرده بود. درست در همان دقایقی که برای جیب بچه‌ها نقشه می‌کشیدم در آخر جلسه از من خواستند " فقط برای امروز" را بخوانم. من هم شروع به خواندن کردم ولی چه خواندنی. حق گریه فرصت خواندن را به من نمی‌داد تمام صفحه کاغذ اشک‌های من خیس شد. خیلی وقت بود این طور صادقانه واژه‌دل نگریسته بودم. خیلی عجیب بود، در اوچ گریستن، احساس خوشحالی می‌کرم. هیچ‌شکی نداشتم واقعه‌ای در حال شکل گرفتن است، اتفاقی از جنس نور، از جنس اشک.

بچه‌های خوبی بودند. بیرون جلسه بدون ارزش گذاری به روی یکدیگر باهم صمیمانه حرف می‌زدند. تشویقم کردن که دوباره بیایم. گفتمن شما هیچ کدام به معتمادها شباهت ندارید. گفتن بیا همین را بگو. جلسه بعد مشارکت کردم. هر کاری را که کرده بودم، اقرار کردم. برایم دست زدند، البته نه برای خلاف کاری هایم بلکه برای شهامت و شجاعت و صداقتی که در گفته هایم بود. طبق توصیه دوستان هم درد، مشتاقانه به مشارکت‌ها گوش کردم. دیدم آن‌ها هم مثل من خیلی بدبهختی کشیده‌اند ضمن این که هیچ کس مراه خاطر چیزهایی که گفته بودم طرد نکرده و مجموعه مسایل بالاباعت شد تا امروز رفتن به جلسات را داده‌دهم. من هم باید همین رفتار دوستانه را در پیش بگیرم تا دیگران هم جذب جلسات شوند و بدانند که دیگر لازم نیست هیچ معتمادی از درد اعتیاد بمیرد.

خدانگهدار شما

امیر عباس با ۲ سال و ۲ ماه پاکی - مشهد

خروج از بن‌بست

در بهار سال ۸۰ به اتفاق دامادمان به یک مسافرت خانوادگی رفتیم. ایشان در آن زمان ۲ ماه پاکی داشت. وقتی از انجمن برایم صحبت می‌کرد به نظرم بسیار عجیب می‌آمد و با توجه به این که شدیداً تحت تأثیر مصرف فراوان قرص بودم نمی‌توانستم مفهوم "عشق بلا عوض" را در ک کنم. وقتی او از خداونبری برترش صحبت می‌کرد که چقدر مهربان است و همیشه وجود او در جلسات بهبودی قابل حس است، تصمیم گرفتم به محض برگشت به مشهد، در جلسات دوازده قدمی NA شرکت کنم و همین کار را هم کردم. وقتی در جلسات بالفرادی روبرو شدم که مواد مصرف نمی‌کردم و دور از خود بودم. آنها می‌گفتند که خود را بمن بودند، شوکه شدم و در ضمن نور امید در دل پر دردو سیاهم تاییدن گرفت. یکی از عوامل بسیار تأثیر گذار در ماندگاری من در جلسات برخورد دوستان بهبودی بامن بود. آن‌ها از این که زندگی شان به تدریج روال طبیعی خود را بمن در خوشحال بودند. آنها می‌گفتند، به نظر می‌رسید هیچ چیز قادر نیست میان گذاشتند، به می‌گفتند، امیدوار شدم و احساس کردم که آن‌ها را نگران کنم. امیدوار شدم و احساس کردم که من هم می‌توانم پاک شوم و زندگی کنم. از همه مهم تر این که یک نفر همیشه می‌تواند بامن باشد و از من حمایت کند که به گفته بچه‌های انجمن، همان نیروی برتر و خداوند مهربان بود. با وجود آن که هنوز روزی ۱۵ عدد قرص و یک نوع مواد مخدر دیگر را هم زمان مصرف می‌کردم ولی تصمیم به قطع مصرف گرفتم. روز دوم کارم به بیمارستان کشیده شد و در تمام این لحظات دوستان انجمن یک لحظه مرا تنهانمی گذاشتند. وقتی که در بیمارستان بهبودش بودم و پزشکان از من قطع امید کرده بودند و شدت تشنج آن قدر بود که امکان داشت از روی تخت بیمارستان به پایین پرت شوم، یکی از بچه‌هایه آرامی دعای آرامش را در گوشم زمزمه کرد و بعد از پایان دعا بالحنی آرام گفت: من مطمئنم خدابه تو کمک خواهد کرد. خودم احساس کردم که به حال آدمد و تقاضای آب کردم. برای افراد حاضر در آن اتاق خیلی جالب و باور نکردنی بود. با همان حال از بچه‌ها خواستم مراهه اولین جلسه ببرند.

حالا بعد از این مدت طولانی متوجه هستم که رفتار دوستانه و با عشق بچه‌ها چگونه باعث شد که من به طور مرتب در جلسات حاضر باشم و بالطف خداوند و مدد او چگونه از کوچه‌بن بست اعتعیاد خارج شدم.

محمد علی - مشهد

در جستجوی هوای تازه



سلام، رضا هستم. عضو انجمن NA از مشهد من از این صفحه مجله پیام بهبودی خیلی خوشم می‌آید، چون از ماحواسته اید بنویسیم اولین باری که در جلسه NA شرکت کردم با چه صحنه‌هایی رو برو شدیم که باعث شد باره به NA برگردیم. هنگامی که برای اولین بار به یک جلسه NA رفتیم با موجی از درک و احساس هم دردی مواجه شدم که از طرف کسانی صورت می‌گرفت که تا آن روز نه مرا دیده بودند و نه می‌شاختند. در همان جلسه اول با شور و نشاطی غیر قابل وصف روبرو شدم. آن‌ها چنان آسان از خلاصی از مواد مخدر و رهایی از اسارت، صحبت می‌کردند و چنان جذابیت و صداقتی در گفتارشان بود که تمام باورهای گذشته من را در مورد مواد مخدر در هم شکست.

محبی که این غریبه هایه من ابراز کردم تنها بیهوده شکست و باعث شد دیوارهای بلندی را که به دور خود ساخته بودم، فرو ریزد چون در این اوخر تنهایی خود می‌سوختم و می‌ساختم. هیچ شخصی رود روی سختان و در دلم و قصه‌های غصه‌هایم قرار نگرفت. با وجود آن که اعضای انجمن از اقسام گوناگون و مختلف جامعه بودند ولی بامن هم دردی کردند. من هاج و واج به اطراف نگاه می‌کردم ولی آن‌ها نه تنها ماسخر نگردند بلکه بر عکس خیلی ملایم و جدی بامن از بیماری ام سخن گفتند. اولین بار بود که اعلام می‌کردم، معتماد هستم و تف و لعنت نمی‌شدم!

وقتی با دونفر از اعضاء صحبت کردم که مقدار مواد مصرفی شان در گذشته از من بیشتر و قوی تر بود و حالا بین ۱۸ ماه تا دو سال پاک بودند و حتی سیگار هم نمی‌کشیدند، این باور در من به وجود آمد که این جا همان مکان گم شده‌ای است که به دنبالش بودم. همین باعث شد که به جلسه دوم و سوم هم بیایم و اکنون عضو ثابت و دائم NA هستم. رضا ج - مشهد

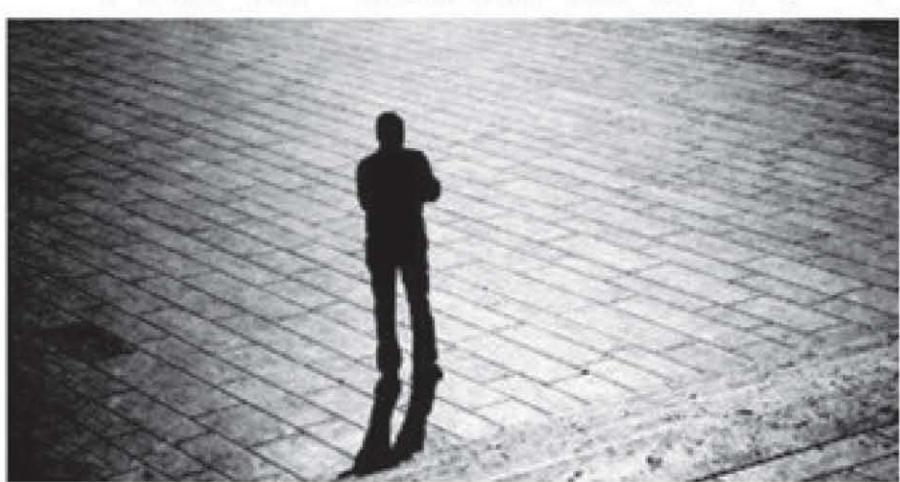
گذر گاه امید

حضورم در جلسه، دونفر مشارکت کردنده که من حرف‌های آنان را با برداشتی معتقد گونه به نفع خودم و اعتیادم تعبیر کردم و همین کله زدن دو سال پاکی مرا به تعویق انداخت و بد نیست شما هم بدانید.

مشارکت کننده اول، هم در دپنجاه ساله‌ای بود که می‌گفت یک هتل چند طبقه با رستورانی در زیر آن داشته است. زندگی خوب و عالی و همه چیز برو قم مراد بوده است. در آمد، همسرو فرزندان خوب، امانمی دانست که چه شده که همه آن امکانات به یکباره نابود شده است. او بالشک و ناله ادامه داد که: زمانی که اورا یافتند بیش از دوروز در کانال جوی آب افتاده بوده است و رهگذران اورا به بیمارستان برده بودند و بعداز "ساقش" معده و بینی و نهایتاً زندگانی ماندن، پایش به انجمن NA باز شده بود و هیچ چیز نداشت و جالب این که مرتب خدار اشکر می‌کرد!

دومین مشارکت کننده گفت: کارگاه قالی بافی داشتم با ۷۰ نفر کارگر زن و مرد. هر ماه تعداد زیادی فرش دست باف صادر می‌کردم و... اعتیاد با او چنان کرد که به کارت ن خواب حرفة‌ای تبدیل شده بود. عجیب آن که او هم به خاطر پاکی خدار اشکر می‌کرد! بعد از شنیدن این دو حقیقت تلاخ، حالم بدشده از حرف‌های شان احساس تحریق و تنفس کردم. از جلسه زدم بیرون، سیگاری روشن کردم و به کل مأواقع فکر می‌کردم. حال خوبی نداشم. روی لبه تیغ راه می‌رفتم. از طرفی صداقت و رهایی هم در دانم کار خود را کرده بود و از طرفی، احساس تفاوت می‌کردم و قضاوت هم این بود که: عجب مردی که احمقی است، این همه گندزده و خراب کاری کرده تازه با افتخار هم تعریف می‌کند! بعد فکر می‌کردم که الحمد لله من که مثل این هانیستم. واقعاً هم نبودم. آخه تحصیلات دانشگاهی و دو مدرک لیسانس، کارمند عالی رتبه رسمی، خانه شخصی و اتومبیل داشتم. تمام اسباب و اثاثیه زندگی ام هم نو و جدید و به روز بود و هیچ مشکلی هم برای مصرف با خانواده نداشتم زیرا خانواده ام با این موضوع کنار آمده بودند و یا حداقل این که تحمل می‌کردند. راست و حسینی، دستم به دهانم می‌رسید. تقریباً به جز چند مورد استثنایی هیچ وقت لنگ تهیه مواد نشده بودم و تا آن زمان لارج به مدت ۱۸ سال مصرف کرده بودم و اصلانمی دانستم عجز یعنی چه؟ در این افکار بودم که سیداکبر متوجه حالم شد. همین احساس را برایش بازگو کردم و دو کلمه دریافت کردم: "به عجز، نرسیدی"

مدت سفر تمام شده بود و من هنوز مصرف می‌کردم. اشکال قضیه این بود که بچجه کله ام را برای عیش و نوش بسته بودم نه برای خماری، آن هم در سفر تفریحی بایک ماه وقت و کلی مواد خوب. بنابراین به هیچ وجه حاضر به خراب کردنش نبودم. اما اعتقادم این است که خداوند هیچ گاه فرزند بیمارش را که در جهنم درونش می‌سوزد، تنهای خواهد گذاشت و بر اساس این عقیده اولین هدیه را ز پروردگارم دریافت کردم. بسته‌ای حاوی مقدار زیادی جزو و کتاب. آن سال و آن سفر گذشت.



سال ۸۱ برای اولین بار با جلسه NA آشنا شدم. برایم تعجب آور و کمی هم خنده دارو مضحك بود. در ظاهر تعدادی معتقد، دورهم حلقه زده بودند و هر چند لحظه، صدای کف زدن آن هامی آمد. حاضر نبودم قبول کنم آن ها برای پاکی دورهم جمع شده‌اند. بگذارید کمی به عقب بر گردم!

بچه آبادان هستم و در همین شهر هم زندگی می‌کنم. به علت گرمای طاقت فرسای تابستان هر ساله خانواده ام را برای چند ماهی می‌فرستادم مشهد و خودم تنها می‌ماندم. اوخر تابستان چند روزی هم خودم می‌رفتم تفریح و در نهایت به دنبال خانواده می‌رفتم و باهم به آبادان بر می‌گشتم. این کار هر ساله من بود. اما هر سال برای تفریح خودم برنامه خاصی ترتیب می‌دادم. یک ماه مرخصی و بعد تهیه مواد خوب برای این مدت و سپس حرکت. البته برای هر شهری هم که در آن جا و در طول مسیر تام شهد توقف می‌کردم، پیش‌بینی‌های لازم در مورد جا و مکان هم شده بود، خلاصه به فرمان بیماری، همه عوامل و فاکتورهای لازم را برای یک ماه مصرف بی دغدغه فراهم می‌کردم و به مدیریت خودم در برنامه ریزی احسنت می‌گفتم!! در سال ۸۱ گذرم به قم افتاد. با تمام زیر و بم شهر آشنا بودم زیرا در ایام جنگ تحمیلی ناچار آز آبادان مهاجرت کردیم و به مدت ۱۰ سال در قم ساکن شدیم. میزبان همیشگی مصرفم "سیداکبر" بود (صادقانه از خداوند برایش آرزوی توفیق و شاد کامی دارم) به خانه سیداکبر رفتم، زنگ زدم، در را باز کرده بمحض این که اورا دیدم باشادی گفتم: "سید زادآتیش و ذغالوراه بینداز که دارم از خماری می‌میرم" و ضمن گفتن این جمله سعی در رورود به خانه داشتم ولی در کمال حیرت دیدم که سیدا ز جلوی چار چوب در رورودی خانه کنار نمی‌رود و بالخندی صمیمی فقط مرانگاه می‌کند. وقتی خوب به چهره اش دقیق شدم، دیدم چشمانش برق خاصی می‌زند، رنگ و رویی گرفته بود، به نظر می‌رسید که خیلی قشنگ تراز قبل حرف می‌زند. قبل از کلام رامی کشید و در حین صحبت کردن مکث‌های طولانی می‌کرد و حتی گاهی، هنگام تعریف ماجراهی در کنار منقل چرت می‌زد و سرانجام آن داستان تکراری را نصفه نیمه می‌گذاشت و با سیگار روشن خوابش می‌برد ولی اکنون در لحن صدایش امید و انگیزه و قدرت، خودنمایی می‌کرد. بسیار عجیب و بهت آور بود.

خیلی محترمانه و مؤدب مطلب را رساندو گفت که دیگر مصرف نمی‌کند. برایم غیرقابل باور بود زیرا سیداکبر ۳۰ سال تخریب داشت و لی باز هم از رونر فرم و با فریاد گفتم: آقاسید، بر امن کلاس نذار، منقل کجاست؟

در این لحظه چشمانش برآشک شد و گفت: دیگه کافیه، تخریب بس است، می‌خوام زندگی کنم. دیدم، نخیر مثل این که قضیه جدی است. ازا خواستم تا برایم شرح دهد که چه اتفاقی افتاده، شاید به درد من هم بخورد. به محض این که تمایل مراد دیدار جلوی دریه کناری رفت و مرا به درون خانه دعوت کرد. خیلی ساده ۲ تا چای لیوانی آورد و به شرح ماجرا پرداخت.

او گفت: "انجمنی هست با حلقه‌هایی برای عشق و امید و محبت و هر چه می‌خواهی می‌توانی از آن عشق برداری استگی به تمایل و عطش تو برای تغییر دارد."

من که از آبادان تخته گاز کوبیده بودم تا در قم با سیداکبر نشنه کنیم در آن شب خود را روی یک صندلی در جلسه انجمن معتقدان گمنام در کنار سیداکبر دیدم. این هم از عجایب بود. آن چه را که دیدم و احساس کردم در اول این داستان برای شما شرح دادم. ازا اولین قضایم و افکار معتقد گونه ام و طوفان اعتیاد که تمام فضای کله ام را پر کرده بود، همیشه خنده ام می‌گیرد. کله‌ای که حتی به درد زیر تریلی هم نمی‌خورد. نمی‌دانم وقتی نرسیده بوده یا خواست خداوند بوده یا من نفهمیدم. به هر حال در اولین

به منزل خواهر غیر معتادم رفت. او هم به جلسات خاص خانواده هامی رفت. ابتدا مرانمی پذیرفت ولی بعداز این که دم در تمام موجودی مواد مرا گرفت و جلوی چشمان خودم در توالتریخت، اجازه ورود به من داد.

شب اول ۲۰ نفر از اعضای انجمن در کنارم بودند. کمتر از ۲۴ ساعت پاکی داشتم. بدنه می لرزید، احساس سرمایی کردم. آن ها هم حالات خود را در روزهای اول برای من شرح می دادند. از هر دری صحبت می کردند. یکی پیشنهاد ترک "یابوی" می کرد. کلمات برایم ناآشنا بود. فکر می کردم که آیا در مورد من صحبت می کنند؟ یابو چه ربطی به من دارد؟ اصلاح من چه ربطی به یابو دارم؟ حالم خیلی بد بود. خیلی برایم مشکل بود. خیلی کم وزن و لاجون بودم. سرانجام در خانه خوابیدم. با وجود آن که انجمن معتادان گمنام هیچ توصیه ای در مورد چگونگی ترک جسمی ندارد و در امور سه زدایی و این گونه مسایل هیچ دخالتی نمی کند ولی حضور بچه هادر اطرافم از نظر روحی خیلی موثر بود. کاری به مسایل جسمی ندارم. مدت ۴۳ روز دوام آوردم. خدمای داند اگر محبت و شور و هیجان بچه هان بود، ۴۳ دقیقه هم طاقت نمی آوردم. اما راستش را بخواهد خدا و کیلی خیلی درد کشیدم، مثل مار گزیده ها، دور خودم می چرخیدم. تا ۲۲ روز خواب نداشتم. شب های علت بی خوابی راه می رفتم و گریه می کردم. به گفته خواهرم، اولین خوابم ۳۶ دقیقه بود این خواهر مهر بان حتی بخچال راهم از برق کشیده بود تامن کمی بیشتر بخوابم. وقتی بیدار شدم انگار تمام عمرم را خوابیده بودم. احساس لذت می کردم.

همان جا با شور مضاعفی با خداوند تجدید عهد کردم که ادامه دهم. اولین هدیه را دریافت کرده بودم. بعد از سال های طولانی مصرف مواد موفق شده بودم بدون کمک مواد ۳۶ دقیقه بخوابم! حالا دیگه سریا و محکم و بدون کمک دوستان، خودم می توانستم به جلسه بروم. در یکی از جلسات صحبت از همایش قم بود. پرسیدم همایش دیگه چه صیغه ای است؟

توضیح دادند و من خوشحال شدم که با تعداد زیادی معتاد در حال بهبودی آشنا خواهم شد. شب اول همایش بود. سالن های بزرگی را کرایه کرده بودند. پشت سر هم اتوبوس می رسید. یه حال و هوای دیگه ای بود. از دیدن این همه معتاد در حال بهبودی بہت زده شده بودم. حتی در دوران مصرف هم این همه معتاد یک جاندیده بودم. اگر همه آن هادر همان لحظه تصمیم به مصرف می گرفتند برای "ساختن" همه آن ها یک تریلی جنس لازم بود!!

اما حالا همه آن ها خوشحال و خندان از منبعی دیگر نیروی می گرفتند که من در آن مقطع از در کش عاجز بودم. در همین همایش موفق شدم آدرس جلسات آبادان را پیدا کنم. سرانجام بعداز دو ماه پاکی بایک دنیا شور و شوق به آبادان برگشتم. از این که در شهر خودم هم جلسه NA وجود داشت خیلی خوشحال بودم. دلم برای دیدن محل انجمن و بچه های آن پر پر می زد. وقتی وارد شدم با محیط کوچک و باصفایی مثل حوض آبی رنگ با چند تاماهی قرمز قشنگ بود، روپر و شدم. حال آن حوض آبی کوچک خانه من هم هست و من هم یه ماهی دیگه. آب این حوض هم زلال زلال. بابوی عشق و امید. با تمام وجود خانه ام و ماهی های آن را که پولک هایشان زیر نور گرم و حیات بخش بهبودی برق می زندرا دوست دارم و به آن ها عشق می ورم. اکنون نزدیک ۱۸ ماه پاکی دارم گاهی فکر می کنم که چه قدر عاجز و ناتوان بوده ام

به زادگاهم بازگشتم و مصرف هم چنان ادامه داشت. گاه گاهی به دوستانم که حالا پاک شده بودند فکر می کردم و غبطه می خوردم و بعضی موقع نیز دچار احساس حسادت می شدم. همه آن ها با من قطع رابطه کرده بودند و مدت زیادی بودا آن ها اطلاعی نداشتند.

بهار ۸۳ لطف خداوند شامل حالم شد. طبق معمول هر سال، خانواده به مشهد رفته بودند و تنها بودم. مدت های بود که از درون احساس خلا، پوچی و تنها بی می کردم. کامل‌آمنزوی و افسرده شده بودم حتی با خودم هم در گیری داشتم و از آن وضعیت خسته شده بودم. انتظار معجزه ای را می کشیدم یا دستی آسمانی تاالتیام بخشن دردهای درونی ام باشد. ناگهان به یاد بسته کتاب و جزوه هایی افتادم که پارسال در قم به من هدیه داده بودند. برای اولین بار فرصت پیدا کرده بودم آن هارانگاه کنم. خسته و درمانده، تک و تنها در خانه، آن را گشودم. اولین کلماتی که به چشم خورد خیلی امیدوارم کرد. پس جایی وجود دارد آه چه عبارت حیات بخشی:

به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.

با حرص زیاد شروع به خواندن جزوات کردم. آن چنان شوق و آتشی افروخته شد که هیچ نامی جز لطف خداوند و معجزه برآن نمی یابم. ساعت های تلفنی با دوستان بهبودی در شهرستان های مختلف صحبت کردم. کار به جایی رسید که دیگر نه می توانستم مصرف کنم و نه می توانستم از آن دست بکشم. من که خودم را به خاطر امکاناتم با دیگران متفاوت می دیدم کامل‌آخوند را شکست خورده حس می کردم. برخلاف گذشته، نگاه های اطرافیان به من سنگین شده بود. در اثر اعتیاد به تدریج، احترام به خود را زدست داده بودم. هیچ چیزیه اندازه مواد، در زندگی برایم اهمیت نداشت. همیشه فکر می کردم معتادان به خاطر مسایل مالی، بد بخت و بیچاره می شوند. نمی دانستم که امکان دارد فردی از لحاظ شخصی و روحی در منزل شخصی اش کارتن خواب شود. به هر حال جرقه خورده بود. مصرف نمی کردم. در دامانم را بریده بود. دقیقاً یادم هست ۴ روز تمام گیج بودم، به محل کارم نمی رفتم، حال منقلب و دگر گونی داشتم و از خواب و خوراک افتاده بودم.

اصلاروی زمین نبودم. دائم با خدا حرف می زدم و اشک می ریختم و پروردگارم را فریاد می زدم.

ساعت ۳ صبح در باغچه خانه ام زانوزده و مثیل اسیران دست هایم را روی سرم قرار داده بودم و تقاضای کمک می کردم و فقط می گفتم خدا، خدا.

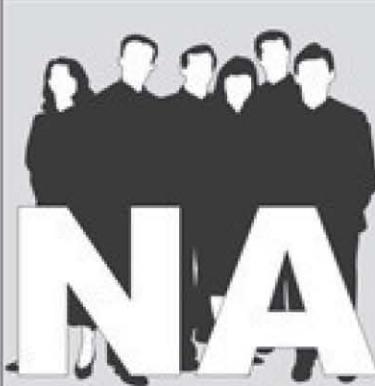
و خداوندان تو چه قدر عزیز و مهربانی. و چه زود به رحم می آبی.

ناگهان بیامی رسید و نسیم لطیفی وزیدن گرفت و نیرویی مرا او دار به حرکت کرد. گویی یکی در گوشم گفت: چرا این جانهای نشسته ای، پاشو برو قم.

همان ساعت در های خانه را قفل کردم. در یچه های دلم باز و گشاده و بایک دنیا امید و آرزو با تومبیل هزار کیلومتر راه را کوپیدم.

مسافت طولانی و تک راننده، غرق در افکارم بودم. اول صبح بود و هوای صاف و دلپذیر، مرالز رویا هایم خارج کرد. ناگهان احساس خماری کردم. اول مقاومت کردم ولی فایده ای نداشت. در این مورد، تجربه ای نداشتم. بلدنی بودم در هنگام وسوسه چه کاری باید انجام دهم. به هر زحمتی بود کنار جاده، رفع نیاز کردم. در نگ جایز نبود. این سفر برایم حکم آغاز راهی جدید و تولد مجددی بود. تمام راه را یکسره تاقم راندم.

۱۰



بزودی Unity Day Conference همایش سراسری اتحاد معتادان گمنام ایران



نامه‌ها و ایمیل‌ها

ایمیل سردبیر جدید مجله "NA WAY" به "پیام بهبودی"

سلام به دوستان مجله پیام بهبودی در ایران

از دریافت ایمیل و تبریک شما تشکر می‌کنم. خیلی هیجان‌زده هستم و افتخار می‌کنم که به عنوان سردبیر جدید مجله NA WAY می‌توانم به انجمن خدمت کنم. چقدر عالی است که می‌توانیم پیام بهبودی خود را از طریق انتشار داستان‌ها و تجارب اعضاء اشاعه دهیم. من مجله NA WAY را برای شما آبونمان کردم ولی لازم می‌دانم به اطلاع برسانم، دوستانی که مایل به دریافت مجله سازمان جهانی از طریق اینترنت هستند می‌توانند در خواست خود را به آدرس: fsmail@na.org ارسال نمایند و ما مجله NA WAY را به محض چاپ شدن به آدرس الکترونیکی شان ارسال خواهیم کرد. شماره قبلي پیام بهبودی به دست من رسید، خیلی خوب بود و برایم جالب است که به این زودی تیراز مجله معتقدان گمنام ایران به ۱۵۰۰۰ جلد رسیده است. از این که باهم در تماس هستیم و می‌توانیم اطلاعات و بهبودی خودمان را به مشارکت بگذاریم خیلی خوشحال هستم.

در خدمت انجمن

سردبیر مجله De Jenkins

روزی که به ایران افتخار کردم
سلام دوستان پاک

روزی که "پیت" از سوئد و از طرف سازمان جهانی NA می‌خواست به تهران سفر کند، از مایرانی هاراجع به NA در کشورمان سوال می‌کرد. ماجوایی ندادیم، گفته‌یم خودت می‌روی و می‌بینی. گفته‌یم شاید حرف مارا بور نکند، فکر کنند مراجعت به ایران غلومی کنیم. دو هفته بعد وقتی داشتم وارد جلسه می‌شدم، تمام دوستان سوئدی جلوی من را گرفتند و می‌گفتند "پیت" از ایران آمده و راجع به NA در ایران صحبت می‌کند... چه خبر هست؟... تا این که هفته بعد یک همایش در شهر ما (گوتنبرگ) برگزار شد و سخنران اصلی هم "پیت" بود. مدت یک ساعت راجع به NA در ایران صحبت می‌کرد... مات و مبهوت!... تعداد جلسات، همایش‌ها ورشد اعضاء در ایران برایش باور کردند نبود، ولی حقیقت داشت. در طول سخنرانی "پیت"، تمام دوستان سوئدی و دیگران مات و مبهوت فقط برای دوستان بهبودی و ایران دست می‌زدند. لحظه‌ای به یاد ماندنی که ماهم حرفی برای گفتن داشتیم. تجربه‌ای پراز احساس غرور واقع‌آبده تک تک شما افتخار می‌کنم. دوست و دوستدار شما، عضو کوچکی از خانواده بزرگ NA

داریوش، گوتنبرگ - سوئد

به نام خداوند پاکی ها

با سلام به دوستان خوب و هم در دان عزیزم در مجله پیام بهبودی و آرزوی موفقیت برای همه شما که در انتقال بهتر پیام به شیوه نوین، گام مؤثر و مثبتی برداشته اید. سی امین ماه تولد مجدد خود را به یاری خداوند رانه تنها بازبان بلکه با عمل خوب سپری می‌کنم. از بابت این نعمت بزرگ خداوند رانه تنها بازبان هم در درا وظیفه خود می‌دانم. تخصص من: ۲۰ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای در گرافیک کامپیوتری، حروف چینی، صفحه‌آرایی، چاپ و مطبوعات... در صورتی که خدمتی از من ساخته است با من تماس بگیرید.

محمود ب. مشهد

پیام بهبودی: محمود جان از طرح هائی که فرستادید، تشکر می‌کنم.

که تمام جوانی ام را صرف به دست آوردن خانه و ماشین و مدرک و اسباب و اشیاء بی جان کرده بودم اما هیچ وقت حتی برای لحظه‌ای از آن هالذ نبرده بودم. مانند الغ بارکش برای بستن دهان دیگران یا ارضای احساسات درونی و مورد تایید واقع شدن و حسادت‌های خودم دائماً بارکشی کرده بودم و از همه بدتر، همسر مهربانم و یگانه دخترم را که عزیزترین های زندگی ام بودند، هیچ گاه ندیدم ولی حالا: همسر و فرزندم بزرگ ترین سرمایه زندگی من هستند. معنی دوست داشتن راحالامی فهمم. از لطف خداوند با تمام وجود عشق رادرک کرده ام و از آن لذت می‌برم و دیگر آن که: مفهوم عجز را دانستم. قبل از عجز را مساوی تخریب مالی و آشفتگی ظاهری زندگی تعبیر می‌کردم حال آن که مانند اسب عصاری با خور جینی بر از عجز روانی و روحی به دور محور غرور، انکار، ترس و نکبت اعتیاد با چشم‌های بسته می‌چرخیدم. ولی خداراشکر، آن ایام سیاه سپری شد. حالا دیگر فکر ترک مواد به فکر آدم‌شدن تبدیل شده است. در ضمن مدت ۴ ماه است که از شریکی دیگر از واستگی هایم یعنی سیگار نیز خلاص شده‌ام. خدار ابرای همه هدایایش سپاسگزارم. بانیت قلبی و صادقانه و خالصانه و با صدای بلند اعلام می‌کنم: همه شمارا دوست دارم. و بی شما هیچم خوب و پاک باشید. دوستدار شما علی ر. آبادان



**اگر قرار است شما نگران باشید،
پس چرا دعایی کنید؟
اگر دعایی کنید،
پس چرا نگران هستید؟**

گمنامی در NA

سنت های ماشده است. این سنت ها، ناگهانی نوشته شده است و پیدایش آنان در طی سلسله مراحل تجربی صورت گرفته است تا سرتاجم بروزه لازم را طی کرده و به دست مارسیده است. پیشینیان ماقله رنچ هایی کشیده و چه خون دل ها خوردند اند تاما صاحب این دوازده سنت شده ایم. تجربه مانشان می دهد که این سنت ها امروز همان اعتباری را دارند که در بدشروع داشته اند. این سنت ها مارادر برای فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شوند حفظ می کنند. تکلیف ماراباسازمان ها و اگان ها و ادارات روشن می کنند و مشکلات متعددی را که ممکن است برای گروه ها پیش بیاید، باراهکارهایی که ریشه در تجربه طولانی مدت برنامه دارند، حل و فصل می کنند. آن ها پیوندهای واقعی اتصال ماهستند و فقط بادر ک واجرای شان است که متمرث مر الواقع می شوند.

حال که تا حدودی نقش حیاتی سنت ها برای ماروشن شده ببررسی موضوع این مقاله می پردازیم؛ گفتگوی ماراجع به "گمنامی" است. همان "گمنامی" که در سنت دوازدهم از آن به عنوان اساس روحانی تمام سنت های مایادشده است.

گمنامی در برنامه انجمن معتادان گمنام دارای مفاهیم گوناگون است. اولین و ساده ترین مفهوم آن می تواند این باشد: صحبت هایی که از سوی اعضای انجمن در جلسه، به صورت مشارکت عنوان می شود باید به خارج از جلسه درز کند و این اصل را باید به نحو احسن رعایت کنیم. بنابراین مطرح کردن این سؤال که "در جلسه دیشب چه گذشت" از نظر اصولی غلط است حتی اگر از طرف راهنمای ماطرح شود!! حتماً راهنمای مان به مایادآوری کرده که "گمنامی" یکی از عوامل اصلی و اولیه بهبودی ماست و تمام سنت ها و انجمن مارادر بر می گیرد.

در این صورت، تازه وارد باطیب خاطر و احساس امنیت، مشارکت کرده و مطمئن است که حرف هایش به خارج از جلسه درز نمی کند. ما باید یک شنونده خوب باشیم نه یک انتقال دهنده خوب!!

مفهوم بعدی "گمنامی" می تواند این باشد که مامجبور نیستیم عضویت خود را در انجمن NA در بوق و کرنا به اطلاع عموم برسانیم. با وجود آن که انجمن مایک انجمن مخفی نیست ولی اعضای آن می توانند گمنامی خود را حفظ کنند. و امامفهوم عمیق و گسترده "گمنامی"

سنت هاو به خصوص سنت دوازدهم مامبین این مسئله است که: "انجمن NA راهنمایی و موضع کلی خود را به جای شخصیت افراد، از طریق اصول روحانی، اتخاذ می کند. این عدم وجود "خود" و فقدان "شخصیت های محوری" همان چیزی است که منظور سنت دوازدهم از کلمه "گمنامی" می باشد. پس مشخص می شود که من اگر بخواهم اصل روحانی "گمنامی" را رعایت کنم باید "گم" شوم.

باید نام "خود" را خود "خود" را "گم" کنم. "من" باید "گم" شوم تا "گمنامی" رعایت گردد. من "باید برودو" ما "جایگزین آن" گردد. من "باید در" ما "ذوب شود و ناپدید گرددتا" گمنام "شود. نام های باید فراموش شوند. شخصیت های باید در گروه "گم" شوند. "شخصیت ها" باید تحت الشاعع "اصول" قرار گیرند. این حکم دوازدهمین سنت مامی باشد. این یعنی "گمنامی".

در هر یک از دوازده سنت برنامه NA، اصول روحانی مختلفی نهفته است و نکته جالب این که تنها اصل روحانی مشترک در تمام سنت ها، همین اصل "گمنامی" است. یعنی برای رعایت و انجام دادن سنت ها که حافظ شماره یک گروه ها هستند، باید اصل روحانی "گمنامی" رعایت شود و "من" باید در اجرای همه سنت ها، نام خود را "گم" کنم و بدون معطلی و تردید "ما" را جایگزین آن گردم. این یعنی

گمنامی چیست و چرا اساس روحانی تمام سنت های مامی باشد؟ من هم مثل شما، هیچ گاه خاطره اولین بار رورده انجمن NA افراموش نمی کنم. انگار همین دیروز بود. در آستانه ورود به جلسه شخصی مرا در آغوش گرفت و خوش آمد گفت. برگه ای به من داد که وقتی تیتر آن را خواندم دچار حیرت و ترس شدم، به جلسه معتادان "گمنام" خوش آمدید. با خود فکر کردم:

آیا من به عضویت یک انجمن مخفی در آمده ام؟!

آیا من ناخواسته وارد یک تشکیلات زیز مینی شده ام؟! چرا این هایکدیگر را باتم کوچک و پسوندهای عجیب و غریب و گاه خنده دار صدا می کنند؟!

ناگفته نماند که باشرکت مرتب در جلسات، مطالعه کتاب چگونگی عملکردوسایر نشریات، شرکت در کارگاه هایی که دوستان قدیمی تجارب خود را در مورد سنت های دوازده گانه بیان می کردند و هم چنین توجه کامل به مشارکت دوستان در جلسات، به تدریج ابهامات ذهنی من بر طرف شدوا نیک برداشت خود را از کلمه "گمنام" و "گمنامی" به دوستان تقدیم می کنم شاید این تجربه برای دیگری هم مفید باشد. در این مقاله، علاوه بر تجربه شخصی از متون کتب و نشریات NA نیز استفاده شده است. بعضی اوقات مشاهده می شود که اعضای انجمن با اب و تاب در مورد قدم ها و تأثیر شگرف آن بر روی بهبودی صحبت می کنند ولی وقتی که نوبت به ببررسی سنت های دوازده گانه می رسدم موضوع از تاب و تاب می افتد. حتی در جلسات معمولی هم به محض این که رهبر جلسه اعلام می کند "حالا ز دوستی که سنت ها را در اختیار دارد می خواهیم که آن را برای مابخواند" همهمه ای در فضای جلسه می پیچد و گویی همه، حرف های خود را نگه داشته اند تا در هنگام قرائت سنت های دوازده گانه که جزء وقت های "کشته"! جلسه به حساب می آید آن را باغل دستی خود در میان بگذارند!

همه مابه خوبی می دانیم که کار کردن قدم ها، باعث رهایی ماز افکار معتاد گونه، ایجاد تغییرات فراوان و هم چنین موجب شد روحانی و معاف شدن ماز رنگ این بیماری می گردد. ولی نکته مهم این است که مادر کجا با این قدم ها آشنایی شدیم؟

در کجا آن ها را در کمی کنیم؟

در کجا، تجربه های اعضا در مورد این قدم هامی شنویم؟

در کجا روزهای خاصی را اختصاص به قرائت و کار کردن قدم ها، داده اند؟ بله، همه این کارهادر گروه صورت می گیرد. حالا چگونه و با کمک چه ابزاری می توان این گروه را حفظ کرد؟

پاسخ روشن است: به کمک ابزاری قوی و تجربه شده به نام سنت های دوازده گانه معتادان گمنام.

"سنت های دوازده گانه راهکارهایی را در اختیار گروه قرار می دهند که باعث می شود جمعیت ماز ازاد و زنده بماند.

با دنبال کردن راهکارهای سنت های دوازده گانه، از پیش آمدن اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران و اجتماع جلوگیری خواهد شد. مفهوم این مطلب این نیست که سنت های ماتمام مشکلات را از میان می برند، مادر هر صورت باید با مشکلاتی نظری در کنکردن یکدیگر، اختلاف سلیقه، مباحثات داخلی و مسائل مربوط به افراد و گروه های خارجی روبرو شویم. امادر هر صورت موقتی اصول مان را رعایت می کنیم، از بعضی در درس هایی که این مسائل به وجود می آورند، جلوگیری به عمل خواهیم آورد. بسیاری از مشکلات مامهان هایی هستند که پیشینیان ماهم با آن روبرو بوده اند و تجربیاتی که این عده به سختی به دست آورده اند باعث به وجود آمدن و حیات

نقش گمنامی در سنت سوم:
این سنت تنها لازمه عضویت را تعاملی به ترک مصرف مواد می داند. آیا اصل روحانی "گمنامی" در رعایت این سنت هم موثر است؟

بلی، چون "گمنامی" اصلی است که موجب باز بودن در جلسات به روی اعضاء خوش آمد گویی یکسان، به تمام شرکت کنندگان می شود. هیچ طبق بنده برای عضویت قائل نیست و به هیچ وجه در NA عضو درجه دو وجود ندارد. زیرا وجه مشترک در NA، بیماری اعتیاد است و همگی اعضای NA به طور مساوی در تیررس و خطر هستیم. سهم همگی مادر استفاده از حق بهبودی، مساوی است. بنابراین اصل روحانی "گمنامی" اجازه نمی دهد که "من" سهم بیشتری از NA بخواهم. این اصل اجازه نمی دهد که فردی از NA طلب کاری کند. این اصل به من می آموزد که "خود پرستی" باعث تباہی من می گردد و تنها وظیفه من عشق ورزیدن است و بیشتر کسانی موفق می شوند که تعریف و تمجید کمتری می شوند.

گمنامی یعنی این که نه باید بخواهم و نه باید انتظار داشته باشم که دیگران مطابق نظریات من عمل کنند. من باید نیروی خود را صرف بهبودی خود کنم.

نقش گمنامی در سنت چهارم:
از استقلال گروه ها صحبت می کند تا مدامی که این استقلال بروی سایر گروه ها و یا NA در کل اثر نگذارد.

اصل "گمنامی" به ما کمک می کند تا در ک صحیحی از استقلال گروه داشته باشیم و توجه کنیم که در NA هر گروه از جایگاه و اهمیتی مساوی با دیگر گروه ها، برخوردار می باشد. گروه های بزرگ و قدیمی تر با رعایت اصل روحانی "گمنامی" و فراموش کردن "خود" در می باند که هیچ برتری به سایر گروه هاندارند و همین "گمنامی" باعث پیوستن تمام گروه های بزرگ و قدیمی شود.

ماممکن است شخص بر جسته ای باشیم ولی انسان برتری نیستیم.

نقش گمنامی در سنت پنجم:

به هدف اصلی هر گروه می پردازد که رساندن پیام بهبودی است. در این سنت چگونه اصل روحانی "گمنامی" نقش خود را بیافامی کند؟ در این سنت هم با تأسی به اصل روحانی "گمنامی" به جای این که به فکر خود باشیم و منافع فردی خودمان را در نظر بگیریم "من" را فراموش کرده و بار ساندن پیام بهبودی کار اصلی خود را النجام می دهیم. زیرا "گمنامی" به من بادمی دهد تا باره اشدن از خویش، راجع به سعادت دیگران فکر کنم.

تمام دامی که فردی: "خود" را "گم" نکرده و "من" را به کناری نهاده است، چگونه ممکن است بتواند در فکر رساندن پیام بهبودی به دیگران باشد؟

با احترام گذاشتن به اصل روحانی "گمنامی" توجه مابه نکات مشترک مان معطوف می شود تا آن چه ماراز هم دور می کند زیرا تفاوت های ظاهری که در بین ما وجود دارد در مقابل اهمیت هدف اصلی مان یعنی پیام رسانی، ناچیز خواهد شد و با فراموش کردن ایده های شخصی و رها کردن "من" مسائل دیگر را کنار می گذاریم. "نام" خود را فراموش کرده و با صدای بلند اعلام می کنیم که: هدف اصلی انتقال "پیام بهبودی" است نه شخصیت فردی اعضا. همین اصل روحانی "گمنامی" است که به مایاد آوری می کند خوب ساختی از آن کسانی است که بارهایی از "خود" در فکر خوب ساختی دیگران باشند. هر گاه برخلاف اصل روحانی "گمنامی" حس خود خواهی و خود محوری بر مغلبه کرد، دست نیاز به سوی او دراز می کنیم و از اموی خواهیم تادر فراموش کردن "خود" که گاهی اوقات کاری بسیار سخت است، مارایاری کند. اگر من در برنامه عهده دار خدمتی شده ام و یا به فردی بیمار، لطفی می کنم و انتظار داشته باشم که پاسخ آن را دریافت کنم هنوز از اصل روحانی "گمنامی" فاصله دارم و با این توقع از ارزش کار خود کاسته ام زیرا زیارتین هدیه آن است که "گمنام" و بدون چشم داشت داده شود. اصل روحانی "گمنامی" در این سنت باعث می شود

"گمنامی". در ادامه مقاله به طور خلاصه به بررسی این موضوع می پردازیم که چرا رعایت اصل "گمنامی" در همه سنت ها لازم است. چرا در اجرای سنت ها، "ما" حرف اصلی را می زندنه "من".

مگر "من" چه گناهی کرده که باید از سرراه "ما" کنار برود؟ من، اگر مانشوم تنها بیم، تو، اگر مانشوی، خویشتنی.

نقش گمنامی در سنت اول:

در مورد اتحاد اعضا، صحبت می کند و معتقد است که منافع مشترک ماباید در رأس قرار بگیرد. در این سنت به اصل "بهبودی بدون توجه به هویت" توجه زیادی می شود. به راستی اگر فردی به دنبال مطرح کردن خود و جویای نام باشد، چگونه می تواند سنت اول را رعایت کند؟ من به عنوان یک بیمار که "خود محوری" می تواند جزئی از خصوصیات اخلاقی ام باشد چگونه می توانم از خواسته های خود بگذرم و منافع مشترک مان را در رأس امور قرار دهم؟

در این جا اصل روحانی "گمنامی" مارا به این صورت راهنمایی می کند: ماباید از منافع و خواسته های خود بگذریم و منافع گروه را بر خواسته های خود ترجیح دهیم. یعنی خود را "گم" شویم تا گروه آسیبی نبیند و به این ترتیب "خود" را جزیی از یک کل بزرگ تر بدانیم. چون مهم ترین دلیل همبستگی ما، راه حل مشترکی است که پیدا کرده ایم این است نقش "گمنامی" در سنت اول. خداوندا، به من کمک کن تا بر این نیاز بیمار گونه "بر تربون" و "بهتر بودن" که موجب گردیده تانقش دکتر، رهبر، پیشوای خدار ابرای دیگران بازی کنم، غلبه نمایم.

نقش گمنامی در سنت دوم:

تنها مرجع در NA را خداوندمی داند و سپس راجع به وجود از جان گروه و این که رهبران ما خدمت گزاران ما هستند و حکومت نمی کنند، صحبت می کند.

وقتی که سنت دوم تنها مرجع نهایی را خداوندمی داند، یعنی بقیه ای وجود ندارند. یعنی سایرین ناچارند نام خود را "گم" کنند. یعنی "من" ها از سرراه خدا کنار بروند و بگذارند خداوند کار خود را النجام دهد. طبق اصل روحانی "گمنامی" تنها مرجع خداوند است و بقیه مخصوص است. طبق این سنت باید اجازه دهیم "گروه، راهنمایی خود را" و "جذب" خواسته ایم از این دست آورده. اعضای گروه بانیروی برتر، مشاوره و در خواست راهنمایی می کنند. صدای این گروه به هم ملحق شده و "وجود" گروه را تشکیل می دهند.

اگر شخصی در این میان بخواهد حرف "خود" را به کرسی بشاند و نقش وجود گروه را نادیده بگیرد و یا از وجود این گروه که یک ابزار روحانی است استفاده دیگری بگند و اصل "نفی نفس" در خدمات را فراموش کند چه اصلی به عنوان یک ترمز قوی می تواند اورا متوقف کند؟ پاسخ روشان است. اصل روحانی "گمنامی" به او یادآوری می کند که به ندای وجود این گروه تن در دهد حتی اگر با خواست وایده های شخصی او یکی بشاند و در مقابل وجود این گروه نام "خود" را فراموش کند.

حتمایا به دفعات شاهد این مسئله بوده ایم که فرد یا افرادی همیشه سعی دارند که حرف اول و آخر را در گروه بزنند و این خلاف اصل روحانی "گمنامی" است. چون این دسته از اعضاهنوز نام "خود" را فراموش نکرده اند ولی تجربه نشان داده است که این نحوه عملکرد عاقبت خوشی نداشته است و رعایت نکردن "گمنامی" موجب انزوا و دور شدن افراد جویای نام و تایید طلب می گردد.

مادر انجمن NA آموخته ایم که هر اندیشه شایسته ای به چهره انسان زیبایی می بخشد و چه اندیشه ای شایسته تراز این که انسان "خود" را فراموش کند و به جای این که من قطره ای سر گردان باشم بهتر است هر چه زودتر به دریای آبی و شفاف "از خود گذشتگی" بپیوندم و در آن "گم" شوم.

در انجمن معتادان گمنام، همگی برای هستیم و هیچ شخص یا گروهی در فهمیدن اراده یک نیروی برتر، انحصار ندارد.

آیا مطرح بودن و مورد توجه قرار گرفتن در من تبدیل به یک نیاز شده است؟
نقش گمنامی در سنت نهم:

سازمان دهی نمی شویم اما کمیته های خدماتی مستول ایجاد می کنیم. اصل روحانی "گمنامی" در این سنت به این شکل خود را نشان می دهد که: "مانباید سلسله مراتب حکمرانی داشته باشیم یعنی یک نوع دیوان سالاری از بالا به پایین که نظریات خود را به مادی کته بکند."

رعایت "گمنامی" و "بی نام و نشانی" در این سنت باعث می شود که "شخصیت" یک فرد بر ساختار NA غالباً نگردد.

تجربه نشان می دهد که اعضا ی که سعی داشته اند بدون توجه به اصل روحانی "گمنامی" و "دوری از خود" خود را حاکم بر گروه ها و تصمیم گیرنده اصلی بدون توجه به وجود آن گروه بدانند. عاقبت خوشی پیدا نکرده اند و هم زمان با رشد روحانی اعضای گروه ناچار به تسلیم به وجود آن گروه و یا ترک انجمان گردیده اند.

"گمنامی" در سنت نهم به مایاد آور می شود که خدمات در NA یک جریان خصوصی

نیست بلکه مسئولیت دسته جمعی انجمان در کل می باشد یعنی "گمنامی" حکم

می کند که کارهاروی کاکل شخص نظر خد بلکه امور NA با دست های توانای کلیه

اعضای انجمان، اداره شود.

گمنامی باعث آزادی ماست.

و گمنام بودن در انجام مسئولیت های گروه، نشانه وقار، شخصیت و احترام می باشد.

نقش گمنامی در سنت دهم:

عقیده ای در مورد موضوعات خارجی نداریم. نام مان باید به بحث اجتماعی کشیده شود. در این سنت "گمنامی" خود را به چه شکل نشان می دهد؟

انجمان NA دارای طیف بسیار گسترده ای است و اعضای این انجمان به افسار گوناگون

جامعه تعلق دارند. بنابراین خیلی طبیعی است که نظرات و ایده های متنوعی

در مورد مسائل جامعه داشته باشند. ولی از سوی دیگر، پیامی که انجمان مابرا

جامعه دارد، "نظر شخصی" نیست بلکه پیام "دسته جمعی" مادر باره تجربه مان

در بهبودی از اعتیاد می باشد. برای حفظ "گمنامی" و دوری از "خود پرستی" و

منیت در تبادلاتی که با جامعه داریم فقط اصول برنامه مان را راه نمی دهیم نه

عقاید شخصی اعضای مان در مورد مسائل دیگر را.

آیا من بدون توجه به اصل روحانی "گمنامی" بازرس گ نمایی کارهایی که انجام می دهم، در صدد مطرح کردن خود و فریب دیگران هستم؟

نقش گمنامی در سنت یازدهم:

جادبه جای تبلیغ، حفظ گمنامی شخصی در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم. در این

سنت اصل روحانی "گمنامی" نقش بر جسته ای دارد. من باید از خود پرستی و

خودشیفتگی دور شوم و با "گم" کردن نام خود فقط پیام را بر سانم و متوجه باشم

پیامی را که به افراد جامعه می رسانم این نیست که "من چه قدر آدم خوبی هستم".

صحبت از "من" نیست. هدف آن است که "برنامه" می تواند چه کاری برای معتادی

که هنوز در عذاب است، انجام دهد؟ رعایت اصل روحانی "گمنامی" و "دوری از

خود" در ایجاد جاذبه، غیر قابل انکار است. خدمت خالی از هوای نفس و به دور از

منت همراه با "گمنامی" جاذبه برنامه NA را صدق چندان می کند.

پروردگار، مرا یاری کن تا بارها کردن و سوشه مطرح بودن و مورد تایید قرار گرفت، پیوندهای خود را بگذسته پاره کنم.

نقش گمنامی در سنت دوازدهم:

گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست. همیشه یاد آور ماست که اصول رابه شخصیت ها، ترجیح دهیم.

طبق این سنت وبالستفاده از اصل روحانی "گمنامی" من تمرين می کنم که از خود محوری و خود پرستی فاصله بگیرم و در می یابم که همگی مابه عنوان اعضای انجمان NA

که موانع ناشی از "من" خود را از سر راهم بردارم و راه "گردم آن جا که" من "نایدید می گردد و "ما" جایگزین می شود.

پروردگار، مرا یاری ده که امداد به دیگران را بدون چشم داشت، تشویق و هور انجام دهم چون به تجربه دریافتہ ام زمانی که در صدد مطرح کردن خود نیستم، بیشتر و بهتر، انجام می دهم.

نقش گمنامی در سنت ششم:

سازمانی را تأیید نمی کنیم، کمک مالی نمی کنیم، نام NA را به آن هابه عاریت نمی دهیم، مابا فراموش کردن "خود" هر کاری را که انجام می دهیم باید در خدمت گروه و انجمن باشد. تماس با سازمان ها و ادارات برای روپراه کردن کارهای انجمن است نه مطرح شدن پیش این و آن "به عنوان یک انجمن هویت مایر اساس گمنامی "خدمت فارغ از خود" و رساندن پیام توسط یک معتاد به معتاد دیگر می باشد. هر زمان که روحیه "گمنامی" را رعایت کنیم متوجه می شویم که تمام کوشش های مان، فقط روی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز رنج می برد، متمن کزمی گردد." عکس این قضیه هم صادق است. هر زمان که من روحیه "گمنامی" را رعایت نکنم، بیماری ام به سرعت فعال شده و به دنبال مطرح کردن "خود" رفته و پیام بهبودی تحت الشاعع "خود بینی" ام قرار می گیرد. برای رهایی از این روحیه، بهتر است اگر من در انجام خدمات خود به گروه، توفیقی نصبیم می شود، با نسبت دادن پیروزی هایم به خداوند، خود را خطر سقوط در دام "خود بزرگ" بینی "محافظت کنم تا به این شکل اصل روحانی "گمنامی" را رعایت کرده باشم.

می دانم که بدون رها کردن افکار قدیمی، روش های قدیمی و جهان بینی قدیمی که زاید بیماری اعتیاد بوده است قادر نخواهم بود که به اهداف خود در برنامه، دست یابم.

نقش گمنامی در سنت هفتم:

از خود کفایی گروه صحبت می کند و این که هیچ گونه کمک مالی از خارج دریافت نمی کنیم. آیا "گمنامی" در اجرای این سنت هم که با پول سرو کار دار دنیز موثر است؟ بلی - اول باید به خاطر داشته باشیم که "عضویت در NA" ارتباطی به پول ندارد و در واقع در معتادان گمنام، دادن یا ندادن پول، ملاک عضویت نیست.

دوم این که: این سنت برای رعایت اصل روحانی "گمنامی" از خود کفایی گروه صحبت می کند نه خود کفایی یک یاد و عضو پول دار گروه.

اگر "گمنامی" را در این سنت نادیده بگیریم و اقدام به دریافت پول کلان از یک یا دونفر نماییم نتیجه کار گروه به شخصیت یک یاد و نفر از اعضایش وابستگی خواهد یافت و این خلاف سنت هایی باشد (اصول نه شخصیت ها). باید توجه کنیم که: "معنای" گمنامی در سنت هفتم به مراتب فراگیرتر از کمک بی سرو صدا و ناشناس ماندن است. منظور دیگران آن است که تمام خدمات و ایثار افراد گروه، جزئی از مسئولیت های گروه باشد و کارهاروی تصمیمات فردی صورت نگیرد."

بذل و بخشش بدون تکیه بر نفس و چشم داشت به این که کسی متوجه شود یا لازماً تقدیر کندا صلی است روحانی که بالا اصل مسئولیت جمعی، شانه به شانه پیش می رود.

نقش گمنامی در سنت هشتم:

ما غیر حرفه ای باقی می مانیم.

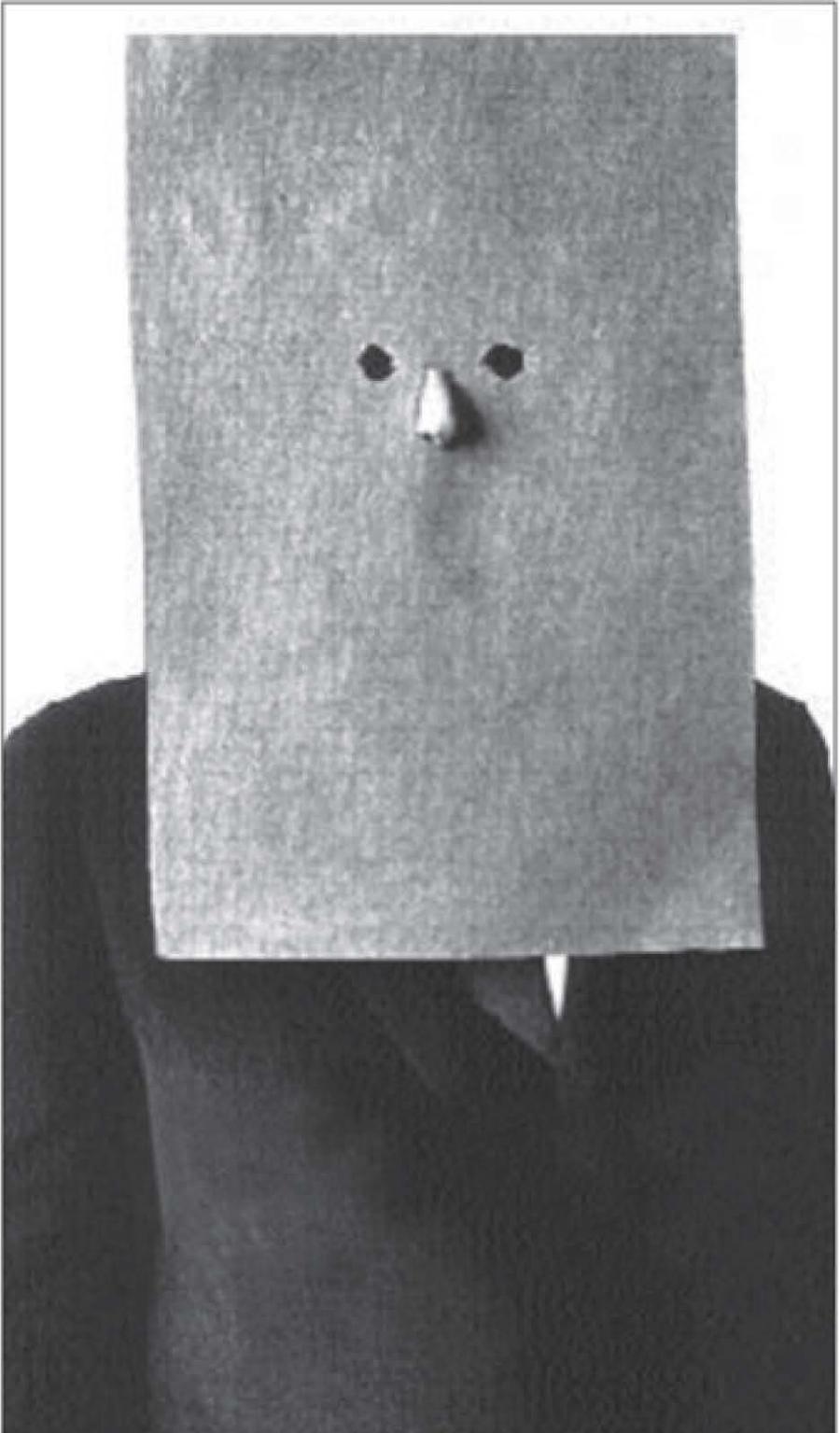
اصل روحانی "گمنامی" در این سنت از مامی خواهد بود آن که در صدد مطرح کردن خود باشیم، استعدادها و مهارت های شخصی خود را پیشکش NA کنیم. ما اعضا NA متخصص بازیابی خودمان هستیم و کامل اصلاحیت داریم که بهبودی خود را باید دیگران به مشارکت بگذاریم.

"دوری از خود" در این سنت به مایاد آوری می کند که اصل "گمنامی" و بذل و بخشش در "بی نام و نشانی" را به تمام تمايلاتی که به کسب نام یا تشویق داریم، ترجیح دهیم.

به "ما" می‌باشد.
خدایابه من کمک کن تا بر صفت خود محوری که در طول دوران اعتیاد، در من شدت
یافته غلبه کنم و هم دلی و در ک مقابل را جایگزین آن نمایم.

با تشکر و احترام
جواد م

عکس از روی جلد مجله Clean Times انگلستان، پاییز ۲۰۰۵



شماره مخصوص



شماره آینده

مجله پیام بهبودی

۱ ساله می‌شود

با یکدیگر مساوی هستیم، عضو در چه دونداریم، هیچ عضوی کمتر و یا بیشتر از عضو دیگر نیست و همه مادر بھبودی و بازیابی برابر هستیم.
"گمنامی" یعنی این که مالاراده شخصی امر اسلامی کنیم و با فروتنی تمام، قادر تی را که داریم در خدمت کل بگذاریم و با این از خود گذشتگی و "گم" کردن خوبش، ناگهان قدرت عجیبی پیدامی کنیم که از قدرت خودمان برتر است.
اصل روحانی "گمنامی" را رعایت می‌کنم تا "فارغ از خود" به برآوردن احتیاجات دیگران پردازم و عجیب این که با این کار، احتیاجات خودم نیز برآورده می‌شود.

اصل روحانی "گمنامی" به تمام تمایلات من به کسب نام و شهرت و مطرح بودن خاتمه می‌دهد و به صورت سدی در مقابل برتری جویی، تمامیت خواهی، منیت و خود محوری های من قرار می‌گیرد.

رعایت اصل روحانی "گمنامی" ممکن است برای من در دنک باشد ولی این درد، بهای ناچیزی است که برای دور شدن از "من قدیمی" به "من در حال بھبودی" باید پردازم. من باید خود را ز قیدر فتارهایی که روحانیت من را محدود می‌کند، رها سازم. یکی از این رفتارهای منفی، می‌تواند همین "برتری جویی" باشد که درمان آن رعایت اصل "گمنامی" است. "گمنامی" یعنی این که من "گم" شوم، "گمنامی" یعنی "بی خودی". یعنی "خود" کشی یعنی راهنمایی نیروی برتر به جای شخصیت افراد. یعنی تقدم منافع گروه به جای منافع شخصی.

یعنی گذاشتن نقشه های شخصی پشت در جلسه. یعنی با جمع باش. یعنی فضیلت. اصل روحانی "گمنامی" مختص جلسات NA نیست. من در زندگی شخصی هم می‌توانم نقش خود را کمتر کنم و اجازه دهم دیگران هم سهمی داشته باشند و "گمنامی" را رعایت کنم تا دیگران نیز فرصت فکر کردن و رشد کردن را بیابند.

چرا باید محور اصلی من باشم و همه دور من بچرخند؟

چرا به دیگران فرصت ابراز عقاید و نظریات شان را نمی‌دهم؟

چرا باید درباره مدل ماشین، رنگ دیوارهای منزل، زمان و مکان سفر، تعداد اولاد و حتی نوع جنسیت آنان! و انتخاب کanal تلویزیون و... همیشه حرف من باشد و خود خواهی و خود محوری من حتی در خارج از جلسه و محل کار و محیط زندگی اجازه عرض اندام و اظهار نظر به دیگران را ندهد. چون "گمنام" نیستم (یکی از دوستان هم درد، مدتی بود که دیگر پول توجیبی به فرزندش نمی‌داد و وقتی علت را پرسیدم گفت: چون تیم فوتبال مورد علاقه من را دوست ندارد و با تیم رقیب حال می‌کند!!) بنابراین چیزهایی را که من در جلسه پادمی گیرم هم چنین دستاوردها کار کرد قدم‌ها و سنت‌هارا با خود به خارج از جلسه می‌برم و با آن ها زندگی می‌کنم. این هدف برنامه است: نشان دادن راهی برای درست زندگی کردن. از جمله "گم" کردن خود را عایت اصل روحانی "گمنامی" در زندگی شخصی و اجازه برای رعایت اصل "بی- خودی" به جای "خود جویی" هر چه ایمان من به نیروی برتر بیشتر باشد، گذشتن از آرمان‌های شخصی و نجنيگیدن برای آن، آسان تر است. اگر این کار برای من خیلی سخت است بهتر است به سوی خدا بروم و از اودر این مورد کمک بخواهم تامر ال اشر "خودم" حفظ کند. در غیر این صورت، هر یک از مابدون توجه به مدت پاکی می‌تواند همان معناد در حال عذاب باشد.

و خلاصه این که:

بار عایت اصل "بی- خودی" منافع گروه را به منافع شخصی مان ترجیح داده و این کار، باعث رشد روحانی مامی شود و جالب این که رعایت اصل روحانی "گمنامی" نواقص اخلاقی مان نظری خود محوری، خود خواهی، تایید طلبی، تمامیت خواهی و خود محق بینی را تحت الشاعر خود فرار می‌دهد زیرا با "گم" کردن خود و ذوب شدن در گروه، خود به خود این نواقص فاصله می‌گیریم.

مهمن ترین و حیاتی ترین پیام و مفهوم "گمنامی" در سنت دوازدهم، تبدیل "من"

فقط برای امروز

گمنامی

وقتی مانظاهر کردن به این که "علماء دهر" هستیم را راه‌کرده و تجربه‌های دیگران را مورد توجه قرار دهیم آن گاه رفتاری محترمانه با آنان را در پیش خواهیم گرفت و نفع دیگران به اندازه نفع خود ممکن است کند.

ما به جای جستجوی بهترین های راه خودمان، در این مورد که چه چیزی برای گروه بهترین است فکر می‌کنیم.

ما یک زندگی دیگری فراتر از زندگی قبلی خود را شروع می‌کنیم. فراتر از فقط ما، فراتر از نام ما و فراتر از خودمان.

ما زندگی را بار عایت اصل گمنامی آغاز می‌کنیم.

فقط برای امروز: پروردگارا، استدعا می‌کنم مرا از خودسری و لجبازی رها کن. به من کمک کن اصل گمنامی را در ک کنم؛ به من کمک کن از خود گذشتگی داشته باشم.

۴ اسفند

پیام‌ها و پیام‌آوران

"گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌های ترجیح دهیم."

سنت دوازدهم

سنت دوازدهم به ما، اهمیت قرار دادن "اصول قبل از شخصیت‌ها" را یادآوری می‌کند. این مسئله ممکن است در جلسات بهبودی، به نوعی دیگر بیان شود: "به پیام‌آور، تیراندازی نکنید." مالغلب سخن و سختران را با هم قاطی می‌کنیم. آن چه راومی گوید به علت اختلاف‌های شخصی، نفی می‌کنیم. اگر مابا مشارکت افراد خاصی در جلسات مشکل داریم، بهتر است از راهنمای خود در این مورد، در خواست کمک کنیم.

راهنمایی تواند به ما کمک کند تاروی حرف‌هایی که بیان می‌شوند، تمرکز کنیم نه روی شخصی که صحبت می‌کند.

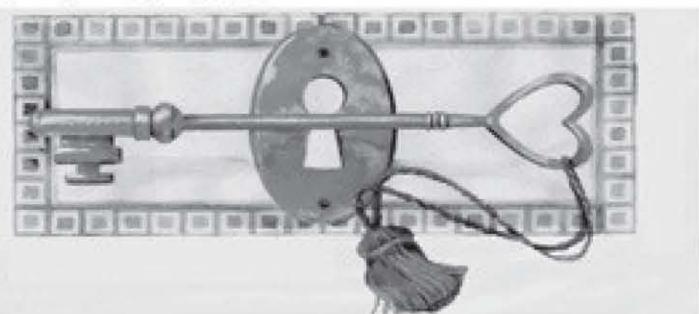
راهنمایی چنین می‌تواند به ما کمک کند تا زنگش‌هایی که باعث می‌شوند مابرای تجارب بهبودی دیگران، ارزشی قائل نشویم، دوری کنیم.

شگفت‌انگیز است که چه قدر بیشتر می‌توان از جلسات استفاده کرد اگر بیشنهاد سنت دوازدهم، مبنی بر این که: تمرکز خود را روی اصول بهبودی قرار داده و آن‌ها را بر شخصیت‌ها، ترجیح دهدیم را عایت کنیم.

فقط برای امروز: من اصل گمنامی را در جلسه امروز NA را عایت خواهم کرد. من بروی پیام‌بهبودی، تمرکز خواهم کرد نه ببروی شخصیت فردی که مشارکت می‌کند.

ترجمه: سپهر. الف

بر گرفته از: کتاب فقط برای امروز



۱۲ شهریور

بیان فروتنی از راه حفظ گمنامی

"فروتنی، محصولی جانبی است که امکان رشد و پیشرفت مارادر یک فضای آزاد، به وجود ممی‌آورد و ترس مارا از آشکارشدن اعتیادمان در برابر کار فرمایان، بستگان و دوستان، از میان می‌برد."

کتاب پایه، صفحه ۷۲-۷۳

خیلی از ماممکن است مفهوم "گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ماست" را نفهمیده باشیم. مادچار تعجب می‌شویم که این چگونه ممکن است؟ گمنامی چه ربطی به زندگی روحانی مادرد؟

جواب این است: خیلی زیاد!

از طریق حفظ و گرامی داشتن گمنامی خود، مابا داشتی روحانی دریافت می‌کنیم که فراتر از قوه‌ادرآک و فهم ماست. در انجام کاری خیر برای انسانی دیگر و بازگو نکردن آن عمل نیک به دیگران، فضیلت بزرگی نهفته است.

در عین حال، مقاومت در برابر وسوسه‌اعلام کردن مغروفانه عضویت در NA به عالم و آدم یعنی خواستن از همه برای این که قبول کنند ما چه قدر معز که هستیم باعث می‌شود ارزش پاکی و بهبودی خود را بیشتر بدانیم.

بهبودی، هدیه‌ای است که مازنیروی برتر خود را بیافت کرده‌ایم. بالیدن و لاف زنی در مورد بهبودی مان، درست مثل این که کار خودمان باشد، سرانجام به احساسات مغروفانه و خود بزرگ بینانه منجر می‌شود ولی حفظ گمنامی باعث فروتنی و سپاس گزاری مامی گردد. بهبودی پاداش بهبودی است، هورا کشیدن در ملاعه عام به هیچ وجه ارزش بهبودی را بیش از آن چه هست بالاتر نمی‌برد.

فقط برای امروز: بهبودی پاداش بهبودی است، من نیاز ندارم در ملاعه عام تحسین بشوم. من گمنامی خود را حفظ کرده و آن را گرامی خواهم داشت.

۱۶ ۴ دی

گمنامی و خودسری

"منافع شخصی مادر امور... که در گذشته بدیختی‌های زیادی برای مان به بار آورده است، در صورت رعایت اصل گمنامی، تحت الشعاع قرار خواهد گرفت."

کتاب پایه صفحه ۷۳

کلمه "گمنامی" یعنی "بی‌نامی"، ولی اصل بزرگ تری در مورد گمنامی برنامه NA وجود دارد: وقتی ماعاجز بودن خود را در مورد اداره کردن زندگی قبلی قبول می‌کنیم، اولین قدم خود را در رابطه با دوری از لجبازی و خودسری برداشته‌ایم و یک گام به سوی از خود گذشتگی رفته‌ایم.

ما هر چه کمتر سعی کنیم به طور خودسرانه، زندگی خود را اداره کنیم بیشتر قدرت پیدامی کنیم تا به زندگی خود، سروسامان بدهیم. نیرویی که قبل از زندگی مابه طور در دنای کمیاب بود. ولی اصل اخلاقی "از خود گذشتگی" خیلی، بیشتر از "دادن یک احساس خوب بهما" برای مان کار می‌کند. به ما کمک می‌کند بهتر زندگی کنیم. تصورات و عقاید مادر مورد این که دنیا چگونه بایستی اداره شود، اهمیت خود را از دست می‌دهد و مادست از تحمیل خواست واردۀ خود به دیگران و اطرافیان بر می‌داریم.

■ پاییز ۱۳۸۴

دو عنصر اکسیژن خدا

من هم اکنون هستم خداوند بامن همراه است و اقدر لایزال و بی انتهاست.
دیگر باز گشته نیست آینده نیز مال من خواهد شد امروز من خواهد بود.
هفت آسمان دل من است سینه من خانه دل من و دل من خانه خدا
پس پرم از قدرت او
چشم‌نم را گشودم شب با چشم‌مانی براق و نورانی در مقابلم خیره مرامی نگریست.
روشنای نگاه‌مان در هم آمیخت و من این زمزمه را در چشم‌مانش دیدم.
از همراهی ات منون همراه من بار دیگر من و شیخ یکی گشته
دو همراه همیشگی و ثابت قدم به خود گفتم تولدت مبارک همراه
مدتی است طبیب بیماری خود شده‌ام. داروی من جوشانده گیاهی است که از
خر من دل خودم می‌چینم. جوشانده این گیاه معجونی است که مرادر حد جنون
سرمست می‌کند. فرمولش هم این است
دو عنصر اکسیژن خدا + یک عنصر نیتروژن همراه \rightarrow یک مولکول رهایی و جاری بودن
دو همراه در پناه خدای گانه قدرت هستی بخش

مزگان. ف. شیراز

شبحی از یک معتاد در قالبم فروافت. او من شد، من او شدم.
مدت کوتاهی از پاک شدنم می‌گذشت. حال و هوای درون سینه‌ام رنگی نداشت.
نه دودی بود نه آبی. خلایی بارنگ بی رنگ.
روح حساسم با کوچک ترین تلنگر به یاد گذشته می‌افتد... هنوز می‌ترسیدم.
نگاه نزدیک‌نام پرازشک و تردید بود، تولدمراباور نمی‌کردند و یاشاید من این طور فکر
می‌کردم.
روزی صدبار حرف‌های راهنمایم را تکرار می‌کردم، نه گذشته نه آینده
 فقط حالا، فقط امروز، یک روز پاک یعنی همه چیز.
می‌دانستم یاد خداجایگزین قدرت افیون مخدّر را اعتیاد خواهد شد.
یعنی خدانور مطلق است و اعتیاد تاریکی محض
و این نور نیروی برتر است که تاریکی را در خود می‌سوزاند.
شکی نیست، تردید برای چه؟ ولی آیا به راستی شکی نیست؟
آیا آشتفتگی و بی ثباتی معتاد بودنم شک و بد گمانی دیگران عصبانیت و لجاجت
عاجز بودنم و... و سوشه مصرف دوباره رازنده نخواهد کرد؟
یاد گنداب گذشته و کلمه و سوشه ناگهان دلم را رزاند. سینه خالی ام نیاز پرشدن
را اطلب می‌کرد.
رفیق گوش کن جای چیزی خالی است می‌شنوی جای چیزی خالی است
باید پرسشود تو یک بیماری یک بیمار در دمند آلوده قدرت کدام یک بیشتر است
خدانور هستی یا مخدّر نیستی؟

شبحی بود که بامن حرف می‌زد نمی‌دانم او معتاد بود یا من؟
چشم‌هایم را بر هم گذاشتیم چند لحظه سکوت و بعد از تهدیم صدای
نفس‌های عمیق رفته رفته مرابه چیزی آرام و روان وصل نمود. آهی از سینه‌ام برآمد
قطره‌ای اشک بر گونه‌ام لغزید چیزی در سینه‌امی لرزید انگار دلم بود
در میان حق‌حق خاموشم صدای قلب خود را می‌شنیدم:
هر نفسی که فرومی‌رود...

آرام باش من همین جا هستم کنار تو می‌دانم که چه می‌خواهی بامن تکرار کن
آن قدر تکرار کن که همراه‌م‌شوی:
خدانور همراه من است پس آرامم زیرا می‌داند که چه می‌خواهم.
خدانور همراه من است پس آرامم زیرا می‌خواهد که به من کمک کند.
خدانور همراه من است پس آرامم زیرا می‌تواند که به من کمک کند.
خدانور همراه من است پس آرامم زیرا می‌داند که چطور به من کمک کند.
خدانور همراه من است پس آرامم فقط او می‌داند چه می‌خواهم فقط او فقط
او همراه من است.

من آرامم آرامم: خداوندا، آرامشی عطا فرماتا بپذیرم آن چه را که نمی‌توانم، تغییر دهم.
خدای امی دانم ترک عادتم، و سوشه را به دنبال دارد. این را پذیرفته ام که سال‌ها
بنده عادتم بوده‌ام.

اکنون نیروی برتر قدرتی مطلق و همیشگی در رگ‌هایم عشق را زندگی را بودن را
جاری می‌کند.

زمان کوتاه نشنجی تمام شد خماری به آخر رسید اضطراب مصرف دوباره و دوباره مرد.
همه چیز همین حالت است همین حالا که می‌گوییم که می‌شنوم که آرامم.
من باشراب یک روز پاک بودن سرمستم زیرا مطمئنم که اکنون هستم.

رهبری در NA

در آن مورد را بپذیرند. حال و هوای آن جلسات برای من خیلی مطبوع تر و سالم تر است. یک رهبر در NA هم چنین یک سرمشق و نمونه است.

خواهی نخواهی، مابعد از یک مدت پاکی، عاملی تأثیر گذار در NA شده و تازه واردان تحت تأثیر ماقرار خواهند گرفت. یکی از چالش هایی که رهبری مستولانه با آن رو برو می شود این است که متوجه این تأثیر گذاری بروی تازه واردان باشد، ضمناً "ما سعی کردیم که این اصول را در تمام امور خود اجرا کنیم" رایاد گرفته باشد. هم چنین دارای رفتاری منطبق با "عضو قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع" باشد.

در آخر این که یک رهبر خوب می داند که چه وقت کنار برود و اجازه دهد دیگران نیز فرصت خدمت گزاری پیدا کنند.

خدمت گزاران مورداًعتمادی که حسودانه قلمرو خود را محافظت می کنند وزمام امور را به نسل بعدی اعضای سلیمانی نمی کنند، معمولاً کارشان به مشکلات خیلی جدی این بیماری می کشد.

وضعیت اسفناک آن ها اغلب به نقش آن "خادم" که خدمت و دلسوزی او دیگر در دی را دانمی کند و در عین حال گروه شدیداً به او وابسته است، تشبيه می شود. از سوی دیگر پیش کسوتان و قدیمی های برنامه به وجود آن گروه اعتماد

می کنند (حتی وقتی که گروه لازم دارد که از اشتباها خود درس بگیرد) به عقب می روند تا بتوانند به عنوان پشتیبان، مبنی در اختیار تازه واردان در خطوط جلویی باشند. بنابراین من ممکن است آنی نباشم که می توانستم باشم ولی خداراشکر آن که قبل از دیگر نیستم. معتقدان گمنام میدان و عرصه ای را به من داده که در آن، روی تواصص شخصیتی ام کار کنم و یاد بگیرم چگونه با دیگران همکاری کنم.

بارهاین، نیروی برترم را به خاطر شناس و فرستی که از طریق NA به من به عنوان یک شخصیت تازه ارزانی کرده است، شکر کرده ام.

من بعضی اصول پایه همکاری بادیگران و تجربه زندگی کردن در این جهان را، از همین برنامه وزندگی با یک سری آدم های سرکش و بی نظم که از هم دیگر چیزی باد می گیرند، آموخته ام. حالا ماجطور این کار را کردیم، فراتر از فهم من و فراتر از فهم همه ماست...

رهبری شمایی

۱۳۸۴ ماه ۳۰
جشن دو سالگی گروه های کیش
"همه دعوت دارند"

در شماره قبل مقاله ای تحت عنوان "رهبری در NA" ترجمه و چاپ شد.

به علت استقبال اعضا انجمن از چاپ این مقاله و هم چنین به این دلیل که مقاله مذکور در مجله NA WAY هم طی دو شماره پیاپی، دنبال شده بود، مجله پیام بهبودی هم تصمیم گرفت تاکار رانیمه تمام نگذارد و قسمت دوم را نیز ترجمه و چاپ کند. ابتدا باداشت سردبیر مجله NA WAY و سپس گزیده ای از مقاله ای که در مورد رهبری در سال ۱۹۸۵ به چاپ رسیده و سپس اصل مقاله رهبری در NA تقدیم حضور تان می گردد.

باتشکر، پیام بهبودی

یادداشت سردبیر:

این گزیده ای از مقاله چاپ شده در شماره فوریه ۱۹۸۵ "NA WAY" می باشد و همین طور که می بینید گفتگو درباره رهبری خیلی هم موضوع تازه ای نیست و سال هاست که ادامه دارد. عبارت "ما رهبر نداریم" صرفاً نادرست است. رهبری در NA یک نیاز زنده و حیاتی است. سنت دوم خیلی ساده راجع به شکل و شیوه آن صحبت می کند. رهبران ما خدمت می کنند آنها حکومت نمی کنند. درس دیگری که به سختی مادر NA فراگرفتیم این است که در NA برای این که رهبر خوبی باشیم باید بتوانیم عیناً پیرو خوبی نیز باشیم.

گروه از رهبری یک عضو آگاه و مطلع و پذیرای عقاید و نظریات دیگران، استقبال می کند. یک رهبر باید نشایرات تایید شده در کنفرانس هارا به خوبی خوانده باشد و کانال های ارتباطی خود را با پیش کسوتان انجمن بازنگاه دارد.

یک رهبر خوب، مثل یک پیرو خوب به وجود آن گروه احترام می گذارد. بعضی هایی کرده اند که جلسات کمیته های خدماتی را با سخن رانی های برآمده از قدرت طلبی و نطق های پرشور احساساتی، زیر سلطه خود در آورند که معمولاً آنها موفق به ایجاد اختلاف و تفرقه در گروه شده اند.

در صورتی که دیگران سعی کرده اند که از یک دیدگاه مبتنی بر تجربه، منطقی و مستدل، بی طرف و منصفانه صحبت کنند و بعد تصمیم دموکراتیک وجود آن گروه

رہبری در NA

مسئولیتی است که مفهوم سوم راجع به آن صحبت می‌کند و در واگذاری اختیار، ریسک را کاهش می‌دهد. راهنمابودن یک جنبه از رهبری است که می‌تواند توجه همه مارا به خود جلب کند. راهنمایان مارهبران ماهستند: مابرای تجربه و توصیه به آن هانگاه می‌کنیم. مالز شخصی نمی‌خواهیم راهنمای مابشود فقط برای این که شرط مدت پاکی را دارد. بعضی وقت‌ها ماروزها و ماه‌ها صبر می‌کنیم تا راهنمای مناسب را پیدا کنیم. پس چرا با ساختار خدماتی با همین عشق و توجه برخورد نمی‌کنیم؟ ما این جانمی خواهیم تعاریف جدیدی ارائه کنیم یا تعاریف قبلی را تغییر دهیم، ولیکن امیدواریم که بتوانیم الهام بخش انجمن در جهت گفتگوی بیشتر در این موارد باشیم. مفهوم چهارم مانقطعه شروع بسیار مناسبی برای تأمل در بازه "وینگ های هران" در حب خدماتی NA است.

اگر چه برداشت و تلقی جمعی از ویژگی های یک رهبر NA بسیار مهم است، امادر عین حال این تنها اولین قدم است. بسیاری از ما که بعضی از این ویژگی ها را داریم، آن ها در معتادان گمنام یافته و ساخته پرداخته کرده ایم. ماآن را به تنهایی انجام نداده ایم. ما کمک داشتیم، او غلب شخصی بود که مارا به اولین جلسه اداری بردو تشویق مان گرد که داوطلب یک مسئولیت خدماتی بشویم و هنگامی که انتخاب شدیم کمک مان گرد که راه مان را پیدا کنیم. وقتی که مابا این روش، برای کمک به دیگران، قبول مسئولیت نمی کنیم، گروه ها و کمیته های مان خسارت می خورند. آیاتابه حال در یک جلسه خیلی خوب که گروه بلا فاصله بعد از انتخابات منشی جدید، دچار بی نظمی و آشفتگی شده باشد حضور داشته اید؟ اغلب علت این است که گروه وقت کافی صرف پرورش یک رهبر نکرده است. (در این مورد یک منشی) و آموزش ندادن اولویت های گروه به او، یا ممکن است علت بی نظمی این باشد که منشی قدیمی یا منشی جدید در گروه بیش از حد صاحب مسئولیت و اختیار بوده اند. کتاب پایه ماهشدار می دهد که "اگر یک گروه به تابع یادنباله شخصیت یک رهبر یا عنصر تبدیل شود، کارانی و تأثیر گذاری اش را زدست می دهد." (ص ۶۱) کمک به رهبران مان در فرایندر شدشان در نقش خدمت گزار و در کنیروی تواضع و فروتنی خود نیز بخشی از پرورش رهبران است. پرورش رهبران یک فرایند پویا و بسیار جدی است. کتاب پایه مان می گوید: "دودشمن ذاتی مابی تفاوتی و امروز و فردا کردن است." (ص ۷۵)

و دقیقاً همان گونه که این روحیه ها برای بهبودی شخصی مان زبان بار است، به ساختار خدماتی NA هم لطمه می زند. به بیان دیگر مان باید در گروه خانگی (یا کمیته های خدماتی ناحیه و منطقه) منتظر انتخابات بشویم تا یک نفر برای تصدی یک جایگاه خدماتی انتخاب بشود، که در این صورت می بینیم گاهی اوقات تنها مهمی که به آن توجه داریم شرط طول پاکی فرد است و نیاز جدی و حیاتی به یک فرد معین جهت انجام امری مشخص را در نظر نگرفته و حق را نادیده می گیریم. به عبارت ساده ما باید برای تعیین و مشخص کردن انتظارات مان از اعضاشی که در سمت های معین خدمت می کنند وقت صرف کنیم و آن انتظارات را به ایشان تفهیم کرد اما: دهنه آ: هالانتخاب شان: . ایاتاما و تعمیمة انجام دهند.

این یک شروع خوب است. این به عنوان بخشی از واگذاری مسئولانه اختیار، یک شروع خوب است. ولیکن این هاراه کارهای کوتاه مدت است. ماچه به عنوان یک عضو مستقل و چه در گروه‌ها و کمیته‌های مان به صورت جمعی برای ایجاد تغییر و تحول فرهنگی در NA می‌توانیم بسیار مؤثر باشیم. هر چه بیشتر و آگاهانه تر مسائل مربوط به رهبری و پرورش ویژگی‌های رهبری را در نظر بگیریم، کمتر به مشکل پر کردن جایگاه‌های خالی و چگونگی حل آن بر می‌خوریم و در عوض، پیدا کردن

کتاب های بسیاری درباره ماهیت رهبری در NA نوشته شده است...
مادر NA به منابع بسیاری در مورد رهبری دسترسی داریم - از مفهوم چهارم مفاهیم
دوازده گانه گرفته تا سنت دوم.

در واقع، بسیاری از ماحتری زمانی که متون هم در دسترس نیستند، می‌توانند آن‌ها را از حفظ نقل کنند. و اگر فکر می‌کنید که در نشریات مان اطلاعات کافی در مورد کلمه رهبری موجود نیست، کافی است به اینترنت مراجعه کنید که چیزی بین ۳۲ تا ۵۲ پاسخ در مورد این کلمه در یافته خواهد گردید.

به نظر می آید که مادر این باره زیاد می دانیم. پس چرا باید راجع به آن صحبت کنیم؟ خوب، دانستن درباره یک چیز و بکار گرفتن آن در عمل، دو مقوله جدا گانه است. بسیاری از مامی دانستیم که معتاد هستیم و لیکن به مصرف ادامه می دادیم. نشستن و صحبت کردن درباره کارهایی که بعداً وقتی پاک شدیم می خواهیم انجام دهیم، زندگی مارا تغییر نداد. اما پاک شدن و بعد فکر کردن درباره این که برای پاک ماندن چه باید کرد، تغییر را بوجود آورد. مطالعات بسیاری درباره رهبری داریم و لیکن هنوز مسئولیت های خدماتی اشغال نشده در سراسر دنیا وجود دارند. حتی وقتی چندین نفر داوطلب نامزد شدن برای یک جایگاه خدمتی هستند، بسیاری از ما فاقد یک دانش شفاف و روشن در مورد آن چه که در یک رهبر جستجو می کنیم - به غیر از میزان تمایل او - هستیم.

روشن بینی

شہریت

امین بودن

بعد روحانی

تماہیں

مآان "خدمت گزاران مورداعتماد" را غالب فقط به خاطر این که ظاهر آن NA را بیش از سایر نامزدها دوست دارند و یا به خاطر این که همه مالوارامی شناسیم و دوستش داریم، انتخاب می کنیم. ماچه قدر در باره صلاحیت او و این که تاچه اندازه آموزش دیده و اجدشار ایطا حراز آن جایگاه است تأمل می کنیم؟ چه ویژگی هائی یک فرد را برای نمایندگی گروه، عضویت در کمیته های فرعی، کمیته ناحیه، عضویت در کمیته منطقه، نمایندگی منطقه و یا عضویت در هیئت جهانی اجدشار ایطا و صاحب صلاحیت می کند؟ وقتی ماوازه "شرایط لازم" را می شنویم، این خیلی آسان است که تنها راجع به مدت پاکی فکر کنیم ولیکن این تصادفی نیست که واژه های کیفیت "Quality" و شرایط لازم "Qualification" از نظر لغوی هر دو از یک، بشه هستند.

نهایتاً ماهیّه نوع ویژگی هایی را دوست داریم که در خدمت گزاران مورد اعتمادمان ببینیم؟ مفهوم سوم مایدآوری می کند که: "دادن اختیار می تواند یک مساله را سکه باشد، مگر آن که این کار امثولة انجام دهیم." (ص ۷)

چه چیزی در مورد بعضی افراد وجود دارد که مایلیم اختیار را به ایشان و اگذار کنیم و آن ها را به عنوان رهبران مان بپذیریم؟ پاسخ دادن به این سؤال بخشی از آن

- ◆ تجربه کار کردن قدم‌ها، که به مامی آموزده نیروشی بر تراز خودمان اعتماد کنیم و آن را جهت نیل به اهداف گروه مان بکار گیریم.
- ◆ تمایل برای کمک و مشورت خواستن بصورت مرتب و مداوم.
- ◆ توانائی موافق و مخالف بودن بدون اخم و ترسروی.
- ◆ شهامت نپذیرفتن و نیز تسلیم بودن.
- ◆ توانائی و تمایل گزارش دادن صادقانه و کامل.
- ◆ تمایل صرف وقت و انرژی در جهت خدمت به انجمن، خواندن منابع موجود، و مشورت کردن با کسانی که تجربه بیشتری دارند.
- ◆ دانستن بهترین وقت برای کنار رفتن و اجازه دادن به دیگران برای به دست گرفتن امور ارتباطی و سازمانی.
- ◆ توانائی دیدن سرانجام اعمال امروز و راهنمایی کردن ماجهت آماده بودن برای خواسته‌های فردا.
- ◆ تجربه‌های آموزشی، خدمتی و مربوط به کسب و کار.

چه توانائی و تجربه‌های دیگری مهم هستند؟

حتی اگر مابینش و بصیرت مربوط به این ویژگی هاراهم داشته باشیم، عمل کردن و به کار گرفتن آن هنگام انتخاب خدمت گزاران مورد اعتماد، می‌تواند کاردشواری باشد. مثلاً یک منشی کارآمد جلسه رادر نظر بگیرید که خود شخصی است که برای جلسات گروه سخن ران دعوت می‌کند یا افراد دیگری رادر انجمن می‌شناسد که می‌توانند پیام رساننده باشند و نیز به تعداد کافی به جلسات می‌روند که از دیگران و احوال جلسات باخبر باشند و افراد راه جلسه بیاورند. حال چگونه می‌توانیم مطمئن باشیم که فردی را که مایه عنوان منشی برای جلسه در نظر گرفته ایم این ویژگی‌ها و توانائی را می‌تواند داشته باشد؟

آیا ز خودش سوال می‌کنیم؟ آیا چون اورامی شناسیم فرض می‌کنیم که این توانائی‌ها را دارد؟ نظر افراد دیگر رادر مورد کاندیدای مان جویامی شویم؟ آیا قبل از برای گروه مشخص کرده ایم که مافردی رامی خواهیم که سابقه خدمت به عنوان خزانه دار گروه یا مسئول قهوه بودن را برای تصدی مسئولیت جدید داشته باشد. یا این که این امر ضروری نیست؟ اگرچه این یک مثال در سطح گروه است ولیکن همین نکات و توجهات در سطوح دیگر خدمت نیز صادق است.

ما باید ویژگی را که به دنبال آن هستیم برای خودمان مشخص کنیم و بعد از خود بپرسیم: چطور می‌توانیم بدانیم یا بفهمیم که یک عضو این ویژگی‌ها را دارد یا نه؟

منظور ما از پرورش دادن رهبران چیست؟

اندیشیدن و گفتگو درباره ویژگی‌های رهبران، لازم و ضروری است و نیز چگونگی یافتن این ویژگی‌ها در اعضاء برای تصدی یک جایگاه خدمتی معین شروع خوبی است و لیکن ما کار بیشتری می‌توانیم انجام دهیم. مامی توانیم آن ویژگی‌ها در اعضاء پرورش دهیم.

وقتی که مراجع به "پرورش" رهبری صحبت می‌کنیم، منظور مان این است که این ویژگی‌ها ذاتی نمی‌باشند آن هادر طی زمان، رشد و پرورش می‌یابند. همه مابا مفهوم رشد آشنا هستیم. فرآیند بهبودی، در واقع یک فرآیند رشد است. راهنمایان ما، دوستان برناه، اعضاء گروه محلی مان و دیگران سال‌های طریق کار کردن قدم‌های اما و یادداش این که چگونه اصول رادر تمامی امور مان بکار گیریم، به ما کمک کرده‌اند و این معلوم‌خیلی قبل از این که به قدم دوازدهم بپرسیم صورت می‌گیرد. درست همان طور که رشد خدمت گزاران مورد اعتماد قبل از قدم گذاشتن به یک جایگاه خدماتی جدید، انجام می‌گیرد. اغلب در اوخر دوره خدمت مان است که یاد می‌گیریم چگونه در انجام مسئولیت خدمتی مان واقعاً کارآمد و مؤثر باشیم.

اعضاً مورداً اعتماد مایل به خدمت که نتیجه انجام دادن منطقی و درست اصول روز بروز برنامه مان است، آسان تر خواهد بود. خدمت کردن به NA یک امتیاز و افتخار است. یکی از راه‌های حفظ آن چه داریم خدمت به انجمن است. هر یک از ماستعده‌های ذاتی دارد که پیشکش برنامه کند و در طی زمان، بسیاری از ماجایگاه‌های را که این استعدادهای را در آن بهتر می‌درخشند پیدامی کنیم. برای بعضی راهنمایان آن جایگاه مناسب است که در آن به عنوان رهبران در برنامه آسوده تر هستند. برای بعضی دیگر خدمت کردن به عنوان منشی جلسه، وعده‌ای نیز خود را در سطوح تاچیه و منطقه‌ای و جهانی مؤثر می‌یابند. قطع نظر از این، بسیاری از مابرای یافتن و پرورش استعدادهای موجود درون مان به ویژه برای در ک نقش رهبری در برنامه، به کمک دیگران احتیاج داریم. همه مامسئولیت آموزش اهمیت خدمت و کمک به دیگران برای چگونه به بهترین وجه در خدمت NA بودن را بر دوش داریم.

البته قبل از قبول این تعهد، ماباید آن ویژگی‌ها و استعدادهای درون خودمان را شناخته باشیم. مامیدواریم که سوالات زیر در برانگیختن ایده‌ها و گفتگوهای الهام بخش در گروه و کمیته‌های شما، مؤثر باشند و امیدواریم که هر چه زودتر و نه فقط در روز انتخابات، روی دهن.

منظور ما از "رهبری" و "ویژگی‌های رهبران" چیست؟

سنت دوم، سوال "رهبری شامل چیست" را بسیار ساده برای ما پاسخ می‌دهد. رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد معتادان گمنام‌اند. همه اعضاء انتخاب شده در گروه به عنوان منشی، خزانه دار، مستول قهوه یا ناماینده خدمات گروه، نماینده‌های منطقه و نماینده‌های عضوهایت جهانی و به طور کلی همه ماحق خدمت کردن به NA را داریم و مفهوم چهارم به مایاد آوری می‌کند: "رهبران NA فقط آن کسانی نیستند که بار ای مال‌انتخاب می‌شوند." اعضاً که مسئولیت تمیز کردن مکان جلسه را به عهده می‌گیرند، و دیگران را نیز تشویق به کار و ایجاد و حفظ فضای بهبودی در گروه محلی می‌کنند و به تازه‌واردین علاقمندانه توجه نشان می‌دهند. این هانیز رهبران ماهستند، رفتار به عنوان یک الگو و سرمشق خدمت‌فداکارانه، اعم از این که فرد انتخاب شده یا نشده باشد در بطن رهبری NA قرار دارد و با این ویژگی به عنوان پایه و شالوده می‌توانیم سایر ویژگی‌های رهبری را که باعث می‌شود عضوی در یک جایگاه معین، مؤثرترین نقش را داشته باشد در نظر بگیریم.

ما به دنبال چه ویژگی‌هایی در نماینده منطقه، منشی گروه و خزانه دار ناحیه هستیم؟ معنی "ویژگی‌ها" چیزی بیشتر از صرف اراده ایجاد شده برای تصدی خدمت در یک پست معین بودن، است.

ویژگی‌هایم چنین به میزان تجربه، شخصیت و توانائی‌های فرد اشاره دارد. و در این جا بعضی از مطالب ذکر شده در منابع و نشریات مابه عنوان ویژگی‌های رهبری آورده شده:

- ◆ از خود گذشتگی
- ◆ تواضع
- ◆ تشخّص
- ◆ صداقت
- ◆ روشن بینی
- ◆ تمایل
- ◆ مسئول و پاسخ گویی
- ◆ بعد و منش روحاً

فکر می‌کنید کدام خصوصیات دیگر مهم هستند؟

در این جا بعضی از توانائی‌ها و تجارب که نشریات مابر اهمیت آن در رهبری تاکید دارند آورده شده است:

این که دوست نداشتن یک عضور اباید کنار گذاشت، بلکه بخاطر رعایت واقعی اصل "گمنامی" دوست و غیر دوست را بایک معیار و مقیاس سنجیدن و نگریستن. شاید بسیاری از مادر کار کردن برنامه به صورت فردی خیلی بادقت بر روی مسئولیت های شخصی تمرکز می کنیم و گسترش دادن افق دید به معنی نمونه و الگوبودن و رفتار کردن برای مان دشوار باشد. یقیناً این مساله، امر بسیار مهمی است و مانند خواهیم اثر و اهمیت کارهای مان را بپرسیدن "چه کار می توانم بکنم؟" تقلیل دهیم. ولیکن مابه عنوان معتقدان در حال بهبودی، جزئی از یک کل بسیار بزرگ تراز خودمان هستیم و مسئولیم به دیگران برای اداره سیستمی که ساختار خدماتی ماست کمک کنیم و همچنین کار می کنیم که بهترین ویژگی های آنان رشد کرده به رهبرانی تبدیل شوند که بهترین وجه به NA کمک کنند.

ماباهم می توانیم. به عنوان معتقد همه مادر این که چطور از پس بحران برآییم، استاد هستیم به نظر می رسد که در همین شرایط بحرانی بالندگی و رشد و نمو بیشتری داشته باشیم. کتاب پایه به ما باید آوری می کند:

"ماطیعت آدم های مصمم، یک دنده و خود محوری هستیم که همه به NA رانده شده ایم. ماجماعت معتقدان، مدیران نادرست و بی کفایتی هستیم که حتی یکی از ماتوانانی اتخاذ تصمیم های درست و استوار ابرای مدتی ثابت ندارد. (ص ۶۰) اما بهبودی فرصت اعلای طبیعت مان را می دهد. با کار روزی برنامه های شخصی ما می آموزیم که خدماحور و خدمت مدارشیم. با کار دسته جمعی می توانیم تصمیم های بهتری بگیریم و یک کلام این که لازم نیست به خاطر طبیعت معتقد گونه مان محکوم به سرنوشتی شوم یا شیم. ماباهم، می توانیم ساختار خدماتی امروز مان را اصلاح کنیم و برای آینده ای که در آن "همه معتقدان جهان شان دریافت پیام را به زبان و فرهنگ خودشان داشته باشند" کار کنیم، برای مابرname ریزی برای آینده و کار بدون رضایت خاطر و خشنودی امروز، مشکل است. در حقیقت مادر حال کاشتن درختانی هستیم که هر گز زیر سایه شان نخواهیم نشست. مادر حال تربیت رهبرانی هستیم که ممکن است هر گز فرصت خدمت کردن با ایشان نصیب مان نشود. در معتقدان گمنامی که ممکن است با NA امروز تفاوت های بسیار داشته باشد. در یک مقطع از تاریخچه ما، ایده "جهانی بودن انجمن ما" به این معنی بود که جلسات مامان روز در کالیفرنیای شمالی و جنوبی دائم بود. خداوند رهبری این تغییر شکر می کنیم: هر چند تغییر همواره آسان بdest نمی آید و البته کار ما هنوز تمام نشده است. تازمانی که معتقدانی هستند که قبل از این که شان دریافت پیام مارا داشته باشند به خاطر اعتیاد می میرند، کار برای انجام دادن وجود دارد. و مانند تو این آن را به تنها بی انجام دهیم... تمام قدم هادر NA این را به مامی آموزند.

مترجم: بیژن ه.

برگرفته از: مجله

اوریل ۲۰۰۵



در ماه های آخر خدمت مان به عنوان عضو کمیته منطقه است که احتمالاً بالآخره متوجه می شویم که اگر گزارش مربوط به کمیته خدمات ناحیه را بلا فاصله بعد از جلسه منطقه بنویسیم، آن چه را که اتفاق افتاده خیلی بهتر به یاد می آوریم و این که بالآخره در جلسه منطقه احساس راحتی می کنیم و مجبور نیستیم آن چه را که تمام افراد دیگر قبل از آن که فکر کنیم مشارکت کرده ایم، تکرار نماییم. ماقعه اشروع به برقراری ارتباط می کنیم تا بیشتر و بیشتر خودمان را بشناسیم و بعد وقت رفتن است.

خوب حالا چکار می کنیم؟

غلب جواب این است که ما کنار می رویم و می گذاریم عضو جدید کمیته منطقه خودش مسائل را یاد بگیرد.

ایراد گرفتن از عضوی که متصدی یک جایگاه خدماتی می باشد، بخاطر آماده نبودن و کاستی ها آسان است، ولیکن همگی مادر موردا جرای روش "آن هارا بنداز توی آب و بین می تونن شنا کنند" در جهت رهبری و خدمت، مسئول هستیم.

ما چگونه به امر پرورش دادن رهبران در اجتماعات NA مان کمک می کنیم؟

اگر ماتجربه خدمت داریم آیا بسوی آن ها که در جایگاه خدماتی شان تازه وارد هستند می رویم و دانش و تجربه مان را در اختیارشان قرار می دهیم؟

آیا به دیگران در نوشتن و تهیه گزارش ها کمک می کنیم؟ آیا مشوق آن ها هستیم و برای برقراری ارتباط مؤثث و غیره آن هارا اهتمامی می کنیم؟

مادر مقام یک گروه و ساختار خدمتی و نه فقط به عنوان یک فرد، چگونه می توانیم به پرورش رهبری کمک کنیم؟

آیا گروه، ناحیه یا منطقه مابطه مرتب افراد جانشین (علی البدل) را اضافه بر نمایند گان گروه، اعضاء کمیته منطقه و نماینده های منطقه انتخاب می کنند؟

و اگر نه، چگونه به شیوه ای بهتر می توانیم آن جایگاه را بر کنیم؟ آیا مفرق بین مسئول دانستن خدمت گزاران مورد اعتماد و تنبیه کردن شان را می دانیم؟

فرق بین تشویق و بادیده اغماض به نقص و ضعف های شان نگاه کردن را چطور؟ واقعیت این است که ماهمواره در حال پرورش دادن رهبران مان هستیم. حتی وقتی چیزی نمی گوییم، در حال آموزش رهبری به خدمت گزاران مورد اعتمادمان هستیم. ممکن است ما این پیام را برسانیم که در حقیقت برای مان مهم نیست که آن هاچه می کنند و یا حتی بدتر این که بگوییم رهبری کار آمد منوط به دور ماندن از در درس راست.

اغلب رهبران ما آن قدر چیزی از مانمی شنوند تا این که مرتكب اشتباه می شوند. آیا وقتی فکر می کنیم خدمت گزاران مورد اعتمادمان به عنوان رهبر، مؤثر و نمر بخش عمل می کنند، اجازه می دهیم آن هانظرمان را بدانند! آیا وقتی یک مشکل بالقوه را پیش بینی می کنیم بجا ای این که منتظر بمانیم تا حادثه رخ دهد، نظرمان را پیش تریان می کنیم؟ آیا راجع به کاری که انجام می دهیم حرف می زنیم؟

چالش

مانمی خواهیم با قطار کردن یک سری سوال و نکته در این مقاله به نظر چرب زبان و ظاهر فربیب بیانیم. این یک موضوع وزمینه ای مشکل برای مابه عنوان یک انجمن است و ما این را می دانیم.

فهمیدن این که چگونه اصول روحانی مادر چار چوب رهبری عمل می کند، مستلزم تفکر، تعمق و مشارکت است.

خیلی راحت است که بالاتکاء به این باور که چون "تنها یک مرجع نهانی وجود دارد."، نیازی نیست که مادر جلسه اداری عقیده مان را مطرح کنیم. در حالی که بخشی از مسئول بودن، مشارکت افکار و عقاید و نگرانی های مان با صدای بلند است.

و جدان گروه از گفتگو و حتی بحث و مباحثه زائیده می شود. ممکن است تمرین "ترجیح و تقدیم اصول به شخصیت ها" سخت و ناراحت کننده باشد، نه فقط بخاطر

طرز تهیه خوراک بهبودی

۱۰- برای لذت بردن از خوردن این غذا، خودتان را باش را بایط وفق دهید.
توصیه برای سرو کردن: حداقل تایک سال وابستگی جنسی اضافه نکنید چون اونایی که اضافه کردن توهجه افتادن و خیلی وقتی که نیستشون شاید بازم بیان هشدار: خوراک بهبودی بالاز خود راضی بودن و خود محوری زود سرد و بی مزه می شود. اگه این خوراک رو آن طور که برنامه خواسته تهیه کنید هیچ نیازی به پیش غذا و در سرو سایر مخلفات مضر ندارد.

اگر هم طبق دستور تهیه نکنی و دوست داری این غذارو با کله خودت درست کنی قطعاً رو دل می کنی. اون وقت نگی تفصیر برنامه بودها! ما گفتیم!

یادآوری: خوراک بهبودی غذای منحصر به فردی است که فقط باید توسط خود شخص پخته شود و هیچ فردی نمی تواند آن را برای دیگری تهیه کند. شاید شخصی بتواند برای شما، آشی بپزد که یک وجب روغن روی آن باشد ولی هرگز نمی تواند برای شما خوراک بهبودی تهیه کند. بنابراین به مصدق ضرب المثل "آش کش خالت، بخوری پاته، نخوری پاته" خواهی نخواهی باید مشغول آشپزی بشوی. این غذا در رستوران و کله پاچه ای و آش رشته ای محل شما پیدانمی شود و با توجه به بیماری که داریم، هیچ فردی به دادمانمی رسدو فقط و فقط خودمان باید این کار را بکنیم. پس لیست آدرس آشپزخانه هارا از خوش آمد گویی و عجله کن که مبادا مواد لازم برای تهیه غذا تمام شود و سرت بی کلاه بماند.

اقتباس از مجله WAY NA WAY
جواد.م



سلام، من یک تازه وارد از کانادا هستم. در اکتبر ۲۰۰۴ در یک همایش شرکت کردم. در زمان استراحت، قرارشده رشته خاصی لباس خاصی را پوشید تا اعضا، کمی تفريح کرده باشند. من تصمیم گرفتم بالباس سرآشپز هادر آن برنامه شرکت کنم و طرز تهیه خوراک بهبودی به روش NA را نشان بدهم.

این دستور تهیه خوراک بهبودی است:

مواد لازم:

یک واحد مفهوم نیروی برتر.
نود جلسه.

یک گروه محلی.

تلفن: بسته به سلیقه. ترجیحاً تلفن غیر هم جنس نباشه!

نشریات NA: بسته به سلیقه. برای رنگ و لعب غذا خیلی لازمه.

جلسه: به تعداد مورد نیاز، فقط بدون طرف خیلی گشنس.

یک ذره مشارکت درست و حسابی.

یک دوره خدمت بی منت.

یک راهنمای دشمن. منظور مان فردی نیست که کار آچار فرانسه را بکنه! منظور فردی است که ۱۲ قدم خود را کار کرده و آماده است همه را بک جایشار کند.

طرز تهیه:

۱- یک معتاد را کامل‌آشی وید و آن را خوب داغ کنید تا برای بهبودی جلو و لوز کند.
(باید مصرف راقطع کند تا غذا تلخ انشود و کامل‌آخو شمده شود).

۲- آتش و مفهوم نیروی برتر را مخلوط کنید.

۳- نود جلسه در نور روز را به آن اضافه کنید. اگه ندارین مشکل خودتونه!

۴- ماده به دست آمده را در عضویت گروه محلی کامل‌آشیجید. عین دلمه طوری که هیچ جاش بیرون نباشه و گرن...

۵- حالا قسمت حساس: شماره تلفن ها، نشریات، شرکت در جلسه، مشارکت صادقانه، خدمت کردن و راهنماییدا کردن برای کار کرد قدم هارا کامل‌آشیه هم بزنید تا تمايل خوب پرورده شود و غذای شما قوام پیدا کند.

این جزء غذاهایی است که اگه آبکی باشه کار دستتون می ده و... سفتش خیلی بهتره.

۶- برای جلوگیری از نه گرفتن غذا در نتیجه سوختن آن، هنگام آشپزی از قضاوت کردن راجع به بقیه، دروغ، چاخان کردن، شکستن گمنامی و شروع شدیداً خود داری کنید. در غیر این صورت آن چه نصیب شما خواهد شد یک ته دیگ کامل‌آشیه سوخته است که خدانصیب گرگ بیان نکند.

مواد لازم را فقط طبق دستور و به مقدار لازم اضافه کنید در غیر این صورت ممکن است غذا آن قدر شور شود که سرو صدای آشپز را هم در آوردا!

۷- با تجربه ای که از دود و دم دارید آتش و سوخت را مرتب چک کنید برای این کار می توانید مرتب به همایش ها و کنفرانس ها بروید، در فعالیت های انجمن شرکت کنید و از همه مهم تر ۱۲ قدم خود را کار کنید.

۸- اگر به نتیجه آشپزی خود اهمیت می دهید، آن چه را به دست آورده اید بادیگران سهیم شوید و معتادان دیگر را راهنمایی کنید. به عبارت دیگه، اگر همه این خوراک را برای خودتون نگه دارین، تو گلوتون گیر می کنه و دچار سوء هاضمه می شین و بعدش واپیلا.

۹- مراحل شماره ۵ تا ۸ را به میزان موردنیاز تکرار کنید. خسته نشود چون کار نیکو کردن از پر کردن است.

زیباترین هدیه خداوند

آیا بن نور خدابود؟

بعد از رفتن آن هامن هم دیگر آن جانماندم و به خانه رفتم، دراز کشیدم، خوابم نمی برد برق گه راز جیبم بیرون آوردم و روی آن راخواندم. پشت بر گه دعایی نوشته شده بود که اول فکر می کردم شعر است. وقتی دعا را خواندم احساس کردم شخصی دارد بامن صحبت می کند. فردی که مرا خوب می شناسد و در کمی کند. تا صبح بیدار بودم. با وجود آن که در دامنه را بیده بود و انگاری که سیم خاردار درون رگ هایم می کشیدند ولی احساس غریبی داشتم. احساس می کردم خدا بامن حرف می زند. آن شب همه چیز را فراموش کردم. فقط به حرف های دوستم فکر می کردم خوشحال بودم ولی می ترسیدم. سرانجام صبح شد. صبح سرنوشت ساز. صبح صادق، سپیده دمید و روز شروع شد برای رسیدن به ساعت ۹ شب لحظه شماری می کردم.

نیم ساعت زودتر به محل تشکیل جلسه رفتم. خیلی خوشحال بودم. در پایان جلسه و درست زمانی که همه دست به دست هم دادند و یک صداعبارتی را خواندند که دل در سینه ام لرزید و متوجه شدم که به آن دعای آرامش می گویند. الان بعد از گذشت نزدیک به سه سال آن دعوت نامه را که خداوند در آن شب سردو خلمنی برایم فرستاد و قشنگ ترین و بالرزن ترین هدیه زندگی ام است همراه با پاکی ام حفظ کرده ام. هدیه ای که تمام سوالات بی پاسخ مراجوب داد. خدای اسپاس گزارم.

با ارزوی پاکی و بهبودی برای همه شما
محمدع- ارک

دی ماه بود، شب کم کم از نیمه می گذشت همه جایخ بندان بود و سرمای هوای ارک بیدادمی کرد. ساعت ۹/۵ شب با ساقی قرار داشتم و تاسعات ۱۲ نیمه شب منتظر مانده بودم اچه پشتکار و جدیتی ابه یاد نمی آورم که در طول زندگی برای چیزی غیر از مواد این قدر سماحت و از خود گذشتگی کرده باشم!

حالاً اصلاً خوب نبود، سرمای هوادر برای سرمای وجودم هر گز قابل مقایسه نبود. رنجور و خسته به تیر چراغ برق سه راهی محل مان تکیه زده بودم و تندرنده سیگار ارزان قیمتی که روشن کرده بودم پک می زدم. آرزوی مرگم را از خداداشتم ولی می ترسیدم به زبان بیاورم بالا جبار باید آرام خودم رامی کشم.

از آمدن فردی که منتظرش بودم ناامید شده بودم ولی هنوز منتظر بودم! کم کم داشتم خودم را برای گذراندن یک شب سخت و طاقت فرسای دیگر آماده می کردم، فکر این که تا صبح با خماری چه کنم آتشم می زد. ناامیدی از زندگی وزندگ بودن در تمام وجودم، نگاهم و حالت ایستادنم موج می زد.

خدایامن چه باید بکنم؟ چرامن؟ آیاراهی برای من وجود دارد؟ این هاستوالاتی بود که بارها و بارها مثل گذشته با خودم تکرار کردم و جوابی پیدانکردم. با خود گفتم بهتر است به خانه بروم شاید چیزی برای مصرف پیدا کنم ولی باز ایستادم! دیگر بدنم بهوضوح می لرزید، آب بینی ام راه افتاده بود، احساس می کردم کاسه چشم‌مانم در حال بخ زدن است. اگر به تیر چراغ برق تکیه نداده بودم حتماً به زمین می افتادم. همین طور که به خیابان نگاه می کردم متوجه شدم اتومبیل سفید رنگی نزدیک من کنار پیاده روا ایستاد. بعد از چند لحظه یک نفر که وضع مرتب و اتو کشیده ای داشت با چهره ای سر حال و بشاش به طرفم آمد و گفت: مصرف می کنی؟ دوست نداری ترک کنی؟ با خودم گفتم حتماً انشجو است و نصفه شبی برای تحقیق در مورد معتاد و انتیاد آمده خودم را با آن وضع ظاهری می دیدم و خجالت می کشیدم و به غرورم برمی خورد. می خواستم کمی سر به سر شکارم تا از آن حال رهاشوم که شخص دیگری از ماشین پیاده شد. یکی از دوستان قدیمی و هم مصرف بود که حدوداً چهار ماه بود او را دیده بودم با هم سلام و احوال پرسی کردم و کمی در مورد روزگار صحبت کردیم. بعد آن دوستی را که اول از ماشین پیاده شده بود معرفی کرد و از من پرسیدنمی خواهی ترک کنی؟

خسته نشدی؟ گفتم چرا دوست دارم، تو که خوب می دانی چه حال و روزی دارم. از زندگی سیر شده ام. از خودم بیزارم. یک راه ساده برای خود کشی سراغ داری؟ این را گفتم و بی اختیار با همه غروری که داشتم شروع کردم به گریه کردن. صدای هق هق گریه ام در آن سکوت نیمه شب فضار اپر کرده بود. سرم راروی شانه دوست قدیمی خود گذاشته بودم وزار زار می گریستم در همین شرایط آن شخص دیگر هم بی اختیار گریه می کرد.

خلاصه صحنه ای بود. بعد از این که کمی آرام گرفتم دوستم لبخندی زد و گفت: الان بیشتر از سه ماه است که هیچ گونه ماده مخدری مصرف نمی کند و حال خوبی هم دارد و دوستش هم بیشتر از یک سال است که پاک می باشد. باحالتی ناباورانه و بهت زده به او و دوستش که الان دوست من هم هست نگاه می کردم.

مگر می شود؟ امکان ندارد توی همین افکار بودم که بر گه ای را که روی آن آدرس جلساتی نوشته شده بود از جیبش بیرون آورد، شماره تلفن دوستش را روی آن نوشت و به من داد و گفت: اگر خواستی به این آدرس هابیا. سپس خداحافظی کرد و گفت می خواهند به مسافرت بروند و فتند...

بر جای خود میخ کوب شده بودم. هنوز باور نمی کردم این همان دوست هم مصرفی من بود. سرم را فراموش کرده بودم و از شما چه پنهان کمی هم گرم شده بودم.

لازم داریم!

جنس:



مقاله، داستان زندگی
خطاطرات NA، مشارکت
اظهار نظر، خبرهای کوتاه
انتقاد، عکس و کاریکاتور...
توسط معتقدان در حال بیبودی!

قیمت:

اگر آن چه می فرستید هنر روی یک معتقد تأثیر مثبت
داشته باشد، دستمزد شما قابل شمارش نخواهد بود!

نوشته ها و طرح های خود را به آدرس پستی یا الیمیل مجله پیام ببودی
ارسال نمائید.



کارت تبریک

برای تبریک گفتن به اعضاء دیگر در روز پاکی آنها



سی دی

تاریخچه ۵ سال معتادان گمنام
به صورت صوتی و تصویری



مجله پیام بهبودی

فصل نامه انجمن معتادان گمنام ایران

لیوان های NA



کتاب دوازده مفهوم خدماتی

همان گونه که دوازده قدم در مورد بهبودی شخصی در NA صحبت می کند دوازده سنت در مورد اتحاد گروه، دوازده مفهوم خدماتی نیز تجربه جامع انجمن مادر مورد خدمت کردن در NA می باشد.



قیمت: ۲۰۰۰ ریال

جزوه کارکرد قدم چهارم در معتادان گمنام

این جزوی یک نمونه ای است که نشان دهد ترازنامه کامل قدم چهارم به چه شکل است.

سازمان
قدم چهارم در
معتادان
گمنام

کتاب راهنمای خدمات

راهنمای جامع در مورد تشکیل گروه، ناحیه، منطقه و کمیته های فرعی و نوع خدمات ارائه شده و نحوه انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد.

در راه است



کتاب راهنمای کارکرد قدم

شامل اطلاعات مفیدی در مورد اصول به کار گرفته شده در قدم های دوازده گانه و همین طور سوال های در این رابطه تا هر عضو بتواند میزان در ک خود را در پستجذ.

قیمت: ۷۰۰۰ ریال



لطفاً پیشنهاد کنید

برای تهییه نشریات موجود، لوح های فشرده، نوار کاست، مجله پیام بهبودی و سایر محصولات با دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام ایران تماس بگیرید.

آدرس: تهران سید خندان، خیابان رسالت، خیابان دبستان، رو بروی وزارت دفاع

پلاک ۱۸، طبقه اول، واحد ۱ تلفن: ۸۸۴۶۴۳۶۱

