



۲۷ بهمن ۱۳۸۴ در استادیوم آزادی برگزاری می‌شود

دومین همایش اتحاد معتادان گمنام ایران

با حضور

مدیران اجرایی دفتر خدمات جهانی NA

■ سال دوم
■ شماره پنجم
■ زمستان ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران ◆



فهرست

۳	■ با مخاطبان
۳	دومین همایش سراسری NA ایران
۴	■ خبر
۴	برگزاری نخستین کارگاه آموزشی و خدماتی
۵	■ مشارکت
۵	من و سایه‌ام
۱۰	معجزه زندگی در قدم دوم
۳۰	غیرممکن وجود ندارد
۸	■ گفت و گو
۸	اصحابه با مسئول دفتر خدمات جهانی ایران
۲۰	■ گزارش
۲۰	تاریخچه تشکیل انجمن معتادان گمنام در قوچان
۱۲	■ جلسه اول
۱۲	چی دیدی، چی شنیدی؟
۱۴	■ داستان من
۱۴	تیر چراغ برق
۲۴	فقط یک تلنگر
۱۸	■ نامه‌ها
۱۸	زندگی در آن سوی دیوار
۲۲	■ زنگ تفریح
۲۲	من بیماری اعتیاد هستم!
۲۸	■ دیدگاه
۲۸	ایده‌هایی در مورد رابطه ما با النجمان الکلی‌های گمنام.
۱۶	■ مقاله
۱۶	آیا کار کردن دارای بخش باشد؟
۶	خدمات از نوع اول
۷، ۱۱، ۱۲، ۱۹، ۲۷	فقط برای امروز
۱۷	تولد
۲۱	پایان یک سکوت
۲۳	■ نامه‌های رسیده
۳۱	■ آگهی نشریات



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال دوم ■ شماره پنجم ■ زمستان ۱۳۸۴

■ مسئول نشریه: جواد م

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ مشاور تحریریه: محمدعلی ب

■ طرح روی جلد: سایت NA

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقالات، طرح‌های تصویری و سرح داستان زندگی شما استقبال می‌کند. از شمادعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری نمایید. تجربه بهبودی خود را در یک طرف صفحه و به صورت خواناورشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

■ نشریه پیام بهبودی، نامه‌های رسیده را اوپر استاری خواهد کرد و از دواز آن‌ها مناسب با ظرفیت نشریه استفاده خواهد کرد.

■ نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد و واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات به مفهوم تایید آن نمی‌باشد و فقط میان نظریات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که مادر تهیه این شماره یاری کردد سپاس گزاریم.



■ پیام بهبودی

آن چه گذشت...

سلام به یاران عزیز و دوست داشتنی.
سلامی به وسعت عشق.

این طور گمان می‌رود که هر تولد، پیامی به همراه دارد و مجله پیام بهبودی (نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران) نیز متولد شده تا به سهم خود در خدمت سنت پنجم قرار گیرد و نوید بخش پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال باشد.

تولد هر موجود، موجب به وجود آمدن تغییری محسوس در محدوده حضور خود می‌شود و سعی مجله در این است که با چاپ مطالب و معجزه‌های زندگی دوستان در حال بهبودی، این پیام NA را بارها و بارهادر لای مطالب و تجربه‌های غنی بهبودی تکرار کند:

"یک معتقد- هر معتقد- می‌تواند مصرف مواد مخدر راقطع کند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند."

اینک "پیام بهبودی" یک ساله است. مردد بودیم که آیا در امر مهم پیام رسانی موفق بوده ایم یا نه؟ پاسخ را پشتیبانی روز افزون شمامهر بانان، روشن تراز سپیدی روز و دل گرم کننده تراز خورشید نیم روز، روشن ساخته است.

تک تک نامه‌ها، ایمیل‌ها و تلفن‌ها و حتی گلایه‌های باعث شعله و رتشدن آتش شوق و اشتیاق تیم خدمت گزار جهت آماده کردن و تقدیم بهترین هابه بهترین هامی شود. خدار اشکر می‌کنیم که فرصت خدمت گزاری به انجمنی را پیدا کرده ایم که همگی مان بافایق آمدن بر هزاران ساعت افسردگی، بیهودگی، نومیدی و با تبدیل همه این نگرش‌های منفی به دیدگاه‌هایی مثبت و حیات بخش، به کار بهبودی خود می‌پردازیم و آن را مقدم بر همه چیز می‌دانیم و از آن لذت می‌بریم.

باتوصیه برنامه، همه را در دایره مهر خود قرار می‌دهیم حتی دشمنان مان را خدا برای همه طلب دل خوشی و سلامتی می‌کنیم و هر چه را برای خود آرزوی می‌کنیم برای دیگر اعضای انجمن و سایر انسان‌های نیز می‌خواهیم.

به هر حال اکنون درست در همان جایی هستیم که باید باشیم، سعی کردیم در زمستانی سرد، پیام گرم انجمن را به اقصی نقاط سرزمین پهناور ایران، بر سانیم. طبق معمول، از شماره خواست می‌کنیم همچون گذشته، با رسال نامه و مطالبی که ریشه در تجربه بهبودی شما دارد، مجله را تغذیه کنید. باشد که با خواندن مطالبتان

خانه دلتان گرم و پر رونق
روز گارتان شیرین
با تشکر
پیام بهبودی



دو میش اتحاد انجمن معتقدان گمنام ایران

۲۳
فرصتی استثنایی برای کلید اعضا

این همایش بیست و هفتم بهمن ماه سال ۱۳۸۴ در محل سالن ۱۲ هزار نفری ورزشگاه آزادی تهران برگزار می‌شود. در این گردهمایی و برای اولین بار سه عضو خدمت گزار دفتر خدمات جهانی آمریکا که به کشورمان دعوت شده‌اند تجربیات خود را با اعضای NA ایران در میان خواهند گذاشت.

اتحاد NA در کل، آشنایی بیشتر طرفین با یکدیگر و تبادل تجربه از جمله موضوعاتی است که به موازات "هدف اصلی" در همایش فوق دنبال می‌شود.

آنونی ادموندسون با ۲۸ سال پاکی به عنوان مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی، خانم ریه کامایر با پاکی ۲۷ سال به عنوان معاون مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی و دانیل با مدت ۲۶ سال پاکی و به عنوان عضو هیئت امنی اجرایی دفتر خدمات جهانی در این همایش سخنرانی خواهد کرد.

بیش از این اولین همایش انجمن معتقدان گمنام در هشتم شهریور ۱۳۸۳ در تهران برگزار شده بود.

تجربه ای بهاری پاییزی

که طی برگزاری این کارگاه با جدیت مورد تجزیه و تحلیل گروه ها قرار گرفت و به چالش کشیده شد.

در نهایت رای و جدان گروهی در فضایی آرام، خود را عرضه داشت. از نکات مورد توجه متنوع بودن موضوعات بود تا جایی که کمیته اطلاع رسانی اعلام کرد پرداختن به بقیه موضوعات را به گروه ها واگذار کرده ایم تا با مطالعه نشریات و بهره گیری از تجربیات دیگران، خودشان به پاسخ های لازم دست پیدا کنند.

پایانی که آغاز یک راه شد

شامگاه چهارشنبه ۲۵ آبان ماه مراسم اختتامیه در شرایطی برگزار شد که هم دلی اتحاد و درگ مشترک، حرف دل همه شرکت کنندگان بود. این را زیبایی کسانی در یافته های از میان ۳۰۰ شرکت کننده فرست پیدا کردن احساس خود را بادیگران در میان بگذارند. در این مراسم، گردانندگان جلسات کارگاهی - سیامک. خ - محمود. ج - ناصر. خ - آرش. ق - فرزاد. ع - فرهاد. ق - حمید. ش - محسن. م به همراه مسئول اجرایی کارگاه محمد. ط و هم چنین تعدادی از اعضای شرکت کننده حال و هوای درونی شان را با ساده ترین واژه های به دوستانی اهدا کردن که ساعات و لحظات آموزنده، به یاد ماندنی و مفیدی را در کنار یکدیگر تجربه کردند.

آن چه ناطقین گفتند

- + از این که این اتفاق روحانی در ایران هم به وقوع پیوست خوشحال نمی توانم احساس را بگویم امام مطمئن هستم اتفاق های زیادی افتاد.
- + این جانه پول بودن تایید طلبی، فقط عشق بود.
- + تردید داشتم که چگونه برگزار می شود اما خیلی بهتر از آن چیزی که انتظار داشتم اتفاق افتاد.
- + سعی کنیم این تجربه را در شهر و ناحیه خود به اجراء آوریم.
- + اعلام رضایت مسئولان اردوگاه از رفتار همگی ما، باعث شد تا NA یک بار دیگر خوش نامی خود را تجربه کند.



- + نحوه برگزاری کارگاه های قبلی به شکلی بود که اجازه نمی داد بقیه هم فکر کنند. همه چیز از ناحیه یک نفر مطرح می شد. سایرین هم صرف اشتباه بودند.
- + اتحاد، هم دلی و تبادل تجربه و ارتباطاتی را که برنامه قول داده بود در این جایه خوبی حس کردم.

ادامه در صفحه ۱۵

اینجا "اردوگاه فرهنگی - هنری شهید چمران" است. همانجا که با مداد بیست و سوم آبان ماه سال ۸۴ میعادنگاه خدمت گزارانی بود که مدت های انتظار نشسته بودند تا یک تجربه تازه کارگاهی را باشیوه ای مدرن فرا بگیرند.

این تجربه در زمستان ۸۳ از طریق یک کارگاه خدماتی که در کشور یعنی برگزار شده بود حاصل گشت. در آن کارگاه نمایندگان کشورهای مختلف از جمله ایران به همراه چند عضو فعلی دفتر خدمات جهانی حضور داشتند.

در بحربین بر روزی این نکته تاکید شده بود که نمایندگان حاضر در کارگاه می باست برای فراگیر شدن آن چه که در این کارگاه در یافته کرده اند عیناً آن را به دوستان ببهبودی خود در کشور متابع شان منتقل کنند.

سهیم مادر این تجربه

... و حالا آن روز فرار سیده بود، ۳۰۰ عضو منتخب و خدمت گزار NA ایران در این محل گرد هم آمدند تا خودشان هم در این تجربه جدید سهم داشته باشند. سهیم بودن همه شرکت کنندگان از ویژگی های این تجربه جدید بود که موضوعات مورد نظر با عقل و خرد جمعی به چالش کشیده می شد و به این ترتیب برآیند و محصول دیدگاه ها و نقطه نظرات گوناگون به دست می آمد.

تلashی صادقانه، نمایشی معنوی

تلash ۵ روزه جمعی از خدمت گزاران، فضای سرشار از آرامش، اعتماد، هم دلی و هم اندیشه را به نمایش در آورد.

این کارگاه در دو سالن جدا از هم برگزار گردید که در هر سالن حدوداً ۱۵۰ نفر حضور داشتند. شرکت کنندگان در ۱۵۰ گروه ۱۵ نفری مشکل می شدند و هر گروه اقدام به انتخاب یک سرگروه می کرد سپس با طرح موضوع از سوی گردانندگان جلسه، گروه ها در زمان تعیین شده اقدام به مشورت می کردند و پس از دست یابی به یک جمع بندی آن را از طریق سرگروه خود به اطلاع گرداند جلسه می رسانند. آن هانیز با یادداشت نقطه نظر گروه های بروی یک صفحه بزرگ، دیدگاه های مشترک را به عنوان رای و جدان گروه راجع به موضوع مطرح شده اعلام می کردند.

به گفته افرادی که مورد سؤال گزارشگر "پیام بهبودی" واقع شدند شیوه برگزاری کارگاه به گونه ای بود که:

"همه خدمت گزاران در شرایط یکسان قرار داشتند و هر فردی به راحتی می توانست موضوع مورد بحث را به چالش بکشد."

در جریان برگزاری این کارگاه ۱۰۰ مورد مشخص از میان ۳۰۰ سؤال و موضوع برگزیده شد. این موضوعات به عنوان اصلی ترین مشکلات به دست خدمت گزاران کارگاه رسیده بود.

تنوع موضوعات شوق برانگیز بود

اهمیت نشریات NA، راهنمای هجو - نحوه برگزاری جلسات باز، جلسات مختلط و جلسات مخصوص. خدمت گزاران مورد اعتماد - سنت هفتم - رابطه NA با حرفه ای ها (NGO های مرتبط) - چگونگی برخور دیبا سو، استفاده کنندگان از نام و نشان NA، نحوه رساندن پیام بهبودی (هدف اصلی) و اطلاع رسانی موضوعاتی بودند

■ پیام بهبودی

من و سایرها

به نام کسی که جان را فکرت ام خواست

صبح بود پاظهر نمی دوئم اصلاً چه اهمیتی داشت که هواروشن باشد یاتاریک.

آخه دیگه چیزی برا نمی مونه، هیچ کی برا نمی معنای توی زندگی

ندارم، بعدش چیکار کنم، به چه امیدی زندگی کنم.

چیزی که زیاد نمیشی، هرجاذلت خواست میری هرجاذلت خواست می خواست

بیدامی کنی که باهات بشینه و پاشه، باهم نشه کنیم، همه چیز درست میشی

غصه نخور، پیان چند تا دور بگیر.

من آن جدم که هرجالانه گیرم لانه می سوزد

به هر در تکه سازم بیکر و کاشنه می سوزد

سراغ بیچال رفتم، هیچی نداشت یک هفتنه ای بیشتر نبود که مونس رفته بود، اما

انگار سال هاست بیچال خالی است خانه کیف و به هم ریخته، ظرف های کنیف

توی آشیز خانه روی هم انبار شده بود و من اصلاح متوجه آن هاشده بودم گویا فقط

تمیزی خانه و آشیز خانه و غذای گرم نشانه هی حضور او بود، در غیر این صورت من

متوجه او نمی شدم خیلی از روز هاوقتی وارد خانه می شدم عذر غذا تهاتم ساخته ام

را بر کرده بود و همه چیز مثل گل بود و من به تنها چیزی که فکر می کرد مواد بود.

پادم فته که چند و قته غذای گرم نخوردم فکری مثل شهاب از ذهنم گذشت و همراه

آن اشک از چشمانه چاری شد، پاشدم بدون این که به او چیزی بگویم این به سرو

رویه زدم و لباس پوشیدم، هر چیزی صدام کرد جوابش رو ندادم، از خانه بیرون آمدم

به طرف محل کار ناصر رفتیم پارسال ناصر رو دیده بودم، دوست معرفم بود و مشکلات

من را داشت، اما یک سالی است که خیلی فرق کرده از من دور شده، اوضاع و احوالش

خوب شده، بچه های محل می گن میره به یک انجمن، جایی که همه شون معتقد

کنند، گن بچه های این انجمن دست هیچ کس رو پس نمی زن. همیشه اماده ای

را کشیدن، به سایه اجازه خودنمایی نمی دن، بی از عشق و صغان، خوش امدوادن

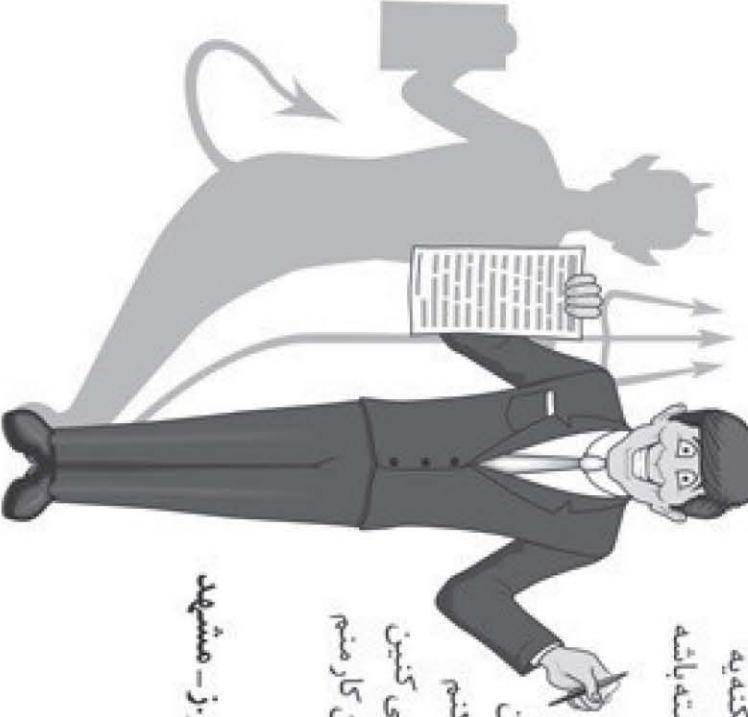
بودن ولی الان دیگه معرف نمی کنند و من میر تا دست کمک به سوی آن هادر از

نایه یک معتاد، کمک کنن، بو اهم از جون مایه می ذارن آخه خودشون این سختی ها

کنند، گن بچه های این انجمن دست هیچ کس رو پس نمی زن. همیشه اماده ای

درست می شده؟

اکبر ز - مشهد



- بهتره که در مرد پچه هاهم خوب فکر کنی اگه اوناهم، بامادرشون باشن بهفعی توست.

- حرف مفت نز، دیوونه شدی، از خدات هم باشه، این جوری که احت تر هستی

هر موقع بری، بیایی بخواهی، بیدار بشی، غذا بخوری، بدینهت این هاهمه اخلف

خدمت از نوع اول

متلأ نوع دیگری از خدمت کردن، حضور به موقع در جلسات است. من در اوایل بهبودی ام طاقت نداشم ۹۰ دقیقه در جلسه حضور داشته باشم و تا پایان جلسه چندین بار به بهانه سیگار کشیدن و رفع خستگی جلسه را ترک می کردم تا این که به پیشنهاد راهنمایم، کم کم تصمیم گرفتم صبر و تحمل را تمرین کنم و از سکوت اول جلسه تا سکوت پایان، روی صندلی ام بنشینم و تمرن کردارشته باشم. همین کار نه تنها موجب آرامش خود مشد بلکه به آرامش و تمرن کردن دیگران هم کمک کرد و بدین ترتیب من به نوعی به خودم و گروه خدمت کردم.

مورد دیگر آن که من می توانم بار فتار خود به ایجاد جو بهبودی در گروه کمک کنم. یک لبخند ساده، در آغوش گرفتن تازه وارد، خوش آمد گویی، دادن شماره تلفن خود به اعضای جدید، حضور به موقع در جلسات، همه و همه جزء موارد بی شماری هستند که می تواند از ماقاصدی بسازد که حامل پیام بهبودی و مهر بانی است.

همیشه راه دیگری هم وجود دارد

هیچ یک از مخاطره اولین روز ورود خود به انجمن را فراموش نمی کنیم. اگر بادتان باشد مادر اولین بار حضور خود در جلسه، دقت نکرده‌یم چه فردی منشی، خزانه دار و یانماینده گروه است. آن چه موجب جذب ماسد و باعث گردید تا در جلسه بعدی هم شرکت کنیم رفتار دیگران و برخورد گرم و صمیمی آن ها بود.

حالا کدام خدمت مهم تراست؟ به طور حتم و یقین همه خدمت‌های لازم است ولی آن چه که روش است و نیاز به توضیح ندارد این است که رقبای تو وجود ندارد و اگر زمانی فرصت مناسبی برای انجام یک خدمت مشخص وجود ندارد، موارد دیگر در انتظار ماهستند.

هنر شنیدن ناگفته‌ها

بعضی اوقات در تجمع بعد از جلسات، مابه قدری مشغول صحبت و گفتگو با دوستان قدیمی و هم‌سن و سال پاکی خود و چه های محل مان هستیم که به طور کلی متوجه حضور آن تازه واردی که در گوشه‌ای به صورت منزوی و مأیوس ایستاده و مات و مبهوت ناظر خنده‌های بلند و شوخی‌های جالب! مالاست، نیستیم و او که شاید ساعت‌ها و روز اول خماری خود را می گذراند، ممکن است به این نتیجه برسد که ما از روز اول با هم رفیق بوده‌ایم و این جا، جای او نیست و می‌رود که می‌رود.

چه خدمتی بالاتر از این که من متوجه او باشم و تنها یاش نگذارم؟ چه کاری از این بهتر که به صحبت‌های او گوش کنم؟

ما وقتی به حرف‌های دیگران گوش می کنیم و با صمیمیت سعی در بهتر فهمیدن مسائل و مشکلات تازه واردان و دیگر اعضامی نماییم در حال خدمتیم. خوب گوش کردن خود نیز یک هنر است.

همان طور که برنامه باعث تحول و دگرگونی زندگی من شده است من نیز باید بالانتقال تجربیاتم به دیگران، آن هارا در راه بهبودی کمک کنم. خدمتی از این والتر؟

فراموش نکنیم که "هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتقدی که در عذاب است." شرکت در فعالیت‌هایی که باعث تشکیل جلسات جدید می‌شوند و حتی فقط حضور فیزیکی در یک جلسه نوپا و حمایت از آن جلسه نوعی خدمت است.

پشتیبانی محبت‌آمیزی که یک معتقد در حال بهبودی از یک معتقد دیگر، از خود نشان می دهد باز نوعی از یک خدمت بزرگ است. ماباشهیم شدن در بازیابی یک دیگر

همان طور که می دانید یکی از مهم‌ترین ابزار جهت بهبودی و یاد رسانی بهبودی قرار گرفتن در برنامه NA، خدمت کردن است.

حتماً شما هم با دوستانی مواجه شده‌اید که چون فرصت خدمت گزاری را پیدا نمی کنند بسیار گله مندهستند و مرتب اعلام می کنند که دوست دارند به برنامه مورد علاقه خود خدمت کنند ولی چون پاکی آن ها کم است و اکثر گروه‌های هارای خدمت گزاران خود، شرط پاکی یک سال و بالاتر از آن را در نظر گرفته‌اند در نتیجه آن هانمی توانند در گروه‌های خدمت کنند و اعلام می دارند که مسلم‌آور کمیته‌های فرعی هم فرصت خدمت برای مأموریت‌دار دو فعلاً باید صیر کنیم ولی تا آن موقع چه کنیم؟ در این مقطع ماعلاقم‌دان به خدمت چه باید بکنیم؟ مگر برنامه نمی گوید یکی از عوامل موثر در بهبودی، خدمت به برنامه و دیگران است، پس چرا همه کارها بین پاکی بالا هاتنقسم می شود؟

در انجمن NA ممکن است موضوع فوق برای خیلی از اعضای جدید مطرح باشد

مقاله "خدمت از نوع اول" مطلبی که سوزه‌آن از سوی دوست بهبودی مان امید-پ از مشهد پیشنهاد گردید، که امیدواریم پاسخ گوی نیازهای مادر انجمن باشد.

خدمت به خود

هنگامی که پرسش‌هایی این چنین ذهن مارا به خود مشغول می دارد شاید لازم باشد که من دیدگاه خود را نسبت به مفهوم "خدمت کردن" عرض کنم و متوجه شوم که خدمت کردن در برنامه مافقط خدمت به عنوان منشی یا خزانه دار و یانماینده گروه و دیگر مسئولیت‌های اجرایی و خدماتی نیست. موارد زیادی وجود دارند که ما در هر زمان می توانیم به عنوان یک خدمت انجام دهیم.

من در برنامه بهبودی یاد گرفته‌ام که همه چیز از "خود" شروع می‌شود. من ابتدا باید خودم را دوست داشته باشم تا بتوانم دیگران را نیز دوست داشته باشم. اول بتوانم خودم را بپذیرم تا توانایی پذیرش دیگران را نیز به دست آورم و... بنابراین یکی از خدمت‌های بزرگ "خدمت به خود" است. زمانی که من در حال کار کردن قدم‌هایم هستم، به راهنمایم تلفن می کنم، نشریات را مطالعه می کنم و یا با هجوه‌ایم در تماس هستم و تجربه بهبودی خود را به آن هامنسل می کنم بدون شک در حال خدمت به خود و انجمن هستم.

اگر این "خدمت به خود" می تواند در زندگی شخصی من بسیار موثر باشد و سود تغییرات ایجاد شده ناشی از خدمت به خود در رفتار و کردار من به گروه و نهایتاً به انجمن NA باز می گردد.

پس "خدمت به خود" به نوعی خدمت به انجمن است. "خدمت به خود" و به کار بستن راه کارهای برنامه‌حتی در زندگی شخصی می تواند از مابه عنوان اعضای NA افرادی روش بین، صدق و مسئولیت پذیرسازد و هر کدام مان را به عنوان یک مثال خوب و شاهدی زنده در برابر دیدگاه تازه واردان که مهم‌ترین اعضاء انجمن هستند قرار دهد.

پیک مهر بانی

ایده‌های جذاب و گوناگون دیگری نیز برای خدمت کردن بی سرو صدا و بی مزدو منت نیز وجود دارند. اگر در یک گروه سن پاکی من کمتر از شرایط تعیین شده برای منشی شدن و خزانه داری و... است اشکالی ندارد. دنیا به آخر نرسیده است. این برنامه آن قدر غنی است که بتواند فرصت خدمت از نوعی دیگر را در اختیار من بگذارد.

فقط برای امروز



۲۳ دی

تسلیم برای پیروزی

"کمک به ما، فقط در زمانی که مابتوانیم به شکست کامل خودا قرار کنیم شروع می شود."
کتاب پایه، صفحه ۲۲

۷

شکست کامل؛ عجب ایده‌ای اباید به معنی تسلیم باشد. تسلیم یعنی: دست برداشتن کامل، یعنی ترک کردن بدون قيد و شرط، یعنی دست هارا بالا بگیریم و جنگیدن را کنار بگذاریم. شاید هم یعنی دست بلند کردن در جلسه اول و پذیرفتن این که مامعتاد هستیم. چگونه مامی دانیم که قدم اول را برداشته ایم تا جازه زندگی بدون مواد مخدر را داشته باشیم؟

مامی دانیم، چون وقتی آن قدم بزرگ را بر می داریم، دیگر هر گز محبور به مصرف نخواهیم بود. فقط برای امروز. همین. آسان نیست، ولی خیلی ساده است. ما قدم اول را کار می کنیم. مامی پذیریم. بله، مامعتاد هستیم. "یکی زیاد است و هزار تا کافی نیست". بارها و بارهایه ماتابت شده است. ماقبول می کنیم که نمی توانیم به هیچ شکل و فرمی به مواد دست بزنیم. مامی پذیریم. اگر لازم باشد، با صدای بلند آن را عالم می کنیم. ما قدم اول را در شروع روز برمی داریم. برای یک روز. این پذیرش، مارهایی کند. فقط برای امروز، از نیاز دوباره به زندگی کردن معتاد گونه. ماخود را به این بیماری تسلیم کرده ایم. مادرست بر می داریم. رهایی کنیم. ولی در این رها کردن، ما پیروز هستیم. و این تضاد قدم اول است: ما تسلیم می شویم که پیروز شویم. از طریق تسلیم، مانیروی عظیم تری بدست می آوریم که هر گز تصور آن را نیز نمی توانستیم داشته باشیم.

فقط برای امروز: من می پذیرم که در مقابل اعتیادم عاجز هستم. من تسلیم می شوم
تابرنده شوم.

ترجمه: سپهر. الف

برگرفته از: کتاب فقط برای امروز

باعث تقویت ورشد گروه مان می شویم که خوداین گروه می تواند در جذب معتادان دیگری که در حال عذاب هستند عامل مؤثری باشد. آیا من هنوز به دنبال فرصت های خدمت از نوع بخصوصی می گردم؟

یک نوع دیگر خدمت کردن، کمک به حفظ امنیت جلسات است. من به عنوان یک عضو، گروه خود را دوست دارم و نمی خواهم این گروه شخصیت بدی پیدا کند نمی خواهم به خاطر مشکلاتی که من ایجاد می کنم، گروه جای خود را از دست بدهد. نمی خواهم به حسن شهرت NA، که باز حمت و عذاب به دست آمده لطمہ ای وارد کنم. می خواهم بار عایت اصول "خدمت" کنم.

"خدمت کردن" تعریف کوتاه و محدودی ندارد. راهنمایش در فتار خوب و حساب شده، صداقت، چگونگی برخورد با تازه وارد و حتی نحوه لباس پوشیدن من و... همه و همه می تواند به نوعی مفهوم خدمت کردن را در برداشته باشد.

من می توانم به جای رقابت کردن و جمع آوری آرای برای منشی شدن، انزواجی خود را ذخیره کنم و خود وقف موارد دیگری از "خدمت کردن" در شکل های دیگر کنم تا بتوانم مفهوم رشد روحانی را در کنم چون خدمت در سطح شخصی در نتیجه کاربرد اصول میسر می گردد و متوجه باشم که همیشه راه حل دیگری نیز وجود دارد.

شما هم اگر این نوع خدمت هارا تجربه کرده باشید در یافته اید که چه تأثیرات خوبی بر روحی بهبودی شخصی مادراد و می توان ده هانواع خدمت دیگر را نیز یافت که هیچ اختیاجی به سن پاکی ندارد ولی در ضمن خدمت های بزرگی هستند.

مهم این است که در "خدمت کردن" من به دنبال چه چیزی هستم؟

ارزش های ماندگار

خوب، بعد از این مرحله به سلامتی سن پاکی مابالامی رو دو می توانیم به عنوان منشی، خزانه دار و... خدمت کنیم چون متوجه شده ایم که خدمت کردن در NA یک تجربه و یادگیری است که به رشد شخصی ما کمک می کند پس مادا طلب خدمت کردن می شویم.

یکی از پیشنهادات برنامه در مورد خدمت کردن به کار بستن این راهکار است: "انجام کار درست بالغیزه درست". یعنی با خود خلوت کنیم و با یک حساب سرانگشتی برای خودمان روش کنیم که به چه دلیل من طالب پذیرفتن این مسئولیت هستم و چه هدفی را در دنبال می کنم؟ آیا فرد دیگری می تواند این خدمت را بهتر انجام دهد؟ آیا احتیاجات انجمن را مقدم بر خواسته های خود می دانم؟

برنامه معتقد است تنها چیزی را که باید در هنگام پذیرش یک خدمت در نظر بگیریم این است که: این خدمت ما تا چه حد در انتقال پیام بهبودی موثر است؟ این تمام مسئولیتی است که اعضا NA در رابطه باست پنجم به عهده دارند. اگر قبول خدمت و پذیرش مسئولیت با هدف به تمررسیدن سنت پنجم باشد، خدمتی خالصانه و ناب است و موجب شکوفایی و گسترش انجمن به شکل ایده آل خواهد بود زیرا انجام هدف اصلی ما یعنی انتقال پیام بهبودی به منزله قلب خدمات مان می باشد.

پیش به سوی بهترین ها

اگر بخواهیم نوع خدمت خود و تأثیر گذاری آن را محک بزنیم و روشن کنیم که آیا انجام این خدمت چقدر لازم است و حرکت ما تا چه حد درست است از مهم ترین مبنای سنجش در NA یعنی سنت پنجم باشد استفاده کنیم و هر فرد یا گروه با سبک و سنگین کردن خود می تواند این گزه ها و اعمال خود را مورد آزمایش قرار دهد. اگر تمایلات شخصی من در مورد خدمت کردن با دورنمای کلی NA در تضاد، درآمد باشد به خاطر بیاورم که برنامه خواسته که از منافع شخصی ام بگذرم و روشن است که هر چه ارتباط من با نیروی برتر قوی تر باشد گذشتن از آرمان های شخصی برایم آسان تر است.

جواد. م

در مصاحبه‌ای با مسئول دفتر خدمات جهانی در ایران اعلام شد

جای خالی ایران در هیأت امنای خدمات جهانی

طور حتم دوستان بسیار زیاد دیگری هم هستند که کارآئی های فراوان دارند ولی دفتر فعلیه دونفر نیاز داشت. انتظار م این است که دوستانه را بایط مرادر ک کنند.

پیام بهبودی: جایگاه این دفتر در نظام حقوقی به چه نحوی است؟

* مادر حال به ثبت رساندن این دفتر به عنوان یک موسسه انتشاراتی هستیم که اعضا هیات مدیره اش شامل دونفر از اعضای دفتر آمریکا که مدیر اجرای دفتر لس آنجلس نفر اول و معاون وی نفر دوم و نیز نفر سوم که خودم هستم.

پیام بهبودی: زمان خدمت شما در این پست خدمائی چه مدت است؟

* فعل از مان خاصی در نظر گرفته نشده است. چون به عنوان کارمند خاص فعالیت می کنیم، نظر دفتر خدمات جهانی کمتر از ۱۰ سال نیست.

پیام بهبودی: حالا اگر فردی به نحوه کارشما ابراد داشته باشد به کجا باید رجوع کند؟

* پیشنهاد من این است که با خود من تماس بگیرند. من آدم بسته‌ای نیستم. کارهایم نیز بی عیب و نقص نیست. سعی می کنم با روشن بینی بر خورد کنم. اگر احساس شد پاسخ من قانع کننده نیست می توانند از طریق تلفن یا ایمیل با دفتر خدمات جهانی، تماس بگیرند. روش سومی هم هست که می بایست از طریق نمایندگان و یا وکلای ایران در هیأت امنای خدمات جهانی دنبال شود.

پیام بهبودی: در مورد روش سوم، بیشتر توضیح دهید.

* مادوسال پیش در ایران فرم هایی را تکمیل و به دفتر خدمات جهانی ارسال کردیم تا ایران نیز در هیأت امنا، دارای کرسی شود. الان هم این کرسی وجود دارد منتهی شخصی از NA ایران در آن جانیست که کرسی خالی ایران را پر کند.

پیام بهبودی: چه باید کرد با این کرسی خالی؟

* شورای منطقه‌ای ایران می بایست بانتخاب و معرفی دو نفر به NA جهانی، هر دو سال یک بار آن هارا به جلسه هیات امنای خدمات جهانی اعزام کند. این دونفر در اصل و کیل و علی البدل و کیل منطقه ایران در خدمات جهانی خواهند بود. بخشی از وظایف و مسئولیت های این وکلا، طرح سوالات و مسائل و مشکلات اعضا های NA ایران در هیأت امنای مذکور است.

پیام بهبودی: در مورد نحوه انتخاب خودتان بیشتر توضیح دهید.

* تصمیم گیری در مورد گشایش این دفتر و نحوه استخدام من از مواردی بود که در هیأت امنا که مشکل از ۴۷ نفر از اعضا قدیمی دنیاست به بحث گذاشته شد.

در پی تاسیس چهارمین دفتر خدمات جهانی NA در ایران، سئوالاتی در ذهن اعضا گروه های گوناگون شکل گرفته بود. مجله "پیام بهبودی" این پرسش هارا با سیامک خ مسئول دفتر در میان گذاشت که پاسخ های دریافت شده را به نظر خوانندگان می رسانیم.

پیام بهبودی: علت انتخاب شما به عنوان مسئول چهارمین دفتر خدمات جهانی NA چیست؟

* من ۶ سال در ایران مسئول کمیته ترجمه بودم و مشکلاتی را که در حین ترجمه پیش می آمد از دفتر خدمات جهانی می پرسیدم.

هم زمان با الفرایش جلسات در کشور، دامنه فعالیت های خدماتی در قالب کمیته ها و نوادی شهری روبه فزونی گذاشت و خدمت گزاران در حوزه های خدماتی شان بالبته از سوالات بی جواب روبرو بودند. در لایه لای تماش هایم در ارتباط با مسائل ترجمه، سوالات اعضا هم را مطرح می کردم و پاسخ های دفتر خدمات جهانی را در اختیار شان قرار می دادم. این گونه بود که عمل ارائه NA ایران با دفتر خدمات جهانی شدم. این روند باعث شد که ساختار خدماتی در منطقه ایران با فرم و تازه ترین متدهای خدمات جهانی NA شکل بگیرد.

پیام بهبودی: نحوه فعالیت دفاتر خدمات جهانی چگونه است؟

* وظیفه اول دفاتر خدمات جهانی، دریافت محصولات خدمات جهانی از آمریکا و توزیع آن هابین اعضا گروه هادر سطح مناطق وسیع جغرافیایی است و در موارد خاص نیز حمایت از گروه هایی که توانایی خرید محصولات را ندارند و در کل هر اقدامی که در راستای سنت پنجم یا شاداز جمله وظایف این دفاتر است.

در ایران علاوه بر موارد یاد شده تولید محصولات نیز به عهدۀ این دفتر است. دلیل آن هم بعد مسافت، حمل و نقل و مسائل و مشکلات گمرکی است. در واقع تنها دفتری که محصولات را از دفتر جهانی دریافت نمی کند دفتر ایران است. بلژیک و کانادا ملزمات خود را از طریق آمریکا، تامین می کنند.

- درباره نحوه سرمایه گذاری در این دفاتر پرسیدیم که تصریح کرد:

* سرمایه نقدی جهت تامین کلیه محصولاتی که دریافت و یا تولید می شود، توسط دفتر جهانی تامین می شود و سودوزی این نیز متعلق به همان دفتر است.

- وی درباره تامین هزینه های دفتر ایران می گوید:

* سرمایه اولیه برای تهیه قالب چیپ و سکه و چاپ کتاب و سایر هزینه ها توسط دفتر مبدأ تامین شد. اما از این مرحله به بعد با سود فروش محصولات، هزینه های جاری را خودمان پرداخت می کنیم و در انتهای کار اگر پولی باقی بماند به حساب بستانکار دفتر کل واریز می شود. گزارش عملکرد مالی به صورت ماهیانه به مسئولین دفتر خدمت جهانی، ارائه می شود.

پیام بهبودی: نحوه فروش تولیدات و محصولات دفتر ایران چگونه است؟

* طرف مادر دفتر مرکزی NA ایران است و به غیر از این دفتر به شخصی یا جای دیگری چیزی نمی فروشیم. هدف ماحمایت از NA ایران است. قرار نیست مادر این جات بدل به قطب شویم.

پیام بهبودی: شما به کجا پاسخ گو هستید؟

* فقط به دفتر خدمات جهانی در مرکز، البته نه به این معنا که به NA ایران پاسخ نمی دهیم. مادر دفتر مرکزی و شورای منطقه ایران کاملاً هماهنگ هستیم و به آن ها پاسخ می دهیم.

پیام بهبودی: آیا فقط به ایران سرویس می دهید؟

* فعلاً به ایران سرویس می دهیم، اما در نهایت تصمیم این است که کلیه کشورهای آسیایی تحت پوشش دفتر ایران نیازهای شان تامین شود. در فاز بعدی کشورهای حوزه خلیج فارس هم سرویس می دهیم. مامتنظر رود دو عضو مسئول از دفتر جهانی هستیم تا تصمیمات اتخاذ شده در این جا اجرا شود. امیدواریم از خرداد ماه سال ۸۵ که دفتر یک ساله می شود سرویس دهی ماهیم گسترش ده ترشود.

پیام بهبودی: غیر از شما چند نفر دیگر به عنوان کارمند مخصوص در این دفتر فعالیت می کنند و چه کسی آنان را انتخاب کرده است؟

* دونفر هستند که با توجه به اختیاری که دفتر خدمات جهانی به من داده آن ها را انتخاب کرده ام به

■ پیام بهبودی

روان تری را به اجرادرآوریم، این اتفاقات کمتر پیش می‌آید.

پیام بهبودی: فعالیت‌های دفتر مرکزی NA ایران را چطور ارزیابی می‌کنید؟

* به نظرم کارشان را درست انجام می‌دهند. البته کم و کاستی هایی هم به علت تازه کار بودن این دفتر وجود دارد. مابه هم کمک می‌کنیم و بین ما و آن‌ها، کاملاً اعتماد وجود دارد.

البته جنس کار دفتر خدمات جهانی با دفتر مرکزی NA ایران تفاوت دارد. مابایک خریدار روبرو هستیم ولی دفتر مرکزی با چند صد خریدار مواجه است که کارشافی است.

پیام بهبودی: نشریاتی که در این جا چاپ می‌شود با معیارهای جهانی منطبق است؟

* مأخذ انگلیسی این نشریات به طور کامل در دفتر ماموجود است. مابه چیزی جز آن چه که در آمریکا و باقی کشورهای تولید و توزیع می‌شود، مبادرت نمی‌کنیم.

پیام بهبودی: چه کار جدیدی انجام داده‌اید؟

* مجله NA Way که در حال حاضر به زبان‌های انگلیسی، آلمانی، فرانسه و اسپانیایی عرضه می‌شود را به فارسی ترجمه کرده و در اختیار اعضاقرار می‌دهیم.

پیام بهبودی: چه جالب! با این وصف یک رقیب هم برای "پیام بهبودی" درست کرده‌اید؟

* نه اصلاً این طور نیست. من قبل از این مورد با دفتر خدمات جهانی صحبت کردم که توزیع مجله NA Way تداخلی در کار مجله "پیام بهبودی" ایجاد نکند.

پاسخی که از سوی دفتر جهانی دریافت کردم برایم بسیار جالب بود آن‌ها معتقد بودند که با شناختی که از اعضای NA ایران در مورد "سوق دانستن" دارند، هیچ مشکل و تداخلی ایجاد نخواهد شد.

پیام بهبودی: نظر شما در مورد مجله "پیام بهبودی" چیست؟

* از نظر من خیلی خوب است. وقتی آن را با خبرنامه‌های محلی در آمریکا و سایر کشورهای مقایسه می‌کنم از نظر کیفیت و تعداد صفحات خیلی جلوتر است. شاید بشود گفت در حد و اندازه مجله NA Way که بولتن رسمی خدمات جهانی است، ظاهر شده است.

کاملاً می‌دانم که تهیه چنین مجله‌ای چقدر عشق، وقت و انرژی لازم دارد. به دست اندر کاران این مجله "خسته نباشد" می‌گوییم و اگر هم اشکالات مختصری وجود دارد به نوبای بودنش بر می‌گردد که قطعاً مرتفع خواهد شد.

پیام بهبودی: با توجه به این که کار تی NA آخرین مراحل قانونی خود را می‌گذراند، اقدام بعدی چیست؟

* طبق قانون باید هیأت امنا انتخاب شوند. بهترین گزینه این است که اعضای شورای منطقه ایران، به عنوان هیأت امنانیز خدمت گنند و دو سال یک بار هم عوض شوند.

پیام بهبودی: در مقابل مراجع قانونی چه فردی پاسخ گو است؟

* قانون ایران می‌گوید مدیر عامل باید پاسخ گو باشد که البته بالاصول NA منافات دارد. به هر حال در اینجا هم یک نفر باید به صورت شکلی و صوری به عنوان مدیر عامل انتخاب شود. در واقع شورای منطقه ایران باید فردی را منتخب کند که در صداقت و تعهدش به اصول NA، اطمینان کامل داشته باشد تا از بروز هر گونه مشکل احتمالی در آینده جلوگیری شود.

پیام بهبودی: آخرین حرف شمارامی شنویم...

* به اعتقاد من NA جای خودش را به درستی پیدا کرده است و از زمانی که به خود کفایی مالی رسیده است به NA جهانی هم کمک مالی می‌کند. کما این که بعداز کمک ۱۰۰۰۰ دلاری NA ایران به دفتر جهانی، در بولتن خبری دفتر خدمات جهانی خواندم که این کمک تاثیر مثبت و بسزایی در گزارش مالی این دفتر داشته است. امروز مردم و حتی مصرف کنندگان مواد مخدوش NA احترام می‌گذارند و به عنوان یک راه حل اساسی آن را شناسایی کرده‌اند.

الآن در این جمی مازا قشرهای مختلف جامعه اعم از تاجر، مهندس، دکتروآدم‌های گوناگون و بسیار معمولی وجود دارند که همگی با شرافت در جامعه زندگی می‌کنند و در واقع مصاديق بارزی هستند که برنامه از آن‌ها به عنوان افرادی مسئول و سازنده یاد می‌کند. در خاتمه عرض می‌کنم من امروز خودم را جدای از بچه‌های ایران نمی‌دانم. سعی و تلاش من امروز متوجه حمایت و کمک به NA ایران است. به هر حال نگاه‌های دارم مورد همه مادر حوال دگرگونی است. به خاطر همه‌این‌ها خدار اسپاس گزارم و از شما هم متشکرم.

با تشکر پیام بهبودی

سهراب.ش

البته همه آن‌ها من را نمی‌شناسند اما ۷-۸ نفر از آن‌ها که مرا کاملاً می‌شناسند گزارش مشتبی از فعالیت‌های من به هیأت ارائه دادند و هیأت امنا هم بارای وجدان گروهی موافقت خود را نسبت به این امر اعلام کرد.

پیام بهبودی: میزان حقوق شما چه قدر است؟

* ابتدا ذکر این نکته را ضروری می‌دانم که آن چه برای من در درجه اول اهمیت قرار داشت راه اندازی دفتر خدمات جهانی در ایران بود و مطمئن هستم همه دولستان از اهمیت این مسئله به خوبی آگاهند و متوجه تاثیر آن در رشد NA ایران و حسن شهرت انجمن مان هستند. میزان حقوق من هم مناسب با حقوق یک کارمند ایرانی است. تداوم کار این دفتر و اجرای سنت پنجم NA، مسائل مالی و میزان حقوق را کاملاً تحت الشاعع قرار می‌دهد. برای من انجام این کار مهم تراز در آمدش بود.

پیام بهبودی: در حال حاضر ابظه شما با دفتر خدمات جهانی به چه ترتیب است؟

* به طور مرتب از طریق ایمیل تماس روزانه دارم و هفته‌ای دوبار هم به صورت شفاهی با دونفر اول دفتر خدمات جهانی یعنی آقای "آنتونی ادموندسون" مدیر عامل اجرایی خدمات جهانی و خانم "ربه کاماير" معاون وی و نفر سوم هم که آقای "تام راش" حسابدار کل خدمات جهانی است و ۱۵ سال در این پست سابقه فعالیت دارد. تماس مرتب دارم.

پیام بهبودی: حالا قدری هم در مورد قیمت تولیدات توضیح دهید.

* الان قیمت محصولاتی که در ایران به فروش می‌رسد اصل‌اً در مقام مقایسه با سایر دفاتر خدمات جهانی نیست. مثلاً همین کتاب پایه در آمریکا با قیمت ۷ دلار به فروش می‌رسد در صورتی که این قیمت در ایران زیر یک دلار است. همین تفاوت هادر قیمت چیپ و سکه نیز به چشم می‌خورد. اساساً میزان سود در آن کشورها بالا است. مافعلات تمام تولیدات مان را به دفتر مرکزی NA عرضه می‌کنیم. آن‌ها هم با الحساب ۲۰ الی ۲۵ درصد سود آن را در اختیار گروه‌ها قرار می‌دهند.

پیام بهبودی: اگر فردی افالر ای خارج از این حیطه بخواهد اقدام به ضرب سکه و تهیه چیپ و چاپ کتاب کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

* در هیچ جای دنیا افالر، گروه‌ها، تواحی و شوراهانمی توانند نشریات، چیپ و سکه را تولید کنند. در اصل انجام این کار نوعی نااصادقی است. دفتر خدمات جهانی با آن که می‌تواند از افراد خاطی شکایت کند و این معمولاً این کار را نمی‌کند چون برخورد قانونی با افالر خاطی ماراوارد یک جنگ بیهوده می‌کند و شکایت از افالر خاطی برای ما گزینه‌ای مناسب نیست. طبق روش دفتر خدمات جهانی، بهتر است که اعضای قدیمی به گونه‌ای سطح آگاهی و دانش گروه‌ها و اعضار ابالا برند که هیچ یک از اعضاء از افالر خاطی خرید نکنند.

اگر ماباهمانگی دفتر مرکزی ایران یک سیستم توزیع

معجزه زندگی در قدم دو

متلازیکی از زمین‌های بازی من که افکارم بود، دوری کنم افکاری که باعث اشتباهات مکرر من می‌شد. نیرویی در سرم بود که آهنگ مخالف و منفی می‌نواخت. اعتقاد به این قدم باعث توقف این آهنگ شد و به جای تک‌نوازی، حرکات و ریتم خود را با ارکستر بهبودی هماهنگ و تنظیم کرد.

اقرار و نجات

بالاقاربه زیونی خودم در چه ذهنم بر روی افکاری که کاملاً جدید بودند باز شد چون با عده‌های الهی دیر یازود کمکی را که بدان نیاز داشتم بصورت معجزه دریافت می‌کردم. من یک اشتباه را بارها تکرار می‌کردم، حتی وقتی که از نتایج آن آگاه بودم. در دوران من آن قدر زیاد بود که به عواقب آن اشتباه اهمیت نمی‌دادم. این یک قسمت مهم از دیوانگی من در گذشته بود. تجربه بهبودی نشان می‌دهد که: آشکارترین جنبه بی‌عقلی بیماری ام، وسوسه‌های روزانه برای مصرف مجدد بود و بازترین بی‌عقلی بیماری ام این بود که باعلم به این که مصرف مواد مخدر جسم، روح، روان و زندگی امر انا بود می‌کند، باز هر روز به آن کار ادامه می‌دادم. عین دیوانگی!

در گذشته من به باورها و احساسات بیمار گونه ام اعتقاد داشتم و منکر اندیشه‌های نوکه از طرف هر فردی می‌شد، بودم. این احساسات و نواقص شخصیتی، مرادر با تلاق تنهایی و ترس فرومی‌برد. وقتی من ناشکری و ناسپاسی و ناصادقی می‌کردم به دنبال مقصري می‌گشتم که این تباہی را تصییم کرده بود. این احساسات ناخوش آینده‌استگی مرا به مواد مخدر بیشتر می‌کرد. در این قدم به کمک تجربه گروهی آموختم که بهترین ابزار برنامه برای بهبودی این است که تا آخر عمر سپاس گزار خداوند باشم و دست از "طلب کاری" و "حق به جانب بودن" بردارم.

تجربه گروهی نشان می‌دهد که: من نمی‌توانم به تنهایی مسیر بهبودی را طی کنم و نیاز به نیروی برتری دارم که جلوی اشتباهات مکرر را بگیرد. و سلامت عقل را به من باز گرداند.

این امر مستلزم آن بود که من از دیکتاتور درونم جدا شوم و اسطوره وجودم را که فکر می‌کردم قدر تمدن است از مسیر خداوند دور کنم تا و کار خودش را بکند. عین سلامت عقل!

این برنامه مذهبی نیست و لی من توانستم در این قدم مذهب فراموش شده شخصی خودم را مورد بازبینی قرار دهم و به این ترتیب میزان بی‌احترامی من به اصولی چون صداقت، تواضع و شکر گزاری نمایان گردید. من پی‌گیری قدم‌ها و جاری نمودن آنان در زندگی خود را آن قدر ادامه خواهم داد تا باورم به اعتقاد و ایمان تبدیل شود و نیروی برتر در وجود حضور یابد و آر امش را تجربه کنم.

برای حضور نیروی برتر در زندگی ام نیاز به نشانه‌های وجودی آن داشتم. در مورد هر چیزی که من ناسپاسی می‌کردم این نشانه‌ها وجود داشت. من کورو دل باخته سواد بودم. مواد برای من زندان بانی بود که نگذاردن شانه‌های عیان نیروی برتر را بینم. من باید از ترس فنا به عشق بقامی رسیدم که بدون نیروی برتر امکان نداشت. ترس از فنا به خاطر مصرف مواد بود ولی عشق به بقانشانه وجودی نیروی برتر بود که تبدیل به رمزهای زندگی من شد. حالا در این قدم احساس می‌کنم که بدون حمایت او هیچ‌چیز به دلیل باورهای غلط خودم که فکر می‌کردم هیچ معتادی نمی‌تواند ترک کند یا به خاطر شکست های بی‌در بی ام جهت قطع مصرف مواد، مصرف من ادامه پیدامی کردم من در حاشیه مصرف احساس رضایت می‌کردم و حالم موقتاً خوب می‌شدو به نیروی مافوق اجازه حضور نمی‌دادم. نایابی داری در احساسات و عواطف و معنویت و رفتارهای ناسالم من باعث گردید که

بنام آفرید گار خلقت مابه این باور رسیدم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. من در طول مصرف وزندگی اعتمادی همه چیز بودم جزیک فرد عاقل: اولاً: "برداشت بیمار گونه من اصول ارسطی به حقیقت زندگی ام نداشت" تانیاً: با وجود تمام شواهد و دید منفی فکر می‌کردم اسطوره ام و کنترل زندگی خود را دارم.

ثالثاً: "تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن"، به صورتی بی‌شمار در زندگی ام اتفاق افتاده بود.

رابعاً: "در دو دیوانگی که با آن زندگی می‌کردم کاملاً غیر ضروری بودند" رفتار من در گذشته همه و همه نشان از منحصر بفرد بودن را نویدم داد که من بهتر از هر کسی می‌فهمم و در کمی کنم. هر چند کنترل زندگی از دستم خارج شده بود ولی من مصرانه به توجیه آن ادامه می‌دادم و فقط به اراده خودم ایمان داشتم که چاره‌ای بیندیش و مرآ جهنمی که برای خود تهیه دیده بودم نجات دهد که این هرگز اتفاق نیفتاد مگر زمانی که انجمن NA را یافتم و با قدم‌ها از جمله قدم دوم آشنا شدم. قدم دوم نمی‌گوید که "به مرور به یک نیروی برتر از خودمان ایمان اوردم بلکه می‌گوید" به مرور ایمان اوردم که یک نیروی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند" من در این قدم به کاری که این نیرو می‌تواند برای من انجام دهد توجه دارم و در مورد این که این نیرو چیست زیاد پاسخ‌گیری نمی‌کنم. الان زمان مناسبی برای بررسی نداشتن سلامت عقل و دیوانگی است نه فلسفه بافی زمانی مشکلات کوچک خود را یک فاجعه می‌دانستم و مشکلات شخصی خود را مهم تراز مشکلات دیگران می‌پنداشتم.

نادانی من این بود که فکر می‌کردم به تنهایی می‌توانم پاک بمانم و بیماری خود را فقط قطع مصرف مواد مخدر می‌دانستم. به تدریج در این قدم متوجه شدم که زیر بنای اعتماد خودخواهی و غرور بود که از نداشتن عزت نفس ناشی می‌شد. احساس این که از فکری قدر تمند برخوردار هستم، مرادر هاله‌ای از ابهام نگه می‌داشت و مانع رشد روحانی من می‌شد.

خلاء معنوی

طبعی بود که من در دوران تکونی شخصیت نوجوانی و جوانی از چیزها و کسانی که می‌ترسیدم دور شوم. خدایی که در آن دوران شناختم منتظر اشتباه من بود که تنبیه شوم. این شد که خلاء معنویت در من شکل گرفت. باوارد شدن به انجمن متوجه شدم که من برای نابودی خود به اقساط بول خرج می‌کردم و هر چیزی که می‌توانست جای مواد را بایم پر کند، در دنای بود. پذیرش این که می‌توانم به جای مواد، به خدا پناه ببرم خارج از ظرفیت فکری من بود.

بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی باعث شکست در بهبودی من بود. گاهی اوقات در طول مسیر بهبودی، زندگی برایم بی معنی می‌شود من احساس نوعی غریب‌هی گی و دوری نسبت به اطرافیان می‌کردم و در د عاطفی به حدی می‌رسید که دیگر نمی‌توانست به ندای درونی خود گوش دهم و از سلامت عقل دور می‌شدم و هر روز مرتکب دیوانگی جدیدی ناشی از بیماری ام می‌شدم.

من به این تجربه رسیده ام که محور اصلی اغلب مشکلات زندگی من نوعی احساس کمبود و تلاش برای یافتن چیزهایی بود که باعث می‌شدم احساس کامل بودن کنم و زمانی من آن را در مواد یافته بودم سعی در باز گشتن از توجیهات کهنه همیشگی و شروع به کمک خواستن از بقیه باعث شد که من از خود محوری دست بردارم.

در معتقدان گمنام نداشتن سلامت عقل اغلب به این شکل تعریف می‌شود "اعتقاد به این که چیزی خارج از وجودمان مانند مواد مخدر، قدرت، سکس یا غذای تواند مشکلات درونی مارا از بین ببرد و احساسات ناخوشایند را تغییر دهد."

بر گشت سلامت عقل به این گونه که "رسیدن به نقطه‌ای که دیگر اعتیاد و دیوانگی هایی که به همراه دارد زندگی مرا کنترل نکند".

زندگی به روش جدید NA باعث باورهای جدیدی در من شد و این باورها، ذهنیات مراهه عمل نزدیک تر کرد به طوری که قلب‌های پاک دوستان انجمن که ندای نیروی برتر در آن نهفته بود به من ارزانی شد و مرادر مسیر بهبودی قرار داد که این امر مهم معجزه‌ای از طرف خداوند بشمار می‌رفت.

تجربه بهبودی نشان می‌دهد که: در قدم دوم اصول روحانی روشن بینی: که به تنها بیان نمی‌توانم بهبود یابم و ایمان: که کمک در مسیر بهبودی خواهد رسید و تمایل: که بارفتن به جلسات و شنیدن مشارکت دوستان بهبودی و کمک از راهنمای شروع می‌شود و اصل روحانی اعتماد: که غلبه بر ترس‌های بازگشت سلامت عقل است و اصل فروتنی: که نیروی برتر از خود را تشخیص دهم همه به عنوان چراغ‌هایی هستند که در شناسایی این راه پر پیچ و خم، به من کمک خواهند کرد و رعایت همه این اصول روحانی باعث برگشت سلامت عقل خواهد شد.

مسعود. ن

جزیره آشوراده

فقط برای امروز

۲۴ اردیبهشت
عجب!

"دیوانگی یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن"

کتاب پایه، صفحه ۲۳

۱۱

اشتباهات اما همه احساس اشتباه کردن را می‌شناسیم. خیلی از مافکر می‌کنیم تمام زندگی ما اشتباه بوده است.

اغلب اشتباهات خود را با احساس شرم و گناه نگاه می‌کنیم یا الاقل بآن امیدی و ناشکی بایی.

به نظر می‌رسد اشتباهات خود را مدر کی می‌بینیم دال براین که ماهنوز بیمار دیوانه، احمق و یا آن قدر خراب هستیم که نمی‌توانیم بهبود پیدا کنیم.

در حقیقت، اشتباه کردن بخشی مهم و حیاتی از انسان بودن است. برای مردم لجبار (مانند معتقدان) اشتباهات اغلب بهترین آموزگارهاست. اشتباه کردن، شرم ندارد. اغلب اوقات، مرتكب اشتباه جدید شدن، تمایل مارا به رسک کردن و رشد نمودن نشان می‌دهد. اگر از اشتباهات خود بیاموزیم، به خود کمک کرده ایم. ولی تکرار اشتباه نشانه این است که ما گیر کرده ایم و انتظار نتیجه متفاوت داشتن از آن اشتباه قدیمی... خوب، فقط می‌توان آن را دیوانگی نامید.

فقط برای امروز: اشتباهات فاجعه نیستند ولی از نیروی برتر خود است دعا داریم به ما کمک کند تا از آن هابیاموزیم.

مهترین کار :

لهم!

نتوانم در زمان های طولانی در حالت ترک باقی بمانم و ناچار ادر قدم اول به عجز خود و در این قدم به جهل خود اقرار کرم.

تجربه گروهی نشان می‌دهد که: سلامت عقل یافتن راهی مناسب برای زندگی بدون دغدغه است. راهی که در آن می‌توانیم یک زندگی نو همراه با آرامش و بدون مواد مخدر را تجربه کنیم. دوری از اشتباهات ناشی از نواقص شخصیتی، این سلامت عقل نسبی را به ار مغان می‌آورد و به دلیل نیاز به ایجاد رابطه قوی بانی روی برتر احتیاج به یک تصویر ذهنی از خداوند دارم تا بتواند به جای تصویر ساقی و وسوسه هایم حایلی بین من و لغزشم باشد. این حایل باید قادری مافوق قدرت انسانی باشد. هر چهار تباطم با این تصویر ذهنی قوی ترا باشد اعتماد به نفس و عزت نفس تقویت می‌شود و بیشتر تسلیم و شیوه اومی گردد.

اعتباد کاری کرد که من بیشتر با تصویر مجازی خود زندگی کنم و با شخصیت کاذب خود خوبگیرم. من فکر می‌کردم سکان زندگی در دستم است ولی این طور نبود. بیماری ام مسیر را برایم مشخص می‌کرد. اومی گفت: سکان را به چه سمتی حرکت دهم و چکار کنم باید کاری می‌کردم و چون صادقانه ترین تلاش های من در گذشته با افکار انحرافی و معتقد گونه ام نتیجه ای جزرنجش - عصبانی و عصبانیت چیزی دیگری برایم بدارم غان نیاورد. به این برنامه و قدم های ۱۲ گانه اش پناه آوردم.

تجربه دوران مصرف من نشان می‌دهد که: بیماری اعتباد چیزی از من می‌خواست که من نمی‌خواستم، در عین حال مقاومتی نیز نمی‌کردم. در درون من چیزی خلاف اراده من صورت می‌گرفت.

به خاطر خلاه ها و ترس هایم پشت غرورم پنهان می‌شدم. اگر قرار بود غرورم شکسته شود خود را دلیل و خوار می‌پنداشتیم. برای این منظور به شخصیت کاذب و دو گانه نیاز داشتم. به خاطر ترس هایمی می‌کردم ماسک به چهره بزنم. این شخصیت ساخته ذهن بیمار گونه من بود. با این چهره سالیان سال زندگی کردم. جداسدن از این چهره کاذب برایم در دار آور بود. با چهره کاذب خو گرفته بودم و با همین چهره چه دیوانگی ها که نکردم.

در حسرت آن خورشید طلایی

خسته بودم و می‌خواستم زندگی خالی از هر نوع وابستگی، به مصرف مواد داشته باشم و راه جدید و سالمی در زندگی بیایم. این بود که از خدا خواستم تا فضای بهبودی زندگی را بادری از رفتار معتقد گونه و دیوانه و ار آرایش دهد و من شکر گزار او باشم تا سلامت عقل با تمرین روزانه آرام باز گردد. به دلیل این که افکار من هم چنان تحت تأثیر شدید مصرف بود و تصمیم گیری های روزانه زندگی و روابط اجتماعی و مشکلات روزمره زندگی دچار نوسانات احساسی و عاطفی می‌شد، نیاز داشتم که عقل خود را به یک نیروی برتر بسپارم.

من به دلیل ضعف شخصیتی افراط و تفریط و فراموشی، نمی‌توانم در شرایط خاص و سخت، تصمیم نهایی و منتبتی اتخاذ کنم. به همین دلیل نیاز مبرم به قدرت برتر برای برگرداندن سلامت عقل خود را در مدارم تاروح و جسم من از آن بپروری کنند.

برای تداوم بهبودی در قدم دو، من زبونی خود را در مقابل بیماری اعتباد پذیرفتم و اصل تسلیم را پایه اصلی صداقت، پذیرش و تمایل قرار داده ام. من حق اشتباه را نیز به خود داده ام.

استفاده کردن از تجربیات دوستانی که این مسیر را طی کرده اند، انتخاب محیط های مناسب و برقرار کردن ارتباط با افراد عادی سالم که اعتقادات قوی دارند و خدمت به خانواده و داشتن شغل در دستور کارم است. هم چنین کمک خواستن از خداوند برای دریافت صبر که عامل اصلی و بازدارنده نکات منفی است و تلاش برای این که هر مشکل و مانعی را که بر سر راه ایمان آوردن من قرار دارد دشناسایی کنم و برآن تسلط یابم. یکی از شواهد داشتن سلامت عقل برای من آنست که دیگر آنچه را که به فکرم خطور می‌کند، بدون تفکر و کمک راهنمای خداوند انجام نمی‌دهم.

چی دیدی، چی شنیدی؟

چندباره به جلسات بیایم و یاد گرفته ام که فقط کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می کنند، پاک می مانند.

فرهاد.الف

میان ماندن و رفتن

باسلامی گرم از مشهد به شمادوستان عزیز نشیریه پیام بهبودی خسته نباشد، من یکی از خوانندگان پرو پا فرض مجله پیام بهبودی هستم و هر فصل چشم انتظار آن.

خداراشکر می کنم که وابستگی من امروز به جای مواد، به نشریات NA و مجله پیام بهبودی است و خود را مستول می دانم که از شماتقدیر و تشکر کنم. دست تک تک همه خدمت گزاران را می بوسم.

خداهست

اولین روز ورود من به NA، اولین روز زندگی واقعی من بود. خداراشکر.

تاریخ تولد من ۱۳۵۷/۱۲/۱ شمسی و مصادف با شب تاسوعاً بوده است و درست بعداز ۲۶ سال دوباره در تاریخ ۱۳۸۳/۱۲/۱ و شب تاسوعاً پیام جلسه را دریافت کردم و تولد مجدد یافتم.

اولین باری که قصد داشتم به جلسه بروم دوباره به کناری کشیدم و مصرف کردم تاميلاکم نیاورم اتا نزدیک در جلسه رفتم ولی باز دوباره برگشتم و ۴ عدد قرص مخدوش مصرف کردم.

ولی به محض ورود فردی که به او خوش آمدگو می گفتند مرا در آغوش گرفت. احساسی عجیب و گرمایی خاص راحس کردم. آیا این همان انژری و گرمایی نبود که من در انزوا خودم آن را در مواد جستجو می کردم؟

در آن لحظه من خوش آمدگورانشناختم ولی چند روز بعد متوجه شدم که این همان فردی است که من قبل احتی می ترسیدم به چشمان او نگاه کنم چون او از آن خلاف های واقعی بود و اهالی محل از دست او در امان نبودند و خواب راحت نداشتند.

ولی حالاً و یک انسان واقعی شده بود. بعداز جلسه یکی از دوستان با گرمی برایم شروع به صحبت کرد.

برای هیچ احدی، ارزشی ندارم، احساس ارزش کردم. چه باشکوه است رفاقت.

در آن لحظات، دلیل انجام کارهای اورانمی فهمیدم. خجالت زده گفتم که خمارم و او به راحتی گفت: هیچ خیالی نیست، منم همین طور بودم اما حالاً خوب خوبم! کمی آرام گرفتم اما هنوز راحت نبودم. معده ام می سوخت و آشوب بود. گفت مطمئن باش بعداز مدت کوتاهی همه چیز به تدریج خوب خواهد شد.

خدماتی داند که چقدر شنیدن این حرف ها خوشحالم

می کردد و دل گرم می شدم و گرمایی امید، بیخ های قلبم را ذوب می کرد.

کمی حالم بهتر شد با هم برگشتم داخل جلسه. نوبت به اعلام پاکی هارسیده بود. وقتی رهبر جلسه گفت از ۲۴ ساعت تا ۳۰ روز به زحمت دست خود را بالا گرفتم و گفتم ۴۸ ساعت! چنان بد نم عرق کرده بود که حتی در شرایط بسیار سخت هم سابقه نداشت احساس حقارت می کردم، خودم را بادیگران متفاوت می دیدم که ناگهان طنین صدای کف زدن شدید

بچه ها، در فضا پیچید.

در دامان ستاره ها

از هر طرف دستی به سویم دراز شد. شخصی از پشت سر گفت: خوش آمدی عزیزم تو مهم ترین عضو این انجمن هستی.

دیگری شانه هایم را با گرمی فشرد. آن هایی که در فاصله ای دور تراز من بودند بالخند دست خود را برایم تکان می دادند. دیگری سعی داشت تا چهره ام را به خاطر بسپردو بعداز جلسه تبریک بگوید.

دستی که در کنارم نشسته بود دستم را گرفته بود و به گرمی می فشد و رهانمی کرد.

آیا این هیاهو و غوغای برای من بود؟ مثل این که همه دنیا طرفدار من شده بودند! واقعاً این برای من همه دنیا بود. در یک لحظه احساس کردم این جاهمان محلی بوده است که سال های دنبال آن گشته ام. آرام گرفتم آرامشی عجیب و حضور یک نیروی برتر را در آن لحظه احساس کردم. تا ۱۰ دقیقه قبل لب جوی آب داشتم جون می کندم.

امروز نزدیک به دو سال است که پاکم. لطف نیروی برتر و عشق خالصانه دوستان باعث شد که دوباره و

از بودن به شدن

با عرض سلام و خداقوت به همه شما عزیزان. در اولین روز ورودم به یکی از جلسات کرج، تعداد زیادی از هم دردهایم را دیدم که خود را معتاد معرفی می کردند. جلو در ورودی یکی از آن ها، مرا با عشق و صمیمیت بغل کردو خیلی ساده گفت: خوش آمدی! کمی تعجب کردم، حال خرابی داشتم، ۴۸ ساعت بود که قطع مصرف کرده بودم. حالم از همه چیز به هم می خورد. انگاری سیم خاردار از میان رگ هایم ردمی کردن. در فکر بودم که زندگی بدون مواد سخت و غیر ممکن است. وارد شده و نشستم. باش تردید، نگرانی و ترس به اطراف خودمی نگریستم. این دیگر چه نوع بازی و سرگرمی است؟ به چهره ها و فتار و گفتار آن هادقت می کردم. همه چیز در هاله ای از ابهام و تردید به نظرم می رسید.

درستایش رفاقت

حالم خراب ترشد. حالت تهوع به من دست داد. خماری فشار می آورد. از جابر خاستم تا از جلسه بیرون بروم و در همان حال به این موضوع فکر می کردم که آبرویم خواهد رفت و پیش بچه های انجمن NA ضایع خواهم شد. بیرون از جلسه در کنار جویی به حالت دولادر آمده و شروع به استفراغ کردم. ناگهان دست گرمی را روی شانه های لرzan خود حس کردم و فردی بالحنی گرم و صمیمی گفت: نگران نباش، راحت باش خیلی طبیعی است. نوشابه که ترک نکردی!

بعداز سر لطف و عشق، شانه هایم را مالید. دستمالی از جیب در آورد و دور و پرده های را که آلوده بود پاک کرد. اخدا یا این دیگه کیه؟ آیا آسمان باز شده و خدا فرشته ای را برای رسیدگی به من فرستاده؟

خودم از خودم حالم به هم می خورد ولی پرستار من به دنبال لیوانی آب می گشت تا صور تم را بشوید و آلودگی از چهره ام بزداید. او به دنبال رفع آلودگی از چهره در دشیده ام بود که سرانجام منجر به زدن آلودگی های روح و روانم گشت.

اوسعی زیادی می کرد تا به من کمک کند. منی که فکر می کردم دیگر هیچ فردی بامن کاری ندارد و

من ایمان دارم که در مقابل مواد مخدر هیچ حرکتی
جایز نیست و باید تسلیم شدو دست از جنگ برداشت.
در خاتمه پیامی را که باعث شدم من به این جلسات
پایبند شوم عرض می کنم.

تسلیم شو و آمش را تجربه کن
دost دار همیشگی شما عزیزان
امید ن - شاهین شهر

تصویر: محمود ب - مشهد



۱۲

راهی به رهایی

من امید هستم یک معتاد در حال بهبودی و نزدیک
به یک سال پاکی دارم که هیچ گاه فکر ش را هم
نمی کردم این مدت پاک بمانم. مجله پیام بهبودی را
همیشه مطالعه می کنم.

روز اولی که قدم به این جلسات گذاشتم از همان لحظه
اول، صداقت و پاکی نمایان بود. من ۲۳ سال تخریب
مواد داشتم. همسر و دو فرزندم قربانی های اعیاد من
شدن و تاکنون هم تنها میم. اولین و تنها چیزی که مرا
جذب این جلسات کرد مشارکت کردن بچه های بود.
از این که صادقانه صحبت می شد، تعجب می کردم
چون من به عنوان یک معتاد هیچ صداقتی نداشتم و
این واژه برایم کاملاً بیگانه بود و همین صداقت در کلام
اعضای انجمن باعث شد که من در جلسه بعدی و جلسات
دیگر هم شرکت کنم. خداوند را به خاطر پاکی امروز
شکر می کنم. دیگر احتیاجی به مواد مخدر ندارم. دیگر
خودم حرف می زنم، خودم راه می روم، خود تصمیم
به کار می گیرم، راحت می خواهم و راحت بیدار می شوم.
اعضای خانواده به چهره ام بالبخندنگاه می کنند نه با
خشم و کینه. من در این جایاد گرفته ام اگر بیماری
اعیاد موقوف نشود مرگ آور خواهد بود. همیشه فکر
می کنم اگر NA نبود من کجا بودم؟ توی کدام جوی
آب و درزیز کدامین پل باید جان می دادم؟

وحالا که میشه زندگی کرد چرا مرگ؟ از وقتی بالجنون
NA آشنا شده ام طعم شیرین پاکی و زندگی را چشیده ام.
از خداوند به خاطر پاکی امروز، دوستان خوب و انجمن
NA سپاس گزارم و امیدوارم تمامی هم در دانی که به
نوعی بالین بیماری دست و پنجه نرم می کنند به جمع
عاشقانه مابپیوندند.

در تمام عمرم چنین حرف های زیبا و امیدوار کننده
نشنیده بودم او گفت: بین چه نیروی الهی در این
جا هست که تورای یک ساعت و نیم سر پانگاه داشته
زیرا تو عادت داری هر ده دقیقه به ده دقیقه مصرف
کنی. وقتی به خود آمدم خیس عرق شده بودم و پاهایم
می لرزید. از لحظه ورود به NA به مدت دوروز به خانه
نرفتم و فقط با چه های بودم. دوستم گفت بهتر است
به خانه سری بزنی ولی من می ترسیدم که دوباره
طبق معمول با خانواده در گیرشوم و عصبانی شوم و...

نور در خانه

دوستم به من گفت: نرس، خدابام است، توفقط
به طرف خانه برو. دعا کردم و قتی وارد خانه شدم
سلام کردم. خواهر کوچک ترم هم درست مثل
بچه های جلسه گفت: سلام علی. خیلی تعجب کردم.
مادرم برخلاف گذشته خیلی آرام بود و پرسید در این
مدت کجا بوده ام؟ من هم فقط گفتم یک جای خیلی
خوب، جایی که واقعاً خدا هست و دیگر هیچ نگفتم

بعد از من پرسید: راهنمایت کیست؟!

از تعجب داشتم شاخ در می آوردم آخر آن ها هیچ
چیزی از انجمن و این که من کجا بوده ام خبری
نداشتند. شک کردم از او پرسیدم منظورت از راهنمای
چیست؟ او گفت منظورم این است که چه شخصی
تورا به آن جا که می گویی خدا هست، راهنمایی
کرده؟ من گفتم خودم هم درست نمی دانم. گیج
شده ام. خلاصه این که رفتار گرم و همراه با صداقت
دوستان جلسه باعث شد تا من شرکت در جلسات
راهم چنان ادامه دهم تا به امروز که نزدیک یک سال
پاکی دارم.

علی.م.م - مشهد

۲۴ آبان

رهاشدن

"اراده و زندگی ام را به مراقبت تومی سپارم، مرادر بهبودی ام راهنمایی کن و به من نشان بده که چطور زندگی کنم."

کتاب پایه، صفحه ۲۵

فقط برای امروز

چگونه مافرآیند سپردن به خداوند را برای هدایت در زندگی خود شروع می کنیم؟ وقتی مالاً و می خواهیم مارادر مورد مشکلات مان راهنمایی کنند، اغلب می بینیم که نیروی برتر ماز طریق دیگران وارد عمل می شود. وقتی ماقبول می کنیم که همه جواب هاراند ایم، راه کارهای جدید و گوناگون به سوی مامی آیند. حق انتخاب های جدیدی جلوی ماقرار می گیرد. تمایل به رها کردن تصورات و عقاید کهنه و همیشگی، راه را برای هدایت روحانی باز می کند و روشنانی در مسیر ماقرار می گیرد. گاهی اوقات ماباید به نقطه پریشانی برسیم تا آمادگی و سیر دن اوضاع سخت خود را به نیروی برتر مان پیدا کنیم. نقشه کشیدن همراه تشویش، دست و پاردن، برنامه ریزی کردن، نگران بودن - هیچ کدام از این ها کافی نیست. مامی تو اینم مطمئن باشیم اگر مشکلات خود را به نیروی برتر مان بسپاریم پاسخ آن ها از طریق گوش دادن به تجربه و مشارکت دیگران و یاد را لحظات آرام بخش مراقبه، به سوی ماخواهد آمد و آن را دریافت خواهیم نمود. زندگی افسار گسیخته فایده ای ندارد. ادامه زندگی مانند خانه ای که در آتش می سوزد، انرژی مارا به پایان می رساند و مابه هیچ جان خواهیم رسید. در دراز مدت، زرنگی و سعی در تحت نفوذ در آوردن دیگران، وضعیت مارا تغییر نخواهد داد. وقتی رهامي کنیم و به خودمان اجازه دسترسی به نیروی برتر را می دهیم، بهترین راه ادامه را کشف می کنیم. آرامش باز می گردد، راه حل های بر گرفته از مبانی استوار روحانی، خیلی بهتر و برتر از هر راهکاری است که مابتوانیم از طریق تجزیه و تحلیل فکری خود بدست آوریم. فقط برای امروز: من رهای خواهم کرد و به نیروی برترم اجازه خواهیم داد مرادر زندگی هدایت و رهبری کند.



تیرچراغ برقا

معجزه‌هایی که در انجمن NA اتفاق می‌افتد

دست نوشته شده بود ۱۳/۲/۲۱ از گاهی به ساعتم انداختم عقره‌ها ساعت ۱/۴ صبح رانشان می‌داد، سرم رو به آسمان بود و بدون توجه به ستاره‌های زیبایه عاقبت کارم فکر می‌کرد. کم کم حوصله ام سرفت، خوابم هم نمی‌برد، مرتضی هم که نیامد از دست او عصبانی شدم، دور خودم می‌چرخیدم، کلافه و بی قرار شده بودم، حتی چندبار وسوسه به سراغم آمد که بروم مواد بزنم. من که توی لغزش بودم چند ساعت دیرتر یازود تر فرقی نمی‌کرد!

زود دست و پایم را جمع کردم و به خودم نهیب زدم که باز هم توی همان چاه قبلی می‌افتی! الاقل از این تیرچراغ بر قرخ جالت بکش، بین چه استوار و پارچا و محکم ایستاده و روشنایی می‌دهواره را برآمد و روشن می‌کنه. ولی تونمی تویی حتی به اندازه این تیرچراغ بر قرخ هم برای جامعه مفید باشی! وسوسه ام فروکش کرد اما هنوز از دست مرتضی دلخور بودم.

آخه منو تیهاول کرد و درفت کنار خانواده اش. شاید هم می‌خواست تمایل من را بستجد.

نغمه حیات در شاهرگ من

به هر شکلی بود شب را به صبح رساندم، تلاو نور طلایی آفتاب اولین روز پاکی ام را نوید می‌داد. اولین روز تابستان فرح بخش و آرامش دهنده بود. چند تانفس عمیق کشیدم، سینه ام پر از هوای تازه شد و شروع به نرم شدن و دویدن بین درختان پارک کردم، زانوانم سست بود، اصلاحات نداشتیم ولی دوست داشتم روز اول را بایک کار مثبت شروع کنم چند دقیقه‌ای گذشت و صدایی به گوشم خورد که بلند فریاد می‌زد: ماشا... آفرین، جانمی!

صدای مرتضی بود خودش بمن رساند در حالی که یک سبد پلاستیکی شامل صبحانه و چند تامیوه دستش بود هم قدم شدیم و یک دور اضافه باشور و حال دور پارک دویدیم و بعد هم بساط صبحانه را زیر تیرچراغ بر قرخ پهن کردیم و مشغول صبحانه خوردن شدیم. برایم چای ریخت، حس کردم با عشق این کار را می‌کنم. یک لحظه چشم خجالت کشیدم از نیامدن دیشب و دیر آمدن امروزش گله کنم. یک لحظه چشم به چشم هاش افتاد.

سفیدی چشم هایش قرمز شده بود، خیلی خسته و زولیده به نظر می‌رسید. انگار اصلانخواهی بود. امادلش پر از نشاط و امید و وفا و صفا بود.

سه روز به همین ترتیب گذشت و حالا امیدم بیشتر شده بود، اصول برنامه راهنم تا حدودی بلد بودم و حالا حرکت از نور ابادو تجربه قبلی طی می‌کرد. نمی‌دانم بجهه‌های انجمن بادیدن سعی و تلاش مرتضی دوباره به کمک ام آمدند و دورم جمع شدند یا به صورت خود جوش این کار را کردند. فقط این رامی دانم عشق بلاعوض جزء ذات این برنامه است و تقسیم کردن امید و انگیزه و تجربه کار هر روز بجهه‌های است.

القصه: روز هامی آمدو می‌رفت و از بهبودی و پاکی ام لذت می‌بردم و هر چه داشتم و یاد گرفته بودم بادوستان تازه وارد مشارکت می‌کردم، چند ماهی هم بود که خدمت گرفته بودم و قدم هایم رانیز کار می‌کردم و هفته‌ای یک بار هم به جلسات شهرهای مجاور می‌رفتیم و حمایت می‌کردیم و با بجهه‌های انجمن شهرهای همسایه آشنا تر می‌شدیم و خلاصه تمام و قائم شده بود انجمن و کار و رسیدگی به خانواده، دیگه فرصتی برای توقف وجود نداشت.

به مصدقاق "موجیم که آسودگی ما، عدم ماست" حرکت روبرو به جلو را طبق توصیه

شب جشن تولد دو تاز بجهه‌های خوب انجمن بود. همه جمع شده و شادی می‌کردند و بعد از تقدیم هدیه تولد، تبریک می‌گفتند. اون شب من دمغ بودم. حال خوشی نداشتیم، بیشتر از بی حوصله گی آمده بودم جشن بجهه‌ها، راستش را بخواهید برای بار دوم بود که لغزش می‌کرد، یک بار دو ماهگی و این بار ۵ ماهگی و الان هم ۱۲ روز بود که توی لغزش بودم راه گزیده شدم را فهمیده بودم و سعی می‌کردم که روی آن تمرکز کنم که دوباره گزیده نشوم.

اما نگار روحیه و انگیزه مجدد را از من گرفته بودند، بیشتر احساس شرم داشتم تا گناه، خجالت می‌کشیدم توروی بجهه هانگاه کنم. آخه زحمت زیادی برایم کشیده بودند. یک حس لعنتی دیگه هم و لم نمی‌کرد، حس می‌کرد بجهه‌های انجمن رغبتی برای کمک کردن به من ندارند، حق هم داشتنده خودم می‌گفتم: آخه احمق عوضی دوباره لغزش!

توی همین افکار بودم که مرتضی کنارم نشست و دستش را روی پایم گذاشت و گفت: چطوری پسر؟ چته؟ دمغی! اصلانمی توانستم توی چشم هایش نگاه کنم مرتضی در لغزش اول کمک کرده بود.

راه کارهای خوبی داده بود و من درست عمل نکردم و این هم آخر و عاقبت کار! از من سوال کرد هدیه دادی؟ ساکت ماندم، از کنارم بلند شد و بین بجهه ها چرخی زد و سه تا کارت تبریک بر چسب دار توی پاکتی قشنه که روی آن هانوشه بود (تولد مبارک) دستم داد و گفت: پاشو این هاراهدیه بده. خودش هم باهام آمد. محمد رضا یک ساله و حمید دو ساله شده بود هر دو با گرمی استقبال کردند، هم دیگر را باغل کرد و رو بوسی کردیم و آرزوی موفقیت. محمد رضا شمع تولد یک ساله اش را با آرزوی یک ساله شدم جلوی بجهه ها به من داد، همگی تشویق کردن، نتوانستم جلوی اشکم را بگیرم و باز هم صدای تشویق بیشتر شد.

خیزش آگاهی

از محل جشن زدم بیرون، کنار پیاده رو قدم می‌زدم که دیدم مرتضی پشت سر مام بیرون. کمی با هم حرف زدیم حرف‌های مرتضی محرک و موجب انگیزه مجدد بود قدم زنان در حالی که به صحبت هایش گوش می‌دادم به پارکی رسیدیم که بجهه های انجمن بعد از جلسه جمع می‌شدند. از بیماری ام آگاهی های جدیدی می‌یافتم. تصمیم خودم را گرفته بودم از همان ساعت اعلام آمادگی حرکت از نور آن مودم مرتضی که به تیرچراغ تکیه داده بود بایک حرکت تنداز جای بلند شد و گفت: پس حاضری دوباره برای بهبودی ات هر کاری بکنی؟ دندان هایم را به هم فشار دادم و با سر جواب مثبت دادم. دستم را فشرد و گفت: پس همین جا کنار تیرچراغ بمان تامن بیایم و آرام از من جدا شد و رفت. وقتی تنهاشدم کمی این پا و اون پا کردم، مشغول جمع کردن افکارم بودم که چند تاز بجهه های انجمن پیدا شدند و تامد تی با من راجع به بهبودی و تجربه و امیدهای شان صحبت کردند و رفتند.

باز هم تنهاشدم، نگاهی به اطراف انداختم، پارک خالی و آرام شده بود سکوت زیادی از ارم می‌داد. هر از گاهی صدای پارس سگ‌ها، سکوت نیمه شب را در هم می‌شکست. انگار واقع‌آمن ماندم و تیرچراغ بر قرخ نگاهی به هیکل بزرگ و قدو قامت بلند تیر بتونی انداختم. اندام آن استوار و محکم، بادو تا چراغ سفید روشن، غرور آفرین به نظر می‌رسید. پای تیر، روی چمن دراز کشیدم، خط‌های کج و معوج که روی تنه تیر حک شده بود نظرم را جلب کرد، دراز کش جلو تر رفتم، زمان قالب بندی بالگشت

مرتضی متوجه حال من شده بود کمی عقب ترا استاد و ماده تادوست را باهم تنها گذاشت. آخه در دوران کارتن خوابی ماهر شب کنار هم بودیم. توی گرماوسرا! من و تیر از درون حس کردم تیر هم باهم حرف می زند او گفت: سلام، تولد تو هم مبارک؛ پاشواشک هایت را پاک کن. سرت راهم بالا کن! باین که من یک سال تمام هر شب شمع تو بودم امام مشب چهره اات از من هم روشن تر شده نگاهت چه بر قی داره. کجا رفت آن رنگ کسالت و تاریکی؟ چه کردی بایاس و نومیدی؟ حالات تو چراغ راه تازه واردی. تا هنوز هم، من و تیر و مرتضی باهم هستیم از تیر، درس صبر، مقاومت و شکیبايی و از مرتضی و هزاران مرتضای دیگه‌انجمن، درس پاکی، عشق، محبت ایثار و فداکاری را فرامی گیرم. وقتی از تیر چراغ برق جداسدیم حس کردم فریاد زد: هی! من هر روز این بچه هارا می بینم! به او ناعادت کرده‌ام. عشق بلاعوض جز، برنامه و ذات او نهاست پس از کسی دلخور نباش! همه را بخش. حتی اونایی که به تو بدم کرده‌ان. این حرفا را از بچه های خودتون شنیدم. خدا حافظ تا جلسه بعدی.

س-آبادان

بقیه صفحه خبر

- + برای اولین بار بود که وجودان گروهی را به بهترین نحو دیدم.
- آن چه از حاضرین شنیدیم**
- + همگی بایک دنیا امید، تجربه و عشق به نواحی و شهرهای خودمان باز می گردیم.
- امیدواریم این تجربه در ایران نهاد یافته شود.
- + امروز احساس این بود که خداوند صاحب این برنامه و این انجمن است.
- + هر روز در NA یک چیز تازه برای یاد گرفتن وجود دارد.
- + یک بار دیگر مثل اولیل پاکی ام حال خیلی خوبی به من دست داد. چون چیز تازه ای یاد گرفتم.

...و خط آخر

در لحظه خدا حافظی خیلی ها حاضر نبودند رفتن از اردوگاه را به دل شان راه دهند. عده‌ای در گوش و کنار محوطه بیرونی اردوگاه عکس جمعی می گرفتند تا این لحظات رادر قاب خاطره جای دهند. گروهی دیگر نیز ضمن در آغوش گرفتن یکدیگر خدا حافظی می کردند. دوستی را که به آرامی این جمله را در گوش مزمم می کرد، فراموش نمی کنم. "در این هوای پاییزی، بایک سبد تجربه بهاری به منزل می رویم"

ترکمن نیز به NA پیوست

دوم مهر ۸۴ قدرت خداوند در شهرستان بندر ترکمن مبتلور شد و جلسات NA روزهای یکشنبه - چهارشنبه و جمعه ساعت ۷ شب در شهر کشیلات کار خود را شروع کرد و در مدت کوتاهی عده کثیری را بدیراشد.

بیژن. ر- بندر ترکمن

گزارش همایش NA جهرم

به یاری خداوند در تاریخ ۱۷ و ۱۸ آذر ماه امسال، اولین گردهمایی و جشن پنجمین سال تولد گروههای معتقدان گمنام در شهرستان جهرم (ناحیه جنوب ایران) در محیطی سرشار از شادی و صمیمیت و اتحاد بر گزار گردید.

برنامه در دستور کار خودم قرار داده بودم. تایین که در یک روز آفتابی اوخر بهار، مرتضی گفت: پسر هفته دیگه تولد ته، یک ساله شدی! امبارک است انشا... یه جشن حسابی لازم داریم. دو تا تولد دیگه هم هست خیلی قشنگ می شه، پس بحسب که خیلی کار داریم.

در جوابش گفت: چهار تا تولد! پرسید چهارمی کیه! گفتم حالا دیگه! خودم هم باور نمی شد. راست می گفت عروز دیگر به تولد یک سالگی ام مانده بود و عروز هم کندولی یک روز، یک روز تمام شد. شب جشن تولد جلسه خیلی شلوغ بود. چه قدر چهره هایی تازه و شاداب می دیدم همه مثل خودم جوان بودند حیف بود گل های به این قشنگی زود پر پر بشن.

یاد پارسال همین شب افتادم، حرف های مرتضی! هدیه محمد رضا و دمغی خودم. چقدر این دوشب باهم فرق داشتند حالا من یک ساله، محمد رضا و ساله، حمید سه ساله شده بودیم و همه همدیگر ابوسیدیم و به امید سال های پر موفقیت بعد از هم جداشدیم.

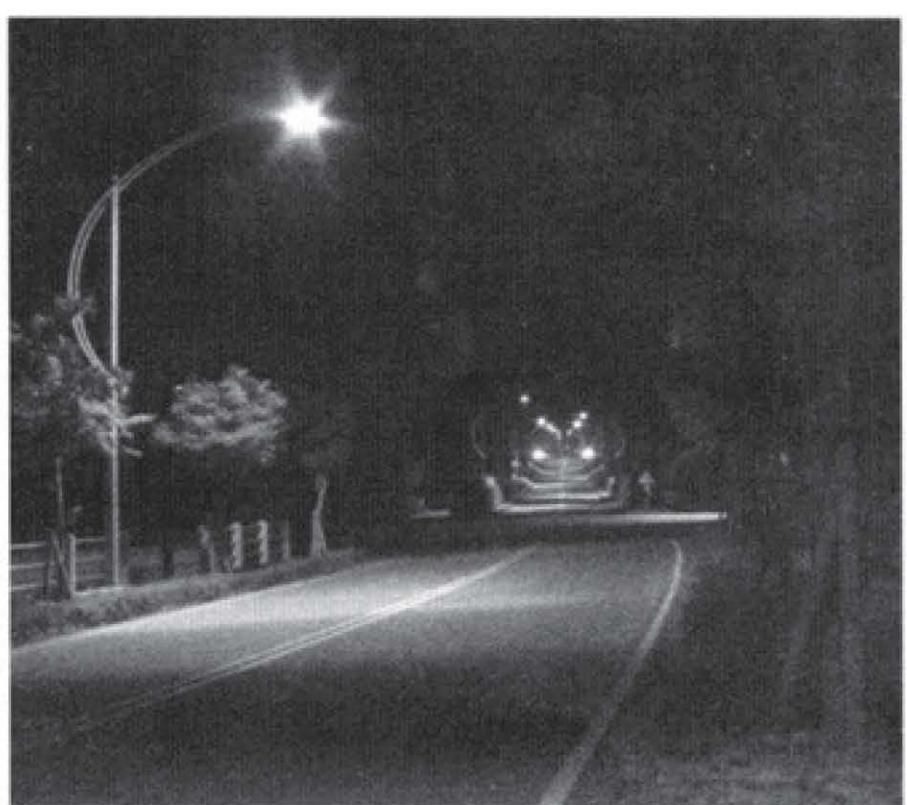
از جلسه که زدیم بیرون، دست مرتضی را کشیدم و گفت: می آیی بیریم یه جایی! کار دارم! گفت کجا؟ گفتم: حالا بیریم! آهسته و قدم زنان به سمت پارک راه افتادیم. گفتم: مرتضی اباصدای آرامی جواب داد. آهان، چیه؟

گفتم: یه سوال؟ گفت: بپرس. دوباره گفتم: قسم بخور راستش رامی گی! گفت: اول بپرس بعد قسم می خورم. گفتم: نه اول قسم بخور بعد می پرسم. گفت: چی می خوای بپرس؟

گفتم: شنیده ام شب اول پارسال که منو کنار تیر چراغ برق کاشتی، خودت هم پشت دیوار کتابخانه تاصیح بیدار ماندی و مواخبل من بودی که تمایل و صداقت مر ابینی و هم این که نکنه و سوسه شم و برم بز نم! او سکوت کرد. پس حقیقت داشت و من احمق! چه فکرها و حرفها که پشت سر ش نزد بودم. حالا فهمیدم چرا چشم هایش آن طور قرمز بود. قضایت نایجا یکی از همون مارهای گزنده گذشته ام بود که تجربه اش کرده بودم.

شکوه، سادگی، وقار

به هر حال به پارک رسیدیم و همان تیر چراغ برق! به مرتضی گفت: این هم تولد چهارم! بادست تاریخ تولدش را که روی تنه اش کنده شده بود به مرتضی نشان دادم ۸۱/۳/۳۱ تیر دو ساله بود. دوباره نگاهی به قامت بلند و ایستاده اش کردم که درس استقامت و صبر را عمل اشان می داد. شکوه همراه با سادگی به نمایش در آمد. همین جا بود که بغضنم ترکید واشکم جاری شد!



آیا کار کرد قدم‌ها باید لذت‌بخش باشد؟

و خودم را زدست می‌دهم، آن وقت زمان مناسب برای جبران خسارت است. قدم نهم به من توانائی دست یابی به آرامش در زندگی را می‌دهد. جبران خسارت غیر مستقیم از ابزاری است که من با استفاده از تجربه خود، به کار می‌گیرم. آخرین افرادی را که در واپسین صحنه‌های مصرفم به آن ها خسارت وارد کرده‌ام، هیچ‌گونه علاقه‌ای به داشتن ارتباط با من را ندارند. اما امروز می‌توانم با مصرف نکردن از آن‌ها جبران خسارت کنم. احساس انجام کاری اشتباه، به من فرصت کار کردن در قدم دهم، در هر لحظه از روز را می‌دهد. این شامل موقعی می‌شود که اتفاق بدی رخ داده و من برای آسیب نزدن به خودوارد عمل می‌شوم.

قدم یازدهم زمان آرامش باتنه‌ای است که دائم‌آور کنار من است. آزادی معنوی خلاق، که من می‌توانم آن را در این قدم بگنجانم، برایم بسیار بازرس است.

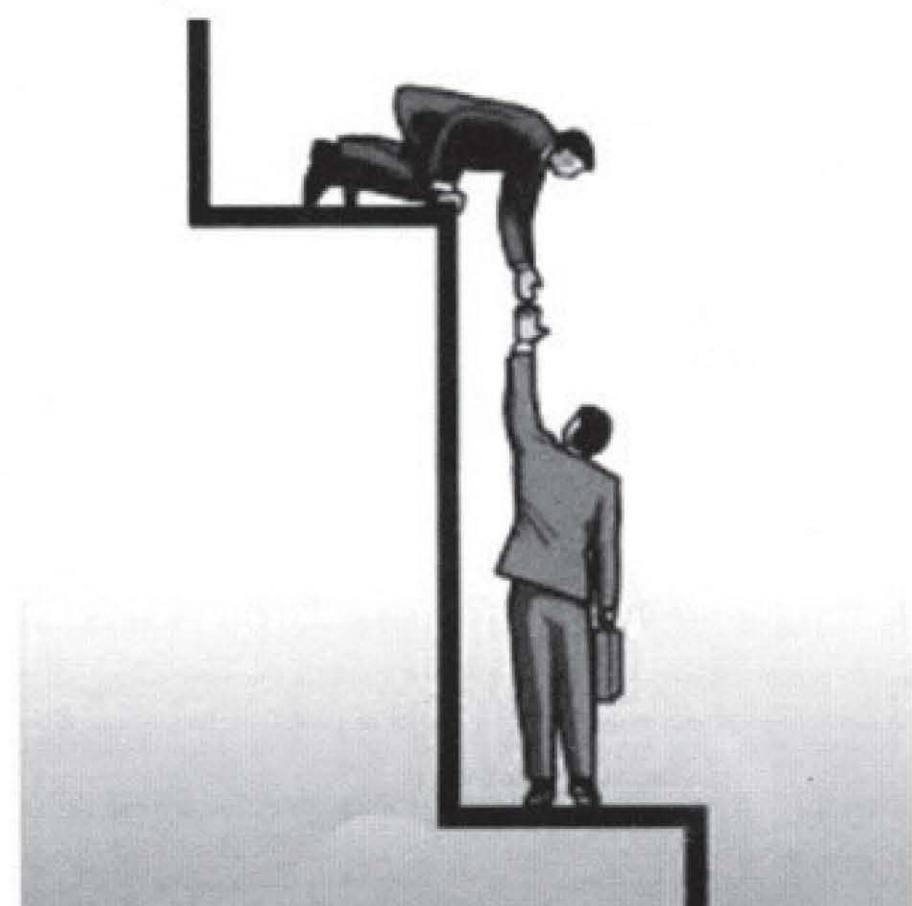
قدم دوازدهم را با صداقت کامل اجرامی کنم. وقتی در جلسات اداری NA یا جلسات کمیته‌ای هستیم و موضوع جلسه "ماچه تصویری از برنامه به تازه‌وارداههای می‌کنیم؟" مطرح می‌شود، به یاد می‌آورم اگر مابهودی خود را باور داریم، پس دروغ لزومی ندارد.

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، تکیه بر تجربه مادر بهبودی است. انجام خدمات یا کارهای دیگر در بیرون برای خود من است نه برای این که من عضو داوطلب در NA هستم.

نکته آخر اما با اهمیت، مزیت کار کردن اصول برنامه در تمام موارد زندگی است که بینش من را در این دنیا تغییر داده است. اغلب برای من انجام کارهای اصولی ناراحت کننده است، ولی من نتیجه‌آن را نسبت به رفتارهای گذشته ام ترجیح می‌دهم. وقتی به خود یادآوری می‌کنم که قدم هاراهی است برای رسیدن به یک زندگی کامل، نه صرف‌آبه خاطر این که در اجتماع پذیرفته شویم، راهی است فقط به خاطر تعديل و اصلاح روحانی، دیگر نمی‌توانم طریق دیگری را برای زندگی کردن انتخاب کنم.

ترجمه: عباس.م

مجله NA Way / اکتبر ۲۰۰۳



وقتی اخیر آین مطلب را در یک جلسه NA شنیدم، به نظرم این گونه‌آمد که هر گاه باقدمی در گیر می‌شوم به این معنی است که هنوز در قدم قبلی هستم. وقتی که متوجه می‌شوم که عجز من و غیر قابل اداره بودن زندگی ام در گذشته، نیرویی برای زندگی امروز مshed است، احسان خوبی به من دست می‌دهد. این را اولین بار وقتوی در برنامه بهبودی قرار گرفتم، متوجه شدم.

بعضی های من مواد مخدر تعارف می‌کردند. من متوجه شدم آن هانمی دانستند چه تخریب و تباہی را جلوی پای من می‌گذاشتند. امروز می‌دانم آن ها قصد بدی نداشتند. اما متوجه عمل مخرب خود نبودند.

آگاهی من از غیر قابل اداره بودن زندگی ام اخیر از خدا داد. در اوایل پاکی ام به نظر می‌رسید که زندگی من از کنترل خارج است. سپس به مرور زمان وقتی شرایط بیشتر برونق مراد پیش رفت، به نظر می‌رسید که اداره زندگی در اختیار خودم قرار گرفته طبعاً زندگی ام بدان گونه باقی نماند!

بزودی هیچ یک از عرصه‌های زندگی من قابل اداره کردن نبود. در بعضی مواقع به مراتب بدتر از شرایط سال‌های اولیه پاکی بود. با رویکرد دوباره به ابزار و با گرفتن راهنمایی که با قدم‌های زندگی می‌کردم و بارهاینما کار کردم، با خدمت در انجمن NA، دعای روزانه زندگی (چه آن روز، روز خوبی یا بدی باشد)، جلسات و گروه‌های خانگی که در آن هاما سک خودم را بر می‌داشم و هم چنین بالارتباطات تلفنی، قابلیت اداره زندگی خود را طریق رشد روحانی و نه از طریق مسائل دیگر بدست آوردم.

قدم دوم چیزی است که از طریق جستجوی نیروی برتر تجربه می‌کنم که برای من شامل ابزار و راهکارهای ذکر شده در بالا هستند. احسان من درباره بهبودی می‌تواند من را در پیشرفت واقعی ام به خطاب کشاند. همان طور که راهنماییم به من یادآوری می‌کند، اگر من اشتباهات جدیدی مرتكب می‌شوم بدان معنی است که در حال رشد و قبول رسک‌های لازم هستم.

قدم سوم که علت اصلی جذب من به NA در وله‌ای اول بود، آزادی روحانی را راه می‌نماید، با تسلیم به خداوند همان گونه که من اورادر ک می‌کنم. اگر آن چه را نمی‌فهمم به کناری بگذارم (چرا خداوند چنین کرد یا چرا چنان نکرد) آن وقت می‌توانم این قدم‌های اکار کنم و رابطه ام را بانیروی برتر خود رشد دهم و عمق بخشم. قدم چهارم شامل بازتاب فشار زیادی می‌شود. وقتی مالز نیروی برتر خود بترسیم کلمات این گونه به نظرمی‌آیند: "ماترازنامه هولناک و غیر اخلاقی خود را بتکردم". برای این اعتیاد، من نیروی برتری دارم که مرامی بخشد. زمانی که نتوانم اور احس کنم و باور داشته باشم، به حامیان خود در NA برای عشق و پذیرش روی می‌آورم. من هرگز دوباره تنها خواهم بود.

در قدم پنجم تلاش برای اعتراف و پذیرش همه اشتباهاتم به نیروی برتر، خودم، و شخص دیگری، آغاز شد. من می‌توانم در جلسات مشارکت کنم و اشتباهاتم را به راهنماییم بگویم. اما اعتراف آن به نیروی برترم و خودم، قدرتی فراتر از خود خواهی خود بیزاری و خود دل سوزی را می‌طلبد.

در قدم ششم وقتی به اندازه کافی درد کشیده‌ایم، زمان آن رسیده که رهایش کنیم. قدم هفتم به نیروی برتر دوست داشتنی ام اختیار کار کردن روی زندگی ام را می‌دهد. با اظهار به درک و باور ذات واقعی ام، اتفاق جدیدی روی خواهد داد.

دوبخش قدم هشتم، صداقت و تمايل هستند. من می‌توانم لیستی از تمام کسانی را که به آن ها خسارت وارد کرده‌ام حتی در زمانی که آمادگی جبران خسارت را ندارم تهیه کنم. وقتی ته لذت ممانت و نگه داشتن احساسات ناخوشایند در برابر دیگران

نوال

دیری بود که مسخ شده بودم

دیری بود افیون

نابخردانه علاج

در دم بود



سلامی دوباره

بماشته

به مادر میاران

به همسرم بهاره

به دخترم شبین

به پسرم آمید

بدوستی

به رهایی

به شب

به روز



به لحظه لحظه های فراموش شده دیروز

به پاکی

به پاکی امروز

به میعادگاه پاکان امروز

احمد.م-قم

۱۷



سلامی دوباره

به عشق

به خداوند مهربان

بما آتاب

به روشنایی

به نسیم صبح گاهی

به سبز هوگل

به شبین

به شکوفه های بهاری

به باران

به برف

به زیبایی

به خش خش برگ های پاییزی

دیری بود که شمارانمی دیدم

دیری بود که صدای قناری

دور بود

دیری بود که در کویر

عطشناک سرابمی دیدم

دیری بود که فکر من اموزون بود

و غمگین

در اسارت درد بودم

نهای بودم

می ترسیدم و می لغزیدم

زندگی در آن سوی دیوار

ماندن سخت است و دشوار. سلول هاتنگ و تاریک. سقف‌ها کوتاه و سنگین. همه این‌ها شاید درست باشد ولی من خود را آزاد حس می‌کنم و از درون همین سلول خود را در همسایگی آسمان می‌بینم چون پاک هستم و از زندان و اسارت مواد خلاص شده‌ام و از همان بالای آسمان پاکی برای همه مردم، دست تکان می‌دهم و دعای خیر خود را نثار تمام دوستان و زحمت کشان برنامه کرده و آرزو کنم جلسات همیشه برقرار و دوستان پاک در کنار این چشم‌هه سار سلامت باشند.

محمود.ش

شیراز- زندان عادل آباد ۸۴/۵/۱۶



پرش از مانع بلند با گام‌های کوتاه

سلام و خسته نباشد خدمت یک‌ایک خدمت گزاران انجمن معتادان گمنام NA مدت ۲۰ سال از زندگی ام در چنگال بیماری اعتیاد بوده و مدت ۱۲ سال از عمرم را به خاطر مصرف مواد مخدر و مسایل جانبی آن در زندان‌ها به سربردهام و همچنان در زندان به دنبال نشستگی بودم و کله خراب من برایم این گونه استدلال کرده بود که این یک مسکن است و بدون آن نمی‌توان جبس کشید. با این افکار معتاد گونه به آخر خط رسیدم. بارها و بارها باره‌ها و اطلاعات گوناگون و روش‌های مختلف اقدام به ترک نمودم و حداکثر مدتی که می‌توانستم پاک بمانم ۲ ماه بود. پیش خود فکر می‌کردم که دیگر مشکلات حل شده و حالم کاملاً خوب شده است و حالا دیگر می‌توانم به صورت کنترل شده به مصرف خود ادامه دهم. ولی با اولین بار مصرف حال و روزم خراب و باز هم همان آش و همان کاسه‌می شدو هر بار تواني ای کنترل و قطع مصرف را بیش از پیش از دست می‌دادم. سرانجام آن آزادی و رهابی را که در بیرون به دنبال آن می‌گشتم در زندان یافتم، چیزی به نام انجمن معتادان گمنام.

در زندان "عادل آباد" شیراز با NA آشناسدم و پی بردم که من بیمارم و این بیماری مزمن، پیش‌روند، کشنده و یک خودکشی تدریجی است. من بالطف خداوند مهریان توانستم با کمک اصول روحانی صداقت، روش بینی و تمایل مدت ۷ ماه پاک بمانم. تا این که به دلایلی جلسات NA در زندان مرکزی عادل آباد تعطیل شد.

اشارة:

همان طور که در شماره‌های قبلی اطلاع رسانی شد، انجمن معتادان گمنام با تشکیل کمیته‌ای تحت عنوان "کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها" مبادرت به تشکیل جلسات NA در مراکز بازیابی و زندان‌های نمونه است. هم اکنون در تعدادی از این مراکز، انجمن به طور مرتب و به شکل مستقل تشکیل جلسه می‌دهد. این امر موجب آشنایی تعداد زیادی از معتادان هم در زندان هستند ولی NA کشته و آنان با وجود آن که هنوز به صورت ظاهر در زندان هستند ولی به لطف خدا حکم آزادی اصلی خود را که نجات از مصرف مواد مخدر است از NA دریافت کرده و پاک شده‌اند.

بعد از چاپ مقاله "کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها" در شماره سوم و در خواستی که از زندانی‌های عضو انجمن برای نامه نگاری با مجله "پیام بهبودی" داشتیم، نامه‌های زیادی دریافت کردیم که از میان آن هاسه نامه از ندامتگاه مرکزی "عادل آباد" شیراز انتخاب شده که به نظر شما می‌رسد لازم به توضیح است که چاپ نامه‌های افرادی که در زندان با NA آشناشده و پاک شده‌اند برای اولین بار در مجله "پیام بهبودی" صورت می‌گیرد بنابراین ما منتظر دریافت نامه‌ها و تجارب بعدی دوستان هم در زندان هستیم تا از این طریق نیز کامی دیگر در راستای امر مهم پیام رسانی که هدف اصلی ماست برداشتہ باشیم.

۱۸

زندگی در همسایگی آسمان

باسپاس و شکر گزاری به درگاه خدای مهریان، به خاطریک روز پاک دیگر و سلامی گرم و صمیمانه به تمام دوستان انجمن NA. محمود هستم، یک معتاد ۵۷ سال از خداعمر گرفته‌ام. نمی‌دانم چند سال اعتیاد داشتم چون دیگر از بادان سال‌ها هم خسته‌ام. یک تصادف ساده مراهه زندان کشانید. او قاتم خیلی تلح شدولی خداوند برای من نقشه‌های جالبی طراحی کرده بود. در زندان فرقی دست داد تا همه زشتی‌ها و سیاهی‌های گذشته ام را روزها و هفته‌ها مرور کنم. همه وجودم را بیهودگی پوشانده بود. در اوج ظلمت و تاریکی ناگهان جرقه‌ای از نور در دل این سیاهی درخشیدن گرفت و مراهه سوی خود جلب نمود. این روشی، آشتایی با گروهی بود که خود را معتادان گمنام می‌نامیدند و در قسمت فرهنگی زندان فعالیت می‌کردند. با یک دنیابدبی و بی اعتمادی که از خصوصیات بیماری اعتیاد است کنجه‌کوانه در جلسات آن هاشر کت نمودم تا ایرادی و اشکالی از برنامه و اهداف آنان بگیرم. نتوانستم خالص و مخلص بودند و عوام فربی و ریاکاری نداشتند. همه در دشنهای دشنهای و دلسویز بودند. هدف معنوی بود و بسیار قدر چهره‌شان پاک و دوست داشتندی بود شمانمی دانید که با چه خلوصی مرادر حلقة خوبیش پذیرفتند و چه پرشور مرادر آغوش خود فشردند.

جلسات به طور مرتب در زندان تشکیل می‌شود و جو بهبودی و امید و شوق فراگیر است. من مشتاقانه در این جلسات که همچون یک نعمت بزرگ است شرکت می‌کنم و این بیشتر به یک معجزه می‌ماند. من در سیاهی مطلق این روش‌نایی را پیدا کردم. امروز یک سال و سه ماه و ده روز از پاکی ام می‌گذرد. شاید شما دوستان بهبودی فکر کنید که چقدر در زندان پاک

■ پیام بهبودی

دور باطل تباہی

مثل این که هیولای درون من منتظر چنین فرصتی بود تا دوباره فعال شود. با تعطیل شدن جلسات دوباره تنها شدم و در تنهایی توانستم با این هیولای درون مبارزه کنم و متناسفانه باز هم او بود که پیروز شد و این دور باطل باز هم تکرار شد.

بعداز ۴ ماه خداوند بار دیگر لطف و مرحمت شر اشامل حال ما کرد و دوباره انجمن NA در زندان فعال شد و ماهمه یک صد افریاد زدیم که مامی توانیم به زندگی برگردیم و به خود، خانواده و اجتماع خدمت کنیم و من دوباره پاک شدم.

آری چه زیباست کمک کردن یک معتاد در حال بھبودی به یک معتاد در حال عذاب. دوستان هم درد، عشق بلا عوض را به ما هدیه کردند و من هم بدون هیچ گونه چشم داشت و توقع آن را به دیگران اهدامی کنم چون کمک کردن به ما کمک می کند تا در بھبودی خود زندگی کنیم. دیگر هیچ معتادی مجبور نیست که از درد اعتیاد بمیرد. می توان با توکل به خدا و کمک نیروی برتر و کار کرد ۱۲۵ قدم گام در راهی جدید نهاد. راهی که در آن از هیچ چیز و اهمه نخواهیم داشت و گذشته خود را جبران کنم و بخشم و در زمان حال با او بسازم و از آینده نیز ترسی ندارم چون با خدا هر غیر ممکن، ممکن می شود.

از شما خدمت گزاران انجمن خواهشمندیم که به بیشتر به کمک مایشتابید و حالا که آزادید عشق خود را بین ما که در بندیم تقسیم کنید، به شما احتیاج داریم همان طوری که شما زمانی به کمک نیاز داشتید. دیگران به تو کمک کردد توبه من کمک کن تامن هم به دیگران کمک کنم.

حبس سخت است، دقایق به کنده پیش می روند، راه طولانی است. پاک ماندن در حبس تلاشی مضاعف را می طلب ولی من حرف "م" را ز کلمه "مشکلات" برداشته ام و آن چه برای من باقی مانده کلمه "مشکلات" است! امیدوارم همیشه کام شما هم شیرین باشد و مگر می شود که پاک باشی و شیرین کام نباشی؟ در حبس با گام های کوتاه ولی محکم خود، از مانعی بلند پریده ام و در این پرش لطف خداوند و نقش انجمن معتادان گمنام غیر قابل انکار است و بقیه کار به عهده خودم است.



۱۲۳ اسفند

روابط

"ترازنامه مامعمولاً در مورد روابط مانیز مطالبی دارد."
کتاب پایه، صفحه ۲۹

جمله بالا دست کم قلمداد شده است! مخصوصاً در سال های چندم بھبودی، کل ترازنامه ماممکن است بر روی روابط با دیگران تمرکز کند. زندگی مالبریز است از روابط با عاشق، دوستان، والدین، همکاران، فرزندان و دیگر افرادی که با آن هادر تماس بوده ایم. نگاهی به این رفت و آمد هامی تواند به مابگوید شخصیت اصلی ما چیست.

ما غالب اوقات در ترازنامه های خود رنجش هائی را بیست می کنیم که از رفتار متقابل با دیگران سرچشمه گرفته است. ماتلاش می کنیم به نقش خود در به وجود آوردن این تنش هانگاه کنیم. آیا ما از افراد دیگر توقعات غیر واقعی داشته ایم؟ آیا استانداردهای خود را به دیگران تحمیل کرده ایم؟

آیا گاهی اوقات کاملاً کم گذشت بوده ایم؟ اغلب اوقات همان نوشتن ترازنامه کمی از فشارهای ناشی از روابط مشکل آفرین ما کم می کند. ولی ما باید این ترازنامه را بالسان دیگری نیز در میان بگذاریم. از این طریق، مادید بهتری از نقش خود در مشکل، پیدامی کنیم؛ چگونه مامی توانیم رهنموده را به کار بیندیم.

ترازنامه و سیله ای است که به ما اجازه می دهد تا شروع به بھبود روابط خود کنیم. مایادی می گیریم که امروز با کمک یک ترازنامه، لذت بردن از روابط خود با دیگران را شروع کنیم.

فقط برای امروز: نقشی را که در روابط خود بازی می کنم در ترازنامه ام بادداشت می نمایم. در صدد بر می آیم که نقش خود را در آن روابط پربار تر و با مسئولیت بیشتری اجرا کنم.

نامنگاه مرکزی شیراز
مهرداد - ب

بر خاسته از گور خود

سلام بی گمان جز تو معتاد عاجز از اعتیاد، هیچ فردی با من همراه و هم راز نبوده و نیست. تو بی که در درامی دانی و نیز زبانه رامی فهمی و حال از پشت دیوار، دور از هیاهوی شهر با تو سخن می گوییم.

نمی دانم از کجا شروع کنم. اصلانمی خواهم راجع به سیاهی آن ایام سخن بگویم. حتی یاد آن روز ها هم کام مراثخ می کند و حالم خراب می شود.

چگونه مواد قادر شدم من را به عنوان یک انسان تالین در جه به سوی پایین و ته چاه هل بددهد؟

هنوز نمی دانم مواد چگونه باعث شدم این چنین به ته چاه ذلت و خواری سقوط کنم؟

به هر حال با توجه به ۲۸ سال اعتیاد به هروئین، شکر خدا هم اکنون باش رکت در جلسات NA در زندان، به مدت ۲ سال و ۳ ماه و ۲۷ روز هست که پاک می باشم و آن چه که موجب خوشحالی و شکر گزاری روزانه من شده این است که با وجود مشکلات مختلفی که در جهت برگزاری جلسات طی ۲ سال پیش آمد به لطف خدا توانسته ام با تکابه نیروی برتر و اصول برنامه و تلاش خود پاکی ام را حفظ کنم.

دوستان هم درد سلام همه دوستان حاضر را از درون زندان به شمامی رسانم. درست است که شرایط



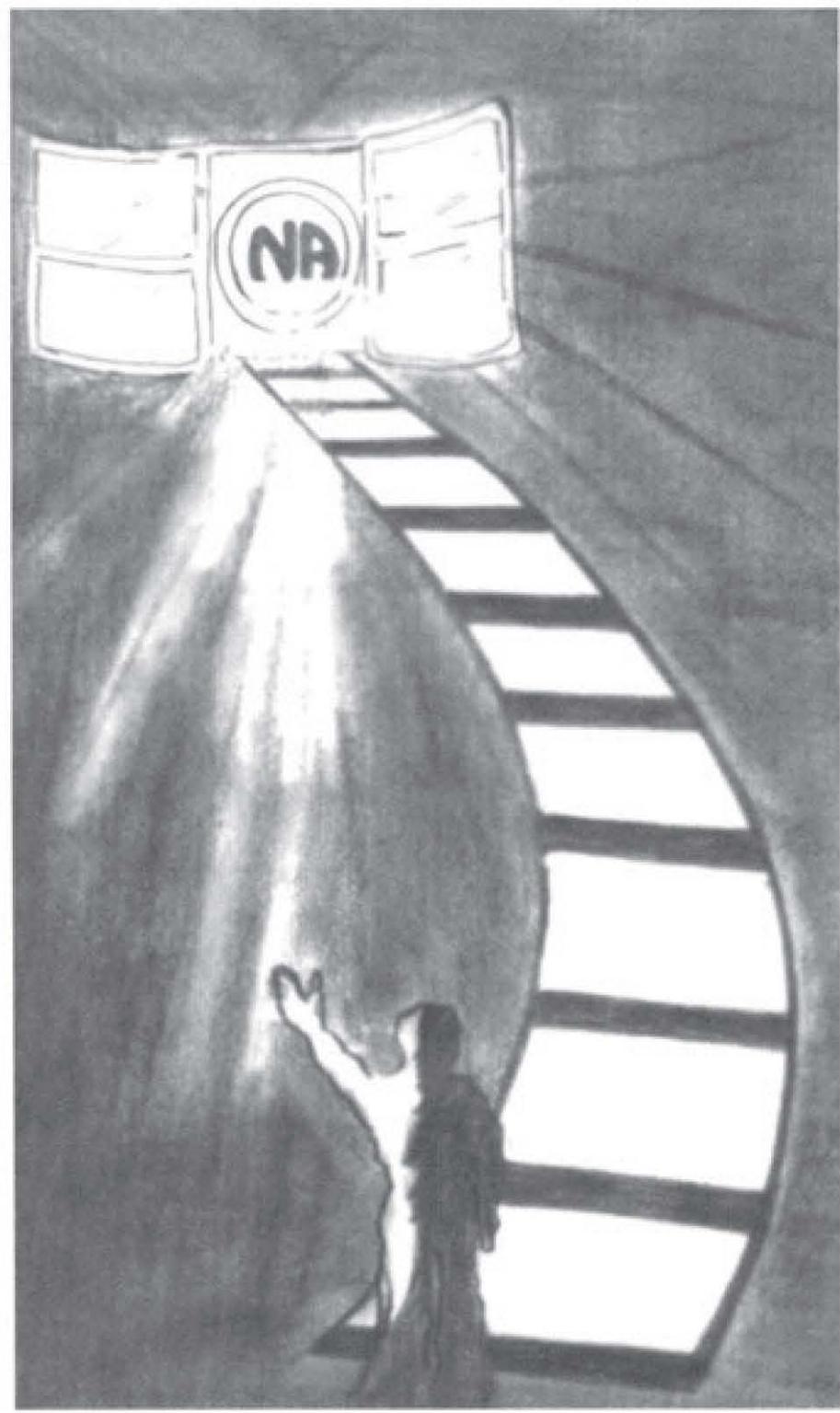
تاریخچه تشکیل انجمن معتادان گمنام در قوچان

جلسات NA در شهرستان زادگاهم بود.

یک سال گذشت آرزوی اولم تحقق یافت. با این که خیلی دلم می خواست آرزوی دوم هر چه زودتر عملی شود ولی این اتفاق نمی افتاد. چرا که حکمت الهی چیز دیگری را رقم زده بود که من از آن بی خبر بودم.

آن چه دلم خواست نه آن شود هر چه خداخواست همان شود زمان می گذشت و من هر روز به لطف خداوندو به کمک انجمن و دوستان بهبودی و بار عایت اصول روحانی برنامه به پا کی ام افزوده می شد.

چون در مشهد ساکن بودم گاهی برای دیدن پدر و مادرم به قوچان می رفتم و هر بار نیز شاهد درد کشیدن هم در دانم و حتی مرگ بعضی از دوستانم بودم. بعضی مواقع به تپه های اطراف شهر می رفتم و از آن جابه شهر که خیلی دور و کوچک به نظر می رسید ولی در دی خیلی نزدیک و بزرگ در آن موج می زد رانگاه می کردم، درد پستان کوچک و بی پناه، ضجه همسران در حال جدائی و طلاق، آه پدران و مادران



فرستنده: امیر و فربا - تهران

بنام خالق هستی

وقتی دست ناتوانی رامی گیریم و باعشقی خالصانه به حرف های انسانی تنها در مانده گوش می سپاریم و یا گره از کار فردی می گشائیم، پروردگار مجال حضور بر زمین را یافته است. انسان نرده بانی است که از طریق آن خداوندان از فراز آسمان بر زمین گام می نهد.

پانزده سال مصرف اجباری و ترک های پی در پی باروشن های متعدد (طب سوزنی روان شناسی، جایگزین کردن، شهر عوض کردن، باز پروری وزندان) از دست دادن اعتبار، ارزش، آیرو، هویت فردی و اجتماعی و... کامل‌آخته ام کرده بود، دیگر نذر و نیاز ها و گریه های شبانه هم کار ساز نبود. دائم اماده صفحات روزنامه و مجلات و اخبار علمی و فرهنگی به دنبال راه نجات می گشتم. هر روشی را آزمایش می کردم تنها چیزی را که نه می توانستم و نه می خواستم آزمایش کنم خود کشی بود.

حتی زمانی که یک بار به دلیل مصرف بیش از حد، در آستانه مرگ بودم به خداوند التماس می کردم که نمی خواهم این گونه بمیرم. همیشه در هنگام سال نوبه گوش خلوتی پناه می بردم و دعایمی کردم و اشک می ریختم و از خداوند عاجزانه می خواستم یک سال، سالم و متناسب بازدیدگی کنم. شب هارا با این امید و آرزو به خواب می رفتم که خداوند در عالم رویا مرا به جایی هدایت کند که دوای در دم آن جاست. آن را نشانم دهد حتی اگر شده سر کوه قاف بگردم و پیدایش کنم، استفاده کنم، درمان شوم و بعد از آن بشارت آن داروی معجزه گر را به تمامی معتادان دهم. هر گز فراموش نمی کنم در آستانه یک سال نو دیگر بودم اما برخلاف سال های گذشته آن قدر خسته و ناامید بودم که در دعایم سلامتی و آدم شدن را از خداوند طلب نکرم و بله آسمان فریاد

هم اکنون انجمن NA قوچان در طول هفته ۱۲ جلسه برگزار می کند و اعضا آن بالغ بر ۱۰۰ نفر می باشند و هم چنان به این تعداد افزوده می گردد.

می زدم: "اگر قرار است نجاتم ندهی نده، اگر قرار است معتاد بمانم و معتاد بمیرم مهم نیست، لااقل سال های بعد از این رانگذاری بی پول و بی مواد و خمار بمانم." نالمیدی مطلق از همه چیز و همه جا کار خودش را کرد. یک ماه بعد خداوند پیام رهائی بخش و راه نجات من را از طریق یک هم دردبه من هدیه کرد (راه انجمن معتادان گمنام) امامت اسفانه باور ضعیفم باعث شد تا بایک لغزش از ادامه راه باز بمانم ولی لطف بی شایبه پروردگار شامل حالم شد و قبل از آن که بمیرم یک فرصت طلائی دیگر نصیبم کرد و دوباره پاک شدم. اگر آن عدد از معتادان خوشبخت و خوش شانس نمردند و به انجمن راه پیدا کردن دیه این دلیل بوده که خداوند اهداف مقدسش را از طریق آن هابه نمایش بگذارد. بعد از چند ماه پاکی و بهره مند شدن از یک زندگی لذت بخش و به دور از هر گونه ماده مخدوش وجودم از شور و شفعت لبریز شده بود و مصمم به رساندن پیام رهائی به دوستان هم مصرفم بودم. این یکی از بزرگ ترین آرزو های قلبی ام بود. راهنماییم به من پیشنهاد داد سعی کن آرزو های را بنویسی و پس از یک سال بین چند تای آن هابه واقعیت پیوسته.

اولین آرزویم رسیدن به یک سال پاکی بود و دومین آرزویم این بود که لطف خداوند شامل حالم شود تا لیاقت خدمت به هم در دانم را پیدا کنم و این توفیق نصیبم شود که من هم سهم کوچکی در راستای هدفی بزرگ داشته باشم و آن هم راه اندازی

پایان یک سکوت

باید گفت تاخو اندeshوی	حکایتی باید گفت	باید خواند	درد بزرگ معتادان در حال عذاب که از خماری به خود می پیچیدند، درد دختران و خواهران و برادرانی که ناامیدانه و بانگرانی به عزیز معتادشان می نگریستند و هر لحظه انتظار و قوع حادثه ای غمبار رامی کشیدند.
تاماندهشوی			من همه این هارا باتک تک سلول های بدنم احساس می کردم و می دیدم و عاجزانه به در گاه خداونددعامی کردم که آیا وقت آن نرسیده که این شهر از موهبت داشتن انجمن NA برخوردار باشد؟
حکایتی باید خواند			
حکایتی از دردها			
عجزها			
رنجها			
ستمها			
ناامیدیها			
حکایتی از یغماگریها			
بردن گوشوارهها			
النگوها			
شهوت‌های فکری			
دستبند قانون			
عبور از خیابان‌های امامور قانون			
حکایتی از آبرورفت‌ها			
حکایتی از آه‌ها			
اشک‌مادرها			
دیدت جنازه‌های بارگردان			
تعرف گرفته شده	حکایتی باید گفت		
تاماندهشوی			
حکایتی از روی صدق باید گفت			
از شب‌ها			
باران‌ها			
برف‌های زمستانی			
مقوا			
یخ‌زدت‌ها			
گرسنگی‌ها			
در بذری‌ها			
شیش‌ها	حکایتی باید گفت		
	که خسته شدم		
	باید گفت		
	باید خواند		
	تاخو اندeshوی		

درد بزرگ معتادان در حال عذاب که از خماری به خود می پیچیدند، درد دختران و خواهران و برادرانی که ناامیدانه و بانگرانی به عزیز معتادشان می نگریستند و هر لحظه انتظار و قوع حادثه ای غمبار رامی کشیدند.

من همه این هارا باتک تک سلول های بدنم احساس می کردم و می دیدم و عاجزانه به در گاه خداونددعامی کردم که آیا وقت آن نرسیده که این شهر از موهبت داشتن انجمن NA برخوردار باشد؟

تو بزرگی، بزرگ و مهربان و دست و دل باز

حدود ۲۰ ماه از پاکی ام می گذشت که یک روز پس از پایان جلسه، مسئول کمیته اطلاع رسانی استان را دیدم و یک بار دیگر از اورمور داین که برای شروع جلسات در شهرستان ها چه کرده اید سؤال کردم. دوست مان پاسخ داد خوشبختانه چند روز پیش اولین جلسه را در شهرستان (در گز) راه اندازی کرده ایم و در مسیر راه مان به مستولین شهرستان قوچان نیز اطلاع رسانی شد و در این بین از من خواست تا پی گیری مابقی این جریان را به عهده بگیرم. لحظه باشکوهی بود چه زیبا که هر معجزه‌ای با درایت خداوند و در زمان خاص خودش به وقوع می بیوند.

همه چیز آماده و مهیا بود از همه مهم تر این کار را به تنها بی انجام ندادم و دوست هم دردی که به مدت ۴ ماه برای حفظ پاکی اش هر روز از قوچان به مشهد می آمد و در جلسات شرکت می کرد به کمک من آمد تا راه خداوند به صورت جمعی صورت پذیرد.

خداآند چه زیبا به حکمت خویش رقم می زندست نوشت آدمی را، آن روز متوجه شدم تصمیمات خداوند مرموزندا ماهماواره به نفع ماتمام می شود. آن روز متوجه تجربه تلح دوستانی شدم که تشکیل جلسات در شهرستان آن ها با مشکلاتی رو بروشده بود چون تها بودند و بی همراه و در نهایت این که تمره هر خدمتی با کوشش گروهی به بار می نشیند (من نمی توانم، مامی توانیم).

دیگر چیزی کم و کسر نداشتم، هدایت، حمایت و همراهی خالق مهربان ره توشه مان بود. یک هفته بعد توسط دوستان قرار ملاقاتی برای اطلاع رسانی و گرفتن مکانی برای برگزاری جلسات گذاشتیم و سرانجام بعد از چند بار مراجعته به ادارات شهر به لطف خداوند عزیز و مهربان و با حمایت دوستان بهبودی و کمیته اطلاع رسانی مشهد موفق شدیم اولین جلسه NA را در ۱۳۸۱ بهمن ماه سال ۱۵ بهمن از شهرستان قوچان برگزار کنیم. از آن زمان نزدیک به سه سال می گذرد. من دوباره به زادگاهم قوچان برگشتم و مقیم آن جا شدم با تمام مشکلات و سختی هارا تحمل نمایم خدمت به هم در در حال عذاب باعث شد تمام مشکلات و سختی هارا تحمل نمایم ما ایمان داشتیم که تنها نیستیم زیرا حضور حامی مهربان و دل سوزمان خداوند عاشق را در کنار مان احساس می کردیم.

امروز انجمن NA قوچان در هفته ۱۲ جلسه و هر ماه یک جلسه باز برگزار می کند و اعضاء آن بالغ بر ۱۰۰ نفر می باشدو هم چنان به این تعداد افزوده می گردد. ما خداوند مهربان را شاکریم و از صمیم قلب از او تمنا داریم روزی فرار سد که دیگر هیچ معتاد در حال عذابی مجبور نباشد از در داعیت بدمیرد. من باشما و در کنایش مازنده ام.

حمید رضا پ - قوچان

تخریب نکن ... بساز

شما در مقابل دوربین مخفی هستید



من بیماری اعتیاد هستم

چیز قادر نبود بین من و توجدایی بندازه، الهی خیر نبین اونایی که روز اول NA رو تو این مملکت راه انداختن!

وای که چه روزگاری بود، من چی فکر می کردم، چی شد! من می خواستم بقیه اعضای خانواده و دوستان را تو جمع خودمون مهمون کنم، اون که نشد هیچی، حالا میری بر امن پیام هم می دی؟ جز به جیگر خورده! مفنجی دیروز بر امن آدم شده!

تو این مدت که رفتی انجمن خیلی سعی کردم از راه های گوناگون دوباره به تو نزدیک بشم ولی مگه اون راهنمای چشم در او مدت می ذاره، الهی آب خوش از گلوش پایین نره!

الهی تو قدم چهارمش از خجالت بمیره! الهی نواقصش همچی بزنه بالا که خفه اش کنه، الهی با یه فرص کدین ری لپس کنه، نه با یه مواد درست و حسابی، می دونم به این حرفام می خنده، ولی...



ولی بدان و آگاه باش

ممکنه تو من تو یه نقطه متوقف کرده باشی ولی من زنده هستم و هیچ گاه امید خود را از دست نمی دهم، منتظرم یه جازیرنامه فاصله بگیری تا خدمت برسم، در آرزوی ساعتی هستم که از خودت غافل بشی و به ایراد و انتقاد از دیگران بپردازی، دلم می خود جلسه را پاتوق کنی و ارزشی برای امنیت جلسات قائل نشی، آرزو دارم عادات قدیمی ات مثل دروغ گویی و نومیدی و دوری از خدا دوباره سراغت بیاد، در آن صورت این دفعه اگه دستم بتبرسه، دیگه محاله بذارم قسر در بری، تا دیروز دماغتو می گرفتن جونت در می او مدحالا بر ام سخنران شدی که هی برات کف بزن! مثلاً حق انتخاب پیدا کردی.

دلت خوش که بعد از جلسه، چهار تا از قماش خودت، دورهات کنن و تو تجربه بدی، ولی من تجربه ام از تو بیشتر تره!

حالا خوب گوشاتر واکن من از جلسات انجمن بیزارم، من از هر نیروی برتری گریزانم، به همه کسانی که با من ارتباط دارند می گویم که آرزوی مرگ شمارا دارم و خواسته من، رنج کشیدن شمامست.

من بیماری اعتیاد هستم

زیر ک، آب زیر کاه، مزمن، لاعلاج، گیج کننده، قدرت مندو پیش رونده، من بیماری اعتیاد هستم، یک دقیقه از وقت خود را تلف نمی کنم، با ماسک های گوناگون و تحت پوشش هر دستا وزیری یقه تورا خواهم گرفت.

بله این من هستم

من در معامله با شما بزنده شدم، چون من فقط به شمار ضایت آنی دادم و در عرض از

حالا که خودمو معرفی کردم ادب حکم می کند که حضور صفات اخلاقی خود را نیز برای شما شرح دهم.

ابتدا باید یادآوری کنم که از آشنایی قبلی خود با شما خیلی خوشحال هستم و افتخار می کنم که چند سالی را در خدمت تان بودم، اگر از احوالات من خواسته باشید به عرض می رسانم که مشتری خیلی فراوان شده و سرم حسابی شلوغ است و مالی نیست به جز دوری و دیدار شما که آن هم امیدوارم هر چه سریع تر، دیدارها تازه گردد!



واما اصل مطلب

خدمت تان عرض کنم که من از شما خیلی دلخورم و چون از خودتان یاد گرفته ام که باید رنجش هارا هر چه زودتر با اطرف مقابل در میان گذاشت، من هم این کار را نجام می دهم اهر گز از شما انتظار نداشتم بعد از چند سال رفاقت و همدمنی به مرتبه همه چیز و این طور زیر پا بذاری و غزل خدا حافظی را با من بخونی، هیچ فکر نمی کردم این قدر بی جنبه باشی که به محض این که چهار تاریق جدید تو NA پیدا بکنی، مرا به بوته فراموشی بسپاری.

آخه بی وفا، اینم انجمن بود تو پیدا کردی؟ NA کدومه؟ مگه انجمن دود و دم خودمون چه اشکالی داشت که او نو عرض کردی؟ بی مرام! یادت هم چه ساعت ها دور هم می نشستیم و در عالم هپروت، همه مشکلات دنیارو در یک چشم به هم زدن حل می کردیم، آخ که چه صفاتی داشت!



غلام حلق به گوش

هر چه فکر می کنم یهو چطور شد که این طور شد عقلم به جایی نمی رسد، تو خیلی خوب و دست و دل باز بودی، هر چی ازت می خواستم فوری برآم جور می کردی، یاد ندارم به من نه گفته باشی، از پول، آبرو، عزت، شخصیت، عمر، پدر و مادر و حتی زن و بچه هم از من دریغ نکردی.

آخه چه اتفاقی افتاده؟ تو غلام و برد هم من بودی.

آخه یکباره چی شد عزیزم؟! نکنه طوریت شده؟ من دلو اپس توام! چرا همچی که می خوام بیام طرفت فوری بر امن کلاس می ذاری و از ۱۲ قدم و رشد روحانی و صداقت صحبت می کنم؟

این حرف ها کدومه؟ غلط نکنم تو انجمن NA چیز خورت کردن! اصلاً پاک شخصیت توعوض شده، چه اتفاقی افتاده؟ چند سال آزگار ما با هم سر کردیم هیچ

دوستان هم درد، نامه های شمارسید

- قم-احمد.م
- شیراز-علی.ک
- شیراز-بابک.ت
- شاهین شهر-یداله.ص
- مشهد-علی رضا.ز
- لاهیجان-مریم.د
- شیراز-محمد.س
- آبادان-علی.ر
- شاهین شهر-امید.ن
- جزیره آشوراده-مسعود.ن
- قوچان-حمدی رضا.پ
- قائم شهر-سیاوش.ع
- تهران-مریم.پ
- شهرکرد-افشین.ش
- زندان شیراز-عباس.ر
- تهران-حمدی
- اقلید فارس-الهام و راحله.خ
- قاسم آباد مشهد-زنیل.ز
- مشهد-سید علی.م
- مشهد-امید.پ
- ابهر-مسعود.ع
- مشهد-اکبر.ز

■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴



ایمیل های شماره ریافت شد

- اصفهان-علی
- قم-هادی.س
- قم-ابوالفضل.ص
- قم-هاشم.ج
- شیراز-حسن.ه
- شیراز-خلیل.خ
- شیراز-سهیلا
- تهران-محمد رضا
- مشهد-امید.پ
- قزوین-مصطفی.ف
- سوئد-کورش
- مجتبی.ب
- سعید

■ پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com



شمارنож کشیدن طولانی را خواستم و شما زمانی به راحتی به این معامله تن در دادین.

شما همه خواسته هایم را برا آورده کردین.

من و تو خیلی قوی بودیم

یادتان هست، من، بدون دعوت نیامدم. شما مرا برگزیدید. چه روز گاری بود؟ ما با هم قادر بودیم به راحتی همه چیزهای خوب زندگی را نابود کنیم و کردیم. چشم های زیادی رو بگریونیم و این کار را هم کردیم. دل های بی شماری را بشکنیم و شکستیم من و تو خیلی قوی بودیم، چمن زندگی را لگد کوب کرده و گل های آن را بغل بغل چیدیم و دور ریختیم. من و تو خیلی قوی بودیم.

به هر حال، اکنون که به قول خودت در حال بهبودی هستی و داری ۱۲ قدمتو کار می کنی که الهی تو سرت بخوره! این فقط تو نیستی که از من متفرقی. من هم از شکل و شمایل جدید تو متفقم. مخصوصاً از کسانی که دور تورا گرفته اند و با گفتن عباراتی مثل " فقط برای امروز" و یا " صداقت، روشن بینی و تمایل" سر کارت گذاشتن و خودت خواست نیست!



حرکت روی لبه تیغ

ولی این را بدان. من برای همیشه در دسترس توبوده و هستم. درسته که برنامه NA و جلسات مرتب شما من وضعیف می کنه و من نمی تونم مثل سابق، همیشه در کنار شما باشم ولی هر گز نمیدنمی شوم که در نامیدی بسی امید هست! من از راه های دیگه وارد می شوم. خیلی راه های دیگه هست. راه هایی که تواند فکر نمی کنی که از اون راه از من ضربه بخوری مثل مسائل جنسی، قمار، الکل دروغ، افراط و تغیریط، خود محوری، تایید طلبی و همیشه حق به جانب بودن و... مهم نیست از کدام راه وارد می شم. مهم اینه که به عنوان اولین کار باید بین تو و جلسه فاصله بندازم برای این کار هم باید سعی کنم که خودت به خودت دروغ بگی. خواست باشه روله تیغی.



من اینجا!

تو ممکن است مرانیبی و لی من اینجا. من به عمر درون تور شد کرده ام. هنوزم در حال رشدم. خیلی بیشتر از همیشه. اگه تو وجودی بی خاصیت داشته باشی و جلسات را سرسری بگیری و از اصول NA دوری کنی و رابطه ات را با خدا کم رنگ کنی من خیلی راحت کار خود را انجام می دهم و بر عکس اگه با خدا و برنامه زندگی کنی و به رشد روحانی خود دادم دهی وجود من بی خاصیت خواهد شد و هیچ غلطی نمی توانم بکنم ولی باز در انتظار فرصت مناسب لحظه شماری خواهم کرد. اگه نرفتی جلسه فردا می بینم!

جواد.م



فقط یک گلنگ

گرم اور شد کنم و هر گز داغ بی پدری بر پیشانی ام نخورد. شاید اگر حضور پدر را داشتم، سرنوشت جور دیگری رقم می خورد. اکثر اوقات از داشتن پول توجیهی محروم بودم و این موضوع باعث شد که از سن ۸ سالگی شروع به کار بکنم. آن هم با دست مزد پایین. صبح هابه مدرسه می رفتم و بعد از ظهر هادر یک نجاری کار می کردم. و این ادامه داشت. حالا ۱۰ ساله شده بودم و باجه های محل اکثر اوقات ته سیگار های دور انداخته شده رامی کشیدیم. خیلی دوست داشتم خودم را در جمع بزرگ تراهم طرح کنم و احساسم براین بود، کسانی که سیگار می کشند بزرگ هستند (خلاروحی) و همین موضوع باعث شد که در سن ۱۵ سالگی کشیدن سیگار را شروع کنم و جالب تر این که هیچ کدام از افراد خانواده ام اهل دود و دم و سیگار نبودند. نمی دانم چه شد که به این شکل به سمت سیگار رفتم. گاهی فکر می کنم جدای از بیماری نداشتن پدر و عدم توجه مادر و شلوغی خانواده باعث شد هر کاری که دلم می خواهد انجام دهم. رفته رفته کشیدن سیگار را علنی کردم. به طوری که در سن ۱۷ سالگی مادرم برایم سیگار می خرید. بعد از آن خوردن الكل راهم شروع کردم و در ۱۸ سالگی حشیش هم به جمع سرگرمی های من اضافه شد. در همسایگی مانجاري زندگی می کرد که قبل از شاگرد او بودم. این مرد به تربیک معتاد بود و شاگرد نترس و پر رونی داشت. زمانی که استاد کار، یعنی همان همسایه مان به سفر حج رفته بود، از غیبت او استفاده کردیم و در زیر زمین خانه او از صبح تا شب مشغول کشیدن و نوشیدن شدیم. ماده جدیدی که از طرف همان شاگرد نجار به من پیشنهاد شده بود، برایم جذابیت بیشتری داشت و بهتر می توانست مرار ارضی کند. ابتدابه صورت تفريحی می کشیدم. همیشه اعتقادم بر این بود که من معتاد خواهم شدم و برای این که این موضوع را به خودم ثابت کنم گاها از مصرف دست می کشیدم و وقتی می دیدم طاقت کنار گذاشتن آن را دارم به خودم بیشتر مغروز می شدم و آفرین می گرفتم و دوباره با خیالی راحت مصرف را از سر می گرفتم.

سعی می کردم که در محله مان این کارهار انجام ندهم. همیشه از خانه استاد کارم بوی مواد می آمد و زمانی هم که از سفر برگشت و فهمید که ما هم اهل این جور برنامه ها هستیم، مارا با خودش همراه کرد. مادرم از رفتن من به خانه همسایه خیلی ناراحت می شد و البته هر گز به زبان نمی آورد و من از رفتارش متوجه می شدم.

دل خوشی زود گذر

۱۹ ساله شده بودم و باید به خدمت سربازی می رفتم. خدمت سربازی من هم زمان باشروع جنگ تحمیلی بود. اصلًا برایم مهم نبود، کجا هستم و در چه شرایطی قرار دارم و در آن شرایط حساس چه وظیفه ای دارم. استفاده از مواد برایم یک کار عادی و طبیعی بود. بارها پیش آمده بود که سربازان دیگر با درک مسئولیت خود، مشغول انجام وظایف محوله ای که یک سرباز در سر مرز باید انجام دهد، بودند ولی بیماری

با عرض سلام و خسته باشد، خدمت دست اندر کاران و دیگر اعضاء خدمت گزار مجله پیام بهبودی.

من یکی از دوستان بهبودی هستم، که بالطف خداوند بزرگ و کمک انجمن معتادان گمنام، توانستم بیماری خودم را بشناسم و آن را متوقف کنم. امروز که ۲۱ ماه از زمان پاکی من می گذرد، تصمیم گرفتم که داستان زندگی ام را برای قان بنویسم تا بدین وسیله به دوستان عزیزی که تازه به جمع انجمن معتادان گمنام پیوسته اند بگویم که راه را درست انتخاب کرده اید و اگر بخواهید حتماً موفق خواهید شد. همان طور که من خواستم و شد. باید بگویم که بین پاک ماندن و یانم انداز یک کلمه وجود دارد و آن، خواستن است. اگر بخواهیم حتماً آتفاق مهمی در زندگی مان خواهد افتاد و حتماً زندگی به روی مان لبخند خواهد زد. فقط باید بخواهیم.

برای انجام کاری به یکی از ادارات رفته بودم. جلسه ای با حضور مسئول منطقه داشتم. ضمن این که من با شخص مسئول هم رابطه خوبی نداشتم. آن روز در اداره کولاک کردم و با شخص مسئول هم در گیر شدم.

با صدای بلند فریاد می زدم و می خواستم که حرف خودم را به کرسی بنشانم. فکر می کردم که فقط من درست فکر می کنم و باید همان اتفاقی که من می خواهم بیفتند و این شد که به شخص مسئول بی احترامی کردم و این مسئله باعث شد که او در میان جمعی که در آن قرار داشتم، به من بگوید که شما بروشیره ات را بخور و تربیک را بکش. این برخورد باعث شد که عصبانیت من صد چندان شود. چیزی که هر گز فکر نمی کردم این بود که کسی متوجه مسئله

من بشود. آن هم کسی که شاید هر گز اهل این جور مسائل نبود به آن اشاره کند. وقتی از اداره خارج شدم انگار چیزی در درون من شکسته بود. در باورم نمی گنجید، کسی متوجه اعیاد من شده باشد و این سؤال مرتب در ذهنem می چرخید که از کجا متوجه این موضوع شد. من که همیشه احتیاط کرده ام و اجازه نداده ام کسی از از من باخبر شود. پس اگر او متوجه شده، حتماً خیلی های دیگر هم متوجه جریان من شده اند. پس خیلی تابلو شده ام. وقتی به خانه رسیدم خودم را در آینه نگاه کردم. کبودی زیر چشممان را به وضوح دیدم. مثل کبکی می ماندم که سرم را زیر برف کرده بودم و فکر می کردم حالا که من هیچ کس را نمی بینم، پس کسی هم مرا نمی بیند، غافل از این که همه مردم بینند و من خودم را نمی بینم.

من و خودم

ناخودآگاه زمان در ذهنem به عقب برگشت. خواستم خودم را به خودم معرفی کنم که چه بودم و چه شدم. به همان آغاز کودکی برگشتم. وقتی خودم را شناختم عسال بیشتر نداشتم. در یک خانواده پر جمعیت که شامل ۹ خواهر و برادر و پدر و مادر می شدیم، زندگی می کردم. در اوج کودکی سایه پدر را زدست دادم. همان سال هائی که می توانستم بهترین خاطره هارا از پدر داشته باشم و در آغوش

اماهم چنان موضوع برایم بی اهمیت بودم و آن راجدی نمی گرفتم. جالب این که به کمربند دشیدی مبتلا شده که دکترها آن را دیسک کمر تشخیص داده بودند و قادر نبودم بدون کمک عصا از جایم بلندشوم و این در حالی بود که همیشه مواد در کنارم بود آن هم به مقدار زیاد و برای این که خانواده ام از وجود مواد مطلع نشوند آن را در ضرورت هایی که مجبور می شدم از بسترم بلندشوم، توی لباس جاسازی می کردم و با خودم به این طرف و آن طرف حمل می کردم و در فرسته هایی که به اتفاق می شد، آن را به شکل خوراکی مصرف می کردم. در یکی از مسافت هایی که به اتفاق خانواده ام به کیش رفته بودیم و از آنجا که یک معتمد حرفه ای نبودم تابتوانم مواد مصرفی ام را جاسازی کنم، موادر ادون کفشم جاسازی کردم و آن را پوشیدم.

احساس بدی تمام وجودم را در بر گرفت. احساس حقارت می کردم، اماهم چنان غول اعتیاد را دوست داشتم. هیچ گاه به یاد نمی آورم که در مسافت هایی که با خانواده ام داشتم به فکر رفاه و شادی آن ها بوده باشم.

زمانی که به مقصد رسیدیم و جانی را برای اقامت تهیه کردیم، در فرستی مناسب و برای استفاده از مواد که همراهم اورده بودم به دستشویی رفتیم و با کمال تعجب دیدم که تمام موادی را که در کفشم قرار داده بودم، کاملاً به کفش و جوراب هایم چسبیده. در شرایطی بودم که بهشدت به مصرف مواد احتیاج داشتم. به همین خاطر مجبور شدم که جوراب هایم را ز پایم در بیاورم و آن هارالیس بزنم. هر گز لحظه ای که این کار را کردم، فراموش نمی کنم.

احساس بدی تمام وجودم را در بر گرفت. احساس حقارت می کردم، اماهم چنان غول اعتیاد را دوست داشتم. هیچ گاه به یاد نمی آورم که در مسافت هایی که با خانواده ام داشتم به فکر رفاه و شادی آن ها بوده باشم.

فقط به این می انداشتم که چقدر مواد با خودم بردارم و در چه مکان هایی از آن استفاده کنم و کاملاً حساب شده این کار را می کردم، تا در طول این مسافت ها از رفت تا بر گشت کم نیاورم. در هفت یا هشت سال گذشته، طوری شده بود که برای مصرف به شرق تهران می رفتیم. باورم نمی شد، به خانه هایی آمد و شد می کردم که هر گز آن هارا در شان خود نمی دیدم. اما برای این که راحت مصرف کنم، مجبور می شدم هم مواد مصرفی آن هارا تأمین کنم و هم خرج صاحب خانه و اهل و عیالش را بدهم. در این مدت اتفاقات مختلفی برای من افتاده که از گفتن آن ها و یادآوری شان عرق شرم بر پیشانی ام می نشیند. یکی از آن هایی بود که در اثر معاشرت بالفراد مختلف و برای گذراندن وقت به قمار روی آوردم و کم کم به یک قمار باز حرفه ای مبدل شدم. بیماری اعتیاد، هر روز به شکلی نوین دامی جدید برای من می گسترد و تله های پیاپی در سر راهم قرار می داد و من بد جوری اسیر بودم.

به سمت مسلح می رفتیم آهسته آهسته

این در حالی بود که در ۳ سال آخر تخریبم ۳۰۰ نفر پرسنل داشتم که برایم کار می کردند. پروژه های سنگینی در اختیارم بود، اما هر گز فرصت پیدانمی کردم مرتب به کارها سر کشی کنم، شاید در طول شباهه روز ۲ یا ۳ ساعت سر کار حاضر می شدم و می دانستم که کارگرها در غیبت من کار نمی کنند. چندین بار، صاحب پروژه جلوی مرا گرفت و گفت، شما مواد مصرف می کنی، چون بد جوری پای چشمت کبود شده و من قیافه حق به جانبی به خودم می گرفتم و می گفتیم، نه این طور نیست.

اعتباد و مصرف مواد از من یک سرباز بی مسئولیت ساخته بود و لاقدیوبی تفاوت در گوشه ای از بیابان مشغول مصرف بودم تامثلاً کم نیاورم. هیچ موج مثبت و یا معنوی در آن سال ها، باعث نشد که من حتی لحظه ای به خودم و به اشتباهم فکر کنم. چرا من حتی زیر باران گلوله ها هم لحظه ای از فکر مصرف و مواد غافل نبودم؟ حالا که دارم این جریان را می نویسم جواب آن را پیدا کرده ام. بله من در آن زمان نه تنها به عجز و ناتوانی نرسیده بودم، بلکه در می خبری دوران لوکس مصرف می سرمی بدم. بعد از آن هم در سن ۲۴ سالگی قصد ازدواج کردم. یکی از دختران همسایه را برای ازدواج انتخاب کردم.

چون اختیار کردن همسرانم هم از محله خودمان مستلزم این بود که جوان پاکی باشی و دست از پاخته نکرده باشی. من هم همیشه سعی ام بر این بود که با انکار اعتیاد خود به نحوی رفتار کنم که از خودم نقطه ضعفی به دیگران نشان ندهم و به این ترتیب ازدواج کردم. هر چند که بعضی از بچه های محل که گاه هم را در حال استفاده کردن مواد دیده بودند، می خواستند مران را خانواده همسرم خراب کنند، ولی من توضیح می دادم که همه این صحبت هارا از روی حسادت است. بعد از ازدواج جریان مصرف من هم چنان ادامه داشت. در برابر همسر و بچه هایم احساس مسئولیت نداشتم. فکر می کردم که فقط باید از لحاظ مادی آن هارا تأمین کنم. صبح از خانه بیرون می زدم و او خوش بخت به خانه برمی گشتم. اکثر شب ها می سوت و لایعقل به خانه می آمد. فکر می کردم که اگر در کنار مواد، مشروب هم مصرف کنم هر گز معتاد نخواهم شد. چه دل خوشی های زود گذری برای خود می ساختم.

تکرار مکرر

آن قدر در مصرف مواد غرق شده بودم که هر گز شاهد بزرگ شدن و پاگرفتن بچه هایم نشدم. رفت و آمد با دوستان جدیدی که پیدا کرده بودم، فرهنگ غلطی را هم در ذهن و عقیده من به وجود آورده بود و آن این بود که به زن جماعت نباید رو داد، یعنی این که هیچ زنی اجازه ندارد، که پرسید و یا بداند که همسرش کجا می رو دوچه می کند و با چه کسانی معاشرت دارد. صرف این که آن هارا لحاظ مادی تأمین می کردیم، برای مان کافی بود. با تمام تعصی که نسبت به همسر و فرزندانم داشتم و دلم نمی خواست، بدون اجازه من از خانه خارج شوند اما به علت مصرف زیاد و افتادن در این خط، هر گز فرصت نمی کردم که ببینم آن ها چه می کنند و در واقع امور زندگی کاملاً از دستم خارج شده بود: (آشتفتگی) به آدم دروغ گویی تبدیل شده بودم که به خاطر مواد حاضر بودم به عزیز ترین کسانم تحت هر شرایطی دروغ بگویم. اصلاً برایم مهم نبود که ناراحت می شوند یانه. ولی هر گز اجازه ندادم کسی از افراد خانواده ام متوجه مصرف می بشود.

تنها چیزی که در خانه استفاده می کردم، الکل بود که البته فقط همسرم از آن اطلاع داشت. بعضی اوقات همسرم و یا بچه هایم، آن هم با حفظ ادب و نزاکت، متذکر می شدند که چرا این قدر لاغر شده ام و چرا به خودم نمی رسم و از این قبیل حرف ها که تازه کلی هم به من برمی خورد که چرا آن ها این صحبت هارا می کنند. من که طوریم نیست!

بچه هایم دوست نداشتند که من برای رسیدگی به امور درسی شان به مدرسه بروم. چون نمی خواستند که مسئولین مدرسه مرا با آن ریخت و قیافه ببینند. با همه این اوصاف باز هم نفهمیدم فقط مصرف و تکرار مصرف.

تله پیاپی

در ۳۴ سالگی تازه احساس کردم که الوده شده ام و برای این که جلوی آن را بگیرم از الكل استفاده می کردم و هم چنین استفاده از داروهای مختلف. یک مدت خودم را به خوردن داروهای گیاهی مشغول کردم و در کنارش هم چنان از مشروبات الكل استفاده می کردم و این باعث شد تا به شدت تشنج کنم و در خانه بستری شوم.

در پارکی نزدیک خانه خودمان بود. به اتفاق همان دوستان وارد جلسه شدیم. در بدو رودمان یکی از اعضاء انجمن از صندلی اش بلند شد و به گرمی مارادر آغوش گرفت و به مlix مخصوص آمد گفت. هر گز تا آن لحظه کسی مرا به این شکل و با این صمیمت در آغوش نگرفته بود. همراه با خونم حس شیرینی نیز، در رگ هایم حرکت کرد و بده قلبم رسید و قلبم هم این شیرینی و صداقت را تأیید کرد و فرمان داد وارد جلسه شوم و بمانم. چیزی که خیلی برایم جالب بود، این بود که بلا فاصله سه تا صندلی برای مان خالی کردند و مارابدون هیچ چشم داشتی در جمع خودشان پذیرفتند. حرف های تازه ای می شنیدم. همه کسانی که آنجا بودند بامن هم درد بوده و مرا فهمیدند.

نیروی عجیبی مرا ادار ساخت

قادستم را بلند کنم و با صدائی که همه می شنیدند بگویم،
من محمد هستم یک معتمد.

به محض این که خودم را معرفی کردم، انگار بار سنگینی را از روی دوشم، به زمین گذاشت و در همان لحظه آرامش عجیبی تمام وجودم را در بر گرفت که هر گز فراموش نمی کنم. اولین بار بود که خودم را در جمعی معتمد می خواندم.

آخر جلسه تمام کسانی که تازه وارد بودند، خودشان را معرفی می کردند و من که تا آن زمان خجالت می کشیدم خودم را معرفی کنم، نیروی عجیبی مرا ادار ساخت تا دستم را بلند کنم و با صدائی که همه می شنیدند بگویم، من محمد هستم یک معتمد.

به محض این که خودم را معرفی کردم، انگار بار سنگینی را از روی دوشم، به زمین گذاشت و در همان لحظه آرامش عجیبی تمام وجودم را در بر گرفت که هر گز فراموش نمی کنم. اولین بار بود که خودم را در جمعی معتمد می خواندم و نه تنها احساس خجالت به من دست نداد بلکه با کف زدن های آن های خاطر اقرار صادقانه ام، اعتماد به نفس عجیبی پیدا کردم. منشی جلسه اعلام کرد که تازه وارد هامی توانند، بمانند آخر وقت از دیگر اعضا جلسه شماره تلفن بگیرند و ما هم ماندیم و مشکل مان را بادیگران در میان گذاشتیم. ماراهنمائی کردند. دوره ترک راه همراه با درد و خماری پشت سر گذاشتیم. وارد انجمن شده بودم. بارفت و آمد در جلسات متوجه شدم که باید راهنمایی کردم. از آن جانی که هنوز تازه وارد بودم و هم چنان غرور در وجودم موج می زد، برای پیدا کردن راهنمایی بال فردی می گشتم که در خورشان من باشد و بالاخره شخصی را که می خواستم پیدا کردم. چیزی که در برنامه به من گفتند این بود که باید حرف گوش کنی و با چشم گفتن مشکل نداشته باشی که من هر گز در طول عمرم چنین چیزی را تجربه نکرده بودم و امکان نداشت بتوانم حرف کسی را گوش کنم. چرا که از زمانی که خودم را شناخته بودم، این من بودم که اطرافیانم را راهنمائی کرده بودم و همیشه خودم را داناتراز هم می دانستم ولی آن جایه من گفتند اگر می خواهی پاک بمانی، باید حرف گوش کنی و کله بیمارت را به دست کسانی بسپاری که چند قدم از تو جلوتر هستند. برخلاف میل باطنی ام این کار را کردم، هر چند گاهی هم به میل خودم رفتار می کردم.

تفاوت ها، شباهت ها

مدت سه ماه بود که وارد جلسه شده بودم اما مرتب با خودم در جنگ بودم. همه اش فکر می کردم که چرا باید از حرف راهنماییم و بقیه اعضای با تجربه انجمن تعیت کنم و همین احساس تفاوت مرا از برنامه دور کرد.

البته از نظر خودم بعضی از صحبت های انجمن به درد بخور بود و به کارم می آمد. پیش خودم فکر کردم وقتی من می توانم سه ماه پاک بمانم پس قادر خواهم بود که

به خاطر حمایت زیاد و استراحت کم به این حال و روز در آمده ام. شما هیچ کدام قدر مرا این می دانید. همین که می توانستم پول مواد را در بیاورم و هم از لحاظ مادی خانواده ام را تأمین کنم و کسی کاری به کارم نداشته باشد، برایم کافی بود. هر گز فرصت این که خودم را در آئینه نگاه کنم را نداشتم، چون خیلی از خودم مطمئن بودم، همه به نوعی با ملتک های جور و جور می خواستند به من بفهمانند که می دانند من معتادم، امامن هر گز متوجه منظور آن هانشدم. (و حالا مستول منطقه آن هم در حضور جمع مرابط خودم معرفی کرد). با این که چشم دیدن آن شخص را نداشتم ولی او در آن لحظه آئینه تمام قدی شد تا من خودم را زدرون آن ببینم. پس چیزی هست که همه می بینند، جز خودم. به یک واحد عنصر شکسته شده از غرورم احتیاج بود تا باباقی مانده غیر تم تر کیب کنم و از آن معجونی درست کنم به نام رهانی و خودم را برای همیشه از شر غول اعتیاد خلاص کنم و حالا غرور م شکسته شده بود یک جرقه روحانی. با این حال همان روز هم مصرف کردم و فردای آن روز بانامیدی به سوی مکان مصرف حرکت کردم و مقدار موادی که همراهم بود را به اتفاق دون از دوستان هم مصرف استفاده کردم که تمام شد. در همان حال که مصرف می کردم زمزمه های رهانی از اعتیاد را در وجودم آغاز کردم و این زمزمه هارا با دوستانم هم در میان گذاشت. آن ها هم قبول کردند، چون مثل من خسته شده بودند. از طرفی چون من مواد مصرفی آن هارا تأمین می کردم، به آن ها گفتم که دیگر از لحاظ مالی قادر به انجام چنین کاری نیستم. صحبت هایی در مورد انجمن NA و یا انجمن ۱۲ قدمی شنیده بودم و البته این موضوع به یک سال قبل بر می گردد. یکی از دوستان هم مصرفم، ترک کرده بود. او کسی بود که وضعش خیلی بدتر از من بود و بارها بعد از ترک، دوباره لغزش کرده بود و هر بار هنگام ترک به دوستانش می گفت، اگر هر کدام از شما شاهد لغزش من بودمی تواند هر بلانی که دلش خواست بر سر خانواده ام بیاورد و این ترک کردن های او بیش از یک هفته طول نمی کشید. ولی حالا یک سالی می شد که او غول اعتیاد را در انجمن معتادان گمنام متوقف کرده بود. در طول این یک سال گاه آبا او ارتباط داشتم و شاهد بودم که او دیگر مصرف نمی کند. حتی برای این که پیام به بودی خودش را به من بدهد همراهه جشن یک سالگی خودش نیز دعوت کرد اما در آن زمان مسئله ترک و جشن یک سالگی برای من مفهومی نداشت.

زیر بال فرشتگان

... و حالا داشتم فکر می کردم که به طریقی از او آدرس جلسات انجمن NA را بگیرم. انگار منظر من بود. چون با خوش روئی آدرس جلسات را به من داد. یکی از جلسات



آموختم که زندگی کردن در رهائی بهتر از زندگی کردن در اسارت اعتیاد است.
آموختم که قدر خانواده ام را بدانم و سعی در بر طرف کردن نقاط ضعف خود کنم
آموختم که سپاس گزار تراز همیشه سرتکریم و تعظیم به در گاه پروردگار مهر بانم
که همانانی روی برتر من است فرو دارم.

آموختم که فقط برای امروز زندگی کنم و قدر پاکی امروز مرا بدانم و تمام مسائل فردا را به فردا اگذاشم.

... و امروز در این جایگاه، بهترین احساس را دارم و از شراب رهائی سرمست، سرمستم.
خیلی چیزها را به واسطه بیماری اعتیاد از دست داده ام ولی در عوض با اتصال به انجمن معتادان گمنام خیلی چیزها به دست آورده ام از جمله هویت گشته ام را آرامش و صداقت را، زندگی و خانواده ام را، عشقم را، دوستان با صداقت را، راهنمای خوب و دلسوژم را و در نهایت خدایم را.

اگر همیشه در جمع دوستان بھبودی باشم و اصول برنامه را رعایت کنم و هر گز احساس تفاوت نسبت به دیگر اعضاء انجمن نکنم همه این هارا تا آخر عمر حفظ خواهم کرد. در واقع رمز پیروزی این انجمن اتحاد اعضاء آن می باشد.

شما هم می توانید در صورت خسته شدن از مواد، امتحان کنید حتماً نتیجه خواهد گرفت. برای همه شما آرزوی توفیق روز افزون در ادامه راه سبزی که انتخاب کرده اید را دارم.

محمد رضا پ- تهران

فقط برای امروز

شهریور
پرتو نور

"این نقص‌ها، در تاریکی رشد می‌کنند و در پرتو نور می‌میرند."

کتاب پایه، صفحه ۳۱

قدم پنجم از مامی خواهد ماهیت واقعی خود را با خداوند، با خود، و انسان دیگری در میان بگذاریم. ولی مارا به بازگو کردن اسرار کوچک خود به همه تشویق نمی کند. از مانمی خواهد که کلیه افکار شرم آور و هولناک خود را برای همه دنیا فاش کنیم. قدم پنجم به سادگی اظهار می دارد که اگر اسرار ما کاملاً فقط نزد خودمان نگهداری شوند، بیشتر ضرر دارند تا منفعت.

اگر مادر مورده فاش کردن ماهیت واقعی خود حتی به یک انسان دیگر اکراه داشته باشیم، بخش پنهان زندگی ما قدرت بیشتری پیدامی کند. وقتی رازها سرسته باقی می مانند، مانع بین ما و نیروی برتر مان و چیزهایی که در بھبودی برای شان ارزش قائلیم، به وجود می آید.

وقتی مابا اطمینان، یک انسان دیگر ادر اسرار خصوصی خود شریک می کنیم - شاید برای راهنمای خود و شاید یک دوست نزدیک - معمولاً این شخص مارا پس نمی زند. ماخود را به روی شخص دیگری می گشاییم و پذیرش آنان پاداش می گیریم. وقتی این اتفاق می افتد، می فهمیم که مشارکت صادقانه خطری برای زندگی ما ندارد؛ رازهای ما قدرت نفوذ خود بر مارا از دست می دهند.

فقط برای امروز: از طریق مشارکت با یک انسان دیگر، من می توانم رازهای زندگی خود را خلخال سلاخ کنم.

ترجمه: سپهر. الف

برگرفته از: کتاب فقط برای امروز

به دور از انجمن هم این پاکی را حفظ کنم و بعد هم به دنبال کارم رفتم. سه ماه دیگر هم توانستم پاک بمانم و مدت پاکی من به ۶ماه رسیده بود و البته در این مدت چند مرتبه هم از مشروبات الکلی استفاده کرده بودم و دیدم که هیچ مشکلی هم برایم ایجاد نکرد و فکر می کردم که پاک!

من اصول برنامه را یاد نگرفته بودم و دلم هم نمی خواست که آن را رعایت کنم. بعداز دور شدن از برنامه و جلسات انجمن معتادان گمنام، ماه محرم برای عزاداری به محله سابق مان رفتم.

چیزی که کامل‌اً مغایر با الهداف انجمن بود. به هر حال دوستان مصرف کننده قدیمی را دیدم و تابه خودم بایم به شدت لغزش کرده بودم و تا آمدم بجنیم ۲۰ روز مثل با دو بر ق از لغزش گذشت. نمی دانم چرا این بار هیچ لذتی از مصرف مواد نبردم با وجود این که مقدار مواد مصرفی ام هم بیشتر شده بود. به شدت عذاب و جدان داشتم و روی برگشتن به انجمن راهنم نداشتم.

خانه دوست

روز بیستم در حالی که پای بساط نشسته بودم و دوستانم هم در گنارم بودند، با گوشی همراه بازی می کردم که ناخودآگاه شماره تلفن راهنمای سابقم روی صفحه گوشی آمد. حال عجیبی پیدا کردم، این مسئله نمی توانست اتفاقی باشد. نیرویی و رای نیروهای زمینی می خواست که من برگردم و زندگی را زنوب سازم. نیروی برتری که باعث شد در همان لحظه با آن شماره تماس بگیرم و به راهنمای سابقم بگویم که در چه وضعیتی هستم و این در حالی بود که دوستان مصرف کننده ام مرا به باد تمسخر گرفتند. من با تکیه به همان نیرو از جایلندشدم و بنای سفارش راهنمای به خانه او رفتم. آن جا تجربه قدم می داد. با کمک و توصیه راهنمای عزیزم، برای اولین بار مشارکت کردم و با سه اصل مهم انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. تمایل - صداقت و روش بینی، که با معنای درست هر کدام در آن جا آشنا شدم. احساس خوبی داشتم. دست کمک به سوی دوستان انجمنی دراز کردم و آن ها هم صادقانه مراد جمع خود پذیرفتند و گفتند از هیچ کمکی دریغ نمی کنند.

رهجوي تازه وارد، ناجي من!

این بار انجمن را با خستگی فراوان و با آگاهی کامل پذیرفتم و برای بھبودی خودم قدم هارا محکم تر برداشتم. ابتدای راه سخت بود ولی با کمک راهنمای خوبیم و دوستان بھبودی ادامه راه برایم آسان تر و دل پذیر تر شد.

اقرار می کنم که برای رسیدن به جایگاهی که اینک در آن قرار دارم، راهنمای عزیزم را خیلی اذیت کردم ولی ایشان با آرامش و صبر مرا راهنمایی کردن و تجارب خودشان را در اختیارم قرار دادند. گاه آفراموشی به سراغم می آمد و بعضی از اصول را فراموش می کردم و البته تمام این های خاطر خسارت های ناشی از مصرف مواد بود. به توصیه راهنمایم بعداز چند ماه رهجو گرفتم. ابتدافکر می کردم نمی توانم از پس رهجویم برآیم ولی بعداز گذشت مدت کوتاهی اتفاق جالب و شیرینی برایم افتاد. من که به شدت فراموش کار بودم، با بازگو کردن اصول و برنامه های انجمن به رهجوی خود، در واقع همان مسائل را، دوباره به خودم هم بازگومی کردم و به همین خاطر روز به روز بیشتر با الهداف و آرمان های انجمن معتادان گمنام آشنا شدم.

می نویسم نکته ای تاریخ عشقم را بدانی

من محمد هستم یک معتاد، امروز ۲۱ ماهه از پاکی من می گذرد. من در این مدت طبق اصولی که در انجمن با آن آشنا شدم:

آموختم که هر گز به من بودن فکر نکنم و به ماشدن بپا بدhem. آموختم که در جانی که می شود عشق ورزید و دوست داشت از کینه و نفرت دوری کنم.

ایده‌هایی در مورد رابطه ما با انجمن‌الکلی‌های گمنام

آن‌ها این پیشنهاد را براساس اصل "همکاری و نهاد استگی" ارائه کردند. این راه حل که با آینده نگری برای یک مشکل سخت ارائه گردید، راه را برای شکل گرفتن انجمن معتادان گمنام هموار نمود.

اما همین مشکل‌الکلی‌های گمنام، بعد از برای گروه‌هایی که می‌خواستند از این اصول، در مورد معتادان به مواد مخدر استفاده کنند نیز پیش آمد. اگر قرار باشد که معتادان به مواد مخدر گوناگون در جلسات شرکت کنند، چگونه می‌توان فضای هم دلی و در کم متقابل، که لازمه تسلیم شدن و بهبودی است را بوجود آورد؟ آیا کسی که هروئین مصرف می‌کرد، می‌توانست با کسی که مصرف کننده‌الکل، حشیش یا قرص روان گردان بود، رابطه برقرار کند؟ چگونه می‌شده‌است اتحادی که سنت یک می‌گوید لازمه بهبودی است دست یافت؟ به این ترتیب یک مشکل بغرنج، به انجمن مابه ارث رسید. برای این که تصویری از چگونگی حل این مشکل توسط انجمن معتادان گمنام بدست آوریم، لازم است تابار دیگر، تاریخچه AA را بررسی کنیم.

مورد دیگری که "بیل ویلسون" همیشه در مورد آن صحبت می‌کرد و مطلب می‌نوشت واز آن به عنوان ده فرمان AA یاد می‌کرد، نوع جمله بندی قدم سوم و یازدهم بود. مقوله روحانیت و نه مذهبی بودن، برای AA گیج کننده بود، به همان اندازه، که وحدت و اتحاد، برای ما گیج کننده است.

اما آن طور که بیل می‌گوید اضافه نمودن عبارت "بدان گونه که او را در کمی کنیم" به لغت خداوند، خیلی ساده بحث‌های جنجال برانگیز را خاموش نمود. زیرا این بحث اگر ادامه می‌یافتد توان از بین بردن AA را داشت. اما با اضافه نمودن یک جمله ساده، به سندگ زیر بنای برنامه AA تبدیل شد.

زمانی که پیش گامان مادر معتادان گمنام، دوازده قدم را قتباس نمودند، آن‌ها نیز به نوبه خود، یک ده فرمان برای انجمن AA بوجود آوردند که به همان اهمیت بود. به

این ترتیب که به جای نوشتن جمله "ما قرار کردیم که در مقابل مواد مخدر عاجز بودیم..." که ممکن است در ابتداء خیلی طبیعی و منطقی هم، جلوه کنداز را به صورتی انقلابی تغییر داده و به جای آن نوشته شد "ما قرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم..."

مواد مخدر، اشکال متفاوتی دارد که مصرف هر کدام فقط علامت و عارضه‌ای برای بیماری ماست. اگر معتادان تمرکز خود را بر روی مواد مخدر بگذارند آن موقع مجبور خواهند شد که بر تفاوت‌های خود تمرکز نمایند زیرا هر یک از مایک یا چند نوع ماده مخدر متفاوت را مصرف می‌کردیم. اما چیزی که همه مادر آن مشترک هستیم بیماری اعتیاد است انتخاب کلمه اعتیاد، به جای مواد مخدر، به نوبه خود یک شاهکار بود. بایک انتخاب صحیح، شالوده انجمن معتادان گمنام ریخته شد.

بگذاریم. اگر مانمی توانیم به زیان خاص آن ها صحبت کنیم بهتر است از رفتن به جلسات شان اجتناب کنیم و فضای بپروردی جلسات آن هارا خدش دار نکنیم. به همین شکل اعضای AA و اعضای انجمن های دیگر باید به هدف اصلی ما، احترام بگذارند و خود را در جلسات NA فقط با نام معتاد معرفی کنند و به طریقی مشارکت و صحبت نمایند که اصول بنیادی برنامه مادر آن واضح و شفاف باشد.

به عنوان یک انجمن، باید سعی کنیم که پیشرفت نماییم. از لجاجت و افراط و تغیر طب نیز پرهیز کنیم. بعضی از اعضاء ممکن است نا آگاهانه باعث از بین رفتن شفافیت "پیام بهبودی NA" شوندو در جلسات ماز کلماتی مانند "هوشیاری" "الکلی" "پاک و هوشیار" وغیره استفاده کنند. ما بهتر است فقط خود را "معتاد" معرفی کنیم و از کلماتی مانند "پاک" "مدت پاکی" و "بهبودی" استفاده کنیم. به همین دلیل نیز در جلسات خود فقط می توانیم از نشریات NA نقل قول نمائیم و یادرباره آن صحبت کنیم تا ز تائید یا وابستگی انجمن NA به جای دیگر اجتناب کرده باشیم. اصول انجمن مابارز و مشخص هستند و به خاطر پیشرفت و توسعه انجمن و همین طور بهبودی تک تک اعضاء، باید روش مادر برخورد با مشکل اعتماد به وضوح و در جلسات ماآشکار باشدو بیان گردد.

معتادان گمنام، یک انجمن روحانی است و عشق، تحمل، حوصله و همکاری جهت بقاء و رشد ما و انجمن ما، ضروری می باشد.

باید انرژی خود را صرف رشد روحانی از طریق کار کرد دوازده قدم نماییم. باید پیام بهبودی را واضح و آشکار برسانیم. کارهای بسیاری برای انجام باقی مانده و مابه هم نیاز داریم تا آن هارا به طور درست انجام دهیم. باید آن هارا باهم و با حفظ اتحاد NA به سرانجام رسانیم.

ترجمه: سیامک خ

بولن شماره ۱۳ هیئت امنا، خدمات جهانی NA

۲۹



طرح: غلام ر

مسئله‌ای که بیش از هر چیز باعث شکست مادر بهبودی مان خواهد شد بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است.

فرآیند هیچ ربطی به نوع ماده مخدری که مصرف می کردیم، ندارد. ماز خود در برابر شروع مجدد به مصرف مواد مخدر، توسط بکار گیری اصول روحانی محافظت می کنیم و به بیماری مان، اجازه نمی دهیم تا به این حدر شد کند. بنابراین قدم یک ما، به رغم هر گونه ماده مخدری که مصرف می کردیم با طول مدت پاکی مان، همیشه کاربرد دارد. با قرار دادن این ده فرمان، به عنوان سنگ زیر بنائی، NA توانسته به عنوان یک جنبش جهانی شروع به درخشش کند که به راحتی مناسب حال معضل اعتیاد در عصر حاضر نیز می باشد و این در حالی است که ماتازه شروع کرده ایم. وقتی که هر انجمن محلی NA، در در ک اصول این برنامه "بخصوص از قدم یک" به بلوغ می رسد، به یک واقعیت جالب توجه دست پیدامی کند و آن این که، نظرات AA و زبان خاص آن انجمن که حول محور الكل است با نظرات شفاف NA که مستلزم آن است که توجه خود را از روی یک ماده خاص برداریم، زیادنمی توانند با هم قاطی شده و هم خوانی داشته باشند. اگر بخواهیم که این دور اباهم در آمیزیم، دوباره به همان مشکلی که روز های اول در AA بود، برخواهیم خورد.

اگر اعضای ماخودرا "معتاد والکلی" معرفی کنند و در مورد "پاک و هوشیار" زندگی کردن صحبت و مشارکت نمایند، شفافیت پیام NA از بین می رود. چون استفاده از لغات بدین شکل، این مسئله را در ذهن معتاد می سازد که گویی دو بیماری متفاوت وجود دارد و یا این که این نوع ماده مخدر با نوع دیگر فرق می کند و راه حل های متفاوتی برای آن ها وجود دارد.

در نگاه اول ممکن است این مسئله جزئی و بی اهمیت به نظر برسد. اما تجربه به ما تابت کرده است پیام بهبودی NA، بدین شکل زمین گیر و علیل می شود. واضح است که هم دلی مشترک ما، اتحادمان و تسلیم کامل مابه عنوان افراد معتاد بستگی مستقیم به در ک ماز اصول بنیادی برنامه دارد: مادر برابر بیماری، عاجز هستیم که با مصرف مواد مخدر، بدتر و پیش رونده تر می شود. مهم نیست که چه نوع ماده مخدری مصرف می کرده ایم.

هر نوع ماده مخدر که مصرف کنیم، بیماری مارا دوباره فعال می سازد. ماز طریق بکار گیری دوازده قدم از این بیماری، بهبودی حاصل می کنیم. قدم هایه دقت جمله بندی شده اند تا پیام بهبودی مادر ای شفافیت باشد، بنابراین زبان و لغاتی که استفاده می کنیم نیز باید با این قدم ها، هماهنگی و هم خوانی داشته باشد. به همین دلیل نباید اصول بنیادی خود را با اصول انجمن AA مخلوط (قاطی) کنیم و گرنه پیام بهبودی ماز مین گیر و علیل می شود.

آیا مطلب فوق به این معنی است که روش AA نسبت به روش انجمن ما، پایین تر با نامرغوب تر است؟ آیا روش آنان، نصف و نیمه و بر اساس انکار شکل گرفته است؟ البته که جواب منفی است. نگاهی سریع و گذر ابه این انجمن نشان می دهد که آن هاتا چه حد در بهبودی و رساندن پیام به الکلی هاموفق بوده اند و این مسئله بسیار واضح و مشخص است. برنامه آن ها بر نامه ای موفق و رده بالا می باشد.

نشریات شان، ساختار خدماتی شان، کیفیت بهبودی اعضاء آن، تعداد فراوان و زیاد آن ها، احترامی که جامعه برای شان قائل است همگی به خوبی نشان گر کیفیت آن انجمن می باشد. اعضاء انجمن معتادان گمنام، نباید باز است و پیز این که ماز آن ها مهم ترین باعث سرافکندگی انجمن خود شوند. چون این کار فقط نتیجه عکس و منفی خواهد داشت.

واقعیت ساده این است که، هر دو انجمن، سنتی دارند به نام سنت ششم تا جلوی انحراف آن ها از هدف اصلی شان را بگیرد. به علت نیاز ذاتی و طبیعی هر انجمن دوازده قدمی، جهت تمرکز بر روی تنها یک مسئله و انجام آن به بهترین وجه ممکن هر انجمن باید تنها متنکی به خود و غیر وابسته به هر کس، چیزی بالاتر از دیگری باشد. طبیعت و ذات مالین گونه است که جدا باشیم. برنامه بهبودی جداگانه ای داشته باشیم. چون هر یک از ما، هدف اصلی منحصر به فرد و جداگانه ای را تعقیب می نماییم. تمرکز AA بر روی الکلیسم است و ماباید به حق آن ها، جهت رعایت اصول خود، احترام

غیر ممکن وجود ندارد

وری یا اون وری. هر روز از حرکت صبح اندیشه گرفته تابع دار ظهر ظفر یام طهری شروع به رفتن جلسه کردم و از بچه ها تجربه گرفتم و دقیقاً مثل بچه های کوچک شروع کردم به حرف گوش کردن و انجام دادن وقتی برای ۲۴ ساعت اعلام پاکی کردم خیلی به من حال داد. البته حال جسمی و روحی خوبی نداشتم ولی خوشحال بودم که توانسته بودم ۲۴ ساعت هیچ چیز مصرف نکنم. با همه حال خرابی که داشتم ولی خوشحال بودم و هر روز به جلسه می رفتم و از خداوند کمک می خواستم.

آمده ام که بمانم

بالاخره روزها پشت سر هم سپری می شدو باکی من بیشتر و بیشتر می شدو لی چه باید کرد؟ من باید برسی گشتم به بوشهر حالا چه کار باید بکنم؟ حدود ۲۵ الی ۳۰ روز باکی داشتم به چیز هایی از برنامه حالیم شده بود ولی در بوشهر نه جلسه ای بود، نه راهنمایی و نه کار کرد قدمی.

بر گشتن برایم و حشت انجیز شده بود با چند تاز بچه های این مستله رادر میان گذاشتم پیشنهاد این بود که قبل از رفتمن راهنماییگیرم، سریعاً اهتمام گرفتم و به پیشنهاد راهنمایم شروع به کار کردن قدم ها کردم و قدم یک را کار کردم حالا تقریباً داشت خالی نبودم به بوشهر آمدم هر روزه بار اهتمایم تماس می گرفتم و در تلاش بودم که بتوانم یه جوری استارت جلسه رادر بوشهر بزنم. چون برای پاک ماندن نیاز به جلسه داشتم. با تلاش زیادی که کردم و کمک خداوند و راهنمایم تعدادی از بچه ها که با آن هادر تماس بودم توانستم بعد از چند ماهی دوندگی و تلاش و برگزاری چند جلسه خانگی در منزل مان بالاخره مسئولین اداره ای را متقدعاً کردم و جایی را گرفته و با چند تایی از بچه های خود معرف شروع کردم ولی هیچ کدام از آن هایمانندند. بعد از مدتی یکی از همان بچه ها اولدم. کار خیلی سختی بود همه از گمنامی شان می ترسیدند و هیچ فردی مرا حمایت نمی کردند. اما این جایی که خداوند می خواست مادونفری ایستادگی کردیم و مدت حدوداً ۱۰ماه این جلسه رانگه داشتیم. هفته ای ۳ جلسه در آن اداره شکل گرفت و من مرتب ابرای گرفتن راه کار و کردن قدم هایم به تهران می آمدم و ارتباط تلفنی ام قطع نمی شد. بالاخره بعد از این مدت که خیلی خسته شده بودم و هر چی که پیام می دادم نتیجه نمی داد یک روز در ب جلسه باز شد و یک نفر دیگر به ماضافه شد. ناگفته نماند که در این مدت چندین نفر او مده بودند ولی متأسفانه هیچ کدام نماندند. من دوستم عبدالرحیم تنها شده بودیم، حتی یادم میاد که یک روز عبدالرحیم برای انجام کاری به مسافت رفت و من تنها بی در ب جلسه را باز کردم. خدا یا چه باید بکنم؟ نمی دونستم چه کار باید کرد. الهی به امید تو خودم شده بودم هم منشی، هم رهبر، هم خوش آمد گو، هم خزانه دار!

همه خواندنی هارا خوندم جلسه را برای مشارکت باز کردم و خودم به تنها بی در آن اطاق خالی شروع به مشارکت کردم و اعلام پاکی کردم، خزانه را نوشت و بعد از ۱/۵ ساعت دعای آرامش را خوندم و جلسه را بستم شاید اگر شخصی پشت در داد می شد فکر می کردم من دیوانه شده ام ولی این گونه نبود این پایان دیوانگی های من بود. خداوند هم در این اطاق حضور داشت و مشارکت مرا گوش می کرد و بالاخره بعد از ۶ماه ۴۰۰ نفر، ۴۰۰ نفر و... به ماضافه شدند و امروز به یاری خداوند تقریباً انجمن ما دارای ۳۰۰ الی ۴۰۰ نفر عضو است و خداوند در این راستا خیلی به ما کمک کرده بتوانیم در کنار بقیه بچه ها پاک بمانیم بابت همه این لطف هایی که خداوند به ما کرده سپاس گزاریم و امیدواریم بتوانیم در ادامه این راه بانیت خیر، خدمت گزار خوبی برای این انجمن باشیم. با تقدیم احترام و آرزوی پاکی برای تمام معتادانی که در عذابند همگی را به خداوند بزرگ می سپارم.

کیانوش . خ-بوشهر

اسم من کیانوش است و یک معتاد هستم و خوشحال ام که تا امروز توانسته ام توسط انجمن معتادان گمنام به مدت ۵ سال ۲۱ ماه و ۱ روز پاک بمانم. دوست داشتم من هم مختصری از زندگی ام و نحوه پیوندم به انجمن و پاک شدنم را تابه امروز باشم ادار میان بگذارم. از خداوند می خواهم که با صداقت بتوانم مطالبه را عنوان کنم. من هم بعد از چندین سال تخریب و مصرف و خسارت در تیر ماه ۱۳۷۹ توسط یکی از بستگانم در تهران پیام عشق را گرفتم.

یک روز که به خانه آن هار قته بودم تقاضای مشروب کردم و با مخالفت روپرور شدم. خیلی برایم تعجب آور بود ولی چیزی نگفتم، در بعد از ظهر آن روز اومی خواست در جلسه شرکت کند و من از او پرسیدم که کجا می روی؟ گفت به جلسه انجمن معتادان گمنام. این اسم باعث شد که کنچکاوشوم و پرسم من هم می تونم بیام؟ ایشون گفت: آره. من در خفام صرف کردم و بعد به طرف یکی از جلسات شمال تهران برآه افتادم هنوز هیچ چیز نمی دونستم، هیچ گونه اطلاعاتی هم به من در مورد انجمن نداده بود.

من و خودم

این اولین جلسه ای بود که می رفتم. چند تایی سیگاری صرف کرده بودم، حال زیاد خوبی نداشتم، وارد جلسه شدیم و یک نفر مرادر آغوش گرفت و مارا راهنمایی کرد بعد افهیمید که خوش آمد گویود. بعد از چند لحظه ای خوش آمد گویا یک برگه بالای سرم آمد و بالخندی که بر لب داشت گفت: دوست عزیز شما مشکل اعتیاد دارید؟ با چشم اندازی غصب آسوده بش نگاه کردم و گفت (نه) او به هر حال برگه خوش آمد گویی را به من داد و دوباره سر جایش برگشت. اوضاع و احوال من به قدری خراب بود که به قول معروف ((رویم بین حالم نپرس)) و قیانه ام و چشم انداز حکایت رامی گفت. با همه این تفاصیل نشستم و به مشارکت بقیه گوش کردم و شروع کردم به قضاؤت کردن که این هادروغ می گویند، این هافیلم بازی می کنند و هزار و یک نوع قضاؤت دیگر ولی ته دلم به جورهای خوش او مده بود. خلاصه مثل این که یه جایی را پیدا کرده بودم ولی غرور م بهم اجازه نمی داد که قبول کنم بالاخره بعد از چند روزی دوباره خودم به تنها بی ای اون جلسه رفتمن و بیشتر و بیشتر گوش کردم. مدت ۱۷ روز به جلسات می رفتم ظفر، اندیشه، مطهری خلاصه بعد از ۱۷ روز رفتن به جلسه توانستم مرفين رقطع کنم ولی مصرف مشروب و سیگاری هم چنان ادامه داشت. بالاخره مجبور شدم به بوشهر برگردم. راستی یاد مرفت بگم من محل زندگی ام در بوشهر بود و بعد از این که برگشتم فکر کردم می تونم کنترلی مصرف کنم دوباره شروع به مصرف کردم. در بوشهر از جلسه خبری نبود و هیچ کس هم از این موضوع اطلاعی نداشت خلاصه تقریباً مدت یکی دو ماه مصرف کردم تا دوباره جهت انجام کاری به تهران برگشتم. قرار بود کارم ۱۰ الی ۱۵ روزه تمام بشه ولی از اونجایی که خداوند مرابر گزیده بود کارم طول کشید و من مجبور شدم مدت یک ماه واندی بمانم. بعد از چند روزی که باز هم مصرف می کردم. دوباره به جلسه رفتمن و اون جرقه اصلی زده شد. اون جرقه بدین شکل بود که بعد از جلسه ظفر دوستی نزد من آمد و گفت دوست عزیز مدتی است که می بینم به جلسه می آیی مصرف هم می کنی ولی مادر اه بیشتر نداریم یا این که مصرف کنیم و زندگی قبلی را داده دهیم یا اینکه به روال انجمن زندگی جدیدی را شروع کنیم و راه سومی وجود ندارد اول زیاد توجه نکردم ولی بعد بیشتر روی این قضیه فکر کردم و دیدم دقیقاً همین طوره. بالاخره از همان ساعت تصمیم قطعی و نهایی را گرفتم. از فردا آن روز که ۱۴ مهر ماه ۷۹ بود شروع کردم و استارت پاکی به روال برنامه معتادان گمنام را زدم. خیلی سخت بود بدون دو اندک تر فقط به یه چیز فکر می کردم یا باید پاک شوم یا بمیرم. یا این



سی دی
تاریخچه ۵ سال معتادان گمنام
به صورت صوتی و تصویری



کارت تبریک
برای تبریک گفتن به اعضاء، دیگر در روز یا کی انها



جزوه کار کرد قدم چهارم در
معتادان گمنام
این جزوی یک نمونه‌ای است که نشان دهد
تو از نامه کامل قدم چهارم به چه شکل است.

کتاب راهنمای خدمات

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



کتاب راهنمای کار کرد قدم

شامل اطلاعات مفیدی در مورد اصول به کار گرفته شده
در قدم‌های دوازده گانه و همین طور سوال‌های در این
رابطه تا هر عضو بتواند میزان درک خود از هر قدم را بستجد.



کتاب دوازده مفهوم خدماتی

همان گونه که دوازده قدم در مورد بیهودی شخصی در
NA صحبت می‌کند دوازده ستون در مورد اتحاد گروه،
دوازده مفهوم خدماتی تیز تجربه جامع انجمن مادر مورد
خدمت کردن در NA می‌باشد.



میز نشریات

۳۱



لیست جزووهای موجود:

- ۱- مبنی در خدمت اجتماع شما
- ۲- خطاب به تازه وارد
- ۳- فقط برای امروز
- ۴- جوانی و بیهودی
- ۵- پاک‌ماندن در دنیای بیرون
- ۶- کیست، چیست، چرا و چگونه؟
- ۷- زندگی به روای برنامه
- ۸- مثلث خود مشغولی
- ۹- بیهودی و لغزش
- ۱۰- عجب! این سبد پول دیگر چیست؟
- ۱۱- آیا من یک معتاد هستم؟
- ۱۲- به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.
- ۱۳- اطلاع رسانی و عضو NA
- ۱۴- راهنمایشدن و راهنمای گرفتن
- ۱۵- تجربه یک معتاد با پذیرش، ایمان و تعهد
- ۱۶- خویشتن پذیری
- ۱۷- عضایی که تحت معالجه پزشکی هستند
- ۱۸- گروه



لیست کتاب‌های موجود:

- ۱- چگونگی عملکرد
- ۲- کتاب پایه
- ۳- کتابچه سفید
- ۴- راهنمای کار کرد قدم
- ۵- مفهوم خدماتی
- ۶- کتابچه خزانه داری گروه
- ۷- دفترچه راهنمای جلسات ایران
- ۸- کتاب "پایه" با خط بریل و بیزه نابینایان
- ۹- نشریه پیام بیهودی
- ۱۰- خود اتکائی اصل و تمرين
- ۱۱- قابل دسترس برای کسانی که نیازهای ویژه دارند
- ۱۲- عضو NA وارانه خدمات در بیمارستان‌ها و زندان‌ها
- ۱۳- کار کرد قدم
- ۱۴- مجله NA Way ترجمه به فارسی
- ۱۵- راهنمای خدمات



لیست لوح‌های فشرده موجود:

- ۱- لوح فشرده پیت و دانیل : ۴- NA کار کرد قدم
- ۲- لوح فشرده ۵ سال NA : ۵- راهنمای کار کرد قدم نوار کاست ۸ عدد
- ۳- لوح فشرده کتاب پایه :

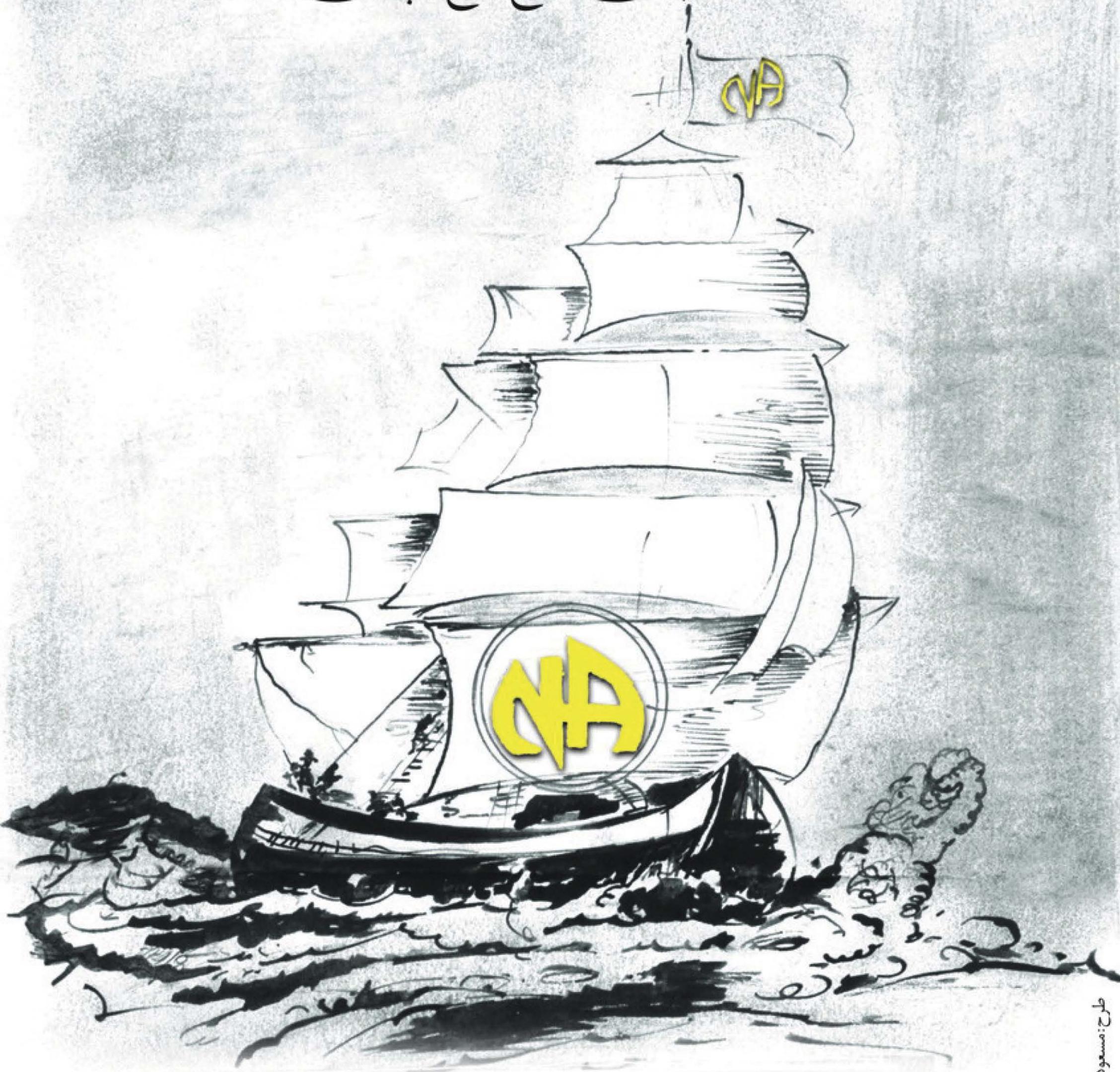
برای تهیه نشریات موجود، لوح‌های فشرده، نوار کاست، مجله بیام بیهودی و سایر محصولات با دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام ایران تعامل بگیرید.

آدرس: تهران سید خندان، خیابان رسالت، خیابان دستان، رو بروی وزارت دفاع پلاک ۱۸، طبقه اول، واحد ۱

تلفن: ۸۸۴۶۴۳۶۱



کشی نجاتی است که در میان دریای تلخ تنها یعنی NA نامیدی، هرجو منجوانا بودی، در حرکت است.



PayamBehboodi , Narcotics Anonymous -Iran , Winter 2006