



■ سال دوم
■ شماره ششم
■ یهار ۱۳۸۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

NA در ایران از نگاه بیرون

- با دست هائی که بالا مانده اند . چه کنیم؟
- ۱۵ سئوال ره gio از راهنمای
- یک پیام از دوستی که در میان ما نیست



فهرست

■ مخاطبان

۳ تحقق آرزوهای دست نیافتنی

■ مشارکت

۴ راهی به رهایی می جویم

۵ من خدا را در یک قدمی حس کردم

■ مقاله

۶ روز وفور لبخند

۶ زندگی نمی کردم یا خواب بودم یا بیکار

۷ تحقق آرزوی دیروز

۱۲،۲۱ فقط برای امروز

۱۸ سؤال ره gio از راهنما

۲۲ معجزه قدم دوم

■ جلسه اول

۸ چی دیدی، چی شنیدی؟

■ دیدگاه

۹ خودکشی به سبک NA

■ گزارش

۱۰ آنتونی: روایی ۱۹۵۴ واقعیت پیوست

۱۵ همدلی و همسانی در همایش پاکی - فارس و بوشهر-

■ خاطرات

۱۲ مثل آن لحظه که باران می زند

■ نامه ها

۱۳ یک پیام از دوستی که در میان ما نیست

■ داستان من

۱۴ رفتن به زندان برایم آرزو بود

■ گفت و گو

۱۶ NA در ایران از نگاه بیرون

■ نامه

۱۹ نامه های رسیده

۲۰ بادست هائی که بالا مانده اند، چه کنیم؟

۲۲ چند پرسش

۲۲ انتقادات و پیشنهادها



نشریه داخلی انجمن معتقدان گفتمان ایران

سال دوم ■ شماره ششم ■ بهار ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد م

■ امور اجرایی: سپهر. الف

■ تیراز: ۱۰۰۰

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۷۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ مجله پیام بهبودی از دریافت نامه ها، مقالات، طرح های تصویری و شرح داستان زندگی شما استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری نمایید. تجارت بهبودی خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

■ نشریه پیام بهبودی، نامه های رسیده را ویراستاری خواهد کرد و از آن ها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده خواهد کرد.

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

■ از تمامی کسانی که ما را در تهیه این شماره پاری کردند سپاس گزاریم.

■ طرح روی جلد و پشت جلد: نیما . ل



همه لحظه های زندگی ، کنار ماست و قرار نیست تنهای مان بگذارد. او بیشتر از هر کسی هوای مان را دارد. بنابراین چون او را داریم به راه خود ، ادامه می دهیم و از اشتباه نمی ترسیم ، اشتباه در زمان تلاش ما ، برای پیشرفت به وجود می آید در صورت ارتکاب اشتباه به جای پافشاری و لجاجت ، به آن اقرار کرده و مستولیت آن را به عهده می گیریم.

ما باختن و شکست خوردن را تجربه کرده ایم ولی از طرفی رو برو شدن با دشواری ها را نیز آموخته ایم. «نه» گفتن را یاد گرفته ایم ، خود را سرزنش نمی کنیم ، بر تن و سوسمه های تمام نشدنی مان لباس اعتدال می پوشانیم و با امیدواری به آینده از زمان حال خود بهترین استفاده را می کنیم و این « فقط برای امروز » را روز به روز تکرار می کنیم.

دعامي کنیم تا با کمک خداوند و کارکرد ۱۲ قدم برنامه ، حداقل به یکی از نواقص اخلاقی مان هر چند کوچک و به نظر کم اهمیت ، «ایست» دهیم. سفره هفت سین قدیمی و بیمارگونه : سلطه گری ، سرسپردگی ، سنت شکنی ، سخت گیری ، سوء ظن ، ستیزه جویی و سقوط را جمع کرده و برای سعادت خود و خانواده مان سفره بهبودی را گسترش ده و از هفت سین : سلامتی ، سپاس گزاری ، سادگی ، سازگاری سپردن به خدا ، سکوت و سازندگی استفاده کرده و به خاطر نعمت سالم اندیشی و سایر الطاف خداوند ، عاشقانه سپاس را در دفترچه های صداقت قلب مان می نویسیم. مهرستان فروزان . شاداب باشیم و بهاری بیندیشیم.

با تشکر جواد



سایت NA ایران
در اینترنت

www.nairan.org



شماره های قبلی مجله پیام بهودی در
این سایت قابل دسترسی است.

تحقیق آرزوهای دست نیافتمنی

به نام خداوند بخششندۀ مهریان سلام ، با آرزوی پاکی و بهبودی برای همه شما عزیزان عضو انجمن معتادان گمنام ایران NA. مجله «پیام بهودی» فصل بهار ، هنگامی به دست شما می رسد که دیگر زمان تبریکات و ... سپری شده است. با این وجود ، شروع سال ۸۵ را به دوستان تبریک و تهنیت عرض می کنیم.

در مقاله «با مخاطبان» بهار ۸۴ عرض شد و باز هم تکرار می کنیم : با توجه به بیماری پیش رونده اعتیاد ، تا مادامی که پاک هستیم و قطار بهودی مان روی ریل اصول انجمن حرکت می کند ، هر روز برای ما عید است. اگر عید و بهار به معنای شکوفایی و زنده شدن و سر از خاک سرد برآوردن است ، ما در دوران پاکی خود هر روز عید را تجربه می کنیم ولی اگر این بیماری فعال شود و بهودی ما را تحت الشعاع قرار دهد و موجب لغزش ما گردد ، چه فرقی می کند که ۳۶۵ روز دیگر سپری شده یا نه. اتفاقاً در صورت مصرف کننده بودن ، با رسیدن هر عید ، یک سال دیگر به مصرف مان افزوده شده و بیشتر در این باتلاق فرو می رویم.

بهار این جاست

بنابراین ما قبل از تبریکات معمولی سال نو ، بهترین شاد باش و تهنیت های خود را به مناسبت پاکی و آشنایی با انجمن NA ، نثار یکدیگر می کنیم.

چه نعمتی از این بالاتر که با انجمنی آشنا شده ایم که اعضایش مرتب یکدیگر را به سوی خدا سوق می دهند همیشه مراقب بهودی هم هستند ، برای هم دعا می کنند ، دیگر عید و شادی را فقط برای خود نمی خواهند ، عشق بلا عوض و تجربه بهودی خود را سخاوه‌مندانه ، ایثار می کنند و خلاصه این که تمام تلاش و توانایی های خود را برای رساندن پیام بهودی به معتادی که هنوز در عذاب است ، به کار می بند. این موهاب است که واقعاً جای تبریک و تهنیت دارد.

روزها می آیند از پی دیروز ، به جبران اوقات طلایی از دست رفته ، با تلاشی مضاعف و با آگاهی از مستولیت های خویش ، خمودی و کسالت را از خود دور کرده و برگ و بار زرده مان را به دست باد می سپاریم و چون درختان در بهار ، جوانه زده و شکوفا می شویم. در این برنامه هیچ غیر ممکن وجود ندارد. با توجه به سرمایه اصلی مان یعنی پاکی و آشنایی با اصول بهودی ، همه چیز ممکن است.

ما تصمیم گرفته ایم تا نه تنها چیزهایی را که از دست داده ایم دوباره به دست بیاوریم بلکه به دنبال چیزهای بهتر و جدیدتری هستیم. البته فراموش نشود که «من» خیلی ضعیف هستم ولی «ما» بسیار توانا هستیم. من یاد گرفته ام که بالاخره باید از جایی شروع کنم چون سفر هزار فرسخی با طی کردن قدم اول آغاز می شود. قدم اول را همین امسال بر می داریم. قدم اول از «من» و «ما» شروع می شود نه از «او و آن ها» خودمان باید کاری برای خودمان انجام دهیم.

انجمان معتادان گمنام ، در حالی سال جدید را آغاز کرده است که کوله باری از خیر و برکت ، توفیق و رشد ، تجربه ، توسعه و بالندگی را از رهگذر سال ۸۴ بر دوش می کشد. کارهای زیادی در سال گذشته صورت داده و امور مهم دیگری را در پیش رو دارد که انجام آن ها تلاش و همکاری جمعی را می طلبد. ما در این انجمن یک حامی و دوست فوق العاده قدرتمند داریم که فقط صلاح مان را می خواهد. او در

من خدا را دریک قدمی حس کردم

و بی ریایی آن ها بود، نمی دام. کلمه کلمه دعای آرامش آخر جلسه بود، نمی دام شاید هم اثر گذاری مطالب و شعارهای روی دیوار انجمن بود. خلاصه بدجوری دلم شکست و بدجوری دلم ریخت.

این مطالب را فقط از روی صداقت و بی ریایی می نویسم و فقط حرف های دلم در آن شب است.

این هنوز اول عشق است

خودبخود پس از پایان جلسه ایمان خیلی قوی شد باور کنید من معجزه را در همان جلسه اول دیدم. من یک شخص سست ایمان بودم. ولی همان شب اول خدا را در چند سانتی متری خود حس کردم. این مطالب را با قلب و دل شکسته می نویسم. اصلاً یک انقلاب روحی و روانی درون من رخ داد که شاید بیان و باورش برای عده ای هم مسخره بیاید، شاید عده ای هم فکر کنند رفته ام به انجمن NA و رویم نمیشه برگردم شاید عده ای فکر کنند دارم برای جلسه تبلیغ می کنم و یا هزار فکر دیگه بکنند...؟ ولی انجمن NA برای من جای مقدسی است. شاید علت آن مظلومیت معتاد است. چون خودمان خوب می دانیم نه حرف معتاد در اجتماع خریدار داشته نه چهره اش و نه حرکاتش. واقعاً اگر یک جایی هر اتفاقی می افتاد مخصوصاً اگر دزدی پیش می آمد آیا همه فکرها و نگاه ها و قضاوت ها به طرف شخص معتاد متوجه نمی شد؟ انجمن برایم خیلی مورد احترام و عزیز است چون به من شخصیت داد.

معجزه را حس کردم چون به نظر من هر حرفی از دل برآید بر دل نشیند و این عجز بچه ها، صداقت آن ها، سادگی و صفاتی آن ها و بی ریا بودن شان در همان جلسه اول اگر کسی تشنه واقعی باشد سیراب می شود. امیدوارم که همه هم دردهای خود روزی برای رهایی بیایند و شاید آن ها هم مثل من مجنوون و دلباخته و عاشق شوند و از زجر و ذلت و تنهایی اعتیاد به کمک معجزه خداوند و یاری صمیمی بچه های انجمن NA نجات یابند.

مصطفی بح - ارسنجان

روز سوم پاکی ام بود و خوابم نمی بود. نه از روی درد و ناراحتی، نمی دام چرا؟ گذشته ام، کارهایی که کرده بودم، بچه های NA، دروغ ها، بدبهختی ها، خوشی ها همه عین فیلم از جلوی دیدگانم رد می شدند، خلاصه یکسری چیزها که به ذهنم رسید، گفتم شاید آن ها را فراموش کنم تصمیم گرفتم آن مطالب را یادداشت کنم. ساعت ۵ صبح بود. یعنی تا ساعت ۵ خواب به چشم نیامده بود، ناخود آگاه قلم به دست گرفتم. همه چیز از اولین جلسه NA شروع شد.

به خدا قسم تمام چیزهایی را که می نویسم از دلم برخاسته و کاری به قشنگ و رشتی جملات ندارم چون دیگر احتیاجی به دروغ و یا چاخان ندارم، بگذریم. وقتی چند تا از بچه های انجمن اصرار به رفتن من به انجمن را داشتند، من گفتم می روم ولی مگه میشه من بدون مواد زندگی کنم، اصلاً غیر ممکن است، چون از خواب که بیدار می شدم تا زمانی که می خوابیدم فقط به عشق مواد بود و فقط به مواد فکر می کرم، اصلاً هر جای قشنگ و دنجی می دیدم، می گفتم فقط به درد این می خوره که بشینی و مواد بکشی و حال کنی! یا اگه می خواستم در مورد فردی قضاویت کنم، می گفتم: فلانی رو و لش کن فقط داره جون می کنه با این همه در آمد، یه بست نمی کشه! اصلاً همه زندگی و فکر و ذکر شده بود مواد و بس! خیلی برایم سخت و ملال آور بود که از مواد دل بکنم. آخه خیلی سال بود بهش عادت کرده بودم، با او زندگی کرده بودم، اصلاً عزیزترین چیز و نزدیک ترین دوستم بود. بهترین لحظات زندگی ام را با او سپری کرده بودم و همه چیز را تو اون می دیدم همه اش می گفتم مگه میشه برم داخل طبیعت بدون مواد با همه این اوصاف و دلبستگی ها به حالت مسخره و رفع مستولیت و به خاطر دوستان وارد جلسه NA شدم از همان ثانیه اول ورودم، همه چیز و همه کس و همه حرکات و گفته ها را دقیق زیر نظر گرفتم.

اصلاً کنیکاً و شدم بینم این همه از جلسه NA می گویند چی داره؟ خلاصه وقتی وارد شدم مشخص بود که تازه وارد شاید باور نکنید در همان بار اول شدیداً مجنوون جلسه شدم. نمی دام چرا؟ شاید صداقت بچه ها و یا مظلومیت آن ها بود. سادگی

مهریان، صمیمانه حرف می زنیم. ما یاد گرفتیم که شاد بودن باعث می شود مشکلات و مسائل زندگی را به حساب تجربه می جدید، پذیرش جدید و حکمت خداوندی بگذاریم. ما قبل از همه بربده بودیم ولی با کارکرد ۱۲ قدم تشویق شدیم که برای ایجاد روابط تفاهم آمیز بکوشیم عشق، علاقه و دوست داشتن کلید این روابط است. پس خودمان را دوست می داریم تا دیگران را هم دوست بداریم و متقابلاً آن ها هم ما را دوست خواهند داشت.

دوستان خوب انجمن NA قادرند سرنوشت و زندگی یکدیگر را تغییر دهند. ما برای دوستان و هم دردان خود، احترام و ارزش قائلیم. اما این بدان معنی نیست که همیشه مطابق میل آنان رفتار کنیم. بلکه مسئله مهم آن است که افکارمان به هم نزدیک و شبیه باشد، به طوری که قادر باشیم یکدیگر را درک کنیم و برسر موضوعات مختلف به راحتی به توافق برسیم تا با کمک سنت اول، بتوانیم سنت پنجم و قدم دوازدهم را آن طور که برنامه از ما خواسته است، انجام دهیم. با رشد روحانی و شرکت مرتب در جلسات و رعایت اصل صداقت و... حتماً روزهای بهتری در انتظار ما است.

زینل بـ مشهد



روز و فور لب خند

زندگی ام آشفته تر شده بود. از خانه دزدی کرده بودم و من دانستم اگر به خانه برکرم من را تحویل من دهنند. تصمیم گرفتم تابه صورت خود معرف راهی زندان شوم. وقتی با مادرم به پاسگاه رفتم روز جمعه بود.

افسر نگهبان به مادرم گفت: امروز تعطیله تحویل نمی گیریم. برو فردا بیارش.

عطر خوب زندگی

شب را در خانه خواهیدم. فردا صبح وقتی مادرم من را بیدار کرد که به پاسگاه بروم خلی خدار بودم. گفتم نمی آینه. گفت:alan زنگ من ننم تاییند و تو را بیند. از ته دل خدا را صد اکدم و از او کمک خواهستم. گفتم: خدا جون اکه من خوای کمک کنیلان و قتشه. به مادرم گفتم در خانه خواهید و ترک من کنم. با توجه به سوابق کنیلان و قتشه. به مادرم گفتم در خانه خواهید و ترک من کنم. این دفعه به جور دیگه شده بود. من در خانه خواهیدم. فردای آن روز خلی خلی خدار بودم بدن دره و حال خرابی داشتم.

ناگهان به یاد آن سه شماره تلفنی افتادم که ۲ هفته پیش در جلسه به من داده بودند. به اولین شماره زنگ زدم، جواب نداد ولی نویسید نشدم به دومن زنگ زدم. جواب داد. خودم را معرفی کردم و گفتم من ۲ هفته پیش به جلسه NA آمدم و تعطیلی دارد ولی ترک ندارد. این باور من بود. چون با رها ترک کرده بودم. بیمارستان نزدیکه بودم که دیگر مواد مصرف نمی کند ولی باور نداشتم پیش خودم گفتم مواد شنیده بودم که دیگر مواد مصرف نمی کند ولی باور نداشتم پیش خودم چرا نمی میرم؟ دوستان هم مصرف قدیم خود را دیدم. خلی سرحال، تمیز و مرتب شده بود.

هیچ کدام جواب نداده بود. از دوستم تفاضای سیگار کردم به من داد. از او پرسیدم کنم من را تحویل کرفت و بعد از ساعتی با چند تن از دوستان بیهودی به منزل ما آمدند. فرشتگان بدون بال، پیام امید و عشق را به من دادند و اکنون که دهه‌مین روز سال نو را سپری من کنیم یک سال و ۶ ماه و ۱۰ روز است که پاکم و زندگی خوبی دارم. از امید و تجربه و تغییرات زندگی ام بعد از بیان من نویسم. فقط این را بگویم که بیهودی بعضی زندگی هدسفند.

علی اکبر . د - اسلام شهر

زنگی خسی کردم یا خواب بودم یا بیکار

جا صحبت از خدا و نیروی برتر بود. خلی تعجب کردم.

بنای زیبای زندگی

ولی این طور نبود، حالم بیهتر شد. به خانه که بروکشم جلوی درب منزل هنگام که همسرم در را روی من باز کرد، خنده ام گرفت. او گفت: رفتن و مصرف کردی؟ گفتم نه.

کفت: پس چرا من خندي مگر دیوانه شده ای؟ گفتم نمی دانم، احساس من کنم که خودم نیستم. نمی دانم چه حالی دارم، مثل این که حال دیگه نوبت خندين ماست. فکر من کنم با اراده خداوند دیگه کریه کردن بس است. این رویه من باعث شد که فردا و شب های دیگر به جلسه بروم و آن جا دنیال کم شده خود بکرم. امروز فویمده ام همان نیروی برتر مرا به آن جا دعوت کرد و نگاه داشت تا به امروز خوشحال هستم. اکنون سرکارم برگشته و مشغول هستم. دریک چالخانه و صاحفی کار من کنم و از این بابت از خدا مشتکرم که در حال برگرداندن همه چیز به من باشد. امروز تنها چیزی که به من کمک من کند رفق به جلسات، نشستن روی صندل تا آخر وقت و کوش کردن به راهنمای و شنیدن تجربه های دیگران است. آرزوی پاک طولان مدت همراه با بیهودی بروی تمام شماها را دارم.

به امید روزهای بهتر

۱۸ ماه و پانزده روز پاکی

کریم . ۴ - تهران

این اولین نامه ای است که برای شما من نویسم. من کجا و نامه نکاری و قلم و کاغذ کجا؟ کمی از گذشته ام را بازگو من کنم.

یک جوان زرد، لاغر، نویمید و تها در خیابان های شهر بی هدف پرسه من زند. سوز سرما و باد شدید بر پیکر نعیف او تازیانه من زند. خود را به آن طرف خیابان می کشاند تا بیکه آفتاب گرمش کند.

مجال بروای پیوست

در افکار خود غرق شده بودم. خسته و بس هدف، تعجب من گردم چرا نمی میرم؟ ناگهان صدای گرم مرا به خود آورد: «سلام اکبر چطوری؟» وقتی بروکشم یکی از دوستان هم مصرف قدیم خود را دیدم. خلی سرحال، تمیز و مرتب شده بود. شنیده بودم که دیگر مواد مصرف نمی کند ولی باور نداشتم پیش خودم گفتم مواد نزدیک، بایزپروری، گیاه درمانی، دکتر شخصی، مامان درمانی! نزور درمانی! ولی تعطیلی دارد ولی ترک ندارد. این باور من بود. چون با رها ترک کرده بودم. بیمارستان هیچ کدام جواب نداده بود. از دوستم تفاضای سیگار کردم به من داد. از او پرسیدم راسته که دیگه مصرف نمی کنم؟

کفت: آره درسته، تو هم اکه دوست داری مصرف نکنی امروز ساعت ۷ بعداز ظهر بیا به این آدرس. این را گفت و رفت.

من چون خلی خسته بودم و تمایل نیز داشتم، با وجود آن که مصرف کرده بودم به جلسه رفتم و با استقبال گرم خوش آمدگو روپوش شدم. سه نفر از بچه های انجمن به من شماره تلفن دادند ولی من به مصرف خود ادامه من دادم. دیگر جلسه رفتم.

تحقیق آرزوی دیروز

سلام

هستند، بگو و صادقانه بگو و از هیچ چیز نترس، این جا همه برای حمایت از تو جمع شده اند و من گفتم و چه گفتني که از سوز دل گفتم.
در چند قدمی ساحل

از ۲۷ سال پیوند نامقدس با مواد گفتم که با وعده رسیدن به بهشت رویاها مرا به قعر جهنم فرستاده بود، گفتم که چگونه سرمایه جوانی و داشته های مادی و معنوی ام را گرفت و به جای آن زشت کاری و پلیدی از به من ارزانی داشت و آخر الامر همچون موجود واژده ای به گوش تاریک بیغوله هایم فرستاد. دیگر زبانم باز شده بود و دردها و آشتفتگی های درون چون رگباری بر زبانم جاری می شد، آن قدر گفتم که عقده های دم خالی شد دیگر سبک شده بودم. چون سال های زیادی بود که بار سنگین این ناگفته ها را برگردۀ ضعیف و نحیفم می کشیدم و آن بار سنگین و طاقت فرسا را در این جا زمین گذاشتم ولی از این به بعد چه؟ حالا باید چکار کنم؟ جدول حل نشده زندگی من پر از خانه های خالی است، راهی نشانم دهید تا بتوانم این خانه های خالی را با واقعیات پر کنم.

بخ ها آب شد

این را با راهنمای عزیزم در میان گذاشتم و او متواضعانه پیشانی ام را بوسید و مرا در آغوش گرفت و گفت: کمی به خودت فرصت بده، لختی درنگ کن و نفسی تازه کن، نترس باز هم بگو. گفتم: حرف های من تمام شد، من قصه غصه هایم را گفتم و حالا سبک و آرام شده ام. گفت باشد بگو باز هم بگو و تکرار کن و صبور باش و منتظر. بدان که بزودی اتفاق بزرگی در زندگی ات به وقوع خواهد پیوست. گفتم: چه اتفاقی؟ گفت: اتفاقی بزرگ به وسعت هستی و به فراخی دریاها و به عظمت کائنات. «خداد» بدنه داغ شد و بی اختیار می لرزیدم، گفتم بگو از آن اتفاق بگو. گفت: تو عمری افقی حرکت کرده ای و روح تو خسته از این حرکت افقی است. آماده باش باید به زودی حرکت خود را عمودی کنی حرکت بسوی خدا و بپیوستی من بی صیرانه و با دلواپسی در انتظار آن اتفاق عظیم بودم.

در روزی که حدوث آن از خاطرم هرگز محو نخواهد شد راهنمایم در باشگاه زندان من و دوستانی را که طالب کارکرد قدم ها بودند به دور خود جمع کرد و بشارت آن اتفاق بزرگ را که نوید آن را قبل از ذکر شده بود به ما داد و گفت: از امروز زندگی شما رنگ و بوی تازه ای می کیرد و می توانید حرکت عمودی خود را بسوی خدا آغاز نمایید و آن گاه دفتر قدم یک برای من و دوستانم در زندان ورق خورد.

علی. ص

اراک - اردوگاه کار درمانی



به یاد دارم شب اولی که با تنی لرzan و روحیه ای متزلزل به انجمن معتادان گمنام پناه آورده بودم هرگز باور نمی کردم که در این داستان واقعی و مهیج بتوانم صاحب نقشی شوم و موفقیتی حاصل کنم. آن قدر در زندگی طعم تلخ شکست را چشیده بودم که احساس شیرینی زندگی را بطور کلی از یاد برده بودم دیگر حتی از خدا هم توقع کمک نداشتم و همچون بیمار محتضری در انتظار مرگ بودم و چون اصلاً زندگی را درک نکرده بودم از مرگ استقبال می کردم ولی به لطف آفریدگار مهربان از فنا به بقاء رسیدم. درست در تاریک ترین لحظات زندگی ام نور ضعیفی به نام امید شروع به خود نمایی کرد اما هنوز منبع این نور را درک نمی کردم. ولی به هر حال با غروری لگد مال شده و با دنیایی از ترس و نومیدی آمدم. خموش و منزوی همچون انزوای تلخ روزهای مصرف به کنج جلسه خزیدم و سر را به زیر افکندم، عجیب بود وجود آدم ها را در کنار خود حس نمی کردم و توان سربلند کردن نداشتم. پنداری تمامی احساساتم کور و بی خاصیت شده بود اما نهان که هنوز حس سامعه ام کار می کرد و گوش هایم حرف های جدید می شنید. کم کم به خود جرأت داده و سرم را کمی بالاتر گرفتم تا چهره آدم هایی که آن حرف هارا می زندن بهتر بینم گویی سخن از زبان من می گفتند.

حرف ها همه از درد بود. همه از زخم های ناسور تن شان می گفتند و این که به دنبال پیدا کردن راهی و مرهمنی برای التیام زخم ها به این جا پناه آورده اند. شنیدن حرف ها و درد دل های شان تنم را کمی گرم کرد، بخ وجودم رفته رفته آب شد. دیگر احساس غریبگی و بیگانگی نمی کردم. دم می خواست به آنان بگویم که من هم مثل شما هستم، تن من هم کوییده ولهیده پاشنه آهین همین بیماری شماست اما هنوز شهامت اقرار نداشتم و فکر می کردم شاید روزی پیشیمان شدم و خواستم دوباره مصرف کنم امانه، سریع به خودم آمده و دیدم من سنگ هایم را قبل از این دوست هزار رنگ واکنده ام و راهی برای آشتی و برگشت مجدد نیست. از آنان پرسیدم آیا من هم می توانم از قصه غصه هایم بگویم؟

اینجا چراغی روشن است

آنان مرا به گرمی در آغوش گرفتند و با مهربانی گفتند: ما مدت زمان زیادی بود که چشم به راه بوده و منتظر ورود تو بودیم. اصلاً ما همگی برای شنیدن حرف های تو در این جا جمع شده ایم. باز گفتم آیا تحمل شنیدن حرف های مرا دارید؟ کلام من همه از درد است، همه از رنج است. گفتند: نترس و بگو ظرفیت ما زیاد است اصلاً دردهای تو دردهای ما هم هست. کمی به خودم اعتماد به نفس دادم و بالاخره دست لرzan را به تقلید از آنان بالا گرفتم و بی اختیار صادقانه ترین کلام زندگی ام را بر زبان جاری ساخته و گفتم: علی هستم معتقد. غریبو کف زدن و ابراز احساسات آنان در فضای پیچید. خدایا مگر من چه گفتم که آنان این گونه مراتشویق می کنند؟ ندایی آشنا در گوش گفت: مرد تو عمری به خودت و دیگران دروغ گفتی، وجود تو سراسر انکار بود، تو امشب تمامی معادلات را به هم ریختی و دیوار بتونی انکار را شکافتی و نور حقیقی واقعیت را از درون آن دیدی. تو اقرار به واقعیتی کردی که عمری ابلهانه از آن فرار می کردی و تقریباً آخرین کسی بودی که پی این واقعیت بردی پس شایسته این تشویق هستی بگو، باز هم بگو. دیگر شهامت پیدا کرده بودم و درنگ جایز نبود، به خودم نهیب زدم: نترس بگو. همه بی صیرانه منتظر شنیدن حرف های تو

”دردهای مشترک“ برای من جاذبه بود

می دیری، می شنیری؛



YOU ARE NOT ALONE

به فکر فرو رفتم. به تفاوت های خود با آن فکر می کردم. چون تحقیق مادر بودم شروع به ایجاد گیری از جزوایت و رهیب جلسه کردم. یکی از دوستان حاضر با لحنی مهربان از من خواست، خوب گوش کنم و تا آخر جلسه صیر کنم و قول داد که در پایان جلسه با من صحبت خواهد کرد. من هم برای اوین باریک حرف حسابی را گوش کردم!

توجهیم به مشارکت یکی از اعضا که روپرتوی من نشسته بود، چلب شد. احساس کردم از صمیم قلب حرف می زند. دردهایش برایم آشنا بود.

او از عجزراهایش من گفت. وقتی فهمیدم کسانی که آن جا هستند گذشته ای کم و بیش مشابه من داشته اند، احساس بهتری پیدا کردم.

این موضوع ”دردهای مشترک“ هم برای من یکی دیگر از جاذبه ها در NA بود. چون من توانستم خیلی راحت به آن ها، اعتناد کنم. اکثر آن ها مانند من به خاطر تنهی و معرف مواد، کنک خودره بودند، موردن توجهی و بی حرمتی قرار گرفته بودند، زن و بچه از دست داده بودند، پدر، مادر، خواهر و برادرانی داشتند که غصه آنها را می خوردند. به اجرای مرتب دروغ گفته و نقش بازی کرده و چه بسا که باز داشت شده و یا به زندان افتاده بودند.

با وجود آن که خیلی از بچه هارا برای اوین بار می دیدم ولی همه با لبخند از من پذیرایی می کردند و انکاری سال ها بود که مرا من شناختند. سراجام ماسک انکار را برواشتم و خود را یک معتقد معروف کردم باز هم مرا تشویق کردند و خوش امد گفتند.

شروع یک حرکت نو فردا شد. به سوی آدرس جلسه ای که داده بودند حرکت کردم قبل از ورود به اتاق جلسه، یک نظر که نوشه «خوش آمدگو» روی سینه اش نصب شده بود با کرسی از من استقبال کرد و بعد از رزویوس مرا به آغوش کرم خود کشید و گفت: خوش آمدی دوست عزیز! خوب جایی آمدی...

از این که یکی مرا با عشق در آغوش کشید خیلی لذت بودم، مدت ها بود کسی این چنین به من محبت نکرده بود. مطمئن هستم تا آخر عمرم آن آغوش کرم را، از این آدم های آن اتفاق، یاک زندگی کنم و تغییر کنم. رفق به جلسات را داده داده راهنمایی کرده، شروع به کارکرد قدم ها کرد و خدمت در NA را آغاز کردم. امروز وارد جلسه شدم. جو اتفاق برایم سنگین ولی دل چسب بود. آرام آرام و باحتیاط سرم را بالا کردم و به اطراف نگاه کردم. خدایا چه می دیدم. کسانی که روزی از من هم بدتر و خراب تر بودند، با نشاطی خاص لبخند می زدند.

خدایا چه اتفاقی برای آن ها افتاده بود. چهاره های شاداب و مسرور آن یکی از جاذبه هایی بود که باعث شد من در جلسات بعدی هم شرکت کنم.

قریان شما سیاوش . ع- قائم شهرب

خود شکنی

همه بلاهایی که سر من آمده بود اونا هم دیده بودند. اونا هم طعم بی هویتی را چشیده بودند ولی می خنده بودند. قیافه شون مثل آدم های عادی بود، نه، خیلی بهتر از آدم های عادی. چیزی که من همیشه آرزویش را داشتم، یه قیافه عادی!

من خنده بودند و شاد بودند. چیزهایی که من یادم رفته بود. همینکه رو دوست داشت. چسبیدم به این جمع. چاره ای برای دردهای بی درمانم پیدا کردم.

پیش خود گفتم: هر کاری که اینا کردن، منم انجام می دم. مگه من چی کم دارم که نتونم. اقرار کردم، پذیرفتم، دست از جنگیدن بر داشتم، تسلیم شدم، امید پیدا کردم. امید به باور تبدیل شد و باور به ایمان و ایمان به اعتماد. به این جمع اعتماد کردم. خودم رو شناختم، رها شدم. چیزهای جالبی در انجمن یاد گرفتم از جمله این که: هم در ۱۸ سالگی و هم در ۴۵ سالگی که تصمیم به خودکشی داشتم و از زمین و زمان می نالیدم، مشکل «خودم» بوده ام. پس باید «خودمو» بکشم. برنامه هم همینو می گه. منتها نه خودکشی با اسلحه و زیر تریلی و مرگ موش. «خود» کشی با صلح و با صداقت، با روشن بینی، تسلیم، فروتنی، اعتماد، دعا، مراقبه، خدمت و رشد روحانی. دیگه یا جای «منه» یا جای اصول روحانی. تا حالا من و بیماری ام یکه تازی می کردیم ولی تو بھبودی من باید «خودمو» بکشم. باید گم شم. لابد یه معنی گمنامی هم همینه. باید از سر راه این اصول کنار برم تا اونا رشد کن. دوست

دارم براموندن «خود» کشی کنم!

این بار دیگه حس می کنم واقعاً کم شده ام پیدا شده. واقعاً خودشه، با منه، تو جیبیمه، زیر لباسمه، تو مغز و قلبمه، تو بدنه، بیرون، درون، همه جا هست. تو همه آدما، تو درختا، پرنده ها، همه جای هستی می بینمش و او را احسان می کنم. اونو وقتی خوب حس می کنم که تو راه انجمن هستم. وقتی تو راه اونم هست. مقصد من همون راهه، این راه تا آخر عمر ادامه داره، راه قشنگه. تو این راه برا من غم و شادی هم هست ولی غم مثل اون غم های سابق، گزنده نیست. زود توم می شد، قابل تحمله.

این جا پر از زیبائیه. خانواده، کار، زندگی، پدران، مادران، پسران، دختران، طبیعت کوه، ورزش قدم ها و سنت ها، راهنما، جنگل و خلاصه همه کاینات هستی زیبا هستند. بالاخره من کم شده خودم رو با «خود» کشی پیدا کرده ام. ۴ ساله من شادم سرخوش و خوشبختم. به این نتیجه رسیده ام که راه رهایی «خود» کشیه. منتها «خود» کشی به سبک NA عالمی داره!

محمد.غ - تهران

غور زندگی تو را بر باد داد، به فروتنی فرصتی بد. ۵

از وقتی یاد میاد همیشه یه چیزی تو زندگی کم داشتم. بچگی هام فکر می کردم کم شده من یه تیله قرمز راه و یا یه شکلات کاکائویی خوشمزه است. شاید یه شلوار چین گران قیمت خارجی. همین طور که بزرگ تر می شدم خلاء های روحی و روانی ام نیز بیشتر شده و حفره درونی ام عمیق تر می گشت.

کمبودها تغییر شکل می دادند. خواسته های زیادی را طلبکارانه در ذهن خود پرورش می دادم: پدر و مادر میلیونر، ماشین مدل بالا، دانشگاه، ویلای شمال، دوست دخترای خوش برو رو، قهرمان و ستاره شدن. من همه اینارو می خواستم بدون این که تلاشی بکنم. فقط می خواستم و همه این چیزا رو حق خودم می دونستم. اصلاً جهان هستی به من بدهکار بود. هیچ وقت راضی نبودم. بعضی هاش هم که به دست می آمد فوراً می گفتم: «نه این نیست، یه چیز دیگه س» و برای اوتایی که به دست نمی آمد خانواده، جامعه، مدیر مدرسه، خدا، حکومت و همه غیر از خودم، مقصیر بودند. منتظر بودم یه روزی همه این خواسته هام به من تقدیم بشه و من کشف بشم ولی این اتفاق نیفتاد و من نومیدانه نتوانستم زندگی را تحمل کنم. حدود ۱۸ سال سن داشتم که تصمیم به خودکشی گرفتم اما یه جوری مواد سرراهم قرار گرفت، امتحان کردم، خوب بود، عالی بود.

قرارداد با شیطان

همونی بود که می خواستم، خودش بود، بیش چسبیدم، عاشقش شدم، عزیزم شد. پدر و مادر و زن و بچه ام شد. همه چیزم شد. باهش حال می کردم. معنا و هدف زندگی ام بود. ولی خوشحالی اونم گموم شد. البته یه خرده دیرتر از چیزهای دیگه خوشحالی آشنا شدن با اون گموم شد. چیزای دیگه ای رو که مدت ها در آرزوی داشتن آن ها می سوختم به محض به دست آوردن شان، دلزده می شدم و تازگی خود را برایم از دست می دادند. اما این اتفاق در مورد مواد، دیرتر صورت گرفت. ولی به هر حال بدیختن هاش شروع شد.

نگاه های زیر چشمی معنی دار، لبخند های مسخرآمیز، حرف های کنایه دار؛ چرا این قدر لاغری؟ چرا رنگت زرده؟ و به دنبال آن بی پولی، دربداری، مأمور، زندان گرما سرما، سگ دو زدن دنبال پول و مواد و ساقی، دنبال جا، فحش و توهین، خماری و درد و رنج، افسوس و حسرت و یک عالمه چیزای بد دیگه. ولی هیچ وقت مواد مقصیر نبود!

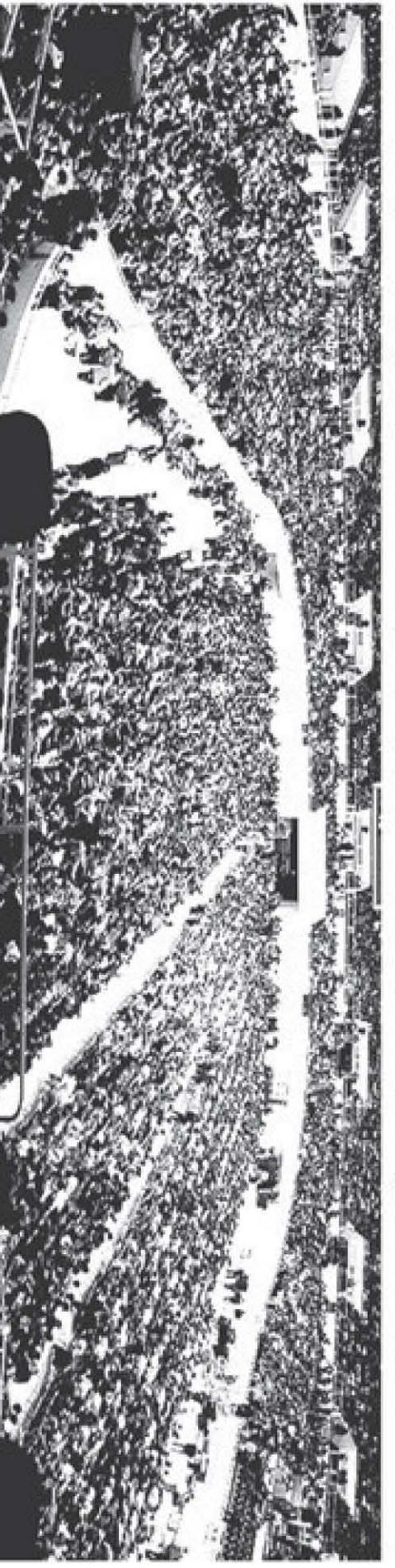
مثل همیشه بازم می گفتم: تقصیر زنمه، اگه غرنزنه و بذاره تو خونه مصرف کنم راحت ترک می کنم. تقصیر جامعه است، کار کمه، تفریح نیست، مواد زیاده عشق و حال نیست و تقصیر فلانه و فلانه. همیشه مواد از اتهام تبرئه بود.

نمی توانستم بفهم اشکال کار در کجاست. خیلی کارا کردم. شغل و خونه عوض کردم داشتم زمو طلاق می دادم. می خواستم کشورمو عوض کنم ولی هیچی تغییر نکرد و اوضاع روز به روز بدتر می شد تا این که همون تصمیم ۱۸ سالگی را در سن ۴۵ سالگی دوباره گرفتم. خودکشی. این بار نومیدتر و مایوس تر و در انتهای خط آخر. آخر خط زندگی.

روی خط دلدادگی

نمی دونم چی شد که یکباره سر از انجمن در آوردم. بعداً فهمیدم انتخاب شدم دعوت شدم به یه جمع با حال. همه مثل خودم بدیختن و در بدی کشیده بودند.

آنتونی: رویای ۱۹۵۴ به واقعیت پیوست



«تا زمانی که پیوندهایی که مارا به یکدیگر متصل می کند از آن چه که مارا، از هم جدا می کند محکم تر باشد، همه چیز به خوبی بیش خواهد رفت.»

خدماتی به چاپ رسید که بسیاری از قسمت های آن است.»

عبارات فوق را آنتونی مدیر اجرایی دفتر خدمات هنوز موراد استفاده قرار می کرد. اوین خبرنامه هم تحت عنوان «صدما» منتشر شد که الان از آن به عنوان «راه NA» نام بوده می شود.

وی عمر دفتر خدمات جهانی را ۳۳ سال ذکر کرد و گفت: «کتاب پایه هم در همان موقع یعنی در سال ۱۹۵۲ به نشریات NA پیوست. آنتونی زمان بوده من شود. نفری آزادی برپا شده بود، بیان داشت. او که به اوین همایش جهانی خارج از امریکا که در لندن برگزار شد را سال ۱۹۶۷ اعلام کرد. آنتونی سپس با همراه معاونش «خانم بکی» و «آقای دانیل» عضو اروپایی هیأت امنا برای سخنرانی به همایش تهران نفرت شده بودند در ابتدای سخنان خود به تاریخچه از درد اعتیاد بمیرد و پیام همایش این بود: «رااهی دعوت شده بودند که کمک خداوند می توان بدون مواد وجود دارد که به کمک خداوند می توان بدون مواد مادر، در صلح و آرامش زندگی کرد و این تها با هم زمان اعلامیه اهداف معادادان گمنام نیز منتشر شد. البته اوین جلسه بهبودی معادادان گمنام در سال این مطلب حالا اکرم ما به امریکا بیگردید و بگوییم در یک همایش در ایران فقط ۱۰ هزار نفر شرکت داشتند

نه همه شکفت زده می شوند و باعث خواهد شد که

فقط شان کم شود چون حالا برادران و خواهران زیادی در ایران دارند».

امروز حدود ۱۵ هزار نفر از دوستان ایرانی ام را دیدم، به آن هایی که ندیده ام بگویید، اگر خواست و اراده خدا پاشد برای دیدار بقیه دوستان باز هم به ایران برسی کردم.»

چطور شد به NA آمدم؟

او در قسمت دیگری از صحبت هایش تحریه بهبودی خود را با حاضران در همایش در میان گذشت و گفت: «من پیام بهبودی را از طریق کمیته بهمارستان ها و زندان های انجمن و در حالی که در پیک مرکز پلیس بروری بودم، دریافت کردم.»

او گفت: «اوین همایش NA در سال ۱۹۷۳ با کمتر از ۲۰۰ عدد در امریکا تشکیل شد. اوین کنفرانس اجتماع به ساختار خدماتی داشت.

آن رویا به واقعیت پیوسته است.»

جهانی هم در سال ۱۹۷۳ در کالیفرنیا به راه افتاد. آنتونی معتقد است «در مورد این که چطور شد ما به زیادی دیده ام. حضور عشقی در این جایزه NA آمدیم هیچ گونه توضیح منطقی وجود ندارد اما

مطمئنم که بیدارم!

سال ۱۲ هزار نظری جواب گو نیست. در این روز شور و حرارت این جماعت را نمی توان توصیف کرد. از نهایت نظرت و خود کامگی به اوج عشق و از خود گذشتگی رسیدن عالمی دارد. از حمام عجیس است. مهر خداوند و عشق او در دل تک نک بجهه ها همچ می زد. قرار نیست هیچ معادادی از درد اعتیاد بمیرد و پیام همایش این بود: «رااهی دعوت شده بودند در ابتدای سخنان خود به تاریخچه وجود دارد که به کمک خداوند می توان بدون مواد مادر، در صلح و آرامش زندگی کرد و این تها با کمک یک معتقد به یک معتقد دیگر امکان پذیر است.»

اگر بخواهیم از شور و هیجان و ازدحام جمعیت

گفته و مشاهدات خود را از گوش و کدار این جمع بزرگ بنویسیم مقاله ای طولانی می شود ضمین این که قلم قادر نیست حق مطلب را ادا کند. بتاریخ به فرازهای از صحبت های سخنرانان همایش اشاره نمی کنم:

«بنیان گذاران NA وقتی از این جمع

کردند که رویا و هدف ما این است که یک روز در سراسر جهان هر معادادی پیام را به زبان و فرهنگ خودش دریافت کند، شاید هیچ وقت باور نمی کردند که من امروز در مقابل ۱۵ هزار نفر در ایران بایستم و از آن روزها بگویم و مطمئن شوم که آن رویا به واقعیت پیوسته است.»

«من امروز پیام بهبودی را از شما هم دردان گرفتم. من به کشورهای زیادی سفر کرده ام. آدم های زیادی دیده ام. حضور عشقی در این جایزه اور

الآن ۲۱ سال است که با او ازدواج کرده ام و در این

مدت صاحب دو فرزند خوب شده ایم. حالاً

احساس من کنم به این کوه خاک تعقیل دارم. امرور

آن کونه زنگی من کنم که دوست دارم. فقط لازم

است که این بزمده را تعقیب کنم».

سخنان مهمنان خارجی، به شدت مورد توجه و

تشویق حاضران قرار گرفت. برای شرکت کنندگان

روشن شد که «یک قصه نیست غم عشق». حالاً

این سان هیچ چهره‌ی دردی نمی‌بینم. «اسم شب»

ما «درد» است. درد مشترک ما؛ بیماری ماست. کم

به انتهای مراسم نزدیک من شویم. گویی تمام شرکت

کنندگان جمع شده تا به طور هماهنگ سرود آزادی

سر دهدند و یک سمعونی بیاد ماندش را اجرا کنند.

۱۰ هزار نوازنده بدون رهی، بدون تائیه‌ی پس و پیش

تولد مجدد یکدیگر را جشن می‌گیرند.

هزار دوستانی که ۲۶ ساعت پاک هستند من خواهیم

تا از جای خود برخیزند. تازه واردان از جای خود

بلند می‌شوند. اعلام زندگی دویاره و صدای کف زدن

۱۵ هزار در دمدم، گوش فلک را کر می‌گردیم

زدن عوض من شود. بدون آن که هارومنی آن به هم

برزد.

۱۱

ما هیچ وجه مشترک جز بیهودی نداشتم. در NA نیز جز دنبال کردند بیهودی از راه ۱۲ قدم چیزیکی نداشتیم. اصلاً مواد معرفی، طبقه اجتماعی و زنگی ما با هم کاملاً متفاوت بود اما او جیزی داشت که من به دنبالش بودم او به من یاد داد که چکونه در NA یعنی «بیک» خودم احترام قایل شوم».

«بیک» گفت: «خیلی دلم من خواهد سلام و عشق خاص خودم را به خانم های حاضر در همایش تشارکم من باور دارم چالش های پیش روی زبان بسیار کمی کند و باید تلاش کنم جلوی رفتار مخرب را بگیرم و این به بعد بود که شروع به درک ۱۲ قدم کردم. «آن توفی ۳۷ سال است که به عضویت NA در آمده است.

من در NA بزرگ شدم

سپس «بیک» در مقابل شرکت کنندگان همایش قرار گرفت و با اعلام ۲۳۷ سال پاکی به وضعیت NA در

ایران اشاره کرده و گفت: «اتفاق که در NA ایران افتداده خیلی عجیب است. به طوری که نظر همه اعضا در جهان را به خود معطوف کرده است».

او دریا راه خودش این کونه توضیح من دهد: «مثل

خیلی از افراد دیگر وقت به NA آدم محروم دیدگاهی به کشودم باز من گردم».

همسرم گفت: «وای خدای من!

نمی توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این قدر از عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی خسته و مرضی بودم. آن وقت ها من داشتم که

خانم امروز زنگی من هیچ شباختی به روزهای اول ندارد تنها چیزی که شیشه گذشته نیست خودم هستم. اما بیهودی من در طول این سال ها یک فرایند آهسته بود. با وجودی که در این سال ها سخنانش گفت: «من قبیل از سخنواری در همایش ها

تلفنی با همسرم تماش می‌گیرم. او همیشه به من من گفت نکران نباش. اما امروز وقتی به او گفتم آمده بود و هیجان زده به نظر من رسید در آغاز

خیلی از عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی

نمی توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این

تعجب گفت وای خدای من!»

«دانلیل» در بیان تجربیاتش توضیح داد: «در سال

۱۹۸۰ در یک شهر کوچک، نزدیک فرانکفورت پاک

شده و به عنوان یک معتقد با شما هیچ فرق ندارم. تنها چیزی که نیاز داشتم تا پاک یعنی وجود یک سری از زن بودنم خجالت بکشم. اما امروز تنها به خاطر آدم های مثل خودم بود و باعث شد که زنگی ام به تکرار یک سری رفتارهای اشتباه خجالت من کشم

اشتابهات زیادی کردم اما مطمئن هستم من در

نه زن بودن و معتقد بودنم».

«بیک» گفت: «در امریکا اولین زن که پاک شد من بودم و این باعث شده بود که هم از اعیادم و هم

من کند: «امروز در بیوست خود جا من شوم. با زنگی راحتم و از خود رضایت دارم. در اصل این همان جیزی بود که من در مواد مغدر به دنبالش

می‌گشتم. علاوه بر این ها دو مسئله مهم که در

بیهودی به من کمک کرد راهنمایی کرقت، راهنمای شدن

خدمت کردن بود. برای من مهل بود که زنی را به عنوان راهنمای پیدا کنم که به من یاد بدهد چکونه

من توأم یک زن باشم. من آن زن را پیدا کردم و به چیزهایی را پاید.

با تشرک از کمیته خدمات شهری-گرگان فکر نمی‌کردم امروز زنگی ام این کونه سرشار از

و بیار مدتی طلاقی راهنمایم بود. او در دسامبر

۲۰۰۵ فوت کرد. اما مهیم این است که پاک و آرام

از این دنیا رفت.

این را می‌دانم که وقتی به اجمعن اقدم اصلاً چیزی از روابط اجتماعی نمی‌دانستم و فقط از از اراده دادن مادرم با خجالت به من نگاه می‌کرد و حتی تا سال مرا بیهودی کرد. من پس از ۶ سال و نیم که در NA بودم تازه فهیدیم که پاک ماندن خالی کفایت نمی‌گرد و باید تلاش کنم جلوی رفتار مخرب را بگیرم و این به بعد بود که شروع به درک ۱۲ قدم کردم. «آن توفی ۳۷ سال است که به عضویت NA در آمده است.

این را می‌دانم که وقتی به اجمعن اقدم اصلاً چیزی از روابط اجتماعی نمی‌دانستم و فقط از از اراده دادن دیگران را بلد بودم. این را هیچیکی نداشتم. در NA نیز جز دنبال کردند بیهودی از راه ۱۲ قدم چیزیکی نداشتیم.

اما هیچ وجه مشترک جز بیهودی نداشتم. در NA هم کاملاً متفاوت بود اما او جیزی داشت که من به

سال مرا بیهودی کرد. من پس از ۶ سال و نیم که در NA بودم تازه فهیدیم که پاک ماندن خالی کفایت نمی‌گرد و باید تلاش کنم جلوی رفتار مخرب را بگیرم و این به بعد بود که شروع به درک ۱۲ قدم کردم. «آن توفی ۳۷ سال است که به عضویت NA در آمده است.

سپس «بیک» در مقابل شرکت کنندگان همایش قرار گرفت و با اعلام ۲۳۷ سال پاکی به وضعیت NA در

ایران اشاره کرده و گفت: «اتفاق که در NA ایران افتداده خیلی عجیب است. به طوری که نظر همه اعضا در جهان را به خود معطوف کرده است».

او دریا راه خودش این کونه توضیح من دهد: «مثل خیلی از افراد دیگر وقت به NA آدم محروم دیدگاهی به کشودم باز من گردم».

همسرم گفت: «وای خدای من!

نمی توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این

قدراز عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی خسته و مرضی بودم. آن وقت ها من داشتم که

قدر از عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی

خانم امروز زنگی من هیچ شباختی به روزهای اول ندارد تنها چیزی که شیشه گذشته نیست خودم هستم. اما بیهودی من در طول این سال ها یک فرایند آهسته بود. با وجودی که در این سال ها سخنانش گفت: «من قبیل از سخنواری در همایش ها

تلفنی با همسرم تماش می‌گیرم. او همیشه به من من گفت نکران نباش. اما امروز وقتی به او گفتم آمده بود و هیجان زده به نظر من رسید در آغاز

تعجب گفت وای خدای من!»

«دانلیل» عضو دیگر دفتر خدمات جهانی که از آلان

می‌توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این

خیلی از افراد دیگر وقت به NA آدم محروم

دیدگاهی به کشودم باز من گردم».

همسرم گفت: «وای خدای من!

نمی توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این

قدراز عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی

خسته و مرضی بودم. آن وقت ها من داشتم که

قدر از عقل سلیم برجودار بودم که در انجمین باقی

نمی توانم قطع معرف کنم اما خدا را شکر که این

تعجب گفت وای خدای من!»

«دانلیل» در بیان تجربیاتش توضیح داد: «در سال

۱۹۸۰ در یک شهر کوچک، نزدیک فرانکفورت پاک

شده و به عنوان یک معتقد با شما هیچ فرق ندارم. تنها چیزی که نیاز داشتم تا پاک یعنی وجود یک سری از زن بودنم خجالت بکشم. اما امروز تنها به خاطر آدم های مثل خودم بود و باعث شد که زنگی ام به تکرار یک سری رفتارهای اشتباه خجالت من کشم

نحوه عجیبی عوض شد. در زمان انتیاد هیچ کاری

و باهم خدا حافظی من کنند.

جمعیتی که در ابتدا به تدریج وارد سال شده بود

این آید، حس من کنم. صدای کف زدن را نمی‌گویم. حضور خداوند را من کویم که غیرقابل انکار است.

زمان رفاقت است. دوستان همیدیگر را در آغوش کرفته در ذهن بعض ها ایجاد کرد:

آیا کجاش سالن جواب کوی همایش بعدی است؟

تهیه و تنظیم گواش از «بیهودی»

با تشرک از کمیته خدمات شهری-گرگان

و مسعودیم - فم

مثل آن لحظه که با ان می‌زند

تعیین می‌کند چه کسی و در چه مکانی و تحت چه شرایطی، باید این کار را انجام دهد.

به آن جوان اشاره کردم ماشین خود را پارک کند و سوار ماشین من شود! بدون هیچ صحبتی در کنار هم قرار گرفتیم. خدا مشغول انجام کار خود بود و در پی نقطه پایان غصه‌های مسافر ماشین من، چطور ممکن است او که مهریان ترین مهریانان است نسبت به دردهای فرزند بیمار خود، بی توجه باشد؟ هرگز این چنین نبوده است.

مهریانی‌ها همه از سوی او و مشکلات همه ساخته و پرداخته‌اند.

نمی‌خواستم در آن لحظات با صحبت کردن راجع به NA باعث ترس و یا شرم‌گی او بشوم. فقط به طرف جلسه که در همان نزدیکی بود حرکت کردم.

به محض رسیدن به جلسه پیاده شدم و من بدون هیچ حرفی او را به سمت جلسه راهنمایی کردم. با تعجب پرسید: اینجا دیگر کجاست؟ بنده که گفتم خسارت شما را می‌پردازم حتی نیازی به کروکی کشیدن هم نیست. من به او گفتمن ولی خداوند مهریان یک کروکی جدید برای زندگی تو کشیده، بدون آن که در آن کروکی تو را مقصیر معرفی کند. این کروکی مسیر جاده بهبودی را خیلی شفاف و روشن به تو نشان می‌دهد. فقط باید به علائم این جاده به دقت توجه کنی.

او بهبود مرآ من نگریست و کاملاً پیدا بودکه فکر می‌کرد با یک دیوانه برخورد کرده است.

فرشتگان بدون بال

من و او قدم زنان به بچه‌های جلسه نزدیک می‌شدم. همه ما را نگاه می‌کردند. دوست جدید من تصور می‌کرد او را به اینجا کشانده‌ام که از من و بچه‌های محل به خاطر تصادف، حسابی کنک بخورد. غافل از این که، اینجا نه تنها کسی را کنک می‌زنند بلکه تازه وارد را در آغوش می‌گیرند، می‌بوسند می‌بویند و خوش آمد می‌گویند.

درست زمانی که حتی خاک هم تو را جواب کرده است و نظاره گر خفت خود در آینه نگاه دیگران هست، خداوند فرشتگان بدون بال خود را به سوی تو گسیل می‌دارد. بچه‌های NA را. چشمانش از تعجب گرد شده بود. از طرف ماشین مرا درب و داغون کرده و از طرف دیگر، نه گواهینامه‌ای داشت، نه کارت و نه مدارک. از این سو هم هر کدام از بچه‌های جلسه که از راه می‌رسید او را در آغوش می‌گرفت و بوسه باران می‌کرد شاید به این معنی که: «دستت درد نکنه با این تصادف قشنگی که کردی!»

حیرت زده پرسید: این‌هایی که این‌جایند، چه کسانی هستند؟ پس چرا من تا به حال آن‌ها را ندیده‌ام؟ با وجود آن که خانه ما آن طرف خیابان است و خلاصه بعد از این‌ماجراء، او یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام شد. من در جواب تمام پرسش‌های او فقط می‌توانستم بگویم که اگر خدای مهریان بخواهد بنده ای را از گردداب اعتیاد نجات دهد، فرزند دیگر خود را بدون آن که او خود بداند، وسیله‌ای می‌کند تا دیگری را به ساحل نجات برساند. حتی اگر آن بنده نخواهد در آن شب بارانی رانندگی کند. من آن شب وسیله‌ای شدم تا اراده نیروی برتر، به کرسی حقیقت بنشیند. من آن شب حضور خداوند را در یک قدمی خودم احساس کردم در حالی که دستان گرمش را روی شانه من قرار داده بود.

در پی در خواست مجله «پیام بهبودی» از همه اعضاء، مبنی بر ارسال خاطرات جالبی که از NA دارند و یا از دیگران شنیده‌اند، مطلب زیر به عنوان اولین خاطره به آدرس مجله رسید که به خوانندگان تقدیم می‌شود.

امیدواریم شما هم به جمع دوستانی بپیوندید که با مجله خودشان همکاری می‌کنند و همگی با ارسال مقالات گوناگون از جمله مطالبی برای صفحه خاطراتی از NA «پیام بهبودی» را یاری دهید.

امروز تصمیم گرفتم خاطره خود را از اتفاقی که در یک شب بارانی برایم پیش آمد با شما خوانندگان عزیز مجله «پیام بهبودی» در میان بگذارم. مدت دو سال از پاکی من می‌گذرد و در طول این مدت به این اصل انجمن معتادان گمنام که «باید خودمان را به نیروی پرترمان بسپاریم و اراده او را حاکم بر قاع اعمال و رفتارمان بدانیم». کاملاً اعتقاد داشتم اما تا زمان وقوع این ماجرا، اراده او را به این شکل حس نکرده بودم.

بی خبر از دمی دیگر

فصل زمستان بود، هوا فوق العاده سرد و باران به شدت می‌بارید. در آن غروب سرد، تصمیم گرفتم که زودتر به خانه بروم چون به شدت خسته بودم. ضمناً دلم نمی‌خواست در این شب بارانی، با راننده بی احتیاطی تصادف کنم. به تجربه دریافتی بودم که تعداد تصادفات در هنگام بارندگی و سرما، بیشتر است.

با این نیت از محل خارج شده و خود را به خانه رساندم تا کمی استراحت کنم و آن روز را به جلسه نرم.

در حین استراحت یادم افتاد که بنا بود امروز برای منشی جلسه چیپ تهیه کنم چون مسئولیت این کار به عهده من بود. اتفاقاً در همان هنگام منشی جلسه تماس گرفت و اهمیت موضوع چیپ را یاد آوری کرد. بلاfaciale لباس پوشیدم و دوباره در همان باران حرکت کردم تا چیپ‌ها را به او برسانم. در ضمن رانندگی پیش خود فکر می‌کردم که اگر تصادف کنم و نتوانم به موقع خود را به جلسه برسانم، چه اتفاقی می‌افتد؟ و دوباره خودم، جواب خودم را این طور می‌دادم که اگر این حادثه پیش آمد با تلفن همراه، آدرس محل تصادف را به منشی خواهم گفت تا بیاید و همانجا، چیپ‌ها را از من بگیرد.

برای توبی که نمی‌شناست

به میدانی که به محل برگزاری جلسه نزدیک بود، رسیدم و درست در همان زمان حادثه‌ای را که از قبل پیش بینی کرده بودم، به وقوع پیوست. ناگهان یک ماشین از پست سر، محکم به ماشین من کوبید. بلاfaciale توقف کردم و پیاده شدم. از فرط عصبانیت نزدیک بود منفجر شوم. چند لحظه‌ای جلوی ماشین قدم زدم. قاع اصولی را که در این گونه موقع به حفظ آرامش ما کمک می‌کند مروز کردم و توانستم تا حدودی به خود مسلط شوم. به راننده مقصیر اشاره کردم که پیاده شود. بنده خدا به شدت ترسیده بود. او را نمی‌شناختم ولی با همان نگاه اول فهمیدم که اسیر مواد مخدّر است و از بیماری اعتیاد، رنج می‌برد. به زبان آمد و گفت که نه گواهینامه دارد و نه کارت ماشین و نه حتی بیمه ولی حاضر است خسارت ماشین را بپردازد. اما من در آن لحظه به چیز دیگری فکر می‌کردم.

خداده هم غصه دار انسان هاست

به اراده نیروی برتری فکر می‌کردم که اگر تصمیم به هدایت فردی بگیرد خودش

یک پیام از دوستی که دیگر در میان ما نیست

در پی تشكیل کمیته ای تحت عنوان «کمیته زندان ها و بیمارستان ها» سرانجام NA به درون زندان ها هم راه پافت.

مجله «پیام بهبودی» با توجه به اهمیت چنین کمیته‌ای، مصاحبه‌ای مفصل با حمید.ش
مسئول این کمیته در شماره سوم خود ترتیب داد و نامه‌های رسیده از بازخورد این
گفتگو در داخل زندان‌ها حکایت می‌کند. به طوری که پس از آن نامه‌های زیادی از
سوی دوستانی که در زندان‌ها با NA آشنا شده بودند به دست ما رسید که به تدریج
آنان را به چاپ می‌رسانیم.

اما نامه ای که در این شماره چاپ می شود ، دامستانی متفاوت دارد. این نامه از سوی معتقدی است که در زندان با NA آشنا و پاک شده است ولی به هر حال با توجه به لزوم اجرای قانون ، اکنون در میان مانیست. این نامه را بدون ویراستاری برای شما چاپ خواهیم کرد و برای همه آن هایی که در میان مانیستند آرزوی آرامش و بخشدگی داریم. مانع دائمی که او چیز ۹۰ روز پاکی خود را از دست چه کسی می گیرد ولی آن چه برای انجمن معتقدان گفتنام اهمیت دارد این است که او پاک مرد و زمانی که به چوبه اعدام سپرده می شد، یک مصرف کننده مواد مخدر نبود.

بسمه تعالى مورخه ۱۳۸۴/۱۲/۱۶

به نام خدا ، من حبیب هستم یک معتاد ، با سلام خدمت همه معتادان گمنام گروه زندان مرکزی قزوین و همه افراد گروه های جهان. امیدوارم که حال همگی شما خوب باشد.

غرض از مزاحمت این که من اکنون در جایی قرار گرفته ام که فاصله چندانی با مرگ ندارم و در این دقایق آخر مشتاق بودم به همه هم دردانم پیامی بدهم دوستان، من خودم شخصاً پاکی خود را در جلسه NA به دست آورده ام که در کنار آن چنان انسی با خدای خود گرفته ام که در این لحظه هیچ ناراحتی ندارم و راضی ام به رضای خدا و از شما بچه های انجمن می خواهم که با حفظ پاکی خود، به وسیله خدمت موجب پاکی جسمی و روحی و روانی دیگران نیز بشوید و این راه را در راه نجات معتقدان انجام دهید. دیگر عرضی ندارم و با اعلام پاکی نامه ام را تمام می کنم.

مجدداً حبیب هستم معتاد: با طلوع امروز که پایان عمر من است به لطف و
یاری خدای انجمن و در کنار شما دوستان بیهودی ۸۴ روز است که پاک هستم.
با آرزوی موفقیت برای همه معتادان گمنام انجمنی و غیر انجمنی، حبیب

معتاد و السلام .
جیون معاشران سویلیا مارکو ۱۸۷۰
پس از آنکه این روز می خواستم که بخوبی از این مقاله که در معاشران گذشت
ترنده ای از پژوهش را در مورد این مقاله نوشته ام که در اینجا نیز آنرا نیز نمایم
دانست . و این اینکه این مقاله بسیار بیکار است . اینکه در میان این مقاله هایی که با اینکه در فرم
۲۰۰۰ میلیون کلمه ای از این مقاله شنیدم و بخوبی از این مقاله هایی که با اینکه در فرم
دو دویچلند ۱۸۴۸ به ترتیب از این مقاله بزرگتر است . اینکه این مقاله بسیار بیکار است
که اینکه این مقاله بسیار بزرگ است . اینکه این مقاله بسیار بیکار است . اینکه این مقاله بسیار بیکار
باشد . ای این دو مقاله ای که بخوبی از این مقاله که در میان این مقاله هایی که با اینکه در فرم
دو دویچلند ۱۸۴۸ به ترتیب از این مقاله بزرگتر است . اینکه این مقاله بسیار بیکار است
که اینکه این مقاله بسیار بزرگ است . اینکه این مقاله بسیار بیکار است . اینکه این مقاله بسیار بیکار

مکتبہ ملک احمدیہ
کامیابی کے لئے
لے کر رکھیں

منشی جلسه شتابان جلو آمد و پرسید: بالاخره چیپ‌ها را آوردی؟
گفتم: بله هم چیپ آوردم و هم چیپ بگیر! فکر کنم یه چیپ ۲۴ ساعته برا فردا
لازم داریم. تقدیم به تمام کسانی که به اراده خداوند گردن می‌نهند.

رضا ب - تهران

پاک شدن تنها یک
آغاز است

فقط برای امروز، سعی خواهم کرد که از زاویه بهتری به زندگی ام نگاه کنم.

فقط برای امروز

گوش دادن
۱۹ آذرماه

«توانایی گوش دادن خود یک نعمت است و متناسب با رشد روحانی ما، این توانایی هم بیشتر می شود. وقتی که ما آماده پذیرش این نعمت می شویم، زندگی معنای نوینی پیدا می کند.»

کتاب پایہ - ص ۱۰۲

آیا تا کنون دو بچه کوچولو را در حال صحبت کردن با هم دیده اید؟ یکی درباره ازدھایی ارغوانی رنگ صحبت می کند و دیگری بدون توجه به او ، از وجود شن داخل کفشه خود می نالد.

ماهم بعض اوقات ضمن یادگیری برای گوش دادن به حرف دیگران ، با چنین مشکلات ارتباطی روپرتو می شویم. ممکن است در طول جلسات دست و پا بزنيم و نومیدانه سعی کيم به مشاركت دیگران گوش دهيم و هم زمان افكار ما مشغول جمع و جور کردن مطالبي باشد که خود می خواهيم بگويم.

وقتی نوبت ما می شود ضمن مشارکت ، ممکن است ناگهان متوجه شویم که جواب های ماه هیچ ربطی به سوالاتی که از ما شده ، ندارد ، بلکه حرف های ما یک سخن رانی از پیش تهیه شده است که در ذهن خود مشغول مان ، آماده کرده بودیم. یادگیری چگونه گوش دادن- واقعاً گوش دادن- کار مشکلی است ولی دستیابی به آن ممکن است. برای شروع ، می توانیم ضمن پاسخ دادن با اشاره به آن چه طرف مقابله بازگو می کرد، نشان دهیم که به حرف های او گوش می کرده ایم. در پاسخ به شخصی که مشکل خود را بیان کرده می توانیم پرسیم که آیا کاری از دست ما بر می آید تا انجام دهیم؟

با تمرين ما می توانیم از خود مشغولی رهایی پیدا کیم و در زندگی خود ، تماس نزدیک تری با مردم داشته باشیم.

فقط برای امروز : من افکار خود را آرام خواهم کرد و به آن چه دیگران بیان می‌کنند. گوشت خواهیم داد.



رفتن به زندان برایم آرزو بود

زمانی که به آن جا رسیدم ، کسانی را دیدم که زمانی با من هم بازی و هم مصرف بودند اما چند وقتی بود که آن ها را ندیده بودم. از همه مهم تر، دیدن دوستی بود که سن و سال زیادی داشت و زمانی هم یار بازی من بود. در آن تاریخ، ۱۸ ماه پاکی داشت. عجب! چه اتفاقی برای او افتاده بود؟

جرقه یا اتفاق روحانی برای من در همین نقطه به وجود آمد. با خود گفتم اگر او با ۷۰ سال سن و ۵۰ سال تخریب، توانسته پس من هم می توانم.

من چون با ترک جسمی مشکل داشتم از آن دوستان درخواست کرده تا مرا بسترن کنند ولی به من توضیح دادند که ما از این کارها در NA نداریم و در رابطه با چگونگی ترک جسمی، خودت تصمیم بگیر. ناچاراً، خود را به مسئولین کمپی در شرق تهران معرفی کردم. در روزی معین شده در کنار خیابان، اسم مرا نوشته‌ند. اما من پول نداشتم که مخارج خود را بپردازم. پس باید چه کار می کردم؟ اتوبوس حامل

معتادان دیگر، آماده حرکت به سوی کمب بود.

دیگر هیچ امیدی برایم باقی نمانده بود. دیگر حتی تاب و توان حرف زدن را هم نداشم. درد خماری نیز امام را بریده بود. نمی توانستم قدم از قدم بردارم. ناگهان نمی دانم چه نیرویی تم را از زمین بلند کرد و سر مرا زیر چرخ اتوبوس قرار داد. فریاد زدم اگر این اتوبوس بدون من می خواهد حرکت کند باید از روی سر من بگزند

و از هوش رفتم. از اینجا به بعد را دیگران برای من تعریف کرده اند.

راننده و چند نفر دیگر که نظاره گر این اوضاع و احوال بودند به طرف من آمده و سرم را با التصال از زیر چرخ اتوبوس کنار کشیدند.

اشک در چشمان همه آنها، حلقه زد بود. من دیگر در این دنیا نبودم. اما در تمام این مسایل، یک حقیقت محرز بود که هیچ فردی را یارای انکار آن نیست. دریافتمن که دیگر تنها نیستم، دیگر لازم نیست در تنهایی خود بیمیرم و می توانم راه حل مشکل بیماری خود را با کمک دوستان بهبودی خود، پیدا کنم. در اینجا به ارزش درمانی کمک یک معتمد به معتمد دیگر، پی بردم. NA به طور مستقل و بدون دخالت در اموری مانند ترک جسمانی و مسایل پزشکی، تشکیل جلسه می داد. شنیده ام که در نقاط دیگر دنیا هم، اعضای NA مبادرت به تشکیل جلسات در زندان ها و مراکز بهبودی، بدون وابستگی و تایید و تکذیب آنها می نمایند و با دادن آدرس جلسات از افراد می خواهند که بعد از ترجیح به NA بپیوندند تا با مشکل اصلی شان آشنا شده و از تجارب سایر دوستان در حال بهبودی بهره مند گردند.

با شرکت در جلسات NA، باورهای من روز به روز عمیق تر و انگیزه هایی برای تغییر و تحول بیشتر می شد.

نمی دانم چرا این قدر به زندگی و تغییر، علاقمند شده بودم. من که دیگر چیزی نداشتم و همه اعضا خانواده و دوستان را از دست داده بودم. اما نیروی عجیبی وادارم می کرد که حرکت کنم. توانایی های این نیرو بسیار نامحدود بود. از این مرحله دیگر خود را در مسیر بهبودی حس می کرم. انگیزه های منفی خود را به تدریج از دست می دادم. از کارهای منفی که زمانی انجام آنها برایم بسیار عادی بود، گریزان بودم.

یک بلیط اضافه برای بهشت

اکنون که چهارمین سال پاکی خود را تجربه می کنم با کارکرد ۱۲ قدم راه حلی

در آغاز خداوند را سپاس می گزارم که مرا، از باقلاق نیستی به دریای هستی، رهنمون ساخت و تبدیل به چیزی نمود که باید باشم.

زمانی که در پنجه مواد مخدور اسیر بودم، مصرف جزو مهم ترین کار زندگی من شده بود. تمام ارزش های وجود من، تحت الشعاع مواد قرار گرفته بود.

با پیشرفت در اعتیاد و خو گرفتن به زندگی اعتیادی به دلیل وابستگی شدید جسمی روحی و روانی روز به روز از شخصیت اصلی خودم دور می شدم تا جایی که احساس ترس، همه فضای ذهنی مرا تسخیر کرد و باعث شد که از نظر درک و فهم فلجه شوم. در اثر افکار معتقدگوئه، مغز من قفل کرده بود و همیشه در توهمند و خیالات به سر می بردم. تجزیه و تحلیل من در مورد مسایل جزیی و کلی زندگی ام به زیر صفر رسیده بود.

در چنین شرایطی پدرم را که از وضعیت من بسیار ناراحت و نگران بود، از دست دادم. بعد از فوت پدرم، شیرازه زندگی زناشویی ام نیز از هم پاشیده شد. همسر و فرزندانم مرا رها کردند. آنها از دست کارهای من که اجباراً برای بقای حیات اعتیادی خود انجام می دادم، خسته شده و زندگی خود را از من جدا ساختند و رفتند.

دیگر حتی سلطان عشق یعنی مادرم نیز تاب تحمل مرا نداشت. خواهان، و برادران و تمام نزدیکان مرا مانند کسی که به مرض طاعون مبتلا شده باشد، رهایم کردند. مطالبی که از نظرخان گذشت، دوران طلایی مصرف من بوده و تازه از این به بعد تمام بدیختی های من شروع شد. تا این تاریخ ۱۴ سال از زندگی اعتیادی من می گذشت. مدت ۷ سال دیگر از زندگی ام در تنهایی، دوری و غربی در کنار خیابان ها، زیر پل ها، گوش زندان ها و تبعیدگاه ها گذشت. دیگر حتی خودم هم از دست خودم خسته شده بودم. خسته و ناتوان در خیابان های تهران، پرسه می زدم.

در این اواخر دیگر حتی دستگیر هم نمی شدم تا به زندان بروم و لاقل مدتی راحت زندگی کنم. مواد کاری کرده بود که زندان رفتن برایم یک آرزو باشد.

آیا ۲۱ سال زندگی اعتیادی با شرایط فوق که مملو از خشم، کینه، تحقیر و طرد شدن بود، چیزی از انسان باقی می گذارد؟ آیا راه نجات وجود دارد؟ از نظر من همه چیز تمام شده بود ولی خداوند نقشه های جالبی داشت.

در حسرت آن خورشید طلایی

تمام مسایل فوق باعث شد تا من به نقطه عطفی در زندگی خود برسم. برای رهایی از اسارت، هر حرکتی را که شما تصور کنید انجام دادم. خودکشی، ساده ترین آن بود اما گویی برای مردن هم باید تو صفات باشی تا نوبت شود. مرگ هم از من گریزان بود. در نهایت خستگی و ناتوانی به دنبال راهی برای رهایی و طلب دوباره حقیقت از ته دل فریاد زدم: ای خدا... و ناگهان

ستاره ای بدرخشید و ماه مجلس دل رمیده ما را انیس و مونس شد پیام رهایی توسط قاصد خداوند در وجودم جاری شد. به قدری پیام گیرا و دل نشین بود که برای اولین بار بدون مصرف مواد به سوی آدرس یکی از جلسات NA واقع در شرق تهران به راه افتادم. از میدان شوش پای پیاده، راهی شدم. یک نیروی بسیار پرتوان مرا همراهی می کرد و من اصلاً نمی دانستم چه حادثه ای قرار است در زندگی من رقم بخورد.



۱۵

طرح: حسین الف

برای مشکل بزرگ ناالمیدی ، ترس و شکست های پی در پی خودم ، پیدا کرده ام. به کمک خداوند و اصول روحانی NA و قدرت معنوی نهفته در قدم های دوازده گانه پذیرفتم که ظرفیت و جنبه استفاده از مواد مخدر ، به هر شکلی از آن را ندارم. یک حساسیت دائمی و غیر قابل بازگشت ، نسبت به هر ماده ای که برایم تغییر حالت ایجاد کند ، در من وجود دارد. بنابراین من باید از هرگونه ماده مخدر ، پرهیز کامل کنم تا بیهوده بایم.

اعتراف و پذیرش «عجز» مرا از حالت دفاعی و موضوع جنگ و گریز با اعتیاد که تمام توان و انرژی مرا هدر می داد ، خارج کرد. با قسمیم بی قید و شرط ، آرامشی وصف ناپذیر در من به وجود آمد که در هیچ یک از مواد مخدر آن را تجربه نکرده بودم. دریافتمن که می توان بدون بال پرواز کرد و بدون مواد مخدر ، زندگی کرد.

صادقانه و عاجزانه فریاد زدم : ای آن که نمی دانم کیست و چیستی ؟ مرا دریاب که دیگر هیچ راهی نیست و جز تو امید و پناهی نیست.

با خاموش کردن ندای غرور و خود محوری خود ، سعی دارم تمام امور زندگی خود را به عالمی خارج از محدوده دانسته های خود ، واگذار نمایم.

حال در مرحله ای هستم که هرگاه از مسیر بیهودی و باورهایم دور می شوم دردهای قدیمی به سراغم می آیند. نواقص اخلاقی ام فعالیت خود را دوباره از سر می گیرند. نارضایتی تمام وجودم را فرا گرفته و آزارم می دهدو در آن لحظات تنها یک راه برایم باقی می ماند.

زندگی به روای NA و دوباره دست نیاز به سوی وجود بی نیازش دراز کردن. در پایان از خداوند می خواهم تا شایستگی دریافت نعمت بزرگ پاکی را در من حفظ کند که البته می دانم این فقط و فقط به میزان قابل من بستگی دارد.

از او می خواهم که تمام هم دردان در عذاب را به سوی NA هدایت و راهنمایی کند تا آن ها هم بتوانند لذت آزادی را تجربه کنند و دیگر هیچ معتقد مجبور نباشد که از درد اعتیاد پمیرد.

شپور.الف - تهران

گزارشی کوتاه از برگزاری همایش ناحیه ۸

همدلی و همسانی در همایش پاکی - فارس و بوشهر-

این همایش به تاریخ ۸۰/۲/۶ در شهر شیراز برگزار شد. طبق گزارش رسیده همایش فوق با استقبال گرم و حضور فشرده اعضای انجمن معتادان گمنام ناحیه ۸ و میهمانانی که از سایر نقاط ایران آمده بودند ، روپرتو شد. از چگونگی حال و هوای این همایش ، گزارشی به مجله «پیام بهبودی» رسیده است.

با تشکر فراوان از ارسال این گزارش و آرزوی موفقیت برای همه دست اندکاران و زحمت کشان این همایش و با درود فراوان به همه اعضای انجمن معتادان گمنام ناحیه ۸ (فارس و بوشهر) توجه خوانندگان را به قسمت هایی از این گزارش جلب می کنیم :

- چه زیباست شاهد هم دلی و همسانی بودن ، چه زیباست یک دست و یک صدا بودن و چه زیباست شرکت در همایش پاکی.

- در سالن محل برگزاری جای سوزن انداختن نبود. کیپ تاکیپ بچه ها نشسته بودند. چه بسیار بودند افرادی که در بیرون سالن ، از طریق صدای بلند گو مراسم را دنبال می کردند. جمعی بزرگ و پاک حدود ۱۰ هزار نفر.

- بچه ها هماهنگی و همکاری و نظم را رعایت می کردند بدون حتی یک بحث و جدل ، بدون مشکل و با پاکی و پاکیزگی تمام.

- فضای پر صداقت چنان تاثیر گذار بود که بسیاری از شرکت کنندگان بی صدا اشک می ریختند. بسیاری از دعوت شدگان و مسئولین مشتاقانه و با حیرت نظاره گر این همایش بودند.

- ما به دنبال تایید و جلب نظر هیچ مسئولی نرفتیم فقط خیلی ساده اطلاع رسانی کردیم. آن ها هم آمدند.

الهي شکر ، این همه ، هیچ نیست جز لطف خاص تو ، لطف خدای مهربان خدای توانا و خدای عاشق پاکی.

NA در ایران از نگاه بیرون

دیگری که در اینجا باعث تعجب من شد، دیدن اعضای بسیار زیادی بود که در حال خدمت کردن هستند و همچنین در جلسات متوجه شدم که مشتاقان خدمت در اینجا چقدر فراوانند.

این‌ها همگی باز خورد و تصویری بسیار امیدوار کننده از آن چیزهایی است که در حال وقوع است. خلاصه این که من عمیقاً تحت تاثیر فعالیت‌های NA ایران قرار گرفتم.

آ: مایلیم همین سوال را نیز با خانم بکی در میان بگذاریم.
بکی: من با تمام حرف‌هایی که آتناونی مطرح کرد موافقم. از شما هم من پرسم که واقعاً نظر شما در مورد خودتان چیست؟!

اعضا در اینجا از بهبودی خود بسیار هیجان زده هستند. من هم از وقایع اینجا تحت تاثیر قرار گرفتم. چیزی که بیشتر از همه توجه مرا جلب کرد؛ اعلام پاکی‌هایی بود که طیف وسیع و گسترده‌ای را شامل من شد و این به من من گوید که شما کارها را درست انجام می‌دهید.

آ: ما بارها از اعضای قدیمی تر شنیده ایم که NA آمریکا در دهه ۱۹۶۰ به یک باره با انبوهی از اعضا روپرورد که این اتفاق بروز بحران‌هایی را در پی داشت. آیا شما تجاری را از آن دوره به یاد دارید که ما نیز با توجه به وضعیت فعلی خود توانیم از آن‌ها استفاده کنیم؟

در واقع ما این موضوع را از زاویه آسیب‌شناسی دنبال می‌کیم.

آتناونی: من می‌خواهم کمی از آماری صحبت کنم که شاید خیلی هم دقیق نباشد اما حاکی از شنیده‌های من است. تعداد گروه‌های ایران تا ۸ سال پیش رقم پایینی را نشان می‌داد اما از ۸ سال قبل به سمتی پیش رفت که الان آن ارقام پایین، چندین برابر شده است. طبعاً با چنین پیشرفتی، نقص‌ها و کمبودهایی به وجود خواهد آمد. از سوی دیگر، مجموعه و تشکیلات عظیمی نیاز است که به همه این گروه‌ها خدمت کند. ما هم این تجربه را در زمانی که به آن اشاره کردید، داشته‌ایم. هر چند سال یک بار ما به صورت تصاعدی رشد می‌کردیم و چهار برابر می‌شدیم. در آمریکای آن روزها با وجودی که تعداد گروه‌ها چهار برابر من شد اما از لحاظ زیرینایی ما تشکیلاتی نداشتیم که بتواند برای حفظ این گروه‌ها تلاش و همت کند. اصلًاً ما ابزاری نداشتیم که به آن گروه‌ها خدمت کند.

اما از سال ۱۹۸۲ که مبادرت به چاپ کتاب پایه مودیم و متعاقب آن به مرور سایر چزوی‌های خدماتی را منتشر کردیم با این پیشرفتی که امروز در معتادان گمنام می‌بینید روپرور شویم. به این نکته توجه کنیم که ابزارها و راهکارهای بسیار ساده‌ای وجود دارند که گروه‌ها من توانند برای راحتی کارشان از آن‌ها استفاده کنند.

آ: لطفاً در این باره بیشتر توضیح دهید.

آتناونی: منظور من این است برای بروز رفت از مشکلات ناشی از تراکم جمعیت مکانیزم و راهکارهای پیچیده‌ای وجود ندارد. آن چه که من تواند پاسخ‌گوی سامان دهی این همه گروه و عضو باشد، استفاده از ابزارهای ساده است.

ما - دفتر خدمات جهانی - طی سال‌های زیاد و متعدد تمرکز خود را بر روی تأمین نیازهای زیر بنایی و تشخیص اولویت‌ها قرار دادیم. ما امروز اعتقاد داریم

یک روز پس از آن که دومین همایش اخاد NA ایران برگزار شد. مسئول کمیته خبرنامه با هماهنگی قبلی. موقعیتی را برای اخمام یک گفتگوی دو ساعته بین سه عضو دفتر خدمات جهانی و اعضای خبرنامه فراهم کرد. اگر چه زمان اندک بود و سئوالات متنوع. اما سعی کردیم فضای این گفتگو عمده متوجه مسائلی باشد که NA ایران امروز با آن‌ها روبروست. به نظر من رسید میهمانان ما نیز در این مصاحبه با صبر و حوصله ای که از خودنشان دادند باعث شدند. گفتگویی خواندنی حاصل این تلاش جمعی شود. این را هم اضافه کنیم که چاپ این گفتگو به دلیل محدودیت صفحات خبرنامه در دو شماره صورت می‌گیرد.

با هم می‌خوانیم :

آ: با توجه به این که الان چند روز از ورود شما به ایران می‌گذرد و در همین مدت کوتاه علاوه بر شرکت در همایش سراسری، از نزدیک با برخی جلسات بهبودی و خدماتی و همچنین با نحوه فعالیت کمیته دفتر مرکزی آشنا شدید، اواین سوال خود را این گونه مطرح می‌کنیم؛ ارزیابی شما از وضعیت امروز NA ایران چیست؟ آتناونی: من از NA ایران شگفت زده شدم.

البته از دیدگاه من، وقتی معتادان پیام را می‌گیرند یعنی این که ما در راه صحیح هستیم. در این مدت کوتاه چند جلسه رفتم و در همایش هم شرکت کردم. به نظر من پیام NA در ایران به درستی منتشر شده و چیزهایی را که در اینجا دیدم نمی‌توانم توصیف کنم. همایش‌های شما بسیار پر انرژی است. البته این را هم فراموش نکنیم که ما در عرصه بهبودی و همین طور ارائه خدمات هیچ‌گاه به نقطه کمال نمی‌رسیم. امور تشکیلاتی و مدیریتی در اینجا به نحو مناسبی صورت می‌گیرد و شما فضای بهبودی مطلوب را به درستی ایجاد کرده اید. NA ایران امروز همان چالشی را تجربه می‌کند که در NA هر کشور دیگری می‌توانست به وقوع بیرونند. مشکلات موجود همگی ناشی از پیشرفت سریع NA در ایران است. این نوع پیشرفت به طور طبیعی مشکلات خودش را نیز به بار می‌آورد. اشتیاق شدید اعضا NA نسبت به انجمن، بهبودی و خدمت چیزهایی است که در اینجا به وضوح دیده می‌شود. این‌ها واقعاً قابل تحسین است.

من در عین حال به شما اطمینان می‌رهم که یک کارهایی را نیز می‌توانیم بهتر انجام دهیم. نحوه ارائه پیام بهبودی، برگزاری جلسات و رعایت اصول برنامه از این دست کارها به شمار می‌روند. در پاسخ به سوال شما یک بار دیگر یاد آور می‌شوم که اگر یک معتاد به جلسات می‌رود و در حال بهبودی است مطمئن باشیم درست حرکت می‌کنیم. حال و هوای من در ایران دستخوش رشد و تحولات سریع و تجربه فراوان قرار گرفت. مقابله ۱۵-۱۶ هزار نفر از جمعیت معتادان گمنام - اشاره به همایش بهمن ۸۴ - ایستادن، واقعاً فوق العاده، عجیب و شگفت‌آور است. این‌ها کاملاً بیان کننده این است که برنامه معتادان گمنام زنده، سلامت و در حال کار کردن و تاثیر گذاری است.

با این همه بجهه‌های ایران از من درباره درست حرکت کردن می‌پرسند. موضوع

قدیمی تر راهه و ما باید این محض را حل کنیم به نظر من این وضعیت در مقطع سنی - پاکی - ۱۰ تا ۱۴ سال شایع می شود. آماری در آلان نشان می دهد بین این سال ها اعضای زیادی را از دست می دهیم.

منظور من این نیست که حق را به آن ها بدهم اما این یک واقعیت است. ولی اگر فردی از ۱۴ سال عبور کرد خیل کان راحت باشد که از مرز خطر عبور کرده است.

آن‌توں : تقریباً آن چیزی که امروز در این پاره در حال وقوع است این است که اعضا قدیمی چون احساس می کنند فقط پلید به صورت یک سویه تحریره بدهند و چیزی از این جلسات دریافت نمی کنند از NA خارج می شوند و به تدریج به سمت این که بتوانید به نحو موثری از آن استفاده کنید می توانید آن را موقعيت و شرایط سطح نواحی و مناطق در دسترس است. در واقع یک راهنمای خدماتی عام است که شاید به طور دقیق و اختصار منطقه و نواحی شدید کاربرد نداشته باشد. اما برای این که بتوانید تطبیق دهید.

انجمن های ۱۲ قدمی دیگر کشیده می شوند با این استدلال که در آن جایه تجارب جدیدی دست پیدا خواهند کرد.

این احساس زمانی غالب می شود که عضو قدیمی تصور می کند تنها او به عنوان یک عضو با تجربه در گروه حضور دارد. این ها قسمی از آن بیماری است که خاص افراد قدیمی است.

۱۷: با تشرک از توضیحات شد، اجازه بدید به بحث قبلی باز گردیدم و در این پاره باشکر از توضیحات در جزو خدماتی کجاست؟

پرسیم که مرز تغییرات در جزو خدماتی کجاست؟

آن‌توں: متابع و چیزهای خدماتی می توانند به مقیاس وسیعی تغییر کنند. چیزی که نمی توانند تغییر کند ۱۲ مفهوم خدماتی و کتابچه های گروه هستند. کتابچه های کروه به طور مشخص درباره هسته اصلی گروه ها صحبت می کنند.

۱۸: این رشد خیلی زیاد و سریع گروه ها کاهش اوقات باعث بی تفاوت اعضا در پرسیم که مرز تغییرات در جزو خدماتی کجاست؟

آن‌توں: متابع و چیزهای خدماتی کجاست که افراد زیادی برای خدمت کردن حضور دارند. بنا بر این وقت شدید که ما کتاب برویم و یا این فکر به سلاح ما می آید که اگر من نیستم دولستان جای خالی مرا پر خواهند کرد! من این انتظار را می دهم که یکی از چیزهایی که باید مواطنش باشیم همین است.

یکی: تنها چیزی که من توانم اضافه کنم نکته ای است که اخیراً در سفرم به ایران و برهان پایه دنیاکان اروپا در میان گذاشتم. آن نکته این بود که وقتی اکریت قدریم ترهای بینامه پاک شان بین ۸ تا ۱۰ سال است باید احساس خطر کرد. به ویژه موقعی که با رشد سریع و تعداد زیادی اعضا تازه وارد روبرو هستیم.

با آمدن عده زیادی تازه وارد، قرک متوجه آن ها می شود و آن وقت قدریم ترهای حس می کنند جلسات، دیگر نیازهای آنان را مورد توجه قرار نمی دهد و در نهایت از شرکت در جلسات اجتناب می کنند. در واقع وقتی تازه واردها مشغول سرویس کنندگان مان از دست ندهیم.

۱۹: آیا به اعتقاد شما NA در دنیای امروز فرامند یک تحول بزرگ و شکرف می باشد یا خیر؛ اعتقاد دارید هر چیز می بایست به آرامی بیش برود تا جای خودش را پیدا کند؟

آن‌توں: اصول باقی می ماند در یک مقطع سنی یکسان هستند و همه چیز حالت یک نوخت پیدا می کند. این درجا زدن تنها در یک زمان خاص است چون یک روز دویاره قدریم ترها باز می گردند. این درست است که ما می گوییم تازه واردان در جلسات مهم ترین هستند ولی این موضوع هم وجود دارد که ما با ایثار آن چه داریم من توانیم پاک عالمیم به همین خاطر تازه واردان تنها افراد مهم نیستند. هرچیز فرقی نکرند. تفاوتی هم نمی کند در کجا با چه فرهنگی و یا عادات قومی و قبیله ای به کار گرفته شده است. مهیم این است که جواب داده است. زمان بهترین امتحان کننده است. اگر تا حالا جواب داده پس بعد از این هم جواب می دهد. البته فکر نمی کنم هرچیز کدام از ها بتوانیم آینده را پیش بینی کنیم، اما اطمینان دارم اصول باقی خواهد ماند.

آن‌توں : اصول باقی می ماند این دسته این دسته که توسیط انجمن دیگری در ۱۵ سال پیش نوشته شده هنوز تفاوتس نکرده است. ما هم ۱۰ سال پیش برای استفاده خدمان از روی آن ها اقتباس کردیم. هر چه قدر هم معتمدان گمنام نیزگی تر شد این سنت ها را در جلسات میهم ترین هستند ولی این موضوع هم وجود دارد که ما با ایثار چه داریم من توانیم پاک عالمیم به همین خاطر تازه واردان تنها افراد مهم نیستند. به عبارت دیگر قدیمی ترها و تازه واردان دو روی یک سکه اند. در تمام جاها باید مشکلات بیش امده به همین گونه بود که تمرکز روی تازه واردان گذاشته شد و قدریم ترها احساس کردند باید کتاب بروند.

بنابراین مسائل، نیازهای قدیمی ترها مورد توجه قرار نکرفت. مستله بر سر این چالش روبروی تاز قرار خواهد گرفت.

دانیل: در این پاره چیزی که من توانم مطرح کنم این است که کسانی که بیش از ۱۰ سال پاک دارند حالا زندگی شان خیلی بهتر شده و برای آن ها سخت و تکراری است که بعد از مدت ها وقتی به چلسات برمی گردند باز هم با موضوع قدیم یک روبرو شوند.

دانیل: درباره این موضوع که صحبت می کیم اصطلاحی وجود دارد به نام «بیماری چرا ساخت می شود؟

۱۷: باشکر از توضیحات شد، اجازه بدید به بحث قبلی باز گردیدم و در این پاره باشکر از توضیحات در جزو خدماتی کجاست؟

که استفاده از ابزار ساده باعث بیان نظام خدماتی NA خواهد شد. در عین حال عبارات نوشته در راهنمای خدماتی هم یک سند نوشته نیست که حتیاً و به طور دقیق برای همه جا کاربرد داشته باشد. من معتقدم راهکارهای این کتاب قابل انعطاف است. با این همه این کتاب - راهنمای خدماتی - تنها منبعی است که در سطح نواحی و مناطق در دسترس است. در واقع یک راهنمای خدماتی عام است که شاید به طور دقیق و اختصار منطقه و نواحی شدید کاربرد نداشته باشد. اما برای این که بتوانید به نحو موثری از آن استفاده کنید می توانید آن را موقعيت و شرایط خودتان تطبیق دهید.

الته اصول برآمده به خوبی کار می کنند و ما با اصول مشکلی نداریم. بحث های در مورد جزوه های خدماتی است. به همیزان که پیشرفت می کیم باید جزوه های خدماتی را به گونه ای که پاسخ کو باشند، تفسیر دهیم. من نمی خواهم بیش تر پیرامون این موضوع صحبت کنم اما موضوع بسیار مهم است بروای این که پیشرفت سریع، گلایه ها و غرولدنهای رانیز با خود به همراه پرسیم که مرز تغییرات در جزو خدماتی کجاست؟

آن‌توں: متابع و چیزهای خدماتی می توانند به مقیاس وسیعی تغییر کنند. چیزی که نمی توانند تغییر کند ۱۲ مفهوم خدماتی و کتابچه های گروه هستند. کتابچه های کروه به طور مشخص درباره هسته اصلی گروه ها صحبت می کنند.

۱۸: این رشد خیلی زیاد و سریع گروه ها کاهش اوقات باعث بی تفاوت اعضا در اینجام خدمات می شود.

آن‌توں: وضعیت را دست کم نگیریم و همیشه خیل نکنیم که افراد زیادی برای خدمت کردن حضور دارند. بنا بر این وقت رسیده که ما کتاب برویم و یا این فکر به سلاح ما می آید که اگر من نیستم دولستان جای خالی مرا پر خواهند کرد! من این انتظار را می دهم که یکی از چیزهایی که باید مواطنش باشیم همین است.

یکی: تنها چیزی که من توانم اضافه کنم نکته ای است که اخیراً در سفرم به ایران و برهان پایه دنیاکان اروپا در میان گذاشتم. آن نکته این بود که وقتی اکریت قدریم ترهای بینامه پاک شان بین ۸ تا ۱۰ سال است باید احساس خطر کرد. به ویژه موقعی که با رشد سریع و تعداد زیادی اعضا تازه وارد روبرو هستیم.

با آمدن عده زیادی تازه وارد، قرک متوجه آن ها می شود و آن وقت قدریم ترهای حس می کنند جلسات، دیگر نیازهای آنان را مورد توجه قرار نمی دهد و در نهایت از شرکت در جلسات اجتناب می کنند. در واقع وقتی تازه واردها مشغول سرویس دادن می شوند آن ۱۰-۱۱ ساله خودشان را کنار می کشند.

در نتیجه عده ای که باقی می ماند در یک مقطع سنی یکسان هستند و همه چیز حالت یک نوخت پیدا می کند. این درجا زدن تنها در یک زمان خاص است چون یک روز دویاره قدریم ترها باز می گردند. این درست است که ما می گوییم تازه واردان در جلسات مهم ترین هستند ولی این موضوع هم وجود دارد که ما با ایثار آن چه داریم من توانیم پاک عالمیم به همین خاطر تازه واردان تنها افراد مهم نیستند.

آن‌توں: این دسته این سوال است که شما رشد کرده اید این است که همیشه این توان حفظ شود. حالا به این سرعت که شما رشد کرده اید این چالش روبروی تاز قرار خواهد گرفت.

دانیل: در این پاره چیزی که من توانم مطرح کنم این است که کسانی که بیش از ۱۰ سال پاک دارند حالا زندگی شان خیلی بهتر شده و برای آن ها سخت و تکراری است که بعد از مدت ها وقتی به چلسات برمی گردند باز هم با موضوع قدیم یک روبرو شوند.

۱۵ سؤال ره gio از راهنمای

رالف: برای کسانی که دسترسی به جلسات عادی ندارند می‌تواند مفید باشد. ولی در کل، افراد به هنگام مشارکت در این جلسات، اغلب خیلی زود عکس العمل نشان می‌دهند. به خصوص وقتی که هماهنگ کننده‌ای به عنوان مسئول جلسه حاضر نباشد. من به همین خاطر دیگر در این نوع جلسات شرکت نمی‌کنم.

اکسل: برخورد شما با بی‌نظمی و اختلال در جلسات بهبودی گروه خانگی تان چگونه است؟

رالف: ما به این مسأله در جلسات اداری رسیدگی می‌کنیم. ما به اداره کننده جلسه با پشتواهه وجودان گروه، اختیار و حق مداخله در صورت بروز اختلال در جلسه بهبودی را داده ایم. این مهم است که گروه تصمیم را اتخاذ کند و نه یک شخص خدمت گزار مورد اعتماد. مسئولیت ما به عنوان اعضاء این است که با این مسأله بگونه‌ای جمعی و گروهی برخورد نمائیم.

اکسل: شما چگونه می‌دانید خواست خدا چیست؟

رالف: هیچ گونه! اغلب از طریق آزمایش و خطای. ولیکن قطعاً با دعا و مراقبه سعی می‌کنم از آن آگاه شوم.

اکسل: آیا فکر می‌کنید که عضو سازنده و مسئول بودن به معنی ملا آور و کسل کننده بودن است؟

رالف: خیر، دقیقاً برعکس.

اکسل: درباره کار کردن چه می‌گویند؟

رالف: کار کردن و شاغل بودن یعنی عضو مسئول جامعه بودن. این یک راه برای مثبت و مؤثر بودن است. البته کار گاهی کسل کننده است. من یک انسان هستم!

اکسل: شما چگونه با جنس مخالف یک رابطه سالم برقرار می‌کنید؟

رالف: (درحال خنده‌یدن) خوب این مشکل است. من فکر می‌کنم شما این کار را با تمرين اصول روحانی صداقت، احترام، عشق، صافی و آزاد منشی انجام می‌دهید.

اکسل: معنی مسئول و سازنده بودن در انجمن و جامعه چیست؟

رالف: ... این به معنی ایفای نقش خود در ایجاد سلامت و رفاه یک کل بزرگ تر است؛ لغت آن چیست؟!... بله قابل اعتماد و اتكاء بودن، درستی و به دیگران آزار نرساندن. یعنی در خدمت بودن و به نیازهای دیگران توجه داشتن.

اکسل: شما سپاس گزاری خود را چگونه بیان می‌کنید؟

رالف: از طریق مشارکت با دیگران، وقت دادن، انرژی گذاشتن، پول و توانانی‌های خود را بذل کردن. خدمت من در NA بیان کننده سپاس گزاری من است.

اکسل: شما چگونه به جبران خسارت کردن ادامه می‌دهید؟

رالف: وقتی من عمل خطای انجام می‌دهم، سعی می‌کنم بالاصله آن را اصلاح و جبران کرده، روی نواقص شخصیتی ام از طریق کارکردن قدم‌ها، کارکنم. برای مثال در ارتباط با خانواده ام من به ایجاد ارتباطی سالم ادامه داده و تلاش می‌کنم هر وقت به وجود من نیاز دارند، آماده و در خدمت آن‌ها باشم، نه فقط برای یک بار سال‌های متتمدی حتی در اعیاد کریسمس به دیدن آن‌ها نمی‌رفتم ولیکن در این سال‌های اخیر من این کار را کرده و لذت بسیار هم برده‌ام. ماحتی بطور مرتب مکالمه تلفنی داریم.

اکسل: یاد نمی‌آید آیا تو هرگز از من جبران خسارتی کرده‌ای؟ (یک سؤال زیرکانه

از خانم «دی جنکینز» سردبیر مجله WAY درخواست کردیم تا از آرشیو مجله شان، مقاله‌ای برای چاپ در مجله «پیام بهبودی» پیشنهاد کند. نامبرده این مقاله را برای ما ارسال کرد که ترجمه آن به نظر شما من رسد:

سلام اسم من «اکسل اس» است و یک معتقد هستم. من در خارج شهر اسلو پایتخت نروژ زندگی می‌کنم.

من خیلی سعی کردم که مصرف نکنم اما اعتیاد باعث شد که فکر کنم باید به نوشیدن پناه ببرم تا دیوانه و از خود بیخود شوم و بعد در مستی با مصرف داروهای مخدور لغزش کنم. سپس افسرده بدون دعوت به سراغم آمد.

بعد از ۱۰ سال امتحان راه حل‌های مختلف برای قطع مصرف، بالاخره بهترین فکر مرا به جلسات انجمن معتقدان گمنام کشاند. من تمام شهامتم را جمع کردم، راهنمای گرفتم و شروع به کارکردن قدم‌ها کردم.

چهار سال پیش در یک همایش در سوئد با «رالف کی» آشنا شدم که خیلی با هم دوست شدیم. و کمی بعد از او در خواست کردم که راهنمای من بشود. رالف آلمانی است و با همسرش در برلین زندگی می‌کند. شروع کردم قدم یک را با او کار کردن کار سخت و دشواری بود، بخصوص در مواردی مثل مسأله خود کشی پدرم.

قدم‌های ششم و هفتم واقعاً چشمان من را باز کرد. اغلب نتیجه به کارگیری اصول روحانی برای من شگفت آور است. به نظر می‌رسد که من باید دائمًا پذیرش و تسلیم را در زندگی خود تمرین کنم.

صبح یکشنبه بود و من وسط صباحانه خوردن، هوس کردم به رالف تلفن کنم و با او گپی بزنم این نتیجه گفتگوی هاست:

اکسل: در ادبیات بهبودی عبارت مورد علاقه شما چیست و چرا؟

رالف: « فقط برای امروز» این برنامه در یک کلام است. چون با انجام روزانه آن لازم نیست به آینده و گذشته فکر کنم. من می‌توانم بهبودی ام را در زمان حال تمرين کنم، بدون آن که احساس نمایم باید برای همیشه پاک بمانم و یا اصلاً کاری را برای همیشه انجام دهم. هم چنین این به من کمک می‌کند که فروتن و متواضع باشم.

اکسل: اصل روحانی مورد علاقه شما چیست و چرا؟

رالف: صداقت، صداقت پایه و اساس برنامه است. با آن من از سد انکار می‌گذرم و می‌توانم شاهد پیشرفت در زندگی ام باشم. صداقت کارها را آسان می‌کند و من را قادر می‌سازد که با مردم بدون ترس و تردید ارتباط برقرار کنم.

اکسل: کارکردن قدم‌ها برای شما چه معنایی دارد؟

رالف: همان طور که گفته شده؛ کارکردن قدم‌ها آن قدر مهم نیست که زندگی کردن با قدم‌ها. «قدم‌ها در تمام امور زندگی ام» به من جهت می‌دهند. قدم‌ها ابزار مفیدی هستند جهت کنار آمدن و برخورد با هر آنچه باید با آن روپرتو شوم.

اکسل: نظرتان راجع به عبارت «کارکردن» در کارکردن قدم‌ها چیست؟

رالف: برای من قسمت «کارکردن» به منزله یک ایستگاه و تأمل در مسیر زندگی کردن با قدم‌ها و یک پیش نیاز برای آن است. کارکردن قدم‌ها هدف نیست و پایانی ندارد.

اکسل: در مورد جلسات اینترنتی آنلاین چه نظری دارید؟

از یک ره gio خود محور).

رالف : حداقل یک بار و چند وقت پیش بود. موضوع را دقیقاً به خاطر نمی آوم

راجع به حرفی بود که به تو زده بودم.

اکسل : تو خودت را چطور سبک می کنی؟ آیا نسبت به خود سخت گیر و انعطاف

نایزیری؟

رالف : سؤال بسیار مشکل است. من چطور خودم را سبک می کنم؟ با بیرون آمدن

از خودم، بازی کردن. خودم را زیادی جدی نگرفتن.

من در جامعه این ها را تبرین می کنم و سعی می کنم که یک زندگی متعادل اجتماعی

داشته باشم. گاهی با مراقبه نیز این کار را می کنم.

اکسل : من نیز مایل به خوانندگان بگویم که صاحب یک دختر هستم به نام کاترین

او ده ساله است. ما دوستان خوبی هستیم و خیلی کارها را با هم انجام می دهیم.

وقتی او کوچک تر بود با من به جلسات می آمد. هنوز هم گاهی می آید به خصوص

اگر همگی بعد از جلسه به پیتنا شاپ برویم.

ازدواج من در مراحل اولیه بیهودی ام به خاطر فشارهای ناشی از زندگی کردن

بدون برنامه از هم پاشید. البته امروز رابطه خوبی با همسر سابقم دارم. او دوباره

ازدواج کرده و خوب این اشکالی ندارد. مادرم مشغول زندگی خودش است و من نیز

ره gio بانی دارم که به من کمک می کنند تا از خودم بیرون آیم. یک دوست روحانی

دارم که قرار است سال دیگر با هم به کشور تبت برویم و یک مدرسه برای بچه ها

بسازیم.

من واقعاً خوشحال و افتخار می کنم که جزوی از این پروژه هستم.

من مایل باور داشته باشم که بدون در نظر گرفتن این که ما چقدر وقت داریم

همگی این راه را با هم می رویم، نه با تکیه دادن به همدمیگر بلکه با زندگی کردن

بدون مواد مخدر، دوش به دوش هم و روز به روز.

اگر من به کسی تکیه کنم و او سقوط کند، من هم سقوط خواهم کرد.

برای همین است که به هیچ فردی تکیه نمی کنم، بر عکس سعی می کنم قلبم را باز

کنم تا تجربه جمعی انجمن را در چگونه زندگی کردن بدون مصرف مواد دریافت

کنم. من فکر می کنم که خوش شانس هستم که می توانم از منابع معتبران گفتم

در این زمان استفاده نمایم. پس متشرکم NA.

اکسل اس - اسلو، نروژ

ترجمه از مجله NAWAY آوریل ۲۰۰۴



نامه ها



دوستان هم درد، نامه های شمار سید

مشهد : جواد . چ / علی . م . م	اراک : علی . ص / امیر . ب
و امیر عباس	کوروش . الف / حسین . خ
اسلام شهر - علی اکبر . ر	و محمد . م
کرج - یحیی . الف	ارسنجان - رضا . الف
بوشهر - محسن . د	تهران - محمد . پ
برازجان - فتح الله . گ	ارسنجان - مصطفی . ح
قم - مسعود . م	کرج - سعید . ج
آبادان - علی . ر	شاهین شهر - امید . ن
شیراز - مزگان . ف	شیراز - علی رضا . ر
اصفهان - جلال . الف	بندرعباس - جمال . ن
سبزوار - سید رضا . ه	قائم شهر - سیاوش . ع
تهران - کامران	تهران - فرزین . س

اقلید فارس - الهام و محسن و رضا . خ

استان گلستان - کمیته خدمات شهری هئیت نمایندگان گروه های NA استان
کمیته برگزاری گرد همایی ناحیه ۸ ایران (فارس ، بوشهر)



■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

ایمیل های شماره ریافت شد

علی . ص	سعید . الف
مجتبی . ب	بهار . ج
سعید . ز	مریم . غ
هادی . س	کوروش
س. ب	حسرو . ن
خلیل . ح	داریوش . ب
حسین . ز	محمد . ب
ایرج . ز	هاشم . ج
وحید . الف	سام . م
فردین . الف	ابوالفضل . ص
شهریار . ه	منصور . س
استوارت . ب	احسان . ب
مملی . الف	امیر . الف
لیانا . ه	سمانه . ح
	عباس . ع



■ پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com



با دست هائی که بالا مانده اند، چه کنیم؟

چه باید کرد؟

- و اما ایده‌های دوستان در این مورد:
- با وجود آن که «مشارکت» بخشی از فرآیند بهبودی است ولی گوش دادن برای من مهم تر و مفیدتر است. کسانی که مشارکت می‌کنند، ممکن است حرف دل من و مشکلات مرا مطرح کنند. اگر نوبت به من نرسید، زیاد هم مهم نیست.
- جلسات NA بیشتر برای شنیدن و گرفتن تجربه از دیگران است و نه برای در دل کردن. اگر حال من خوب نیست و یا مشکلی دارم، بهترین کار تماس با راهنمای است.
- نوعی دیگر از رعایت گمنامی و فراموش کردن «خود» اجرای این امر است که: اگر در جلسه‌ای مشارکت کرده‌ام، در جلسه بعد، نوبت را به دیگری بدhem نه این که با اصرار برای مشارکت‌های پی در پی پافشاری کنم.
- نیازی نیست که حتماً شخص در هر جلسه مشارکت کند تا بهبود یابد. بعضی اوقات تمرين «گذشت از حق خود» به بهبودی من بیشتر کمک می‌کند تا مشارکت کردن به هر قیمتی.
- در هر جلسه NA لزوماً باید مشارکت کرد. در جلسات ایران، حدوداً ۵۰ دقیقه وقت مشارکت داریم. یعنی ۱۲ تا ۱۵ نفر وقت این کار را خواهند داشت. بنابراین خیلی طبیعی است که به همه وقت کافی نرسد.
- راهنمایان به ره gioian توضیح دهنده که در صورت نرسیدن وقت مشارکت به ایشان، شاید خواست خدا نبوده و این نوعی تمرين برای صبر کردن است.
- بهتر است رهبر جلسه از افراد همان گروه انتخاب شود که تا حدودی با اعضای آن گروه و خصوصیات روحی و اخلاقی شان آشناتر باشد.
- رهبر توضیح دهد که: در نوبت دادن نظر خاصی ندارد و از خداوند خواسته که به او در اداره کردن یک جلسه شلوغ، کمک کند.
- رهبر جلسه حتی امقدور در نوبت دادن، عدالت را رعایت کند و همه را به یک چشم نگاه کند.
- اولویت مشارکت با کسانی است که از اول وقت جلسه حاضر بوده اند تا بتوانند درباره امید، آینده‌ای بهتر، زندگی سالم و پر نشاط و ... مشارکت کنند.
- رهبر جلسه با تجربه و ضمناً گرداننده خوبی باشد و توضیح دهد که مهم ترین وظیفه جلسه تأثیر مثبت گذاشتن بر تازه واردان است. ما باید امید و تجربیات خود را در اختیار آنان به صورت مشارکت بگذاریم.
- رهبر می‌تواند به افرادی که به آن‌ها وقت مشارکت فرستیده این توضیح را بدهد که: من و سایر دوستان بعد از جلسه در خدمت شما هستیم و مفهوم مشارکت الزاماً صحبت در جلسه نیست. شاید یکی از دلایل اجتماعات بعد از جلسه، شنیدن مشارکت‌های ناگفته در جلسات باشد و آن‌جا فرصت مطلوبی برای مشارکت است.
- دقت و توجه رهبر جلسه به چهره‌ها و تشخیص این که چه کسی نیاز بیشتری به مشارکت دارد.
- اگر به نظم و ترتیب جلسه، خللی وارد نشود شاید، بد نباشد چند دقیقه آخر بعضی افراد داوطلبانه مشارکت کنند.

پیام بهبودی عزیز، سلام

چه خوب است که از طریق شما می‌توانم با سایر معتقدان در حال بهبودی در ارتباط باشم. خدا را شکر.

یکی از نکاتی که توجه من را در جلسات بهبودی به خود جلب کرده مساله حال بدی بعضی اعضاء، به خاطر نرسیدن وقت مشارکت به آن‌ها، بخصوص به خاطر شلوغی جلسه و محدودیتی که در وقت مشارکت است.

مساله را با بعضی از دوستان بهبودی و راهنمای اعضاء انجمن در سایر کشورها در میان گذاشت و شنیدم که در یکی از جلسات به هنگام ورود عضو به جلسه یک کارت شماره دار به او داده می‌شود و به هنگام وقت مشارکت، رهبر جلسه از داخل کیسه حاوی کارت‌های شماره دار، کارتی را بیرون آورده و شماره آن را اعلام می‌نماید که فرد صاحب آن شماره پس از معرفی خودش، اگر مایل باشد مشارکت می‌کند و اگر نه اصطلاحاً «پاس» می‌گوید که به معنی عدم تمايل برای مشارکت است و در آن صورت رهبر کارت دیگری را اعلام می‌کند. در آخر وقت هم، به اندازه ۵ دقیقه وقت مشارکت به دو نفر از کسانی که شماره ایشان در نیامده، داده می‌شود.

البته من به عنوان عضوی که در فرآیند بهبود سختی کشیده ام اعتقاد دارم که همین سختی‌ها و پیش‌آمدۀای خلاف میل ما، خود بسیار سازنده بوده و متضمن رشد روحانی «تمرين اصول روحانی» است. خاصه اصل تسلیم، پذیرش، صبر، محبت و ایمان به اراده خیر نیروی برتر.

۲۰

در عین حال من یک بیمار هستم و رفت قلب و نازکدالی بیمار گونه از ویژگی‌های بیماری من است که همین وجه بیماری باعث می‌شود وقتی حال بچه‌ها در جلسه به حق یا ناحق، درست یا نادرست، بد می‌شود، من هم همراه آن‌ها منقلب شده و حالم بد می‌شود. آیا برای تقسیم وقت به نحوی که همه راضی شوند، راهی وجود دارد؟ در پایان از شما خواهش می‌کنم که در این زمینه، نقش رهبر جلسه، نقش راهنمایان و کلاً هر تدبیری که می‌تواند در ایجاد آرامش اعضاء به هنگام مشارکت در جلسات شلوغ مثبت عمل کند را متذکر شوید و تجربه قدیمی ترها را در این مورد پرسید و برای ما چاپ کنید.

با تشکر بیزن - ۵

مجله «پیام بهبودی» بدین وسیله خرسندی خود را از دریافت چنین نامه‌هایی اعلام می‌دارد. مطلب بالا را به صورت تلفنی و حضوری با تعداد نسبتاً زیادی از دوستان بهبودی مطرح کرده و پاسخ‌های جالبی دریافت کردیم که توجه فرستنده نامه و سایر خوانندگان عزیز را بدان ها جلب می‌کنیم.

قابل ذکر این که همه نکات زیر به صورت پیشنهاد است و حتماً راهکارهای دیگری نیز وجود دارد.

شاید با مطرح کردن این سوزه‌جالب در کارگاه‌هایی که به شبیوه نوین برگزار می‌گردند بتوان پاسخ‌های دیگری با مراجعت به «وجдан گروه» به دست آورد. تا به نظم جلسات کمک بیشتری شود.

■ پیام بهبودی



● این موضوع در اول جلسه روشن شود که قرار نیست به همه وقت مشارکت برسد و نرسیدن وقت به عده ای اجتناب ناپذیر است و نشان دهنده تبعیض و بی اعتمایی به افراد نمی باشد.

● زمان محدود مشارکت اعضا توسط رهبر جلسه تذکر داده شود تا وقت بیشتری به سایرین برسد.

● عذرخواهی رهبر جلسه از افرادی که به آنها وقت نرسیده و یا حتی آنها را ندیده است.

● راهنمایی‌ها به ره gio ha لزوم رعایت سنت اول و مقدم بودن منافع گروه به منافع شخصی را توضیح دهند.

● رهبر قبل از این که جلسه را به منشی دهد تعداد مشارکت کننده هارا اعلام کند.

● در صورت اعتراض، رهبر جلسه با شکیابی و تواضع توضیح دهد غرضی در کار نبوده است.

● اگر عضوی به نحوه برگزاری و نرسیدن وقت مشارکت، معتبر است رهبر جلسه بهتر است با او، وارد گفتگوی دو نفره و بحث و جدل نشود. او را به آرامش دعوت کرده و از او بخواهد مسایل پیشنهادی خود را در جلسه اداری گروه مطرح کند.

● در بعضی جلسات هم وقتی مشارکت فردی تمام می شود، کسی دست خود را برای مشارکت بالا نمی برد. همان فرد مشارکت کننده، نفر بعدی را برای صحبت انتخاب می کند(انتخاب).

● با وجود این رهبر جلسه، چند دقیقه آخر را برای مشارکت به روای عادی اختصاص می دهد تا حقی ضایع نشود.

● رهبر جلسه می تواند به ۲ نفر از افرادی که وقت مشارکت به آنها نرسیده است، مسئولیت خواندن «سنت های ۱۲ گانه»، «فقط برای امروز» و گفتن «خداؤندا» ی دعای آرامش را بدهد.

فقط برای امروز

۲۱ مرداد

«با گوش دادن فعال، ما حرف هایی را می شویم که به درد ما می خورد و برای ما کار می کند»

کتاب پایه، صفحه ۱۰۲

اکثر ما وقتی وارد انجمن معتقدان گمنام شدیم، توانایی مان برای «گوش دادن» ضعیف بود. ولی برای حداکثر استفاده از «ارزش درمانی کمک یک معتقد به معتقد دیگر» باید بیاموزیم که فعالانه گوش بدھیم گوش دادن فعال برای ما به چه معنی است؟ در جلسات، ما روی آن چه سخن گو مشارکت می کنیم، در زمانی که او در حال مشارکت کردن است، افکار و عقاید شخصی خود را تا پایان جلسه کنار می گذاریم. بعد از پایان جلسه، آن چه را که شنیده ایم سبک و سینگین می کنیم تا بینیم کدام ایده به درد ما می خورد و کدام یک را می خواهیم بیشتر بررسی و کاوش کنیم. ما مهارت گوش دادن فعال را در رابطه بین راهنمای ره gio ha نیز به کار می بریم.

تازه واردان اغلب درباره یک «واقعه مهم» در زندگی شان با ما صحبت می کنند. با وجود این که ممکن است آن واقعه برای ما قابل توجه و مهم نباشد، ولی همین ها برای تازه واردی که تجربه کمی با زندگی -آن طور که زندگی هست- دارد، مهم هستند. گوش دادن فعال به ما کمک می کند با احساساتی که این واقعه را در زندگی هجوی ما فعال می کند، آشنا شویم و هم دردی کنیم.

با این بصیرت، ما ایده خواهیم داشت که چه چیزهایی را با ره gio ha خود مشارکت کنیم. توانایی «گوش دادن فعال» در انزواه دوران اعتیاد، برای ما شناخته شده نبود. امروز، این قابلیت به ما کمک می کند بطور فعال نسبت به بھبودی خود متعهد شویم. به وسیله گوش دادن فعال، ما از همه چیزهایی که NA ارائه می کنند استقبال می کنیم و این عشق و اندیشه را بطور کامل برای دیگران مشارکت می کنیم.

فقط برای امروز: من سعی خواهم کرد که شنونده فعالی باشم. من «گوش دادن فعال» را تمرین خواهم کرد: وقتی که دیگران مشارکت می کنند و هر وقت که من با دیگران مشارکت می نمایم.

چند پرسش ::

شد و اعضای NA به مطالعه مجله علاقمند هستند لازم است بگوییم که من در بعضی از شماره‌ها مواردی را مشاهده کردم که با اصول و سنت های برنامه مغایرت داشته است:

- ۱- در شماره پائیز ۸۶ گزارش در خصوص رقابت «فوتمال» در غرب تهران چاپ شده است. ما در NA رقابت وزرشی و باشگاهی نداریم و این گونه گزارش ها از مرکز ما بر روی بهودی جلوگیری می‌کند.
- ۲- در خصوص گزارش مجله در مورد غایشگاه NA در هفته نیروی انتظامی، حد و مرز حضور در این غایشگاه ها مشخص شود. چون خیلی از گروه های نوبتاً بدون رعایت اصول شرکت کرده بودند.

ضمانت رایطین و مسئول کمیته اطلاع رسانی ناجیه ۸ نیز نامه‌ای دریافت کرده ایم که آن ها هم چاپ گزارش وزرشی را لازم ندانسته و پیشنهاد کرده بودند که نوشتن اسم کوچک اشخاص در زیر نامه بخصوص نامه های شهرهای کوچک، گمنام شخوص را زیر سوال می‌بود. هم چنین پیشنهاد کرده بودند که موضوعات نظری شود و با این لباس دستگیر شود چه ضرر و زیانی به برنامه می‌زند؟ نقش NA یا دفتر سادگی و روانی مطالب و تفسیر و نظر دادن در مورد یک مسئله خاص و نوشتن مقاوه از روی نشایات مان توسط اعضا ری که با مجله همکاری و نامه نکاری می‌کنند.

را مورد برسی قرار دهیم.

ایم که آن ها هم چاپ گزارش وزرشی را لازم ندانسته و پیشنهاد شده بود. در نامه امید. پا از مشهد هم، مطالبس مشابه، پیشنهاد شده بود.

و به عنوان آخرین مطلب به نامه سید فضل الله از شیراز اشاره می‌کنیم که بعد از داشتن دلیل، نمی‌توانم بخواهم چه رسید به بقیه.

۱- مطالب نشریه خیلی ریز و بعضی موقعیت کم زنگ می‌باشد. من با ۵۰ سال و اظهار لطف فراوان نوشتند:

پیام بهودی: از توجیه کلیه دولتان تشکر کرده و بس صراحت منتظر سایر انتقادات و پیشنهادات شما هستیم.

آیا امروز به هم دردی در NA تلفن کرده اید؟



از

پاسلام و آرزوی موقیت برای شما عزیزان

مدتش است که مطالبی در مورد انجمان خودمان ذهنم را به خود مشغول کرده است. پیش خود فکر کردم شاید با درج این مطالب در مجله، راه حل هایی از طرف دولستان پیشنهاد شود. اولین مطلب این که برنامه NA با این گسترش و استعدادی که دارد و به پیش می‌زند خود را در قبال چالش ها-تهدیدهای او...پیش بینی نموده است؟ آیا فقط نقاط مثبت برنامه پایستی منعکس شود و باید از ذکر مواردی که به اصول و سنت ها ضریبه می‌زند خودداری کنیم؟ به عنوان تمویه چند مثال زنده برای شما می‌زنم و آن ها را به طریق سوال مطرح می‌کنم.

۱- آیا حک کردن آرم NA روی لباس، انکشتر، ساعت و... خلاف سنت نیست؟ اکنون آینده فردی که ملبس به لباس و انکشتر با آرم NA است در جامعه مولکب جرمی شود و با این لباس دستگیر شود چه ضرر و زیانی به برنامه می‌زند؟ نقش NA یا دفتر جهانی در جلوگیری از سوء استفاده از علائم و نشان ها چیست؟ چون این نشان ها و علائم متعلق به انجمنی خاص است.

۲- برنامه چه راهکاری در ارتباط با بروخورد یا جلوگیری از شبکه زیر زمینی یا مافایی اقتصادی در جمیع دولستان بهودی دارد؟ مثل تولیدات چیز، سکه و انواع لباس ها و برجسب عکس های بنیان گران اولیه روی لباس ها. آیا اکنون آینده به خاطر مسائل مادی این تولیدات سر چهار راه ها فروخته شود چه باید کرد؟

۳- در برنامه همه مسائل باید به صورت شفاف باشد. آیا اکنون مالی برنامه و دخل و خرج دقفر مرکزی به اطلاع دولستان برسد درست است یا خیر؟

۴- یکی دیگر از تهدیدات: آیا می‌توانیم با دیگر کروه ها و NGO هایی که در رابطه با مواد مخدر هستند یک کروه را تشکیل دهیم؟ سنت های ما این اجازه را می‌دهد که از اعضا آن کروه ها، در اطلاع رسانی و غیره استفاده نمائیم؟ چیزی که در بعضی از شهروستان ها و على الخصوص اطلاع رسانی زندان ها استفاده می‌شود.

۵- گاهی مشاهده می‌شود دولستان چشم تولد خانگی می‌گیرند. در مرحله نخست به عنوان جلسه شکر گزاری از خداوند خیلی جالب است ولی آیا بهتر نیست در این جشن ها تعادل حفظ شود؟ چون خودم در شهرستان به جلسه ای رقمم که تولد سه سالگی دولستی بود و.... به نظر من آن مجلس جشن غیر طبیعی بود. اگر سنت های شهروت NA لطمه می‌زیم؟ دولستان و عزیزان هم درین بند خواستم فقط بخشی از امیدوارم با کمک از نیروی پرتر بتوانیم این موارد را به صورت جالب و دلنشیں به دولستان بهودی اطلاع رسانی خاییم تا همکی نسبت به وظیفه فردی و اجتماعی خود در برنامه آگاه شویم و سنت یکم یعنی منافع مشترک توسط همه ما رعایت شود. در آخر وظیفه خودم می‌دانم از تلاش و خدمات شما و همه عزیزان در NA تشکر کنم دست شما را به گرس می‌نشارم.

حمدید عضو

انتقادات و پیشنهادها

از شیراز نامه ای با امضای محمد دریافت شد که از توجیه ایشان نسبت به مجله تشکر کرده و بخشی از آن به طور خلاصه ارائه می‌شود. ایشان بعد از تشکر از زحمات دست اندرکاران مجله می‌نویسد: به دلیل این که این مجله در بین اعضا اعتبار خاص دارد و دولستان ضمن خواندن آن با تجویه هایی متفاوت آشنا خواهد

محبزه قدم دو

سلام :
جاست روی زمین! اما کم کم به آسمان هم خواهی رفت! و همین الان هم داری
از این نیروی برتر بهره برداری می کنی! با اکراه گفتم: چطوری؟ قضیه خیلی ساده
بود اما باریک و حساس!

روشنایی های پایدار روز

تا اینجا باور کردم که چنین نیروی وجود دارد حالا گفتند: باید به این نیروی برتر
اطمینان و اعتماد کنی!

باز هم گفتم: خب چطوری؟

گفتند: تا حالا نامه ای پست کرده ای؟ گفتم: مگر می شود چنین کاری نکرده باشم
خیلی زیاد. گفتند: خب آیا بعد از این که تمیر نامه یا بسته را چسباندی و انداختو
توى صندوق پست، دنبال این مطلب را گرفته ای که کدام پستچی با چه وسیله ای
و چه وقت و کی این صندوق را باز می کند و بعد با کدام وسیله مثلاً قطار، کشترا
هواییما یا اتومبیل به مقصد می رود و آیا توى راه مفقود می شود یا نه؟ و اصلاً به

دست گیرنده می رسد یا خیر؟

گفتم: منظور؟... خب ... راستش نه... هیچ وقت به این چیزها فکر نکرده ام
گفتند: چرا؟ گفتم: خب همیشه نامه هایم به مقصد رسیده اند و معمولاً آن ها را

به صندوق من اندازم و به پست اطمینان دارم که می رسد!
خندیدند و گفتند: آفرین این هم جواب! به پست اطمینان داری و هزینه آن که
یک تمیر است را پرداخت کرده ای!

بنابراین، عزیزم: فرض کن تو خود را به صندوق پست NA انداخته ای و به این
صندوق (برنامه) اطمینان کرده ای و حاضر به پرداخت هزینه آن که پذیرش و تسلیم
در برابر اصول روحانی برنامه است نیزهستی، پس چه بخواهی و چه نخواهی، این
برنامه تو را با دیگر نامه های قشنگ درون صندوق (دوستان بھبودی) به سمت
مقصد (خدا و بھبودی) خواهد بود و تا زمانی که هنوز حاضر به پرداخت هزینه
تمیر زیبای NA (تسلیم به اصول برنامه) باشی نامه بھبودی ات بدون آن که بدانی
«چه کسی و با چه وسیله ای و از چه راهی» به مقصد خواهد رسید و تا زمانی که
درک درستی از آن نیرو داشته باشیم همچنان درمسیر رسیدن به تکامل و هدایت
پیش خواهیم رفت و این:

«یعنی بھرہ برداری قبل از داشتن درک درست از نیروی برتر!»

آبادان - علی ر

با این که کتاب پایه اولین مرجع من در کارکرد قدم ها بود و بارها آن را مطالعه کرده
قدم هایم را نیز بسیار مرور کرده بودم اما قدم دوم همیشه بیشتر از پیش برایم لذت
بخش بود «ایجاد نوعی رابطه با نیروی برتر». هر چه بیشتر در عمق این قدم فرو
می رفتم به درک جدیدتری دست می یافتم و در زندگی ام ملموس تر می شد. قدم
دوم تمام تنهایی ام را پر می کرد.

من موجودی همیشه تنها بودم و اکنون احساس می کرم دائمًا دوستی مهربان و
عاشق همراه من است و در تمام لحظات مرا حمایت می کند. این دوست را در
برنامه پیدا کردم و او کسی جز خدای مهربان نیست. تصور چنین احساسی خیلی
شوق برانگیز است دیگر با اعتماد به نفس گام بر می داشتم، قدم هایم مصمم تر
به پیش می رفت و قائم ایستاده تر بود و برای طی کردن مسیر بھبودی از هیچ
حرکتی فرو گذار نمی کرم.

به راهنمای قول داده بودم هر کاری را که لازم باشد برای بھبودی ام انجام خواهم
داد. اما چند وقت پیش به جمله ای در کتاب پایه بخوردم که برایم گنج و مبهم بود
«مدت ها قبل از آن که بتوانیم این نیرو را درک کنیم می توانیم بھرہ برداری از آن را
شروع کنیم. ص ۴۰ کتاب پایه»

با خود می گفتم: چگونه می توان قبل از درک این نیرو از آن بھرہ برداری کرد؟ و اصلاً
چگونه می توان تشخیص داد چنین نیروی وجود دارد؟

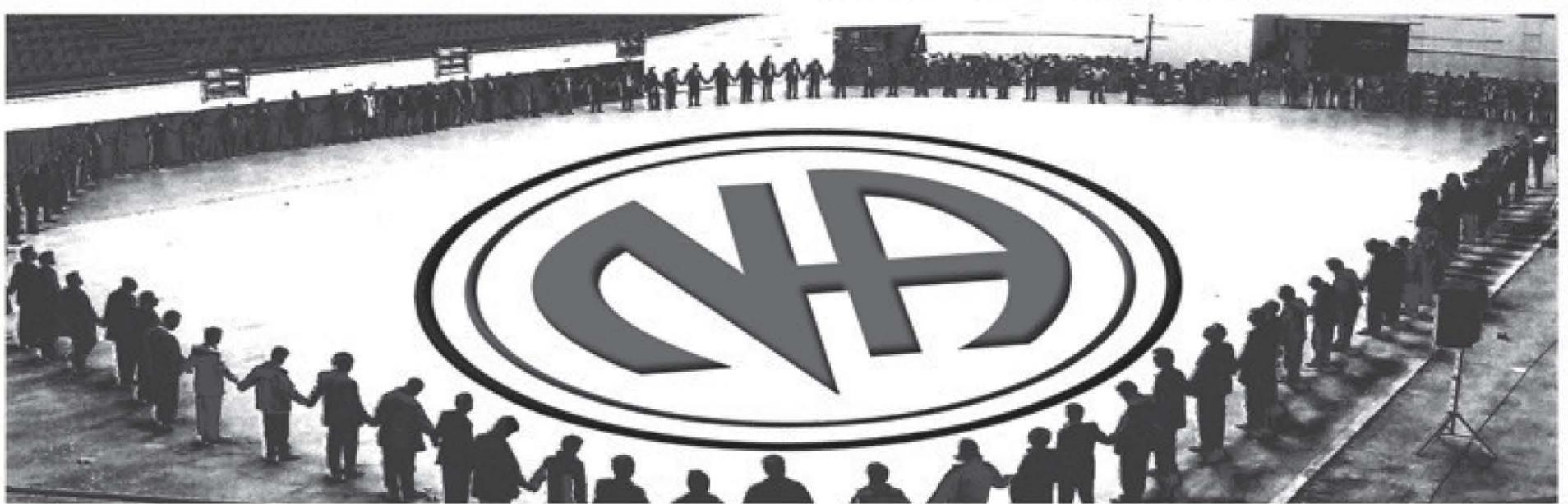
بذر آگاهی

در ابتدای پاکی ام دوستانم جواب سوال دوم را خیلی خوب دادند. آن ها گفتند: علی
آقا چند روز است پاکی؟ گفتم: حدود ۴ ماه گفتند: چند سال تخریب داشتی؟

گفتم: ۱۸ سال گفتند: در مدت تخریب چند بار اقدام به ترک کردی و چقدر طول
کشید؟ آهی کشیدم و گفتم: بسیار زیاد، قبل از چندین بار قطع مصرف کرده ام اما
ناموفق. یا جایگزین کرم یا دارو مصرف کردم و هرگز به دو ماه نرسید.

گفتند: خیلی خب. حالا چطور شد بدون هیچ جایگزینی ۴ ماه پاکی داری؟ خیلی
تعجب کردم! سوال سختی بود و تازه متوجه مطلب شده بودم با شک و تردید
گفتم: خب همین دوستان بھبودی کمک کردند. یا بهتر بگوییم انجمن باعث شد
۴ ماه پاک باشم.

با لبخند حاکی از عشق گفتند: این خود یک نیروی برتر! یعنی نیرویی پیدا شده که
توانسته تو را به مدت ۴ ماه پاک نگه دارد. پس خدا در همین نزدیکی است. همین



پنجره‌ای به ذهن تو NA



PayamBehboodi , Narcotics Anonymous - Iran , Spring 2006