



■ سال دوم  
■ شماره هفتم  
■ تابستان ۱۳۸۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



■ تاریخچه NA در ایران

■ در جستجوی صداقت

■ سوگوار مرگ غرور

■ ادامه گفتگو با آنتونی و بکی

# فهرست

## ■ با مخاطبان

۳ تو یک پرنده ای ، به آسمان اعتماد کن

## ■ مقاله

- ۴ در جستجوی صداقت  
۱۷،۱۱،۷ فقط برای امروز  
۱۸.....NAWAY تاریخچه انجمن معتقدان گمنام ایران به نقل از مجله  
۷.....درک من از ارتباط با نیروی برتر درست دوم  
۲۱ آخر خط یعنی شروع دوباره

## ■ گزارش

۵.....برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA در ناحیه ۱۰

## ■ لغزش

۶.....هر لغزش یک پدیده آموزنده

## ■ گفت و گو

۸.....ادامه گفت و گو با آنتونی و بکی

## ■ داستان من

- ۱۲.....معتقد خوشنام  
۱۹.....سوگوار مرگ غرور  
۲۲.....تجربه مرگ پیش از پایان زندگی  
۲۳.....دنیا از آن من است

## ■ جلسه اول

۱۴.....چی دیدی، چی شنیدی؟

## ■ زنگ تفریح

۱۶.....مسافرت در جاده بہبودی و عالم راهنمایی

## ■ مشارکت

۲۱.....هدیه صبر

## ■ نامه های رسیده

## ■ آگهی نشریات



نیشریه‌های خلی انجمن معتقدان گمنام ایران

■ سال دوم ■ شماره هفتم ■ تابستان ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد م

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ تیراز: ۲۰۰۰

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ مجله پیام بہبودی از دریافت نامه ها، مقالات، طرح های تصویری و شرح داستان زندگی شما استقبال می کند. از شمادعوت می شود با مجله خودتان همکاری نمایید. تجارت بہبودی 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 بہبودی، نامه های رسیده را پیراستاری خواهد کرد و ازانها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده خواهد کرد.

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

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

■ طرح روی جلد: نیمال



■ پیام بہبودی

پویک پرندہ ای، بہ آسمان اعتماد کن

بنابراین به پیشنهاد فمایندگان محترم شورای منطقه‌ای ایران، اساسنامه‌ای برای کمیته فصل نامه تهیه و تنظیم کردید که پس از رفع اشکالات به تایید و امضای اعضای این کمیته رسید تا در صورت نیاز و در هنگام بروز اختلاف نظر در موارد کوتاکون

بعضی از مطالب مجله "یام بهبودی" را ترجمه کرده و برای او پرسنلیم باز آنها ارتباً با سردبیر مجله NAWAY کماکان بروار است و تجرب خود را مبادله میکیم. سردبیر مجله NAWAY در آخرین ای میل خود از ما در خواست کرده تا به مفاد آن استناد کردد.

بری چاپ سفارده کنند.

نیت مطابق و نویسیده آن نیست. هر اخواون سمعنی خود را اطلاع دهاریم.  
شاید از شخص یا اشخاص مطلب قابل استفاده‌ای چاپ شود ولی پس ازمنته  
خدای ناکرده آن فرد دچار لغزش کردد و باحتی مشکلات شخصی دیگری در خارج  
از NA بروای او پیش بیاید. بنابراین چاپ مقالات به مفهوم تایید فرستنده آن نیست  
و حق، راء، اعضاء، احتمال غیر اکتفای.

شادی تان افزون باد  
با تشکر جواد. م

1

امیدواریم که تایستان خوبی را سپری کرده باشد. تایستان فصل سیر و سفر است و ما در بهودی تازه متجه می‌شویم که در زمان معرف برای انجام یک سفر ساده چقدر خود را عذاب مسادیم. چند رزوی را که قصد داشتیم مثلاً در کنار خالواده به استراحت مشغول شویم با دلخواه خاطر و نگرانی سپری می‌کردیم. بودن دائمی در کنار خالواده، ترس از تهمام شدن زود هنگام مواد، ترس از دستگیری کوتاه کردن زمان سفر به دلیل نبود امنیت خاطر، دودره کردن همراهان و غیب شدن های ناگهانی ما با دلایل مختلف و... مجموع عوامل فوق باعث می‌شد که توانیم از تعطیلات خود لذت ببریم و ضمناً نگذاریم دیگران هم آب خوش از کلوی شان پین روید. پنجه‌ای سرش از رنگین کمان

پیهودی، مسافرت چه مزهای دارد، چه این سفر با اعضای غریز خانواده باشد چه  
با دوستان بیهودی.

اکنون به خاطر نعمت بزرگ بیهودی و سلامتی، مسافرت یک کار خیلی ساده است. به غیر از لوازم معمول سفر هیچ نیازی به تدارکات! و پیش بینی های آن چنان نیست. حتی یک شب قبل هم می توان برای آن به طور سریع، تضمیم گرفت. آن چه مورد نیاز است یک جلد جزوه آدرس جلسات انجمن معتقدان گفتم در سراسر

ایران و چند شماره تلفن و حرکت. راه باز و جاده دراز مهمنیست که به کدام سمت حرکت می‌کنیم، مطلب قابل توجه، دیدن مناظر و چشم‌اندازها و کوه و دشت و بیابان و چنگل و مردم هیریان و ... است. جالب این است که اگر دوستان یهودی بعد از تعطیلات، در مشارکت‌های خود عنوان می‌کنند که ما برای چندین

پلار بود که به این نقطه می‌رفتیم و لی خیل از این زیبایی‌ها را در زمان معرف به طور کلی نمی‌دیدیم و لذتی نمی‌بردیم، چون ذهنیت ما در جستجوی چیز دیگری بود که همه این‌ها را تحت الشعاع خود قرار می‌داد.

آیا واقعاً این نوع مسافرت راحت و بدون استرس با آن مسافت‌های کذاش قابل مقایسه است؟ بروزگاه از ها من خواهد تا به طور روزانه مواردی را بر شکرکاری نیمدا کنیم.

خداوندا، ما به خاطر این نعمت که می توانیم بدون نگرانی، همراه با خانواده‌مان  
به سفر برویم تو را سپاس می‌گوییم.

خود را به کتاری پکناریم و زندگی را به شیوه‌ای نوین آغاز کنیم.  
به هر حال اکر تا زمانی که این شماره مجله به دست شما مرسیه هنوز به سفر  
نزفته‌اید، در صورت امکان این کار را انجام دهید تا طعم مسافرت بدون دغدغه  
خطاطر را بچشید. امیدواریم به شما خوش بکندر.

卷之三

نمای این مجموعه را به سرچ روسی بررسیم:



با آن که صداقت داشت داشت اما ساده ای نیست اما اجر بزرگ دارد." کتاب پایه-فصل ۱

## دل جلسه‌جوی صداقت



وقتی که پرسیده می‌شود اصل روحانی موجود در قدم اول چیست، بعضی‌ها پاسخ می‌دهند "بذریش"، عده‌ای دیگر می‌گویند "تسلیم" و لی برای من صداقت مهم ترین است. بعد از سال‌ها غوطه‌ور بودن در انکار اقرار صادقانه به محجز خود در برابر اعتقاد و اعتراف به غیر قابل اداره شدن زندگی‌ام، به نهایت به رهایی من کنک کرد. برای درک بیشتر اصول، مرتبوان بین آن چه وجود دارد و آن چه وجود ندارد تفاوت قالی شد.

درست مانند آن مجسمه سازی که بذری را که درون حصار سنگ هرم و وجود دارد می‌سیند و با کنار گذاشتن و حذف تمام چیزهای زائد اطراف آن، مجسمه سازی می‌کند.

طریقه کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه هم به همین نحو است. قدم پازدهم به ما پیشنهاد می‌کند تا به دنبال آکاهی از خواست خداوند برای خود باشیم و قدم دوازدهم به ما می‌گوید که قدم‌های قبلی ما را به بیداری روحانی رعمند کردند. بنابراین در قدم اول برای من بیداری، از طریقی صداقت با خودنم حاصل می‌شود. صداقت چیست؟ خوب، یک راه رسیدن به صداقت حذف صداقتی است. من در حال وارد بینامه بجهودی شدم که رسیدن کمی در رایز در نظر بگیرم.

صداقتی شامل: دروغ گویی، تقلب و دزدی می‌شود. صداقتی داشتم. "دعای کنار گذاشت" مثالی است برای این نوع از جویاپی صداقت. "خداآوند، درخواست من کم به من کمک کن تا افکارم را دریابه خودم، بیماری‌ام و قدم‌ها به کناری بگذارم، مخصوصاً آن چه که فکر من راجع به تو من دارم. خداوند، قنایا من کم به من روشن بینی و تجربیاتی جدید دریابه خودم، بیماری‌ام خودنم حاصل می‌شود. صداقت چیست؟ خوب، یک راه رسیدن به صداقت حذف صداقتی است. من در حال وارد بینامه بجهودی شدم که رسیدن کمی در رایز در نظر بگیرم.

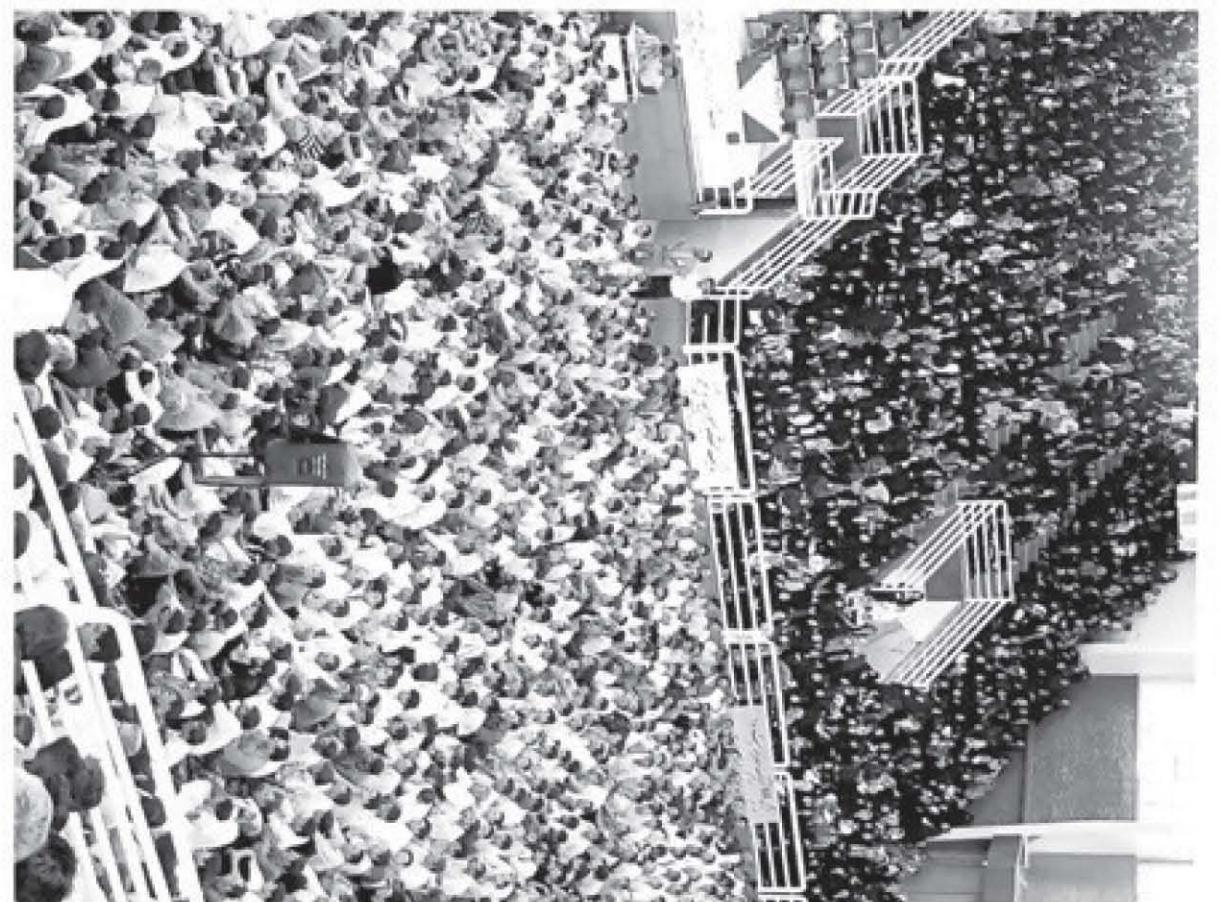
یکی از این موارد برای من در قدم‌های چهارم و پنجم آشکار شد و الگوهای رایم فاش کرد تا نقش من در روابط شکست خورده به نایابی گذاشته شود. NA یک بینامه ساده است برای مردمانی پیچیده این اتفاق رفتاری ناصادقه است که اغلب ریشه در سایر نواقص و کمبودهای اخلاقی دیگر دارد. در حالی که کاملاً واضح است که برای دستیابی به اهداف والا و یک زندگی شرافتمدانه لازم است که ناصادقی را به کمترین حد خود برسانیم ولی راهی دیگری نیز برای رسیدن به چالش قدم اول وجود دارد.

### بعاد صداقت

یکی از روش‌های دستیابی به صداقت که احتیاج به فعالیت عملی خاصی ندارد راه اتفاقی. این است که وقتی حقیقتی به من ارائه می‌شود آن را تشخیص داده و قبول کنم. مثال کلاسیک و معمول تشخیص حقیقت در قدم یک، این است که اقرار کنم من یک متعدد هستم. در مقابل روش اتفاعی فوق، روش فعلانه‌ای برای جستجوی حقیقت و رسیدن به آن نیز وجود دارد. ما می‌توانیم جویای حقیقت دریابه خودمان، روابط مان با دیگران و چگونگی عملکرد دنیای اطراف خود پاشیم. من این کار را با نوشتن دعا کردن، مراقبه و مشارکت با دیگران انجام می‌دهم. پژوهش و تقویت صداقت بعض حقایق در طول زمان تغییر پیدا می‌کنند. مانند سن افراد و یا قیمت یک در خود را می‌توانیم با تمرکز بر روی زمان حال پا زمان های دیگر انجام دهیم چون میوه اگر من جویای صداقت در این لحظه هستم، نیاز دارم که نسبت به تغییرات در حقایق، حساس باشم و فاکتورهای جامعه مانند فرهنگ و سلطح مسائل روحانی و معنوی زندگی ام به وجود بیاورم. گرچه کاهی اوقات صداقت به معنی جستجوی

## برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA

### در ناحیه ۱۰



- این همایش در روز جمعه ۳۰/۰۶/۳۰ در بزرگترین سالن سر پوشیده مشهد برگزار گردید. از چکونکی برگزاری این همایش، کارشناس به آدرس مجله رسیده است. با عرض تشرک و خسته نباشد به کلیه دست اندکاران و برگزار کنندگان همایش گزیده‌هایی از این کارشناس را به اطلاع شما می‌رسانیم:
- همایش با قرائت پیام اختصاصی دفتر خدمات جهانی برای این ناحیه شروع شد که باعث ایجاد فضایی آنکه از همیستگی گردید و همه را به وجود و شوق در آورد.
- مطالب نظری رعایت گعنامی و سپاس گزاری کمیته برگزار کننده همایش از حاضرین به شکل ۲ اطلاعیه قرائت شد.

- سخن رانی راجع به ماهیت روحانی انجمن، نحوه آشنایی یک تازه وارد با انجمن زندگی در دوران بیهودی، تجربه راهنمای و ره gio، تجربه لغزش، تجربه بیهودی توسط یک زوج جوان از قسمت‌های متنوع این همایش بود که بسیار مورد توجه قرار گرفت.
- سر انجام، اعلام پاک‌ها و شور و هیجان خارج از تصور حاضرین در همایش ساعت پاک تا ..... و دعای آرامش.
- از حضور مسئولین، نهادها، سازمان‌ها، نیروی انتظامی، جامعه پیشک، خیرنگاران و سایر N.G.O ها در این همایش، تشکر و قدردانی گردید.
- خبر برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA در ناحیه ۱۰ ایران در مطبوعات مشهد نیز منتکس گردید.

جنگ از میان درختان است ولی در بعضی مواقع دیگر می‌توان تفاوت بین تک‌تک درختان را درک کرد و خود جنگل را نادیده گرفت، بعضی‌ها می‌گویند که اصول روحاً واقعی هرگز با یکدیگر تفاهی ندارند.

تریب من می‌توانم در جستجوی صداقت باشم در جایی که در جایی که یک اصل روحاً فروتن، صبر و عشق را نیز تمرین می‌کنم.

غمین می‌شود به احتمال زیاد اصول روحاً دیگری نیز در حال اجرا هستند. بدین از طرف دیگر داشتن صداقت با نواقص و کمبودهای اخلاقی سازگاری ندارد. برای مثال، عنوان کردن حقیقت به صورت تلخ و گزنه و با رک گویی برحدانه و همراه با مششوت، راهی برای دستیابی به صداقت واقعی نیست. صداقت واقعی عمیق و ژرف بوده و به این راحتی برده‌ای را پاره نمی‌کند تا نقص فردی آشکار شود و ضمناً صداقت واقعی اهداف پنهانی ندارد.

کارکدن برای دستیابی به صداقت

این لیستی از فعالیت‌هایی است که من سعی می‌کنم برای ایجاد و پرورش صداقت در زندگی ام انجام دهم:

- توجه کردن در جلسات و گوش دادن دقیق به دوستان که در مورد صداقت مشارکت می‌کنند. سعی می‌کنم اجازه ندهم که تکرار یک پیام صادقانه حوصله‌ام را سر برید. فراموش نمی‌کنم که من دیریاد می‌گیرم و زود فراموش می‌کنم.
- تمامی آن چه را که در اثر صادق بودن من توائم به دست بیاورم و هم چنین همه چیزهایی را که من توائم به خاطر بصادق از دست پدیدم، روی کاغذ می‌آورم و می‌نویسم. این کار معمولاً به تقویت انگیزه‌های من برای ایجاد و ادامه صداقت کمک زیادی می‌کند.
- از طریق کمک خواست از دیگران برای یادگیری صداقت داشتن، انگیزه‌های خود را برای صداقت بودن تقویت می‌کنم.
- بیاز کردن دریجه ذهنم به روی افکار جدید از طریق "دعای کذاشتن" و به صورت روزانه همان طور که قبلاً راجع به آن صحبت شد.
- توجه کردن به صفات، خصوصیات فردی و الکوهایی که در زندگی من تکرار می‌شوند. در این گونه موارد من آمادگی پذیرفتن نقش پنهان خود و حقیقت که در این صفات نهفته است را دارم.
- مشاهده و توجه به آن‌هایی که امیدوار، متواضع و صبور هستند. به احتمال زیاد این دسته افراد می‌توانند هیزهای زیادی در مورد یک زندگی صادقه به من بیاموزند.
- وقتی به خاطر مشکلات، زندگی‌ام آشفته و مشوش می‌شود، با راهنمایی تماس می‌گیرم تا به من کمک کند و بتوانم فهم و ادراک ساده‌تری از مسائل داشته باشم.

## مشرکت کنندگان در برنامه خویش شناختی‌ترین معتمدان هستند.

کریک پی. ان. - کالیفرنیا

مجله NAWAY - جولای ۲۰۰۹

ترجمه از: سپهر.الف

وقتی در ها احساس رنجش، خشم و یا هر بحران عاطفی شدید دیگری، وجود داشته باشد، استفاده نکردن از قدم های ۱۲ کانه، می تواند باعث لغزش مان شود. "کتاب پایه"

RELAPS

## هر لغزش یک پایه آموزنده

از سال ۷۷ تا آخر سال ۸۲ بدوں وقته کشیدم و مصرف کردم، چنان نامید شده بودم که وقتی خیر فوت کسی را من شنیدم به او حسادت من کردم که ایکاش جای او بودم! اگر کسی صحبت از توک می کرد به ریش من خندیدم، در این سال هابه بیلاراد هم شدیداً معناد شده بودم و در این باری هم حسابی افراط می کردم، ولی سپکار زیاد کشیدن در حین بازی بال های کبود و زیر چشمان گود افتاده و قیله تابلو باعث شد تا یکی از دوستان برای پیام دادن به من شد، مثل همیشه به اون تو هم به زودی خواهی کشیداً ولی وقتی مدت پاکاش رویارام گفت تذکری به افرادی که دخانیه دارند و گفتم همه زادهای توک را رفته ام، این فایده است. حتی به او گفتم ما در برناهه می امزیم که همینه دوستی و محبت خود را انسپت به نیز نشان می دهد، چه اتفاقی می افتد که دوباره از مواد مخدور استفاده می کند؟ ایا خصوصیات مشترکی بین افرادی که لغزش می کنند وجود دارد؟ لغزش یک واقعیت است و من تواند اتفاق بینند و اتفاق می افتد.

سپکار زیاد کشیدن در حین بازی بال های کبود و زیر چشمان گود افتاده و قیله

تابلو باعث شد تا یکی از دوستان برای پیام دادن به من شد، مثل همیشه به اون

تو هم به زودی خواهی کشیداً ولی وقتی مدت پاکاش رویارام گفت تذکری به

لیبله محکم افکارم وارد شد و پیتر به حرفاش کوش کردم، باورم نمی شد، ساعتها با او صحبت کردم و حاضر شدم بخواهم و ترک کنم ولی نه با یجه های اینجن. آنها را غریبه می دانستم. آنقدر غرور داشتم که اصرار دوستم برای این که لااقل بکار و بهتر است آن سلسه مراحلی که منجر به ری لپس می شوند. در قالب خوبه دوستان شناسایی شوند. ما صفحه جدیدی را خلت عنوان "خبره های خراب برای اولین بار وارد وادی عشقی، اینجمن معنادان گمنام شدم".

جاایی برای زیست

عشق بلغوض کشف نقطهای کور در زندگی من بود که باعث به گفتن من به زندگی ام شد. همسانی، همدلی و اینکه منم می توانم زنده باشم و پاک زندگی کنم لذت بخش بود. وقتی از کابوس وحشتتاک اعیاد دور شدم و خود را در بستری دیدم که دوران نظاهت توک مواد را طی می کردم، خود را در اینجن دیدم که کس برای دوست داشتی دیگری، دنبال دلیل و برهان نمی گشت، مدت در این وادی نورانی زندگی کرده بودم، باورم نمی شد که یکسال است پاکم، همیشه یک نور ابدی به من مرتاید و زیک چیزها نشان دهنده مقدار نوری بود که من

جدب می کردم، نارنجی فقط نور نارنجی را انکاس می داد و من فقط آن جذب

می کردم، سبز نور سبز را معنکس می کرد و من بعد از جذب اون به این باور رسیدم

که یک معناد هم می تواند به زنگ سبز زندگی کند و ال آخر در انتهای کوچه عشق و با کارکرد قدم ۱۳ من زنگ و نورهای زیادی رو به خودم جذب کرده بودم، وروه ب دنبای واقعی برایم سخت بود. دنبایی که تا چندی پیش در آن می لویدم پیش از زنگ از نعماتی که خداوند بعد از پاکی مواد به من عطا فرمود احسان تعلق به انجمن و جلسات بود. چون سال ها بود که دیگر نه به جایی و نه به کسی احسان تعلق نداشت، خسته بودم ولی جایی برای فرار وجود نداشت.

من برای زنگ، با خودم خلیل راحت کار می امدم و خلیل خوب دوران نظاهت ضعف با دردهای استخوانی و خود را به آخر می رساندم و پاک می شدم ولی

نمی توانستم مدت زیادی پاک بمانم. یادم می آد نوروز ۷۷ از زندان آزاد شدم، تضمیم خودم رو مبنی بر این که دیگر دنبال معرف مواد نروم رو کرفته بودم، تا اون موقع ۱۳ ایار تحریره توک ناموفق داشتم. دیگر به تحریره فرمیده بودم

وقتی چیز یکسالگی در مقابل نور قرار می گرد، مقداری نور جذب من کند و

من در خشند ولی بعد از مدت این نور کم می شود و چیز پاید مجدد در مقابل نور

یکسالگی، به من می گوید نوری را که دریافت کردهای ساطع کن و مثل همان قرار گرد تا دوباره نوردهی کند. چه قدر برای من گویا است شب نباودن چیز

معرف الک مساوی با معرف مجدد مواد است. معرف هر نوع مواد، مساوی با

یاعث شده بود من در توک هایم موفق نباشم. حتی دیگر بادوستان قبل هم رفت و

آمد نمی کردم، درست هفت ماه بود که معرف نمی کردم ولی به خاطر یک تصادف

باید به دادگاه مساقتم، نمی دانم چه شد که یک دفعه خودم رو توی دادگاه نشنه

دیدم، فکر خرابیم به من گفته بود اگر بیش قاض نشنه نباش می توانی خوب

حرف بزی و تمام... بزرگ ترین خواسته و تصمیم به توک من به همین راحتی واداد

و باشکست مواجه شد. اصلًا نمی فهمیدم چطور شد که مواد مصرف کردم. انگار از که چه مددیان است توی دادگاه را به یاد نمی آوردم با همان یک بار مصرف و ری لبس

کوروش . الف-ارک

## درک من از ارتباط با نیروی برتر در سنت دوم

خدمت گزاران خود را انتخاب می‌کنیم. من یاد گرفته‌ام که رای و جدان گروه، زمانی اعتماد خود را به خدمت گزار نشان می‌دهد که شاهد و نظاره‌گر خدمت صادقانه و رشد آن شخص باشد.

اعضا با رای و جدان خود، و جدان خدمت گزار را مورد تایید قرار می‌دهند و به همین دلیل به درستی او اعتماد کرده و همین اعتماد گروه موجب شکل‌گرفتن وفاداری و تعهد خدمت گزار در ادامه صادقانه خدمتش می‌گردد. همه این‌ها نتیجه به کارگیری اصول روحانی است. وقتی که ما با اصول روحانی زندگی می‌کنیم رابطه‌مان با نیروی برتر قوی‌تر می‌شود. رابطه عضو با گروه و گروه با کل انجمن تقویت می‌گردد. این یعنی شکوفایی و ایجاد بسته مناسب جهت خوش آمدگوینی به تازه وارد و توانایی انتقال پیام بهبودی به معتقدی که هنوز در عذاب است. این تجربه شخصی و درک من از این سنت بود.

م . ف - شیراز

## فقط برای امروز

۱۱ مرداد

تمرين صداقت

"زمانی که ما احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم و به دام افتاده‌ایم، نیاز به یک قدرت بسیار بزرگ روحی و احساسی داریم تا صادق باشیم."

کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۸۱

بسیاری از ما سعی می‌کنیم تا بایی صداقتی از زیر بار سختی‌ها، شانه خالی کنیم و بعد زمانی مجبور شدیم با تحریر کردن خود، حقیقت را بگوییم. بعضی از ما به جای این که به راحتی یک حقیقت ساده را بگوییم، داستان‌های پیچیده و تحریف شده می‌سازیم. همیشه وقتی ما می‌خواهیم از صداقت دوری کنیم، نتیجه کار برعکس می‌شود.

صداقت داشتن ممکن است راحت نباشد ولی تحمل مشکلات ناشی از بی‌صداقت سخت‌تر از حقیقت‌گویی است.

صداقت یکی از اصول بنیادی و ریشه‌ای بهبودی است که ما از این اصل، درست در شروع بهبودی مان استفاده می‌کنیم.

درنهایت ما به ناتوانی و بی‌تدبیری خود اعتراف کردیم. ماهر زمانی که با خیال بافی و روایاپردازی روبرو می‌شویم، به کارگیری اصل صداقت را ادامه می‌دهیم. صادق بودن همیشه آسان نیست به خصوص بعد از فریب کاری و پرده پوشی‌هایی که بسیاری از ما در دوران اعتیاد به آن عادت کرده بودیم.

ممکن است وقتی صداقت تازه یافته را در گفتارمان تجربه می‌کنیم، صدای مان بلرزد ولی بعد از مدتی، شک و تردید جای خود را به ندای حقیقت می‌دهد.

صداقت داشتن خوب است. با حقیقت زندگی کردن، آسان‌تر از درون گفتن است.

فقط برای امروز: من صادقانه زندگی را به آغوش خواهم کشید با چشم فشارها و مطالباتش. من صداقت را تمرين خواهم کرد حتی اگر بسیار سخت باشد، صداقت به من کمک خواهد کرد و به من آسیب نخواهند رساند. تلاش من در جهت پاک زندگی کردن و بهبودی است.

پس از آشنایی با سنت اول و دانستن مختصراً از آن چه می‌تواند منافع مشترک ما در راس قرار دهد و درک این موضوع که گروه‌های ما، حلقه‌های زنجیره‌ای جهانی می‌باشند که تنها با رعایت و به کارگیری سنت‌های دوازده‌گانه می‌توانند به استحکام، اتحاد و قدرت انجمن مان تداوم بخشیده و ارزش درمانی کمک یک معتقد به یک معتقد دیگر را به نمایش بگذارند، قدم به دنیای سنت دوم گذاشت. اشتیاقی عجیب در خود حس می‌کردم. شوقی غریب که مرا وادر به مطالعه و پاسخ‌گویی به سوالات و رفتن به جلسه سنت‌ها و شنیدن تجارب راهنمایی می‌کرد.

"در رابطه با هدف ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد. خداوندی مهریان که به گونه‌ی ممکن خود را در وجدان گروه ما، بیان می‌ماید."

چرا در این برنامه، تنها مرجع باید خدای مهریان باشد؟

زیرا آن‌چه را که من نمی‌دانم، او می‌داند و آن‌چه را من نمی‌توانم، او می‌تواند. آن‌چه را که پنهان است آشکار می‌سازد و در قلب من چنان جایگزین می‌گردد که بهترین را انتخاب خود قرار دهم.

فهمیدن اراده نیروی برتر و آگاهی از خواست او با تمرين و استمرار به دست می‌آید. این جمله از کتاب "چگونگی عملکرد" تکلیف همه را روشن کرده است. "تمامی ما در به منصه ظهور رسیدن یک رابطه آگاهانه با نیروی برتری که مطابق با درک خودمان باشد، با یکدیگر برابریم. هیچ شخص یا گروهی در فهمیدن اراده نیروی برتر، انحصار ندارد."

آن‌چه ارتباط مرا با نیروی برتر از خود، ممکن و بهبودی شخصی‌ام را می‌سرمی‌گردد، به کار گرفتن اصول روحانی در قدم‌های دوازده‌گانه می‌باشد. سه اصل روحانی صداقت، تمایل و روشن‌بینی به من کمک کرددند تا همواره به یاد داشته باشم، آموزگاری خردمند در موجودیت خاکی من است که وجدان نام دارد.

در سنت دوم زمان آن است که من وجدان خود را در یک گروه با مددخواهی از آن مرجع نهایی یعنی خداوند مهریان، در سکوت قبل از انتخاب رای آگاهانه، نشان دهم. برای من زیباترین، با شکوه‌ترین و روحانی‌ترین لحظه‌ی بودن در جلسات زمانی است که وجدان گروه به منظور انتخاب بهترین، در سکوت فرو می‌رود. شرکت در جلسات اداری و نحوه رای گیری همیشه برای من جالب بوده است، گروه عقاید خود را در مورد موضوع به بحث و تبادل نظر کشانده، به مخالفان و موافقان وقت کافی برای بیان نظرات شان می‌دهد و اعضاء سوالات خود را به گفت و شنود می‌گذارند. کمک گروه به یک خرد جمعی نزدیک می‌شود. برای من که همیشه اندیشه خود را خیلی ناب می‌دانستم، پذیرش رای وجدان گروه در اوایل آشنایی‌ام با NA کار خیلی آسانی نبود ولی به تدریج دریافت که وجدان گروه نمایشی از اتحاد بعد روحانی انسان‌هایی است که به تفاوت‌ها نمی‌اندیشند. ما اعضا این انجمن به خاطر آشنایی با سنت اول و درک سنت دوم به برابری و یگانگی، اعتماد و ایمان داریم و می‌دانیم که در یک گروه باید از منافع شخصی و نقطه نظرهای خود محورانه دست برداریم تا منافع و مصالح مشترک حفظ گردد. چه تفاوتی است بین من و معتقد دیگر که به خاطر درد مشترک‌مان در کنار هم قرار گرفته‌ایم؟

چه تفاوتی است بین من و نفر بغل دستی ام جز این که هر دو نفرمان بعد از گذران مدت‌ها تنهایی و انزوا به حلقه‌ای پیوسته ایم که از جنس یکدیگریم؟ بنابراین گرد هم می‌آییم و هر یک حق رای داریم و با رای وجدان آگاه گروه

## ادامه گفتگو با آنتونی و بکی

بازگو کردم متوجه شدم همه دهان شان بازمانده و سکوت کردند. زیرا هیچ کدام از آن‌ها این همه گروه در وسعت جغرافیایی ایران را نداشتند. آن‌ها این همه رشد نداشتند، تقاضای نشریات در ایران خیلی بالا بود.

دانیل درست می‌گوید، در دوران پیش اصلًا به این سرعت چنین اقدامی امکان پذیر نبود. بنابراین فکر می‌کنم در این قسمت تحولی صورت گرفته است. بکی: در مورد ایران، اول تعدادی از کشورهای خلیج فارس به دفتر جهانی آمدند و راجع به رشد سریع آن صحبت کردند. بعد در بحرین نمایندگان ایران را ملاقات کردیم. در آن‌جا با انجمن ایران بهتر آشنا شدیم. سپس دانیل و پیش به ایران آمدند و گزارش مشاهدات خود را به نیویورک آوردند. در نهایت ما با یک طرح جامع به جلسه هیات امنا رفیتم و موضوع تصویب شد.

البته شرایط ویژه ایران و بعد مسافت هم دلایل بیشتری بودند برای این‌که هیات امنا به یک اتفاق نظر برسند.

دریاره کمک‌های ایران به دفتر خدمات جهانی هم صحبت کنید.

بکی: اصلی در NA وجود دارد که هر چه نشریات بیشتری عرضه کنیم از طرف دیگر جوابش را خواهیم گرفت. این یک اصل روحانی است که هر چه بدھی پس خواهی گرفت و هر چقدر بیخشی بیشتر دریافت می‌کنی.

این درست مانند این است که از من پرسید آیا به اندازه کافی در سبد سنت هفتم پول ریخته‌ای؟ این سوالی است که من مدام از خودم می‌پرسم البته آن مبلغی که کمک می‌کنم در حال زیاد شدن است. زیرا باور دارم هر چقدر بیخشی بیشتر دریافت می‌کنم.

بعضی جاها گفته می‌شود بهتر است طبق یک فرمول، گروه‌ها به نواحی، نواحی به منطقه و منطقه به دفتر خدمات جهانی کمک کنند، همین طور است؟

آن‌تونی: این موضوع کاملاً درست است. یک نواحی یا مناطقی هستند که همیشه یک حداقلی را برای خودشان در نظر می‌گیرند و به محض این که میزان خزانه شان از آن حداقل بالاتر رفت، مازادش را کمک می‌کنند. حتی وقتی از یک منبع دیگری، مانند فروش تی شرت و چیزهایی از این قبیل، وجهی به نواحی یا مناطقی رسد آن‌ها به صورت خودکار آن میزان را به خزانه کل خودشان یا خدمات جهانی واریز می‌کنند.

اگر به جزوی "خودانکایی، اصل و تربین" مراجعه کنیم آنجا هم طرح گردش پول را در سطح گروه، ناحیه و منطقه نشان می‌دهد.

شاهد بودید که جلسات در ایران خیلی شلوغ است. آیا می‌توان بیهودی را در چنین شرایطی به دست آورد؟ آیا این مسأله روی کیفیت بیهودی تأثیر منفی نمی‌گذارد؟

آن‌تونی: این طور به نظر می‌رسد که جلسات کار می‌کند. ما روز گذشته در جلسه‌ای با حدود ۲۰۰ نفر از اعضاء، شرکت کردیم. جو خوبی داشت. تقریباً همه اعضایی که نیاز داشتند فرصت مشارکت پیدا کردند. منظم و مرتب بود. حدوداً ۱۰ نفر تازه وارد بودند و روزهای اول بیهودی خود را سپری می‌کردند. ۱۵ نفر زیر ۳۰ روز، عده‌ای هم بالای عیا ۷ سال پاکی داشتند. بنابراین من فکر می‌کنم، به هر

اگر به خاطر داشته باشید در زمستان سال ۸۴ آنتونی، مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی و خانم ریکا، معاون مدیر اجرایی و دانیل، عضو هیات امنا خدمات جهانی برای شرکت در همایش سراسری معتبران گمنام ایران و آشنایی بیشتر با NA ایران سفری به کشور ما داشتند.

مجله "پیام بیهودی" فرصت را غنیمت دانست و مصاحبه‌ای مفصل با آنان ترتیب داد.

قسمت اول این مصاحبه در شماره بهار ۸۵ به چاپ رسید. با تشکر از سیامک و سپهر و سایر دوستانی که در تهیه، ترجمه و تنظیم این گفتگو ما را باری رساندند. دومین و آخرین قسمت آن تقدیم حضورتان می‌گردد. امیدواریم مثل قسمت اول مورد توجه و استفاده اعضا قرار گیرد.

آیا به اعتقاد شما NA در دنیای امروز نیازمند یک تحول بزرگ و شگرف می‌باشد یا خیر؛ اعتقاد دارید هر چیز می‌بایست به آرامی پیش برود تا جای خودش را پیدا کند؟

بکی: در حد گروه و بیهودی، من لزوم هیچ تغییری را نمی‌بینم. من هیچ نوع تحول یا انقلابی در این زمینه را برای آینده NA پیش بینی نمی‌کنم. اما در حد تغییرات در خدمات و نحوه ارائه آن، مدت

۱۰ سال که ما در دفتر خدمات جهانی در حال بحث و گفتگو و تبادل نظر هستیم. ما تا پیش از این هیچ صحبتی راجع به تغییرات در ساختار خدماتی نداشتیم. تا حالا خیلی چیزها تغییر کرده باز هم باید تغییر کند. به طور مشخص یک قسمت هایی از ساختار خدماتی باید تغییر کند. اما نمی‌توان از این تغییرات به عنوان "تحول" که دفعتاً صورت

**من سعی می‌کنم ارتباط نزدیک و  
صیغه‌های با افراد پاکی بالا و اعضای قدیمی  
جلسات برقرار کنم چون مطمئن هستم که این  
برای بیهودی من خیلی مفید است و بعضی  
نیازهای مرا بر طرف می‌کند**

گرفته است نام برد. بلکه تغییراتی است که به صورت تدریجی خود را نشان داده و باز هم نشان خواهد داد.

ما به عنوان یک انجمن آن قدر بالغ شده ایم که راجع به این تغییرات با هم گفتگو کنیم و به نتیجه برسیم.

دانیل: یکی از این تغییرات، همین تاسیس دفتر خدمات جهانی در ایران است که نمونه خوب و مناسبی در این باره است. ما قبل اگر تصمیم می‌گرفتیم شعبه‌ای در جایی تاسیس کنیم باید سالیان سال صحبت و بحث می‌شد تا کار انجام شود. کما این که تاسیس شعب کانادا و بلژیک مدت‌ها طول کشید اما در مورد ایران بخاطر تغییراتی که به وجود آمده این دفتر طرف مدت کوتاهی تاسیس گردید. این خودش یک تغییر و تحول است.

آن‌تونی: وقتی ما در ایران به این سرعت دفتر خدمات جهانی را تاسیس کردیم، بلاfaciale از چندین ناحیه و منطقه در نقاط مختلف جهان مورد اعتراض قرار گرفتیم. آن‌ها می‌گفتند سال هاست که تقاضای تاسیس دفتر خدمات جهانی کرده اند اما ما ایران را برای این کار ترجیح دادیم.

به همین خاطر اخیراً هم در کنفرانسی که در آسیای جنوب شرقی حضور داشتم مرا به چالش کشیدند. اما به محض این که من جزئیات و شرایط ایران را برای آنان

دانیل: من به خود از یک از ره giohایم که ۲ سال پاکی دارد مابقی آنان بالای ۸ سال پاکی دارند. فکر من کنم من نباید ره giohی جدید قبول کنم. چون تازه وارد هاند سریازی است که تازه از خط مقدم جبهه بازگشته است. من سالیان درازی است

که از آن جبهه دور بوده‌ام و شاید او بیشتر نیاز به فردی پاکی چند ساله داشته باشد که هنوز آن حال و هوا را فراموش نکرده است و او را بهتر درک من کند.

آن‌توانی: زن‌های زیادی در برنامه از من می‌خواهند که راهنمای آنان شوهم، ولی من به اندازه کافی رشد نکرده‌ام و شرایط این کار را ندارم. زمینه‌های مختلف وجود دارد که ممکن است ایجاد اشکال کند.

بکی: زن‌ها متقاولت هستند، من دوستان مرد زیادی در برنامه دارم و خیلی از آنها من آموزم و به من کمک من کنند ولی نیاز دارم از یک زن در حال بهبودی یاد بگیرم همه ما به خوبی مددانیم که وقتی یک معتمد چیزی را واقعاً بخواهد، آن را به دست من آوردم.

آن‌توانی: به درست است. برای به دست آوردن آن چه نیاز داریم حرکت و تلاش لازم است. هر مقدار که هزینه کمیم همان قدر به دست من آوردم.

آن‌توانی: راهنمای من خیلی سرش شلوغ است و هرگز نتوان او را تهاجم کرد. او در هفتنه برای ۱۵ نفر هم زمان ۲ ساعت جلسه کارکرد قدم من کزارد و این برای من کافی نیست. چه باید کرد؟ حتی اگر مشکل جمعیت هم نبود آن این نحوه کار کرد اصول است؟

آن‌توانی: ما معمولاً آن چه را که زندگی خاص خودمان به ما دیگرها می‌کنند، انجام می‌دهیم. من افراد زیادی را می‌شناسم که بار همراه خود به صورت گروهی ملاقات کرده و کار می‌کنند. خود من هم، همین مشکل را دارم. البته کارکرد گروهی بیشتر باشد و خیلی عالی بداند. پاکی راهنمای من از پاکی خود من کمتر است.

آن‌توانی: من قبل اهم گفته‌ام و تکرار من کنم که لزوماً نباید پاکی راهنمایها را برای راهنمایان شدن نبود و ناچاراً آقایان راهنمایان شدند و این کار به صورت عادت دارند. زمانی که من به انحصار آدم همچوی المان پاکی نبود و من راهنمای خود را از خارج از کشور انتخاب کردم. راهنمایان یک ماشین پاسخ‌گو نیست و زمانی که ره gioh از من سه‌ماهی می‌پرسد من به دقت به حرف‌های او گوش می‌دهم و سپس از او می‌پرسم نظر خودت راجع به این مساله چیست و فکر من کنم کار صحیح کدام است؟ و نکه چالب این است که ۹۰٪ اوقات خود آنان، جواب صحیح سوالات شان خود را می‌دانند. بعضی اوقات شما جواب خودتان را می‌دانید فقط نیاز دارید با یک نظر صحبت کنید.

۹

آن‌توانی: من پاد گرفته‌ام که چگونه با آقایان رابطه‌ای همسان برقار کنم. دلیل این که من راهنمای مرد نگرفتم این بود که هیچ مردی حاضر نشد راهنمای من شود. اگر در همان زمان، یک مرد راهنمای من و یا سایر زنان من شد، زنان اینجمن در برنامه، دیگر قرار نیست که ما همه چیز را فقط راهنمای خود دریافت کنیم. بعد از چند سال پاکی، این خیلی مهم است که ما با افرادی همسان و هم طراز خودمان، روابط ایجاد کنیم تا قبل از این که موضوع را با راهنمای خود، در میان اخبار پیچیده قرار دهنده استفاده کنند.

آن‌توانی: ما جهت برسی مسائل قانونی و حقوقی در رابطه با افتتاح دفتر خدمات جهانی به تهران آمدیم. یکی و همچنین این‌گمن را از نزدیک بینیم و با آن آشنا شویم. این اولین سفر ما بود ولی امیدواریم اخرين نباشد.

آن‌توانی: چند درصد از اهداف خود رسیده‌اید؟

آن‌توانی: آیا توجه به شلوغی جلسات من توان برای مدنس انتقال دیام بهبودی را معتقد منظور من این نیست که تمامی ندارم، من وقت ندارم.

آن‌توانی: هرگز، برنامه هیچ وقت چنین توصیه‌ای نمی‌کند. بایارین فقط باید به دنبال چون من زیاد به مسافرت می‌روم و همیشه در دسترس نیستم، ره giohی جدید قبول نمی‌کنم و همان طور که بکی گفت، تازه وارد به وقت و توجه بسیاری نیاز دارد.

آن‌توانی: بود تا به کارها سرو سامانی داده شود؟

آن‌توانی: آیا توجه به شلوغی جلسات من توان برای مدنس انتقال دیام بهبودی را معتقد بود که من این نیست که تمامی ندارم، من وقت ندارم.

آن‌توانی: هرگز، برنامه هیچ وقت چنین توصیه‌ای نمی‌کند. بایارین فقط باید به دنبال راه حل های بهتری جهت سرویس دهن و حل مشکلات بود.

آن‌توانی: تکلیف ما با افرادی که نظم و ترتیب جلسات را رعایت نمی‌کنند چیست؟ آیا در شرایط حاد من توان از نیروی انتظامی کمک کرفت؟

آن‌توانی: این کار قبلاً اتفاق افتدۀ است. بعضی از اعضای ما، از مشکلات و بیمارهای

شكلی که هست جلسات در ایران کار من کند.

اگر شما به همین ترتیب پیش بروید، ممکن است از نظر جاده‌چار مشکل شوید ولی جا نمی‌تواند خیلی حاد باشد و بیشتر است تعداد جلسات را اضافه کنید.

دانیل: من میل دارم این مطلب را اضافه کنم که: بجهودی مال کسانی است که نسبت به آن تمایل دارند و آن را می‌خواهند که فقط بدان نیاز دارند.

همه ما به خوبی مددانیم که وقتی یک معتمد چیزی را واقعاً بخواهد، آن را به دست من آوردم.

آن‌توانی: به درست است. برای به دست آوردن آن چه نیاز داریم حرکت و تلاش لازم است. هر مقدار که هزینه کمیم همان قدر به دست من آوردم.

آن‌توانی: راهنمای من خیلی سرش شلوغ است و هرگز نتوان او را تهاجم کرد. او در هفتنه برای ۱۵ نفر هم زمان ۲ ساعت جلسه کارکرد قدم من کزارد و این برای من کافی نیست. چه باید کرد؟ حتی اگر مشکل جمعیت هم نبود آن این نحوه کار کرد اصول است؟

آن‌توانی: ما معمولاً آن چه را که زندگی خاص خودمان به ما دیگرها می‌کنند، انجام می‌دهیم. من افراد زیادی را می‌شناسم که بار همراه خود به صورت گروهی ملاقات کرده و کار می‌کنند. خود من هم، همین مشکل را دارم. البته کارکرد گروهی قدمها، بعضی اوقات بر می‌گردد به تبلیغ خود من به عنوان راهنمای کمی خواهم بیشتر باشد و خیلی عالی بداند. پاکی راهنمای من از پاکی خود من کمتر است.

آن‌توانی: وقت بیشتری با ره giohایم صرف کنم، بعضی وقت‌ها من از گرفتاری شغلی‌ام به عنوان یک بیانه و توجیه استفاده می‌کنم. من به عنوان یک راه، از بعضی از ره giohایم برای کمک به سایرین استفاده می‌کنم تا از یکدیگر به عنوان یک منبع بله‌گیری نمایند. بعضی از ره giohایم مدت ۳۰ سال پاکی دارند. آن‌ها تجربه‌های زیادی برای ارائه داشته و من توانند آن را در اختیار پیچیده قرار دهنده استفاده کنند.

آن‌توانی: کارکردن قدم‌ها به صورت گروهی اشکال ندارد ولی تازه واردان به وقت بیشتری نیاز دارند تا سرویس کافی را دریافت کنند. راهنمای من خیلی ره gioh داشت، خود من هم خیلی ره gioh دارم، من فکر می‌کنم بعد از مدتی پاکی و بودن در برنامه، دیگر قرار نیست که ما همه چیز را فقط راهنمای خود دریافت کنیم. بعد از چند سال پاکی، این خیلی مهم است که ما با افرادی همسان و هم طراز خودمان، روابط ایجاد کنیم تا قبل از این که موضوع را با راهنمای خود، در میان بیکاران افراد مطرح کنیم. من سعی می‌کنم ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با افراد پاکی بالا و اعضای قدیمی جلسات برقار کنم چون مطمئن هستم که این برای بجهودی من خیلی مفید است و بعضی نیازهای مرا بطرف من مکن.

آن‌توانی: مجدها تاکید می‌کنم که این قضیه در مورد تازه واردان متفاوت است و شرایط آنان به گونه‌ای است که باید وقت بیشتری با راهنمای خود صرف کنند.

آن‌توانی: شما چند ره gioho دارید؟

آن‌توانی: ۱۵ ره gioho. قدیمی ترین آن‌ها ۲۱ سال و کمترین آن‌ها ۶ سال پاکی دارند.

آن‌توانی: منظور من این نیست که تمامی ندارم، من وقت ندارم.

آن‌توانی: چون من زیاد به مسافرت می‌روم و همیشه در دسترس نیستم، ره giohی جدید قبول نمی‌کنم و همان طور که بکی گفت، تازه وارد به وقت و توجه بسیاری نیاز دارد.

آن‌توانی: بکی: من ۲۰ ره gioho زن دارم که بین ۲ تا ۲۷ سال پاکی دارند. یکی از ره giohایم ۱۶ سال پاکی روی لپس کرد و با وجود اطلاعات زیادی که از برنامه دارد متأسفانه به خاطر نبودن غایل کافی، پاکی‌های بعدی او به ۹۰ روز نرسیده، دوباره روی لپس می‌کند و باز به مرکز بازپروری جهت ترک می‌رود. شاید بهتر باشد که راهنمای

خود را عوض کند تا او همیشه در دسترس باشد، چون من هم دائماً در حال سفر هستم.

من مطمئن هستم که نمی‌توانم فقط نظاره گر ریلپس دوستانم باشم و هیچ حرکتی نکنم، من به آنها کمک می‌کنم.

بکی: متأسفانه من شخصاً افراد ریلپس زیادی دیده‌ام. تا به حال تدیده‌ام که فردی ریلپس کرده باشد و بقیه او را فراموش کرده باشند و او خودش دوباره به جلسات باز گشته باشد. باید به آنها کمک کرد.

آیا هنگام جداسازی جلسات، خانم‌ها اعلام می‌دارند که سایر زنان چیزی برای یاد دادن به ما ندارند و ما از آقایان بهتر یاد می‌گیریم. نظر شما چیست؟

بکی: همیشه وقتی که شما می‌خواهید اقلیتی را کنار بگذارید و یا حذف کنید و یا آنها را مجبور به انجام کاری کنید، معتبرض می‌شوند. اکثریت که اعتراضی ندارند. ولی یکی از مقاومین به ما می‌گوید که همیشه باید با حوصله به صدای اقلیت گوش داد. این به معنای موافقت با آنها نیست ولی باید به آنها گوش کرد.

چگونه به این باور رسیدید که در برنامه، کمک یک زن به یک زن دیگر مؤثرتر است؟

بکی: نکه اصلی این است که مرد و زن با هم فرق دارند. به هر حال همان طور که قبلًا هم گفتتم، یک مرد نمی‌تواند به من یاد بدهد که چگونه در زندگی یک زن خوب باشم. من باید یاد بگیرم که چگونه به عنوان یک زن در حال بھبودی، در جامعه زندگی کرده و به پیش بروم.

مردها می‌توانند دوستان خوبی باشند، تجربه‌های خود را در اختیار من بگذارند. ولی در نهایت برای یک زن خوب بودن، نیاز به یک راهنمای زن دارم.

من تا قبل از آمدن به دفتر خدمات جهانی برای کارکردن، در شرایطی که شانزده سال پاکی داشتم، راهنماییم که یک زن بود، در شهر دیگری زندگی می‌کرد. این در مورد خیلی از ره gioهای خودم هم صدق می‌کند که در شهرهای دیگری زندگی می‌کنند ولی چون اصرار دارند که راهنمای آنان زن باشد، با من کار می‌کنند. ناگفته نهاند که ره gioهای من، خیلی از مسائل روزانه خود را با دوستان بھبودی و حتی آقایان مطرح می‌کنند. ولی رابطه آنها به عنوان راهنمای، با یک زن است.

من فکر می‌کنم هر چقدر پاکی خانم‌ها بالاتر می‌روند و رشد می‌کنند، بیشتر نسبت به این مسئله که راهنمای زن داشته باشند، متقادع می‌گردند.

## آن چه برای خداوند مهربان مهم است، سعی و تلاشی است که من جهت شناخت او و ارتباط با او به کار می‌برم. اگر من واقعاً خواهان آگاهی از خواست واراده او باشم حتماً قدرت انجامش را هم به دست می‌آورم.

ما کتابی درباره راهنمای کارکرد قدم‌ها داریم. آیا کتابی هم در مورد کارکرد سنت‌ها داریم؟

آن‌تونی: این ایده قبلًا در کنفرانس جهانی مطرح شده است. وجودان گروه تصمیم‌گیرنده، فعلًاً چنین نیازی را تشخیص نداده است. اگر شما نسبت به این مساله پیشنهادی دارید، می‌توانید آن را به صورت کتبی برای دفتر خدمات جهانی ارسال دارید.

دوست داریم چند کلمه راجع به نیروی برتر از شما بشنویم.

بکی: برداشت من از نیروی برتر در طول زمان، مرتب در حال تغییر بوده است. برداشت من در اوایل پاکی، خیلی خوب نبود. من از خدا می‌ترسیدم و رنجش‌های زیادی داشتم. برای مدت زمان طولانی، خود گروه، نیروی برترم بود.

راهنماییم به من می‌گفت که ۱۲ قدم حاوی یک قول است و قدم‌ها تنها موردی

دیگری غیر از اعتیاد هم رنج می‌برند که برخی از آنها ماهیت روانی دارد. معمولاً در گروه همیشه اعضایی وجود دارند که این توانایی را دارند که با چنین افراد مرضی، به جای عصیانیت و پرخاش، رفتاری همراه با عشق و ملایم و مهربانی را در پیش می‌گیرند تا آنها را آرام کنند و نیازی به دخالت دیگران نباشد. البته طبق روال NA، ما به چنین افرادی هم، خوش آمد می‌گوییم ولی این راهم روشن می‌کنیم که آنها حق اختلال و بی‌نظمی در جلسات ما را ندارند و این افراد به تدریج توجیه می‌شوند.

شاید برای شما جالب باشد که من خودم یکی از این افراد بودم و به تدریج پیام را گرفتم. چون وقتی من جلسات را شلوغ کردم، چند نفر قدیمی آمدند و مؤدبانه و با عشق و احترام به من گفتند حق چنین کاری را نداری.

آیا جداسازی جلسات بانوان و آقایان با توجه به مشکلات و شرایط موجود مغایرتی با سنت‌ها دارد؟

آن‌تونی: اگر وجودان گروه به این جدایی رای داده باشد، خلاف سنت‌ها نیست.

بعضی در دفاع می‌گویند: "تنها شرط عضویت تمایل به ترک مواد مخدر است" و یا "انجمان ما متشكل از زنان و مردانی است..." بنابراین صحبتی از زن و مرد نشده است که جلسات مختلط باشد یا نه؟

آن‌تونی: ولی همچنین برنامه می‌گوید که: تصمیم گیرنده نهایی وجودان گروه است. من فکر می‌کنم در جامعه شما باید تعیین کرد که اهداف مشترک شما چیست.

دقت کنیم که سنت پنجم هم می‌گوید که ما باید پیام خود را به معناد برسانیم نمی‌گویید مرد معناد یا زن معناد. از طرف سنت اول هم می‌گوید که همان قدر که مردها حق بھبودی دارند، زن‌ها هم این حق را دارند.

بنابراین، مشکل در اصول و سنت‌های برنامه نیست. مشکل در ما انسان‌هاست که چگونه می‌خواهیم این اصول و سنت‌ها را به کار گیریم.

از جامعه‌ای که من می‌آیم، اوضاع کاملاً متفاوت است. بنابراین نمی‌توانم به شما بگویم، بهترین کار چیست. ولیکن اگر طبق سنت اول، اتحاد خود را حفظ کنید و طبق سنت دوم، وجودان گروه واقعی را حاکم نمایید و مطابق سنت پنجم، پیام بھبودی را انتقال دهید، معمولاً مشکل پیش نمی‌آید.

به نظر شما مطلوب‌ترین فضای بھبودی دارای چه مشخصاتی است؟ به چه جلسه‌ای خوب گفته می‌شود؟

آن‌تونی: این که، یک محیط امن داشته باشد، خالی از قضاوت و تعصب باشد. جایی باشد که یک معناد به راحتی پیام بھبودی را بگیرد.

برخورد ما با دوستانی که خود را در جلسات "الکلی - معناد" معرفی می‌کنند چیست؟ آیا می‌توان انجام خدماتی را به آنها محول کرد؟

آن‌تونی: خیلی از ما در اوایل آشنازی با برنامه، نمی‌دانستیم که چگونه باید مشارکت کرده و به چه نحو خود را معرفی کنیم. ما باید برای این دسته توضیح دهیم که به چه دلیل ما خودمان را به عنوان معناد معرفی می‌کنیم.

همچنین ما جزوهای داریم که در مورد رابطه ما با سایر انجمان‌ها، توضیح داده است و ضمناً قرار نیست که ما مردم را بترسانیم تا فرار کنند.

با آن کسانی که دچار لغزش می‌شوند، و مطالب زیادی در مورد برنامه می‌دانند چگونه برخورد کنیم؟ آیا در مورد این دسته از اعضا، نیاز به پیام رسانی دوباره وجود دارد؟ یا باید صبر کنیم خودشان به جلسه باز گردند؟

آن‌تونی: ما در خیابان دنبال مردم نمی‌دویم تا آنها را بگیریم. ولی بدانیم که آن ریلپس هم مثل هر معناد دیگری نیاز به پیام و صحبت و بازگشت به جلسات دارد. اگر من با این مدت پاکی لغزش کنم، این امید را دارم که یک نفر پیدا شود تا به من کمک کرده و کاری کند که من دوباره به جلسات باز گردم.

داشتن یک رابطه خوب و مؤثر با خدا ناشی از یک حس غنی درونی است. وقتی این اتصال برقرار می‌شود به راحتی آن را می‌بینم و اثر آن در زندگی ام چنان محسوس است که جای هیچ شکی را در دلم باقی نمی‌گذارد.

واقعیت بارها به من ثابت کرده است که خداوند همیشه و همیشه با من است. حتی آن زمانی که به نظر می‌رسد من سعی نمی‌کنم با او رابطه‌ای برقرار کنم، او همیشه با من است. هر زمانی که این فرصت را به خودم داده‌ام تا حضور خدا را درک کنم، او در آن جا حاضر بوده است.

بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهم آن نظم و انضباط را که بکی از آن صحبت می‌کرده داشته باشم، ولی ندارم! من بر این باورم که هر کسی که وارد برنامه معتقدان گمنام می‌شود، مهم نیست با چه افکار و حال و روزی، مطمئن هستم که به عنوان یک فرد می‌تواند، نیروی برتر شخص‌اش را پیدا کند و با او رابطه برقرار کند. همان‌طور که در مورد بھبودی گفتیم که هر چقدر هزینه کیم، همان قدر دریافت می‌کیم این عبارت در مورد رابطه با خداوند هم صدق می‌کند. بستگی به مقدار تلاش دارد که ما برای ایجاد رابطه با او صرف می‌کیم. من ساده‌تر از این نمی‌توانم، مسأله به این بغرنجی را شرح دهم.

پیام بھبودی : با تشکر و به امید دیدار

## فقط برای امروز

۲۶ مرداد

حقیقت را بگو

"یکی از نشانه‌های بیماری ما، انزواگرایی است. مشارکت صادقانه ما را به سوی بھبودی سوق دهد." کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۸۰

۱۱

صادقت ما را به زندگی متصل می‌کند. در حالی که ترس، انزوا و عدم صداقت ما را از زندگی دور می‌کند. ما در زمان مصرف تا آن جا که می‌توانستیم، حقایق را در مورد خودمان از همه افراد و تمامی دنیا پنهان می‌کردیم. ترس، ما را از باز کردن درون‌مان برای اطرافیان باز می‌داشت. ما برای این که در نظر دیگران آسیب پذیر جلوه نکنیم از خودمان، محافظت می‌کردیم. ترس مانع از ارتباط ما با دنیای اطراف‌مان می‌شد. ما هانند غریبه‌ای در سیاره خودمان زندگی می‌کردیم و هر لحظه، تنها و تنهایتر می‌شدیم.

دوازه قدم و همدردی دوستان بھبودی، برای انسان‌هایی مثل ما، مکانی را به وجود آورد که بتوانیم با خیال راحت، حقایق را در مورد خودمان، بازگو کنیم. ما در اینجا قادر هستیم که با صداقت مسائل آزار دهنده، نومید کننده و ناتوانی‌های زمان اعتیادمان را برای کسانی که خودشان هم در این موقعیت‌ها قرار داشته‌اند، افزار کرده و در میان آن‌ها احساس امنیت کنیم.

ما در ضمن کارکرد قدم‌ها، گفتن حقایق را درباره خودمان ادامه می‌دهیم و هر چه پیش‌تر می‌رویم، حقیقت و صداقت بیشتر ما را با دنیای اطراف مان پیوند می‌دهد. امروز نیازی به مخفی کردن حقایق روابط خودمان با مردم، مکان‌ها و چیزهایی که در زندگی‌مان وجود دارد، نداریم. ما با پذیرش روابط مان به همان شکل هستند نقش خود را به عهده می‌گیریم، هر روز از خودمان می‌پرسیم "آیا من در مورد خودم صداقت دارم؟" هر وقت که این کار را انجام می‌دهیم، پیشرفت زیادی در زمینه دور شدن از انزوا که ویژگی اعتیادمان بود به دست می‌آوریم و به آن آزادی که بھبودی می‌تواند برای ما به ارمغان بیاورد، نزدیک می‌شویم.

فقط برای امروز: صداقت مرا به واقعیت پیوند می‌دهد. امروز من زمانی را به این اختصاص خواهم داد که از خود بپرسم "آیا من صداقت دارم؟"

هستند که می‌توانند برای من نتیجه بخش باشند.

تجربه من نشان می‌دهد که هر زمان من به طور مداوم، ۱۲ قدم را کارکردم، شروع به ایجاد رابطه با نیروی برترم کردم. با هر بار کارکردن قدم‌ها، این رابطه بهتر وقوی‌تر شد و امروز به او انکا می‌کنم و دیگر رنجشی ندارم.

من اعتقاد دارم که هر نوع رابطه‌ای در زندگی من به تعهد و زمان نیاز دارد. بنابراین در حال حاضر با این مدت پاکی، آمادگی کامل دارم که تمایل بیشتری از خود نشان داده و با اختصاص دادن زمان بیشتری در تنهایی به مراقبه بپردازم. شاید دلیل آن خیلی خودخواهانه باشد ولی این کار باعث می‌شود که احساس خوبی پیدا کنم.

اعتقاد قلبی من این است که کارکرد ۱۲ قدم، باعث می‌شود که رابطه من با خدا قوی‌تر شود و این رابطه‌ای است که هرگز از آن دست نمی‌کشم.

تنها راهی که برای من وجود دارد، حفظ رابطه با او می‌باشد و به بهترین شکلی که بتوانم آن را ادامه می‌دهم. سکوت و آرامشی را که به دیگران هدیه می‌کنم، در نتیجه مراقبه و ارتباط با نیروی برتر می‌باشد.

آیا در این مورد، روش خاصی را دنبال می‌کنید؟

بکی: من در طول دوران بھبودی، راههای زیادی را برای مراقبه دنبال کرده‌ام ولی امروز یک سری کارهایی را انجام می‌دهم که با دوسران پیش فرق می‌کند و مطمئن هستم که این‌ها هم با گذشت زمان تغییر خواهند کرد.

من شخصاً خودم اسیر عاداتم هستم. وقتی که به چیزی عادت می‌کنم دچار روزمره‌گی می‌شوم. من مواطن هستم که این یکنواختی برایم پیش نیاید و این ارتباط همیشه با طراوت و تر و تازه باشد.

این عادت و یکنواختی ریشه در نواقص من دارد نه این که نیروی برتر به یک چیز عادی و معمولی تبدیل می‌شود. احساس من این است که آن چه برای خداوند مهربان مهم است، سعی و تلاش است که من جهت شناخت او و ارتباط با او به کار می‌برم. همان‌طور که قدم یازدهم به ما می‌گوید: اگر من واقعاً خواهان آگاهی از خواست واراده او باشم، حتماً قدرت انجامش را هم به دست می‌آورم.

آن‌تونی: من نیز اعتقاداتی مانند بکی دارم ولی به خاطر شرایط و دلایل خاص خودم، نوع کارهایی را که در این رابطه انجام می‌دهم با کارهای بکی متفاوت است. پرسش‌هایی مثل این، مشخص می‌کند که هر کدام از ما رابطه خاص خودمان را با خداوند داریم. ولی در این برنامه ما چیزهای مشترک زیادی در مورد رابطه با خداوند با یکدیگر داریم. من معتقدم که رابطه امروز من با خداوند، با رابطه ۲۷ سال پیش من خیلی تفاوت دارد. اگرچه همان زمان هم به وجود خداوند کاملاً ایمان داشتم. منظور من این است که همان قدر که خداوند امروز در زندگی من تأثیر گذار است قبلًا هم بوده است.

برای من کاملاً آشکار است که خداوند همیشه در زندگی ام، تأثیر گذار بوده، چون از همان ابتدای آشنایی با برنامه NA برایم روشن بود که هیچ دلیل وجود ندارد که من زنده باشم. من برای بھبود روابط خود با خداوند، خیلی زحمت کشیدم.

همچنین، چگونگی دریافت کمک از نیرویی که خارج از وجود من است با گذشت زمان دچار تغییر فرم و شکل شده است. من هیچ وقت شک و تردیدی در مورد وجود خداوند و یا نیازمندی خودم به کمک او و آگاهی از خواست و اراده‌اش نداشتم. اما ضمناً هیچ وقت هم آن قدر منضبط نبوده‌ام که بتوانم به طور مداوم، مراقبه کنم. در طول این مدت به خاطر ندارم که برای زمان خیلی طولانی خواستار آگاهی از خواست او شده باشم. مقاطعی در بھبودی برای من وجود داشته است که حتی شک دارم آیا واقعاً به دنبال آگاهی از خواست او بوده‌ام یا نه؟ کاهی فقط روز به روز را با احساسات خود می‌گذراندم و پاک می‌ماندم.

ما، درد اعتیاد را خوب مس دایم اما لذت بیبودی را لیز در اینچمن تجربه کرده ایم.

## محتاد خوشنام

پاماد بود و از سروصدای تو در خانه خبری نبود. او می دانست که من همیشه در آشپرخانه منزل مان در خود فرو می رفتم، او به آشپرخانه آمده و مرا در حالت دیده بود که به شکل عجیب گفت آشپرخانه ولو شده بودم و چیری حدود یک لیوان کف و بزرق از دهانم خارج شده و بیر روی موکت آشپرخانه روان شده بود.

در همین حالت تعداد بسیار زیادی مورجه های سمنی خاص بندرعباس و مناطق کرم به سر و صورت من هجوم آورده، به شکل که تعداد زیادی از آن ها در آب براق دهانم غرق و مابقی به طرز وحشتیک و عجیبی به دهان، جسم ها، بینی و کوش هایم هجوم برد و مشغول خودن سر و صورت من بودند.

با دیدن چنین حالتی به گذته همسرم از یوس این که میباشد فرزندان کوچکم از خواب بیدار شوند و با دیدن این صحنه دچار وحشت شوند بدون سر و صدا شروع به از بین بردن مورجه ها و پاک سازی سرو صورت و چشم های من از مورجه های مهاجم من خواهد. بعد همسرم گوش خود را بر روی قلب من می گذارد و چون هرچهاری از چیزی در من نمی بیند تها فکری که به ذهن من می رسند این است که برای جلوگیری از هجوم دوباره مورجه ها، دورتا دور بدنم را سم مورجه من ریزد که صیغ فکری به حال من کند. صحیح نشانه های از حیات را در من می بیند و امیدوار مصرف بودم. تا جایی که دیگر کاسب های محل هم از دستم خسته شده بودند من شود. این حالت کجا در من دو روز طول من کشد. در روز سوم که به هوش آمدم، اولین چیری که از همسرم تلاضا کردم مقداری بول برای تهیه مواد بودا حالا به نظر شما پاک شدن من در NA یک معجزه نیست؟

برگشت از نیمه راه دوزخ  
در این اواخر، گنبد زندگی ام به طور کلی در اختیار مواد مخدور بود. قدرت انجام همیشه افسوس گذشته را می خوردم و ترس از آینده لحظه‌ای رهایم نمی کرد. این استرس و نکرانی را به خانواده عزیزم هم، منتقل کرده بودم و با رفتار معادگونه و مولاده مخدور مصرف می کردند. سرانجام پس از ۳۰ سال تحریب و از دادن بهترین موقعیت‌های شغلی، ورزشی و اجتماعی آشناستی تمام روح و روان و زندگی ام را تسخیر کرد.

همیشه افسوس گذشته را می خوردم و ترس از آینده لحظه‌ای رهایم نمی کرد. این اینها را هم در آن محیط کوچک، بر سر زبانها انداخته بودم و خواسته به خاطر من از سوی اطرافیان سرزنش می شدند.  
تنهای در زیر تیغ تیغ اعیان  
در این اواخر، گنبد زندگی ام به طور کلی در اختیار مواد مخدور بود. قدرت انجام همیشه اینها را هم در خود کرده و با نگاههای تحقیر آمیز خود جواب سلام را نمی دادند. پسrom ملتمسانه از من درخواست می کرد که هرگاه دوستانم به منزل ما می آیند توجلوی آنها ظاهر نشو چون من خجالت من کشم. اگر جلوی آنها نیای من تمام بول توجیبی ام را برای تهیه مواد به شما من دهم. همسرم همیشه تنهای به خرید من رفت و اگر هم کاهی مجبور من شد همراه من بیاید با چند هزار قیل. بار اول هنوز مرگ را تجربه نکرده بودم ولی این دفعه و در طول ۶ سال بارها مرگ را هم به چشم خود دیده بودم.  
حالا دیگر هم سیرت خود را از دست داده بودم و هم صورت خود را.  
برگشت از نیمه راه دوزخ  
سرانجام در NA تسلیم شدم. بد من گفتند بدون معطلی، کارکرد قدمها را شروع همیشه از روی ناچاری و درماندگی در سال ۷۷ به انجمن NA بندرعباس، پناه اوردم. اما به خاطر این که خود را تسلیم اصول برناهه نکردم و هنوز دستاوردهایی اگر به منزل دوستی یا آشنای می رفتم، مواظب بودند که چیری از آنها، کش نروم. هر وقت چیری در خانه کم می شد اولین فردی که متهم می شد، من بودم. دیگر ساقی‌ها هم برایم اهمیت قائل نبودند.  
معالج من وقتو متوجه شد که من از نسخه‌های او سوء استفاده می کنم، دیگر فاصله از من راه می رفت و من مثل غریبه‌ها به دنبال او روان می شدم. پرشك هرچهار نسخه‌ای برایم نمی بینم. دیگر کس به من بول دستی نمی داد. اکثر اوقات این که تا وقت اعتیاد خود را انکار می کردم مصرف هم، ادامه داشت. و عجیب این که با این که باید دکان افکار غلط خود را تعطیل کنم و بر در آن قفل با ادامه کارکرد قدمها، متوجه شدم که من از روی بی ایمان و باورهای غلط و خودخواهی، هیچ موقع تنوانته اتم تصمیم درستی بگیرم و همیشه میل و اراده شخصی ام، راهنمای من بوده که در این جا باید به فکر خود ایست بدهم و با راه رفق، باعث شد تا به مدت ۶ سال از برآمده دور شوم و باز به طرز وحشتیک معرف کنم.  
رعایت اصل روحانی روشن بینی، آن چه را که برآمده من گوید، انجام دهم هر چند که بعض اوقات با چارچوب‌های فکری من جور نباشد.

به تدریج دریافتمن که باید دکان افکار غلط خود را تعطیل کنم و بر در آن قفل مکمک زده و با یک دکرگون عمیق روحانی، تغییری اساس در طرز تفکر معتقدگونه خود بدهم. با شهامت خود را بخشیدم و با اعتماد به نیروی بتر، به اتفاقی افتاد. بعدها همسرم برايم ماجرا را این گونه شرح داد و گفت: ساعت یک شاید خواندن داستان آخرين بار مصرف من بار تجربه خوبی برای دولستانم داشته باشد. آخرين بار به حدی در مصرف فراس و مواد افراط کرده بودم که نفهمیدم چه اتفاقی افتاد. بعدها همسرم برايم ماجرا را این گونه شرح داد و گفت: ساعت یک



ایمیل‌های شماره‌یافت شد

دوستان هم درد، نامه‌های شماره‌سید

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| ■ ابوالفضل.ص - قم | ■ تهران : کریم.م / ادب / علی.ر |
| ■ رضا.خ           | ■ محمد.ر / پ ?                 |
| ■ عباس.ع          | ■ قم : احمد.م / رسول.گ         |
| ■ حامد.م          | ■ شاهین شهر : امید.ن / جمشید.ک |
| ■ امید.پ          | ■ مشهد : سعید.د / علی.م.م      |
| ■ محمدامیر        | ■ شیراز - علیرضا.ر             |
| ■ علی.س           | ■ خرم آباد - کریم.پ            |
| ■ هاشم.ج          | ■ اصفهان - امید.م              |
| ■ احسان.ب         | ■ زاهدان - افشین.م             |
| ■ داریوش.م        | ■ اراک - فرامرز.ف              |
| ■ نداب            | ■ مشکین شهر - محیوب.ع          |
| ■ مصطفی.ف         | ■ جهرم - امیر.ر                |
| ■ هدی.پ           | ■ بندرعباس - جمال.ن            |



پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۲

با سلام، علی رضا هستم، معتمد  
الآن ساعت ۱۱ شب است و تازه از جلسه برگشته ام. حال خیلی خوبی دارم. از این  
که من توانم برای شما نامه بنویسم، خیلی خوشحالم، این سومین نامه ای است که  
من برای مجله خودم، من نویسم و خدا را شکر که در شماره ششم نام مرا چاپ  
کردید. باید بگویم که من خیلی به مجله "پیام بهبودی" وابسته شده ام و هر شماره  
را چند بار از کلمه‌ی اول تا کلمه‌ی آخر من خوانم و مطالب آن در بهبودی من  
بسیار موثر واقع شده و از این بابت از اعضای کمیته فصل نامه تشکر و قدردانی  
نموده و تبریک عرض می‌کنم.

برای رسیدن هر شماره لحظه شماری می‌کنم و در آخر هر فصل به طور مرتب  
از مسئول نشریات سراغ مجله را من گیرم تا روزی که به دستم برسد. وقتی هم  
به دستم رسید اگر بخواهم من توانم آن را یک ساعته قام کنم ولی روزی یک  
صفحه را بیشتر نمی‌خوانم که آن لذت و تازگی مجله را تا چند روز حفظ کنم و  
لذت ببرم و ارزی کسب کنم. مطالب بالا را به خاطر تعریف و تمجید نگفتم فقط  
حرف دلم را زدم.

و اما سوالی که این روزها برای من پیش آمده این است که آیا افراد عضو انجمن  
می‌توانند هنگامی که در خیابان به هم می‌رسند یکدیگر را در آغوش بگیرند و  
رویوسی کنند؟ یعنی کاری را که در جلسات انجام می‌دهیم در خیابان و کوچه  
و بازار هم انجاد دهیم؟ به نظر من این عمل مغایر با اصول برنامه و سنت‌ها و  
گمنامی ما می‌باشد. از شما خواهش می‌کنم نظر خودتان و دیگر دوستان بهبودی  
و قدیمی را جویا شوید و در صورت امکان در مجله چاپ کنید. شاید این سوال  
برای دیگران نیز مطرح باشد. از تلاش و زحمت شما سپاس گزارم. خدا قوت

علیرضا . ر- شیراز

پیام بهبودی : با تشکر از اظهار لطف این دوست عزیز، اگر در این رابطه پاسخ  
به مجله رسید حتما آن را نیز چاپ می‌کنیم.

برای طی کردن این سلسله مراحل، کمک خداوند، جلسات و راهنما را همیشه در  
کنار خود داشتم. متوجه شدم که درون من نفس مطمئنه‌ای وجود دارد که بر  
خلاف هوای نفس اگر فرصت رشد را به او بدhem بسیاری از نواقص و کمبودهای  
من کم رنگ خواهند شد و چه بسا از بین هم بروند.

اکنون که این نامه را برای شما می‌نویسم برای خود برنامه روزانه دارم. در موقع  
برنامه‌ریزی بر خلاف زمان مصرف که فقط در فکر خود بودم، زمانی را هم اختصاص  
به خانواده و دوستان هم دردم، من دهم و پیام صلح و دوستی را مرور می‌کنم.  
جالب است، همان دکتری که دیگر برایم نسخه نمی‌پیچید، از من و NA به عنوان  
یک معجه‌های داد می‌کند.

به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم و با مشارکت و خدمت و در آغوش گرفتن  
یک تازه وارد، مراتب سپاس‌گزاری خود را به خداوند مهریان، اعلام می‌کنم.  
بله، دوستان عزیزی که سرگذشت مرا می‌خواهند، من با بدنامی وارد انجمن شدم  
ولی امروز با خوشنامی، مربی آموزشگاه رانندگی در شهر خودمان هستم. در  
خدمت خود، خانواده و جامعه‌ام هستم.

امروز بعد از ۳۰ سال تغیر و از دست دادن خیلی چیزها، با به کارگیری اصول  
روحانی و رعایت گمنامی دیگران و تغییر فکر معتقد‌گوئه خود، به هدف‌های خود  
نزدیک می‌شوم. داشتن یک شغل آبرومند و خانواده و پاکی در سن ۴۹ سالگی  
برایم یک اتفاق ساده نیست. باورهای غلط به مرور در این برنامه، تغییر می‌یابند.  
عادت کرده‌ام که در مورد تصمیمات خود، مشورت کنم. از باورهای جدید خود  
لذت می‌برم. از داشتن این باور که می‌توان بدون مواد مخدر از زندگی لذت برد  
بسیار شاد و خوشحالم. من تجربه و امیدهایم را با دیگران به مشارکت می‌گذارم.  
امروز من خداوند را درک کرده و حس می‌کنم. امروز بر عکس بدنامی اولیه، فردی  
خوشنام در بین فامیل، خانواده و جامعه‌ام می‌باشم. خدا را بی‌نهایت شکر. در پایان  
از شما خواهش می‌کنم در صورت امکان، مجله "پیام بهبودی" را به صورت ماهانه  
چاپ کنید چون در شهرستان‌ها نیاز بیشتری به آن می‌باشد.

جمال.ن- بندر عباس



## همایش چهارمین سالگرد جلسات NA

### در شهرستان درگز

### ۲۳ و ۲۴ شهریور ماه برگزار می‌شود

هیچ یک از ما خاطره اولین روز ورود به NA را فراموش نمی کنیم.

## چی دیدی، چی شنیدی؟

جلسه جا نیست. راهرو هم مملو از جمعیت بود. در یک لحظه احساس نالمنی کردم. پیش خود فکر می کردم مبادا یک آشنا مرا در اینجا ببیند. چون فکر می کردم که در مدت ۲۵ سال، با استادی و زرنگی

اعتباد خود را پنهان کرده‌ام!

از آمدن خودم پشیمان شده بودم. مات و مبهوت به اطراف خود می‌نگریستم. آخرین لحظات جلسه بود. هنوز از ترس دیده شدن کز کرده بودم. هنوز داشتم جملاتی را در ذهن خود آماده می‌کردم که اگر آشنا بیان مرا دید آن جملات را تحویل او دهم. ناگهان صدایی این عبارت ملکوتی را در جلسه طنین انداز نمود:

“گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد. هر کسی را که در این جا می‌بینید و هر مطلبی را که در این جا می‌شنوید، در همین مکان باقی بگذارد.” این جمله همچون صاعقه در یک لحظه تمامی زوایای تاریک و مایوس ذهن مرا، روشن کرد و نقطه پایانی بود بر همه ترس‌های من از دیده شدن در آن جمع عاشق آخر می‌دانید قضیه چیست: ما چند نفر به ظاهر دوست بودیم که همیشه اطراف منقل گرد هم می‌آمدیم. هر کس که زودتر جلسه مصرف را ترک می‌کرد و می‌رفت خوراک بدگویی و حرف دیگران بود و من از بدگویی و این که افراد راجع به من صحبت کنند شدیداً بیزار بودم. ولی جمله آخری که از دهان رهبر جلسه مبنی بر رعایت اصل گمنامی بیرون آمد همچون رسماً نجات بخش مرا که در حال سقوط بودم، نجات داد.

واقعاً عجیب است. بعضی اوقات فکر می‌کنم که اصرار بیش از حد من برای شرکت در جلسه، کار خدا بوده و با وجود آن که به دقایق آخر جلسه رسیدم ولی سهم من از جلسه آن شب، همان عبارتی بود که امنیت مرا در جلسه بشارت می‌داد، هر چند که آخرین جمله بود.

شاید اگر از اول جلسه در آن مکان حاضر می‌شدم این جمله آخر این قدر توجه مرا به خود جلب نمی‌کرد. اکنون نزدیک ۱۱ سال است که پاک می‌باشم. از این که لیاقت عضو شدن در جلسه‌ای را پیدا کرده ام که گمنامی یک اصل روحانی آن انجمن می‌باشد به خود می‌باشم. متشرکم و خدای را سپاس.

جلال.الف-اصفهان

خوش و بش می‌کرد. اولین تلنگر خیلی سریع آنجا به من خورد. پیش خود فکر کردم که چطور یک پزشک که همه جور آشنایی با انواع و اقسام داروها دارد و خیلی راحت به کمک این داروها می‌تواند ترک کند برای رهایی از اعتیادش رو به انجمن معتادان گمنام آورده است؟ آن گاه مگر من کی هستم که همیشه به دنبال تفاوت‌ها می‌گردم؟ من می‌پنداشتم گه فقط تیپ خاصی که از همه جا بریده‌اند باید به جلسات بروند که همین احساس تفاوت و برتری نسبت به دیگران مانع از شرکت من در جلسات NA می‌شد. این شد که از فردا آن روز به جلسات شهرستان خودم رفتم و با اعلام ۲۴ ساعت پاک، دریچه‌هایی از موهبت‌های خداوند را به روی خود گشودم و الان نزدیک به ۱۰ ماه است که پاکم، خدا را شکر. درگز- فرشید. الف

### روزهای آفتایی

بسلام و عرض تشكر و قدرشنايس از همه دست اندکاران مجله "پیام بهبودی" و همه نشریات NA. من عضو NA اصفهان هستم. می‌دانم خاطره‌ای را که می‌خواهم بنویسم به درد شما می‌خورد یا نه؟ ولی این هاجرا به درد خودم خیلی خورد و مرا نجات داد. موضوع از این قرار بود که پس از ۲۵ سال تخریب در شرایطی حاد قرار گرفته بودم و مرتب با سر به دیوار روبرو می‌خوردم و ضمناً راه برگشتی هم نداشتم. مدتی بود در اندرون خودم احساس عجیب داشتم مثل این که منتظر خبری باشم. می‌دانم چه خبری. خوب یا بد؟ زیاد هم برایم تفاوتی نمی‌کرد.

یک شب توسط دوستی پیام انجمن را دریافت کردم. از او خواستم مرا به این انجمن ببرد. او گفت، به جلسه امشب نمی‌رسیم و فردا شب به جلسه خواهیم رفت. ولی من با اصرار فراوان دو پا را در یک کفش گرده بودم و مصراحتاً تقاضاً داشتم همین الان به جلسه برویم. یک نبود به من بگه این یک شب هم روی این ۲۵ سال! ولی من طاقت نداشتم. سر انجام وقتی دوستم اصرار بیش از حد مرا دیده راضی شد و با هم به جلسه رفتم.

### نوید بالندگی

او درست می‌گفت. جلسه دقایق پایانی خود را سپری می‌کرد. خوش آمدگو مرادر آغوش گرفت و گفت: داخل

### وقتی که او بخواهد

با سلامی گرم از دیار "درگز" به شما دوستان عزیز در مجله وزین "پیام بهبودی"، خسته نباشید. من یکی از هم دردان شما در این گوشه کشورمان هستم و خواستم از قدرت و لطف نیروی برتر که باعث حضور من در جلسات NA شد مختصراً عرض کنم. مدت ۲۵ روز بود که برادرم با انجمن آشنا شده بود و پاک بود. او صحبت از جایی به نام "معتادان گمنام" می‌کرد که با وجود حرف‌های زیبا و تازه‌ای که برایم می‌گفت فکر معتادگونه من اجازه نمی‌داد، قبول کنم که او جایی متفاوت را پیدا کرده است.

صحبت‌های مفید و قشنگی می‌کرد ولی من آنها را به مسخره می‌گرفتم. چون ترک‌های ناموفق زیادی را پشت سرگذاشته بودم و با وجود تلاش بسیار، هیچ‌گاه در مقابل اعتیاد نتوانستم بیشتر از یک ماه مقاومت کنم. داستان از آن جا آغاز شد که فرزندم در شهرستان "درگز" مریض شده بود و سخت ناخوش احوال بود ناچاراً تصمیم گرفتم او را برای معالجه به مشهد ببرم. از متخصص اطفالی که بسیار هم معروف بود به سختی وقت گرفتم و فرزندم را جهت درمان نزد ایشان بردم. آقای دکتر هم پس از معاینه، نسخه‌ای داد و دستورات لازم را صادر کرد. فردا آن روز با اصرار برادرم به یکی از جلسات مشهد رفتم. وقتی به در جلسه رسیدیم غرورم اجازه نداد که از ماشین پیاده شویم. با تمسخر به برادرم گفتیم: تو برو در جلسه شرکت کن بعد بیا برای من تعریف کن چه خبر بوده؟ او رفت و بعد از گذشت مدتی از غیاب او کنجه‌کاوی بر من غلبه کرد و خواستم ببینم واقعاً آن جا چه خبر است و چه حلولی خیر می‌کنند که این طور کام برادرم را شیرین کرده است؟!

### کشف دنیای نو

وقتی که نزدیک محل برگزاری جلسه شدم اعضای آن برای صرف چای به محوطه مسجد آمده بودند و در آن جا صحنه‌ای دیدم که در وهله اول باور نکردم. آری... پزشکی که برای معالجه فرزندم به ایشان مراجعه کرده بودم آن جا بود و با انرژی فراوان و رویی گشاده با بچه‌ها

## علی هستم معتاد عضو انجمن NA از مشهد

خدمت برو بچه های مجله سلام عرض می کنم.

چی شد که بعد از اولین جلسه باز هم به NA آمدید؟ به نظر من این سوال بسیار جالبی است.

در جواب این پرسش باید بگوییم اولین باری که به جلسه رفتم ترس وجودم را در برگرفت. به شدت عرق کرده بودم. خواستم جلسه را ترک کنم. نمی دانم چه نیرویی باعث شد که تا پایان دعای آرامش جلسه را ترک نکردم. با این وجود بعد از ترک جلسه تصمیم گرفتم که دیگر هرگز پا به این جور جاها نگذارم! با خودم گفتم این محل، جای خوبی برای من نیست.

دلیل من هم این بود که اعضای جلسه چیزهای عجیبی راجع به خود می گفتند و جالب این که اصلاً خجالت هم نمی کشیدند! کارهایی که من هرگز انجام نداده بودم. من نه دزدی کرده بودم نه زندان را تجربه کرده نه خانه و خانواده ام را از دست داده بودم.

به هر حال به خانه رفتم و هنگام استراحت و خواب، آن چه را که شنیده بودم و بچه ها در قالب مشارکت عنوان کرده بودند، مرور می کردم. هر چه خود را محک من زدم وجه تشابهی با آنان پیدا نمی کردم. ولی ناگهان...

بلی، نقطه مشترکی یافتم و آن چیزی نبود جز بیماری اعتیاد و رفتار معتادگونه ام. دردی که مدت ها بود دنبال درمان آن می گشتم.

درست بود که من زندان نرفته بودم ولی حصاری به دور خود کشیده و با دستان خودم برای خود زندانی درست کرده بودم.

درست بود که من در کنار خانواده بودم ولی با مصرف مواد و رفتار معتادگونه، روز به روز بین خود و آنان فاصله ایجاد می کردم و چه بسا آن اتفاقات هم بعداً برای من پیش می آمد. و درست بود که ...

با خود گفتم چون آنها با این کوه مشکلات توانسته اند من که بارم کمی سبکتر است حتماً می توانم و توانستم.

اکنون به لطف خداوند و کمک همین دوستان که زمانی خود را با آنها متفاوت می دانستم توانسته ام حدود یک سال بدون مواد زندگی کنم.

با احترام . علی-مشهد

تا آن جا که به یاد داریم کمتر زمانی پیش می آمد که فردی به مخدرهای گوناگون اعتیاد داشته باشد  
ولی در هنگام مرگ، پاک باشد.

خبر گوتاه بود... هومن.م از میان ما رفت.

دوست عزیزی که سال ها از درد جانکاه سلطان غدد لنفاوی رنج می برد.

دوست عزیزی که پزشکان موکداً از او خواسته بودند تا بیش از این خود را، رنج ندهد و ماده ای برای تسکین دردهای جانکاهش مصرف کند که این عضو NA، هرگز نکرد.

دوست عزیزی که در طول آشنایی با برنامه، منشا خدمات فراوانی بود و هیچ فصلی را بدون قبول خدمت، سپری نکرد و همه وظایف خدماتی اش را با جدیت و به درستی انجام داد.

دوست عزیزی که با وجود آن که از سوی پزشکان، زمان مرگش هم اعلام شده بود، همیشه سینه خود را جلو می داد و می گفت: من به عنوان یک عضو انجمن معتادان گمنام، حتی اگر یک روز هم از عمر من باقی مانده باشد، می خواهم همان یک روز را، پاک زندگی کنم.

دوست عزیزی که با وجود ضعف جسمی و بدنسی، توانایی های زیادی داشت که این توانایی های زیادی داشت که در زمان مرگ ۷ سال و ۲۷ روز پاکی داشت. اعضای انجمن معتادان گمنام تهران، به طور گسترده ای در مراسم مختلف او شرکت کردند و با محبت های خود، هومن.م در میان مرگ ۷ سال و ۲۷ روز پاکی داشت. اعضای انجمن معتادان گمنام تهران، به طور گسترده ای در مراسم مختلف او شرکت کردند و با محبت های خود، تسانی بر آلام دل بازماندگانش بودند. از خدای مهربان، برای هومن و همه دوستان پاکی که زمانی در میان ما بودند و اینکه دیار ابدیت شناخته اند، طلب آرامش داریم. روحشان شاد باد.

## مسافرت در جاده بهبودی و علائم راهنمایی

بریم و یاد خاطرات زمان مصرف خود در مسافرت‌ها می‌افیم. بفهمی نفهمی کمی و سوشه می‌شویم. بیماری فعال می‌شے و می‌گه آه که کنار این رودخونه مصرف چه حالی می‌ده! درست موقعی که توهمنی فکرایم و کم کم داریم تو عالم هپروت می‌ریم تابلوی بعدی ما را به خود می‌آورد.



### جاده لغزنده است

بله، جاده لغزنده است. امکان لغزش خیلی زیاده، چارچشمی باید بروتی و از فکر خاطرات و نشنه بازار زمان مصرف دست ور داری. دیر بجنی، لغزیدی. همچین عقب! ماشینت این ور و اون ور می‌لغزه که حیرون می‌مونی این رقصی‌ها روکی به عقب ماشینت یاد داده. خوب که نقش خود تو بررسی می‌کنی می‌بینی که "از ماست که بر ماست". راهو ادامه می‌دیم گذشته رو ولش کن.

تو پشت فرمونی و تند می‌رونی. به نظر همه چیز زیباست و دیگه تو بهبودی هیچ مشکلی وجود نداره. دوستای بهبودی همه با تو هم سفرن. همه می‌گن و می‌خندن. یکی جوک می‌که، یکی شوخی می‌کنه، یکی سریه سر می‌ذاره، یکی می‌گه اون نوارو عوض کن، یکی .....! خلاصه غوغاییه!

تو این هیروویر فقط راهنمایت که یه عضو قدیمی است همه رو متوجه تابلوی بعدی می‌کنه:



### شیب خطربنگ

تابلوی تحت عنوان شیب خطربنگ چه خوب شد این یکی رو با خودتون تو این مسافت آوردین تا توضیح بدی که در گوشه و کنار این جاده بهبودی، شیب‌های خطربنگی وجود داره. چون یکی از یادتونه موقع حرکت، نزدیک بود اونو سرکار بذارین و نرین دنبالش. چون یکی از بچه‌ها می‌گفت: ولش کن بابا، می‌آد مسافر تو خراب می‌کنه. همش لفظ قلم صحبت می‌کنه و می‌خواهد پاکی بالا شو به رخمنون بکشه. ولی راهنمای توضیح می‌ده که در گوشه و کنار، شیب‌های خطربنگی وجود داره که معمولاً هر کی تو این شیب‌ها افتاده، عین توب قل خورده تا رسیده به قعر دره و ترکیده! مگه دوباره معجزه‌ای بشه. خیلی خوب، این قدر ته دره رو نگاه نکن، سرت گیج می‌ره و دچار ترس می‌شی. جلوتو نگاه کن.

خدارو شکر که همه ما چمدون‌ها رو بسته، شال و کلاه کرده و سفر خود را در جاده بهبودی آغاز کرده‌ایم. راستی اگه قرار باشه در جاده بهبودی NA از علائم راهنمایی استفاده بشه باید دید که هر کدام از این تابلوها، در طول این سفر دور و دراز چه اصولی را به ما یاد آوری می‌کنند؟

شاید راهنمایی‌های عزیز پس از خواندن این مطلب، با به کار بردن معنی بعضی از این تابلوها به ره giohahای "عشق رانندگی" خود شوکی وارد کنند و در موقع لزوم معنی این تابلوها را به آنان یاد آوری کنند تا متوجه شوند که رانندگی اونم تو این جاده با خوانندگی خیلی فرق می‌کنه! شاید وجود این تابلوها باعث بشه که راهنمای و ره gio به صراحت مستقیم هدایت شوند! یعنی می‌شه؟ خدا کنه که بشه. حالا اگه آماده این با هم این مسافت رو شروع می‌کنیم و در طول مسیر روی معنی این تابلوها فکر می‌کنیم. بی‌زحمت یه بار دیگه صندوق عقب رو چک کنیم تا مطمئن بشین همه چیزای لازم! رو با خودتون ورداشتین. حالا بزن بریم.

ابتدا جاده این تابلو رو می‌بینیم



### خطر

این تابلوی خطر است. به ما یاد آوری می‌کند تو این جاده ای که قصد عبور دارین خطرات زیادی است و این توجهی از او توجهی ها نیست. بیماری زیرک اعتیاد همراه تو از همین جاده عبور می‌کنه. پس معلوم می‌شه که همیشه صدھا خطر تو راهی که در پیش رو داریم وجود داره. جون هر کی که دوست دارین این تابلو رو شوخی نگیرین.

همین طور بی‌خيال به راه خود ادامه می‌دهیم و پس از طی مسافتی یه و به تابلوی بعدی برخورد می‌کنیم.



### منطقه عبور حیوانات وحشی

از این قسمت باید با هوشیاری و حواس جمع عبور کرد. خطر در کمین است و بیماری هر آن ممکن است در هر شکل و شما می‌باشد به ما حمله کند. برای در امان ماندن از این حملات که بی‌شباهت به حمله حیوانات وحشی نیست باید فقط با اصول برنامه حرکت کرد و پس، با مجهز شدن به این اصول می‌توان موانع و حملات را یک به یک پشت سر گذاشت و خود را بیخودی، با شاخ کاو درگیر نکنیم.

به راه خود ادامه می‌دهیم. همگی مان از دیدن مناظر زیبای اطراف لذت می‌بریم.

به حرکت خود ادامه می‌دهیم. همگی مان از دیدن مناظر زیبای اطراف لذت می‌بریم.

حالت بد می شه؟ می دونی که مدت‌هاست با کلک و دو دره بازی خداحافظی کرده‌ای؟ اصلن فکر شو می‌کردی این قدر تغییر کنی؟ تو همین فکرا هستی که تابلوی بعدی همه این حقیقت‌ها رو بهت یادآوری می‌کنه.



### جاده باریک می‌شود

ولی غصه نخور، بار یکی این جاده به نفع ماست. تو همین جاده باریک، ما مدت هاست مشغول رانندگی هستیم. مطمئن باش روزهای خیلی بهتری در انتظار ماست. این را خدای مهریان و عزیزان ما در تابلوی بعدی برای ما آرزو کرده‌اند.

### سفر بخیر

## فقط برای امروز

۳۱ خرداد

مراحل جدید صداقت

"مادر توجیه و خود فریبی خبره بوده‌ایم"

کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۲۷

۱۷

وقتی برای اولین بار به جلسه می‌آییم و می‌شنویم که باید صادق باشیم، شاید پیش خود فکر کنیم، خوب، حالا نباید خیلی سخت باشد. تمام کاری که باید انجام دهیم این است که دیگر دروغ نگوییم. این برای بعض از ما به راحتی صورت می‌گیرد. ما نمی‌توانستیم برای مدت زمان طولانی در مورد غیبیت‌های مان به کارفرمایان و برای توضیح این که شب قبل کجا بودیم به خانواده‌مان دروغ بگوییم. ما دریافتیم که دلایل زیادی برای دروغ گویی نداریم. بعض از ما حتی با این نوع صداقت هم مشکل داریم. اما در نهایت یاد می‌کنیم برای این که دروغ نگوییم فقط باید کار خطای انجام ندهیم. با تشویق، تمرين و پشتیبانی دوستان عضو انجمن NA و با کمک نیروی برترمان اکثر ما سرانجام موفق می‌شویم به این نوع صداقت، دست پیدا کنیم. هر چند که صداقت مفهومی بالاتر از دروغ نگفتن دارد. نوع دیگری از صداقت که در دوران بھبودی بسیار ضروری است، صداقت داشتن با خود است که دستیابی به آن آسان نیست.

ما در دوران اعتیاد، طوفانی از خود فریبی و توجیه به پا کردیم. گردبادی از دروغ‌ها باعث می‌شد که ندای ضعیف صداقت درون ما شنیده نشود. برای صداقت با خود، اول باید دروغ گفتن به خود را متوقف کنیم. در مراقبه قدم یازدهم باید سکوت کرده و در نهایت به حقیقت گوش کنیم. وقتی سکوت کنیم صداقت درون خود را خواهیم یافت.

**فقط برای امروز:** من سکوت خواهم کرد و به ندای حقیقت درونم گوش فرا خواهم داد. من برای حقیقتی که پیدا کرده‌ام به خود می‌باشم.

ترجمه‌های فقط برای امروز از: محمدعلی، ب

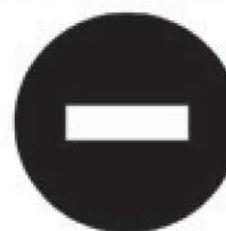
آقا بالا سر داشته باش که هی بہت امرو نهی کنه، دست گرم راهنمای روشونه ات می خوره وبا اشاره انگشت تابلوی بعدی رو کنار جاده نشونت می ۵۵!



### جاده دو طرفه

جاده دو طرفه است.

او توضیح می‌ده که من هیچ منتی رو تو ندارم. من برا بھبودی خودم تجربه ام رو با تو در میون می‌ذارم. اگر تو به تجربه من احتیاج داری من هم به وجود یه تازه وارد نیازمندم. بدان که این جاده دو طرفه است. تو باید بیایی. من برای حفظ چیزهایی که یافته ام باید آن‌ها را در اختیار دیگری نهم و چه کسی از تو بهتر؟ به راه خود ادامه می‌دهیم، در کنار جاده اصلی، راهی فرعی نمایان می‌شود. از دور عده ای را می‌بینیم که وارد این راه فرعی شده و گیج و منگ به پایکوبی مشغولند. بی اختیار فرمان را به طرف راه فرعی می‌چرخانم ولی درست اول این جاده فرعی تابلویی حال مان را می‌گیرد! راست راستی عجب جاده ای است این جاده بھبودی! یعنی هیچی! هیچ هیچ!



### ورود ممنوع

معلومات می‌شه که در طول این سفر، خیلی جاها نباید بریم، دور خیلی محل‌ها را باید خط بکشیم. خیلی از زمین‌های بازی رو باید عوض کنیم. همه جایه تابلوی عبور ممنوع است. پس چکار کنیم؟!

به لحظه تو فکر می‌ری که از یه راه دیگه به اون جمع الکی خوش بپوندی. بنابراین بهتره که این جاده رو دور بزنی واژ یه مسیر دیگه که هیچ کی نمی‌دونه و تو خیال می‌کنی فقط خودت می‌دونی به اون جا بری. بنابراین مسیر تو عوض می‌کنی و قرقی به سمت دیگری می‌روی ولی خوب یا بد یه تابلوی جدیدی می‌بینی و از همه بدتر این که راهنمای هم زیر اون تابلو ایستاده و لبخند ژوکوند تحويلت می‌دهد، زیر اون تابلو نوشته!



### دور زدن ممنوع

که این طور، پس معلوم می‌شه تو عالم بھبودی نباید کسی رو دور بزنی. له خودت رو، نه همسرت، نه راهنمای، نه دوستان بھبودی و نه رهجهوهات رو.

اصلًا دور زدن ممنوعه، حالیته؟

خوب، دیگه ماشاء... بزرگ شدی و کم کم به یک رشد روحانی خوبی رسیده ای. اینو می‌دونی حالا دیگه خیلی از کارایی رو که قبلاً می‌کردی، نمی‌تونی انجام بدی؟ می‌دونی که حالا با یه دروغ گفتن که یه زمانی برات مثل آب خوردن بود

## تاریخچه انجمن معتادان گمنام ایران به نقل از مجله NA WAY

این برای من و برادرم بدان معنی بود که باعث شد ما نیروی مضاعفی برای بیبودی خود پیدا کنیم. این راهی بود برای قدردانی از آن چه که ما در بیبودی به دست آورده بودیم و همچنین یک یادآوری آشکار و روشن که فراموش نکنیم از کجا آمده ایم.

این دو برادر تلاش خود را به نمایندگی از NA ادامه دادند. بعد از مدتی اعضای دیگری از انجمن‌های ۱۲ قدمی دیگر به ایران آمدند که آن‌ها هم علاقمند به از سرگیری شروع جلسات بودند.

آن‌ها هم، همان مشکلات قبلی با بهزیستی را داشتند. جلسات متعدد این دو گروه باعث شد که اعضای هر دو گروه دوازه قدمی به هم پیوستند تا تقاضاً کنند که فرصتی برای دادن پیام بهبودی در ایران به آن‌ها داده شود.

نتیجه این جلسات منجر به صدور اجازه برگزاری مجدد جلسات معتادان گمنام NA در مراکز بازپروری گردید.

هر چهارشنبه جلسه‌ای در مرکز بازپروری برگزار می‌شود و در حال حاضر بین ۷۰ تا ۸۰ نفر معتاد به طور مرتباً به جلسات می‌آیند و عضو هستند و مشارکت می‌کنند. یکی از آن‌ها یک بار گفت: "شما اعضای پولداری هستید و دلایلی برای پاک ماندن دارند شما به آمریکا رفته و ساعات خوش داشته‌اید ولی ما آدم‌های بدبهختی هستیم که نه امیدی داریم و نه پول."

ما پاسخ دادیم:

"دید این برنامه خیلی فراتر از طبقه بندی افراد بر مبنای پول، مذهب، دارایی نداری، باهوش بودن، کودن بودن، باسواند، بی‌سواد... بودن است. ما همگی از یک بیماری کشنه رنج می‌بریم."

NA در ایران در حال رشد کردن است. جلسات مرتبی در مراکز بازپروری برگزار می‌شود. یکی از وزیری‌های مهم آن که همیشه به نظر می‌رسد، آمدن تازه وارد به جلسات می‌باشد. آن‌ها واقعاً رُگ حیاتی برنامه‌ما هستند.

در رابطه با شکل گیری NA در ایران گزارشی در مجله **NA WAY شماره جولای سال ۱۹۹۵** چیزی حدود ۱۱ سال پیش خت عنوان NA در ایران به چاپ رسیده که مجله "پیام بهبودی" برای آشنایی بیشتر اعضا انجمن با تاریخچه NA در ایران اقدام به ترجمه آن نمود که به جهت طولانی بودن این گزارش، فقط گزینه‌هایی از آن به نظر شما می‌رسد اصل مقاله به طور کامل در آرشیو مجله "پیام بهبودی" موجود است.

NA در ایران

این یک گزارش به طور خلاصه در رابطه با چگونگی پیدایش و آغاز به کار معتادان گمنام در جمهوری اسلامی ایران، تهران می‌باشد. قانون اساسی این کشور، معتاد را مجرم می‌داند و جامعه هم به معتاد به عنوان یک مجرم می‌نگرد. امیدواری تعداد کمی از معتادان در حال بیبودی که سعی می‌کردند برای کمک به دیگران به معتادان دیگری دسترسی پیدا کنند، ارزش تعریف کردن را دارد.

شهامت آن‌ها برای اعلام کردن این که با سریلنکی بگویند: "سلام، اسم من... است و من یک معتاد هستم." با وجود تمام ریسک‌هایی که برای این کار در ایران وجود دارد، قابل تحسین می‌باشد.

NA در ایران در سال ۱۹۹۰ معرفی شد. دو برادر با مقامات اداره بهزیستی ملاقات کرددند تا اجازه برگزاری جلسات NA در ایران را بگیرند.

یکی از دو برادر، تلاش‌های خود را این گونه شرح می‌دهد: با تلاش و پشتکار زیاد و در فضایی که نه فقط دوستانه نبود بلکه گاهی اوقات با شک و تردید هم همراه بود ما شروع به توضیح دادن برنامه بازیابی دوازده قدمی NA نمودیم و سرانجام موفق شدیم که موافقت سازمان بهزیستی را برای تشکیل جلسات در یکی از مراکز آن بگیریم. در شروع کار فقط من و برادرم بودیم که او گاهی در هفته ۵۰ کیلو متر مسافت را برای تشکیل و شروع جلسه طی می‌کرد.

او ادامه می‌دهد:

بعد از چند ماهی، حدود ۱۸ نفر تازه وارد که به تازگی از مراکز بازپروری ترخیص شده بودند به جلسه ملحق شدند. برای تشکیل جلسات اطاقی از طرف بهزیستی اختصاص داده شده بود که در همان اطاق ما اولین سالگرد جلسات NA در ایران را جشن گرفتیم.

به ما اطلاع دادند که مرکز بازپروری دیگری همایل دارد که ما جلسات خود را در آن جا هم برگزار کنیم. برای چند ماهی ما به دو مرکز بازپروری می‌رفتیم. یکی از کارهایی که ما کردیم این بود که مجله‌ای چاپ کرده و در آن از ضعف‌ها و توانایی‌های معتادان در حال بیبودی صحبت می‌کردیم و داستان‌های بازیابی آنان را چاپ می‌کردیم. آدرس‌ها و شماره تلفن‌های خودمان را توزیع کرده و از آن‌ها می‌خواستیم بعد از ترخیص به جلسات خارج از مراکز بازپروری بیایند.

ما بروشورهای NA را بین پدرها و مادرها و افراد فامیل و فرزندان افراد معتاد که برای ملاقات به مراکز بازپروری می‌آمدند، توزیع می‌کردیم تا فکر تماس معتادان با ما و شرکت در جلسات گسترش یابد.

بعد از چند ماه از طرف بهزیستی تحت فشار زیادی قرار گرفتیم و احساس کردیم که آن‌ها می‌خواهند بر جلسات ما حاکم شوند و چون این بر خلاف سنت‌های دوازده کانه ما بود ما به آهستگی کنار کشیدیم و جلسات به تدریج بسته شد.



فرستنده: امیر و فربا- تهران

# سوگوار مرگ غرور

دیگر به صورت عینی و عملی مس کردم و عجیب این که هنوز غرورم می گفت بهتره درد را تحمل کنی تا فردا چه شود.

و در واقع هم همین طور بود. فردا روز نجات بود. روز رهایی بود و قرار بود قصه غصه های من هم به سر آید. در مورد خماری آن شب چیزی نمی گوییم. فردا صبح زودتر از همیشه آماده شدم که به مکان مصرف بروم. چون کلید نداشتم مجبور بودم از روی دیوار کنار خیابان به داخل آن منزل بروم و بالگد شیشه درب سالن را بشکنم و داخل شوم ولی در کمال تعجب جمعیت زیادی را دیدم که در آن جا، اجتماع کرده و مشغول صحبت بودند. هر چه فکر کردم صلاح نبود که به آن شیوه داخل شوم. ناچار به سمت محل کار خود رفته تا کلید یدک را آورده و از در اصلی داخل شوم. همین کار را هم کردم ولی در هنگام برگشت با توجه به شلوغی محل قبلی، به یاد انبار یکی از دوستان مصرف که در همان نزدیکی بود و ما گاهی از آن استفاده می کردیم، افتادم و به آن جا رفتم و فوراً داخل شدم و بدون هیچ گونه ملاحظه ای تقاضای خود را مطرح کردم. او لبخندی زد و گفت فعلاً مشغول تخلیه بار هستند و تو باید یکی دو ساعت صبر کنی. این صحبت مثل پتکی بر سرم خورد.

## این فقط یک خاطره نیست

عجیب بود که از روز گذشته تا آن لحظه مرتب موانع گوناگونی بر سر راه مصرف من سبز می شد. همه چیز حاکی از این بود که حادثه ای عجیب در شرف وقوع است. نبودن کلید، نبودن مواد، شلوغی محل مصرف، تخلیه بار و..

که هر کدام از این ها کافی بود که مرا به مرز جنون برساند ولی بعدها معلوم شد که همه این ها در جهت خیریت من بوده است. گیج و منگ در گوشه ای منتظر تخلیه بار بودم که صدایی مهربان مرا به خود خواند:

آقا سعید سلام. دیدم یکی از همان کسبه های محل است که می گفتند مدتی است مصرف نمی کند و عصرها به یک جایی می ره و با چهارتا از قماش خودش می نشینند و صحبت می کنند به این امید که مواد را ترک کنند! در دل به سادگی و زودباوری آن ها می خندهیدم.

هیچ وقت میل نداشتم حتی برای زمانی کوتاه به این گونه صحبت ها گوش کنم. چون بر این باور بودم که اقدام به ترک یعنی خود آزاری بیهوده و دوباره شروع کردن با مقدار بالاتر.

## پرواز در آسمانی دیگر

به هر حال از جا بلند شد و مرا که مثل پرنده ای خیس و لرزان و درمانده بودم در بغل گرفت و قلب مهربانش را بر قلیم فشد. نمی دانم چرا به او پناه آوردم و خودم را در آغوش او رها کردم. شاید به خاطر این که خیلی خسته بودم ولی به هر حال خداوند مهربان مشغول انجام کار خویش بود، باورکردنی نبود. من مورد لطف آن وجود مهربان و نازنین قرار گرفته بودم.

صدای نافذ و گرم آن دوست، بخ های وجودم را آب می کرد. آن دوست مرا به صبر دعوت می کرد و مکرر پیام رهایی و امید را در گوشم نجوا می کرد. او مرا به قطع مصرف تشویق می کرد و می گفت اگر این کار برایت سخت است آن را ۵ دقیقه ۵ دقیقه تکرار و تجدید کن. او کار وزندگی اش را رها کرد و مرا به گوشه ای برد و ساعت ها برایم سخن گفت چه سخن گفتی و من چون ابر بهاران می گریستم چه گریستنی. سرم را بر روی شانه اش گذاشت و از او خواستم که باز هم بگوید چه

روز پنج شنبه ساعت ۶/۵ بعد از ظهر در حالی از مکان مصرف خارج شدم که به زمین و زمان بد می گفتم. به خودم، خانواده، اجتماع و به شرایطی که در آن جان می گندم، معارض بودم. مدت ها بود که بعد از مصرف، ساعت ها به یک نقطه خیره می شدم و با یأس و درماندگی از خود سوال می کردم: سعید تا کی؟ چه کسی باید از این در داخل شود تا تو این شرایط را رها کنی؟ چه اتفاقی باید روی دهد تا تو انجیزه ای جهت تغییر اوضاع و احوالت پیدا کنی؟ وهمیشه با این فکر که فردا روز دیگری خواهد بود به اعتیاد فعام ادامه می دادم.

آن روز با این فکر که امشب دوباره برای مصرف باز خواهم گشت از مکان مصرف بیرون آمدم. اگر کسی آن روز به من می گفت که این آخرین باری بود که به این مکان داخل و از آن خارج شدی به هیچ وجه باور نمی کردم و حقیقتاً تاریکی قبل از روشنایی، بسیار ظلمانی است. آن شب خیلی گرفتار شدم و نتوانستم به آن مکان برای مصرف بروم. شب را با چند قرص قوی سپری کردم به امید صبح جمعه و رفتن برای مصرف.

صبح جمعه وقتی از خواب بیدار شدم مثل همه جمجمه های وحشتناک دیگه که برای خیلی از شماها هم آشناست، تا شانه درون یک مبل فرو رفته یا بهتر بگویم وارفته بودم و به صفحه تلویزیون خیره شده بودم. تمام فکر و ذکر این بود که چگونه و با چه ترقنده از دست همسرم که به طور جدی یکی از عجزهای من بود فرار کنم. جالب این بود که او هم چون به طور مکرر این صحته ها را دیده بود و به خوبی با حرکات من آشنا بود با نگاه هایش به من می فهماند که می دام در چه فکری هستی؟ کارم قدری مشکل شده بود: چون شب قبل به دلیل چرت های طولانی که در مهمانی زده بودم خیلی عصبانی و ناراحت بود و مشاجره شدیدی بین مان در گرفته بود.

سرانجام تصمیم خود را گرفتم. لباس پوشیده و یک راست به سراغ کلید مکان مصرف که در اتوبیل جاساز کرده بودم رفتم ولی در کمال تعجب دیدم همسرم آن را کشف کرده و از کلید خبری نیست. شرایط بدی بود. از یک طرف نبایستی به رو می آوردم و از طرف دیگر به آن کلید شدیداً نیاز داشتم. شروع به بهانه جویی و ایرادگیری کردم. ناگهان به یاد موادی که برای روز مبادا در خانه جاساز کرده بودم افتادم و تصمیم گرفتم عکس العملی راجع به کلید نشان ندهم و امروز را با همان مقدار موجود به صورت خوراکی سر کنم تا فردا خدا کریم است!

## وای از امید باطلم

وقتی به صورتی بی تفاوت به منزل برگشتم. حس می کردم زیر ذرہ بین نگاه همسرم درحال خرد شدن هستم و با زبان نگاه به من می گفت: شکست داده ام. ولی من در دل به او می خندهیدم چون به زودی از مواد ذخیره ام استفاده می کردم.

به سراغ مواد رفتم. جایی بود که با چشم دیده نمی شد و قدم من به خوبی نمی رسید. چیزی در جعبه نبود. به شدت وحشت کردم. بدون فوت وقت چارپایه ای آورده و از بالای آن به درون جعبه نگاه کردم، چیزی نبود. از شدت خشم برخود می پیچیدم و دندان هایم بی اختیار به هم فشرده می شد. دوباره و چند باره درون جعبه را وارسی کردم ولی نبود. با پاهایی لرزان پایین آمدم و در حالی که چمباقه زده بودم با صدای بلند شروع به گریستن کردم. دیگر حتی علاقه ای به پنهان کردن دردها و ناتوانی های خود نداشتم. پنهان کاری هایم کاملاً آشکار شده بود. برج یخی قدرت و شوکتم بر سرم ویران شده بود. آن روز هم کابوس وحشتناک خماری را یک بار

حروف های قشنگی می زد، از انکار و عجز می گفت، از تسلیم و پذیرش صحبت

حتی تا چند لحظه پیش کمان آن راهم نمی کرد.

آیا من قدرت بیان چنین کلمه ای را داشتم؟ غرورم به شدت آزارم می داد و تمام

تلاش را که در طول مدت اعتیاد برای انکار به کار بوده بودم چلوی چشم روزه

می رفت، از شدت هیجان بدنم داغ شده بود.

ناگهان دستم را بالا بودم و مانند دیگران خود را سعید و معتماد، معرفی کردم و شکست و چیزی از درونم مرا همراهی می کرد که نمی دانستم چیست، احساس تعلق فراوانی به جلسه و بچه ها می کردم، در حالی که دست های مان در دست یکدیگر بود، دعایی را خواندیم که تا آن روز نشینیده بودم و چیزی از آن نفهمیدم.

وقتی دعا تمام شد خود را در آغوش غریبه هایی آشنا پاقم و احساس می کردم در در منزل خواهدیدم، دردهای گشته سریاس و جوقدم را تسخیر کرده بود، درست در شرایط که از اقدام به ترک خود پسپیان شده بودم و افکاری و سوسه اذکری به سراغم آمده و ضعف و ناتوانی مفرطی بر من غالب شده بود از شکاف لای درب اطاق، دختر کوچکم را دیدم که به همراه مادر و خواهش همکی به غماز کوچه های درد و رنج با آن ها ملاقات داشته ام و در تمام لحظات تنهایی با آن ها بوده ام، این تجربه جدیدی بود که تاکنون آن را احساس نکرده بودم، پسر اسلامتی من، دعا می کند و از خداوند مهریان، پدرش را من خواهد.

بروی سرمهای امروز من هستند، روز بعد و روزهای بعد چندین بار با دوست

چه روزهای سخت و دردناک بود، ولی در بینامه آموخته ام که همان دردها و

بیرون جلسه با ذگاه هایی پر از اضطراب در انتظارم بود، رساندم و فقط یک جمله

گفتم: "خریزیم، به لطف خدا سرانجام من راه خود را پیدا کردم."

سعیده - مشهد

می رفت

## آدرس جدید دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام

تهران، خیابان شریعتی، خیابان شهید بهشتی، خیابان اندیشه اندیشه سو ۳، پلاک ۲۲

تلفن : ۰۹۰۶۴۴۰۹-۸۸۵۰۳۷۸

فاکس : ۰۹۰۶۴۰۹۷۰۲

تلفن : ۰۹۰۶۷۳۹۵

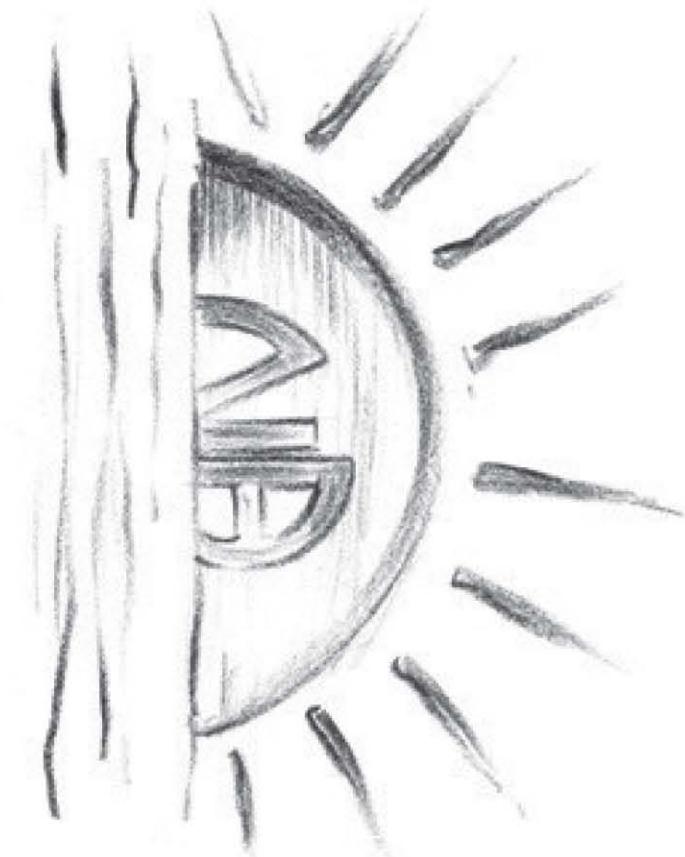
تلفن : ۰۹۰۶۷۳۶۰۳۱

آدرس جدید دفتر خدمات جهانی (W.S.O)

تهران، بزرگراه چمران، پل مدیریت، انتهای بلوار فرهنگ خانوادگی ملاحظاتی داشت که مانع از شرکت من در جلسات NA می شد، به اصرار همکرم به یکی از پژوهشکاران معروف مراجعه کردیم و ایشان اطلاعاتی راجع به مدت اعتیاد، مقدار و نوع ماده مصرفی ام خواست که من توضیح دادم و شنیدن این توضیحات برای همکرم خیلی لکان دهنده بود، از ایشان سوال کردم آیا من باید داروهایی معرف کنم که مشتقان همان ماده ای است که به آن مبتلا هستم؟

ایشان پاسخ دادند چاره دیگری نیست و شاید از نظر پژوهشکی درست من گفت، در دل دعا کرده و از خداوند طلب کمک کردم، نمی دانم چه چیزی و یا چه شوری در دل خود و همکرم افتاد که پس از خروج از مطب، همکرم از مصرف دارو صرف نظر کرد و یک جمله گفت که سروشوست مرا عوض کرد او گفت: "سعید با دوست داره ات به همان انجمنی که من کویی برو، امیدوارم موفق شوی". و به این شکل اوین روز حضور من در جلسه رقم خورد.

من بر مرگ شوریدم



در حال که قلیم به شدت من زد و زبانم به لکت افتاده بود وارد چلسه NA شدم، چه صحته های جالی که ندیدم و چه حرف های قشنگی که نشنیدم، همه آنها از اعتماد وجود من صحبت می کردند، گویی کسی به درون من سفر کرده بود و از انتهای وجودم لحظه به لحظه گزارش می داد.

پاک، بیشتر حرف های دوستی که آن روز تولد دو سالگی اش بود را به خوبی بیدارم، دوست تازه ام من گفت این اشک های تو خیلی قیمت دارد، احساس من کردم، زنده ام و احساسات به سراغم آمده بود که مدت ها بود از آن خوبی نداشتم.

تقریباً جلسه به انتها رسیده بود و اعطا هر کدام خود را با لطف معتقد، معرفی نموده و پاکی خود را اعلام می کردند، دوستم از من پرسید آیا تو هم مایل که خودت را معرف کنی؟ این فرصت خوبی است و بیشتر است که به این شکل شروع کارت را اعلام کنی، تقریباً کیج و منک شده بودم، قرار بود کلمه ای را بگویم که



## هلیه صبر

چقدار به من کمک کرده است؟

- آیا صیر من همانه با شعور و هدفی ادامه دار بوده است؟  
در پایان شکرگزاری خود را از نیروی بحرین کوته اعلام می دارم:

- \* اگر قدمی به سویت آمد، پنجه را به رویم کشودی چیز را خیلی زود و حاضر و آماده می خواستم. این نقص در اعتیاد من خیلی موثر بود. زمان که مشکلی برایم بیش می امده، خیلی سریع به مصرف مواد پناه می داشتم. این روز پاک را سپری کنم.
- \* اگر سخن از تو راندم، دیوانی برایم باز کردی اگر آزو کردم باران رحمتی را بینم، آن قدر باریدی تا پاکم کردی
- \* بین ترتیب از مشکلات خود فوار می کرم. من حتی در تهیه و مصرف مواد هم آدم عجولی بودم. همیشه دنبال مواد و نوع مصرفی من رقم که زودتر به من جواب بدهد.

## آخر خمام یعنی شمردن و باره

به تمام هم دردهایم سلام می کنم. امیدوارم هر جا که هستید، بهترین روزهای زندگی از آن شما باشد. اسم من "صبور" است و یک معناد هستم. در گرامی طلاق فرسای اهواز در حال کار کردن با جرثقیل ماک ۲۰ دنده ۱۳ تی هستم و از این بابت خدا را شکر می کنم. چون بعد از ۳۰ سال تخریب، خداوند دست مرا گرفت و به انجمن NA آورد. خدای را شاکرم که امروز "صبور" بدون مصرف هیچ کونه ماده مخدار قادر است روزانه به مدت ۹ تا ۱۱ ساعت کار کند و حتی با گرامی سخت و طلاق فرسای اهواز هم حال کند. "صبور" آن قدر صبر کرد تا به تدریج به آرام و مهابه بیهودی دست پیدا کرد. "صبور" معناد، امروزه به جای سرنگ و قاشق توائسنم از زمان هایی که در اختیار داشتم به درست استفاده کنم، مصرف مواد هم به این بس قراری و عجول بودن بیشتر دامن زد و من کم تحمل و بس طلاق شده بودم. آرامش و تعادل از زندگی ام راحت بود و دیوانه وار آشفته و بس قرار بودم. هیچ وقت حال خوبی نداشتم واز زندگی خود بیهوده ای نمی بودم. مرتب خسارت من خودرم و خسارت من زدم و زندگی ام تیره و تار شده بود.

آخر هم لباس تن کنیف باشد به خاطر گرما و گرد و خاک کار روزانه است. این روزها وقتی "صبور" خسته از کار روزانه به خانه باز می گردد با آغوش کرم خانواده اش روبرو من شود، همسرم جو رباب های مرا در من آوره، پسرم حمام را آماده می کند و دیگر فرزندم لباس های خاکی مرا من تکاند همان طور که من کردو غبار اعیاد را به کمک بینامه از ذهنم نگذنم. من به خاطر حمه این داده ها خداوند را شاکرم و عاجزنه از او می خواهم تا این نعمت ها را در اختیار سایر افرادی که هنوز هم از بیماری اعیادشان رنج می برند نیز قرار دهد تا آن ها هم به حلقه ما بیرونند. من میل دارم عواملی را که باعث توفیق من در این راه شده به صورت تحریه برای شما شرح دهم شاید به درد اعضا دیگر بخودر. آن چه که موجب شده تا این لحظه پاک عالم و پتوانم به مسیر خود ادامه دهم از این قرار است:

- ۱- رعایت کردن اصول برایمه
- ۲- شرکت مرتب در جلسات
- ۳- مشارکت صادقانه و قبول خدمت
- ۴- مهاس مرتب با راهنمایی و افراد موفق برنامه
- ۵- حفظ گمنام دوستانم و قضاوت نکدن در مورد آنان
- ۶- درودی از مسائل حاشیه ای چلشات و.....
- ۷- رعایت کردن نکات مرا که تا این تاریخ هشت ماه پاکی از مواد و ۴ ماه پاکی از دخانیات را دارم، در مسیر بهبودی قرار داده است. از این که سنگ صبور من شده اید عاشقانه دوست تان دارم.
- ۸- صبور، الف - اهواز

## مشکل

بارها در برایم به ماتوصیه شده است که صبور را پیشه خود کنیم، لحظه ها به هم می بیوندند، به ساعت ها می رسند و ساعت ها صبورانه طل می شوند تا به یک روز برسند و من موفق می شوم تایک را سپری کنم.

در گذشته یکی از ناقص که خیلی به من صدنه زد، نداشت صبر بود. من حمه چیز را خیلی زود و حاضر و آماده می خواستم. این نقص در اعتیاد من خیلی موثر بود. زمان که مشکلی برایم بیش می امده، خیلی سریع به مصرف مواد پناه می داشتم. این روز پاک را سپری کنم.

- آیا از صبری که امروز کرده ام چیزی به دست آورده ام؟

- آیا بعد از عبور کردن از مشکل، من توائم درک کنم که صبور کردن در این ماجرا اجازه دهم در زمان خودش اتفاق بیفتد؟

- آیا از صبری که امروز کرده ام چیزی به دست آورده ام؟

صبور از خودم می برسم:

کاهم از خودم می برسم:

معمولما وقی که شاد هستیم زمان زود می گذرد و زمانی که ناراحتیم به کنی می گذرد. در چنین شرایطی یعنی شرایط ناراحتی و حال بدی، صبور کردن معنای بیوری پیدا می کند. گذشت زمان آزمون خوبی است برای بیوری ما. وقتی با صبر و بیوری از این مشکلات عبور می کیم به خوبی اوری، اعتیاد به نفس و خودشنسی و خداشناس بیشتر نزدیک می شویم و احساس رهایی و آزادی پیدا می کیم. من

اعتداد ما با تمام ابعاد پیچیده و مخصوص از طریق این برنامه ساده تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. "چنگوکی عالمکردقدم اول"

## تجربه هر کسی بیش از جایان زندگی

با سلام و دعا خدمت دوستان عزیز

من سیاوش هستم، یک معتمد، نزدیک به سه سال پاک بینامه ای دارم.

در قائم شهر یکی از اعضا و خدمت کواران NA هستم و هرگز در زندگی ام چنین امرور چطэр خود را نشنه کنم؟ امروز گوش چه کسی را بیرم؟ امروز... واقعاً روزهای سیاهی بود. کاملاً در مرداب اعتماد فرو رفته بودم و دیگر هیچ امیدی نداشتم. خانواده ام، آن قدر هرا از این دکر به آن دکر بوده بودند که خودشان هم خسته شده بودند. خودم هم نایمید بودم و هیچ راهی نمی شناختم هر چز مصرف، دیگر همراه مادرمان روزهای سخت را پشت سر گذاشتیم. بودار بزرگ که ۱۳ ساله بود نوع مواد مصرف هم فرقی نداشت، در مقابل همه مواد مخدوش، هیچ نوع مقاومتی نداشت.

در کمال شکفتی و ناباوری

احساس من کردم یک جای کار ایجاد دارد. انکار هیچ سرجایش نبود. تا این که با جلسات NA آشنا شدم. جلسه شهر ما در آن زمان حدوداً ۱۰۱۵ نفر عضو داشت که بسیاری از این افراد امروز هم پاک هستند و خدمت من گفتند. من به وارد مدرسه شدم. درسم خوب بود و به خاطر همین، شیطنت هایم زیاد به چشم نمی آمد. همیشه با هم سن و سال هایم کنک کاری من کردم، دوست داشتم قدیرم من کردیم و با دیدن آن ها من واقعاً احساس خوبی پیدا کردم.

سلام بر تو ای چشمته زندگی

برای من دست من زندگی، مرا در آغوش من گرفتند. کاری که مدت ها بود من آن را دیگر فراموش کرده بودم. در NA فهمیدم که هنوز هم یک انسان و ارزش دارم. روزهای زیلیس بود، با این که از نظر فیزیک مشکل داشتم ول حال فشنگ داشتم، بین زمین و آسمان بودم. در کالبد خودم جا نمی گرفتم. من خواستم برواز کنم، چه شیرین بود انتظار شروع جلسه و انتظار دیدن دوستان بیهودی. اصلًا با زمان که با استرس در انتظار مواد و یا ساقی بودم قابل مقایسه نبود.

قدم ها خط دفاعی ها در برابر بیماری کشیده اعتماد را تشکیل می دهند، "کتاب پایه، فصل چهارم"

## دنیا از آن من است

سلام، سلام به گرسی تابستان، من خواهم تجربه و امیدهای خود را شما در

میان بگذارم.

این اواخر، اعتیاد بلایی به سرم آورده بود که به مرگ خود راضی بودم و حتی قبل باشد مشکلاتم را دریارگاه خداوند مطرح کنم و نقش خود را بازی کنم، این جا بود خود ادامه دادم در نتیجه به او اعتماد کردم و اجازه دادم که وارد زندگی ام شود، خداوند اصلاً تمھیل و اجبار در کارش نیست. فقط زمانی که من تمایل داشته باشم او خود را به من نشان خواهد داد، پا این خدای مهرابان چه کارهای مثبتی که من توان کرد، او تمام رویاهای من به واقعیت تبدیل کرد، امروزه درک من کنم که مشکلات من ابدی نیستند و خداوند به خوبی من دار چیست، در

تشییر و تحول عميق روحانی برایم پیش بیاید که بتوانم از وسوسه مصرف و سایر

مسئل دوری کنم.

به همین دلیل قدم ها برای من در این بینامه، ایزاری برای تغییرات درونی و شفای چقدر مهربان است و مهربانی های خود را به صورت گمنام انجام من دهد، مثلاً بعض از کارهای خدماتی را که در NA انجام می دهم، یقین دارم که در حد توران چیز را نمی توانم تغییر دهم و به صرف افکار و اراده شخصی، هیچ کنترل روی و عرضه من نیست، خداوند به من کمک من کند و کار اصلی را انجام من دهد ولی

چون گفتم ام است، تاییدش را به من هدیه من دهد که حمام خوب شود.

در قدم سوم من سعی من کنم با رعایت اصول روحانی زندگی کنم تا در مقابل

اراده هم خوب و آشونگ، بیمه باشم و این بی انصاف است که موقع داشته باشم که

خدای برای من همه کاری کند و من هیچ کار نکنم.

از تسلیم شروع کردم و دست از جنگدن با واقعیت طبیعی دروزگار بوداشتم و با حفظ

خرم بود این خلاه با کار کردن قدم دوم و به وسیله نیروی برتر، برطرف شود نه با

پیش در آمد، اینمان شد، در قدم دوم از خدا خواستم که همین خاطر در زندگی ام، عجز

هزست، لطف خدا، چلسات، کارکرد قدم ها، راهنمای و دوستان بجهودی دست به

که مدت ۴ سال پاک یمانم، سیگار نمی کشم، ازدواج کردم و صاحب زندگی شدم،

کار خوب و درآمد خوب هم دارم، خداوند یک موقعیت خوب خانوادگی و اجتماعی

به من هدیه کرده و همه این نعمت ها را به کسی داده که روزی آرنوی مری

داشت، آیا با این اوصاف، من تعهدی نسبت به این چیزی داشتم که نکند

البته که دارم به شرط که دست از خودخواهی و خودپسندی بروارم،

امروز من با خدمت کردن در ساختار گروهی، راهنمای معنادان دیگر شدن، رفقن

به جلسات و از تحریه و امید خوده صحت کردن، دین خود را نسبت به انجمان ادا

من کنم و در آستانه چهار سال پاکی در گوشه ای از این سرزینین بینوار، جهلم به

دعا کوئی شما مشغولوم.

امیر- جهلم



این یک از نشانه های وجود خدا بود، این نشانه باعث شد تا همچویه و بهانه ای برای "سپردن به او" نداشته باشم، تصمیم گرفتم که بگذارم او خدای خودش را کند و من بندگی خودم را، یعنی دست از کارکدان دنیا برو دارم، کار ساده ای نبود، هر لحظه که دچار وسوسه من شدم و دویاره من خواستم روی خواسته های نمیر معمقول خود اصرار و پاسخهای کنم و دیگران را وادار کنم تا مطلبی میل و اراده من زندگی کنند، قدم سوم به کمک من من امدو متوجه من شدم که اینجا این کارها باعث من شود که توانم انزوازی و محبت خداوند را حس کنم، درک کردم که صلاح دیگران چیست، من فقط باید نتش خود را بازی کنم و دست از جنگ بندگی و خدمت کنم که خدایی، مجموع این مطالب باعث شد تا من عهد خود را و کنترل بروارم چون خداوند هدفش از زنده و پاک زگاه داشت من این است که در حال بدی باید برای من به صورت مستمر و دائمی باشد، خدا را شکر، بعد از

کتاب های ما برای معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است.

## IT'S ALL ABOUT CARRYING THE MESSAGE تمام سعی ما برای رسانیدن پیام است .



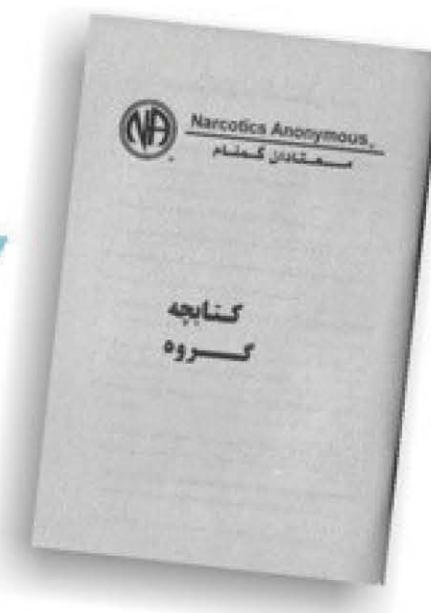
کتابچه در دوران بیماری  
ISBN: 1-55776-622-3  
قیمت: ۲۵۰۰ ریال



راهنمای رهجهوشن  
IP# FA. 11  
قیمت: ۲۰۰ ریال



خود اتکانی  
اصل و تمرین  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال



کتابچه گروه  
ISBN: 1-55776-620-7  
قیمت: ۲۵۰۰ ریال



برای کسانی که تحت  
درمان هستند  
قیمت: ۶۰۰ ریال



کتابچه کار کرد قدم چهار  
در  
معتادان گفتم  
ISBN: 1-55776-627-4  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

کتاب راهنمای رهجهوشن  
ISBN: 1-55776-628-2  
در راه است ...



دفتر خدمات جهانی - شعبه ایران