



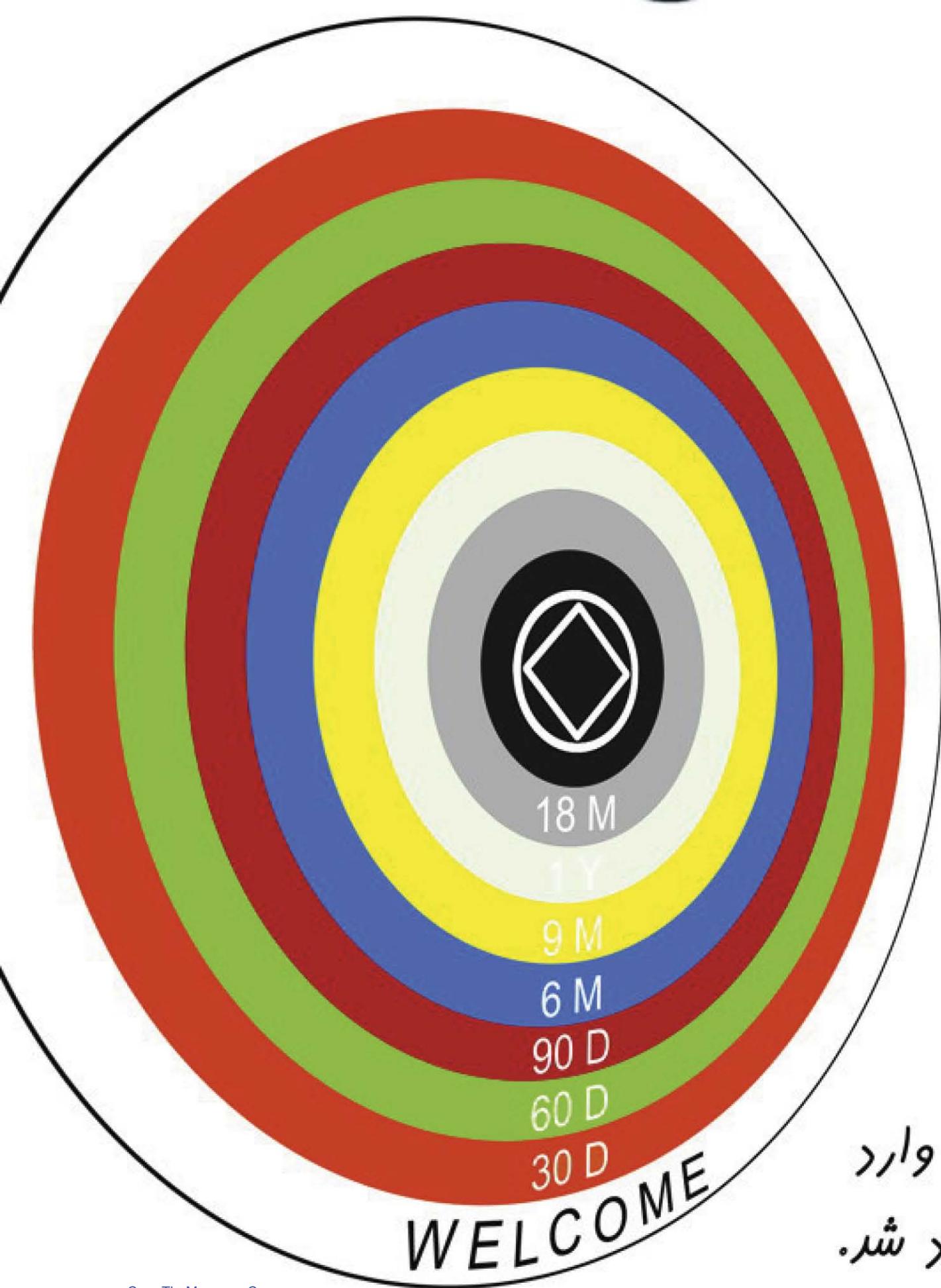
پیام ما : امید
وعده‌ی ما : رهایی



سال سوم
شماره نهم
زمستان ۱۳۸۵



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



مجله‌ی « پیام بھبودی » وارد سومین سال فعالیت خود شد.

فهرست

۳	■ با مخاطبان
۳	ثبت انجمن NA ایران
۱۲	■ گزارش جشن آزادی در حالی که
۱۵, ۱۴	برگزاری کارگاه خدماتی آموزشی در ناحیه ۶
۶	■ لغزش وحشتناک تراز زمان مصرف
۷	■ مشارکت دیگر پدرم آرزوی مرگ مرا ندارد
۱۲	من یک برنده ام
۱۶	برای آموختن تنها
۱۷	خداآوندا
۲۴, ۱۳, ۷	■ فقط برای امروز
۱۱, ۱۰, ۹, ۸	■ گفتگو با ما از تجربه ات بگو
۱۳	■ نامه ها
۱۹, ۱۸	■ تجربه‌ی قدم برداشت من از سه قدم
۲۰	نداشتن سلامت عقل یعنی چه؟
۲۱	■ داستان من یک مهاجر هستم
۵, ۴	■ دیدگاه راهنمای ره جو
۲۲	معجزه‌ی شرکت در جلسات NA
۲۳	■ زنگ تفریح ماجراهای آقای خود محور!



پیام بهبودی انجمن معتادان گمنام ایران

■ سال سوم ■ شماره نهم ■ زمستان ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ طرح روی جلد: نیما

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

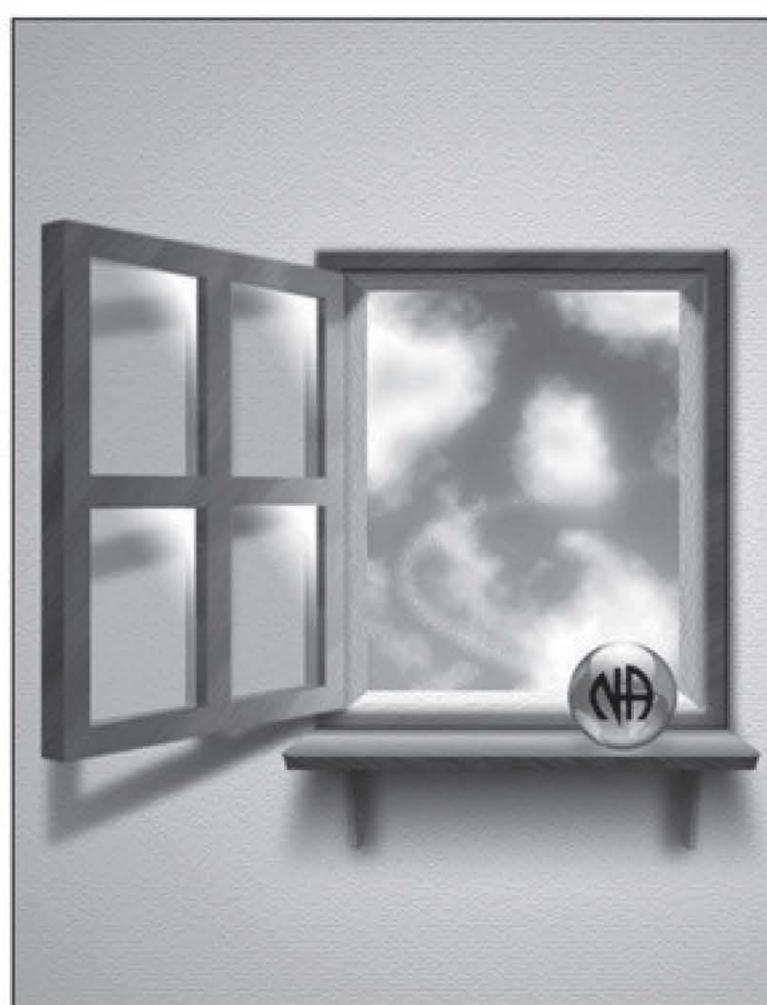
■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ مجله‌ی "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله‌ی خودتان هم کاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکرnam، حرف اول فا میل و شماره‌ی تراس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله پفرستید.

■ مجله‌ی "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آن‌ها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

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

■ از تمامی کسانی که صمیمانه مارادر تهیه‌ی این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاس گزاریم.



■ پیام بهبودی

..... و گرمترین واژه برای آغاز کلام، سلام

یک ماه بدون تغییر بماند کاری دشوار است زیرا باید به طور مرتب آدرس جلسات جدید به جزوی اضافه گردد و این چیزی نیست جزاستقبال اعضا و لطف و مرحمتی که خداوند به بیماران رنج کشیده دارد.

● حال با توجه به رشد روزافزون انجمن NA در ایران ما هم به نوبه‌ی خود در آستانه‌ی سومین سال فعالیت این مجله، سعی می‌کنیم حق مطلب در مورد مجله‌ی انجمنی بین‌المللی که در ایران دارای قریب به یکصدهزار عضو است را در حد پساعت‌مان ادا کنیم، تا چه قبول آید و چه در نظر افتد.

● با توجه به این که شماره‌ی بعدی مجله در سال جدید عرضه خواهد شد همه‌ی دست‌اندرکاران مجله‌ی «پیام بهبودی» فرا رسیدن سال نورا به تمام اعضا انجمن NA تبریک می‌گویند البته برای ما تازمانی که پاک هستیم و به او تکیه داریم هر روز عید است. تا آغازی دوباره، بدرود.

**عشقتان فروزان و دلتان پرمه‌ر
با تشکر جواد.م**



طی کردن مراحل قانونی جهت ثبت انجمن NA

انجمن NA خود را ملزم به رعایت قوانین جاری کشور می‌داند و اعتقاد دارد این ما هستیم که باید قوانین را رعایت کنیم نه آن که ادارات و سازمان‌ها تابع سنت‌های ما باشند.

طبق مقررات موجود کشور، هر انجمنی برای ثبت خود باید با تشکیل مجمع عمومی، هیات مدیره، اعضای علی‌البدل و باز رسان خود را انتخاب و معرفی نماید تا کارهای اداری جهت ثبت آن انجمن دنبال شود. در بی‌رفع ایهامات و اشکالات وارده نسبت به نام انجمن معتبران گفتم و پس از کش و قوس‌های فراوان چندین ساله، سرانجام مجمع منطقه‌ای ایران در روز جمعه مورخ ۸۵/۱۰/۲۲ تشکیل جلسه داد و اعضای هیات مدیره انجمن و علی‌البدل آن‌ها و بازرس و علی‌البدل او را به شرح زیر پس از رای گیری انتخاب کردند. این افراد از میان چهارده نفر اعضای هیأت موسس که حدود سه سال پیش معین شده بودند، انتخاب شدند.

اسامي اعضای هيات مدیره :

علی . ع - مجید . ک - حسین . ش - سیامک . خ - رضا . ب

اسامي ۲ عضو علی‌البدل هيات مدیره :

عباس. ت - حسن . ح

اسامي بازرس و علی‌البدل :

فرزاد. ع - محمد حسن . گ

هم چنین علی . ع با عنوان رئیس هیأت مدیره و مجید . ک با عنوان مدیر عامل انتخاب شدند.



در این هوای سرد زمستانی آن‌چه موجب دل‌گرمی همه‌ی اعضای انجمن NA می‌گردد، اتحاد و همدلی و حرکت رو به جلوی تک تک اعضای انجمن در جای جای این سر زمین بزرگ است.

اعضا بی که با حضور سبزشان در گروه‌های مختلف و

با مشارکت و تقسیم آن چه تاکنون دریافت‌هایند

با قبول خدمت و گرفتن گوشاهی از این بار

با بدکار گرفتن اصول روحانی این برنامه در زندگی‌شان

با کمک کردن به سایر معتادان و تازه‌واردان

و

با راهنمایی شدن و ایجاد انگیزه و امید در دیگران

و خلاصه با تلاش برای انتقال پیام بهبودی، زنده بودن انجمن NA را بشارت می‌دهند. این باعث می‌شود که ما با حرارت و گرمی ناشی از پاکی و بودن در مسیر بهبودی، از حجم انبوه مشکلات، هراسی به خود راه نداده و با شوق دریافت کمک‌های خداوند مهربان به راه خود ادامه دهیم. ضمناً توجه شمارا به نکات زیر جلب می‌کنیم.

● با لطف بی‌حد خداوند مجله‌ی «پیام بهبودی» وارد سومین سال فعالیت خود شد. بدون شک کاری گروهی و اقدامی دسته‌جمعی صورت گرفته که اینک نهمین شماره‌ی مجله در اختیار شما دوستان عزیز قرار دارد. از دوست هم‌درد مرزنشین‌مان گرفته که با ارسال نامه و مطلب، مجله را تغذیه می‌کند تا دوست دیگران که از گروه هشت نفری شهرستان خود گزارشی مفصل ارسال می‌دارد. صندوق پستی مجله همیشه مملو از نامه‌های شماست که خود می‌بین این مسئله است که همه در این کار سهیم هستند.

● تقریباً تمام نامه‌هایی که برای «پیام بهبودی» ارسال می‌شود از سوی آقایان است. از آن جا که هم اکنون تعداد زیادی از اعضای انجمن NA را بانوان تشکیل می‌دهند لذا از این دسته از اعضای محترم نیز در خواست داریم تا با مجله‌ی خود دشان همکاری لازم را آغاز کنند بلکه تجربه‌های شان، گره از کار یک معتاد هم درد باز کند. بدینهی است در صورتی که در نامه تذکر دهنده چاپ مطالب شان با حفظ کامل گفتم صورت می‌گیرد و فقط بر روی انتقال پیام بهبودی از سوی آنان تمرکز خواهد شد.

● در فصل گذشته NA ایران، میزبان تئی چند از اعضای دفتر خدمات جهانی WSO بود که نزدیک به یک ماه را در ایران سپری کرده و کارگاه‌های مختلفی را برگزار نمودند.

● گزارش‌هایی که از اکثر نواحی رسیده همگی از تأثیرات مثبت این گونه کارگاه‌ها و اثر غیرقابل انکار آن در رشد و ارتقای آگاهی از اصول برنامه، یاد کرده‌اند. نمونه‌هایی از این گزارش‌هارا در همین شماره می‌خوانید.

● تعداد گروه‌ها و جلسات جدید همچنان به طور مرتب در حال تزايد است. به طوری که، تهیه‌ی جزوی از آدرس گروه‌های ایران که حداقل

راهنما و راهنمایی

و رابطه‌ی خوبی داریم. اگر هم شخص دیگری از من درخواست کند من سعی می‌کنم که او را با اعضای دیگری که فکر می‌کنم برایش مفید باشند، آشنا کنم.

دانیل: تازه واردان وقتی به برنامه می‌آیند در فکر این هستندکه بهترین شخص را برای خود به عنوان راهنما انتخاب کنند. از نظر آن‌ها، بهترین شخص هم آن کسی است که پاکی بالایی دارد. در صورتی که هرگز این طور نیست، برداشت یک پاکی بالا از اصول روحانی با یک تازه وارد خیلی فرق دارد و ممکن است کار کردن در این شرایط خیلی سخت شود. به نظر من دو تاسه سال تفاوت پاکی مناسب است ولی در این مورد قانون خاصی نداریم.

کار کرد قدم‌ها به صورت گروهی

دانیل: با رشد زیادی که شما دارید احتمالاً کار کرد نفر به نفر مشکل است. اما من نفر به نفر کار می‌کنم.

آنتونی: من به عنوان یک راه حل، از بعضی ره giohaim برای کمک به سایر ره giohian، استفاده می‌کنم.

بکی: کار کردن قدم‌ها به صورت گروهی اشکالی ندارد ولی تازه واردان به وقت بیشتری احتیاج دارند. تا سرویس کافی را دریافت کنند. من فکر می‌کنم بعد از مدتی در برنامه بودن دیگر قرار نیست که ما همه چیز را از راهنمای خود دریافت کنیم. ما باید با افرادی هم سان و هم طراز خود روابطی ایجاد کنیم و بعضی مسائل خود را با آن‌ها در میان بگذاریم. روابط خوب با افراد قدیمی خیلی مفید است.

جنسیت راهنما

آنتونی: بانوان زیادی از من می‌خواهند که راهنمای آن‌ها شوم ولی من به اندازه‌ی کافی رشد نکرده‌ام و شرایط این کار را ندارم. زمینه‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند ایجاد اشکال کند. من پائزده ره gioi مرد دارم.

بکی: نکته‌ی اصلی این است که مرد و زن با هم تفاوت دارند. یک مرد نمی‌تواند به من یاد بدهد که چگونه در زندگی یک زن خوب باشم. مردها می‌توانند دوستان خوبی باشند و تجربه‌های خود را در اختیار من بگذارند ولی در نهایت برای یک زن خوب بودن، نیاز به یک راهنمای زن دارم. دلیل این که من راهنمای مرد نگرفتم این بود که هیچ مردی حاضر نشد راهنمای من شود! من بیست ره gioi زن دارم.

دانیل: تجربه‌ی من نشان می‌دهد که انتخاب راهنمای غیر هم جنس می‌تواند خیلی اشتباه باشد. این کار به آسانی می‌تواند موجب گیج شدن ما شده و باعث درد و رنج گردد. نمی‌توان با یک جنس مخالف به آسانی مشارکت کرد.

پیش: این مساله آن قدر ساده و روشن است که حتی درباره‌اش فکر هم نکرده‌ام. روال برنامه‌ی NA این است که از بین جنس مخالف خود ره gioi نپذیریم. همین برای من کافی است و نیاز به فکر و صحبت اضافه ندارد!

زمان راهنما شدن

من معتقدم اگر کسی سه قدم اول را در زندگی خودکار کند این آمادگی را دارد که ره gioi پذیرد. این که چگونه ره gioi بگیرد باید به جلسات برود. این برنامه جاذبه است تا تبلیغ. برای من ره gioi، گرفتنی نبود. شما اگر

ظلمات است پرس از خطر گمراهی

از خوانندگان مجله خواسته بودیم تا مارا در مورد انتخاب موضوعات و مقالات گوناگون یاری دهند و مطالبی را که در مورد آن‌ها بهمراهی داشته و نیاز به داشتن تجربه‌ی سایر اعضاء دارند با، مطرح کنند تا ما هم طبق وظیفه آن موضوعات را با سایر دوستان بهبودی در میان بگذاریم و نظرات شان را جویا شویم. نامه‌های زیادی در این مورد به دست ما رسید و یکی از موضوعاتی که تقریباً در همه‌ی نامه‌ها مشترک بود، مسأله‌ی راهنما و ره gioi می‌باشد. به همین دلیل گزارش‌گر مجله به میان اعضای انجمن NA رفت تا از نظرات شان آگاه گردد. خیلی روشن است که هر عضو نظریه‌ی شخصی خود را ابراز کرده و چاپ این نظرات به منزله‌ی تایید آن‌ها نیست. این صفحه باز خواهد ماند تا سایر دوستان دیگر نیز بتوانند از طریق مکاتبه نظرات خود را جهت چاپ ارسال دارند. ما نیز سعی کرده‌ایم به مطالبی تغیر راهنما گرفتن، مدت پاکی راهنما، جنسیت راهنما، کار کرد قدم‌ها به صورت گروهی، تعداد ره gioi، میزان دخالت راهنما در امور ره gioi و ... پردازیم.

ابتدا نظرات تعدادی از اعضای دفتر خدمات جهانی NA که قبل از هم به بعضی از موارد آن اشاره شده است را عرضه می‌کنیم و سپس عقاید سایر اعضاء را با حفظ گمنامی ملاحظه خواهید کرد. امیدواریم این اقدام باعث آشنایی با نظرات گوناگون، ارتقای دانش دوستان و پیدا کردن راه کارهای مناسب گردد.

پیش: رابطه‌ی مالی بین راهنما و ره gioi توصیه نمی‌شود. باید از این مسائل دوری کرد. من و راهنمای اولم با هم شریک شدیم و حالا باهم صحبت نمی‌کنیم. با هم کار کردن اشکالی ندارد و خیلی هم خوب است ولی شرکت و مسائل مالی مشترک هرگز، چون حساسیت‌زا هستند.

وظایف راهنما

دانیل: ما روان‌شناس و مشاور نیستیم. بلکه فقط راهنما هستیم. بنابراین ما در مورد قدم‌ها حرف برای گفتن داریم. من همیشه به ره giohaim گفته‌ام که من برای آن‌ها تصمیم نمی‌گیرم و اصولاً سعی نمی‌کنم به آن‌ها بگویم چگونه مشکلات خانوادگی خود را حل کنند. مگر من کی هستم؟ من فقط یک راهنما هستم که می‌توانم به آن‌ها کمک کنم چگونه قدم‌های ۱۲ گانه را کار کنند.

پیش: من هم فقط قدم‌ها را با آن‌ها کار می‌کنم. اگر آن‌ها مشکل مالی دارند باید خودشان آن را از طریق بانک و سازمان‌های اقتصادی حل کنند. اگر با همسران خود مساله دارند باید به افراد حرفه‌ای و مشاوران خانوادگی مراجعه کنند. راهنمایانشین پاسخ گونیست.

دانیل: من سی تا ره gioi دارم و تا به حال کسی را خارج نکرده‌ام. البته در مورد دو نفر از آن‌ها خواستم به دنبال راهنمای دیگری بگردند چون هر چه سعی کردم نتوانستم با آن‌ها کنار بیایم. یاکی راهنما هم می‌تواند کمتر از پاکی ره gioi باشد. راهنمای خود من کمتر از من پاکی دارد. به شرطی که آن راهنما تجربه‌ی کافی داشته باشد. البته اگر چاره‌ای نباشد، ایراد ندارد.

پیش: من ۶ تا ره gioi دارم. ظرفیت من هم به همین اندازه است. البته کسان دیگری هم هستند که فکر می‌کنند من راهنمای آنان هستم! ولی رابطه‌ای باهم نداریم چون تعامل نمی‌گیرند. من عاشق ره giohaim هستم

من برای انتخاب راهنمایی از خدا کمک خواستم و جواب گرفتم.
«چون مسأله‌ی مالی با راهنمایی پیش آمد کل برنامه تو ذوقم خورد
ولی بعد فهمیدم تقصیر خودم بود نه برنامه.

«من فقط در مورد برنامه و بهبودی با راهنمایی مشورت می‌کنم
بقیه‌ی امور را با اهل فن مخصوص خودش صحبت می‌کنم.
درست است که باید در انتخاب راهنمایی دقت کرد ولی من فکر می‌کنم
این یک کار تکنیکی نیست. در نهایت خواست و کمک خداوند حرف
اصلی را می‌زنند. راهنمایی کنونی من ساقی زمان مصرف من است!

«من به این دلیل فلانی را راهنمایی خود کردم چون از همسرش جدا
شده بود و به علت این که من خیلی از جدایی از همسرم می‌ترسیدم
او را راهنمایی خود کردم که از تجربه‌ی جدایی اش برای جدا شدن
از همسرم استفاده کنم.

«من به این خاطر مسائل مالی با راهنمایی نمی‌گذارم که می‌دانم موجب
ایجاد فاصله بین ما می‌گردد از دو حال خارج نیست یا از راهنمایی طلب
کارم و چون او پول ندارد به من بدهد برای رعایت حالت به سراغ او
نمی‌روم و یا به راهنمایی بدهکارم و چون قادر به پرداخت نیستم جلوی او
آنکه نمی‌شوم که پولش را مطالبه نکند. به هر حال چیز خوبی نیست و
در هر دو صورت او را از دست می‌دهم!

«راهنمایی شهامت دارد و با وقت گذاشتن و گوش دادن به حرف‌های مان
ما را باور کرده است.

«راهنمایی صداقت را به مانشان داد، بدون هیچ چشم‌داشتی و با عشق بلا عوض
همیشه همراه‌ما بوده و تجربه‌اش را مجانی در اختیار ما می‌گذارد.

«راهنمایی خودش گاهی نیاز به حمایت دارد، راهنمایی هم یک انسان است
و احساسات دارد و گاهی راهنمایی دلش بیشتر برای من سوخته است تا
خودم برای خودم.

«با کمک راهنمایی یاد می‌گیریم که رابطه را بر پایه‌ی اطمینان و صداقت
بنانمایم و ما با مشارکت با راهنمایی قادر خواهیم بود که نتیجه‌ی رشد
شخصی خود و اطمینان و اعتماد به نفس خود را تجربه نماییم.

«راهنمایی نمی‌تواند ذهن ما را بخواند و این ما هستیم که با او بیشتر
تماس می‌گیریم و از او کمک می‌خواهیم.

«ممکن است راهنمایی را بخاطر داشتن وضع مالی خوب، ماشین مدل بالا
و آرامش او انتخاب کنیم و فکر کنیم اگر او راهنمایی ما باشد ما هم به آن
چه راهنمایی مان دارد دست خواهیم یافت ولی بعد از مدتی می‌فهمیم که
برنامه غیر از این چیزهاست.



برنامه را خوب کار کنی، عوض شده باشی، خدمت کنی و جوری شده
باشی که یک نفر بخواهد آن چه را که نصیب تو شده، نصیب او هم بشود،
خودش به سراغت خواهد آمد. فشار همین ره‌جوها برای کارکرد قدم‌ها
موجب حرکت بیشتر راهنمایها می‌شود. ره‌جو قدرت من است. نباید از زیر
فرشته‌ی نجات من است. ره‌جو گرفتن یک نوع خدمت است. نباید از زیر
بار خدمت در NA فرار کنیم. تجربه نشان می‌دهد که بچه‌ها هنگام راهنمایی
گرفتن به دنبال فردی هستند که چند قدم را کار کرده باشد. این که چه کسی
سر راه او قرار گیرد و چگونه شود، بقیه‌اش با خداست.

«به نظر من راهنمایی یک معناد در حال بهبودی است که فقط تجربه‌اش
از من بیشتر است. او هم نواقص خاص خود را دارد. فقط با من قدم
کار می‌کند. من روی راهنمایی تمرکز نمی‌کنم که او چه می‌کند. او یک
شخصیت مستقل است.

«وجود اعتماد و صداقت بین راهنمایی و ره‌جو حرف اول را می‌زند. این را
من به تجربه در یافته‌ام.

«به نظر من مرد یا زن بودن راهنمایی مهم نیست. مهم این است که راهنمایی
با عشق و محبت رفتار کند. بعضی وقت‌ها نیازهای روحی ما باعث
انتخاب فردی خاص می‌شود. ره‌جو نباید به راهنمایی تحمیل شود.

«معناد تشنگی محبت است. راهنمایی کسی است که می‌توانی به او اعتماد
کنی و او را باور کنی تا بتوانی با یک جمله‌ی او رام شوی و کله نزنی.
صداقت بین ره‌جو و راهنمایی مهم است. من به عنوان ره‌جو نباید
از وجهه‌ی راهنمایی سوء استفاده کنم و از راهنمایی استفاده‌ی ابزاری کنم
تا تحت لوای نام او هر کاری دلم می‌خواهد انجام دهم.

این راهنمایی است که احساس اعتماد را در من به وجود می‌آورد.
راهنمایی من باید مسئولیت پذیر باشد و زمانی که به او نیاز دارم مرا
حمایت کند.

«نباید به راهنمایی این قدر زیاد تکیه کنم چون من همیشه می‌خواهم
یک تکیه‌گاه داشته باشم. راهنمایی نمی‌تواند پاهای من باشد بلکه می‌تواند
دست من باشد.

قدم بر داشتن باید با پاهای خودم صورت گیرد. راهنمایی بیام بهبودی را
حمل می‌کند نه این که معناد را با خود بکشاند و حمل کند.

«خیلی اوقات راهنمایی به حمایت و دلداری‌های ره‌جویش نیاز دارد.
«به نظر من راهنمایی نباید ره‌جو را کنترل کند و مثلًا اگر ره‌جو چند
روزی زنگ نزد راهنمایی با او بد صحبت کند یا او را تحریم کند.

«راهنمایی کسی است که مسائلی را که نمی‌توانم در گروه مطرح کنم به
او می‌گویم. من اگر تعامل به ادامه‌ی راه بازیابی داشته باشم باید یک
راهنمایی انتخاب کنم.

رابطه‌ی من با راهنمایی بیشتر بر پایه‌ی اعتماد و صداقت است تا دوستی
و خونه یکی بودن.

«راهنمایی کسی است که زودتر از من به برنامه آمده و به من کمک
می‌کند تا چیزهایی را که با کارکرد قدم‌ها به دست آورده، در اختیارم
بگذارد. ممکن است راهنمایی من یک روز حالت خوب نباشد. من
نایاب انتظارات بی‌جا از او داشته باشم.

راهنمایی قرار نیست همه چیز را بداند و علامه‌ی دهر باشد. راهنمایی با
آچار فرانسه فرق می‌کند ولی به او نیاز داریم چون: ظلمات است بترس
از خطر گمراهی.

لغزش به مراتب وحشتناک‌تر از زمان مصرف

بار مصرف همه‌چیز را خراب کرد، دیگر نشیگی مثل قدیم نبود. مصرف هر بار مثل بمب اتم در کلمام منفجر می‌شد. ارزش‌هایم یکی یکی سقوط می‌کرد.

روز دوم لغزش دزدی کرد. هشت روز بیشتر نتوانستم دوام بیاورم. راستی راستی داشتم می‌مردم. امیدوارم شما هرگز این حالات را تجربه نکنید. نمی‌دانید درونم چه غوغایی بود. صد رحمت به دوران قبل از آشنایی با NA! باز یه حالی می‌کردیم. به نظر من NA انسان را... خور می‌کند از مصرف مواد!

در همین مدت کوتاه دوباره ترک کرد. از خجالت داشتم آب می‌شدم. جرأت خودکشی هم نداشت. دلم می‌خواست زمین دهان باز می‌کرد و مرا می‌بلعید. خیلی ناراحت بودم، فکر می‌کردم لغزش من موجب خسارت به دوستان بهبودی ام شده است. به یاد روزهای پاکی و لذت آن می‌افتدام و می‌گرسیم. هرشب به جلسه می‌رفتم و در حالی که چرت می‌زدم، گریه هم می‌کردم.

این منم آیا؟

قطع مصرف را دوباره شروع کردم. بدون دارو، با درد زیاد و حالی بد. دیگر از پاکی لذت نمی‌بردم. وسوسه‌هایم خیلی بیشتر از ترک اول بود. من "یک ساعت، یک ساعت" به پاکی ام اضافه می‌کردم و از شدت ناراحتی مرتب خود را سرزنش کرده و به خودم فحش می‌دادم. هرگز باور نمی‌کردم هشت روز مصرف مواد این چنین اوضاع را به هم بریزد. خیلی ناجور بود.

دوستان بهبودی دوباره مرا دوره کردند. از من خواستند تا تلاش مضاعفی به خرج دهم. به من امیدواری دادند و گفتند که بیشتر از این خودت را سرزنش نکن. به جای غصه باید کاری کنی. این بار جدی‌تر و با شناختی عمیق‌تر از بیماری خود.

باز هم شرکت مرتب در جلسات، باز هم خدمت و باز هم کارکرد قدم‌ها و رشد روحانی. باز هم مشارکت و تقسیم تجربیات و امید و آزادی. دوباره همه‌چیز داشت عوض می‌شد و رنگ می‌گرفت.

حالا ارزش پاکی را بهتر درک می‌کردم. نمی‌دانم چطور شد که خداوند یک فرصت دیگر در اختیار گذاشت و اجازه نداد که بعیرم. تهیه‌ی یک تراز از آن چه که به لغزش من منجر شد ضروری بود. کجا کم آوردم؟ از چه اصولی فاصله گرفته بودم؟ چه کارهایی کردم که نباید می‌کردم؟ "دوستان زیادی را می‌شناسم که لغزش کردند و دیگر هرگز ندیدم شان. رفتند و ناپدید شدند. خدا می‌داند کجا هستند. اما من هنوز زنده‌ام با کوله‌باری از تجربه.

آری دوستان من، لغزش تجربه‌ی تلخی است. از شما می‌خواهم که برایم دعا کنید تا ایمان من دوباره به خوبی شکل بگیرد.

امروز خیلی خوش حالم که دوباره به لطف خودش نزدیک دوسرال است پاکم. بله، تعجب نکنید. من دوباره پاک شده‌ام. من عضو انجمن NA هستم. انجمن این لطف را دارد که همیشه درها را باز می‌گذارد.

از قدم هشت هستم. بعد از خدا دلم به شما خوش است و چه دل خوشی خوبی دارم. من دوست شما در مسیر بهبودی هستم. این بود گوشاهای از تجربه‌ی تلخ و یا شاید بعدها شیرین من از لغزش، که تقدیم شما گردید.

یاسر. ک _ سیوند فارس

سلام به همه‌ی دوستان بهبودی در هر کجای دنیا که هستید. من از دوستان بهبودی و خدمت‌گزاران مجله‌ی «پیام بهبودی» به خاطر خدمت صادقانه‌شان تشکر می‌کنم.

شماره‌ی هفتم مجله را می‌خواندم که از اعضای انجمن خواسته بودید تا تجربه‌ی لغزش خود را بنویسند. خوشحال شدم از این که می‌توانم در دلی هم با شما داشته باشم.

امروز برخلاف همه‌ی عقاید کهنه و پوسیده‌ی قدیمی در یافته‌ام که وجود مسائلی مثل خلاً وجودی، احساس تنهایی، بی‌ارزشی و ترس‌های فراوان باعث شد تا مواد مخدر گریبان‌گیر من هم بشود. وقتی به آخر خط مصرف رسیدم حتی مختصری هم از ارزش‌های انسانی برای من باقی نمانده بود. در اوج این بحران‌ها NA را یافتم تهای جایی که احساس تعلق کردم و متوجه شدم این جماعت حرف مرا می‌فهمند و بدون هیچ چشم‌داشتی مرا دوست دارند.

آن‌چنان خسته و درمانده بودم که در جلسه‌ی اول وقتی «معتاد کیست» را می‌خواندند من بی‌اختیار اشک ریختم. خیلی خراب بودم. دیدم جای خوبی را پیدا کرده‌ام. نزدیک شانزده ماه بدون غیبت در جلسات حاضر می‌شدم و همیشه یک ربع قبل از جلسه آن‌جا حاضر بودم. بعد از جلسه از همه دیرتر محل را ترک می‌کردم. پنج رهجهو داشتم و همه‌چیز به نظر خوب می‌رسید. از آشتنی با خداوند لذت می‌بردم. از اعتماد دوستان بهبودی و اعتبار نوینی که پیدا کرده بودم، بسیار راضی و خوشحال بودم.

از این که زمانی در محل به بدی معروف شده و انگشت‌نمای خلق بودم و اینک از من به عنوان یک مثال خوب نام می‌بردند خیلی حال می‌کردم. از خدمت کردن در انجمن لذت می‌بردم. بچه‌های محل مرا تحولی می‌گرفتند و ابراز علاقه می‌کردند. ولی.....

همه‌ی این دستاوردها به یک پک بند بود، اصل "خودداری از اولین بار مصرف" را رعایت نکردم و با اولین یک همه‌ی آن‌چه را که رشته بودم، پنه شد. حالا سلسله مراحلی که به لغزش من منتهی شد را برای تان به صورت تجربه‌ای تلخ ترسیم خواهم کرد. هیچ شکی ندارم که برای دوستان بهبودی ام مفید واقع می‌شود.

نشانه‌های مرگ خواهی

از حدود یک ماه قبل از لغزش، احساسات تلخ ولی واقعی ام را به خاطر ترس از قضاوت دیگران و رهجهوهایم بروز نمی‌دادم. سپس وابستگی عاطفی به شخصی پیدا کردم که بلا فاصله بعد از آن وجودم پر از رنجش‌های گوناگون و نفرت گردید. صداقت، روش‌بینی و تمایل کم رنگ شده بود. ملاحظه می‌کنید که این بیماری موذی چطور گام به گام و به طور خزنه‌ای خود را به من نزدیک می‌کرد و من متوجه نبودم.

حالا استدلال بیماری ام خیلی جالب بود. بیماری ام میل به مصرف را این‌گونه برایم توجیه کرد: «چون به صورت الگویی درآمده‌ای و بقیه فکر می‌کنند تو آدم فوق العاده‌ای هستی، تواضع و فروتنی حکم می‌کند که یک بار مصرف کنی تا مبادا دچار غرور شوی!! بعد می‌توانی دوباره اعلام پاکی کنی.» چیپ سفید هم که تازگی‌ها فراوان شده!

می‌خواستم کاری کنم که بقیه فکر کنند خیلی کله‌خرابم. پاکی ام را صفر می‌کنم و دوباره می‌آیم انجمن. من دیگر «عاجز بودن و مصرف یک بار، زیاد و هزار بار کافی نیست» را فراموش کرده بودم. من با یک

دیگر پدرم آرزوی مرگ مرا ندارد

نمی شود. دیگر آوارهی کوچه پس کوچه ها نیستم و از دست طلب کارها فرار نمی کنم. امروز تلاش را سرلوحدی زندگی ام قرار داده ام و نفس کار برایم خدمت است نه منفعت شخصی. دیگر از دنیا و هر چه در آن هست طلب کار نیستم و بد نمی آید، دوست داشتن را اساس زندگی ام قرار داده ام البته تا آن جا که بیماری ام اجازه می دهد. و همه اینها نتیجه هی آشنا بی با انجمن و پی بردن به فلسفه خدمت است. هرگز فراموش نمی کنم من هم یک انسان هستم و انسان بنا به طبیعتش اشتباه می کنم. منتهی اشتباهات خود را گردن می کیرم و آن هارا به دیگران ربط نمی دهم. امروز خداوند در زندگی ام نقش افرینی می کند. وقتی معیار انجام دادن کارهایم خود محوری نباشد، خدا کمک می کند و من هم به او اجازه می دهم راهنمایی ام کند. خدا پیامش را از طریق دوستان و حتی اشیاء دور و برم به من می رساند. فقط باید گوش جان بسیارم. در نهایت از انجمن معتقدان گمنام نشکر می کنم که مرا با خالق خویش آشی داد و راه و روش زندگی کردن را به من آموخت.

علی مراد.ب-قم

فقط برای امروز

۱۹ بهمن

یک راهنما چه کسی است؟

« ما می دانیم که می توانیم در جستجوی راهنمای خود باشیم، این وظیفه ماست که با آنها تماس بگیریم.»

جزوه شماره ۱۱ راهنمای

یک راهنما چه کسی است؟

شما می دانید، همان شخص نازنینی که بعد از جلسه اول با او قهوه نوشیدید. همان جوانمرد بخشندۀ ای که تجربه بیهودی خود را به هیچ چشم داشتی با شما تقسیم می کند.

همانی که با بصیرتی خیره کننده، شما را در مورد نواقص شخصیتی تان مبهوت می نماید. همان شخصی که پیوسته به شما یادآوری می کند که قدم چهارم تان را تمام کنید.

کسی که قدم پنجم شما را گوش می کند. کسی که به هیچ کس نخواهد گفت شما چقدر عجیب و غریب هستید.

وقتی عادت می کنیم که همیشه کسی برای ما وجود دارد به سهولت همه این موهاب را مفت چنگ خود می دانیم.

ممکن است برای مدتی یاغی شویم و با خود بگوییم: « به راهنمایم بعداً زنگ می زنم، اما حالا باید خانه را تمیز کنم، به خرید بروم، و به دنبال آن..... جذاب بروم.»

نهایتاً به مشکل برمی خوریم و تعجب می کنیم که کجا به خط رفته ایم. راهنمای مانمی تواند فکر ما را بخواند. این به ما بستگی دارد که دست دراز کرده و کمک بخواهیم. چه نیاز به کمک در مورد قدم های مان باشد و چه احتیاج به یک بررسی واقعی برای تنظیم افکار خراب مان داشته باشیم و یا فقط نیاز به داشتن یک دوست باشد به هر حال این وظیفه ماست که درخواست کنیم.

راهنمایها صمیمی، عاقل و انسان هایی فوق العاده هستند و تجارب بیهودی آنها از آن ماست. تنها کاری که ما باید بکنیم، درخواست است.

فقط برای امروز: من به خاطر زمان، عشق و تجاری که راهنمایم در اختیار من می گذارد، سپاس گزارم. امروز با راهنمایم تعاس خواهم گرفت.

سلام. من علی مراد هستم یک معناد. حدود شش سال و چهار ماه پیش در انجمن معتقدان گمنام شهر قم متولد شدم. بی مقدمه از سی سال پیش می گویم و اولین خاطرات ام با پدر. پدرم نسبت به من خیلی سخت گیری می کرد و اعتقادات خاصی داشت. من مجبور بودم صبح ها پیش از طلوع آفتاب از خواب بیدار شوم و دستورات خاص اورا انجام دهم. هرگونه اشتباہی در انجام کارهایی که او از من می خواست مجازات های سنگینی در پی داشت. این ماجرا سهم من از زندگی بود و سال ها ادامه داشت تهی کاری که از دستم بر می آمد این بود که زیر لب به پدرم، ناسزا می گفت. کنکه هایی که تمامی نداشت و ترس هایی که در وجودم شکل می گرفت، بدینه و نفرت را جزیی از شخصیت من کرد و هر روز فاصله های من با پدر و خانواده بیشتر می شد. فضای خانه و آدم هایش کمترین جاذبه ای که نداشت هیچ، مرا به طرف کوچه و خیابان سوق می داد. امنیتی را که در خانه نبود در کوچه و خیابان جست و جو می کردم. شب ها دیر به خانه می آمدم و کنکه می خوردم و باز هم فاصله های بیشتر و بیشتر می شد. دوست داشتم زودتر بزرگ شده و از این اوضاع خلاص شوم. هر کاری که به من احساس بزرگی می داد انجام می دادم رفتار آدم های کوچه و خیابان را تقلید می کردم. گم شده ای داشتم، درونم تهی بود. ادای سیگار کشیدن و معتقدان را درمی آوردم. بی خبر از آن که این تقلید آرام آرام به واقعیت تبدیل می شود و سرنوشت مرا می سازد. ابتدا سیگار و در پی آن مواد مخدر وارد زندگی ام شد. پادرم عجیبی بود برای آن همه زهر، چاقو توی جیب، دستمال ابریشمی، یقه هی باز، پاشنه خوابیده کفش، شکل و شمایلی بود که از کوچه گرفتم. می خواستم مثل بجه های محل باشم و کم نیاورم، تمام آن رفتارها فقط از ترسم بود. برخلاف میل باطنی ام درزدی و خیانت می کردم تا هم رنگ جماعت شده و از محیط خیابان رانده نشوم تا دوباره مجبور باشم به خانه ای که دوست نداشتم برگردم. مواد مخدر، مسکنی بود بر خلاها و دردها و رنجش هایم از پدر و نامه ربانی هایی که از اجتماع بر من می رفت. با این مرهم درد به زندگی ام ادامه می دادم تا این که مصرف تفننی تبدیل به عادت و اجبار شد و خودش مشکلات جدیدی در زندگی ام به وجود آورد. دیگر نمی توانستم بدون مواد زندگی کنم و برای تهیه اش دست به هر کاری می زدم. وقتی که کاملاً اسیر مواد گشتم و تمام لحظات زندگی ام فقط صرف تهیه و مصرف می شد، ترک های من هم شروع شد. بارها ترک کردم ولی هرگز موفق نشدم چون همیشه جایگزین می کردم یعنی در حقیقت ترکی در کار نبود.

من قبل از مصرف به لحاظ روحی و روانی از خانواده و اطرافیانم جدا شده بودم. مصرف اجباری مرا از لحاظ جسمی هم از آنها جدا کرد. دقیقاً هر سه جنبه بیماری ام یعنی روحی، روانی و جسمی پیدیدار شد. یک ورشکسته تی تمام عیار. دیگر هیچ تصمیمی نمی توانستم بگیرم، دنیا برایم بی معنی شده بود. چندبار تصمیم به خودکشی گرفتم. یک بار بعد از ده ساعت بیهوشی در بیمارستان به هوش آمدم. اما اینجا پایان کار نبود و من مدام با ترورهای شخصیتی مواجه بودم.

درخت پر گل من

تا سرانجام پیام انجمن NA توسط دوستی قدیمی به من هم رسید. پیام رهایی و آزادی، پیام آرامش و آسایش و امید. امروز آن چیزی را که سال هادر مواد مخدر به دنبالش بودم در انجمن یافته ام آن هم بر مبنای اصول روحانی نهفته در دل قدم ها و سنت ها و مفاهیم که برای خودم خانواده ام و اجتماع آسایش و امنیت به بار آورده است.

دیگر نگاه سرد، ترجم آمیز و نفرت بار همسرم آزارم نمی دهد. دیگر پدر آرزوی مرگم را ندارد. دیگر رانده شدن از سوی اجتماع و دوستانم در کار نیست. دیگر رفتار و افکار ناشایستم موجب ازار اطرافیان

گفتگو خدمتمندی و لیسا پیرایه کو «پیام بهبود» به تام

و ما وارد بحث شدیم، او درباره‌ی تحریبه‌ی خود در هاوایی با من صحبت کرد.

روز بعد سرکار نرفتم، من آن زمان رانده‌ی کامیون بودم و تمام صیح را مواد مخدور مصرف کردم. می‌دانستم که با این وضع مصرف مواد شدیدتر خواهد شد و بهزودی دوباره به دردسر خواهم افتاد و احتمال به زندان خواهم رفت.

در اتویان مشغول راندنگی بودم، کاملاً افسرده بودم، فکر می‌کردم که آیا زندگی بهتری می‌تواند در انتظارم باشد؟... ناگهان فکر سفر به هاوایی به سرم زد، شاید با سفر به آنجا از این دوستان دیوانه و همراهی‌های خطرناک دور شووم و زندگی ام را سروسامانی بدهم، آن شب نزد دوستم رفتم و از او اطلاعات بیشتری خواستم، او به من گفت که حتماً به ساحل شمالی بروم که بی‌نهایت زیبا است و مرکز ورزشکاران به شمار می‌اید، او عکس‌های از سفر قبلی خود به هاوایی نشانم داد. در ضمن به عکس زن سال‌خورده‌ای اشاره کرد و تأکید کرد حتّماً به دیدار او بروم، گفت زن خوبی است و روحانیت بالایی دارد، همه‌ی هیبی‌ها او را دوست دارند! گفت اعن زن یک معناد الکلی است. من در مغزم زنی را مجسم کردم که همیشه مست و مشغول خوش‌گذرانی با همیشه‌ها است.

* * * *

شما چگونه سی و هشت سال قبل پیام NA را دریافت کردید؟

همان طور که اطلاع دارید این‌مهمن معتقدان گمنام ایران امسال می‌باشند تندی پلند از اعضای دفتر خدمات جهانی NA بود. تعدادی از آنان همان اعماقی قبلی بودند ولی این بار مسافر جدیدی این کروه را همراهی می‌کرد که او کسی نبود جز «تا۵» و با این فکر که هتمایرانی اعضاي NA ایران جاگه فواهد بود تا بدائلد یک عضوه قدیمه پیام بهبهدی (ادریافت کرد) و در طول این مدت شاهد په فراز ونشیب هایی در NA بوده است. تدبیب یک مصادبه‌ی کوئی مفصل با «تا۵» را داد، این مصادبه در دو قسمت تقدیم مضمونان می‌کردد.

پاکی. مجله‌ی «پیام بهبود» این فرصت (اغنیمت داشت) در آنجا می‌گذرد. بعد از کارهای غیر قانونی که من انجام داده بودم، دادگاه‌های ایالت کالیفرنیا من را یک عنصر خطرناک خواندند که نه تنها برای جامعه بلکه برای خودم هم خطرناک هست؛ لذا مرا در یک درمانگاه ویره فرار دادند و به نظر می‌آمد که باستی بقیه‌ی عمر خود را در آنجا سپری کنم، من با انجام تخلفات گوناگون مجرم شناخته شده بودم من هر بار که زندانی می‌شدم، عکس العمل های وحشیانه‌ای از خود نشان می‌دادم، مثلاً هرجی دم دستم بود به طرف رئیس دادگاه بر تاب می‌کردم، وقی دوباره به خیابان‌ها باز می‌گشتیم، نمی‌دانستم یعنی بله نبودم چگونه زندگی کنم و در مورد بهبودی خیلی چیز نشنبده بودم. رئیس یکی از این دادگاه‌ها برای این اعمال، من را به همجهده سال حبس محکوم کرد. ولی خوش بختانه بعد از هشت ماه از زندان آزاد شدم. افیونوس... افسر دیگی بار دیگر به سراغم آمد.

هرچیز موجود زنده‌ای در آن اطراف نبود، ناگهان اتومبیل کوچکی از راه رسید و خانمی از آن خارج شد، از جلوی من گذشت و به افیونوس زدیک شد. همان زدیکی‌ها استاد و مشغول نگاه کردن به امور اگر دید، من با دقت بیشتری به آن زن نگاه کردم و متوجه شدم این همان خانمی است که دوستم عکس او را به من نشان داده بود. به طرف او رفتم، من هرگز نمی‌توانستم خوب و شروره صحبت کنم همیشه موقع صحبت کردن می‌می‌گردم و لکنت زبان می‌گرفتم، خیلی لاغر بودم و موهای بلندی داشتم از او برسیدم آیا شما خانم

یک روز وقی از این سفر برگشته بود به منزل من آمد که مواد بگیرد من در شهری بنام «نیپس» در کالیفرنیا زندگی می‌کردم، آن‌جا شهر کوچکی بود مسلو از همیشه ویر از معناد. من واقعاً نمی‌دانستم که امکان ترک کردن و بهبودی هم وجود دارد. راهه‌ای هاوایی می‌فرستادند تا از دوستان معنادی مثل من دوری کند و از مواد مخدور فاصله بگیرد.



که در کالیفرنیا جماعتیست گروه NA فعالیت می‌کردند.

آیا در هاوایی هم NA جلسه داشت؟

نه.... بعداً فهمیدم آن پسر و دختر جوان هم مثل من تازه پاک شده بودند.

معلوم شد «فلویرد» تنها شخصی است که در هاوایی به معتادان کمک می‌کند. بقیه اعضاي AA در هاوایی با معتادان کاری نداشتند و آن‌ها را تحويل نمی‌گرفتند. این پسر و دختر جوان به من گفتند که فلویرد هر روز ساعت چهار صبح از خواب بیدار شده و دعا و نیایش و مراقبه می‌کند. این کار را هر روز در خانه انجام می‌دهد و حداقل دو ساعت قدم‌ها را کار می‌کند.

ولی آن روزی که من به هاوایی رسیده بودم، فلویرد به آن‌ها می‌گوید باید به "Sunset Point" (نقطه مخصوصی در ساحل) برود، یعنی همان جایی در ساحل اقیانوس که من مشغول استراحت بودم و او را دیدم. اتومبیل او روش نمی‌شده، جوان‌ها به وی می‌گویند چرا به ساحل نزدیک خانه نمی‌روی؟ فلویرد جواب می‌دهد: نه من باید به Sunset Point بروم. فلویرد بعداً به من گفت که آن روز هنگام مراقبه این احساس به او دست داده که باید حتماً برای نیایش به ساحل شمالی اقیانوس بروم، بدون این‌که دلیل آن را بداند. درست مثل این که به او الهام شده باشد. وقتی او با من روپرتو می‌شود به خود می‌گوید که شاید دلیل الهام آن روز، من باشم.

به هر حال، بھبودی من همان روز شروع شد. دیگر هرگز مصرف نکردم. یک هفته بعد تجربیات روحانی جدیدی به وقوع پیوست. همه چیز در حال عوض شدن بود. احساسات جدیدی به من دست داده بود که هرگز قبل آن‌ها را تجربه نکرده بودم. زیاد گریه می‌کرم. احساس قدردانی و سپاس‌گزاری به من دست داده بود. چیزهایی را می‌دیدم و می‌شنیدم که قبل از آن‌ها توجه نداشتمن. صدای باد... امواج آب... نسیم... پرواز پرنده‌گان.... دنیا زیباتر شده بود.

وقتی به دوران کودکی خود فکر می‌کنم، می‌بینم همه‌چیز آشفته بود. پدر و مادرم دائمًا مشغول بحث و جدل و دعوا و کنکاری بودند. زندانی شدن پدرم، چندبار ازدواج کردن مادرم، ناپدری‌های مختلف و... پدر من یک الکلی معتاد بود و بعد از طلاق دیگر هرگز او را ندیدم. بعد از این که پاک شدم از مادرم شنیدم که پدر مرده است.

دلیل مرگ: مصرف بیش از اندازه‌ی الکل در جولای ۱۹۶۸.

چه موقع حس کردید که دیگر به آخر خط رسیده‌اید؟ آیا موقعی که به هاوایی رفیید این احساس به شما دست داده بود یا قبل از چنین حسی داشتید؟

در دوران مصرف، دفعات زیادی بود که من حس کرم به ته خط رسیده‌ام و احساس خیلی بدتر هم بود. یک بار در «بوستون» در زندان بودم و خطر حکم بیست سال زندان تهدیدم می‌کرد. فقط هفده سال داشتم. آن روز تاریک‌ترین روز زندگی من بود.

موقع دیگری بود که من کارت خواب بودم و در سطلهای زباله‌ی خیابان‌ها به دنبال غذا می‌گشتم تا از گرسنگی نمیرم. در خیابان می‌خوابیدم.

بنابراین من بارها در وضعیت بدتر از هاوایی بوده‌ام. ولی یک مثل قدیمی هست که می‌گوید هرگز ناامید مشو. اگر کسی واقعاً بخواهد می‌تواند بھبودی را بدست آورد. من هیچ موقع کاملاً ناامید نشدم.

«فلویرد» هستید؟ گفت: بله. من درباره‌ی دوستم و توصیه‌اش برای ملاقات با «فلویرد» گفتم. به من گفت کیفت را در ماشین بگذار. با هم به خانه‌ی او رفیم.

وقتی به خانه‌اش رسیدیم، پسر و دختر جوانی جلوی پارکینگ منتظر او بودند «فلویرد» ما را به هم معرفی کرد. وارد منزل شدیم و کمی با هم صحبت کردیم. به من گفت تو خسته‌ای، مرا به اطاق دیگری برد و من خوابیدم.

وقتی بیدار شدم بیست و چهار ساعت گذشته بودا یک شبانه روز کامل خواب بودم. وقتی بیدار شدم، خمار نبودم و درد نداشتمن. احساس سبکی خاصی در سرم بود. کاملاً شاد و سرحال بودم. وقتی وارد سالن شدم «فلویرد» با تلفن صحبت می‌کردند. وقتی به اطاق نگاه کردم، حضور این خانم را حس می‌کردم. فضای مطلوبی بود. احساس خوبی به من دست داده نشسته و صحبت می‌کردند. وقتی به اطاق نگاه کردم، حضور این خانم را حس می‌کرد. نمی‌دانستم این چه احساسی است؟ قبلاً، هرگز چنین تجربه‌ای نداشتمن. حس می‌کردم یک چیزی در این سالن نیکوست. خانم به طرف من آمد و سلام کرد. چهل دلار را از جیبم درآوردم که به او بدهم، ولی قبول نکرد و گفت:

اجازه بده، روزی روزگاری آن را به موقع خودش خواهیم گرفت. بگذار به عنوان یک سابل آن را حفظ کنیم.

او خودش را معرفی کرد و گفت که یک الکلی و معتاد به مواد مخدر است ولی هشت سال پیش عضو انجمن AA شده، سپس داستان زندگی خود را بازگو کرد.

من شخصاً با الکل مشکلی نداشتمن، مسأله‌ی من مواد مخدر بود. ولی با دقت به داستان او گوش کرم، دیدم خارج از ماده‌ی الکل، عجز او در مقابل اعتیاد شباهت زیادی به عجز خود من دارد. او زنی بود که اعتبار و موقعیت اجتماعی خود را بر اثر مصرف از دست داده بود. با دقت به او نگاه کردم. یک چیزی تو چشمانش بود و به نحوی صحبت می‌کرد که مشخص بود رهایی خود را بدست آورده است. به خودم گفتم اگر من هم این رهایی از مواد را بدست آورم، در زندگی موفق خواهم شد.

قبل از همیشه فکر می‌کردم من یک دردرس هستم و همیشه شکست خواهم خورد. ولی حالت‌ها و صحبت‌های این خانم برایم جاذبی بمنظر می‌آمد. ناگهان احساسات جدیدی را تجربه کرم. حس می‌کرم من هم می‌توانم رهایی و آزادی خود را بدست آورم. احساسم را با او در میان گذشتمن. «فلویرد» خیلی آرام و شمرده گفت: اگر تو آن چه را که من به دست آورده‌ام واقعاً می‌خواهی و حاضری برای بدست آوردنش هرگاری بکنی، موفق خواهی شد.

با توجه به این‌که ما داریم راجع به سی و هشت سال پیش صحبت می‌کنیم، آیا این خانم در آن زمان چنین حرف‌هایی به شما گفتند؟ بله. ان خانم کتاب الکلی‌ها را به من داد و گفت: هرجا کلمه‌ی الکل را دیدی آن را با مواد مخدر عوض کن. بعد گفت در کالیفرنیا گروه جدیدی از معتادان تشکیل شده بنام NA و گفت تو هم باید به آن‌ها ملحق شوی.

با در نظر گرفتن تاریخچه‌ی انجمن معتادان گمنام، سالی که شما به هاوایی رفیید، سیزده سال بود که NA تشکیل شده بود می‌توانید بگوئید در آن زمان NA چند نفر عضو داشت؟

تعداد دقیق اعضا را در سال ۱۹۶۸ نمی‌دانم ولی خوب به یاد می‌آورم

را به دست آورم. حس می کردم او می خواهد من خوش بخت شوم. برداشت من از نیروی برتر این گونه آغاز شد. من هر روز در سکوت و آرامش صحیح مراقبه می کنم و از خداوند می خواهم مرا رهنمود کند. دعا می کنم. خدمت در برنامه هم مستقیماً به این مسأله بر می گردد. اعتقاد دارم خدا از من می خواهد خدمت کنم.

برای من جنبه‌ی روحانی برنامه و همچنین شرکت در جلسات مهم‌ترین بخش NA است. وقتی به طور مرتب به جلسات نمی‌روم احساس خوبی ندارم، حالم بد می‌شود. نمی‌دانم اگر جلسات نبود چه می‌کردم؟ ولی شما، در آن سال‌های دور، در هاوایی که هنوز جلسات NA شروع نشده بود، چه می‌کردید؟ این خانم در منزل خود جلسه‌ای داشت. بار اول فکر کردم این یک جلسه‌ی روان درمانی گروهی است، چون من قبلاً در زندان و بیمارستان تحت نظر روان‌شناس قرار گرفته بودم. ولی بعداً متوجه شدم که این یک جلسه‌ی روان درمانی نیست، ولی شرکت کنندگان می‌توانند مشارکت کنند... در دل کنند.

در جلسه‌ی اول ده‌ی دوازده نفر شرکت داشتند. جلسه را با لحظه‌ای سکوت آغاز کردند.

در طول برقراری جلسه، سکوت کامل برقرار بود. انرژی مخصوصی در آن جا وجود داشت که با جلسات روان درمانی قبلی من خیلی متفاوت بود. انرژی ای که هیچ زمان در زندگی آن را حس نکرده بودم. آن‌ها بیان که مشارکت می‌کردن، در مورد دیگران قضاوت نمی‌کردن آن‌ها فقط احساسات خود را بیان می‌کردن. فقط آرزو می‌کردم که آن‌ها من را خطاب نکنند. اضطراب و ترس وجود مرا فرا گرفته بود که نکند الان اسم مرا صدا کنند امن با دقت همه را زیرنظر داشتم. آن‌چه آن‌ها می‌گفتند آن قدر برایم اهمیت نداشت ولی احساسی که به من دست داد بسیار مهم بود. وقتی جلسه تمام شد، احساس خوبی داشتم. خیلی خوب. واقعاً نمی‌دانم چرا این طور شد؟ هیچ چیز خاص الهام آوری گفته نشده بود ولی یک چیز بخصوصی در آن فضای بھبودی وجود داشت که آن احساس خوب را به من داد. یک چیز جادویی آن‌جا وجود داشت.

و بعد از این همه سال دریافته‌ام که این جلسات باعث ارتباط معنوی من با نیروی برترم هستند و اگر به طور مرتب به جلسه بروم، ارتباط روحانی خود را حفظ خواهم کرد.

جلسات برای من برکت دارد. یک حالت شفاده‌نده دارد. مهم نیست چه چیزهایی گفته می‌شود یا چگونه بیان می‌گردد. جادویی است که خداوند برای ما معتقدان خلق کرده. هدیه‌ی پروردگار به ماست.

به هر حال تعداد افراد این گروه در هاوایی به تدریج اضافه شد و به بیست نفر رسید. بعضی از آن‌ها هم در خانه‌ی این خانم زندگی می‌کردند. تا امروز اکثر آن‌ها پاک هستند. همه‌ی ما بیش از سی سال پاکی داریم. پاکی همه‌ی ما از آن خانه شروع شد. پیامی که فلوبرد به ما داد پیام درستی بود و خوب کار کرد.

یکی از داستان‌های کتاب پایه درباره‌ی «تام، سی» در کالیفرنیا

وقتی من پیام برنامه را از طریق آن خانم در هاوایی دریافت کردم کاملاً آماده بودم.

او به من گفت تا آن زمان هیچ معتقد را ندیده که مثل من برای بھبودی آمادگی داشته باشد. «فلوبرد» بعد از اطمینان از این که من آمده هستم، توضیحاتی درباره‌ی برنامه‌ی بھبودی، دوازده قدم و جلسات NA به من داد. سپس به من گفت که باید ارتباط جدیدی با نیروی برتر خود برقرار کنم. گفت: تو باید نیروی برتری بیابی که بتوانی آن را درک کنی.

من تا آن موقع اعتقاد داشتم که خدا دنیا را خلق کرد و رفت! و حالا همه‌ی مردان مذهبی تماس می‌کردند تا دوباره برگردد! من هیچ وقتی برای مذهب در نظر نگرفته بودم و تحمل مراسم مذهبی را نیز نداشتم. اما امروز من خدای خود را به دست آوردم. خدایی که همیشه با من است و همیشه مرا به راه راست هدایت می‌کند.

من هر روز صبح یک ساعت مراقبه می‌کنم و دعا و مناجات خود را انجام می‌دهم و همیشه کanal ارتباطی با خدای خود را باز نگاه می‌دارم.

به هر حال وقتی شما وارد برنامه‌ی NA شده بودید می‌توان گفت به پایین‌ترین و نازل‌ترین سطح زندگی خود رسیده بودید چگونه با خدا ارتباط برقرار کردید؟

من خودم صدها بار سعی کرده بودم که ترک کنم، ولی نتوانستم. اما وقتی خود را در دستان پروردگار قرار دادم، عجز و ناتوانی خود را اعتراف کردم و از او تقاضای کمک کردم، بھبودی من شروع شد.

وقتی بھبودی شروع شد از همان اول می‌دانستم که این کار نیرویی است برتر از من. از همان اول حس می‌کردم اگر این ارتباط با خداوند را تقویت نکنم، دوباره مصرف خواهم کرد.

برای جلوگیری از مصرف دوباره، به من گفتند باید خدایی را پیدا کنم که از من مراقبت کند.

یادم می‌آید که هر روز صبح بیدار می‌شدم و اولین کارم این بود که به کنار ساحل بروم و دعا کنم. با وجود این که اعتقاد نداشتم ولی چون کارد به استخوانم رسیده بود و یأس تمام وجودم را فرا گرفته بود تصمیم گرفتم حرف‌های راهنمایی را گوش کنم. من می‌دانستم که خدا هست و وجود دارد... دنیا بدون خدا امکان پذیر نبود. ولی هیچ تجربه‌ی مذهبی یا روحانی نداشتم.

اولین باری که زانو زدم و از خدا تقاضای کمک کردم، احساس خوبی به من دست داد، احساس امید، به خود گفتم شاید نیروی برتر من همین است، امید، امیدی که هرگز قبل از آن را حس نکرده بودم. فکر می‌کردم اگر این احساس را همیشه در خود حفظ کنم، می‌توانم رشد کرده و تغییر پیدا کنم. به نظر من این احساس و آن ارتباط، اولین تجربه‌ی من با نیروی برترم بود. امیدی که در من به وجود آمد، هدیه‌ای الهی بود. حس کردم اگر بتوانم این هدیه را حفظ کنم، شانس بھبودی من زیاد خواهد بود.

من خودم صدها بار سعی کرده بودم که ترک کنم، ولی نتوانستم. اما وقتی خود را در دستان پروردگار قرار دادم، عجز و ناتوانی خود را اعتراف کردم و از او تقاضای کمک کردم، بھبودی من شروع شد. در ضمن حس می‌کردم که نیروی برترم می‌خواهد که من رهایی خود

■ پیام بھبودی

بروند و بگویند راهنمای من تام این را گفت یا آن را نگفت.
به نظر من رابطه‌ی راهنما و رهجو یک رابطه‌ی کاملاً خصوصی است.
مثلاً شما چند لحظه پیش پرسیدید، راهنمای من کیست؟ راستش را
بخواهید من اجازه دارم جواب بدhem: به شما مربوط نیست! برای آن که
واقعاً به شما ربطی ندارد!

البته افراد مختلف روابط مختلفی به وجود آورده‌اند و بعضی از آن‌ها
رابطه‌ای نیست که باید باشد.

وظیفه‌ی راهنما این است که دوازده قدم را با شما کار کند و شما را
راهنمایی کند که چه طور و چه گونه قدم‌ها را کار کنید. وظیفه‌ی راهنما
تصمیم‌گیری برای شما نیست. وظیفه‌ی راهنما حل مشکلات خانوادگی
شما نیست. من در این مورد تجربیات گسترده‌ای دارم و می‌توانم در مورد
آن مشارکت کنم. ولی من یک مددکار اجتماعی نیستم، روان‌شناس هم
نیستم. دکتر هم نیستم.

من با خانواده‌ی ره gioهای خود کار نمی‌کنم. البته در قدیم من فکر
می‌کردم این جزیی از وظایف من است و سعی می‌کردم مشکلات
خانوادگی ره gioی خود را حل کنم. الان می‌دانم که کار اشتباхи بود. من
هرگز با زن ره gioی خود راجع به او صحبت نمی‌کنم. وقتی زن‌ها گلایه
می‌کنند که شوهرم فلان کار را کرد یا نکرد؛ به آن‌ها توصیه می‌کنم به
انجمن خاص خانواده‌ها بروند تأکید می‌کنم که رابطه‌ی من یک رابطه‌ی
محرمانه با شوهر آن‌ها است. این‌ها مرزهایی است که من برای خودم
معین کرده‌ام.

در ضمن من هرگز راهنمای خانم‌ها نمی‌شوم. من هرگز نمی‌توانم یک
زن را درک کنم. من نمی‌توانم حالت‌های یک زن را درک کنم، چون
هرگز چنین احساسی را شخصاً تجربه نکرده‌ام.
در ضمن زن‌ها می‌توانند به سادگی من را تحت نفوذ و سلطه‌ی خود
درآورند. البته اگر من تقاضای همه‌ی زن‌هایی را که می‌خواستند من
راهنمای آن‌ها شوم، قبول کرده‌بودم امروز یک حرم‌سراي بزرگ
داشتم! این تقاضا از من زیاد می‌شود، ولی من هرگز این مسئولیت را
قبول نخواهم کرد.

از طرف دیگر اگر چنین مسئولیتی را قبول کنم، ممکن است همسرم از من
طلاق بگیرد چون فکر خواهد کرد دارم وقت بیشتری برای ره gioهای
خود صرف می‌کنم!

مصاحبه و ترجمه از: سیپه رالف

است. در آن داستان او به تجربه‌ی بهبودی من هم اشاره می‌کند.
او همان دوستی است که در کالیفرنیا مرا ترغیب کرد برای دیدار این
خانم به هاوایی بروم. البته سه سال طول کشید تا، تام پاکی خود را
بدست آورد. ولی داستان او یکی از داستان‌هایی است که برای کتاب
پایه انتخاب شده است. در آن داستان او به تجربه‌ی بهبودی من هم
اشارة می‌کند.

در آن زمان ما یک گروه سیار بودیم که در پارک‌های مختلف و داخل
چادر زندگی می‌کردیم و جلسات خود را در پارک‌ها تشکیل می‌دادیم.
من یک ماه و نیم با فلوبرد بودم. او آنجا را ترک کرد و به جزیره‌ی
دیگری رفت.

فکر می‌کردم من هم با او خواهم رفت، ولی او گفت: نه اگر آن چه
را من دارم می‌خواهی، باید آن‌چه را من کردم انجام دهی تا به آن
بررسی. اگر دنبال من بیایی، به من وابسته خواهی‌شد. او گفت فقط باید
به خداوند متکی بود.

فلوبرد را ترک کرد و رفت. برای من خیلی مشکل بود. حس می‌کردم
زندگی بدون او سخت خواهد شد.

راهنمای فعلی شما کیست و چند سال پاکی دارد؟

راهنمای من «استیو بی» نام دارد و چهل سال است به برنامه‌ی NA
ملحق شده و چهل سال پاکی دارد.

البته در این سال‌ها من راهنمایان مختلفی داشته‌ام، شش نفر. من
در حال حاضر مشغول کارکردن قدم‌ها با دوست قدیمی‌ام «تام سی»
همست. همان که مرا به هاوایی فرستاد و بعد از من پاک شد. روش تام
این است که قدم‌ها را از اول تا دوزاده کار می‌کند و وقتی تمام شد،
دوباره به قدم اول برمی‌گردد و کار را شروع می‌کند. تام سی و پنج
سال پاکی دارد. ولی من شخصاً به این روش اعتقاد ندارم. به نظر من
می‌توان دوازده قدم را چند بار در طول زندگی کار کرد، ولی لزومی
ندارد که بالاصله و بدین هیچ وقفه بعد از کامل کردن قدم دوازدهم
دوباره برگردیم و فوراً قدم اول را شروع کنیم.

به نظر من وقتی اصول را درک کردید، می‌توانید آن را تمرین کنید.
اما سال حس کردم که بعضی قسمت‌های برنامه هست که من باید دوباره
روی آن‌ها کار کنم.

بعد از سی و هشت سال هنوز قسمت‌هایی هست که دوباره
باید روی آن کار کنید؟

بله، پتانسیل‌ها در این برنامه زیاد هستند.

در جلسات NA زیاد می‌شنویم که اعضاء از راهنمای خود
انتقاد می‌کنند که چرا فلان کار را کرد و فلان کار را نکرد، چرا به
من گفت این جوری کنم، چرا نگفت چه کار کنم... چرا به اندازه‌ی
کافی برایم وقت نمی‌گذارد... به نظر شما وظیفه‌ی راهنما چیست؟
آیا راهنما بودن یک شغل است و مسئولیت‌های مشخصی دارد؟
به مردانی که من راهنمای آن‌ها هستم می‌گویم من یک «دندانپزشک»
نمی‌باشم. من دندان نمی‌کشم. من خواست خدا را در مورد شما نمی‌دانم،
بنابراین هرگز به شما نخواهم گفت چه کار بکنید یا چه کار نکنید. شما
باید رابطه‌ی مخصوص خود با نیروی برتر خود را پیدا کنید و بفهمید
خواست خدا برای شما چیست؟

من هرگز به ره gioهای خود اجازه نمی‌دهم به من وابسته شوند، به
آنها می‌گویم باید برای خودشان فکر کنند. خودشان قضایا را سبک
سنگین کنند، بعد تصمیم بگیرند. من نمی‌خواهم آن‌ها به جلسه‌ای

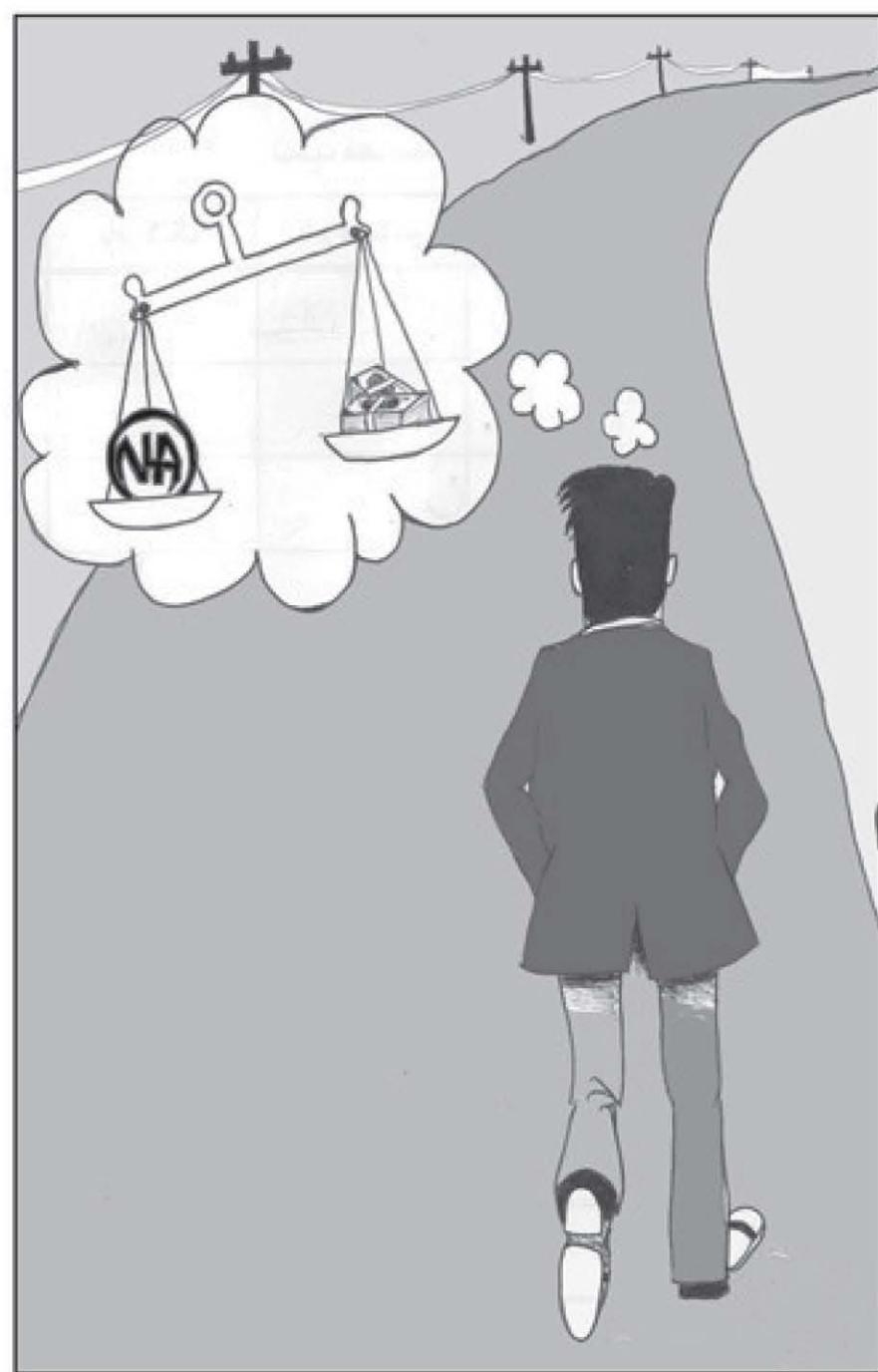
۲۹ دی ماه
همایش پنجمین سال (۹۰) NA
در گرگان برگزار شد.
۱۲ اقدام، ۱۲ سنت
۹ داستان بهبودی



«هلن یک برنده‌ام»

کمتر عصبانی شوم و از همه مهم‌تر باعث شده که با خداوند مهریان آشتب کنم و در بهبودی به او تکیه کنم ارزش آن را داشته است. اگر باعث شده که و دیدم تا فردا صبح می‌توانم تغییرات کوچک و بزرگ زیادی را بگویم که هر کدام‌شان به تنها ارزش رفتن به دویست جلسه را داشته است. با خود گفتم خداوند مهریان چه‌گونه در مقابل حرکت‌های کوچک من تغییرات بزرگی در زندگی ام ایجاد کرده و شاید معنای عشق بلاعوض همین است. من در مقابل این هدایای بزرگ چه کار کرده‌ام؟ آیا می‌توان این‌ها را با هم مقایسه کرد؟.... نه! از صمیم قلب احساس کردم که من یک برنده‌ام و از آن مهم‌تر این است که تا زمانی که در برنامه بمانم و حرف گوش کنم یک برنده باقی می‌مانم. از یادآوری این خاطرات احساس خوبی پیدا کردم؛ همان لحظه یک نفر جلوی من ترمز کرد و گفت: NA! پیر بالا، یکی از دوستان بهبودی بود که می‌توانستم با او به جلسه بروم. خداوند را شکر می‌کنم که در این مسیر من تنها نیستم.

علیرضا-ح- تهران پاکی ۱۸ماه



ساعت ۵ و چهل و پنج دقیقه‌ی صبح اول فروردین ماه سال ۱۳۸۵ بود. از خانه بیرون آمدم تا ساعت ۶/۳۰ دقیقه در جلسه‌ی حرکت صبح شرکت کنم. وسیله‌ی نقلیه نداشتم. پیاده راه افتادم اما هر چه در خیابان به سمت محل جلسه رفتم از تاکسی خبری نبود. خیلی عجیب بود اصلاً کسی در خیابان نبود به قول معروف پرنده پر نمی‌زد. با خود فکر کردم چرا هیچ کس در خیابان نیست؟ چرا این ساعت من تک و تنها هستم؟ چرا زمانی که همه در منزل‌شان خواب هستند یا به مسافرت رفته‌اند من بیرون آمده‌ام تا به جلسه‌ی NA بروم؟ احساس تفاوت یا کمبود می‌کرم نمی‌دانم چرا می‌خواستم از دید کاسب کارانه به قضیه نگاه کنم. به همین خاطر همان‌طور که پیاده به سمت جلسه می‌رفتم سعی کردم در ذهنم مرور کنم که سال گذشته در چند جلسه شرکت کرده‌ام. تعداد دقیقش را نمی‌دانستم اما حدوداً دویست جلسه رفته بودم حدود شصت ساعت از عمرم را در جلسات یا کنار دوستان بهبودی گذرانده بودم؛ شاید حدود دویست هزار تومان کرایه ماشین داده بودم؛ نمی‌دانم چه مقداری به سبد سنت هفتم کمک کرده بودم. مدت زمان زیادی را هم صرف کارکردن قدم‌ها با راهنمای تجربه گرفتن و تجربه دادن‌ها و مطالعه‌ی نشریات کرده بودم. ساعتی را هم در کنار تازه‌واردها گذرانده بودم. با خودم فکر کردم اگر این اوقات را صرف کار دیگری می‌کردم چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر در مسیر دیگری گام بر می‌داشم الان کجا بودم؟ در آن لحظه‌ی اول جوابی برای این سوال پیدا نکردم. همان‌طور که در ذهنم دنبال جواب بودم به خود گفتم: تو بیا و به جای این افکار با خودت حساب کن که با صرف کمی وقت و انرژی و مقداری پول که در راه بهبودی صرف کرده‌ای چه اتفاقاتی در زندگی‌ات رخ داده؟ چه چیزهایی در تو تغییر کرده و یا چه چیزهایی به دست آورده‌ای؟ وقتی کارهایی را که من در راه بهبودی انجام داده بودم با تغییراتی که اتفاق افتاده بود در دو کفه‌ی ترازو و قرار دادم متوجهی موضوع مهی شدم. به خود گفتم آره مثل متن زیبای " فقط برای امروز" به خودت بگو و با افتخار بگو:

که اگر فقط باعث شده که من در سال گذشته صبح‌ها زود از خواب بیدار شوم؛ اگر فقط باعث شده که من روزها انرژی برای کارکردن داشته باشم؛ اگر فقط باعث این شده که بتوانم به چشمان مادر، همسر و خانواده‌ام بدون ترس نگاه کنم؛ اگر فقط باعث شده که رابطه‌ی بهتری با همسرم پیدا کنم. همسری که قبلاً از قطع مصرف با او دچار مشکلات حاد شده بودم و زندگی خانوادگی‌ام مانند یک جهنم شده بود؛ اگر فقط باعث این شده که من زیبایی‌های اطراف را درک کنم و از زاویه‌ی بهتری به مسائل اطراف نگاه کنم؛ اگر فقط باعث شده که من یک کم و خیلی کوچولو معنای دوست داشتن و عشق را درک کنم؛ اگر شرکت در جلسات فقط باعث این شده که من در مهمنانی‌ها یا در کنار خانواده بدون مصرف هیچ مخدر یا محركی احساس شادی کنم؛ اگر فقط باعث شده که رفتارهای من به عنوان یک مشکل در خانواده مطرح نشود؛ اگر شرکت در جلسات فقط باعث این شده که به عنوان یک آدم قابل اعتماد، بر عکس سابق در خانواده و اجتماع مطرح شوم؛ اگر حرکت در مسیر بهبودی فقط باعث شده که کمی مهریان‌تر و مؤدب‌تر نسبت به قبل صحبت کنم یا با اطرافیان برخورد کنم؛ اگر باعث شده دودی نباشم



نامه‌های شما رسید. مشکریم

مشهد - حسین م.

قم - مسعود م.

گلپایگان - علی ح.

Shiraz - پاپک ت.

مشهد - علی م. م.

سیوند فارس - حجت ب.

اندیشک - عبدالرحمن ش.

ورامین - سیاوش ن.

لارستان - تورج ر.

تربت حیدریه - حمیدرضا غ.

تربت حیدریه - سعید س.

همدان - مجتبی س.

تهران - طاهره مز.

اراک - فرهاد س.

ابهر - محبوبه الف.

قزوین - رضا ج.

گرگان - شاهرخ الف.

■ آدرس نشریه: تهران، هندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

PayamBehboodi@yahoo.com

ایمیل‌های شماره‌یافت شد

اشکان - زین شهر اصفهان

فرهنگ - کرج

مهدی - ع

محمد - ع

علیرضا

محمد - ن

امیر - ح

کامران - ر

حسین - م. ار.

امیر - مشهد

ابو الفضل - ص. قم

هاشم - ج

احسان - ب

رضا - خ

شجاع - ش

امیر - س

کارگاه آموزشی - ناحیه ۲ ایران



■ پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com

جشن آزادی در حالی که جسمت پشت میله‌ها است

سیزده نفر از زندانیان زندان مرکزی قم، در یک روز زمستانی، در کنار اعضای کمیته‌ی "زندان‌ها و بیمارستان‌ها" از نواحی سه، چهار، هشت، نه و بعضی از اعضای شورای منطقه‌ای ایران و دیگر هم بند‌های خود و با حضور مسئولین استان (معاونت ناجای استان قم)، دیگر کل مبارزه با مواد مخدر، معاونت سیاسی امنیتی استاندار، معاونت شبکه بهداشت و درمان و مسئولین زندان‌ها (قم) جشن پاکی یک سالگی خود را برگزار کردند.

در این روز فراموش نشدنی نزدیک به ۴۰۰ نفر زندانی در کنار خدمت گزاران و مسئولین دور هم جمع شدند تا خاطره‌ای شیرین و به یا دماندنی و البته باور نکردنی به وجود بیاید. از دحام عجیبی است. حیف مان آمد اعضا NA در ایران و سایر کمیته‌های مشابه، در جریان چگونگی کار قرار نگیرند و برای این اطلاع رسانی گزینه‌ای بهتر از مجله‌ی "پیام بهبودی" بیدانگردید. بنابراین گزارش زیر را تقدیم می‌داریم.

ابتدا یکی از اعضاء به معرفی انجمن معتادان گمنام پرداخت و سپس دو عضو دیگر از اعیان و بهبودی سخن گفتند. سپس از حضور و همکاری مسئولان تشکر و قدردانی به عمل آمد.

سه نفر از کسانی که تولد یک سالگی شان بود "حکم ابد" داشتند و بقیه‌ی آن‌ها حبس‌های سنگین. این‌ها الفرادی هستند که در زندان، از طریق کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها NA با انجمن معتادان گمنام آشنا شده و تصمیم گرفته‌اند دوران اسارت خود را هم پاک باشند.

کمیته‌ی "زندان‌ها و بیمارستان‌ها" ناحیه‌ی شش، رشد خود را مرhone به کار گیری اصول انجمن NA می‌داند که به گوشه‌هایی از آن اشاره می‌شود. «ما با انتخاب دقیق خدمت گزاران مورد اعتماد، فعالیت مان را شروع کردیم. فرد و شخصیت را از ساختار کمیته به کنار نهاده و یک هماهنگ کننده انتخاب شد تا بخش‌های مختلف این کمیته را به طور همگون پیش ببرد.» در نتیجه‌ی این اقدامات حدود ۲۳۰ نفر عضو پاک داریم و تعدادی هم دوران محکومیت خود را به پایان رسانده‌اند.

امروز در زندان مرکزی قم حدود چهل جلسه، در زندان ساحلی قم هفت جلسه و در زندان ارک پنج جلسه در طول هفته بر گزار می‌شود که چیپ و نشریات تمام جلسات نو پا در زندان به طور رایگان در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد.

با فعالیت یک ساله‌ی این کمیته حدود پانصد نفر از اعضای NA جهت پیام رسانی به زندان‌ها اعزام شده‌اند.

فعالیت‌های جنبی دیگری نیز مانند برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای انتقال تجربه به سایر اعضای شهرهای دیگر انجام شده است. کمیته‌ی "زندان‌ها و بیمارستان‌ها" ناحیه‌ی ۶

۲۸ و ۲۹ دی ماه
کارگاه برسی مفاهیم، ۱۲ اقدام
و جلسه‌ی باز
در سیوهی میان سال (۹۰) زندان
در جزیره‌ی کیش برگزار شد.

ما دوست داریم صدای همه را بشنویم

در سایه‌ی جو آزاد حاکم بر گروه است. ریشه‌ی امنیت جلسه‌ی ما در همین نکته است. باقی موارد تنه و شاخ و برگ است که البته هر سه در کنار هم یعنی ریشه و تنه و شاخ و برگ مفهوم درخت را تداعی می‌کند. تصور می‌کنم حتی اگر یک نفر در گروهی دوست نفری آزاد نباشد؛ احساس نامنی می‌کند و به صورتی نامحسوس نامنی فرد به گروه منتقل می‌شود. درختان همگی ریشه در زمین دارند که دیده نمی‌شود. تنه و شاخ و برگ هر درختی بنا به شرایط اقلیمی هر سرزمینی متفاوت است. بنابراین هر گروهی با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند؛ با توجه به شخصیت اعضای خود لازم است مواردی را برای امنیت و بقای خود مطرح و رعایت کنند. یک امنیت جامع و کامل با نگاهی دو بعدی؛ بررسی و رعایت می‌شود.

یک نگاه به درون گروه و یک نگاه به بیرون از گروه.

۲. رابطه‌ی راهنما و رهجو

یکی از اعضاء؛ «افکار اجازه نمی‌داد از کسی کمک بگیرم و هنوز هم بعد از ۹ سال نمی‌توانم به راحتی با کسی رابطه برقرار کنم.» یکی از اعضات جربه‌ی خودش در مورد ره جوشن را مشارکت کرد و بعد تام تجربه‌ی راهنما بودن اش را:

تام معتقد بود که راهنما شدن یک مسئولیت بزرگ است و تأکیدش برای انتخاب راهنما بر روی کیفیت بهبودی بود نه طول پاکی. تام می‌گفت: هر وقت پای پول به میان آمده رابطه‌ی راهنما و رهجو خراب شده. من نه به رهجو پول قرض می‌دهم و نه در هیچ شرایطی از او پول می‌گیرم.

تام می‌گفت: در طول این سال‌ها گاهی پیش آمده که احساس کرده‌ام آدم مفیدی برای ره جوی خود نیست و این موضوع را صادقانه با او در میان گذاشتند. او همیشه در مقام راهنما را زدار ره جوی خود بوده و بدترین کار را بازگو کردن گفته‌های ره جو می‌داند. نوبت به آنتونی رسید. حرف‌هایش را با یک جمله‌ی کلیدی شروع کرد: «حقیقت زندگی برای هر یک از ما معانی مختلفی دارد» آنتونی سوالی را مطرح کرد: «سخت‌ترین چیز در رابطه با راهنما بودن و ره جو شدن از نظر شما چیست؟

چند نفری از حاضرین جواب گفتند و تام و آنتونی هم تجربه‌ی خودشان را گفتند: در نهایت آنتونی با توجه به صحبت‌های اعضا، مشکل‌ترین مسأله را در رابطه با راهنما و ره جو مسأله‌ی اعتماد و ماهیت آن دانست. اشاره‌ی دقیقی بود. بسیاری از شک‌ها و دو dalle‌ها میان ره جو و راهنما به خاطر بی‌نبردن به ماهیت اعتماد است.

۳. ساختار خدماتی

وقتی که تازه به انجمن آمده بودم و با اصول، قدم، سنت و مفاهیم آشنا شدم؛ با خودم گفتم: من برای بهبودی شخصی احتیاجی به همه‌ی این‌ها ندارم. قدم‌ها را کار کنم کافی است اما آن روز عملاً ساختار خدماتی NA را لمس کردم. چیزی که فهمیدم این بود که تمام اصول از قدم یک تا مفهوم دوازده همگی زنجیروار به هم متصل‌اند و برای بهبودی من ضروری هستند. شاید انتظاری که من از بهبودی دارم به نوعی کمال گرایی باشد. بد نیست به جمله‌هایی از «اعلامیه‌ی اهداف و روایی خدمات جهانی» NA اشاره‌ای بکنم:

برگزاری کارگاه خدماتی آموزشی در ناحیه‌ی ۶ «وقتی ما در یک مکان جمع می‌شویم اتفاق غریبی می‌افتد، چون که همگی یک هدف داریم» یکی از چیزهایی که می‌تواند انجمن را متلاشی کند از دست دادن فضای بهبودی در جلسات است. نگهداشتن فضای همدلی و عشق مهم‌ترین مسأله برای هر گروه است»

این جملات را تام گفت. تام ۳۸ سال پاکی دارد. از هاوایی به ایران آمده تا برای دوستانش در نقاط مختلف ایران جلسات کارگاهی برگزار کند. آنتونی، بکی، پست و تانيا هم تام را همراهی می‌کنند. جلسه‌ی ما در روز سه‌شنبه ۱۶ آبان در یک سالن ورزشی در حاشیه‌ی شهر قم با هدف بالابردن سطح آگاهی اعضا و با شرکت بیش از ۳۵۰ نفر از اعضای ناحیه‌ی ۶ برگزار شد. کارگاه نزدیک ۱۰ ساعت طول کشید. تام و آنتونی و سه نفر مترجم پر از انرژی و شور و شوق در حرکت بودند.

راحت، آشنا، بدون کمترین نگرانی، رها شده در فضایی صمیمی و بی نظر با عده‌ای که حتی زبان‌شان را نمی‌فهمیم. عوامل اجرایی برنامه نزدیک به ۶۰ نفر بود. موضوعات مطرح شده این‌ها بود:

۱. فضای امن بهبودی ۲. رابطه‌ی راهنما و رهجو ۳. ساختار خدماتی ۴. پائل. این موضوعات با همکاری نواحی مختلف ایران مطرح شده و به نظر می‌رسد مهم‌ترین مشکلات در انجمن NA ایران است.

۱. فضای امن بهبودی

مدتی است به این موضوع فکر می‌کنم که غیر از آن درد مشترک چیز دیگری هم باید در میان باشد که این اتحاد عاشقانه، این صبوری و همدلی یا به قول تام آن «اتفاق غریب» را در جمع ما ایجاد می‌کند و تداوم می‌بخشد. وقتی که آنتونی گفت: «هیچ ایده‌ی بدی وجود ندارد» یا وقتی که تام گفت: «هیچ عقیده‌ای به طور مطلق درست یا غلط نیست» در یجه‌ی در ذهن ام باز شد و رمز بقای NA و ماهیت وجودی آن «اتفاق غریب» را پیدا کردم.

به راستی دلیل گسترش روزافزون NA چیست؟ مگر ما معتادان در زندان هم در کنار هم نبودیم و از یک درد مشترک رنج نمی‌بردیم؟ مگر ما در مراکز درمانی و ترک اعتیاد هم در کنار هم نبودیم؟ در دوران مصرف هم تقریباً هیچ معتادی به تنهایی مصرف نمی‌کرد و همیشه چند نفری دور ما بودند حالاً این جا چه پیش آمده که همان آدم‌ها چنین تغییر عجیبی کرده‌اند؟ فکر می‌کنم فقط از خودکامگی دست برداشته‌ایم و به دیگران هم اجازه‌ی نفس کشیدن می‌دهیم فقط همین به همین سادگی.

تام گفت: «ما در مورد مشکلاتی که ممکن است فضای امن را به هم بریزد صحبت نمی‌کنیم، چون همگی آن مشکلات را می‌دانیم. ما در مورد راه حل‌ها صحبت می‌کنیم، بحث و جدلی در کار نیست. تمام ایده‌ها مهم هستند.»

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد فضای امن اجازه‌ی اظهارنظر اعضا بدون پیش‌داوری و بدون در نظر گرفتن سابقه است. تازه وارد همان‌قدر حق دارد که یک عضو قدیمی، بلکه پیش‌تر هم، فضای امن جلسات ما

به او اطمینان دارید مشورت کنید.
تام: اگر دوست دارید واقعاً رشد کنید حتماً ازدواج کنید. چون
بهترین و بدترین را از شخصیت شما بیرون می‌آورد.

۴. بهترین راه برای رسیدن به فهم گروهی چیست؟
تام: گوش بدھیم، گوش بدھیم، یعنی گرفتن تصمیم زیاد مهم نیست
بلکه شنیدن آن مهم‌تر است. ما دوست داریم صدای همه را بشنویم.
۵. مشکل ارتباط با خانواده‌ی خود را چه گونه حل کنیم؟
آنونی: برای من شش سال طول کشید تا خانواده‌ام به من ایمان
بیاورند پس باید صبر داشته باشید.

۶. نظر و دیدگاه NA در خصوص قدم یازده چیست؟
تام: من تجربه‌ی شخصی خودم را می‌گویم. انجمن هیچ چیزی را
در این مورد تحمل نمی‌کند. مفهوم این قدم این است که اشخاص هر
تصوری از خدا دارند همان برای شان جاری است.

۷. چه کنیم که رابطه‌ی راهنمای و ره‌جو دچار کنترل نشود؟
تام: ضرب المثلی است که می‌گوید: فقط خدا می‌داند برواز بعدی

چیست؟
بنابراین قرار نیست من جای خدا بنشینم و ره‌جو را کنترل کنم. من
فقط وظیفه دارم امید را با او مشارکت کنم. هیچ نوع وابستگی نباید در
میان باشد. یک راهنمای خوب باید به ره‌جو کمک کند تا با نیروی
برتر رابطه برقرار کند.

۸. نظرتان را نسبت به جلسه‌ی امروز و برداشت خود را از
آن بگویید:

آنونی: تجربه‌ای که من از اعضای اینجا بیدا کردم به هیچ عنوان با
جای دیگر قابل مقایسه نیست. جاهای دیگر اینقدر به من انرژی نداده
و عشق برنامه را در من زنده نگرده. من هرجای ایران رفتم حضور
عشق را حس کردم و این تجربه را باز هم در این جلسه به دست آوردم.
امیدمان این است که شما برداشت‌های خود را از این جلسه به دیگران
انتقال دهید. NA ایران جای غریبی است و تجربه‌ای که داشتم عشق و
ستایش ام را نسبت به انجمن NA ایران بالاتر برده است.

تام: این هیجانی که در اینجا هست جای دیگری ندیده‌ام. وقتی به
آمریکا برگردم به گروه خود خواهم گفت چه اتفاقی در این جا افتاده
خلاصه این که کارهای شما مرا شدیداً مجدوب خود کرده است.
کمیته‌ی کارگاهی ناحیه‌ی ۶ ایران

»رویای ما این است که روزی: هر معتادی در دنیا فرصت تجربه
نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص خود داشته باشد و شانسی
برای پیدا نمودن راه تازه‌ای برای زندگی بیاید.«

»آرزوی بزرگ متعالی و مشترک ما، راهمان را مشخص می‌کند و رویای
ما مرجع و معیار مان می‌باشد که الهام‌بخش کلیه‌ی اقدامات ما است.
صدقاقت، ایمان و نیت خیر اساس و پایه‌ی دیدن ایده‌آل‌ها می‌باشد.
در کلیه‌ی تلاش‌های خدماتی خود، ما به راهنمایی نیروی برتر و
مهریان خود اتكاء می‌کنیم.«

»صدقاقت، ایمان و نیت خیر« اساس و پایه‌ی ساختار خدماتی است.
آنونی گفت: تمام این تقسیم‌بندی‌ها برای آن است که بتوانیم سنت
پنج را اجرا کنیم و اگر دقت کنید مفهوم یک و دو و سه رابطه‌ی مستقیم
با سنت پنج داشته و وقتی که جلوتر برویم و سنت هفت و نه را مطالعه
کنیم به اصل قضیه بی می‌بریم.«

اصل قضیه چیست؟

حلقه‌ی ارتباطی مفهوم یک و دو و سه با سنت پنج و همچنین سنت
هفت و نه کدام است؟ فکر می‌کنم رابطه‌ی این مفاهیم و سنت‌ها یک
کلمه‌ی روحانی است: «اعتماد» میلیون‌ها معتقد در حال بهبودی در
سراسر جهان به ساختار خدماتی خود اعتماد می‌کنند فقط برای قلب
پنده‌ی انجمن، یعنی سنت پنجم.«

اگر یادمان باشد آنونی گفت: مشکل‌ترین مسئله در رابطه‌ی راهنمای
و ره‌جو مسئله‌ی اعتماد و ماهیت آن است. اصل روحانی «اعتماد» در
ساختار خدماتی ما حرف اول را می‌زند. و مشکل‌ترین مسئله میان
راهنمای و ره‌جو مسئله‌ی اعتماد است. وقتی این دو را کنار هم گذاشتم
نتیجه گرفتیم که ما به سطر سطر برنامه‌ی NA از قدم‌ها گرفته تا مفاهیم
احتیاج داریم.

به همی اصول احتیاج دارم تا رشد کنم و از سلطه‌ی اعتیاد رها شوم.

۴. پانل

ساعت شش و نیم عصر تا ساعت هشت حدوداً بیست سوال از آنونی
و تام پرسیده شد. جواب‌ها طولانی بود و مجبوریم خلاصه‌اش کنیم.

۱. آیا سنت‌ها و مفاهیم مانند قدم‌ها کارکردنی است؟

آنونی: برای آن که بهبودی و اصول آن را در تلاش‌های خدماتی
خود به کار ببریم، به هر عضو مسئولی پیشنهاد می‌کنیم که دوازده مفهوم
خدماتی را مطالعه کند. دوازده مفهوم پاسخ‌گوی سوال‌های ما در مورد
فلسفه‌ی خدمات است.

۲. آیا برنامه برای مسائل جنسی رهنمودی دارد؟ مثل وسوسه‌ی
جنس مخالف؟

تام: هر انسانی مشکلات جنسی دارد. در غیر این صورت انسان نیست. خود
من در مورد مسائل جنسی بدترین چیزی را که در ذهن شما بگنجد داشتم.
ولی کارکردن قدمها را با راهنمای ادامه دادم و گمنامی را حفظ کردم. داشتن این
مشکلات باعث می‌شود در جلسات پیش‌تری شرکت کنم و ارتباط با راهنمای
راقوی تر کنم. از خداگمک خواستم و امروز پس از سی و هفت سال با آرامش
جلو شما ایستاده‌ام هنوز هم مشکلاتی دارم ولی به آن بدی نیست.

۳. بهترین موقع ازدواج در بهبودی چه زمانی است؟

آنونی: اگر قصد ازدواج دارید چرا مثل کارهای دیگر ترازنامه تهیه
نمی‌کنید؟ لیستی از مثبت‌ها و منفی‌های آن را درآورید و با یک نفر که

روحانیت به مامکان می‌دهد
که زندگی را
در غنی ترین فرم آن
تجربه کنیم.



برای آموفتن تنها یک (ووش) وجود دارد، عمل کردن

کسی مرا نشناشد اما به دقت همه‌ی اعضا را زیر نظر داشتم. پا بر روی غرورم گذاشت و در همان جلسه‌ی اول مشارکت کردم با وجود این که تم مثل بید می‌لرزید و از ترس خیس عرق بود اما عاجزانه در خواست کمک کردم.

وقتی بیست و چهار ساعت اعلام پاکی کردم آنقدر برایم کف زدند که طنین صدای دست زدن‌ها چشمانت را اشکبار کرد. تا به یاد داشتم کسی این چنین مراتشیق نکرده بود. احساس کردم اینجا همان جایی است که دنبالش می‌گشتم. اینجا می‌توانم خود را پیدا کنم، نمی‌دانم چه اتفاقی برایم افتاده بود اما می‌دانم در آن لحظه متحول شده بودم. رفتن به جلسات را ادامه دادم و هر روز به خاطر یک روز پاک دیگر سپاس گزاری می‌کردم. دوستان زیادی به دست آورده بودم که مرا به خاطر خودم دوست داشتند.

هر کاری که در این برنامه به من گفته شد انجام دادم. گوش دادم، مشارکت کردم و مسئولیت کارهای خدماتی را بر عهده گرفتم. هر روز به پیام‌های برنامه عمل کردم. راهنماییم مرا در انجام قدم‌ها پیاری کرد و باعث شد تغییر کنم، رفتارم را با اعضای خانواده و دوستانم اصلاح کردم و با تازه واردان شروع به کار کردم و آن‌چه را یاد گرفته بودم به آن‌ها نیز آموختم. معمولاً چیزی که خیلی به من کمک می‌کند کمک کردن به دیگران است چون در آن لحظه از خودم جدا می‌شوم و یک قدم به خدا نزدیک تر می‌شوم.

"پذیرفتن خود" مرحله‌ای عالی است، به نظرم این بهترین حسی است که

تاکنون داشته‌ام. قبل از آشنایی با برنامه احساس تفریخ خود داشتم اما امروز

وقتی در آینه نگاه می‌کنم می‌توانم بگویم این شخص را که مقابلم ایستاده

دوست دارم و به او می‌گویم: "دوست دارم"

ماهی‌ها در آب زنده‌اند

حجم کارهایی را که من برای رسیدن به این نقطه انجام داده‌ام حیرت انگیز است. هر هفته برای دیدن راهنماییم و کارکرد قدم‌ها حدود ۶۰۰ کیلومتر مسافت را طی می‌کنم که برای خودم هم عجیب است اما چیزی در درونم هست که مرا به سمت و سوی بهبودی می‌کشاند و می‌خواهد از من محافظت کند.

من به این برنامه و به بچه‌های آن و به خدایی که آن را وسیله‌ای برای ما قرار داده عشق می‌ورزم. فکر نمی‌کنم کسی تصور می‌کرد که روزی من هم بهبودی پیدا کنم. امروز خانواده‌ای پیدا کرده‌ام که از من حمایت می‌کند، احساس می‌کنم که من هم می‌خواهم از آنها حمایت کنم و در خدمت شان باشم. به کسی که زندگی، روح و روان مرا به من بازگردانده چه می‌توان گفت تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است "متشکرم" مطمئن‌نم آن‌چه را که من احساس می‌کنم اغلب شما هم احساس می‌کنید این برنامه کار خدا بود و خدا آن‌کسی است که زندگی مرا از حالت جهنمی به آن‌چه اکنون وجود دارد تبدیل کرد. قبل از این‌که بودم که از بال‌هایش استفاده نمی‌کند. اما امروز دوازده قدم دو بال به من داده که می‌توانم سفر راحتی را آغاز کنم. گاهی اوقات برنامه سخت و دشوار می‌شود. نمی‌توان یک دوره‌ی تخریب چندین ساله از زندگی را به یک باره از بین برداشتن و ضعیت امروز قابل تحمل است. این زندگی است که حالا من آن را دوست دارم. من از نعمت‌هایی که در اختیارم گذاشته شده استفاده می‌کنم امروز به دلایلی که از درک آن عاجزم مجبور به ادامه‌ی مصرف نیستم و می‌خواهم خودم باشم. در پایان از همه‌ی شما که فرصت خدمت کردن را به من دادید تشکر می‌کنم.

با تقدير احترام
حسن بک_الله فارس

با سلام به خانواده‌ی بزرگ NA در سراسر دنیا اسم من حسن است و یک معتاد هستم. خواستم داستان اعتماد و بهبودی خودم را بنویسم تا بدانید من هم مثل همی شما از مهلکه‌ی اعتماد به طور معجزه آسایی جان سالم به در برده‌ام.

تنها چیزی که من می‌خواهم آرامش در این لحظه است. اگر جایی را که من از آن آمده‌ام در نظر بگیرید خواهید دید که این یک معجره است. وقتی که برای اولین بار در جلسات معتادان گمنام شرکت کردم اعضا آن جلسه آدمی را دیدند که تنها و دل مرده بود ولی وقتی که من کار کرد قدم‌ها را آغاز کردم آن‌ها آدمی را دیدند که داشت متولد می‌شد. باید اقرار کنم که زندگی من سراسر بدیختی و سقوط بود.

مشت زدن بر دیوار

من تمامی پیوندهای دوستی و الفت با خودم، خدایم و دوستانم را گستم. همه را نابود کردم. مواد، در کانون زندگی من قرار داشت. شرمی که از داشتن چنین زندگی و هدر دادن نعمت‌های خداوند احساس می‌کردم غیر قابل تحمل بود. با اعمال و رفتارم قلب همه‌ی اعضا خانواده را شکسته بودم. اعمال من سراسر نفرت آمیز بود و مواد مخدوش این نفرت را شعله‌ورتر می‌ساخت. وقتی که مواد می‌کشیدم، می‌توانستم نفرت از خود را احساس کنم. به شدت احساس گناه و تباہی می‌کردم. اغلب آرزو می‌کردم خداوند یک شب جان مرا در خواب بگیرد، در این صورت مجبور نبودم روز بعد از خواب بیدار شوم و با این فکر کلنگار بروم. می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به زندگی ادامه دهم، پس چرا باید خود را به آن می‌چسباندم؟

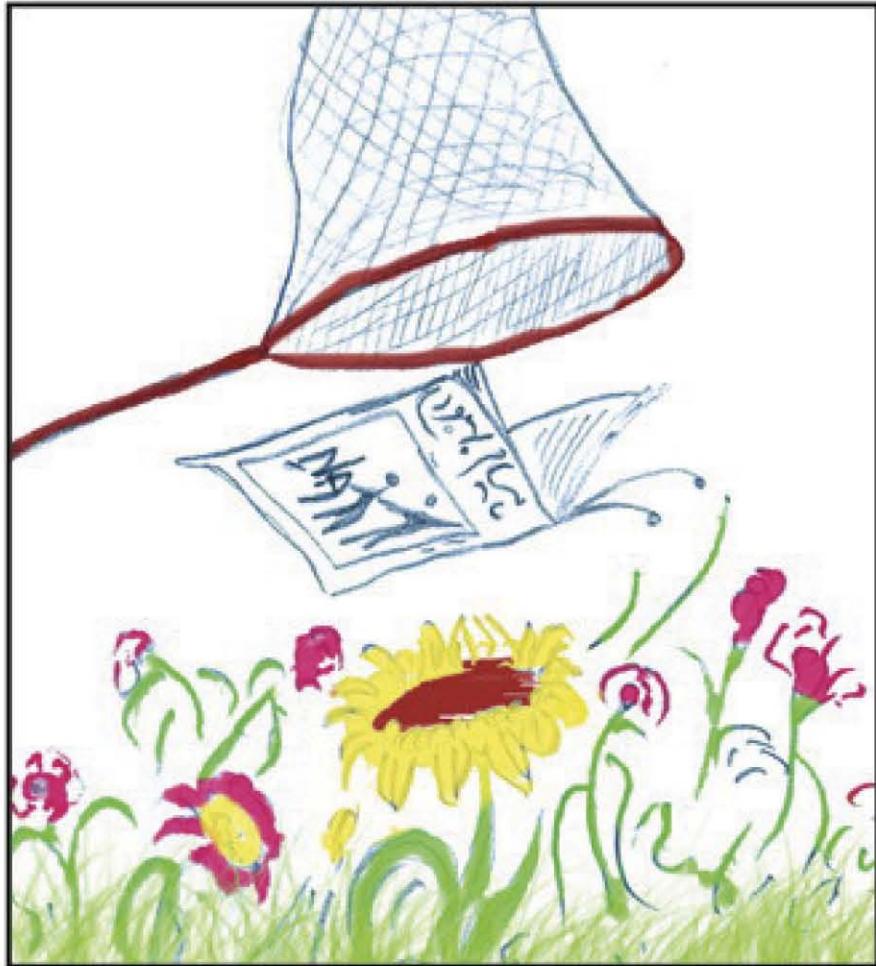
به یاد می‌آورم آخرین شبی که پس از مصرف زیاد مواد با چشم‌اندازی اشکبار در رختخواب خواهید بودم، ترس و وحشت مانند کابوسی مرافق اگرفت و من به طور غریزی فهمیدم که نمی‌توانم دست از آن‌چه که انجام می‌دهم بردارم. همیشه فکر می‌کردم شاید زندگی ام به طریقی تغییر کند. آن شب چیزی به ذهنم خطرور کرد و حس کردم برای تغییر این وضعیت اتفاقی نخواهد افتاد، من محکوم شده بودم، مثل این بود که حکم اعدام را به دستم داده باشند، حالت یأس مرا رها نمی‌کرد. همین طور که دراز کشیده بودم صدایی شنیدم این صدای خودم نبود صدایی بود که از درونم بیرون می‌آمد صدایی گفت: "خدایا کمک کن" و همین طور صدای تکرار شد "خدایا کمک کن، خدایا کمک کن"

تازه‌ی تازه می‌شوم

آن‌چه در دو سال گذشته رخ داد پاسخی بود به آن تقاضا. من نمی‌دانم چه کسی بود که آن تقاضا را مطرح می‌کرد. من که نبودم. من دست به نابود کردن خود زده بودم، اما آن فریاد کمک خواهی شنیده شد، صدایی راهی رانشان داد تا در آن قدم بگذارم.

فردا تا ظهر مصرف نکردم و هنگامی که از درد خماری بی طاقت شدم تصمیم گرفتم که این دفعه را مصرف کنم و بعداً فکری خواهم کرد اما نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. به جای این که به خانه بروم خود را در مغازه‌ی یکی از دوستان که در انجمن NA بود دیدم و جریان را به او گفتم، تا به خود آمد خود را در جمع چندین نفر که آنها نیز پاک بودند دیدم. ابتدا غرورم باعث شرم از این می‌شد که نکند آنها بهفهمند من معتادم، اما آنها با پیام‌های این برنامه مرا به زندگی پاک و بهبودی امید وار کردند. بار دیگر لطف خداوند شامل حال من شد و به جای این که مسیر خانه را در پیش بگیرم و مصرف کنم سرنوشت ام تغییر داد، دست مرا گرفت و راه بهبودی را نشانم داد. هنوز صحنه‌ی اولین روزی را که پا در انجمن معتادان گمنام گذاشتیم به پاد دارم. با ترس روی یکی از صندلی‌های ردیف آخر نشستم و با آن که سعی می‌کردم

■ پیام بهبودی



امید . ن_ شاهین شهر

اسه من رهمان و یک معتاد هستم

با عرض سلام خدمت تمامی هم در دانم در سراسر ایران و جهان.
تصمیم گرفتم که هر ماه یک نامه برای مجله‌ی خودم «پیام بهبودی»
بنویسم. مجله‌ای که پیام عشق و آزادی را به کمک انجمن در سراسر
ایران به گوش ما می‌رساند، برای دریافت مجله‌مان لحظه شماری
می‌کنم. صیر کردن هدیه‌ای زیبا است که انجمن به من داده و تا
رسیدن شماره‌ی جدید همیشه صیر می‌کنم.

یکی از مشکلاتی که من در گذشته داشتم این بود که می‌توانستم قطع
صرف کنم، اما متاسفانه قادر نبودم در ترک باقی بمانم. از زمانی که وارد
انجمن شدم ابزارهایی به دست آوردم که در قدم‌های دوازده گانه وجود
داشت و به من یاد داد که چه گونه در ترک باقی بمانم و از زندگی بدون
صرف مواد لذت ببرم. یک ماه است که از تولد یک سالگی من می‌گذرد.
خداآند هدیه‌های خیلی زیبایی تا این مدت به من داده، آرامش و امیدی که
پیدا کرده ام باعث شده که خانواده‌ام نیز در زندگی آرامش خوبی داشته
باشند، من هر روز به جلسه می‌روم. در انجمن به هم در دانم خدمت می‌
کنم، مشارکت می‌کنم و از مطالعه‌ی نشریات انجمن هم غافل نیستم، فقط
برای امروز سعی می‌کنم به نحو احسن بر روی بهبودی خود تمرکز کنم و
سهم خود را انجام دهم هم چنین یاد خداوند باعث می‌شود ترس‌هایم
خیلی کمتر شود.

به نظر من تنها راهی که برای یک معتاد در حال عذاب وجود دارد وارد شدن
به جلسات معتادان گمنام و بیوستن به امواج در حال حرکت گروه‌های است تا
اعضاب‌توانند از این زندگی جدید و تولد مجدد خود بهره مند شوند.

از شما عزیزانی که در تهیه و چاپ مجله‌ی پیام بهبودی فعالیت می‌کنید
کمال تشکر را دارم، امیدوارم صفحات مجله زیادتر شود تا تجربیات
بیشتری در آن چاپ گردد.

رحمان. ش_ رشت

فاده‌ندا، از این که توفیق اقدار به نهان فود را پیدا کرده ام، سپاس گذاش.

نام من مقصود و یک معتقد هستم، سلام بر دوستان خوب خدمت گزار در
«پیام بهبودی» و کلیه‌ی دوستان پاک. سن من ۴۷ سال و ساکن ارومیه هستم.
سن پاکی من چهار ماه و پانزده روز است و توسط یاران بهبودی در انجمن
 محلی پیام NA را دریافت و به جمع و عضویت انجمن پیوسته ام. روزهای
 خوبی را در رشد و بهبودی شخصی تجربه می‌کنم و از زندگی به روایت
 برنامه و اصول روانی NA لذت می‌برم اما خاطره‌ی من به رعایت
 نکردن گمنامی و اصول روانی برنامه بر می‌گردد.

من با بازگو کردن مشارکت دیگران در منزل و بحث‌های اجتماعی باعث
رنجش افراد، خانواده و دیگر اعضای گروه خانگی ام می‌شدم و فکر می‌کرم
با تجزیه و تحلیل این مسائل نتیجه‌ی خوبی را به دست خواهم آورد. غافل از
این که باعث رنجش دیگر اعضاء می‌گردم و گمنامی‌ها را از بین می‌برم.

من با مشارکت صحیح و خواستن راه کار از دوستانم کمک گرفتم و در
اولین جلسه‌ی مشارکت با شهامت از تمام اعضاء گروه جبران خسارت و
عذرخواهی کردم. اینک در پیجه‌ی بهبودی را بار دیگر با رعایت اصول روانی
به روی خود باز کرده ام و از این که در جمعی متواضع و روشن بین زندگی
می‌کنم به خود می‌پالم و بار دیگر از طریق این نشیره از تمام دوستان
در ارومیه عذرخواهی می‌کنم و از این که من را در جمع خود پذیرفته اند
سپاس گزارم.

مقصود. ح_ ارومیه



**صادقتِ خالصانه مهم ترین
ابزار یادگیری
«زندگی فقط برای امروز»
است**

تجربه و برداشت من از قدم یک تا سه

حاصل از انفجار باقی می‌ماند. نمی‌شود که عامل این انفجار مرگ بار را نوازش کرد. تنها در صورتی که جلو انجارهای بعدی را از یک جایی بگیرم بیماری ام را متوقف کنم و مسئولانه برای ترمیم خرابی‌ها بکوشم، بخشهود می‌شوم.

نخستین گام برای رهایی، اقرار صادقانه به عجز و ناتوانی در برابر مواد مخدر است. اما مُخ بخزده و احساسات کرخ شده‌ی من کجا صداقت کجا؟ پس لازم است صداقت را یاد بگیرم و تمرین کنم. کافی است نگاهی به گذشته بیاندازم و ببینم آیا در مقابل مواد، حق انتخاب داشتمام؟ او سوار من بود یا من سوار او؟ جوابش احتیاجی به فکر کردن ندارد. موقعی که همه‌ی ابعاد وجودی ام را، یعنی امنیت فردی و اجتماعی اعتماد به نفس، روابط عاطفی و عادلانه با دیگر انسان‌ها، قدرت تعقل، قدرت تشخیص نیک و بد و خلاصه همه‌ی خصایص یک انسان اجتماعی را با یک گرم مخدر معاوضه کردم و به جایش هزار و یک رقم توجیه و دلیل احمقانه می‌تراشیدم و به خورد مردم می‌دادم؛ دیگر چه حق انتخابی داشتم؟ وقتی که برای تهیه و مصرف مواد به هرکاری که در حقیقت دلم نمی‌خواست دست می‌زدم؛ جای چون و چرا نمی‌ماند که "من" حقیقی سال‌هاست که مدفون شده و من معتاد گیج و حیران، سگ‌مرگی را به جای زندگی نشخوار می‌کرم. شواهد مثل روز روشن را به فرمان بیماری ام آنقدر انکار کردم که دروغ‌های شاخ‌دار حتی برای خودم عین حقیقت شده بود.

گامی به سوی هویت بخشی

ظاهرآ خستگی و درماندگی کامل بالاخره زورش به "انکار" چرید. مجبور شدم و اگر راستش را بخواهید با "دُولی" بین خود و آدم‌های عادی تفاوت قائل شدم و خودم را به عنوان بیمار پذیرفتم. چون تصورم بر این بود که ایراد کار من فقط در مصرف کنترل نشده‌ی مواد مخدر خلاصه می‌شود، فکر بیمارم به من می‌گفت: «اگر بتوانی کنترلش کنی یا حتی اگر اصلاً نکشی و به جای کشیدن فقط بخوری و آن هم هفته‌ای یک بارا دیگر مشکلی در میان نیست.»

طول دوران مصرف را مرور می‌کرم؛ دیدم حساب ترک‌ها و بازگشت‌ها را نمی‌توانم بکنم. بارها به زور و اجبار قانون، یا ترفندهای افراد خانواده و دوستان، یا این اواخر که دیگر از خستگی نا نداشتم، به میل و رغبت خودم، یا به خاطر این و آن ترک کردم. مدتی هم پاک و سالم زندگی کردم. ولی آخرش هم نفهمیدم چه جوری و چرا تمامی رشته‌هایم پنهان می‌شد. تنها در این دنیای جدید است که به علاج نایابی بیماری ام بپرده ام و راه در حالت ترک باقی ماندن را می‌آموزم و تمرین می‌کنم.

برای من همین حدود آگاهی کافی بود تا دست‌هایم را در برابر همه‌ی مخدراهای دنیا بالا ببرم و سر جایم بنشینم و تسلیم برنامه شوم.

من از سال‌ها پیش میل صادقانه‌ای به رهایی از اعتیاد داشتم، اما نمی‌دانستم که "تمایل" و "صداقت" شرط لازم "بهبودی" است، اما کافی نیست. "تمایل" بلیط ورود به سالن است، ولی مگر می‌شود توی سالن تاریک سینما بنشینی و چشم‌هایت را بیندی و فیلم را بینی؟ "روشن‌بینی" یعنی باز کردن چشم‌ها و دیدن. دیدن آدم‌هایی که مثل خودت از درد اعتیاد رنج برده‌اند و حالا در این دنیای جدید "تولد مجددی" یافته‌اند. "روشن‌بینی" به نظر من یعنی قدرت تشخیص.

شدت توهם دانایی لایه‌ی ضخیم و نفوذناپذیری روی مغز و دلم کشیده بود. می‌دیدم، می‌شنیدم، اما انگار نه انگار. دنیا هم چنان بر مدار "من" می‌چرخید.

مهم‌ترین کاری که مصرف مواد برایم کرد کرخ کردن احساس و بازداشتمن غمز از فعالیت مثبت و سازنده بود. من با روحی منجمد و روانی آشفته و سرگردان شهر و دیارم را ترک کردم؛ با این هدف که یک بار دیگر سلامتی جسمی ام را به دست آورم و مثل همیشه پس از ترک فیزیکی در عوالم رؤیایی خود برسه بزنم. چند ماهی با جسم سالم این در و آن در بزنم و بعد هم به یک باره بدون آن که بهم چه جوری و جرا، تصمیم می‌گرفتم یک بار دیگر مصرف کنم و

الباقی ماجرا معلوم است: چند صباحی نشنه‌گی پشت نشنه‌گی تا این‌که کف‌گیر به تهدیگ برسد و هزار و یک رقم کنافت‌کاری شروع شود؛ دله‌زدی کلاه‌برداری، دروغ‌گویی، خیانت و ... هر حرکت نادرستی که از دستم بر می‌آمد، می‌کردم تا از درد خماری دیوانه نشوم. بی خبر از این‌که دیوانه‌گی من در اصل ربطی به رسیدن یا نرسیدن مواد نداشت.

با ذهنی کاملاً بسته و دلی مرده و خسته پس از صد روزی که از ترک فیزیکی ام گذشت، تصمیم گرفتم قدم‌های دوازده‌گانه را شروع کنم.

غیرمنتظر!

قدم یک از اقرار می‌خواست. اقرار به ناتوانی در برابر اعتیاد. آن هم نه اقراری سربسته و خاموش برای خودم. می‌بایست می‌نوشتم و برای یکی می‌خواندم. باید مثال زنده می‌نوشتم که برای تهیه‌ی مواد چه کار کرده‌ام؟

برای من دروغ گفتن همیشه آسان بوده، اما دروغ نوشتمن را می‌خواستم آزمایش کنم، دیدم نمی‌شود. کلماتی که از مغز راه می‌افتد و به قلم می‌رسند تاروی کاغذ بنشینند و ثبت شوند. مسیر مغز تا کاغذ را نمی‌شود با کلمه‌های دروغ پیمود. دست و دل آدم می‌لرزد. با دست لرزان هم اگر بنویسی رسوا می‌شوی. این بود که از نوشتمن خودداری کردم. می‌خواستم گزینشی بنویسم. هر کدام که دردم نمی‌آورد، می‌نوشتم. نمی‌خواستم نیشتر را روی دمل چرکی بگذارم و فرو کنم. می‌ترسیدم آن قدر چرکابه و خون فواره بزند که به سر صورتم پاشد و چهره‌ی حقیقی ام عیان شود و همه را منزجر و فراری کند. ایراد کار آن‌جا بود که عنوان فصل اول داستان را «صداقت» گذاشت‌هاند. هنوز نمی‌دانستم این‌جا سرزمه‌ی دیگر است، قرار نیست من به خاطر گذشته‌ام محکمه شوم و کفری تحمل کنم.

به من گفتند: تا حالا شنیده‌ای کسی را به جرم مرض قند سین جیم کنند؟ گفتم: نه، چه ربطی دارد؟ من بارها و بارها به جرم اعتیاد، یا دزدی به خاطر اعتیاد، کلاه‌برداری به خاطر اعتیاد، خیانت به خاطر اعتیاد، زندانی شده‌ام . به نظر من اعتیاد یک بیماری چند بعده و مصرف مواد مخدر تنها یکی از نشانه‌های بیماری من است نه همه‌ی آن.

پس اگر من بیمار باشم راحت‌تر می‌توانم با گذشته‌ام کنار بیایم. تزریق منظم انسولین برای دیابتی امری طبیعی و ضروری است؛ کارهای گذشته‌ی من هم برای تهیه‌ی مواد برای خودم امری ضروری بوده. منتها این بیماری با بقیه‌ی بیماری‌ها تفاوت دارد، از جمله عوارض اعتیاد رفتارهای ضد اجتماعی است. و به همین دلیل تشخیص و طبقه‌بندی آن دشوار است. اعتیاد مثل بمب هسته‌ای است که پس از انفجار دایره‌ی وسیعی از پیرامون خودش را ویران می‌کند و تا سال‌ها بعد آلودگی

ناقص عقل دیگر هیچ کاری نباید انجام دهم مگر با مشورت.
حسابی تکیده شده‌ام، هرچه قدر هم میان این دو قدم خواستم جا خالی
بدهم، نشد. ضربه‌ها حساب شده بود. از پا در آمد هم. قدم سه به من
می‌گوید: بیا و لطف کن و چنانهات را به مراقبت خدای خودت بسپار.

برای با تو بودن باید از "بودن" گذشت

در حقیقت "تصمیم‌گیری" در این قدم در قدم‌های یک و دو بی‌ریزی شد.
من به جایی رسیده بودم که جز عمل به این تصمیم راهی برایم نمانده بود.
در ابتدای قدم سوم، سه گزینه در برایم بود: یا برگرد و برو بی کارت،
یا همینجا سرت را زمین بگذار و بمیر، یا تصمیم بگیر.

توان برگشتن را اصلاً نداشت، جرأت مردن هم نبود. راستش با همه‌ی
تلخی‌هایی که قدم‌های یک و دو داشت، خودم را سرخوش و پرانرژی
احساس می‌کردم. پس خودبه خود گزینه‌ی سوم انتخاب شد. اولین
نشانه‌ای که حکایت از شروع روند بازگشت "سلامت عقل" بود.

در قدم یک "خود" بیمارم را شناختم و ماهیت بیماری برایم روش
شد.

قدم دو خودم را به خودم شناساند و ارتباط این "خود" با "خود"
بیمار فاش شد. در قدم دو فقط فهمدم و پذیرفتم که نیرویی برتر از
خودم هست که می‌خواهد و می‌تواند به من کمک کند. اما ماهیت این
نیرو برایم روش نبود، ناشناخته بود.

ترس از "ناشناخته" از خصوصیات "من" معناد است، روحیه‌ی
"خطرکردن" با اصل اعتیاد من ناسازگار است. حالا چه گونه به چیزی که
نمی‌شناسم و نمی‌دانم چیست اجازه دهم به من کمک کند؟ خندام گرفت...
کدام "من"؟ مگر "من"ی هم باقی مانده؟

هی!...هی!... تو در دو قدم کاملاً رسوایشی. یادت نره که دوازده قدم
در پیش داری، جان کنند بس است. یک بار دیگر تسلیم شو.
تسلیم دوباره کار خودش را کرد. درست یادم نیست چه گونه ماهیت نیروی
برترم برایم روش شد.

دیگر بهانه‌یی برای "من من" کردن نمانده بود. اعلام تمایل لازم بود تا
حرکت به سمت عملی کردن تصمیم شروع شود.
گفتم: از ته دل تمایل دارم خدایی را که می‌شناسم باری ام کند.
آیا مشکلی نداری؟
چه مشکلی؟ اصلاً و ابداً.

احساس می‌کردم این قدم می‌خواهد حجت را تمام کند تا هیچ بهانه‌یی
در دست «بیماری» ام نماند. خلخ سلاح کامل. تصور می‌کنم چیزی را
می‌خواهد به من بدهد که اول باید ثابت کنم ارزش اش را دارم.
چه کار می‌بایست بکنم؟ فکر کردم و جست و جو کردم، جست و جو
کردم و فکر کردم.

دوستی گفت «تو بازیگری، بازی کن»

بس که تشه بودم و جست و جو کرده بودم، فوراً گفتم: زندگی را به
بازی نمی‌گیرم. اما فهمیده‌ام که زندگی یک بازی بیشتر نیست. من فقط
باید به بهترین حالت ممکن نقش خودم را بازی کنم. نتیجه‌ی بازی هم
هرچه شد، به من بازیگر بیطی ندارد.

این گونه بود که نوشتمن تجربه‌ی قدم سه برایم حکم نوشتمن یک
سوگندنامه را پیدا کرد. تعهدی در من به وجود آورد که کار روی باقی
قدم‌ها، الزام این تعهد است. باید به او بسپارم و دست از کنترل کردن
بردارم. برای من راهی دیگر وجود ندارد. تمایل به حضور خداوند در
زندگی ام کلید این قدم است. سیر ما جرا دیگر از دستم خارج شده.

مسعود.م_قم

تحمل خار و چیدن گل

با این نگرش به قدم دور سیدم. فکر می‌کنم برای من "روشن‌بینی" اصلی‌ترین
ابزار در قدم دو است. من اما با هسته‌ی اصلی قدم، یعنی نیرویی برتر مشکل
داشتم. باوری که بیشتر از سر لجیازی و خودمحوری شدید در من وجود
داشت مثل انکار نیرویی برتر. لجیازی با سیستم فکری‌ی که احساس می‌کردم
از آن لطمehا خوردم.

به هر حال با آن طرز تفکر خاص با این قدم نمی‌توانستم کثار بیایم. چیزی
که مانع جا زدن من شد، "ترمش" حساب شده و دققی است که در روح
برنامه‌ی NA جریان دارد. هیچ اجبار و تعصی در کار نبود. هیچ اعتقاد به
خصوصی تبلیغ نمی‌شد. نیرویی برتر آن طوری که خودم دلم می‌خواهد و
خودم درک می‌کنم. خدایی که خودم می‌دانم که می‌تواند به من کمک کند.
یعنی این "نیرو" هرچیزی می‌توانست باشد غیر از "خودم".

با این روش برنامه‌ی "تفکر اعتیادی" من به طرزی زیرکانه ارضامی شد و
دیگر جایی برای مخالفت نمی‌ماند. ما معتقدان هر جا که "خودمحوری" مان
آسیب بینند، معمولاً کمک رانمی‌پذیریم.

من در این قدم دو مشکل داشتم: یکی این که به نیرویی برتر اعتقادی
نداشت و دیگر آن که غرورم را نمی‌خواستم از دست بدهم. آخر تنها
چیزی که برایم مانده بود. همین غرور به دردناک و اسقاطی بود.

"صداقت" را در قدم یک تا حدودی یاد گرفته بودم. با مفهوم "روشن‌بینی" هم
آشنا شده‌ام. با این دو تا ایزار به سراغ سوالات "کار کرد قدم" می‌روم:
فکر قدرت‌مند" کدام قدرت، کدام فکر؟ عجب فکر قدرت‌مندی که
بیست سال از بهترین لحظات عمرم را دیوانهوار به باد داد. فکر من تنها
در یک زاویه قدرتمند بود: سماجتنی که در ویرانی داشت فوق العاده بود.
کسی که دو دهد از عمرش را بی‌وقفه بسازد و بعد ساخته‌ی خودش را
به دست خودش ویران کند، فکور نیست بلکه دیوانه است.

در دوران مصرف همیشه در توهم به سرمی بردم. توهم شجاعت، توهم
خدایی و خیال‌پردازی در ساختن دهها شخصیت کاذب.

آیا در زندگی تان ترسی دارید؟ "صداقت" و "روشن‌بینی" کار خودش
را کرد. نیم نگاهی به درون خودم انداختم، معدنی بی‌انتها از ترس‌های
جور و اجور، شناخته شده و ناشناخته را دیدم. با خود گفتم: آدم مغورو
که ترسو نمی‌شد. همین جا یک پایی غرورم لنگید. اولین تصمیمی
که بر مبنای خودمحوری گرفتم، مصرف مواد بود. درست زمانی که
در خانه‌ی پدری یک استقلال نسبی به دست آوردم و فرصتی برای
خودنمایی به دست ام رسید؛ نشنه‌بازی را شروع کردم. پس هر چه
بدبختی تا به امروز کشیده‌ام از همین "خود" دیوانه‌ام تراویش کرده.
ریشه‌ی همه‌ی مشکلات و گرفتاری‌ها در خودم بوده. وقتی کارهای
ناعاقلانه‌ام را نوشتتم، با خود گفتم: ظرف این همه سال به کجای خودت
مغورو بوده‌ای؟ آیا فرصت‌هایی که تو از دست داده‌ای واقعاً بالیدن و
مغورو شدن هم دارد؟

سعی کردم شخصیت درونی خودم را بینم و با واقعیت ام که عیان بود مقایسه
کنم. شلم شوربایی بود. واقعیت من یعنی همان چیزی که دیگران می‌دیدند و
برای خودم نامرئی بود؛ یک پارچه حقارت و نیاز، وابستگی مطلق، دروغ و
نیزگ و ستم بود. اما در درونم شاهزاده‌ای زیبا و خوش اندام سوار بر اسب
سفیدش جولان می‌داد. این همان توهمی بود که من سال‌ها در آن غوطه
می‌خوردم. من هیچ چیز نبودم. من مجذوب این چنین بودم. فکر می‌کنم
همین‌ها کافی بود تا این بار غرورم سرافکنده و شرمسار، پرچم را زمین
بگذارد و بی سرو صدا گوش‌بی بنشینند. پروبالم که ریخت فهمیدم من

اگر کوچک‌ترین نگاه واقع‌بینانه‌ای به زندگی اعتیادی خود بیندازیم به خوبی متوجه خواهیم شد که ما همه چیز بوده‌ایم مگر یک فرد عاقل. چگونگی عملکرد

نداشتن سلامت عقل یعنی چه؟

چه طور آدمی است؟!

به محض این که شخصی حرفی بزند که منیت مرا زیر سوال ببرد و خلاف عقیده، فکر و یا منافع مطلبی را ابراز کند؛ جنبه را از دست داده، واکنش‌های بدی نشان می‌دهم و نوعاً هم پشیمان می‌شوم.

۵- این که فکر کنم چیزی خارج از وجودم بتواند احساس مرا راجع به زندگی عوض کند:

در دوران مصرف همیشه می‌گفتم اگر چنین و چنان شود، زندگی‌ام عوض خواهد شد. چنین و چنان می‌شد ولی دوباره همان حالت قبلی در من بود و باز هم برای زندگی و روزگار شرط‌های جدید وضع می‌کردم و بدون درس‌گیری، مقصراً جدیدی برای مشکلات خود تعیین می‌کردم.

همین الان هم بعضی اوقات فکر می‌کنم اگه بولدار بودم، اگه جوان بودم، اگه ورزشکار بودم، اگه زیبا و هنرمند و بودم، زندگی‌ام چه قدر خوب می‌شد. ولی وقتی در جلسه و گروه به اطراف خود می‌نگرم افراد زیادی را مشاهده می‌کنم که هنرمند، ورزشکار، جوان و زیبا هستند و مشکلات مرا هم دارند. بلافاصله به این نتیجه می‌رسم که مشکل من این چیزها نیست، مشکل من تفکر معتاد گونه‌ی من است.

مشکل من آشتفتگی زندگی‌ام است که شکر خدا با راه کارهای برنامه

مقدار بسیار زیادی از حجم آن‌ها کاسته شده است. وضعیت آشتفته‌ی

درون من باعث از دست دادن خانه، زن، بول و سرمایه‌ی من شده است

نه بالعکس!

با توجه به موارد بالا، الوبت اول من در برنامه، رسیدگی به اوضاع درونی و کارکرد قدم‌ها است.

محمد – تهران

وقتی به من گفتند سلامت عقل نداری، بهم برخورد. گفتم، اگر من با تحصیلات چنین و چنان سلامت عقل ندارم پس چه کسی دارد؟ وقتی گفتند تو عقل داری ولی در راه منفی استفاده می‌کنی و به طریق سالم از ان بهره‌برداری نمی‌کنی باز هم قبول نکردم و گفتم اگر در راه منفی استفاده می‌کردم پس این مدارج تحصیلی را چه‌گونه طی کرده‌ام؟ خلاصه بعد از کلی چانه زدن قبول کردم که فقط در مورد مصرف مواد و چگونگی‌هایش سلامت عقل نداشتم و آن هم بدین علت بود که مصرف مواد عقلم را زایل می‌کرد و حالا که مصرف نمی‌کنم پس سلامت عقل دارم. به تدریج با تجارتی که در دوره‌ی بهبودی و کارکردن قدم‌ها پیدا کردم؛ مجاب شدم که چرا سلامت عقل ندارم و در حال حاضر از پنج دیدگاه مختلف نداشتن سلامت عقل را باور نموده‌ام که در نهایت همگی یک دیدگاه هستند.

۱- جمله‌ی معروف «دیوانگی» یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه‌ی متفاوت:

من فکر می‌کنم که آدم باهوش از یک بار تجربه‌ی خودش درس می‌گیرد ولی آدم عاقل یک بار هم تجربه نمی‌کند و از تجربه‌ی دیگران درس می‌گیرد ولی من بیست و پنج سال روزی سه بار مواد را تجربه کردم و درس نگرفتم. این برداشت با، بارزترین جنبه‌ی بیماری من یعنی مصرف غیرقابل کنترل مواد مطابقت دارد.

۲- انجام دادن کاری بدون در نظر گرفتن عاقب آن:

وقتی به چیزی یا کسی وابسته می‌شوم به عاقبت کاری که در آن مورد انجام می‌دهم فکر نمی‌کنم، فقط جاهای لذت‌بخش سناپیو را می‌بینم. به نتیجه و عاقبت کار فکر نمی‌کنم. وقتی کارم تمام می‌شود و گند می‌زنم تازه از توجیه و انکار کمک می‌گیرم و همه‌ی زمین و زمان را مقصراً قلمداد می‌کنم الا آن مورد وابستگی را. حالا هرچه که می‌خواهد باشد. زمانی مواد مخدر بود و حالا در پاکی می‌تواند هر چیزی باشد. از مکان‌ها و اشیا گرفته تا

در واقع نمی‌توانم بپذیرم که مشکلات من ناشی از بازخورد اعمال و رفتارهای خودم است. همیشه عمل را انجام می‌دهم و از عکس العمل آن رنج می‌برم. این امر در مورد روابط، قضاوتهایم و حرکات روزانه‌ام صدق می‌کند.

۳- انجام دادن بعضی کارها بمرغم میل باطنی و از روی اجبار و افراط: شاید یکی از معانی عجز در قدم اول برای من همین بود. دلم نمی‌خواست خیلی از کارها را انجام بدهم ولی عجز من نسبت به آن مورد خاص، مرا وادر به انجامش می‌کرد. خلاف میل باطنی‌ام پرخوری می‌کردم و می‌دانستم که در این سن و سال کاری مضر و خطرناک است ولی این کار را انجام می‌دادم.

می‌دانستم که اگر دیر سرکار بروم، مؤاخذه می‌شوم ولی اغلب صبح‌ها دیر سرکار حاضر می‌شدم به علت عجزم در قبال خواب صبح.

۴- از دست دادن جنبه‌ی اعتدال و تناسب فکری

اگر در یک میهمانی، لطیفه‌ای بگویم و کسی بخندد، جنبه را از دست داده و آن قدر چرت و برت و ارجیف پشت سرهم می‌گویم که حال همه گرفته می‌شود. در تأیید و یا رد دیگران خیلی زود جنبه‌ی خود را از دست می‌دهم. اتفاق افتاده است که در عرض یک ساعت نظرم راجع به فردی سه بار عوض شده است. آخر هم نفهمیده‌ام که طرف

■ پیام بهبودی





من یک مهاجر هستم

از کو دکی تا آن روز، هر جامی رفتم یا هر چیزی می خواستم باید شرایطی را رعایت می کردم و در چارچوب های خاصی قرار می گرفتم. مثلاً اگر می خواستم پدر و مادرم را دوست داشته باشند باید بچه‌ی آرام و گوش به فرمانی باشم و اذیت نکنم.

در مدرسه و محل کار، جامعه و.... خلاصه همه جا شرط و شروطی داشت. اما در همان شب اول متوجه شدم که تنها لازمه‌ی حضور من، تمایل به قطع مصرف است. آن شب خیلی خوش حال شدم. فهمیدم بیماری اعتیاد زن و مرد دار او فقیر، پیر و جوان، بی سعاد و دکتر مهندس نمی شناسد. اسم ورسم وحدو مرز و ملیت هم سرش نمی شود.

ایرانی هابدون توجه به ملیت من پیشنهاد کردند که اصول را رعایت کنم من هم چون دل گرم شده بودم بلا فاصله راهنما گرفتم و نود روز، نود جلیه را پشت سر گذاشتم. باور می کنید؟ من پاک شده بودم. پاک پاک. قبل از هر وقت ترک می کردم مقداری مواد برای «روز مبادا»! اکنار می گذاشت. اما این بار تمام پل هارا پشت سرم خراب کردم و چیزی نگاه نداشت. با ساقی و مصرف کننده قطع رابطه کردم. شروع به کار کرد قدم‌ها و سنت ها کردم. درد بزرگ من بی سوادی و مشکل زبان بود. شاید باور نکنید ولی به خاطر پاسخ گویی به سوالات کتاب "گارکرده" و نوشن قدم چهار به توصیه‌ی راهنمایی به کلاس رفتم و اکنون با سوادم. باور می کنید؟ من با سوادم. سواد فارسی. خدمت را شروع کردم و رهجو گرفتم.

بوی بهار می دهد

اکنون معجزات برنامه و پاکی را در زندگی ام خیلی راحت می توانم بینم. از اعتیاد فعال رها شده ام. نزدیک به سه سال پاکی دارم. با سواد هستم. احسان حقارت، خودکم بینی و غریبیگی نمی کنم. مشغول کارم و آن را با عشق انجام می دهم. دیگر نصفه نیمه زندگی نمی کنم و ترس‌ها یم کمتر شده است. بیشتر در حالت سپاس گزاری هستم تا متوقع بودن.

من شنیده بودم که ایرانی ها مهمان نوازند ولی مهمان نوازی ایرانی ها در NA شکل و شمایل و رنگ و بوی دیگری دارد. حالت مضاعفی به خود می گیرد. در پایان از خداوند می خواهم به من کمک کند تا بتوانم پیام انجمن را به کشورم ببرم تا آن جا هم جلسات بهبودی برگزار شود. اگر به کشورم بروم و به خواست خدا در آن جا هم NA راه بیفتند به هم وطنم هایم خواهم گفت شما چه قدر خوب و معركه اید، چه دل سوز و مهره بانید و نمی گذارید به غریبه ها بد بگذرد. به امید روزی که پیام انجمن به تمام دنیا برسد و تمام کشورهای دنیا از جمله کشور من دارای جلسات NA شود.

رحمت الله.ن - اصفهان

قبل از هر چیز سلام می کنم خدمت همه اعضای NA و دست اندر کاران مجله‌ی "پیام بهبودی" و تشرک با بتزحمت‌هایی که برای مامی کشند. از این که خط من خیلی خراب است و نامه ام غلط های فراوانی دارد مرا بخشد و هر طور که صلاح می دانید آن را اصلاح کنید تا سایر دوستان هم دردم متوجه می منظور من شوند.

اسم من رحمت الله و عضو NA اصفهان هستم.

شنیده اید که NA غریبه هارا آشنایی کند و قلب هارا به هم پیوند می زند؟ من اهل یکی از کشورهای همسایه‌ی ایران هستم و به دلیل جنگی که در کشورم به وجود آمد همراه با خانواده ام به ایران شما مهاجرت کردیم. در همان ابتدای ورود به ایران، پدرم را از دست دادم و در سن چهارده سالگی سر پرستی یک خانواده‌ی هشت نفری به عهده ام قرار گرفت. خیلی سخت بود و من بسیار ناتوانم. احساس می کردم دنیا و مردم و.... به من ظلم کرده اند و باید انتقام بگیرم و درست در همین زمان با مواد و نوشیدنی آشنا شدم و استفاده کردم.

نمی خواهم راجع به آن زمان زیاد صحبت کنم فقط این را بگویم که دوران تخریب هفده سال طول کشید. من سی و یک ساله شده بودم. برای ترک دست به هر کاری زدم ولی دریغ از ذره‌ای موفقیت. هرگز توانستم بیش از یک ماه در ترک بمانم. آن یک ماه هم مواد نمی زدم ولی با انواع قرص‌ها خود را تسکین می دادم. پنج سال آخر مصرف دیگر به ترک کردن هم فکر نمی کردم. نشنه نمی شدم و مواد دیگر به من حال نمی داد. فقط مصرف می کردم که رفع خماری کنم به قول بچه‌ها بتوانم آب دماغم را ضبط وربط کنم! مواد تقریباً همه چیز را از من گرفته بود و مرا به مرده ای متحرک تبدیل کرده بود.

پرواز تا آسمان

جالب ترین اتفاقی که در طول زندگی برایم افتاد، آشنایی با NA و پیوستن به شما بود.

یکی از هم مصرفی ها که همیشه دعا گوییش هستم به من این گونه پیام داد «تو که برای ترک همه کاری کرده ای و همه جا رفته ای. همه‌ی در ها را زده ای و پاسخی در یافت نکرده ای. بیا این در را هم بزن شاید از خداوند مهربان جواب لازم را بگیری»

با هزار ترسی که از ترک مواد داشتم قبول کردم. ترس دیگرم این بود که به من گفتند آن جا باید خود را معتقد معرفی کنی و لی جرأت این کار را هم نداشتم. به آن ها گفتم آخه چرا خود را معتقد معرفی کنم؟ من کجا اعتیاد کجا؟! به هر حال از درد نا چاری قبول کردم که خود را معتقد معرفی کنم!

وقتی وارد جلسه شدم شخصی با عنوان «خوش آمد گو» با آغوشی باز از من استقبال کرد و در همان گام اول گرمای وجودش را به من منتقل کرد. چنان مرا فسرد که همه‌ی خستگی‌هایم در رفت. این کار از عهده‌ی هیچ ماساژوری ساخته نبود. نام خود را با پسوند معتقد اعلام کرد ولی من فقط اسم خود را به او گفتم. گفت بفرمایید روی صندلی بشینید.

در طول زندگی ام برای اولین بار بود که به جایی می رفتم و کسی از من نمی برسید بچه کجایی؟ کارت شناسایی؟ چه قدر پول داری؟ نزد و سن وسال و عقایدت چیست؟ هیچ چیز برای شان فرق نمی کرد.

حتی از من نبرسیدند چه چیز و چه مقدار مصرف می کسی؟



شرکت در جلسات NA چه‌گونه معجزه می‌کند؟

می‌کنم، می‌توانم افراد بسیاری را بدون توقع دوست داشته باشم و دوست داشته شوم.

احساس می‌کنم در طول جلسه از سکوت آغاز تا سکوت پایان در حال دعا و مراقبه هستم. هنگام مشارکت، گویی با خدای خوبیش صحبت می‌کنم و مشکلاتم را روکرده و از او تشکر می‌کنم. وقتی در حال سکوت به مشارکت اعضا گوش می‌دهم، خداوند مهربان از زبان دوستان هم دردم با من صحبت می‌کند و حالت خوبی به من دست می‌دهد.

شروع بسیاری از اتفاقات خوب دوران بیهودی ما در جلسات رخ می‌دهد و از آنجا آغاز می‌شود. من درست حرف زدن و درست گوش کردن را از جلسات یاد گرفتم.

شرکت مرتب و فعال در جلسات به من آموخت کجا حرف بزنم و کجا سکوت اختیار کنم. عشق ورزیدن را برای اولین بار در آنجا تجربه کردم و صبر و تحمل و فروتنی ام از آنجا ریشه گرفت. در همین جلسات یاد گرفتم به عقاید و افکار دیگران احترام بگذارم حتی اگر با افکار من یکی نباشند.

در جلسه با درد و رنج‌های دوستانم هم دردی کردم و با شادی‌های آنان خوشحال شدم. دعا کردن برای دیگران را بدون در نظر گرفتن خود آموختم.

در جلسات هیچ‌گاه احساس تنها بی نکردم و بهتر توائیم حضور خداوند و معجزه‌های او را درک کرده و پیام خداوند را به معتادان دیگر بررسانم.

اهمیت جلسات برای من ناتوان آنقدر مهم است که اگر این هدیه‌ی الهی از من گرفته شود و یا نسبت به آن بی تفاوت شوم، زندگی خوبی نخواهم داشت و نتیجه‌اش زندان، بیمارستان و مرگ خواهد شد.

من احساس می‌کنم که هر روز باید به جلسه بروم. چون بیماری ام هر روز با من است و رفتن به جلسات هرگز برای من تکراری و یک نواخت نخواهد شد.

من درک کردم فقط تا زمانی که بیهودی ام در حال رشد است، بیماری ام متوقف است. وقتی خود را برای رفتن به جلسات آماده می‌کنم هر روز معجزه‌ای را تجربه می‌کنم.

س.ن – ورامین

**۹۰ قلی ما صادقانه و از ته دل مشارکت
می‌کنیم فوشعالی غیر قابل وصفی در فود
احساس کرد و دیگر لزومی نمی‌بینیم که
دیگر پذیرفته شدن دروغ بگوییم**

«تجربه‌ی گروهی ما نشان می‌دهد کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند» بارها از دوستانم در مورد اهمیت شرکت در جلسات، جمله‌ی بالا را شنیده بودم ولی تا مدت‌ها به تاثیر آن توجهی نداشتم. هر چند که هر روز به جلسه می‌رفتم اما درک درستی از این اتفاق نداشت. گاهی از روی اجبار و گاهی برای دیدن دوستانم و زمانی هم برخلاف میل و از روی ترس مصرف به جلسه می‌رفتم. من کاری را بدون توجه به اهمیت و فلسفه‌ی آن انجام می‌دادم. بدون آن که بدانم اهمیت رفتن به جلسه چیست و چه هدفی را دنبال می‌کنم. به من گفته بودند به جلسه بیا و من هم گوش می‌کردم. اما گذشت زمان ابعاد تازه‌ای از مسئله‌ی جلسه رفتن را برایم روشن کرد. من درک تازه‌ای از آن پیدا کردم و سعی کردم عشق و تمایل را نیز به آن اضافه کنم و آن گاه با هدفی خاص پا به جلسات بگذارم و از زاویه‌ی بهتری به آن نگاه کنم. اینک دوست دارم تجربه‌ی خود را که به مرور کسب کرده‌ام در اختیار دوستانم قرار دهم.

رها شده از پند

در جلسات آرام می‌نشینم و سعی می‌کنم دغدغه‌های فکری و مشکلاتم را با خود حمل نکنم تا فضای بیهودی جلسه بر روی من کار کند و اثر بگذارد. در نتیجه احساس آرامش و امنیت پیدا می‌کنم. نواد دقیقه بیماری ام قدرت خودنمایی و عرض اندام را از دست می‌دهد و از وسوسه‌های آزاردهنده‌ی مواد و بیماری ام دور هستم. در مسیر بیهودی در حال چرکتم و زندگی تازه‌ای را می‌آموزم.

من واقعاً چیزی در مورد بیماری ام نمی‌دانم. در جلسه سعی می‌کنم از خودخواهی‌های خود دست بردارم و به دیگران و مشارکت‌شان توجه کنم. دیگران نیز به من توجه دارند و احترام می‌گذارند چون من به آن‌ها احترام می‌گذارم. در جلسه ما با دوستان تازه‌ای آشنا می‌شویم و به وجود این رابطه و حفظ آن اهمیت می‌دهیم. در جلسات هر روز با خداوند خودمان تجدید پیمان می‌کنیم و حضور او را درمی‌باییم. از ارزی مثبت و فعال گروه استفاده می‌کنیم که بتوانیم تا جلسه‌ی بعدی به زندگی بدون مواد مخدر ادامه دهیم.

در جلسات فرصت خدمت همیشه وجود دارد چون اعتماد بین اعضا بیشتر است و احتیاجی نیست که ارزی زیادی را صرف کنیم تا اعتماد کسی را جلب کنیم. ما به راحتی به هم کمک می‌کنیم و از هم کمک می‌گیریم. بیماری ما مشترک است و مسیر بیهودی ما نیز به هم مربوط است. در جلسات است که بسیاری از احساس تفاوت‌ها از من دور می‌شود. احساس منیت درونی من می‌میرد و من هم جزیی از کل می‌شوم. وقتی ما خود را با گروه هماهنگ می‌کنیم به خواست و مشیت خداوند نزدیک‌تر می‌شویم و با عشق و علاقه به یک تازه وارد تریک و خوش آمد می‌گوییم و امیدی را که به دست آورده‌ایم با او به مشارکت می‌گذاریم.

پیش به سوی بهترین‌ها

در فاصله‌ی بین دو جلسه گاهی مشکلات و دردسرهای زندگی مرا آشفته و سردرگم می‌کند ولی با شرکت در جلسه‌ی بعدی گویی درون من پالایشی صورت می‌گیرد، افکار منفی از من دور می‌شوند و ذهنم نظم پیدا می‌کند و به سوی مشیت اندیشه‌ی سمت و سو می‌یابد. روح من تشنی ای عشق خداوند و دوست داشتن پندگانش می‌شود و احساس

ماجراهای آقای خود مسحور.....!



طرح از: محسن ر.

اعضای NA ایران از چگونگی رخدادهای مربوط به انجمن‌شان آگاه گردند که این خود می‌تواند در خدمت سنت پنجم و انتقال پیام بهبودی در قالب خبر و گزارش باشد. توجه داشته باشید که مطالب ارسالی شما به دست هزاران نفر از اعضای انجمن در ایران و حتی خارج از کشور خواهد رسید که همین امر می‌تواند موجب دلگرمی و ایجاد امید و انگیزه برای بهبودی گردد. بنابراین از همه‌ی علاقمندان به این نوع خدمت درخواست می‌شود خیلی فوری آمادگی خود را اعلام دارند تا از آن‌ها به عنوان خبرنگار و گزارش‌گر افتخاری مجله استفاده شود. دوستانی که تمایل دارند می‌توانند از یکی از این سه طریق با ما تماس حاصل کرده و آمادگی خود را اعلام نمایند:

۱- پست الکترونیکی: Payambehboodi@yahoo.com

۲- آدرس پستی نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

۳- تلفن همراه مسئول کمیته: ۰۹۱۲/۳۲۶۱

فراخوان

فرصتی خوب جهت خدمت به NA با توجه به گسترش روزافزون NA در ایران و رشد سریع و فراگیر جلسات و گروه‌های مختلف در نواحی گوناگون، مجله‌ی «پیام بهبودی» تلاش می‌کند تا در حد توان اخبار، گزارش‌ها و رخدادهای مربوط به NA در ایران را منعکس کند.

خیلی واضح است که این کار از عهده‌ی یک فرد خارج است و اقدامی گروهی را طلب می‌کند. مجله‌ی «پیام بهبودی» در هر ناحیه و شهر نیاز به گزارش-گرهایی دارد که با ارسال اخبار مختلف از برگزاری همایش‌ها، برپایی سال روزها، تولد گروه‌های جدید، تشکیل کارگاه‌های آموزشی و خدماتی، مسایل روز جلسات، مشکلات گروه‌ها و نواحی و مجله را پاری دهند تا همه‌ی

فقط برای امروز

۶ فروردین

اعتماد کردن به یک راهنما - به ریسک آن می‌ارزد
«یک راهنما کسی است... که می‌توانیم به او اعتماد کرده تا
تجربیات زندگی مان را با او مشارکت کنیم»

جزوه‌ی شماره‌ی ۱۱ راهنما شدن

مفهوم راهنما گرفتن ممکن است برای ما موضوع جدیدی باشد. ما سال‌های بسیاری را بدون داشتن مسیر و جهت درستی گذراندیم، به منافع شخصی خود تکیه کردیم، به هیچ فردی اعتماد نداشتمیم.

اکنون می‌آموزیم که در بهبودی زندگی کنیم، ما متوجه می‌شویم که به کمک نیاز داریم. دیگر نمی‌توانیم بیش از این آن را به تنها انجام دهیم، ما باید ریسک اعتماد به انسان دیگری را پذیریم. اغلب، راهنما اولین شخصی است که ریسک اعتماد کردن به او را می‌پذیریم. کسی که به او احترام می‌گذاریم، کسی که او را شناسایی می‌کنیم و کسی که برای اعتماد کردن به او دلیل داریم.

همان طور که شروع به گشودن درون خود برای راهنمای مان می‌کنیم یک نوع عهد و میثاق میان ما ایجاد می‌شود. ما اسرار خود را آشکار کرده و در راهنمای مان اطمینان ایجاد می‌کنیم. نگرانی‌های خود را به مشارکت می‌گذاریم و یاد می‌گیریم که برای تجربیات راهنمای مان ارزش قابل شویم. ما دردهای خود را نیز به مشارکت می‌گذاریم و با هم دلیل با آن‌ها برخورد می‌کنیم. ما عادت می‌کنیم که یکدیگر را بشناسیم، به هم احترام بگذاریم و همدیگر را دوست داشته باشیم. هرچه بیشتر به راهنمای خود اعتماد کنیم به همان میزان بیشتر یاد می‌گیریم که به خودمان اعتماد کنیم.

اعتماد کردن به ما کمک می‌کند که از زندگی همراه با ترس، آشفتگی، سوء‌ظن و دغل‌بازی رها شویم. در ابتدا، اعتماد کردن به یک معتقد دیگر در ما احساس خطر ایجاد می‌کرد. ولی این اعتماد همان اصلی است که در ارتباط خود با یک نیروی برتر آن را به کار می‌بریم چه خطر‌آفرین باشد چه نباشد. تجربه به ما می‌گوید که بدون آن نمی‌توانیم کاری انجام دهیم. هرچه بیشتر ریسک اعتماد به راهنمای خود را پذیریم، بیشتر خود را آزاد می‌کنیم که زندگی را احساس نماییم.

فقط برای امروز: می‌خواهم رشد کنم و تغییر نمایم. من ریسک اعتماد کردن به راهنمای خود را می‌پذیرم و پاداش مشارکت را دریافت خواهم کرد.



فقط برای امروز

۲۲ اسفند

آن فرد بخصوص

«با یک راهنما می‌توانیم، بیاموزیم که روابط را براساس اعتماد و صداقت بنا کنیم.»

راهنما می‌تواند از طریق مشارکت تجارب خود، رشد شخصی اش را منعکس کند.

جزوه‌ی شماره‌ی ۱۱ راهنما شدن

ما از فردی درخواست کرده‌ایم که راهنمایی می‌باشد، دلایلی که برای انتخاب این فرد بخصوص داریم به تعداد شن‌های ساحل دریا است. شاید صحبت‌های آن‌ها را به هنگام سخنرانی در یک جلسه شنیدیم و فکر کردیم که: آن‌ها افرادبامزه و الهام‌بخشی هستند. شاید فکر کردیم که آن‌ها اتومبیل بی‌نظیری دارند و ما هم با انجام دادن همان برنامه‌ای که آن‌ها کار می‌کنند می‌توانیم یکی از آن ماشین‌ها را به دست آوریم و یا شاید ما در شهر کوچکی زندگی می‌کنیم و آن‌ها تنها افرادی هستند که زمان کافی برای کمک کردن را دارند.

نیت اولیه‌ی ما برای راهنما گرفتن هرچه که باشد حتی با دلایل مان برای نگهداری و حفظ آن کاملاً متفاوت است.

آن‌ها ناگهان با یک بینش خیره کننده ما را متوجه خواهند ساخت و ما به شک می‌افتیم که آیا آن‌ها به طور پنهانی قدم چهارم ما را نگاه می‌کنند.

شاید ما در حال گذر، از یک مرحله‌ی بحرانی در زندگی هستیم و تجربه‌ی آن‌ها با مشکلی مشابه مشکل ما به گونه‌ای کمک مان می‌کند که هرگز خواب آن را هم نمی‌دیدیم.

وقتی در رنج و عذاب هستیم با آن‌ها تماس می‌گیریم و آن‌ها با تلفیقی خاص از کلمات مهرآمیز موجب احساس یک راحتی حقیقی برای ما می‌شوند.

هیچ یک از کارهای بی‌نظیر و قابل توجهی راهنمای ماشانی و تصادفی نیست. آنها همان راه را قبل از ماطی کرده‌اند. یک نیروی برتر، این شخص را در زندگی مان قرار داده و ما از حضور آن‌ها سپاس‌گزاریم.

فقط برای امروز: من از حضور آن شخص بخصوص در زندگی ام سپاس‌گزاری خواهم کرد - راهنمایم.

