

انجمن معتادان گمنام «NA» در ایران به ثبت رسید.



سال سوم
شماره دهم
بهار ۱۳۸۶



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



- بخش پایانی مصاحبه با تام
- تجربه‌ی من از مفهوم ترس
- نامه‌هایی از بانوان عضو NA
- در نپال چه گذشت؟



فهرست

۲.....	■ با مخاطبان
۴.....	■ مشارکت
۵.....	با ما باش
۱۲.....	آیا همه‌ی آنها
۱۳.....	صدای گریدام
۲۱.....	هیچ دردی
۱۳.....	اوچ آسمان خدا
■ نامه‌ها	
۱۴-۱۵-۱۶.....	NA بر بام دنیا
۲۰-۱۹.....	کمیته‌ی کارگاهی ناحیه‌ی ۷
■ گزارش	
۸-۹-۱۰-۱۱.....	بخش پایانی مصاحبه با نام
■ گفتگو	
۷-۶.....	تجربه‌ی من از مفهوم ترس
■ نامه‌های زندان صفحه‌ی جدید	
۱۷.....	همیشه جای یک چیز
۲۰.....	■ اخبار NA ایران صفحه‌ی جدید
■ داستان من	
۲۲.....	ارزش‌های ماندگار
■ مقاله	
۲۳.....	فقط از خدا بپرس



نشریه‌ی داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

■ سال سوم ■ شماره دهم ■ بهار ۱۳۸۶

■ مسئول نشریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ طرح روی جلد: مرتضی الف

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

PayamBehboodi@yahoo.com

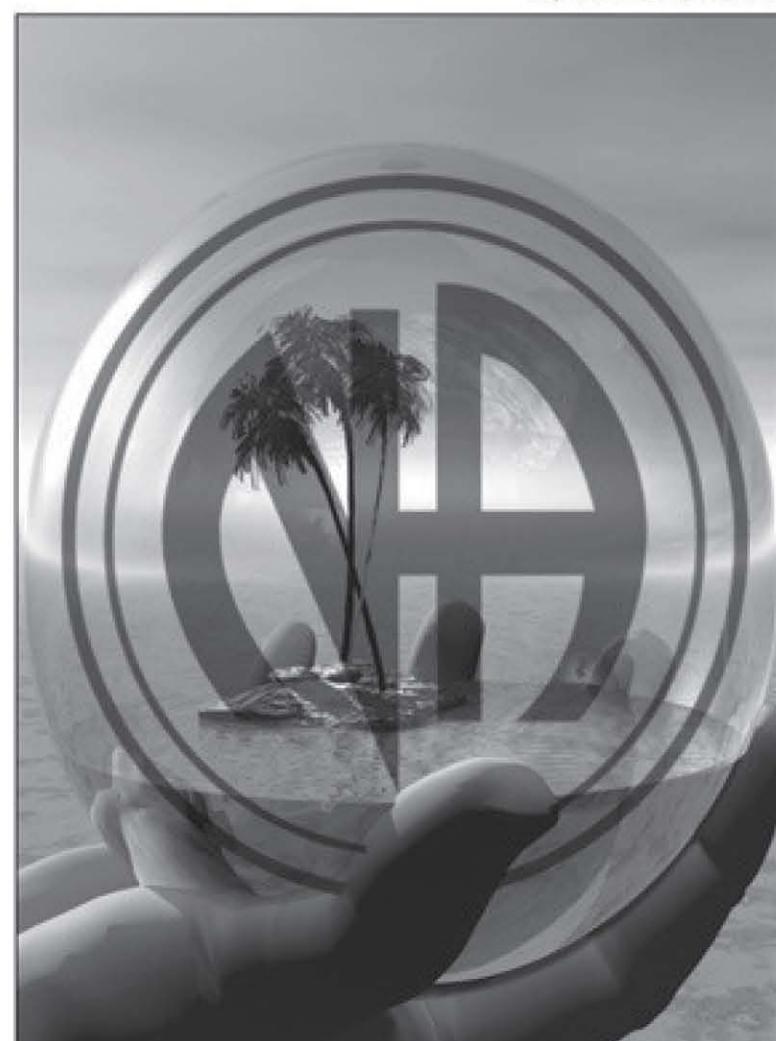
■ پست الکترونیکی: www.nairan.org

■ 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 بفرستید.

■ 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

بهار در همین زندگی است

● ... و در پایان بدون آن که بخواهیم منکر زیبایی‌ها، طراوت، شادابی و سرسیزی فصل بهار باشیم اعلام می‌کنیم که در این جمن معتمدان گمنام ایران، از بهار بهتر را یافته‌ایم و آن چیزی نیست جز پاکی و قرار گرفتن در مسیر بهبودی. روح بهار در پاکی و بهبودی دمیده شد و ماراکه گلی پژمرده بودیم سرزنه و شاداب ساخت تاساقه‌ها پر از جوانه شوند. آن‌چه بهار با طبیعت می‌کند NA با اعضای خود همان می‌کند. ما به بهترین بهارها رسیده‌ایم. دوست تازه وارد من، به اطراف خود با دقت نگاه کن... بهار در همین زندگی است، بهار مهرورزی ... تو هم به ما پیوند..... تازه‌ی تازه می‌شوی.

مهرتان فروزان - شاداب باشیم و بهاری بیندیشیم
باتشکر جواد. م



وقتی که راه NA را پیدا می‌کنیم . در زندگی جدیدهان دیگر جایی برای جو حوصلکی و تن آسایی وجود نخواهد داشت . هاپاک هی هاذیم و رعایت اصول روحانی را در زندگی هان شروع می کنیم .

بدنام خدا

با سلامی بهاری..

خدا را سپاس‌گزاریم که فرصت زندگی دوباره در سالی جدید را به ما ارزانی داشت. فرا رسیدن سال نو را شاد باش گفته و برای همه‌ی اعضای NA، بودن در مسیر بهبودی و روزهای پاک بیشتری را آرزومندیم. سال نو مبارک.

فرهنگ "ترازنویسی" در NA امری معمول و رایج است و اعضای این انجمن به توصیه‌ی راهنمایی‌شان، برای ارزیابی خود، اقدام به نوشتن "تراز سالانه" می‌کنند.

مجله‌ی "پیام بهبودی" نیز تا حدودی در مورد خود، این کار را انجام داده و به نتایجی هم رسیده است ولی حقیقت این است که ترجیح می‌دهیم تراز سالانه‌ی ما را خوانندگان و اعضای انجمن NA که تغذیه‌کنندگان و یا بهتر بگوییم فراموش‌کنندگان اصلی مطالب این مجله هستند، تهیه کنند و با پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی خود راه‌گشای ما در این کار بزرگ باشند.

توجه شما را به نکات زیر جلب می‌کنیم:

● تعدادی از خوانندگان در نامه‌های خود به این نکته اشاره کرده‌اند که مجله‌ی "پیام بهبودی" فقط به نکات مثبت و رشد گروه‌ها و توسعه‌ی NA و خلاصه مطالبی که جای هیچ‌گونه گفتگو و بررسی را ندارد، می‌پردازد. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند: چه اشکال دارد بعضی از مشکلات NA و مسائل گروه‌ها و دیدگاه‌های مختلف و حتی نقاط ضعفمان به چالش کشیده شود تا با طرح ایده‌های گوناگون، موفق به یافتن بهترین راه حل‌ها گردیم و به این ترتیب گوشی دیگری از رشد روحانی و بالا بردن "پذیرش" در خود را به نمایش درآوریم. در این شماره به طرح مشکل یکی از جلسات شمال ایران پرداخته‌ایم.

● در آخرین جلسه‌ی شورای منطقه‌ای، با رأی نمایندگان نواحی ایران، دو نفر از اعضای NA که واجد شرایط لازم بودند به عنوان وکیل APF (شورای فرا منطقه‌ای نمایندگان آسیا واقیانوسیه) اعزام شدند تا چگونگی عضویت NA ایران در این شورا را مورد مطالعه قرار دهند و گزارش کار خود را در اولین جلسه‌ی شورا در سال جدید به نمایندگان نواحی عرضه کنند تا آنان در این مورد تصمیم‌گیری نمایند. بخشی از این گزارش در همین شماره به چاپ خواهد رسید.

● در شماره‌ی قبل دو مطلب، یکی به صورت درخواست از بانوان عضو NA، مبنی بر همکاری با مجله و ارسال تجارب بهبودی‌شان و دیگر فراخوانی در رابطه با نیاز به خبرنگار از نواحی مختلف، به چاپ رسید که خوش‌بختانه این درخواست‌ها با استقبال گسترده از سوی اعضای عزیز NA روپرورد. ما دست دوستانی که آمادگی خود را برای همکاری با مجله خودشان و خدمت به NA اعلام کرده‌اند به گرمی می‌فشاریم و منتظر مطالب و گزارش‌های آن‌ها هستیم.

● از دوستان و اعضای عزیزی که از شماره‌ی نهم (ازمستان ۸۵) با لطف زیاد استقبال کردند، تشکر می‌کنیم و به اطلاع خوانندگان خود می‌رسانیم که با توجه به تقاضاهای فراوان، دفتر مرکزی NA مبادرت به تجدید چاپ این شماره کرد و حدود ۲۲۰۰ جلد آن توسط این دفتر در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفت.

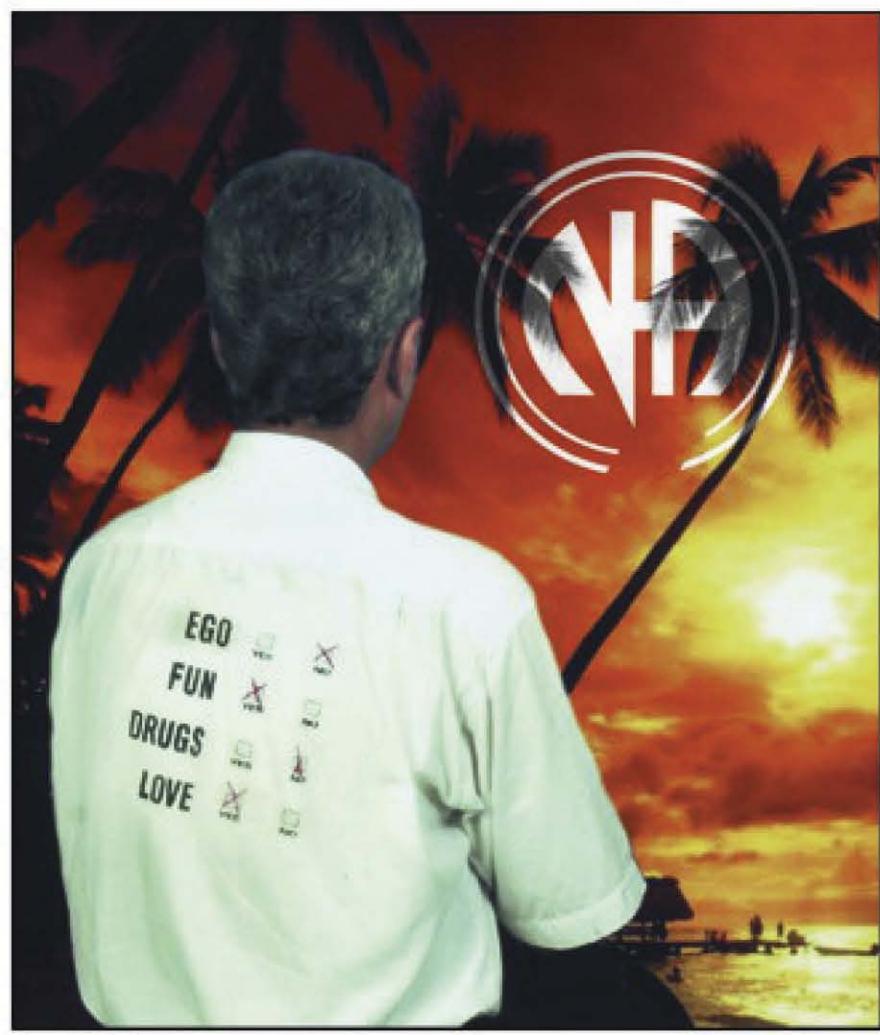
با ما باش و همیشه باش

در این جزیره جلسه دارد. چه خوب. یک مرتبه همه‌ی غصه‌های دنیا را فراموش کردم. همه‌چیز زیبا به نظر می‌رسید. مثل این‌که تمام مسائل دنیا حل و فصل شده بود! خدمت در آن جزیره که تا چند لحظه پیش حکم شکنجه‌ی روحی را برای من داشت به نوعی خوشی تبدیل شد.

با اجازه‌ی فرماندهام شروع به رفتن به جلسات کردم. به مرور حالم روز به روز بهتر می‌شد. در جلسات آن‌جا مسئولیتی را به عهده گرفتم، ره gio گرفتم و با روحیه‌ای خوب به خدمت سربازی ادامه دادم. شرکت مرتب در جلسات جزیره به زندگی ام نظم و ترتیب داد. اصلاً احساس غربت نمی‌کرم. قبل از آن‌که بدانم در آن جزیره، جلسات NA برگزار می‌گردد از این‌که نکند به‌خاطر غربت و دوری از جلسات و راهنما دچار لغزش شوم برخود می‌لرزیدم. بعضی وقت‌ها آن‌چنان دچار ترس و وحشت می‌شدم که مطمئن بودم من در آن جزیره ریلپس خواهم کرد ولی NA در آن‌جا با آغوشی باز منتظرم بود. جالب این‌که چون خدمت من در آن محل بود، دو ماه از خدمت سربازی ام کم شد و در تاریخ ۱۱/۲/۸۵ به اتمام رسید.

امروز خداوند را به خاطر پاک ماندن و تعام کردن خدمت سربازی شکر می‌کنم. خدا را شکر می‌کنم که سرانجام من هم برای اولین بار توانستم یک کاری را تا به آخر درست انجام دهم. دست تمام دوستان بهبودی ام را در جزیره به گرمی می‌فشارم و همه‌تان را به خدای بزرگ می‌سپارم. جلسات NA یک نعمت بزرگ است و من بر خلاف گذشته تصمیم دارم قدر نعمات خداوند را بدانم.

رشت - یاسر غ



تصویر از: شابور - ف

با سلام به همه‌ی دوستان، من یاسر هستم و معتاد. می‌خواهم واقعیت زندگی خودم را با شما دوستان عزیز در میان بگذارم تا شاید بتوانم به یاری خداوند به هم‌دردی که در عذاب است کمک کنم. من هم از یک زندگی نکبت‌بار و پر از شکست و تلخی وارد انجمن معتادان گمنام شدم و با کمک خداوند و دوستان بهبودی زندگی جدیدی را شروع کردم. در حدود ۲۰ روز پاکی داشتم که راهنما گرفتم و با پیشنهاد او شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. زندگی بدون مواد مخدر برای من خیلی عذاب‌آور و دردنگی بود و اصلاً بلد نبودم که چگونه باید زندگی کنم و یا سرکار بروم و یا چگونه با خانواده‌ام رفتار کنم. کم کم به مدت پاکی‌ام اضافه شد و چیز ۹۰ روزه را هم از دست راهنمایم گرفتم. بعضی از روزهای پاکی‌ام روزهای دردنگی بود و خیلی دلم بهحال خودم می‌سوخت و بد جور از خودم و دیگران بدم می‌آمد ولی با تمام این سختی‌ها وقتی شب از جلسه به خانه می‌آمدم ارامش خاصی داشتم و حالم نسبت به قبل از جلسه خیلی بهتر می‌شد. با کمک خداوند و انجمن و راهنما و قدم‌ها به یک‌سالگی رسیدم و با وجود آن‌که به بسیاری از آرزوهای خود دست یافته بودم باز هم باورم نمی‌شد که من این‌مدت را پاک مانده‌ام و توانستم بدون مصرف مواد مخدر یک‌سال زندگی کنم. حدود شانزده ماه پاکی داشتم که راهنمایم پیشنهاد انجام خدمت سربازی را به من داد. در آن روز که راهنمایم این پیشنهاد را به من داد حال عجیبی پیدا کردم و ترس تمام وجودم را گرفته بود. چاره‌ای نداشتم. به دنبال کار سربازی ام رفتم و در روز ۱۸/۶/۸۴ اعزام شدم. هیچ موقع آن روز یادم نمی‌رود که چقدر حالم بد بود و تند تند از چشمانم اشک می‌ریخت. با کمک خداوند بالآخره بعد از گذراندن سه ماه دوره‌ی آموزشی برای پایان دوره‌ی شهر خودم رشت آمدم ولی محل خدمتم جایی افتاده بود که من اصلاً راضی به رفتن آن‌جا نبودم و دوست داشتم یا در شهر خود و یا اطراف آن خدمت کنم. بعد از دوره‌ی مرخصی من با کوله‌باری از غم و ترس و دلهزه به سمت استان بوشهر رفتم و خودم را به یگان جدید معرفی کردم. آن‌جا خیلی برایم دلگیر بود تا این‌که مرا از بوشهر به یک جزیره‌ی دلگیرتر فرستادند که فردای آن روز باید با کشتنی به آن جزیره می‌رفتم. آن روز غروب در بوشهر حال بسیار بدی داشتم و از آن‌جا به یک دوست بهبودی تلفن زدم و تا توانستم برای او گریه کردم چون خیلی دلم پر بود او پیشنهاد رفتن به جلسه را به من داد و من هم بعد از صحبت کردن با او به سمت جلسه رفتم و دوباره با گریه در جلسه مشارکت کردم. خیلی دلم گرفته بود چون تا بحال در زندگی این‌قدر درد نکشیده بودم. بعد از جلسه دوستان بهبودی دور ویرم را گرفتند و به من شماره تلفن دادند. حدود ساعت ۹ شب بود که با یک حال خوب به استراحت‌گاه یگان جدید رفتم و فردا صبح هم با کشتنی راهی جزیره شدم. به جزیره که رسیدم با این‌که خیلی از آینده ترس داشتم خود را به یک کلانتری معرفی کردم و در آن‌جا با روحیه‌ای خراب، خدمت را شروع کردم.

در آرزوی دیدن یک شاخسار سبز

ولی قشنگ‌ترین اتفاقی که افتاد این بود که متوجه شدم در این جزیره هم جلسات NA برگزار می‌شود. شما نمی‌دانید چه حالی به من دست داد. خدا در این جزیره‌ی دور افتاده هم من را تنها نگذاشت. NA عزیزم

■ پیام بهبودی

در اثر شرکت مرتب در جلسات به مرور به ارزش صحبت با معتقدان دیگری که مشکلات و هدف‌های شان با ما یکی است، بی‌می‌بریم.
"کتاب پایه"

آیا همه‌ی آن‌ها دروغ می‌گویند؟

طراوت را فریاد زدم

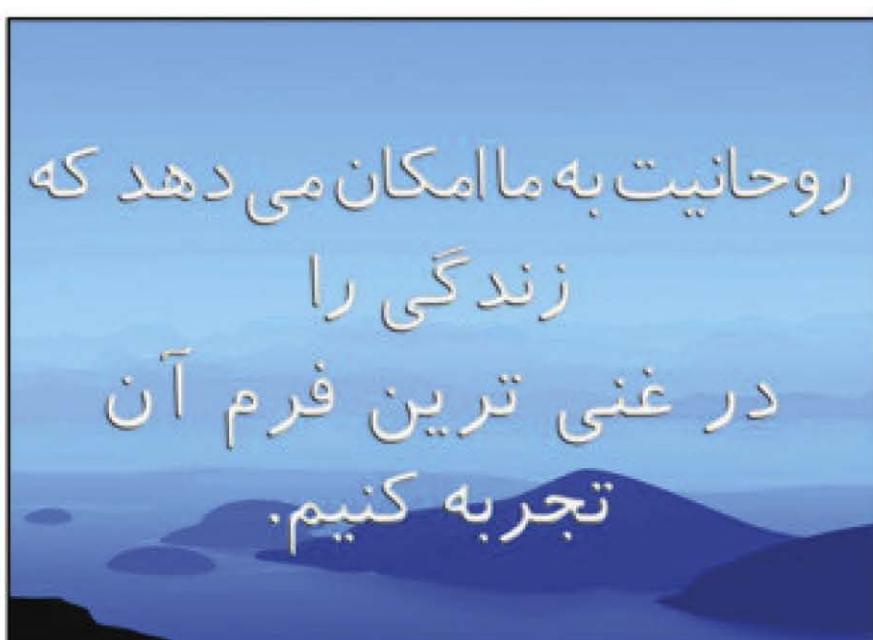
این سوال مرا به شدت آزار می‌داد. یک چیزی ته قلبم می‌گفت: نه این طور نیست ولی بیماری اعتیادم سعی می‌کرد تا مرا قانع کند که آن‌ها دروغ می‌گویند. به خود گفتم تو هم یک ماه در جلسات شرکت کن و بعد از جلب اعتماد اطرافیان دویاره شروع کن. با این فکر قطع مصرف را شروع کردم و زمانی به خود آمدم که دیدم هجده ماه از آن شب گذشته است. من خود را پیدا کرده بودم. من مصطفی را یافتم. بعد از آن از یکی دیگر از وابستگی‌هایم نیز نجات پیدا کردم. اگر می‌دانستم پاکی این قدر نشستگی دارد زودتر این کار را انجام می‌دادم. به خاطر می‌آورم زمانی در حبس بودم، وکیل بند همه را جمع کرد و گفت: "اگر همه‌ی شما تمام عشق و حال‌های زندگی تان را جمع کنید به اندازه‌ی یک شب جمعه‌ی من حال نکرده‌اید." اما من بعد از آشنایی با NA و دوازده قدم معتقدم اگر آن وکیل بند تمام عشق و حال‌های زندگی‌اش را جمع کند به اندازه‌ی یک شب من در NA و نشستگی پاکی، حال نکرده و به گردن هم نمی‌رسد.

در NA وقتی متوجه شدم که نایاب‌ترین دوستم، خودم هستم، حاضر شدم که به یکی اعتماد کنم و فردی را که قبل از من این راه رفته بود به عنوان راهنما و چراغ راهم انتخاب کردم. من با شناخت بیماری و شناخت خود، واقعیت زندگی و مشکلات این بیماری را پذیرفتم. انجمن معتقدان گمنام راه پاک زیستن و شادی‌زیستن را به من آموخت.

به لطف خداوند تا حدی رشد کرده‌ام که در کم که مواد زدن نه تنها هیچ کمکی به مسایل روزمره و مشکلات زندگی ام نمی‌کند بلکه آن‌ها را تشدید می‌کند. این از قدم‌ها ولی درگ سنت‌ها به من یاد داد که در اجتماع و خانواده چگونه برخورد کنم و احترام به حق و حقوق خود و دیگران را تمرین کنم.

مادرم به من می‌گه: "مصطفی اگر تو را نداشتم زندگی را برا چی می‌خواستم؟ امیدوارم هر یک دانه که می‌کاری، هزار تا برداری." من از سوال روز اول آشنایی خود با NA شرمسارم و الان می‌دانم که صداقت لازمه‌ی اول بیهودی است و در NA نیازی نیست کسی دروغ بگوید، خدا حافظ.

گرگان - مصطفی . الف



سلام، من مصطفی یک معتقد از وقتی که اولین شماره‌ی مجله "پیام بیهودی" به دستم رسید، تصمیم به نوشتن نامه برای شما کرده‌ام تا رسید به الان.

بیست و پنج سال سن دارم. در سن شانزده سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و از آن‌جاکه پیشرفت من در همه چیز عالی بود! در سن هفده سالگی به سه نوع مواد مخدر معتقد شدم. اولین بار نه فردی به من تعارف کرد و نه رفیق نایاب داشتم، خودم رفتم دنبال آن. خانواده‌ام به عنوان یک راه کار و دورکردن من از دوستان هم بازی مرا به خدمت سر بازی فرستادند ولی بیماری من این حرف‌ها حالی‌اش نمی‌شد.

راه به دهلیز مرگ

بعد از چند ماه خدمت بر اثر استفاده‌ی زیاد از قرص‌های گوناگون به عنوان یک بیمار روانی کارت قرمزی از خدمت معاف شدم. به تدریج تمام خصلت‌های نیکو را از دست داده بودم. باورم نمی‌شد که من همان مصطفای مهربان و دوست داشتنی چند سال پیش هستم. تا این که تصمیم به ترک گرفتم. موفق هم شدم اما بعد از یک سال برای اولین بار مصرف کردم و بلاfacile مثل آدمی که سال‌ها مصرف می‌کرده در روز دوم کارم به تزریق کشیده شد. انگار نه انگار که یک سال ترک کرده بودم! در سن هجده سالگی ناچارا برای تهیه‌ی مواد و بی‌بولی وارد کار خلاف شدم. همه می‌گفتند "بالاتر از سیاهی رنگی نیست" ولی من سفید را پیدا کرده بودم و برای بدست آوردن آن دست به هر کاری می‌زدم و بالاتر از بدینهای این سفید، رنگی نبود. در اوایل زمان مصرف بی‌هوش شده و در این اواخر مسموم می‌شد.

از روی بیچارگی و آشفتگی مرتب سوالات گوناگونی را با خدا مطرح می‌کردم.

چه طور می‌شد من در چند قرن پیش که اصلاً مواد مخدری وجود نداشت، به دنیا می‌آمدم؟

شاید اگر در شهر و یا کشور دیگری به دنیا می‌آمدم، معتقد نمی‌شدم. اصلاً اگر من به دنیا نمی‌آمدم، چه می‌شد؟ آیا قانون طبیعت به هم می‌خورد؟

اما من به دنیا آمدم و جواب سوالات خود را بعدها در NA یافتم. به هر مکانی می‌رفتم روی سر در آن نوشته شده بود:

"ورود افراد معتقد ممنوع"

خیلی از این جمله دلخور بودم. سرانجام به انجمنی رسیدم که می‌گفت:

" فقط ورود افراد معتقد آزاد!"

شب اول مصرف کردم و به جلسه رفتم. " فقط برای امروز" را به من دادند که بخوانم. اولین جرقه زده شد. آن‌ها به من احترام گذاشتند در صورتی که من فقط برای گول زدن اطرافیانم به آن جلسه رفته بودم. فردای آن روز تا ساعت شش بعد از ظهر که زمان شروع جلسه بود، مصرف نکردم ولی خودم را این‌گونه توجیه می‌کردم که آن‌ها نواد درصدشان حداقل ماهی یک بار مصرف می‌کنند و با این دستاوردی باز مصرف کردم. ولی آن شب تا صبح پیدار بودم و فقط این سوال را با خود تکرار می‌کردم و درد می‌کشیدم: آیا همه‌ی آن‌ها دروغ می‌گویند؟

تجربه‌ی من از مفهوم ترس

سپرده می‌شد و تنها جسم برای زنده ماندن اجبارا تن به مصرف داد و تقابل معنویت و بیماری ام در من خلاصی به وجود آورد که از خداوند دور شدم. از معنویت فاصله گرفتم و آرامش و امنیت در زندگی ام جای خویش را به "ترس" سپرده، در زندگی من "ترس" به این گونه معنی شد. رویرو نشدن با هر پدیده‌ای که نوعی "فرار - گریز" از آن قلمداد شود و مرا مجبور به عقب نشینی از آن پدیده کند برای من ترس نام دارد و ترس دقیقاً با شخصیت من به عنوان یک معتاد، هماهنگ و یکی از ارکان تخریب شخصیتی من است.

من به عنوان یک معتاد، قدرت رویارویی با پدیدهای اجتماعی مثل خانواده، اجتماع، قانون و... را ندارم. چون می‌ترسم با آن‌ها رویرو شوم. چون می‌ترسم واقعیت‌ها مرابه ازدواج‌برد، برای من ترس نیز یک فکر است و مانند وسوسه به بدنه‌ی فکر من می‌چسبد و من سال‌هاست آن را روی دوش خود حمل می‌کنم و به عنوان تقدیمه کننده‌ی تعامی نواقص در درون من جا خوش کرده و مجال بهبودی را از من می‌گیرد و به یک سری از نواقص و کمبودهای مانند حسادت، دروغ‌گویی، پنهان‌کاری، خجالت، افراط و تفريط و ماسک زدن‌هایم فرصت خود تعامی و رشد می‌دهد. و به تجربه دریافت‌هم تا زمانی که در این پازل پریشان زندگی می‌کنم به هیچ عنوان قادر نیستم قطعات زندگی را کامل‌بچینم و تنها زمانی توانستم این کار را انجام دهم که با کمک قدم‌ها مخصوصاً قدم چهارم از این پازل فاصله گرفتم و توانستم آن را کامل‌آورده و آگاهی از خویش پیدا کنم. حالا سعی دارم که راحت هر قطعه را در جای خویش بشناسم هر چند انجام آن سخت است اما غیرممکن نیست. من یک باره معتاد نشدم پس به یک باره نیز بهبودی پیدا نخواهم کرد و این کار به صورت یک فرایند برايم ادامه خواهد داشت، تجربه‌ی من از "ترس" به عنوان سر منشأ بیماری اعتیاد شاید به خاطر وجود نمونه‌های زیر در زندگی ام است:

۱. «اعتماد»: من معتاد به کسی اعتماد نمی‌کرم چون می‌ترسیدم که اگر به کسی اعتماد کنم بعداً چه ضمانتی در پایداری این اعتماد وجود دارد. اگر به من خیانت کرد آن وقت چه کنم و ناچار می‌ترسیدم و بی‌اعتمادی را بر پایه‌ی ترس بنا می‌گذاشتم چون از این که فردی به من خیانت کند، می‌ترسیدم.

۲. «دروغ گویی»: احساس من معتاد از دروغ گفتن این بود که اگر راست بگویم آن وقت مردم متوجه خواهند شد که من واقعی ام کیست، هویت واقعی ام چیست لذا از ترس فاش شدن هویت واقعی ام دروغ می‌گفتم و خود را غیر از آن چیزی که بودم، نشان می‌دادم.

۳. «خجالت»: اگر من احساساتم را بدون پرده و رک بیان کنم دیگران در مورد من چگونه قضاؤت خواهند کرد؟ چگونه می‌توانم این گونه برخورد کنم. می‌ترسم آبرویم برود، آن وقت دیگر نمی‌توانم زندگی کنم پس بهتر است تودار بمانم.

۴. «شتاب و عجله»: من می‌ترسم اگر عجله نکنم بعداً فرصتی برای آینده پیدا نخواهم کرد. می‌ترسم این فرصت طلبی از دست برود و تا می‌توانم هر جور که می‌توانم باید سریع به خواسته‌هایم برسم. حتی وقتی هم عجله ندارم، بی‌اختیار عجله دارم! مثلاً بارها شده بدون این که

خدایا شکر که امروز توانسته‌ام درون خود رانگاه کنم و از خود بپرسم که من کیستم؟ خدا را شکر که امروز می‌توانم بر روی نواقص خود کمی مکث کنم. آن‌ها را ببینم، جنگ نکنم، بلکه با آن‌ها مداران نمایم و کمزنگ‌شان کنم، نواقصی که سال‌ها در کنار من بودند و من آن‌ها را نمی‌دیدم ولی امروز احساس می‌کنم که توان پرداختن به این نواقص را دارم. چون NA ایزاري در اختیار من گذاشته است که قدرت تغییر دادن‌شان را با یاری نیروی برتر پیدا کردم، اعتقاد من در گذشته این بود که توانایی برخورد و تغییر دادن هر پدیده‌ای را دارا هستم و اندیشه و تفکرم از چنان قدرتی برخوردار است که به هیچ کس احتیاج ندارم، غافل از آن که با کوهی از آشفتگی، از خود بیگانگی، خود محوری، غرور، خود بزرگ‌بینی و فرصت طلبی، و... دهها نقص دیگر مواجه بودم و تمامی این عوامل دست به دست هم داده و در من وجودی پر از "نفرت، دروغ و ترس" را ساخته بودند. در نهایت انسانی شده بودم از درون پوسيده و از بیرون تکیده و شکست خورده و پریشان. دستاوردهای این نواقص، ایجاد خلا و شکافی شد که درونم را از روحانیت و معنویت تهی نمود و باطنم مملو از نارزش‌هایی گردید که به هیچ نمی‌ارزید. وسیله‌ی این از خود بیگانگی، توجیه و بیان‌ها و دستاویزهایی بود که با دیوار بزرگی بنام "آنکار" آن را حصاربندی کرده، تا خویشتن واقعی ام را در پشت آن پنهان کنم و رفتارم را توجیه نمایم و در این پنهان کاری اعتیادی ناشی از بیماری دوباره آشفته زندگی کنم و بگویم که من نیز وجود دارم! من این زندگی سراسر آلوده را با مصالحی به نام نواقص ساخته بودم و در واقع بینانش متزلزل می‌نمود و با کوچک‌ترین تلنگری می‌توانست ویران گردد که گردد.

آشنایی با NA دیدگاه مرا تغییر داد و فهمیدم که بیماری اعتیاد عامل رفتارهای ناهنجار من است و مرا وادر به اجرای مصرف مواد مخدر می‌کند تا بلکه آرام شود. این بیماری تمامی ارزش‌های انسانی ام را در زیر خاک تباھی مدفون نمود. از لحاظ روحانی مرا به خود محوری‌های ترس آلوه کشاند و از لحاظ روانی به آشفتگی و دیوانگی، NA نگاهی تازه به من ارزانی داشت، مرا با بیماری ام آشنا کرد، خصوصیات آن را که سال‌ها به من چسبیده بود برايم آشکارنمود. ریزه کاری‌های این بیماری را به من فهماند و احساس زندگی را نوید داد، چراغ امید را در دلم روشن کرد و "پوچی زندگی" را با کلمات روحانی به "باور و پذیرش و تسلیم" تبدیل کرد. مرا که سال‌ها رنج دوری از خدا را تحمل می‌کرم با نیروی برتر آشنا کرد و اندیشه‌ی یافتن راه حلی از طریق خداوند برای سلامت عقل را به من آموخت و مراجعت عبور از راه پرنشیب و فراز بیماری ام به دست راهنمایی سپرد تا او "بلد راه" باشد. "اعتماد" را به من یاد داد که به فردی اعتماد کنم و در جهت بهبودی نواقص شخصیتی خود را بشناسم و کمبودهای اخلاقی ام را از طریق خداوند بدان گونه که او را در کم کمزنگ کنم.

تقابل معنویت با بیماری من

من به عنوان یک بیمار احساس می‌کنم که بیشتر نواقص شخصیتی و کمبودهای اخلاقی ام ریشه در ترس دارد و سر منشأ تعامی این‌ها به نوعی به ترس‌های من مربوط می‌شود. شاید در نگاه اول غیر ممکن باشد ولی امری است واقعی. چون من بیمار سال‌ها در گیر مصرف مواد مخدر بودم و در شروع، ترس از عدم مصرف مواد باعث رعشه در اندام و آشفتگی در افکارم می‌شد و تعامی ابعاد روحانی ام تحت تأثیر القاتات مواد به فراموشی

و نگرانی‌های ناشی از بیماری اعتیاد محبوس می‌کند ولی اگر آگاهی و شناخت من از خودم بیشتر شود زودتر می‌توانم عوامل ترس‌هایم را بشناسم و با تمرین اصول روحانی مخصوصاً اعتماد به خداوند کمی از شرایین ترس لعنتی خلاص شوم. چون در قدم سوم به خوبی متوجه شدم که ایمان به خداوند در زندگی روزمره‌ام و جایگزین کردن خدا محوری و صداقت بهجای اعمال گذشته می‌تواند به نوعی عوامل هراس‌انگیز زندگی گذشته و ترس‌های آینده‌را از من بزداید و آرامش حضور نیروی برتر را به جای اغتشاش و ترس ناشی از بیماری قرار دهد.

من از این تغییر حالت خود در قدم سوم خیلی لذت بردم. این احساس خوب من و دوری از ترس‌ها به خاطر نزدیکی به خدا در قدم یازدهم تکمیل‌تر شد. به این ترتیب که زمانی که احساس قرارگرفتن در بنست و تنگنای زندگی می‌کنم، به نوعی خویشن را به خداوند مهریان نزدیک‌تر کرده و احساساتم را به او می‌گویم و از او می‌خواهم تا اراده‌اش را در زندگی من نشان دهد و به من بیاموزد که امروز چگونه قدرت اجرایی‌اش هستم، پس دیگر ترس برایم معنای نخواهد داشت، چون توانستهام هر لحظه حضورش را حس کنم و در نتیجه احساس قدرت می‌کنم نه ترس. من به تمرین نیاز دارم به قول کتاب پایه که می‌گوید فرایند بهبودی پیچیده نیست و خیلی ساده اما جدی است. و خدای را سپاس‌گزارم که قدرت و توان شناخت بیماری‌ام را وسیله‌ای برای رسیدن به قله‌ی رهایی و آزادی قرار داده است و از خداوند طلب پاکی امروز را برای خود و دیگران خواهانم تا هیچ فردی از بیماری اعتیاد در عذاب نباشد.

قرچک - عبدالله. م.

عجله داشته باشم، چراغ قرمز را رد می‌کنم. شتاب و بی‌حوصلگی خیلی به من صدمه زده است.

۵. «**ماسک زدن**»: من از این می‌ترسم که می‌بادا چهره، اعمال و شخصیت واقعی‌ام بر ملا شود. برای زندگی با مردم احتیاج به چهره‌ای غیر از چهره‌ی اصلی‌ام دارم و مجبور نقص‌های متفاوت ایفانمایم و از ماسک‌های گوناگون استفاده کنم. همین نیاز به فریب کاری همیشه درون مرا به هم می‌ریخت و هنوز هم گاهی آزارم می‌دهد.

۶. «**تصمیم گیری**»: من از این می‌ترسم که اگر این کار را انجام دهم و در آخر اگر باشکست مواجهه شدم چگونه خود را خواهم بخشید. چگونه بعد از این تصمیم گیری ناعاقلانه با زندگی و خودم مواجه شوم؟ از روی ترس بیشتر به شکست فکر می‌کنم تا موقفیت و همین احساس ترس از شکست فرصت‌های طلایی زیادی را در زندگی از من سلب کرده است.

۷. «**حسادت**»: من بیمار چون توان و طاقت‌یدن خوشبختی و رشد دیگران را ندارم و از این می‌ترسم که اگر او رشد کند و پیشرفت نماید حقارت من بر ملا خواهد شد و در من ایجاد نوعی احساس شکست به وجود خواهد آمد، افکار می‌بیچید و چون فکر می‌کنم نمی‌توانم با او رقابت کنم، ناچار از روی ترس، حس حсадت به من دست می‌دهد. حس حсадت آسودگی را در من از بین می‌برد.

۸. «**گوشہ گیری**»: من از ترس روپروردیدن با واقعیت‌ها مجبور به فرار و عقب‌نشینی و فرو رفتن در خود می‌شوم تا به نوعی بتوانم کمبودهایم را در تنهایی و در خیال بافی‌های بیمار گونه پنهان نمایم. ترس مرا گوشہ‌گیر و منزوی می‌کند و به تصور خودم مرتب در تلاش هست که از مردم فاصله بگیرم تا مثلاً حاشیه‌ی امنیتی برای خود دست و پا کنم.

۹. «**خودبزرگ بینی**»: من چون می‌ترسم شخصیت و افکار کوچکم را در باورهای مردم کوچک جلوه دهد لذا مجبور هستم به ادامه‌ی اعمالی که غیر واقعی و از روی کبر و غرور و فیس و افاده است، مبادرت کنم، در واقع خودم می‌دانم که همین ژست داشتن‌ها، نشانه‌ی اصلی نداشتن‌ها است.

۱۰. «**عدم پذیرش مسئولیت**»: من از این می‌ترسم که اگر به من کاری را محول نمایند و توان انجام آن را نداشته باشم ممکن است در زندگی ام ایجاد مشکل نماید. بنابراین جواب‌ایم چرا بایم را از گلیم خود دراز تر کنم و برای توجیه ترس‌هایم مجبور به شانه خالی کردن از زیر بار آن مسئولیت می‌شوم. از روی ترس فکر می‌کنم همه بهتر از من انجام می‌دهند. ترس‌هایم باعث می‌شود که به ندرت از خودم تست بگیرم، شاید من هم بتوانم.

من از برنامه و راهنمایی کمک‌های زیادی گرفتم تا بتوانم قدری در مقابل ترس‌هایم، واکنش‌های منفی نشان ندهم و در واقع از مقدار ترس‌هایم، بکاهم. در واقع اصول روحانی انجمن معتادان گمنام این راه کارها را در قالب کارکرد قدم‌ها این گونه به من آموخت:

۱. رعایت اصول قدم اول که پذیرفتم و اقرار کردم که ترس یکی از معضلات من معتاد است و باید قبول کنم که در مقابل این ترس، شکست خورده‌ام و نیاز به کمک دارم و دست‌های خود را به علامت تسلیم بالا بردم.

۲. با در خواست کمک از نیروی برتر از او خواستم که به من در از بین بردن این نقص کمک کند.

در قدم ششم به خوبی بی‌بردم که هرچه آگاهی من نسبت به نواقص اخلاقی‌ام کمتر باشد رشد ترس در من بیشتر است و مراد در زندان پریشانی‌ها

سلام پرمرمر من برای همه

اسم من احمد و یک معتاد هستم

با سلام فراوان خدمت همه‌ی دوستان عزیزی که درد مرا کاملاً حس می‌کنند. از خدا برای شما سلامتی می‌خواهم. امیدوارم که چهره‌های شما برآق تر شود و جوهر بیشتری داشته باشد. از شما دوستان هم درد می‌خواهم که حوصله داشته باشید و مجله را برای سه ماه اول سال ۸۶ چاپ بفرمایید که مطالعه کنیم زیرا خیلی خوشحال می‌شویم و از آن انرژی می‌گیریم. جلسات تربیت‌جام بیش از یک سال است که شروع به کار کرده و بسیار پربار و سازنده می‌باشد. جای شما خالی است که مشارکت‌تان را گوش کنیم. برای بهبودی ام تلاش بسیار کرده‌ام. از نیروی برتر پیام گرفتم. در این انجمن یاد گرفتم که با اولین بار مصرف مشکل دارم. بیماری اعتیاد خود را این گونه تشییه کرده‌ام که انگاری من در استخر بنزین شیرجه زده‌ام تمام لباس‌هایم برای همیشه آغشته به بنزین است بنابراین باید نزدیک آتش بروم و شوخي بردارهم نیست. همین مثال را آویزه‌ی گوشم کرده و تا به حال در پاک بودن موفق شده‌ام. هفت ماه پاکی دارم و مجله‌ی "پیام بهبودی" را همیشه می‌خوانم.

آی پاکی بالاها، نامه‌ی مرا بخوانید و چاپ کنید که ما هم دل‌گرم باشیم، که ما هم فکر کنیم یک شخصیتی برای خودمان هستیم. دیگر مصرف‌کننده نیستیم که در خانواده و جامعه، حرف‌ها و نوشته‌های مان بی‌ارزش باشد. در سن ۵۹ سالگی با بهدست آوردن پاکی احساس جوانی می‌کنم. خدایار تان باد.

تربت جام - احمد ر.



قسمت دوم مصاحبه با قاتم

رشد زیادی نداشتم. من در سال ۱۹۶۸ پاک شدم. NA در سال ۱۹۵۳ تأسیس شده بود ولی وقتی من وارد انجمن شدم یعنی ۱۵ سال بعد، فقط ۲۰ جلسه‌ی NA در سراسر دنیا وجود داشت. رشد انجمن خیلی کند بود. ولی هرچه ما مستقل‌تر شدیم و راه خود را پیدا کردیم، NA قوی‌تر شد. بالاخره نشریات ما هم چاپ شد و با انتشار کتاب پایه، انجمن واقعاً پیشرفت کرد.

شما در ایران چه دیدید؟ کمی راجع به تجربه‌ی خود در ایران صحبت کنید

آه! من یک کمی از گزارش سفرم به ایران را برای تان خواهم فرستاد. از روزی که وارد ایران شدم راجع به تجربه و احساسم درباره‌ی ایران یادداشت برداشتم. من این یادداشت‌ها را برای پیش از ۲۰۰ نفر از دوستانم e-mail کردم و هر کدام از آن‌ها این گزارش‌ها را برای دوستان دیگر خود ارسال کردند. در نتیجه یادداشت‌های من راجع به کشور شما به سراسر جهان مخابره شده است. حتی شنیده‌ام که در بعضی از جلسات آمریکا فتوکپی این یادداشت‌ها را روی دیوار چسبانده‌اند یا بین اعضار د بدل می‌شود.

* آیا شما می‌توانید خلاصه‌ای از این یادداشت‌ها را برای ما بیان کنید؟
آنقدر چیزهای جالبی در اینجا دیدم، که مشکل است... نمی‌دانم از کجا شروع کنم؟! اول از همه رشد و بزرگ شدن انجمن NA در ایران باور نکردنی است. البته راجع به آن شنیده بودم. ولی شنیدن کی بود مانند دیدن؟! ضمن این‌که منظم و مرتب بودن جلسات و انجمن جلب توجه می‌کرد. تجربه‌ی جالبی بود. مثلاً انجمن مشهد جلسه‌ای داشت که ۳۰۰ نفر در آن شرکت داشتند. راستش را بخواهید، شوکه شده بودم.

شما در کشور خود جلساتی که ۳۰۰۰ نفر در آن حضور داشتند باشند، ندارید؟

در همایش‌ها داریم. ولی جلسه‌ی عادی با حضور هزاران نفر نداریم!
این جلسه در مشهد یک جلسه‌ی عادی بود؟

خیر، به خاطر ورود من و همکارانم از خدمات جهانی NA، جلسه‌ی ویژه‌ای تشکیل داده بودند. البته در شیراز، جلسه‌ی دیگری در یک استادیوم ورزشی با حضور حدود ۱۰،۰۰۰ نفر تشکیل شد! واقعاً تجربه‌ی خارق‌العاده‌ای بود. بدنه‌ظر می‌آید برای اعضای انجمن در ایران، دیدار با ما و کارکنان خدمات جهانی جالب و یا مهم باشد که این تعداد زحمت می‌کشند و دور هم جمع می‌شوند. این وجود و سرور و هیجان و استقبال شورانگیز و باور نکردنی است. من عملاً از تمام کشورهای دنیا بازدید کردم. هیچ‌جا، این جوری ندیدم!

در آمریکای جنوبی هم که مردم خونگر می‌دارد، ندیدید؟
ابدا

قبل‌گفتید در اولین جلسه‌ای که شرکت کردید، در خانه‌ی آن خانم در هاوایی، شما یک چیز مخصوصی حس کردید یا دیدید... یک حضور، یک احساس جادویی. آیا در ایران هم همین حس وجود داشت؟
کاملاً. به عقیده‌ی من همان فضای خارق‌العاده‌ی هاوایی در این جا هم وجود دارد. یک چیزی در جلسات برای ما کار می‌کند.

* سفر نامه‌ی مورد اشاره‌ی تام به دست مارسیده و ترجمه‌ی آن آماده است
ولی به سبب کمبود جا آن را در شماره‌ی آینده ملاحظه خواهید کرد.

لطفاً کمی درباره‌ی گذشته و حال صحبت کنید. NA چه تغییراتی کرده؟ آیا پیشرفت کردیدم چه تفاوتی بین NA امروز و NA سی‌سال پیش می‌بینید؟

هفت ماه بعد از این‌که هاوایی را ترک کردم به اولین جلسه‌ی NA خود در کالیفرنیا رفتم. در آن‌جا با K و سایر قدیمی‌ها آشنا شدم. جلسات خیلی سختی بود. جلساتِ تیره و نومید کننده‌ای بود. اعضا درباره‌ی روحانیت صحبت نمی‌کردند. سخنی از خدا نبود.

پس راجع به چه چیزهایی صحبت می‌شد؟

مثلاً راجع به این‌که من ده سال در بازداشتگاه یا در کانون اصلاح و تربیت زندانی بودم یا یک نفر صورت من را له کرد... داغون شدم ولی امروز مصرف نمی‌کنم. اعضا خیلی فحش می‌دادند و بی‌تربيت بودند.

در نتیجه عده‌ی زیادی بعد از شرکت در جلسه‌ی اول، رانده می‌شدند و دیگر بر نمی‌گشتند. ضمن این‌که بیشتر اعضا هروئین بودند و اگر شما با قرص یا ماری‌جوانا یا ماده‌ی دیگری مشکل داشتید، حس می‌کردید به این‌جا تعلق ندارید. طرز تفکری به وجود آمده بود که حتماً باید ترقی باشی تا عضو NA شوی.

این مشکلات تا دهه‌ی هفتاد ادامه داشت. به تدریج با ورود تعداد بیشتری از اعضا که مواد مخدر دیگری مصرف می‌کردند، طرز تفکر حاکم بر انجمن تغییر کرد. ولی ما هنوز از کلمه‌ی "Narcotics" مواد مخدر؟ استفاده می‌کنیم به جای این‌که بگوییم Addicts Anonymous یعنی معتادان گمنام. به خاطر این‌که در آغاز تقریباً همه‌ی اعضا "بارباتیوس" یعنی هروئین یا مشتقان تریاک مصرف می‌کردند.

AA یا انجمن الکلی‌های گمنام روی الکل تمرکز داشت و در قدم اول می‌گویند "ما در مقابل الکل عاجز هستیم" ولی در NA ما به جای این‌که بگوییم در مقابل مواد عاجز هستیم می‌گوییم در مقابل اعتیادمان عاجز هستیم و نمی‌گوییم در مقابل مواد مخدر [narcotics] عاجز هستیم.
این تغییر در راه را باز کرد و فلسفه‌ی جدیدی به وجود آورد.

این تغییر در چه سالی انجام شد؟

در NA از همان اول می‌گفتیم در برایر اعتیادمان عاجزیم. البته به نظر من دلایل منطقی آن را نمی‌دانستیم. بعده متوجه شدیم که با استفاده از کلمه‌ی "اعتیاد" به جای "مواد" چه فرصت مناسب منطقی به دست آورده‌ایم.

و حالا برنامه‌های مختلف دیگری هم به وجود آمده که پایه و اساس آن‌ها روی همین ۱۲ قدم است مانند کوکائینی‌های گمنام یا ماری‌جوانایی‌های گمنام. آیا این گروه‌ها از داخل NA به وجود آمدند؟

این گروه‌ها نیز پایه و اساس خود را شبیه برنامه‌ی الکلی‌ها بنا کردن و لی هیچ‌کدام از آن‌ها رشد زیادی نداشتند و قوی نیستند و هنوز از نشریات AA استفاده می‌کنند.

NA هم در سال‌های اولیه به AA وابسته بود و بعضی از ما راهنمای الکلی داشتیم و به جلسات AA همسری می‌زدیم. ضمن این‌که چون هنوز کتاب‌ها و جزووهای ما چاپ نشده بود، مجبور بودیم از نشریات آن‌ها استفاده کنیم.

ولی سرانجام NA مستقل شد و این استقلال تأثیر خوبی داشت. کتاب پایه در سال ۱۹۸۳ چاپ شد. به خاطر وابستگی به AA مشکلات زیادی برای ما به وجود آمده بود. به خاطر این وابستگی ما در سال‌های اولیه

ما اصلًا آدمهای منحصر بفردی هستیم. ما مثل مردم عادی نیستیم.

تفاوت‌ها بیین ما و مردم عادی وجود دارد. من دشمنی ندارم. ولی بدترین دشمن من، یعنی مثلاً اگر یک نظر در NA از من متغیر

هم باشد، اگر بدند که من به کمک نیاز دارم یا در خطر مصرف دویاره هستم، جتنا بیهوده کنید که خواهد کرد. تغیر خود را کار خواهد

گذاشت و فوراً به کمک من خواهد شافت آیا این عجیب نیست؟

ما همیشه این اتحاد و همیستگی را داشته‌ایم. این واقعیاً نعمت بزرگی است که مادر NA داریم.

آیا شما شباهتی بین انجیار NA در ایران در ه سال گذشته و آنچه در NA سایر نقاط اتفاق افتاده می‌بینید؟

قضیه در کشور من متفاوت بود ولی یک شباهت وجود دارد. امریکا متفاوت بود چون در اوخر دهه هفتاد، جامعه فکر خود را باز کرد. برای اولین بار نگاه به معاد بعنوان بیمار شروع شد. قیلاً مردم فکر می‌گردند یک معاد حقاً یک مجرم است.

در اوخر دهه هفتاد، اولین مرأکر درمانی برای معادان تأسیس شد. هم چنین بیمارستان‌ها هم برای اولین بار معادان را برای سوزدانی پذیرش می‌گردند.

قبل اگر به بیمارستان مراجعه شدند و می‌خواستند برای ترک بستری شوید، به پلیس تلفن می‌گردند و از زندان سفر می‌اویزدند. همچنین به تدریج سازمان‌های بیمه برای مداوای معادان هزینه‌ها را برداخت می‌گردند. بمنظور من دلیل این تغییر این بود که در دههی شخصت تعداد زیادی از مردم امریکا همیشه شده بودند، ماری جوانا می‌کشیدند و مدام به پارتی و مجالس رقص و شادمانی می‌رفتند. همین‌ها بعداً بهدار شدند و دیدند که بعضی از فرزندان آن‌ها مواد مخدور معرف می‌کنند. آن‌ها نگران فرزندانشان شدند. ضمن این‌که چشم‌انداز مواد مخدور تغییر گرد، مخدورهای جدیدی به وجود می‌گردند.

اما:

علاوه بر ماری جوانا و LSD، کوکائین و تریپتیک هم اضافه شد. گروه‌های تهکاران جوان بوجود آمد. موتورسواران جوان که دسته‌های مختلفی تشکیل دادند. مافیا بازی معمول شد نسل‌های جدیدی خلق شدند ویدو مادرها نگرانی‌های جدیدی را تجربه کردند. آن‌ها برای اولین بار اعتیاد را بعنوان یک بیماری پذیر فتند.

این اتفاقات ابتدا در آمریکا بود ولی بعداً به اروپا و کشورهای دیگر نیز رسابت کرد. هوشیاری نوینی درباره مسائلهای مواد مخدور و مشکلات اعتیاد بوجود آمد. بعد از این تغییرات، در NA آمریکا هم یک انفجار صورت گرفت. در هم‌جا جلسات جدیدی شروع شد. در شهرهای کوچک، در همه‌جای آمریکا... بعداً شنیدیم که جلسات به استرالیا و زلاندنو هم رفته خدا.

است. هوشیاری جدیدی خلق شده بود. NA در حال رسید سریع بود.

در ایران هم بمنظور می‌آید این انفجار با هوشیاری جامعه متراو شده است. تفاوت در این‌است که در ایران مستولان از NA حمایت می‌کنند و حتی مذهب یونانی خدامی است. در ایران کشورها این تحولات کند بود، ما هنوز سمعی نیز از NA حمایت معنوی می‌کند. NA مقولیت ییدا کرده است. این یک تشکیل می‌شود. همچنین وقتی به پوشک یارو این پوشک مراجعت می‌کنید، اگر آنها نظر مثبتی نسبت به برواندهای ۱۲ قدمی دارند و NA را به بیمارهای خود توصیه می‌کنند در این مورد چه می‌گویند؟

منظور من در دوران قدیم بود، من ایران را با سایر کشورها مقایسه کردم مثلاً گیتهی اطلاع رسانی در ایران بسیار موفق عمل کرد. کاری که شما مابتدا راجع به سنت‌های بزamide گنجید بودم، ما بعضی از سنت‌ها را مانتد کردیم، فرق می‌کند.

سنت ششم خیلی تند و ناگوار تغییر کردیدم، مفهوم همکاری با واستگی فاطی شده بود. هافکر می‌کردیم ایجاد هرگونه رابطه با دولت پاسار ONGها و سازمان‌ها، مخالف سنت‌های بزamide است.

سال‌های زیادی سپری شد تا طرز فکر ما تغییر کند. این‌ها خیلی عاقل بودند. قدیمی‌های این‌ها بسیار عالی عمل کرد، آن‌ها خیلی عاقل بودند. قدیمی‌های مطلوبی برخوردار نخواهد شد.

کدام اصل روحانی بیشترین تأثیر را در بهبودی شما داشته است؟

سؤال مشکلی است، چون همه‌ی اصول روحانی به عنوان یک مجموعه با هم کار می‌کنند و همه‌ی آنها مهم هستند.

ولی اگر باید یکی را انتخاب کم، می‌گویم "فروتنی". بدون فروتنی من نیز تو اقام دوست داشته باشم، عشق بورزم و مهیان باشم، من باید فروتنی باشم.

من باید بدانم که در کترل نیستم، من باید به این‌عن اطمینان داشته باشم، باید به دیگران اعتماد کنم، بنابراین بمنظور من، فروتنی مهم نمی‌باشد.

ما چگونه می‌توانیم پذیرش خود را نسبت به اعمال دیگران بالا ببریم؟

باید یاد بگیریم که دیگر مردم مشکل مانیستند. مشکل من، خودم هستم. اگر مسائل‌های من را ناراحت می‌کند، باید به خودم نگاه کنم و راهکاری پیدا کنم تا امر آرام کند و برای این کار باید چیزهایی را که خودم نمی‌توانم تغییر دهم، قبول کنم و بپذیرم. وقتی اتفاقی در زندگی می‌افتد، من نباید با آن بجنگم، من قادر نیستم آن را تغییر دهم، باید آن را قبول کنم، باید بپذیرم. حتی این‌روی بتر من تقشه‌ی بهتری برای من دارد.

مانلا اگر من بول بیشتر بعدهست نمی‌آورم حتی به صلاح نیست و چیزی که دارم نه ام کافی است. من همیشه تامین خواهم بود.

ایام ان تو میل بزر یا بچ ام و می‌دانم؟ خیر. آیا برایم مهم است که "بام" داشته باشم؟ خواص اصلاح اهیت ندارد.

آرزو، خواستن یک زندگی مفید و مؤثر است، زیر سایه‌ی فرض و برکت خدا.

کدام تقصی اخلاقی بیشتر از همه شما را آزار می‌دهد؟

در مورد من، بذرین تقصی اخلاقی ام، شرم و احساس گناه بوده است. در قدم پنجم که می‌گوییم خطاهای خود را به خداوند و فرد دیگری اقرار کردیم، من خوب نمی‌فهمیدم منتظر از چگونگی دقیق خطاهای خودی را تعلق دادیم. ماهیت خطاهایی من ریشه‌اش با در "شرم" است یا این جملات چیست. ماهیت خطاهایی این تحوّلات کند بود، ما هنوز سمعی کارهای غلطی که کرده بودم، به یاد می‌آوردم. ولی با ماهیت یا ریشه‌ی خطاها و رفتارهای اشنا نبودم. سالان سال طول کشید تا در کم معنی کردیم، من خوب نمی‌فهمیدم منتظر از چگونگی دقیق خطاهای خودی را تعلق دادیم. بعد از این تغییرات، در NA آمریکا هم یک انفجار صورت گرفت. در هم‌جا جلسات جدیدی شروع شد. در شهرهای کوچک، در همه‌جای آمریکا... بعداً شنیدیم که جلسات به استرالیا و زلاندنو هم رفته خدا.

ولی شما هم حمایت می‌شوید، مثلاً خیلی از جلسات در مکان‌های مذهبی تشكیل می‌شود. همچنین وقتی به پوشک یارو این پوشک مراجعت می‌کنید، این "ترس" بیشتر خطاهای و کمبودهای من از "شرم" می‌اید، وقتی می‌گویند این بیماری پایه‌اش شرم است، مثلاً معادی که به خاطر مصرف مواد احساس گناه می‌کند، حس می‌کند موجود بی فایده و بیوجی است. فکر

من از همسر اولم بدترین حادثه‌ی زندگی من بود. ما ۲۰ سال زن و شوهر بودیم و ازدواج مان خاتمه پیدا کرد. آن سه فرزندی را که راجع به آنها صحبت کردم، از همسر اولم هستند.

این طلاق بدترین حادثه‌ی زندگی من بود. بقیه‌ی چیزها خوب بودند و برایم کار کردند.

به خاطر این تراژدی طلاق من چیزهای زیادی درباره‌ی خودم یادگرفتم و با خیلی از کم وکسرهای دوران کودکی ام کنار آمدم و اکنون با خانم دیگری ازدواج کرده‌ام که او را خیلی دوست دارم. او هم در NA است.

همسر اول شما در NA نبود؟

چرا او هم بود ولی مانند من برای برنامه وقت نمی‌گذاشت. هنوز هم در برنامه هست.

اگر به شما این فرصت داده می‌شد که برای تمام اعضای NA در جهان فقط یک جمله بگویید، چه خواهید گفت؟

خواهم گفت: اصول برنامه را با رفتار خود اجرا کنیم. آنچه می‌گوییم مهم نیست، عملکرد ما مهم است. حرف مهم نیست، عمل مهم است.

آیا اگر به طور ناخواسته در کنار معتادانی که مشغول مصرف مواد هستند، قرار بگیرید و سوسه می‌شوید؟ واکنش شما در این جور موقع چیست؟

غمگین می‌شوم. بعد می‌بینم چطور می‌توانم به آن‌ها کمک کنم و چه کاری از دستم ساخته است ولی وسوسه نمی‌شوم.

در اوایل بهبودی تان، چه چیزهایی موجب وسوسه‌ی شما می‌شد؟

من هنوز هم درباره‌ی دنیای مواد مخدر فکر می‌کنم. من هنوز هم دوست

دارم مورد توجه باشم. هنوز خوش‌گذرانی را دوست دارم. کنار گذاشتن آن نحوه‌ی زندگی که من در زمان مصرف داشتم کار سختی بود چون سالیان سال آن طور زندگی کرده بودم.

من دیگر وسوسه نمی‌شوم چون می‌دانم که این لطف و فیض الهی بود که مرا نجات داد. به من هدیه‌ای داده شده و آن واقعیتی است که من امروز مصرف نمی‌کنم.

سال‌ها فکر مصرف کردن با من بود.

به نظر شما در جلسات NA راجع به چه چیزهایی باید مشارکت کرد و راجع به چه چیزهایی نباید مشارکت کرد؟

ایده‌آل این است که ما درباره‌ی بهبودی و راهکارها مشارکت کنیم راجع به امید و آزادی صحبت کنیم. راجع به اصول برنامه و چیزهایی که در بهبودی ما مؤثر بوده و برای ما کار کرده است مشارکت کنیم.

ولی دنیا، دنیای کامل و بی‌عیبی نیست. بنابراین ما راجع به بعضی مشکلات هم می‌توانیم مشارکت کنیم. ما باید راجع به مشکلات‌مان صحبت کنیم.

NA جایی است که می‌تواند جلوی مصرف دوباره‌ی ما را بگیرد. مثلاً ما می‌توانیم راجع به مشکلاتی که امروز در سرکار داشتیم، مشارکت کنیم.

اما آگر فقط در جلسات راجع به بیماری خود و مشکلات و بدیختی‌های مان صحبت کنیم ولی بدون راه حل و راهکار، تازه واردان چه خواهند کرد؟ دیگر این‌جا یکه فضای مناسب برای بهبودی نخواهد بود. مثلاً بعضی‌ها دائماً راجع به مشکلات جنسی خود مشارکت می‌کنند، در صورتی که بهتر است این‌گونه مسائل خصوصی و شخصی را با راهنمای خود در میان بگذاریم.

ولی بعضی اوقات مطرح کردن این موضوعات به شخص کمک می‌کند. بعضی فکر می‌کنند برای پاک ماندن هرچیزی را می‌توان به مشارکت گذاشت.

می‌کند هرگز نمی‌تواند پاک بماند.

بعد NA آمد و احساس گناه را از بیماری می‌گرفت. بهما فهماندند که افراد بدی نیستیم، فقط بیمار هستیم. این کار به ما اجازه داد بهبودی پیدا کنیم. قبل از تو احساس چون آن احساس پوچی و بدی و گناه این اجازه را بهما نمی‌داد. کارهای وحشتناکی کرده بودیم، خودخواه و خود محور بودیم و زیاده روی می‌گردیم.

ولی وقتی قبول کردیم بیمار هستیم؛ وقتی جلوی این بیماری را بگیریم؛ رفتار ما می‌تواند تغییر کند. ما انسان‌های خوبی هستیم، فقط رفتارهای بدی داشتیم.

پس با حذف احساس گناه و شرم از این بیماری، ما امکان بازیابی پیدا می‌کنیم. برای من این یک فرآیندی است که تا آخر عمر ادامه خواهد داشت. من همیشه با شرم سروکار خواهیم داشت، مخصوصاً درباره‌ی غریزه و روابط جنسی، احساس شرم می‌تواند دوباره باز گردد.

احساس گناه و شرم پشت سر مشکلات من است. وقتی من بتوانم با آن‌ها کنار بیایم؛ بهتر خواهم شد و می‌توانم خود را به عنوان یک انسان قبول کنم؛ من هم مثل آدمهای دیگر هستم، نه بهتر و نه بدتر.

بهترین واقعه‌ای که در زندگی شما اتفاق افتاده چیست؟

هر سال وقایع جدید بهتری برای من اتفاق می‌افتد. پایانی ندارد. من و دوستم تام "سی" زمانی که ۱۲ سال در برنامه بودیم از خودمان می‌برسیدیم وقتی ۲۴ ساله شدیم، چه خواهد شد؟ دلمان می‌خواست بدائیم بعد از سی سال بودن در برنامه، ما چه‌جور آدم‌هایی خواهیم شد؟

بعد از ۲۴ سال در NA، واقعاً زندگی هر روی ما خیلی بهتر شده بود. بعد از گذشت سی سال، باز هم بهتر شد.

من حالا خودم هستم. "من" بودن یعنی "تام" بودن راحت‌تر شده. خودم را دوست دارم. در لحظه زندگی می‌کنم. برای

امروز هستم. زیاد می‌خندم و زیاد شوختی می‌کنم.

خلاصت من بیشتر شده. یکی از چیزهایی که به آن افتخار می‌کنم این است که من تقریباً سه سال بعد از پاک بودنم ازدواج کردم و خانواده‌ای تشکیل دادم. سه فرزند دارم. بچه‌های من در تمام طول زندگی شان با این برنامه بوده‌اند و اطرافیان من همه در NA هستند. در زندگی فرزندان من شرم و احساس گناه و ترس حضور نداشت. من اصول برنامه را در خانه‌ی خود اجرا می‌کنم. فرزندان من خیلی سالم و استوار هستند. پسر بزرگم یک دانشمند فضایی است و برای ناسا کار می‌کند، سیستم‌های سوخت جدیدی برای موشک‌ها ابداع کرده و بسیار موفق است. دختر من دبیر است، ازدواج کرده و دو تا فرزند دوقلو دارد. پسر کوچکم هم مهندس راه و ساختمان است و با سیستم‌های آبیاری پیش‌رفته کار می‌کند و یک پسر هم دارد.

همین که می‌بینم فرزندانم این گونه رشد کرده‌اند و از این‌که چرخ گردش گناه و ترس و شرم را متوقف کردم، خوش‌حالم. ماسوه استفاده‌ها و بدرفتاری‌ها را دور زدیم. فرزندان من شاهد رشد انجمن NA بودند. آن‌ها معتادانی را که از مرگ و بدیختی و فلاکت آمدند و پاک شدند و در زندگی پیش‌رفت کردند، با چشمان خود دیدند. البته اوردوز و مرگ معتادان را نیز دیده بودند. آن‌ها همه‌ی این تجربیات را از نزدیک شاهد بودند. آن‌ها با اصول NA آشنا هستند، با اصول رشد کرده و بزرگ شدند.

یکی از بهترین چیزهایی که NA به من داد همین است: فرصت این که چنین خانواده‌ای داشته باشم.

بدترین چیزی که در زندگی شما اتفاق افتاده چی بود؟

اتفاقات در دنیا کی در زندگی من افتاده. درد لازم‌های پیشرفت است. جدایی

می دانستند با من این طور رفتار شده، یک اردنگ محکم به من می زدند! من یک ستاره‌ی سینما نیستم! اگر دوستان بفهمند این جوری ما را تحويل گرفتند، ما را به صلیب خواهند کشید!!

ولی من نقش خود را در اینجا می‌دانم. من یک نماد یا یک سمبول از دفتر خدمات جهانی هستم. یک نقش موقتی است که من دارم. مطمئناً این پذیرایی استنایی و عشق و توجهی که دوستان و اعضای انجمن در ایران به من دارند، نباید روی من تأثیر بدی بگذارد که اصل فروتنی فراموش شود. البته می‌توان کمی گمنامی را بسط داد و گفت ما نباید راجع به آن چه در جلسات می‌شنویم بیرون از جلسه صحبت کنیم. پست سرهم نباید غیبت کنیم و شایعه‌سازی هم چیزی بدی است.

پس باید رازهای یکدیگر را محرمانه نگاه داریم و محرمانه نگاه داشتن رازها یکی از برداشت‌های اعضا از کمله‌ی گمنامی است که خیلی هم خوب است.

ولی بمنظر من گمنامی یعنی حمایت از حق و حقوق اعضا در جامعه، یعنی من می‌خواهم از بیماری اعتیاد بهبود پیدا کنم ولی نمی‌خواهم همه‌ی دنیا از این قضیه خبر داشته باشند.

ما همه مثل هم هستیم. همه معتاد هستیم. امروز پاک هستیم. ما برای امروز زندگی می‌کنیم. مهم نیست که پاکی من سی و هشت سال است. مهم این است که من "امروز" پاک هستم.

آیا نکته‌ی دیگری هست که شما دوست داشته باشید مطرح کنید؟ رشد انجمن در ایران فوق العاده بوده است. تجربه‌ی سفر من به ایران یک تجربه‌ی استنایی بود و من تا آخر عمر هدیه‌ی این سفر را گرامی خواهم داشت. این رشد سریع یا به قول شما انفجار، دردهایی هم با خود دارد ولی کلاً انجمن خوب و سالمی دارید. البته اختلاف سلیقه و اختلاف نظر همیشه وجود داشته و وجود خواهد داشت. بحث‌هایی هم که به وجود آمده، خوب است. باعث رشد بیشتر انجمن خواهد شد.

بحث و مجادله خیلی هم بد نیست. فقط بهتر است این مشکلات را بین خودمان حفظ کنیم و اجازه ندهیم به بیرون از انجمن کشیده شود. بمنظر من شماها در ایران کیفیت ویژه‌ای دارید که من در هیچ‌جای دیگری از جهان ندیدهام. این خصوصیت عالی نه تنها در NA بلکه در کل کشور شما وجود دارد. بهر جا که من در ایران سفر کردم، به ما احترام گذاشتند. با ادب و لبخند از ما پذیرایی شد. در فرودگاهها مردم از من می‌رسیدند شما اهل کدام کشور هستید؟ ما در همه‌ی شهرها به خانه‌های اعضا دعوت شدیم و همه‌جا از ما پذیرایی عالی شد. با خانواده‌ها وزن و بچه‌ی اعضا آشنا شدیم. والدین را دیدیم که چگونه از بهبودی فرزندان شان خوشنود هستند. این یک تجربه‌ی بی‌نظیر برای شخص من بود، چون ما در کشورمان این جور چیزها را نمی‌بینیم. در آمریکا خانواده‌ها غالب درگیر بهبودی نمی‌شوند.

فرهنگ ایرانی بسیار دل‌چسب است. من قبل از آمدن به ایران درباره‌ی کشور شما زیاد نمی‌دانستم و رسانه‌های ارتباط جمعی آمریکا هم تصویر خوبی از کشور ایران ارایه نمی‌دهند.

بنابراین نعمت بزرگ این سفر آشنایی با ایران و ایرانی‌ها بود. NA ایران هم فرهنگ ایرانی را منعکس می‌کند.

البته مشکلات هم زیاد است و بعضی قوانین هم دست و پاگیر هستند ولی باید بگوییم من شما را تحسین می‌کنم.

پیام بهبودی: ما هم از گفتگو و مصاحبت با شما واقعاً لذت بردهیم و از تجربه‌های شما آموختیم. به امید دیدار مجدد. متشرکیم.

صاحبه و ترجمه: سپهر «الف»

ولی واقعاً خیلی بهتر است که راجع به امید و رشد و آینده‌ی بهتر مشارکت کرده و مسائل شخصی را به‌طور خصوصی با سایر اعضای قدیمی‌تر یا با راهنما مطرح کنیم.

جلسات ایران شلوغ شده و در اکثر جلسات بیش از پنجاه نفر شرکت می‌کنند، در نتیجه وقت به همه نمی‌رسد و آخر جلسه صدای یکی دو نفر بلند می‌شود که اعتراض دارند چرا وقت به آن‌ها نرسیده است. آیا شما توصیه‌ای برای ما دارید که با این مشکل چه باید کرد؟

بهترین کار این است که جلسات کوچک‌تری تشکیل دهید. جلسات بیشتری را بر نامه‌ریزی کنید. نیکو است که انجمن معتقدان گمنام ایران با این سرعت پیشرفت می‌کند و جلسات بزرگ هم خوب است ولی روی کیفیت بهبودی تأثیر می‌گذارد. من شخصاً جلسات کوچک‌تر، که وقت مشارکت به همه می‌رسد را ترجیح می‌دهم. معمولاً ما هم‌دیگر را خوب می‌شناسیم و زمانی که تازه واردی از راه می‌رسد همه می‌خواهند به او کمک کنند. ولی در ایران جلسات بزرگ شده و طبعاً این گونه مشکلات هم هستند.

وظیفه‌ی منشی در جلسات بزرگ این است که در اول جلسه مسئولیت خود را توضیح دهد و بگوید "با توجه به تعداد زیاد حضار به همه برای مشارکت وقت نخواهد رسید". ضمناً در انتخاب افرادی که مشارکت می‌کنند، دقت بیشتری کند تا هموقت به تازه وارد بر سرده و هم به اعضا باید مددوی است مشارکت نگردد. وقت موجود را حتی الامکان منصفانه تقسیم کنند. ولی باید سعی داشت که بیام برنامه به گوش بر سرده و دوستان فقط و فقط درباره مشکلات و گرفتاری‌ها مشارکت نکنند. منشی باید نشان دهد که پارتی بازی در کار نیست. البته یک مشکل دیگر هم شما در ایران دارید: در جلسات بزرگ اعلام پاکی‌ها وقت زیادی را می‌گیرید. در اول جلسه خیلی وقت تلف می‌کنید. بهتر است گرددانده بگوید: آن‌ها باید سی روز پاکی دارند، دست خود را بلند کنند. بعداً بگوید، آن‌ها باید شصت روز پاکی دارند، دستان خود را بلند کنند... این شیوه می‌تواند پائزده دقیقه از وقت بعضی جلسات را جلو بیندازد.

ما در آمریکا ماهی یکبار جلسات مخصوصی داریم که فقط برای تولد است. در نتیجه تولد ها وقت جلسات را تلف نمی‌کنند.

به نظر من در مورد مراسم تولد در ایران کمی زیاده روی می‌شود. کلمه **Anonymous** یا گمنام یا گمنامی برای افراد مفهوم مختلفی دارد. گمنامی برای شما چه معنی دارد؟

سنت دوازدهم می‌گوید که گمنامی پایه و اساس روحانی این برنامه است. معنی واقعی گمنامی در NA یعنی عمل با فروتنی. راجع به خروج از خود محوری است.

البته وقتی برنامه‌ی الکلی‌های گمنام شروع شد هدف این بود که از هویت اعضا محافظت شود. چون اگر همه می‌فهمیدند شخص معتقد به الکل است ممکن بود برایش گران تمام شود. پس جلسات AA با حضور تعداد کثیری تشکیل می‌شد و کسی بعد از جلسه راجع به نام یا خصوصیات دیگران صحبت نمی‌کرد. ما می‌گوییم تام «سی» چون می‌خواهیم نام خانوادگی افراد لو نزود. پس هدف اولیه محافظت از نام خانوادگی افراد بوده است. ولی در NA گمنامی به تدریج معنی دیگری پیدا کرد که خیلی حائز اهمیت بود. گمنامی علاوه بر محافظت از نام، به مفهوم جلوگیری از مهم جلوه شدن فرد یا بزرگ کردن شخصیت افراد یا جلوگیری از جاهطلبی و شهرت اعضا است.

گمنامی دیگر راجع به شخصیت نیست. مثلاً حضور آتونی، بکی و من در ایران کمی غیرعادی است. توجهی که به ما می‌شود، بی‌سابقه است. با ما در ایران مثل یک شخص معروف یا نامدار رفتار می‌شود. اگر در آمریکا



در پی درفواستی که از بانوان مهترم عضو انجمن NA مبنی بر همگاری و مکاتبه با مجله‌ی "پیام بهبودی" شده بود، نامه‌هایی به دست ما رسید. ضمن تشریف و قدردانی از پاسخ مثبتی که به این درفواست داده شد در این شماره مبارزت به چاپ دو نامه گردد و این امیدواری را داریم که با این‌کار کامی دیگر در راه انتقال پیام بهبودی برداشته شود و چاپ این تجارت بهبودی برای همه اعضا ای انجمن بخصوص بانوان مفید واقع گردد.

با وجود آن‌که گذشته در دنای است و عوض کردنی نیست با این‌همه، باورهای نا درستی که ما از خودمان و دیگران پیدا کرده ایم با کمک نیروی برتر قابل تغییر است. "چگونگی عملکرد"

صدای گریهام به آسمان رسید

زندانی شدن و انزوا و تنهایی را هم با طعم کشنده‌شان می‌چشیدم. یک بار به جرم ولگردی چند ماه زندانی شدم و بار دیگر به جرم حمل مواد و بار دیگر به جرم فروش و بالاخره همه جور خلافی کردم و توانش را هم با جریمه‌هایی مثل زندانی شدن پرداخت نمودم. دیگر آسایش و آرامش از وجودم پر کشیده بود. پنج سال تمام بودکه از خانواده‌ام دور گشته واز همسرم جدا شده بودم. سال‌ها بود که فرزندانم را ندیده بودم. تمامی سرخوردگی‌ها و سرزنش‌ها را با خود رفیق کردم و چند صدبار به دلایل مختلف ترور شدم. ترور شخصیتی، ترور حیثیتی و ترور عاطفی. نگاه‌های مردم برایم سنگین شده بود. هر فردی هر جوری که دلش می‌خواست در مورد من فکر و قضاؤت می‌کرد و چه مصیبت‌هایی را که تحمل نکردم و چه بلاهایی را که پشت سر نگذاشت و چه....

از بهار بهتر

چند باری بود که دوستان و آشنايان و هم بازی‌های قدیم گفته بودند که جایی هست که چند نفری جمع می‌شوند دور هم و با هم حرف می‌زنند و این کارها باعث می‌شود که پاک بمانند ولی باورم نمی‌شد تا این‌که خسته و رانده و درمانده از همه جا و همه چیز، پیام را از یکی از دوستان هم بازی‌ام دریافت کردم و سرکشی کشیدم تا بینم چه خبر است.... و گفتند بشین و گوش کن شاید خدا خواست و چیزی گیرت

آمد و گفتند صبر کن و من هم با نامیدی تمام صبر کردم.

شما نمی‌دانید چه قدر سخت بود. سختی این صبر کردن ریشه در تیره روزی‌هایم داشت. اصلاً نمی‌توانستم باور کنم نیروی قادر است مرا از این چاه تاریک و سرد نجات دهد. تا آن زمان همه‌ی راه‌ها برای من به بنیست منتهی شده بود. همه جا با تحقیر، تف و لعنت و سوءاستفاده روپرورد شده بودم و حالا در این انجمن از خواست خدا و صبر برایم صحبت کرده و روزهای خوب و پاکی را که در انتظار من بود برایم به تصویر می‌کشیدند. روزهای پاک، پاکی پاک. به امتحانش می‌اززید. دیگر چیزی برای از دست دادن نداشت. از شما چه پنهان ناچاراً قبول کردم و مرتب به جلسه آمدم، به خدا توکل کردم، تازه داشتم می‌فهمیدم خدا چه قدر مهربان و دلسوز است. ایمان آوردم که اگر به انجمن معتقدان گمنام توجه کنی و اصول روحانی آن را رعایت کنی جواب مثبت دریافت خواهی کرد. هر کاری که انجمن گفت عمل کردم، نا امیدی به امید و بی‌ایمانی به باور تبدیل شد. به شکرانه‌ی خدا حالا که این نامه را می‌نویسم یک سال و یک هفته پاکی دارم. با لطف خداوند و کمک دوستان بهبودی برای یک زندگی سالم و بدون مواد، نقشه‌های زیادی در سر داشته و کارهای مفید و فراوانی برای انجام دادن در نظر گرفتم که آن‌ها را باید به طور روزانه و فقط برای امروز انجام دهم. به نظر شما با آن گذشته‌ای که شرح دادم، موفق خواهم شد؟ برایم دعاکنید.

با تشکر طلوع. همدان

به نام خدا

طلوع هستم یک معتاد

۲۵ سال سن دارم یک سال و چند روز است که به لطف خدا، جلسات، راهنمایی و کارکرد قدم‌ها پاکم در قدم نهم هستم و از خداوند یاری خواسته‌ام تا کمک کند که بتوانم خسارت‌هایی را که وارد ساخته‌ام جبران نمایم. از تجارت همه‌ی دوستان بهبودی ام استفاده می‌کنم. از تجربه‌ی راهنماییم بهره می‌جویم و از خداوند استمداد می‌طلبم.

در یکی از شهرهای غرب کشور متولد شدم، در خانواده‌ای که فرهنگ خاص خودش را داشت.

خانواده‌ای ۸ نفره که من فرزند چهارم بودم. پدری مصرف‌کننده و بیمار که فکر و ذکری فقط تهیه‌ی مواد بود و مصرف. او فقط کنک زدن را می‌دانست و بعضی وقت‌ها قلدری.

در سن ۶ ماهگی مادرم را از دست دادم و در سن ۱۷ سالگی به ازدواج تحمیلی تن دادم. همسری ناخواسته و بدون عشق. او دست بزن داشت. او هم مانند پدرم خلق و خوبی مناسبی نداشت و مصرف کننده و بیمار بود.

بعد از این‌که فرزند دومم به دنیا آمد. یک روز که بنا به درخواست همسرم برای تهیه‌ی مواد رفته بودم در راه بازگشت دستگیر شدم ولی شوهرم زیر بار نرفت و دوماه زندان جریمه شده و شلاقش را خوردم. وقتی برگشتم دیگر نتوانستم آن وضعیت را تحمل کنم، تصمیم گرفتم که از شهرم دور شده و دیگر برنگردم، همین کار را هم انجام دادم. بیماری اعتیاد دستورش را صادر کرده بود. البته الان می‌فهمم که بیماری یعنی چه. آن وقت‌ها می‌گفتم که سرنوشت من هم این‌جوری رقم خورده و همه‌اش بخت و طالع خود را فحش می‌دادم. یک زن بی‌پناه و آواره در یک شهر غریب چه می‌توانست بکند؟ خوب بیچارگی شروع شد. از نوشیدنی شروع کردم تا به استعمال مواد مخدر سنگین رسیدم. بعضی‌ها از دوران طلایعی اعتیاد می‌گویند. هیچ‌کدام برای من دوران طلایعی نداشت. اصل‌کدام دوران؟ انگاری هیچ‌راهی برایم نمانده بود جز سیه روزی و تیره بدبهختی.

به سرعت باد به اجبار به مصرف تن در دادم، رسیدم به مواد سنگین واقعی. چند وقتی هم با آن‌ها روزگارم می‌گذشت اما عجب رفیق‌های نامردی، هرچه بیشتر رفاقت می‌کردم آن‌ها خودشان را بیشتر به من تحمیل می‌کردند. دیگه حال نمی‌کردم، اجباراً تن به تغییر مواد دادم. چند وقتی قرص‌های جورواجور را تجربه کردم، انواع و اقسام.... و آخرش رسیدم به سفید رو سیاه کن. در این فاصله بارها دستگیر شدم و هر بار که دستگیر می‌شدم راهی زندان شده و تجربه‌های تلغی



ایمیل‌های شماره‌یافشند

نامه‌های شماره‌سید. متشرکیم

شجاع. الف
سروش. س
توفيق. ن
علی. ن
مهدی. س
فرهاد. ن
علی. ح
مهدی. م
فرخ. م
فرهاد. ج
کامران. ا
سحر
حمدی. م
سهیل. ر

بندرعباس - علی. ب
تهران - کامبیز. ح
لارستان - خلیل. ب
قم - حسین. ر
تهران - ج. م
پیشتر - عمامد. م
سیزوار - سید رضا. ه
الموت قزوین - ابراهیم؟
همدان - رضا. پ
گرگان - سید عبدالله. ح
تربت جام - احمد. ر
اقلید - محمد حسن. ک
بندرعباس - عبدالحمید. ص
گرگان - مصطفی. الف
بندرعباس - شاپور. ف
قزوین - رضا. ج
فسا - داریوش. م



پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه:
تهران. صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

در شماره‌ی قبل با چاپ اطلاعیه‌ی «فراخوان» از دوستان عزیزمان در سراسر ایران دعوت کردیم تا با مجله‌ی «پیام بهبودی» همکاری کنند و با ارسال اخبار و گزارش‌های گوناگون از رویدادهای NA در سطح نواحی و شهرهای خودشان، موجباتی را فراهم آورند تا همه‌ی ما در چگونگی جریان مسائل روز، تحولات و رشد NA در ایران قرار بگیریم.

هرگز تصور نمی‌کردیم که «فراخوان» این چنین با استقبال پرشور اعضا روبرو شود. اعضا‌ی که خدمت در NA را منشا خیر و برکت می‌دانند و تعامل دارند که به هر شکل ممکن گوشهای ازاین بار بر مسئولیت را بر عهده بگیرند.

ما از همه تشکر می‌کنیم و منتظر ارسال اخبار و مطالب آنان هستیم. از علاقهمندان در شهرستان‌ها درخواست می‌شود که هنگام ارسال گزارش، با خبرنگار ناحیه‌شان هماهنگ شوند تا از دوباره کاری پرهیز شود.

منتظر اعلام آمادگی علاقهمندان از سایر نواحی هستیم.

خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۱۰ - سعید. د

خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۶ - مسعود. م

خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۲ - مسعود. ن

خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۷ - محمد. الف

ضمناً افراد زیر از طریق تلفن و ای میل، آمادگی خود را برای همکاری اعلام کرده‌اند که از توجه شان نسبت به قبول مسئولیت در NA سپاس‌گزاریم و منتظر اقدامات‌شان هستیم:

مشهد - رضا. ش

چمستان - سید علی. م

مشهد - هادی. ف

گناوه - جواد. ح

ملایر - رضا. و

سیرجان - مسعود. الف

تهران - حمید. ی

آستانه اشرفیه - هادی. ر

قائم شهر - محمود. ه

مشهد - مجید. ن

برای سپاس گزاری از مقدار سلامت عقلی که در NA باز یافته ایم، صرف‌آباید به خاطر بیاوریم که واقعاً چقدر بی عقل بوده ایم.

هیچ دردی خارج از توان من نیست

محبوبه هستم معتاد با پاکی ۳ سال و ۲۲ روز عضو گروه ایه، استان زنجان. با سلام و خسته نباشید. خیلی دوست دارم از طریق مجله‌ی «پیام بهبودی» با هم در دانم در دل کنم و پیام امیدی را که در قدم دوم یافتم، با شما تقسیم کنم. قدم دوم شناخت باورهای قدیم و بی‌بردن به ماهیت بیماری‌ام بود. متوجه شدم فکر، باور و ابزارهایی که قبل از انجمن از آن‌ها استفاده می‌کردم به دلیل بیماری و خود محوری من بوده که برایم نتیجه‌ای جز شکست و نامیدی نداشته است. نشانه‌ی بیماری من نداشتن سلامت عقل و بسته بودن دریچه‌ی افکارم بوده که عجزهای من مهر تأییدی بر آن‌ها می‌باشد. در قدم دوم در یافتم که بدون کمک یک نیروی برتر و بدون مشورت و هم‌فکری هرگز قادر به ادامه‌ی زندگی اصولی و درست نخواهم بود. با رعایت اصول تسلیم، پذیرش و فروتنی و سه اصل ضروری روحانی: صداقت، روش‌بینی و تمايل، حس امید در من افزایش یافت تا توانستم از یک نیروی برتر درخواست کمک کنم و تعادل بین احساسات و افکارم را برقرار نمایم. در قدم دوم برای من یأس و نومیدی اولیه تبدیل به امید و وروشن بینی می‌شود. قبول می‌کنم که داشته‌های وجود من ضعیفتر از مواد و بیماری بوده است. می‌پذیرم که عقل کل نیستم و دیگر نباید با افکار خودم حرکت کنم. متوجه می‌شوم که بیماری من سد راه رشد و آگاهی شناخت خود واقعی ام بوده و ایمان می‌آورم که با برنامه‌ی معتادان گمنام و کارکرد و عملکرد به اصول دوازده قدم می‌توانم تغییرات مثبتی بکنم و یک زندگی پاک، سالم و آرام داشته باشم. یاد می‌گیرم که اول فکر کنم، مشورت و هم‌فکری را از یاد نبرم و بعد حرکت نمایم. اشتباهات گذشته را تکرار نکنم و به طور مرتب باراهنماهیم در تماس باشم. در قدم دوم با مصرف نکردن مواد، آغاز برگشت سلامت عقل را اعلام می‌کنم و از دردهایی که در راه رشد خود می‌کشم ترسی به خود راه نمی‌دهم، چون هیچ دردی خارج از توان من نیست. ایمان می‌آورم که پایان دردها شادی و آرامش معنوی است. سعی در شناخت شخصیت واقعی و گمشده‌ام می‌نمایم و ایمان می‌آورم کسی هست که به او اعتماد کنم و باید برای پر کردن خلاً قطع مصرف به نیروی برتر ایمان بیاورم و دریچه‌ی افکار را باز بگذارم تا کمک مورد نیاز را دریافت کنم و بدانم که به مرور زمان سلامت عقل را به دست می‌آورم.

محبوبه الف. ایه

من اکنون تلاش می‌کنم دست در دست زنان دیگر NA بگذارم و به این اعتقاد رسیده‌ام که دنیا بهم پر از عشق و تفاهم است. فواهرانم در NA در مورد من قضاوت نمی‌کنند و (قیبان من نیستند. آن‌ها در کنار برادران NA، دوستان من، خانواده‌ی من و امید من هستند).

خانم توینی - جن
جوانی ۲۰۰۴
NA WAY

برایم دنیا NA

شورا و هم چنین توزیع جزوه‌ی اطلاع رسانی، پوستر همایش NA ایران و گزارش کارگاه‌های برگزار شده توسط اعضای دفتر خدمات جهانی و مجله‌ی پیام بهبودی کردند.

جلسه با خواندن دعای آرامش و " فقط برای امروز" آغاز شد. آن گاه نوبت به گزارش نمایندگان کشورها رسید و علاوه بر گزارش کتبی که به همه‌ی نمایندگان دادند هر یک جداگانه متن گزارش خود را برای حاضرین خواندند.

APF با پست کردن فرم خاصی از نمایندگان خواسته بود تا مطالubi را در مورد رشد و تغیرات گروه‌های شان در فاصله‌ی برگزاری دو شورا، معضلات اساسی NA کشورشان را بنویسند.

اینک توجه شما را به برخی از مشکلات NA در کشورهای گوناگون بر اساس گزارش نماینده آن کشور جلب می‌کنیم. البته در گزارش‌های آنان به رشد گروه‌ها و مسائل مثبت نیز اشاره شده بود.

نپال : تعداد کمی از اعضا اعتقاد دارند که کارکرد ۱۲ قدم و رفتن به جلسات و راهنمای گرفتن ضروری است و به خاطر مشکل زبان شانس خواندن نشriات را ندارند و همین موجب فقر دانش برنامه شده است.

پاکستان جنوب: سلطه و نفوذ شخصیت‌های غیر مقبول و نبود ارتباطات بین خدمت گزاران مورد اعتماد مشکل ترجمه‌ی نشriات به زبان "اردو". پاکستان شمال: رشد تازه واردان به کنندی صورت می‌گیرد و نام NA مورد بهره برداری مرکزی ترک اعتیاد قرار گرفته است. همچنین بی‌بولی وضعی در سنت هفتمن.

مالزی: ترجمه‌ی نشriات NA به زبان مالزی‌ای و شرکت نکردن قدیمی‌ها در جلسات NA و مشکل راهنمای.

چین: مشکل بامسئولین محلی و پلیس کشور جهت انتقال پیام بهبودی. مشکل ترجمه‌ی نشriات به زبان چینی و خدمت.

اندونزی: فاصله‌ی جغرافیایی زیاد بین گروه‌ها و هزینه بالای سفر اعضا مشکل در روابط عمومی.

هاوایی: فعال نگاه داشتن اعضای قدیمی و انتقال یک پیام واضح و به کار گیری نیروی جدید جهت خدمت.

کامبوج: نبود نشriات و نبود سخنگوی خمرها که موجب نرسیدن پیام بهبودی به معتقدان بومی در کامبوج می‌شود در نتیجه انجمن ماکوچک باقی مانده که فقط شامل یک گروه در پایخت می‌باشد.

ژاپن: نبود پول کافی و ضعف سنت هفتمن، مشکل در ارتباط بین شورای منطقه و هر ناحیه، مشکل در انتقال پیام به کشور کره.

تایلند: فاصله‌ی زیاد گروه‌ها و اینکه اعضای کمی عهده دار خدمت می‌شوند. هند: درصد کمی موفق به دریافت پیام می‌شوند، مشکل ترجمه‌ی مخاطر زبان‌های گوناگون در هند. دادن سرویس به تازه وارد، مشکل در ارتباطات، نبود امکانات، نبود اعضای متعهد و مسؤول در ساختار خدماتی.

گوام: کمبود خدمت گزارو و ضعف در کمک‌های داوطلبانه و سنت هفتمن. نیوزلند: فاصله‌ی زیاد و کاهش خدمات، انجام کارها توسط چند نفر.

ویتنام: مشکل در ترجمه‌ی نشriات و نیاز به توسعه‌ی ساختار خدماتی عربستان سعودی: نبود افراد داوطلب خدمت و کمیته‌ی مؤثر روابط عمومی

در آفرین جلسه‌ی شورای نمایندگان نواحی ایران در سال پیش دو تن از اعضا به عنوان وکیل و نماینده‌ی NA ایران جهت شرکت در شورای فرا منطقه‌ای APF آسیا و اقیانوسیه انتخاب شدند. از چکونگی برگزاری این شورا و دستاوردهای آن، گزارش کامل تهیه شد و در اختیار شورای منطقه‌ای ایران قرار گرفت و اینک فلاصله‌ای کوتاه از آن تقدیم فوائدگان مجله‌ی "پیام بهبودی" می‌گردد.

شورای فرا منطقه‌ای آسیا، اقیانوسیه APF نپال کاتماندو
طبق برنامه، اولین جلسه در صبح روز سه شنبه ۱۲ مارس در ساعت ۹/۳۰ دقیقه برگزار گردید. منشی جلسه: پانولو گردانده: تالی خزانه دار: دانی

تام و جیم از هیات امنای NA جهانی و اوشی و سیامک از دفتر خدمات جهانی در کلیه‌ی جلسات حضور داشتند.

شرکت کنندگان از کشورهای: نیوزیلند، استرالیا، هاوایی، ایران، چین، اندونزی، ژاپن، نپال، فیلیپین، عربستان سعودی، کویت، بحرین، تایلند، مالزی، مالدیو، نرف، پاکستان شمال و جنوب، هند، کامبوج، بنگلادش و گوام بودند.

جلسه بعد از یک دقیقه سکوت، با قرائت دعای آرامش و ۱۲ قدم و ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم آغاز شد.

آنگاه از اعضا خواسته شد تا دلایل خود را برای شرکت در APF بگویند.

نمایندگان ایران دلایل خود را کمک به حفظ اتحاد در NA، تبادل تجربه، یادگیری و تهیی گزارش برای شورای منطقه‌ای نواحی ایران جهت تصمیم گیری به عضویت در آمدن NA ایران در APF ذکر کردند.

سپس اعضای APF در مورد نقش نماینده و مسئولت‌های او، مشارکت کردند.

نکات بر جسته مطالب گفته شده توسط سایر نماینده‌ها:

«من باید از سر راه خدا کنار روم و از افکار مأیوس کنند دست بردارم.

«ما باید توجه کنیم که چه چیزهایی برای کشورمان مفید است.

«ما باید توجه کنیم که NA در ایران چگونه رشد کرده و چگونه از سایر کشورهای مسلمان حمایت می‌کند و به آن‌ها تجربه می‌دهد.

«موضوع نمایندگی من، موضوع شخصی من نیست، موضوع گروه من است.

«من وقتی اینجا هستم فقط به گروه خود فکر نمی‌کنم. به کل NA فکر می‌کنم.

«وقتی به من اعتماد می‌کنند، من واقعاً باید خدمت گزار مورد اعتماد باشم. خوب گوش کنم تا بتوانم بهتر در تصمیم گیری‌ها شرکت کنم.

«اگر جزیی از APF هستیم باید با هم در تماس باشیم.

«به این که ما کمی هستیم فکر نکنیم، به آنها که خدمت می‌کنیم فکر کنیم.

«ما صاحب هیچ چیز نیستیم، هر چه گرفتید، بدھید.

«وقتی از اینجا بر روم بهتر است دلخوری شخصی خود را منتقل نکنم و یام‌های مثبت را برده و انتقال دهم.

جلسه‌ی دوم

قبل از شروع رسمی جلسه، نمایندگان ایران اقدام به توزیع گزارش کتبی از شورای منطقه‌ای ایران و فعالیت‌های کمیته‌ی های مختلف منتخب این

بعد از ظهر چهارشنبه ۱۴ مارس ساعت ۱/۲۰ دقیقه

جلسه با قرائت ۱۲ مفهوم و حضور و غیاب آغاز شد.

بیوگرافی "جیمی" کی "تصویر اسلامی نمایش داده شد. حاضران شدیداً تحت تأثیر بودند و بعضی می گرسنند.

سپس کارگاه سنت دوم برگزار شد. تام توضیحاتی ارائه کرد و خصوصیات رهبری که در مورد آن در سنت دوم صحبت شده است در این کارگاه مورد بررسی قرار گرفت. خصوصیات رهبری از اعضا سوال شد و روی تابلو یادداشت گردید سپس در مورد هر یک رای گیری به عمل آمد و خصوصیات زیر پیشترین رأی را آورد:

نتیجه‌ی رای وجودان گروه در مورد خصوصیات رهبری در NA :
*قابل اتكا بودن ، مستول بودن ، شنونده‌ی خوب بودن، یادگیری از اشتباهات و محترم بودن.

آن گاه موضوع به عضویت در آمدن کشور عربستان سعودی در APF مطرح شد. نمایندگان سوالات زیادی را مطرح کردند و پس از گفتگوهای فراوان و ارائه‌ی دلیل از سوی نماینده‌ی عربستان سرانجام این کشور به عضویت APF درآمد. سپس فرم مخصوصی بین اعضا و نمایندگان توزیع گردید که باید توسط آن‌ها پر می شد. در این فرم سوالات گوناگونی در مورد APF مطرح شده بود از جمله این که کشور شما برای شورای فرمانطقه‌ای آسیا اقیانوسیه (APF) چه می تواند بکند و این شورا متقابلاً چه کار مثبتی برای NA کشور شما می تواند انجام دهد؟ و این سوال

اساسی که برای توسعه و پیشرفت مورث بودن این شورا چه باید کرد؟

نمایندگان NA ایران در زمان استراحت خود پس از بررسی و شور فرم مربوطه را پر کردند. به یکی از سوالات مندرج در این فرم و پاسخ نمایندگان NA ایران اشاره می کنیم:

س: برای بهتر شدن و توسعه‌ی APF چه پیشنهادی دارید؟

ج: تشکیل کمیته‌ی گسترش فعالیت‌های NA.

در جلسه بعد تصاویری به صورت اسلامی از گرد همایی‌های گوناگون NA در کشورهای مختلف به نمایش درآمد. از NA ایران تصویر همایش در استادیوم آزادی نشان داده شد.

بعد از آن تمامی حاضرین به چهار گروه تقسیم شدند تا کارگاهی را برگزار کنند.

موضوعاتی نظری کمبود خدمت گزار مورد اعتماد ، کمبود پول و ضعف گروه‌ها در سنت ۷ ، راهنمایی و راه حل در ارتباطات در کارگاه فوق مورد بررسی قرار گرفت که نمایندگان ایران برای کسب تجربه‌ی پیشرفت در دو گروه جداگانه شرکت کردند. به بعضی از نتایج این کارگاه اشاره می کنیم:

موضوع کمبود خدمت گزاران مورد اعتماد :

الف) راهنمایی ره gioهای خود را به خدمت کردن تشویق کنند.

ب) خدمت گزاران تجربه‌ی خود را از خدمت و نقش خدمت در بهبودی را به مشارکت پگذارند.

ج) چرخش خدمت گزاران مورد اعتماد.

موضوع راهنمای :

الف) ایجاد یک سایت در APF و ارائه‌ی یک لیست از افرادی که می توانند راهنمایشوند.

ب) دعوت از تام جهت برگزاری کارگاه در مورد این موضوع.

ج) خودداری از انتخاب راهنمایی که خود راهنمای ندارند.

موضوع کمبود منابع مالی :

الف) فروش محصولات و ارزان کردن آنها تا همه قادر به خرید باشند.

ب) برگزار کردن مراسم مخصوص و جذاب و فروش بلیط ورودی و پیک نیک و شادی.

فیلیپین: ضعف مالی ، ضعف ارتباطی بین کمیته‌ی خدماتی مناطق و گروهها

نبود خدمت گزاران مورد اعتماد

مالدیو: اشکال در ترجمه‌ی نشریات، دشواری در انتقال پیام و ضعف مالی.

سنگاپور: مسائل مالی و مشکلات قانونی، نبود افراد مسئول در کمیته‌ها

نبود افراد با پاکی اساسی که قدم کارکرده باشند تا راهنمای شوند.

کویت: نبود اعضای خدمت گزار، نبود کمیته‌ی اطلاع رسانی و کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها.

موارد فوق گوشه‌هایی از مشکلات NA در سایر کشورها بود که به نظر

می رسد ضعف در سنت هفتم ، دشواری در انتقال پیام بهبودی و نبود اعضای خدمت گزار مورد اعتماد و نبود نشریات ترجمه شده از موارد عمده‌ی این

مشکلات بودند البته موارد مثبت هم در گزارش آن هم به چشم می خورد.

گزارش وضعیت NA ایران و شورای منطقه‌ای آسیا - پاسفیک شد و

بخش‌هایی از آن هم به صورت شفاهی قرائت شد. نکته‌ی قابل توجه این که در هنگام قرائت گزارش NA ایران چند بار متواتی ، اعضای شورا با کف

زدن های خود به تشویق NA ایران پرداختند . از جمله در هنگام اعلام تعداد تقریبی اعضای NA ایران و در هنگام اعلام مبلغ واریزی به W.S.O و

در زمان اعلام آمار نشریات به فروش رسیده در ایران و سرانجام در هنگام اعلام آمار تقریبی بانوان عضو NA ایران.

در پایان به مشکلاتی نظری شلوغی جلسات ، کمبود جا و موانع قانونی جهت برگزاری جلسات آقایان و بانوان اشاره شد که مسائل NA ایران در خیلی

موارد برعکس مشکلات دیگران بود.

پس از اتمام گزارش نماینده‌ی NA ایران ، حدود نیم ساعت به سوالات حاضران در مورد ایران پاسخ داده شد . از جمله این که از ما سوال شد که آیا NA ایران تصمیم جدی برای کمک به کشورهای دیگر دارد یا خیر ؟

در پاسخ گفته شد که ما به محض این که عضو یکی از شوراهای فرمانطقه شویم کمک های خود را شروع خواهیم کرد

صبح چهارشنبه ۱۴ مارس ساعت ۹ صبح

شروع جلسه با دعای آرامش

ابتدا گزارش دفتر خدمات جهانی در مورد مسائل مختلف ارایه شد .

آن گاه سیامک به عنوان مستول دفتر خدمات جهانی در ایران گزارش خود را ارائه نمود و پس از آن به پاسخ گویی سوالات اعضای شورای APF پرداخت. وی در سخنان خود به مطالب گوناگونی اشاره کرد که خلاصه‌ی آن به این شرح است :

*دلیل اینکه NA در ایران رشد چشمگیری داشته این است که اعضای NA ایران برنامه‌ی بهبودی را جدی می گیرند و با عشق کار خود را انجام می دهند.

*اکثر اعضای ساختار خدماتی پاکی های نسبتاً بالایی دارند و با صداقت وظایف خود را انجام می دهند.

یکی دیگر از دلایل رشد مرتبط مؤثر و مداوم با W.S.O است و هیچ گاه خود را بی نیاز از تجارب آنان نمی دانیم.

*از دیگر دلایل می توان به ترجمه‌ی تقریباً تمام نشرات NA در ایران اشاره کرد که با صرف وقت و دقت فراوان صورت گرفته است.

*به غیر از آمریکا تنها کشور ایران مجاز است که به کار چاپ و تولید پیراذد. از جمله این که در آخرین بار تعداد ۲۰۰۰ جلد کتاب پایه به چاپ رسید.

*ما سال‌های زیادی سرویس مجانی از W.S.O دریافت می کردیم و بنا به دلایل زیادی دفتر خدمات جهانی در ایران افتتاح گردید .

* در نقشه ای که روی دیوار نصب شده بود ، تعداد کل گروه های NA در خاور میانه ۵۶۲۸ جلسه ذکر شده بود که از این تعداد ۵۴۰۰ گروه آن در ایران وجود دارد !

* در شورا اعلام شد که به نظر می رسد تعداد گروه ها در ایران روزانه در حال تغییر است!

* در کارگاهی که یکی از نمایندگان ایران شرکت کرده بود ، موضوع مورد بررسی «کمبود خدمت گزار مورد اعتماد» بود . با توجه به کثرت خدمت گزاران در NA ایران به نماینده ای ایران به عنوان شوخی گفته شد : شما باید در گروهی دیگر و با موضوعی متفاوت شرکت می کردی !

* در شرایطی که کشورهای خواهان عضویت در APP می باشند برای این تقاضای خود دلایل گوناگون و کافی ارائه دهنده نمایندگان NA ایران بطور جدی و مکرر توصیه می شد که هرچه زودتر به APP بپیونددند .

* در هنگام نمایش تصاویر گروه های NA از جهان بصورت اسلامی ، از NA ایران تصویر همایش سراسری در استادیوم آزادی نشان داده شد که با کف زدن و تحسین حاضران روبرو شد .

* نماینده ای کویت هنگام تقاضای عضویت در APP توضیح داد علاوه بر وجود NA به زبان عربی در کویت ، دو گروه فارسی زبان و انگلیسی زبان NA نیز در آن کشور وجود دارد .

* در جشن همایش NA نیال شور و هیجان فراوانی به چشم می خورد . نکته ای قابل توجه سن پایین اعضای NA نیال بود . اکثر حاضرین با پاکی زیر یک سال و سن آن ها بین ۱۷ تا ۲۲ سال بود و سر از پا نمی شناختند .

* در طول مدت برگزاری جشن همایش NA نیال ، اعضای ایرانی با نصب پرچم کشورمان بر روی دیوار محل برگزاری جشن ، از حاضرین با ملیت های گوناگون درخواست کرده که مطالبی به عنوان یادگاری بر روی آن بنویسند که این حرکت با استقبال عموم مواجه شد . این پرچم برای نگاه داری به دفتر مرکزی NA ایران تقدیم شد .

تصاویر مربوطه رامی توانید در پشت جلد همین شماره ملاحظه کنید . * ای کاش تعداد بیشتری از پوستر های همایش ایران را با خود برده بودیم . همه ای نیالی ها برای داشتن چنین پوستر با شکوهی از خود علاقه ای زیادی نشان دادند . آخر شب بعد از اتمام جشن ، شخصی به هتل مراجعه کرده و با پیدا کردن اطاق ما ، تقاضای پوستر همایش را برای خود و دوستانش می کرد که به او داده شد .

* در ساعت آخر جشن همایش ، مجری برنامه نام تک تک کشورهای حاضر را بصورت جداگانه اعلام می کرد و از آن ها دعوت می نمود تا به وسط محظوظی مخصوصی که صدهانفرا از اعضای بهبود یافته کشورهای گوناگون در اطراف آن حضور داشتند ، بیانند و برنامه ای مختصری اجرا کنند .

* با اعلام نام کشورمان ، اعضای ایرانی با حمل و چرخاندن همان پرچم امضا شده و ابراز شادی و سرور به تشویق صمیمانه و گرم حاضران هم درد پاسخی شایسته و درخور توجه دادند و بار دیگر ثابت شد که انجمن معتقدان گمنام ، یک انجمن بین المللی و جهانی است که مرزها را در می نوردد و دل ها را تصاحب می کند .

با تشکر نمایندگان اعزامی به نیال



ج) توضیح اهمیت سنت هفتم و ریختن یول بیشتر در سبد توسط قدیمی ها (الگو سازی)

موضوع راه حل در گفتگوها و ارتباطات :

الف) تمرین سنت دوم

ج) گفتگو

موضوع اصلی دیگری در قالب کارگاه بررسی شد که بطور کلی پیشنهاد ایران بود :

FELLOWSHIP DEVELOPMENT ACTIVITIES

فعالیت جهت توسعه گروهها

همه نمایندگان درباره موضوع فوق صحبت کردند و در پایان تام به صورت جمع بندی در مورد موضوع مشارکت کرد . نمایندگان ایران پیشنهاد کرده تا برای دنبال کردن و بیگیری موضوع بالا ، کمیته ای تحت عنوان : «کمیته ای طرح و برنامه ریزی جهت گسترش NA » تشکیل گردد که این پیشنهاد به شدت مورد توجهی نمایندگان APP قرار گرفت و بد عنوان موضوع جدید در دستور کار واقع شد . مجددا از ایران دعوت شد تا درباره ای این کمیته و نوع فعالیت هایش توضیح دهد . پس از گفتگوهای فراوان مارک از کشور نیوزلند مسئول این کمیته شد و بلا فاصله از نماینده ای کشور ایران به عنوان معاونت درخواست کمک کرد . ناگفته نماند که اکثر نمایندگان از ایران خواستند تا مسؤول این کمیته شود اما با توجه به این مطلب که ما هنوز از شورای ایران اجازه ای تقاضای عضویت نداشتم ، ترجیح دادیم که پس از عضویت مان در APP مسؤولیت قبول کنیم .

آن گاه کویت تقاضای عضویت در شورای فرمانده ای آسیا - آقیانوسیه را نمود که رأی گیری در مورد عضویت این کشور به نتیجه نرسید در شرایطی که نمایندگان در مورد عضویت کویت و عربستان سعودی چانه زنی می کردند نماینده ای نیوزلند با گریه چند بار از نمایندگان ایران تقاضا کرد که شما حتما باید عضو APF شوید .

یک روز بعد جشن همایش NA در کشور نیال برگزار گردید که اعضای ایرانی هم در این جشن شرکت کردند . این جشن در شرایطی برگزار شد که گروه های مختلف NA از نیال در آن شرکت کرده بودند و مثل همه ای جشن های NA از شور و هیجان خاصی برخوردار بود . شور و هیجانی که ریشه در پاکی و بهبودی اعضا دارد . نمایندگان همه ای کشورها با آرزوه گسترش NA و با چشمانی اشکبار از هم خدا حافظی کردند و از یکدیگر خواستند تا خالصانه ترین پیام های دوستی و عشق را به کشورهای شان برد و به همه ای اعضا NA جهان ابلاغ نمایند . ما هم اعلام می کنیم که همه به شما سلام رسانند .

*** در حاشیه ***

* محل اقامت نمایندگان و برگزاری جلسات با شهر کاتماندو ۲ ساعت فاصله داشت که همین موجب شده بود تا نمایندگان اکثر اوقات را کنار هم باشند و به گفتگو و تبادل تجربه پردازنند .

* بعضی از کشورهای نمایندگانی با ملیت دیگر به شورا اعزام کرده بودند . چنین و تایلند از این دسته بودند .

* جلسات بهبودی NA که هر شب در هتل تشکیل می گردید بسیار خوب و پر بار بود . در این نوع جلسات بهتر متوجهی این موضوع شدیم که پاکی و بهبودی مرز جغرافیایی نمی شناسد و تنها لازمه ای عضویت تمایل به قطع مصرف است .

* زمانی که صحبت از آمار اعضای NA در جهان شد شورای APP آمار گروهها در ایران را استثنایی خواند .



نیروی برترما، منبع شهامتی است که برای روپرتو شدن با ترس به آن نیاز داریم
"کتاب پایه"

همیشه جای یک چیز خالی بود

می‌چکد از ابرها باران نور

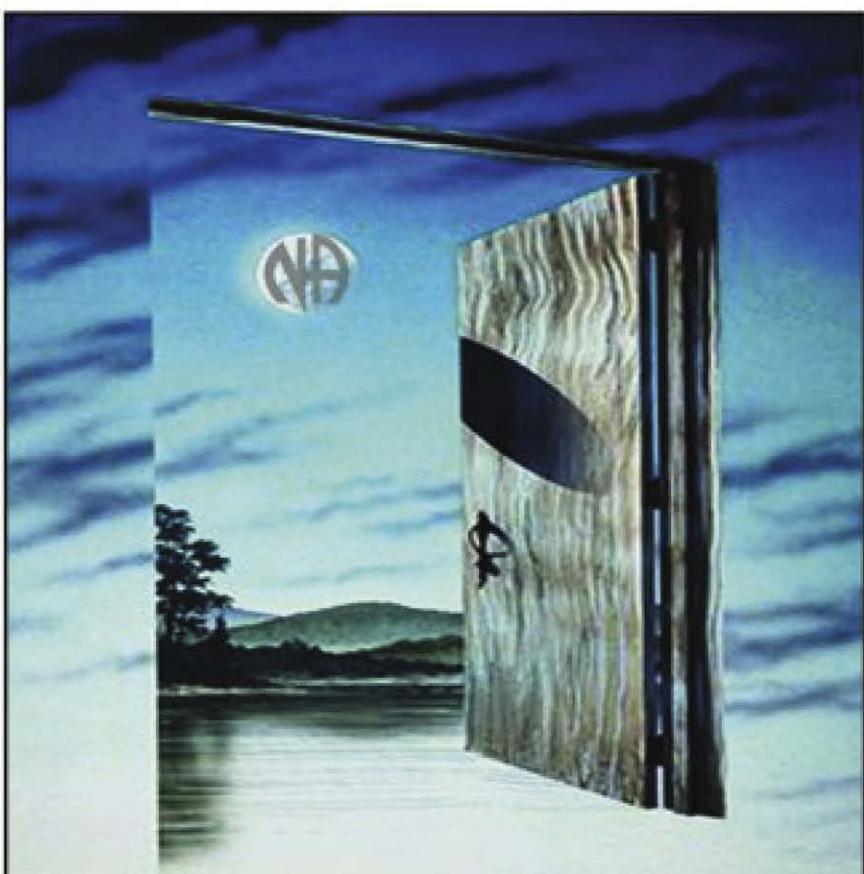
سرانجام با کمک و تشویق یکی از هم دردانم شرکت در جلسات بسته‌ی NA را شروع کردم. یک جمله در خواندنی‌های اول جلسه به من خیلی حال داد و تأثیر زیادی داشت، همان جمله که می‌گوید: به همان مقدار که با واقعیت‌های زندگی روزمره‌ی خود روپرتو می‌شویم به همان نسبت افراد مسئول، سالم و سازنده‌ی اجتماع خود خواهیم شد. من هم تصمیم گرفتم با کمک ابزارهای برنامه مخصوصاً دوازده قدم با واقعیت‌های زندگی ام آشنا شوم.

بعد از مدتی کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه را شروع کردم. شاید برای شما عجیب و باورکردنی نباشد ولی برای این که بیش از آن از واقعیت‌های زندگی ام فرار نکنم خود را تسلیم مراجعت قانونی نمودم و معجزات زندگی من از همان جایی شروع شد که از آن فرار می‌کرم. به زندان رفتم. بعد از مدتی به کمک چندتن از اعضای NA و همانگی با مسئول کمیته‌ی «زندان‌ها و بیمارستان‌ها» NA، موافقت مسئولین زندان مرکزی گرگان را به دست آورده و به این ترتیب اولین جلسه‌ی NA در زندان گرگان تشکیل و برگزار شد.

در زندان به خوبی متوجه شدم که کارگردان اصلی خداوند است، او طراح و ما مجری هستیم. آیا شما فردی را دیده‌اید که در زندان، آزاد شود؟ او منم.

امروز، روز بیست و پنجم مرخصی من از زندان می‌باشد و با همان اعضا‌ی که در زندان پاک شده‌اند در جلسات بیرون از زندان شرکت می‌کنیم.

آری ما چه در زندان باشیم و چه در بیرون از زندان؛ "زندگی می‌کنیم و بدون مصرف هیچ‌گونه ماده‌ی مخدری روز خوبی خواهیم داشت و ما دامی که این راه را ادامه می‌دهیم؛ از هیچ چیز واهمه‌ای نخواهیم داشت." زندان مرکزی گرگان - امید. ب



سلام، امید هشتم معتاد.

در خانواده‌ای متولد شدم که پدرم بیمار بود. یکی از قدیمی‌ترین احساساتی که به پاد می‌آورم و همیشه همراه من بوده احساس ترس است که بعدها متوجه شدم شاید ریشه‌ی اصلی بیماری‌ام بوده و بدین‌گونه بود که من با تنها بی و ترس در زندان بیماری اعتیاد، حبس شدم.

برای تسکین تحریرهایی که از کودکی شده بودم؛ برای کسب ارزش و هویت و شخصیت از دست رفته؛ برای رهایی از احساسات دردآور و خلاصه برای فرار از مشکلات با غروری کاذب به سوی مواد مخدر گرایش پیدا کردم.

حتی قبل از آشنایی با مواد مخدر، به افراد ناسالم، رفتارهای ناهنجار و معتاد‌گونه، رابطه‌های غیراخلاقی و مکان‌های آلوده، اعتیاد داشته و دچار این توهمند شده بودم که "من می‌دانم و می‌توانم".

از همان کودکی در همه چیز دچار افراط و تفریط بودم. افراط در هر زمینه ابزاری بود که سعی می‌کردم با آن به نقطه‌ی امنیت و رضایت برسم ولی نمی‌رسیدم و بلافاصله در اثر ناکامی در افراط به تفریط روی می‌آوردم که آن ناشی از سرخوردگی من در افراط بود.

پدر و برادرم را به خاطر بیماری اعتیاد از دست دادم. حسابی ترسیده بودم. از روی ترس مصرف مواد مخدر را قطع کردم ولی نمی‌دانستم که تکلیف من با رفتارهای به شدت معتاد‌گونه‌ام چیست؟ همیشه جای یک چیز خالی بود. به دنبال شهرت و ثروت رفتم شاید دردم درمان شود. به کارهای خلاف کشیده شدم. برای آرامش درون خود به دنبال چیزی می‌گشتم. اختیار زندگی کاملاً از دست خارج شده بود و این در شرایطی بود که هیچ‌گونه موادی مصرف نمی‌کردم!

در خود فرو مرده بودم

دیگر همه‌ی قابلیت‌ها را از دست داده بودم. حتی خودم برای خودم قابل مصرف نبودم و این نشانه‌ی عجز من بود در مقابل بیماری اعتیاد. اصلاً کاری به مواد ندارم.

ریشه‌ی اصلی بحران‌ها و مشکلاتی که در زمان دوری از مواد برایم به وجود آمد در رفتارهای تند و معتاد‌گونه‌ی من بود.

در سن ۲۵ سالگی با فردی از یک خانواده‌ی مصرف کننده ازدواج کردم. یکی از معیارهای من برای ازدواج این بود که باید همسرم از خانواده‌ای مصرف کننده باشد تا نقطه‌ی مشترکی با هم داشته باشیم! بدین‌ختی‌ها ادامه داشت. خانواده‌ی همسرم مرا به یکی از جلسات NA دعوت کردند. بعد از مدتی در یکی از جلسات باز NA شرکت کردم و به مشارکت بچه‌ها گوش کردم. اقرار می‌کنم که روز قشنگی بود. با توجه به خیره سری‌های فراوانی که داشتم کمتر فردی موفق می‌شد که مرا تحت تأثیر گفته‌های خود فرار دهد ولی اعضای NA مرا به زیر یوغ گفتار صادقانه‌شان کشیدند. اما چون من اعتیاد فعال خود را از خانواده‌ی همسرم پنهان کرده بودم نمی‌توانستم در جلسات بسته‌ی NA شرکت کنم و فقط در جلسات باز که مثلاً ورود افراد غیرمعتاد هم آزاد است شرکت می‌کردم! از طرفی چون چند سالی در اثر بزه‌کاری مورد تعقیب قانون بودم نمی‌توانستم آزادانه به هر جا که دلم می‌خواهد، رفت و آمد کنم. از ترس قانون، با چهره‌ی یمبلد به جلسات می‌رفتم. خیلی عذاب می‌کشیدم و به سته آمده بودم.



ما می‌بایست در رسانیدن پیام با هم متحد شویم

به ره gio خسارت وارد می‌شود باید صادقانه به او بگوید تا راهنمایش را عوض کند.

سؤال: من مجرد هستم و راهنمایم متاهل. و نمی‌توانم مشکلات جنسی ام را با او در میان بگذارم چه کنم؟
پیغام: ره gio باید خیلی از مشکلاتش را خودش حل کند و این انتظار زیادی است که راهنمایی تو اند تمام مشکلات ما را حل کند تنها کاری که می‌توانی بکنی با راهنمای ارتباط داشته باشی، مشکلات را مشارکت کنی. تجربه‌ی من این است که باید شرایط خودم را پذیرم و زندگی کنم.

سؤال: راهنمایی تو اند از انجمن‌های دیگر باشد؟
تمام: مسأله‌ی مهم سنت‌های ماست هر کس به من بگوید من عضو NA هستم بدون هیچ شرط و شروطی می‌پذیرم اما این که بیرون چه کار می‌کند به من ربطی ندارد. ما باید به سنت ششم خود توجه خاص داشته باشیم و مرزین همکاری ووابستگی را بشناسیم. آدمها را از روی نیت‌ها قضاوت کنیم نه از روی کارشان در خارج از NA.

کارگاه سوم: ساختار خدماتی NA

بگویی: ساختار خدماتی NA برای این به وجود آمده است که پیام بهبودی را بررسانیم، اگر هدف اصلی فراموش شود مشکلات مان زیاد می‌شود. ترس از انجام کار و بحث و جدل باعث شکست خواهد شد. انجام دادن کارها و اشتباه کردن بهتر از انجام ندادن آن‌هاست. داشتن افراد خدمت‌گزار، ابزار کافی، پول، تعهد و برنامه لازمه‌ی انجام کارهاست. داشتن برنامه‌ی ۶ ماهه برای کمیته‌های شهری و نواحی می‌تواند ما را به سوی آینده‌ای روشن هدایت کند. ما باید کمک کنیم تا اعضاء تبدیل به خدمت‌گزاران مورد اعتماد شوند. ما باید به خدمت‌گزاران خود فرصت اشتباه کردن بدھیم و تجربه‌ی خود را در اختیار دیگران قرار دهیم.

س‌چطور خدمت را در NA جذاب‌تر کنیم؟

س‌چگونه می‌توانیم از خدمت‌گزاران مورد اعتماد خود

حمایت کنیم؟

پس از مشارکت گروه‌ها، رأی و جدان گروه بر روی تابلو رفت.

نتیجه:

✿ باز کردن مفهوم روحانی خدمت و تأثیر آن در مسیر بهبودی.

✿ به خدمت‌گزاران خود فرصت اشتباه کردن را بدھیم.

✿ کارگاه آموزشی و ایجاد فضای امن جلسه‌ی اداری و چرخش خدماتی.

سپس در مورد سنت هفتم و بعد مالی آن صحبت شد.

تمام: هر چند مسائل مادی با روحانیت جور در نمی‌آید ولی حمایت مالی می‌تواند بعضی از مشکلات را حل کند تا انجمن بتواند پیام را به بهترین وجه بررساند. ساختار خدماتی به حمایت گروه‌های نیاز دارد تا بتواند وظایف خود را انجام دهد. وقتی انجمن رشد می‌کند نیاز مالی آن نیز بیشتر می‌شود. پس باید بیشتر از خود بگذریم. ما سبد سنت هفتم را حمایت می‌کنیم، پول‌ها نباید در کمیته‌ها و نواحی بلوکه شود. گروه‌ها باید هزینه‌های داخلی خود را برداشته و مازاد سبد را به کمیته‌های شهری کمک کنند. کمیته‌ها و نواحی، گزارش مالی شفاف را به گروه‌ها ارائه داده تا بی‌اعتمادی پیش نیاید. داشتن طرح بودجه و برنامه می‌تواند خدمات جهانی را در رساندن پیام حمایت کند.

برگزاری کارگاه خدماتی، آموزشی در ناحیه‌ی ۷ با هضور اعضا دفتر خدمات جهانی.

اعضا کمیته‌ی برگزاری کارگاه در روز مقرر کار خود را شروع کردند. ابتدادعای آرامش و سپس نمایش تصاویری در مورد خدمات جهانی. آماری به شرح زیر در اختیار اعضا قرار داده شد. در هفته ۵۴۰۰ جلسه در ایران برگزار می‌شود و هم‌چنین جلسات NA در ۱۱۶ کشور جهان به زبان‌های مختلف تشکیل می‌شود. نشریات به ۲۷ زبان ترجمه شده و این در حالی است که جلسات با ۶۵ زبان مختلف در سراسر جهان برگزار می‌گردد. انجمن NA بیش از ۵۳ سال پیش در کالیفرنیای آمریکا کار خود را شروع کرد و کتاب پایه در سال ۱۹۸۳ نوشته شد.

با توضیح اعضا خدمات جهانی متوجه شدیم که :

تمام سعی ما برای رسانیدن پیام است و برای این‌کار باید باهم متحده شویم سپس کارگاه اول با موضوع "فضای امن بهبودی" شروع شد. آن‌گاه بهترین راه پیشنهادات انتخاب شده و بدین شرح بر روی تابلو اصلی نوشته شد.

۱. مشارکت در جهت بهبودی و پیام‌رسانی

۲. قضاوت نکردن در مورد دیگران

۳. احساس هم دردی و درک مقابل اعضا و مسئولیت پذیری.

۴. گذر کردن از خود، احترام به اصول و هماهنگی با وجودان گروه. توضیح داده شد: در کارگاه جمله‌بندی مهم نیست، مهم مفهوم است. می‌بایست سریع به راه حل‌ها پرداخت و وارد عمل شد.

موضوع کارگاه بعدی **واهنهای شدن و ره gio شدن** بود.

پیغام: تجربه‌ی خود را در رابطه‌ی با راهنمای شدن و ره gio شدن این گونه مشارکت کرد: گرفتن راهنمای قدم بزرگی بود که برداشتن آن برایم سخت بود. راهنمای اول من حس اعتماد را به من برگرداند، به من یاد داد که چگونه پاک بمانم، راه جدیدی برای زندگی کردن بدون مواد مخدر را نشان داد.

اوائل که راهنمای شده بودم زیاد درگیر مسائل شخصی ره gio می‌شد. حالا وقتی سرکار هستم وقتی را به ره gio نمی‌دهم. برای پاسخ‌گویی و کمک به آن‌ها زمان خاصی را تعیین کرده‌ام. با همه‌ی ره gioها به یک شکل رفتار نمی‌کنم بلکه با هر شخصیتی یک گونه رفتار می‌کنم، راهنمای بهتر است هم جنس باشد، نقش من به عنوان راهنمای این است که فقط یک الگو باشم.

بگویی: اولین راهنمای من حدود ۲۰۰۰ کیلومتر با من فاصله داشت. ارتباط فقط از طریق تلفن بود. او به من یاد داد که پاک بمانم. او به من نگفت چه کار کنم بلکه به من یاد داد که چگونه کارهایم را انجام دهم. راهنمای شدن و ره gio شدن هر دو به تعهد نیاز دارد. زیر بنای رابطه‌ی راهنمای و ره gio عشق بلاعوض است. من به عنوان یک زن نیاز دارم راهنمایی از جنس خودم باشد تا مرا درک کند و به من نشان دهد که چگونه می‌توانم یک زن، یک مادر و یک همسر خوب و موفق باشم، مدت پاکی راهنمای برای من مهم نیست، عملکرد مهم‌تر است. مدت پاکی راهنمای کنونی ام از خود من کمتر است. او یک زن موفق است، الگویی برای زن بودن.

آیا راهنمای می‌تواند تعداد زیادی ره gio بگیرد؟

تمام: این برخلاف اصول نیست، رابطه‌ی راهنمای و ره gio کاملاً شخصی است، حتماً باید به تاره وارдан توجه بیشتری کرد. راهنمای باید توان خود را بسنجد، اگر نمی‌تواند سرویس لازم را بدهد و

جلسه‌ی چهارم

موضوع: پرسش و پاسخ

آیا برای تغییر ساختار جدید از گروه‌ها نیز نظرخواهی شده است و آیا این ساختار دائمی است؟

قام: در مورد قسمت دوم سوال باید بگوییم که ساختار خدماتی باید متغیر باشد ولی بعضی موقع ساختاری که جواب می‌دهد دائمی می‌شود. من باورم این است که خدمت‌گزاران فعلی که در این ساختار خدمت می‌کنند از با تجربه‌ترین و صادقانه‌ترین اعضا هستند. بنابر این شورای منطقه و کمیته‌ها پیشنهاداتی در مورد تغییر در ساختار ارائه می‌دهند و در نهایت گروه‌ها هستند که می‌توانند روی این تغییرات تأثیرگذار باشند. اگر دوازده مفهوم مطالعه شود برای مان روش می‌شود که گروه‌ها اختیارات را به کمیته‌های شهری و به همین ترتیب در ساختار خدماتی تفویض می‌کنند.

سقف پولی که باید در سبد بیندازیم چقدر است؟

بگی: واقعاً سقفی وجود ندارد و این به توانایی مالی تک‌تک اعضا بر می‌گردد. من موقعیت خود را مدیون NA هستم. حداکثر دو جلسه در هفته می‌روم. پس باید سهم عادلانه‌ی خود را پرداخت کنم.

آیا به اعضا بی که در شرکت‌های هرمی فعالیت می‌کنند فرصت خدمت در NA را بدھیم؟

قام: ما کاری به NGO های دیگر نداریم ما فقط با NA سروکار داریم. اگر اعضا NA در زندگی خصوصی‌شان در NGO دیگری خدمت می‌کنند به ما ربطی ندارد. اگر عضو انجمن دیگری می‌خواهد به NA خدمت کند و انگیزه‌ی درستی ندارد چرا به او رأی بدھیم!

با توجه به این که خزانه‌ی NA متعلق به همه‌ی اعضا است آیا درست است که صرف برگزاری کارگاه خدماتی شود؟

قام: ارزشمندترین کار خدمات جهانی برگزاری جلسه‌ی کارگاهی است. انتقال تجربه‌ها می‌تواند ما را در بهتر برگزار کردن جلسات کمک کند. نتیجه‌ی این کارگاه‌ها آن قدر درخشنان است که خدمات جهانی در آمریکا اولویت خود را روی برگزاری این کارگاه‌ها جهت رساندن پیام به سراسر دنیا متمرکز کرده است.

بگی: یکی از اهداف برگزاری کارگاه، پیام‌رسانی است. تهیه‌ی پوشه‌ها توسط دفتر خدمات جهانی از طریق حمایت‌های مالی شما امکان‌پذیر است. شورای ناحیه و منطقه نیز جهت حمایت مالی و معنوی، خدمت‌گزاران خود را برای برگزاری جلسه‌ی کارگاهی فرستاده است. در اصل منافع کارگاه به اعضا بر می‌گردد. در تهران دو کارگاه مخصوص پزشکان و روان‌شناسان برگزار شد و تبادل نظر جامعه‌ی پزشکی و اعضا NA از فواید کارگاه بود. در واقع کارگاه یک ابزار برای حل مشکلات گروه‌ها و NA در کل است.

پیش: ما یک ساختار خدماتی خیلی منسجم در سوئد داریم و رشد NA را نتیجه‌ی برگزاری کمیته‌های کارگاهی می‌دانیم. ما خدمت‌گزاران خود را آموزش می‌دهیم و کنفرانس خدمات جهانی در سوئد چهار روز طول می‌کشد و در طی این مدت خدمت‌گزاران را آگاه می‌کنیم که چه اتفاقی در سطح گروه و بالاتر می‌افتد و علاج واقعه را قبل از وقوع می‌کنیم.

آیا بردن نام NGO خارجی در جلسات اداری مجاز است؟

بگی: ما می‌توانیم واقعیت را بگوئیم و این برخلاف سنت‌ها نیست و هیچ سازمان خارجی نمی‌تواند برای NA مشکل به وجود بیاورد.

مشکلات از اعضای درون NA است. اعضای NA هستند که در NGO های دیگر هستند. مشکل رفتار آنها است نه NGO ها و این از ناآگاهی است نه از قصد و غرض.

منظور از "کلوب معتادان گمنام" که در کتاب چگونگی عملکرد در سنت هشتم آمده، چیست؟

بگی: چند گروه جمع می‌شوند و یک ساختمان را اجاره می‌کنند برای برگزاری جلسات خود و بعد از آن جایی برای استراحت و سرویس دادن به اعضا. بازگشایی این کلوب‌ها در آمریکا بحث برانگیز بود. چون توسط یکی از اعضا گشایش یافت.

نشریات ما، در چاپخانه‌ی شخصی چاپ و به نصف قیمت به فروش می‌رسد چه کار کنیم؟

این یک کار غیر قانونی است. راههای زیادی برای برخورد با این افراد وجود دارد. مثلاً اعضای NA از این افراد خرید نکنند. همان‌طور که می‌دانید قسمت اعظم درآمد ما از فروش نشریات است و می‌توانیم با این درآمد در راستای سنت پنجم به بهترین شکل ممکن قدم برداریم.

دفتر مرکزی NA می‌تواند در این مورد اقدام قانونی کند. اما

واقعیت این است که فقط اعضا می‌توانند از NA حمایت کنند و این گونه اقدامات قانونی و شکایت به دادگاه نتیجه‌ی خوبی ندارد.

در مورد دزدی از سبد یا خدمت‌گزارانی که با مسائل مالی سروکار دارند و پول را پس نمی‌دهند و هم چنین با مشکلات مالی در ساختار خدماتی چه باید کرد؟

بگی: تخصص من مدیریت مالی بود. از سه ماه پاکی با مسائل مالی NA سرکار داشتم.

من سعی کردم تعهد داشته باشم ولی اعضا نسبت به کار من نظارت داشتند. متأسفانه ما در NA به کسی اعتماد می‌کنیم ولی از او گزارش شفاف نمی‌خواهیم و بر کار او نظارت نداریم و موقعی که اتفاق بدی می‌افتد خدمت‌گزاران خود را مواجهه و سرزنش می‌کنیم و این کار درستی نیست. وقتی در گروه گزارش شفاف مالی داده نمی‌شود مطمئناً به سبد اعتمادی نیست و اعضا آن را حمایت نمی‌کنند. پس از پاسخ گویی به سؤالات، اعضا خدمات جهانی کلام آخر را گفتند.

قام: من از همه‌ی شما تشکر می‌کنم که اجازه دادید خدمت کنم. انجمن NA در اصفهان فعال و فوق العاده است. من معنویات شما را با خود می‌برم.

بگی: من می‌دانم که خدمت‌گزاران زیادی زحمت کشیدند تا این کارگاه برگزار شود من از تمام آن‌ها تشکر می‌کنم.

پیش: من از همه‌ی شما تشکر می‌کنم شمارا دوست دارم. والسلام.

پس از آن عضوی از یکی سوالی کرد که خواندن آن خالی از لطف نیست.

آیا در NA تشکر هم داریم؟

بگی: تشویق و تشکر از اعضای خدمت‌گزار باعث جذابیت خدمت می‌شود و تمایل اعضا برای خدمت کردن بیشتر می‌شود. زمانی که خدمت می‌کنیم اگر از طرف اعضا به خاطر یک اشتباه و ناآگاهی مواجهه و سرزنش شویم اعتماد به نفس در ما از بین می‌رود و به مرور خلاصه خدماتی بیشتر می‌شود.

اعضا کمیته‌ی برگزاری کارگاه از این که کارگاه به خوبی برگزار شده بود، همگی احساس خوبی داشتند و از خداوند مهربان بابت فرست ایجاد شده جهت خدمت به هم دردان سپاس‌گزار بودند.

با تشکر، کمیته‌ی کارگاهی شورای ناحیه‌ی ۷

با ابتکار و حمایت دفتر خدمات جهانی هر دو سال یکبار، کارگاه آموزشی خاورمیانه در کشور بحرین تشکیل می‌شود. امسال هم در اواسط اردیبهشت این کارگاه در بحرین برگزار می‌شود و موضوعات نظری: ساختار خدماتی، برنامه‌ریزی و بودجه‌بندی، دستیابی به موضوعات قابل بحث، راهنمایی گرفتن و راهنمایشدن، قدمها، بیمارستان‌ها و زندان‌ها و روابط عمومی در این کارگاه آموزشی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در اولین جلسه‌ی شورای منطقه‌ای ایران در سال جدید، نمایندگان نواحی ایران برای انتخاب ده تن از اعضاء جهت اعزام به کارگاه بحرین رای‌گیری نمودند.

گزارش کامل دست آوردهای این کارگاه آموزشی در شماره‌ی بعد تقدیم خوانندگان عزیز خواهد شد.

در روز جمعه ۸۶/۱/۱۰ همایشی به مناسب سومین سال روز گروه‌های NA در شهرستان سبزوار برگزار شد. این همایش ساعت نه صبح در مجتمع دانشگاه آزاد و با شرکت حدود سه هزار نفر شرکت کننده، آغاز شد.

تجربه‌ی بهبودی، سخنران خانم و سخنرانان دیگری از تهران در مورد سنت‌ها و سایر مسائل بهبودی صحبت کردند. یکی از سخنرانان عضو شانزده ساله‌ای بود که شش ماه پاکی داشت. روز بعد هم کارگاهی آموزشی در مورد "راهنمای و رهجو" و "یک جلسه‌ی خوب NA" برپا شد که نتایج خوب و قابل توجهی برای شرکت‌کنندگان داشت.

خرسان - سعید.

اولین سال‌روز NA در طبس ۲۷ اردیبهشت جلسه‌ی باز، سخنرانی

همایش گروه‌های NA در یزد در تاریخ ۱۹ و ۲۰ اردیبهشت برگزار می‌شود. کارگاه سنت و مفاهیم همه دعوت دارند.

اصفهان محمد.الف

اولین کارگاه سراسری خدماتی آموزشی کمیته‌ی H&I

شورای منطقه‌ای ایران

این کارگاه در تاریخ ۸۵/۱۲/۱۱ در تهران برگزار شد. تعداد یکصد و سی نفر از اعضای کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها در این کارگاه شرکت کردند. موضوعات مختلفی در این کارگاه مورد بررسی قرار گرفت که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آشنایی بیشتر با سنت اول و رعایت آن.

• هماهنگی و کسب تجربیات و تبادل اطلاعات بین اعضاء از نواحی مختلف. جالب توجه این که بسیاری از مسائل و موضوعات برای اولین بار به این شکل در اختیار اعضاء قرار می‌گرفت.

در بی‌گزارش اعضا از همه‌ی نواحی ایران، مشخص گردید که در حال حاضر جلسات NA در شصت و پنج زندان و مرکز باز بروزی در سراسر کشور و همچنین در بیش از هفتاد و نه مرکز ترک اعتیاد برگزار می‌شود. ارایه‌ی این آمار باعث شد تا همه‌ی اعضای کمیته، ترغیب شوند که انجام و ادامه‌ی این خدمت را با پشتکار بیشتری در برنامه‌ی خود قرار دهند. در پایان اعضای شرکت کننده با اکثریت آرا برگزاری کارگاه‌های دیگری را خواستار شدند.

باتشکر مسئول کمیته‌ی H&I
حمید.ش

در فرصتی که تعطیلات عید نوروز به وجود آورده بود، همایش و سال روزهای مختلفی در سطح کشور برگزار گردید. جای بسی خوشحالی است که اکثر گزارش‌های مربوطه به دست مارسیده و از این بابت از دوستان خیلی مشکریم. ضمناً جا دارد گله‌ی خود را از دوستان مسئولی که سایر اعضاء از مراسم سال روز و همایش‌های شهر خود بی خبر می‌گذارند، اعلام کنیم. این گونه مطالب از این بعد در صفحه‌ی جدیدی با عنوان "خبر NA ایران" درج می‌شود.

گزارش‌های زیر را خبر نگاران مجله فرستاده‌اند:

در روز ۸۶/۱/۶ اولین سال روز گروه‌های NA در "صدخرو" واقع در استان خراسان رضوی برگزار شد. با وجود آنکه قرار بود مراسم در ساعت سه بعدازظهر در مسجد جامع این محل برگزار شود ولی از صبح آن روز، جنب و جوش خاصی در این روتاست به چشم می‌خورد. مراسم از بلندگوهای بیرون مسجد پخش می‌شد و میهمانانی از شهرهای تهران، مشهد، سبزوار، گند و مزینان نیز حضور داشتند. مراسم به شکل یک جلسه‌ی باز با سخنرانی یکی از معتمدان در حال بهبودی محلی شروع شد. در ادامه‌ی این جشن، سخنرانان میهمان تجربه‌ی بهبودی خود را رایه کردند و سپس تولدات‌ها جشن گرفته شد. نکته‌ی شنیدنی این که در این روتاست تا پیش از انقلاب، مصرف مواد مخدر و خرید و فروش آن امری بسیار رایج و معمول بوده است. معتمدان محل و اهالی از وجود انجمن معتمدان گمنام بدعنوان یک نعمت بزرگ خدادادی یاد می‌کردند و دعاگوی همی اعضا بودند.

خرسان - سعید.



ششمین سال‌روز NA در تکاب جلسه‌ی باز ۱۸ اردیبهشت

در فروردین ماه امسال چهارمین سال‌روز گروه‌های NA شیروان "خرسان شمالی" در استایوم این شهر برگزار شد.

برگزاری اولین سال‌روز NA در اسلام آبادغرب
۲۵ اردیبهشت، جلسه‌ی باز

همه دعوت دارند

همایش دوروزه در اقلید فارس
چهارمین سال‌روز NA در خرداد ۸۵ جشن گرفته خواهد شد.
کارگاه قدم، سنت و سخنرانی در مورد بهبودی.

در "ورنامخواست" اصفهان، یک ساله شد. به همین مناسبت جشنی با حضور خانواده‌ها در آخرین روزهای سال ۸۵ برگزار گردید.

■ پیام بهبودی

لوجه آسمان خدا

روشن بینی از فکر افراد موفق این برنامه سود برد. دیگر بقیه‌ی داستان را خودتان می‌توانید حدس بزنید.

دلم زنده به عشق است

الآن که این نامه را می‌نویسی نزدیک به چهارسال پاکی دارم و از نظر روحی، روانی و جسمی واقعاً بهتر هستم. حتی بهتر از دوران قبل از مصرف. خدا را شکر دردهایی دارم که به قول دوستانم "عجزهای این ور بازارت بیشتر از دوران مصرف می‌باشد" ولی کمک خداوند و انجمن دوازده قدمی کاری با من کرده یعنی مرا طوری ساخته و پرداخته کرده ورشد داده و توانایی بخشیده که:

۱- توانستم در قدم یازده از راه دعا و مرافقه مستقیماً با خدای خودم ارتباط داشته باشم و از وجود پاک خودش راهکار بگیرم.

۲- به این توانایی و قابلیت رسیده‌ام که بتوانم به دوستان هم درد و آدم‌های عادی پیام درست زندگی کردن و دوست داشتن را برسانم به طوری که نه تنها اعضای انجمن بلکه دیگران هم برای حل مشکلات شخصی خود به سراغ من معتقد می‌آیند و دلشان می‌خواهد تا من تجربه‌ی تغییرات خود را به آن‌ها بگویم.

۳- به این توانایی رسیده‌ام که با وجود غریبی و بی‌بولی، بیش از سه سال و چهارماه طوری زندگی کنم که باهمه‌ی کمبودهای مالی رضایت خاطر خانواده‌ام را به عنوان یک سرپرست جلب نمایم و پاک زندگی کنم بدون آن‌که هیچ‌کدام از اصول روحانی و معنوی برنامه را زیر پا بگذارم. می‌دانید این یعنی چه؟ این یعنی معجزه. از آن نوع معجزه‌هایی که به طور مرتب در NA صورت می‌دهد. دوستان هم درد، من به این باور رسیده‌ام که عجز سرمایه‌ی بزرگی است و عجزهای من، موجب رشد من شده است. خدایا به من و دوستان خدمت‌گزاران انجمن NA از سر لطف، توانی عطا فرما تا همیشه در خدمت به تو و دیگران حاضر و آماده باشند.

فرهاد - سس - ارای



بدنام خدایی که مرا با تمام درماندگی ام دوست دارد.

بدنام خدایی که مرا به سوی پاکی و بهبودی هدایت فرمود.

الآن که این سرگذشت را می‌نویسم تحت تأثیر مجله‌ی "پیام بهبودی" و احساسات پاک و صادقانه‌ام می‌باشم. دلم می‌خواهد گریه کنم. گریه‌ای از شوق، گریه‌ای که هزاران حرف ناگفته در دل دارد. گریه‌ای که بهتر و عالی‌تر از هر خنده است. خدا را شکر که انجمن NA هست، تنها یار و یاور معتادان. خدا را شکر که شما دوستان هم درد هستید تنها یار و یاور بهبودی‌ام. من خوش‌بخت‌ترین آدم روی زمینم، چون همه‌ی این‌ها را دارم. نام من فرهاد و یک معتاد در حال بهبودی هستم. سلام گرم من به خدا و شما دوستان خدمت‌گزار. حرف‌های خیلی زیادی برای گفتن دارم ولی سعی می‌کنم که با کمک خداوند مختصر و مفید بنویسم.

دوستان عزیز فیلم نامه‌ی زندگی من شبیه اکثر شما می‌باشد با کمی تفاوت. بیماری اعتیاد با من کاری کرد که یک حیوان با خود نمی‌کرد تمام افراد نزدیک به من مثل مادر، خواهر، برادر و حتی دوستان هم مصرف از دست من فراری بودند. هیچ فردی تحمل بُوی گندی که از رفتار، گفتار و افکارم بلند می‌شد را نداشت حتی خودم. مدت هفتادوپنج روز بود که بدون کمک انجمن NA پاک بودم ولی اصلاً حال خوبی نداشتم، انگار در جهنم زندگی می‌کردم.

چتر و حشت

یک روز به طور جدی تصمیم به خودکشی گرفتم و این در شرایطی بود که بدون آشنایی با NA قطع مصرف کرده بودم. اوضاع روحی و روانی ام خیلی بدتر شده بود و تحمل پذیرش هیچ چیز و هیچ فردی را نداشتم حتی میل به مصرف مجدد را هم نداشتم. چون اوآخر مصرف عمیقاً این موضوع را فهمیده بودم که مصرف مواد مشکلی از من را حل نخواهد کرد. حاضر به مردن بودم ولی مصرف مجدد نه. خیلی درد کشیده بودم. دردها، زجرها، بی‌آبرویی‌ها، تنهایی و بدبهختی‌هایم نمی‌گذاشت که برای حل این حال خرایی که داشتم فکر مصرف مجدد را بکنم حتی برای یک لحظه. بهتر دیدم که بمیرم، حتی وجود قدم نو رسیده‌ام هم مانع این تصمیم نبود. با نیت خودکشی از خانه بیرون آمدم و با بولی که از کارگری به دست آورده بودم به دنبال تهیی مواد رفتم تا آن را تزریق کرده و بمیرم. تصمیم من واقعی و قلیقی بود، وسوسه‌ی مصرف مجدد نبود ولی خداوند در کنارم بود و در حال هدایت من به سوی انجمن NA و خود نمی‌دانستم. رفتم ... رفتم با یک دنیا خستگی، سرخوردگی، درماندگی و نا امیدی تا به خانه‌ی صاحب جنس سابقم رسیدم. در زدم مادرش از توی حیاط گفت: اگر با پسرم کاری داری بفرما بالا توی اتفاقش. از این برخورد مادرانه و مهربانانه تعجب کردم چون قبل این طوری نبود. این مادر از پرسش و همه‌ی دوستان او متفرق بود. ولی آن روز طور دیگری صحبت می‌کرد. مهریان و صمیمی بود. مرتب پسرم، پسرم می‌گفت. اول فکر کردم عوضی آمده‌ام. این پسر قبل از مرتب مادر خود را کنک می‌زد. ولی به‌حاطر اشتغال فکری که داشتم زیاد کنچکاو نشدم. رفتم تو، باور کردنی نبود. ساقی سابق من خیلی سرحال و شاداب آن‌جا نشسته بود. به او گفتم که تصمیم به خودکشی دارم و او با لبخند گفت: اتفاقاً من با برنامه‌ای آشنا شده‌ام که معتقد است برای بهبودی باید "خود" کشی کرد. باید فکر قبلی را کشت و با



تجربه‌ی من در بهبودی بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانم به معتاد دیگری بپخشم. تجربه‌ی خود را صادقانه با دیگران در میان می‌گذارم.
"فقط برای امروز"

ارزش‌های ماندگار

صرف می‌کردیم و دیگر از دست مادر و خواهرم نیز هیچ‌کاری ساخته نبود. به‌خاطر مصرف مواد بارها به‌جان هم می‌افتادیم و همیشه خانه‌ی ما آبستن حوادث و حشتناک و خطرناک بود. همه‌ی کسانی که ما را می‌شناختند و به نوعی با ما ارتباط داشتند متوجه مانده بودند که چرا در خانواده‌ای فرهنگی چنین مسائلی باید باشد. دست به‌هر کاری می‌زدیم بلکه اوضاع درست شود ولی همیشه خراب‌تر می‌شد. برادرم ۹ سال از من کوچک‌تر بود و اعتیاد او اوضاع را بسیار آشفته‌تر و ناراحتی‌ها را صد برابر کرده بود. من حدوداً یازده سال تخریب داشتم. از زمانی که فهمیدم مواد مخدر برایم مشکل‌ساز است بارها دست به ترک مواد زدم. به مرکز درمانی بسیاری سرزدم و راه‌های بسیاری را امتحان کردم ولی موفق نشدم. در این اواخر آرزوی مرگم را از خدا می‌کردم. به‌خاطر نداشتن سلامت عقل دست به کارهایی می‌زدم که زندگی ام را روز به روز خراب‌تر می‌کرد. دوست داشتم که قطع مصرف کنم و زندگی ام درست شود ولی صادقانه نمی‌دانستم از چه راهی و چگونه؟

چراغی در افق

تا این‌که حدود ده ماه پیش به اتفاق برادرم در یک مرکز درمانی ترک مواد پیام انجمن به ما داده شد. اوایل باور این‌که می‌توانم در این انجمن راه‌حل مشکلاتم را بایام برایم غیرقابل قبول بود. با پاگذاشتن بر روی غرور خود و دست برداشتن از انکارها وارد انجمن معتادان گمنام شدیم، در ابتدا به‌خاطر نداشتن آگاهی و غرور کاذب، درک انجمن و اصول روحانی آن برایم بسیار سخت بود ولی در جلسه‌ی دوم یا سوم بود که فهمیدم این جایی است که سال‌ها به دنبالش می‌گشتم و پیدا نمی‌کرم، با تسلیم شدن، گرفتن راهنما و کارکرد قدمها و قبول خدمات‌های مختلف تا امروز پاک مانده‌ام.

زندگی‌ام قشنگ و زیبا شده است. روند ایمان‌آوری من با دیدن معجزه‌های انجمن و یاکی خودم روز به روز بیشتر شده و آرامشی را که سال‌های سال در مواد مخدر گوناگون به دنبالش بودم امروز به‌دست آورده‌ام. من صرفاً برای قطع مصرف و از سراجبار وارد NA شدم ولی امروز در این انجمن به غیر از هدیه‌ی یاکی چیزهای قشنگ دیگری را نیز به‌دست آورده‌ام. امروز من خدابی مهریان و بخشندۀ دارم که دوستش دارم، در همه حال و همه جا با من است و هر روز، بسیار راحت و ساده با او ارتباط برقرار می‌کنم. در همین دوره‌ی یاکی دانشگاه‌مان را نیز تمام کردم. یک خبر خوب دیگر برای تان دارم. مژده بدھید که پدرم نیز بعد از این‌که تغییرات مارا دید به انجمن NA آمد و اکنون دو ماه یاکی دارد.

حالا دیگر ما در خانه سه دوست بهبودی هستیم که با کمک هم روز به روز زندگی‌مان قشنگ‌تر و زیباتر می‌شود. آری همان سه نفری که روزگاری بر سر دود با هم کشمکش داشتند، مواد را از دست هم می‌پایدند و هر یک دیگری را به سوی مرگ سوق می‌داد، اینک درباره‌ی اصول روحانی برنامه گفتگو می‌کنند. حالا دیگر مشکلات‌مان را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم و بر روی بهبودی‌مان کار می‌کنیم. عطر صداقت فضای خانه را در بر گرفته و شما باید به خانه‌ی ما بیایید و برق امید و زندگی را در چشمان مادرم ببینید. مادری که پیوسته، دستش رو به سوی آسمان بلند است و همه‌ی شما را دعا می‌کند. شما و انجمن را که ناجیان ما هستید. دمستان گرم. از خدا می‌خواهم که همیشه توانایی کمک به یک تازه وارد را به ما بدهد. در پایان از این که ما عضو این برنامه هستیم به خود می‌بالیم و همه‌ی شما را هم در این جشن و سرور خانوادگی سهیم می‌کنیم.

با سلام خدمت همه‌ی دوستان بهبودی و سلامی ویژه از طرف بهجهای NA فیروز آباد فارس خدمت همه‌ی دست‌اندرکاران مجله‌ی پیام بهبودی. اسم من امیر و یک معتاد هستم. خدا را شکر می‌کنم. سپاس گزار نیروی برتی هست که به من کمک کرد تا در این راه قدم بگذارم و برای اولین بار طعم واقعی زندگی کردن را تجربه کنم. من هم مثل همه‌ی شما اعتیاد به مواد مخدر زندگی ام را آشفته و نابسامان کرده بود. در یک خانواده فرهنگی و به اصطلاح تحصیل کرده به دنیا آمدم. پدر و مادرم کارمند بودند و غالباً در طول روز من تنها بوده و از توجه و مراقبت آن‌ها دور بودم. سر کار می‌رفتندو معمولاً مرا به همراه یکی دوتا از پسر خاله‌هایم که آن‌ها هم شرایطی مثل من داشتند به دست اقوام می‌سپرندند و در پایان روز مرا به خانه می‌برندند. دوران کودکی را با همه‌ی مشکلات و کمبودها سپری کردم و پا به مدرسه گذاشتیم. والدینم فشار می‌آوردند که باید فقط درس پخوانی و به راه دیگری به غیر از درس خواندن اصلاح فکر نمی‌کردند.

وسایل رفاهی را برای درس خواندن کافی می‌دانستند. به خاطر احساسات بدی که داشتم و به‌خاطر مسائلی که آن روزها در خانه‌با آن‌ها داشت به گریبان بودم در مدرسه به فردی کم‌رو، حساس و بدون اعتماد به نفس تبدیل شده و همیشه با ترس زندگی می‌کرم، ترس از معلم، هم کلاسی، مسیر مدرسه و....

در دوران دبیرستان رشته‌ای را که اصلاً به آن علاقه نداشتم صرفاً به‌خاطر اصرار والدینم انتخاب کردم. ترس از درس خواندن و مدرسه باعث شد که من اوقات بی‌کاریم را با دوستانی که ترک تحصیل کرده بودند صرف کنم. در این معاشرت‌ها و به واسطه‌ی خالی بودن منزل به تدریج با سیگار و الکل آشنا شدم و زمانی به خود آمدم که در سال دوم دبیرستان به یک معتاد حرفه‌ای تبدیل شده بودم. ناگفته نماند که پدرم هم در آن زمان به صورت پنهانی مصرف می‌کرد و به‌خاطر آزادی خاصی که پدرم به من داده بود کم کم هم بازی شدیم و دور از چشمان مادرم با هم مصرف می‌کردیم. خلاصه به هر بدین‌ختی که بود دیپلم را گرفتم و در کنکور شرکت کردم و باز هم در رشته‌ای که اصلاً به آن علاقه نداشتم در دانشگاه پذیرفته شدم. خیال می‌کردم که اگر به دانشگاه بروم افکارم عوض شده و با دوستی و ارتباط با افراد جدید می‌توانم از پس مواد مخدر بر آیم. به هر قیمتی که بود قبل از ورود به دانشگاه به کمک دارم قطع مصرف کردم ولی یک ماهی از ورودم به دانشگاه نگذشته بود که دویاره مصرف را شروع کردم. در طول دوران دانشجویی، افکار معتادگونه‌ی من را به سمت افرادی که به مصرف مواد مخدر علاقه نشان می‌دادند، سوق می‌داد و به واسطه‌ی آزادی‌های زیادی که در آن زمان داشتم، مصرفم چند برابر شد. با مواد مخدر مختلفی آشنا شدم. شب‌های امتحان برای این‌که تا صبح بتوانم بیدار بمانم بیشتر مصرف می‌کردم، اوایل جواب می‌داد ولی بعداً دیگر نه! می‌خواستم به‌وسیله‌ی مواد درس‌هایم را پاس کنم ولی نمی‌شد. موقعی به خود آمدم که تمام هم کلاسی‌هایم درس‌شان تمام شده بود و من هنوز چند ترم دیگر باید تقلا می‌کردم. به‌خاطر مشروطه‌های متواتی چندین بار کارم به اخراج شدن از دانشگاه کشید. دیگر واقعاً زندگی‌ام آشفته و غیرقابل اداره شده بود و فقط به فکر مصرف و تهیه‌ی مواد بودم. تمام کردن دانشگاه برایم غیرممکن و بسیار سخت شده بود.

قامت‌های خمیده زیربار اعتیاد

ناگفته نماند که در این دوران، بیماری من و پدرم به برادر کوچک نیز سرایت کرده و او هم معتاد شده بود. حالا دیگر سه‌تایی در منزل

ما از راه تجربه‌های دردنگ آموخته‌ایم که تعارض‌های داخلی جطور انجمن‌مان را فلچ می‌کند و ما را از خدماتی که لازمه‌ی رشد است باز می‌دارد.
"کتاب پایه"

فقط از خدا بپرس، یکی بودن چه قدر خوب است

لازم را دریافت می‌کنم. ولی درد بسیار و زمان هم برای رشد بسیار. دوست دارم این تجربه را به چاپ برسانید تا هم چون آینه‌ای منعکس کننده‌ی مشکلات درونی ما باشد تا دوستان هم درد دیگر ما در گروهای دیگر تجربه‌ی ما را تکرار نکنند. اگر در این مورد تجربه‌ای دارید، لطفاً به ما کمک کرده و آن را با ما در میان بگذارید.

به امید روزی که هیچ معتادی در رنج و عذاب مصرف مواد نباشد. سرخنکلاته - تقی

به نام فالق عشق

سلامی به زیبایی و جذابت دعای هر روزمان. اسم من ابراهیم، معتاد و یکی از هزاران هزار دوست شما عزیزان هستم که در انجمن بزرگ NA ساکنم و از این سکونت و این دوستان بیهودی، به خود می‌پالم.

عزیزان، می‌خواهم از دنیای قشنگ بیهودی صحبت کنم و به گوشه‌هایی از زیبایی‌های آن اشاره کنم. شکر خدا از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجم و با هیجانی فراوان دست به قلم بردم تا به این طریق شکرگزاری خود را از نیروی برترمان و سپاس‌گزاری از انجمن را به گوش آن‌ها بیم که برای من بسیار عزیزند، برسانم.

باور نکید از زندگی کردن سالم و بدون مواد مخدر به وجود آمدیدم و حس می‌کنم خدای بزرگ ما را خیلی دوست داشت که به انجمن NA هدایت‌مان کرد و خیلی دوست‌مان دارد که هرچه را از او می‌خواهیم در مدت کوتاهی به ما ارزانی می‌دارد، چه حالی بهتر از این! فقط امیدوارم ظرفیت این همه مهربانی را داشته باشم. در این حال زیبا جا دارد از تمام افرادی که یک عمر چون شمع سوختند و ساختند و نتیجه‌ی دعاهاشان را دیدند، سپاس‌گزاری کنم، خصوصاً از شمع نیم‌سوخته و سنگ صبور همیشگی خودم.

عزیزان، من در منطقه‌ای زندگی می‌کنم که متأسفانه جلسه‌ای در آن جا برگزار نمی‌شود و هفتنه‌ای دوبار باید ۸۰ کیلومتر راه کوهستانی رادر برف گیرترین جاده طی کنم تا به مهمانی عشق و بزم محبت برسم.

و از این شرایط هیچ شکایتی ندارم، فقط امیدوارم در این منطقه که چند نفر هم بیشتر نیستند، جلسه‌ای تشکیل شود.

یاران مجله‌ی بیهودی، از شما بسیار سپاس‌گزارم و امیدوارم همواره حاصل زحمت‌تان به دست‌مان برسد. اگر شعرهای بیهودی در خور مجله باشد سعی می‌کنم برای هر چاپ یک شعر بفرستم.

اینک به تنهایی تولد مجدد خود را جشن می‌گیرم:
«به نام خدا، ابراهیم هستم یک معتاد، شش ماه و بیست و نه روز»
الموت - قزوین. ابراهیم

با عرض سلام و خسته نباشید
بنده یک معتاد در حال بیهودی‌ام که عاشقانه شما و هم‌دردانم را دوست دارم و اکنون دست به قلم شده می‌خواهم قدری با شما درد دل کنم و بیوگرافی پاکی خود و گروه خانگی‌ام را برای شما شرح دهم: بنده در شهری تازه تأسیس در اطراف گرگان زندگی می‌کنم. دوازده سال اعتیاد فعال داشتم و با آشتفتگی تمام وارد برنامه‌ی NA شدم. پیام را به آسانی و در جلسه‌ی باز شهر گرگان دریافت کردم و با دیدن دوستان پاک هم‌بازی زمان مصرف، امید و ایمان در من هم زنده شد و گفتم من هم می‌توانم. خلاصه عرض کنم که با تغییرات فیزیکی و روحی ناشی از پاکی من، چند تا از دوستان هم محله‌ای، جویای برنامه شدند. آن‌ها را هم به جلسات راهنمایی کردم و بعد از چهار ماه حدوداً هفت نفر شدیم که بالاترین پاکی ما چهار ماه و پانزده روز بود. ما با هم فکری یکدیگر جلسات خانگی را بربا کردیم. عشق و صمیمیت اولیه را که در آن جلسه‌ی خانگی وجود داشت هرگز فراموش نمی‌کنم. چون خیلی راحت زبان یکدیگر را می‌فهمیدیم، خیلی راحت هم دیگر را درک می‌کردیم، همگی هدف برنامه و کمک یک معتاد به معتاد دیگر را کاملاً حس کرده بودیم و به همین خاطر با سادگی تمام و خلوص نیت خدمت‌ها را بین یکدیگر با تفاهم تقسیم کردیم تا این‌که بعد از گذشت دو ماه در سال ۸۴ با همکاری شورای شهر یک مکان عمومی گرفتیم و اولین جلسه‌ی رسمی را در شهر سرخنکلاته برگزار کردیم.

اکنون که از آن زمان ۱۶ ماه می‌گذرد هم‌چنان ما هستیم و چند عضوی که حضور خود را هدفمند احساس نمی‌کنند. نمی‌خواهم با نوشت احساسی که اکنون در قلبم می‌گذرد پیام نا امیدی را منتقل سازم ولی چه کنم که یاد گرفتم که احساساتم را بیان کنم تا رها شوم.

اکنون دیگر آن اتحاد و هم‌دلی و انسجام اولیه‌ی جلسه‌ی خانگی را احساس نمی‌کنم. متأسفانه اعضای قدیمی لغزش کردند و به برنامه باز نگشتن، باوری که درنتیجه‌ی وجود جلسات NA ایجاد شده بود و فرم و شکل خاصی را می‌ساخت کمرنگ شد و اکنون حدوداً چهار ماه است که تازه وارد نداریم.

و من احساس می‌کنم که انرژی من به تحلیل رفته است. زیرا عشق من تازه وارد است، رویای حس هم‌دردی و کمک در وجودم در حال افول است و سوسو می‌کند. اگر تازه وارد نباشد من چه کنم؟ چگونه این احساس کمک را شعله‌ور کنم و پایه‌های بیهودی خود را استوار سازم؟ شما بهتر از من می‌دانید که طبق اصول برنامه من فقط با کمک کردن به یک معتاد دیگر می‌توانم پاکی خود را حفظ کنم.

هم اکنون بعض گلوبیم را می‌فشارد. ترازی که از خود و گروه خانگی گرفته‌ایم ما را ارضا نمی‌کند. چون نتوانسته‌ایم آن‌گونه که لازم هست پیام بیهودی را انتقال دهیم. در این تراز، کاستی‌ها خود را نشان دادند و معلوم شد که باید بیشتر کار کنیم و دل سرد نشویم. جاهای دیگر هم همین طور بوده است.

در پایان این را اضافه کنم و پیام امید را یادآور باشم که من هنوز سریا و استوار ایستاده، صبر و بردباری را پیشه‌ی راه ساخته و هرگز خسته و درمانده نخواهم شد. چون به دنبال راه کار برنامه‌ای هستم، چون با شرکت مداوم در جلسات و تکرار و تمرین، آموخته‌ام که نیروی



نیا مب نا

