



سال دوم  
شماره ششم  
بهار ۱۳۸۵

نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران

- NA در ایران از نگاه بیرون
- با دست هائی که بالا مانده اند . چه کنیم؟
- ۱۵ سئوال رهجو از راهنما
- یک پیام از دوستی که در میان ما نیست





نشریه داخلی انجمن معتمدان گمنام ایران

سال دوم ■ شماره ششم ■ بهار ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه : جواد.م

■ امور اجرایی : سپهر. الف

■ تیراژ : ۱۵۰۰۰

■ آدرس نشریه : تهران ، صندوق پستی ۱۹۵۸۵ / ۶۸۴

■ پست الکترونیکی : PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی : www.nairan.org

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

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

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

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

■ طرح روی جلد و پشت جلد : نیما . ل



## فهرست

### ■ مخاطبان

۳.....تحقق آرزوهای دست نیافتنی.....

### ■ مشارکت

۴.....راهی به رهایی می جویم.....

۵.....من خدا را در یک قدمی حس کردم.....

### ■ مقاله

۶.....روز وفور لبخند.....

۶.....زندگی نمی کردم یا خواب بودم یا بیکار.....

۷.....تحقق آرزوی دیروز.....

۱۳،۲۱.....فقط برای امروز.....

۱۸.....۱۵ سوال رهجو از راهنما.....

۲۳.....معجزه قدم دوم.....

### ■ جلسه اول

۸.....چی دیدی، چی شنیدی؟.....

### ■ دیدگاه

۹.....خودکشی به سبک NA.....

### ■ گزارش

۱۰.....آنتونی : رویای ۱۹۵۴ واقعیت پیوست.....

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

### ■ خاطرات

۱۲.....مثل آن لحظه که باران می زند.....

### ■ نامه ها

۱۳.....یک پیام از دوستی که در میان ما نیست.....

### ■ داستان من

۱۴.....رفتن به زندان برایم آرزو بود.....

### ■ گفت و گو

۱۶.....NA در ایران از نگاه بیرون.....

### ■ نامه

۱۹.....نامه های رسیده.....

۲۰.....بادست هائی که بالا مانده اند، چه کنیم؟.....

۲۲.....چند پرسش.....

۲۲.....انتقادات و پیشنهادها.....

## تحقق آرزوهای دست نیافتنی

به نام خداوند بخشنده مهربان

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

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

### بهار این جاست

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

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

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

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

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

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

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

دعای کنیم تا با کمک خداوند و کارکرد ۱۲ قدم برنامه ، حداقل به یکی از نواقص اخلاقی مان هر چند کوچک و به نظر کم اهمیت ، «ایست» دهیم.

سفره هفت سین قدیمی و بیمارگونه : سلطه گری ، سرسپردگی ، سنت شکنی ، سخت گیری ، سوءظن ، ستیزه جویی و سقوط را جمع کرده و برای سعادت خود و خانواده مان سفره بهبودی را گسترده و از هفت سین : سلامتی ، سپاس گزاری ، سادگی ، سازگاری سپردن به خدا ، سکوت و سازندگی استفاده کرده و به خاطر نعمت سالم اندیشی و سایر الطاف خداوند ، عاشقانه سپاس را در دفترچه های صداقت قلب مان می نویسیم.

مهرتان فروزان . شاداب باشیم و بهاری بیندیشیم.

با تشکر جوادم.



سایت NA ایران

در اینترنت

www.nairan.org



شماره های قبلی مجله پیام بهبودی در

این سایت قابل دسترسی است.

# راهی به رهایی می‌جویم

## شرمسار از خشت اول

در دوران مصرف من شخصیت خاصی یافته بودم که خود بدان تمایل نداشتم اما به تدریج و به اجبار بیماری، این رفتارهای غلط در من نهادینه شد. به طور مثال، در زندگی روزمره عادت به ارتکاب خطاهایی کردم که شاید در زمانی دور آن را زشت می‌دانستم اما به دلیل تکرار، زشتی این اعمال در نظر من از بین رفت و در قالب امری عادی و شاید لازم جلوه نمود و به تدریج رفتارهای معتاد گونه بخشی از زندگی ام شد.

این مسأله و این گونه اعمال و نظرات در تمامی ابعاد زندگی من وسعت و ریشه یافت با ضرورت و بی‌ضرورت، بی‌نیاز و بانیاز دروغ می‌گفتم، تهمت می‌زدم، غیبت و مسخره و عیب‌جویی می‌نمودم، دعوا و تندی و آشوب به پا می‌کردم.

من هیچ گونه خویشتن‌داری را در خود نمی‌پسندیدم. قدرت نظم بخشیدن به اعمالم را نداشته و توان غلبه بر تمایلات نفسانی خود را از دست داده بودم. فهمیده بودم که اعتماد به نفس و عزت خود را باخته و در تلاش برای به دست آوردن آن‌ها مدام با شکست رو به رو می‌شوم. مذبح‌خانه از خود می‌پرسیدم «چه کار دیگری باید بکنم؟»

با مشاهده اطرافیانی که مانند من مرتکب خطا می‌شدند نوعی آرامش روانی و یا حس کاذب بالاتر و بهتر بودن موقتی به دست می‌آوردم تا برای ادامه اشتباهاتم مجوز درونی ایجاد کنم.

مشکلات عدیده زندگی مرتب بر من ضربه می‌زد. این مشکلات، فشارهای عصبی زیادی بر من وارد می‌کرد و باعث می‌شد تعداد نزاع‌ها و برخوردهای من و مردم به دلایل مختلف و نامعلوم افزایش یابد. من از کنار هیچ مسأله‌ای راحت رد نمی‌شدم مگر مسائل مصرف خود.

نسبت به هیچ کس گذشت نمی‌کردم، مگر دوستان مصرف.

متوجه نبودم و قبول نداشتم که مصرف مواد بر سایر جنبه‌های رفتاری‌ام تأثیر گذاشته است.

حتی تفاوت شخصیتی خود را در بسیاری از خوی و خصلت‌ها و رفتارهای خود احساس می‌کردم اما منکر شدن بی‌ریشه و منطق هم جزئی از خصلت‌های من شده بود.

از اطرافیان و آشنایان سابق خود دوری می‌گزیدم. اعتیاد باعث می‌شد دوستان و بستگانم را کمتر بینم همین‌روند باعث می‌شد که شناخت و احساس حداقلی برای ارتباط نداشته باشم و در نتیجه روابط فی‌ما بین، همیشه شکننده بود. من همیشه ناخواسته در هیاهو و جنجال فرو می‌رفتم.

سکوت و آرامش پدیده‌ای بود که مزه‌اش را فراموش کرده بودم، دیگر باور نداشتم که در سکوت - می‌توان خدا را احساس نمود زیرا سال‌ها بود که فرصت سکوت به خود نداده بودم شاید هم هرگز آن را تجربه نکرده بودم. فقط حرف و ادعا و خیالات دست نیافتنی.

خداوند را در عمیق‌ترین نقطه آسمان خیره خیره می‌کاویدم. او را در دور دستها می‌جستم اما قادر به دیدن حتی پیش روی خود هم نبودم. قادر نبودم توسط ابزارهای مختلف، یک هدف عالی و خالص هدایتی و روحانی بیابم و هیچ‌گونه سعی

و مقاومتی برای غلبه بر خشونت کلام و رفتار و عمل خود نمی‌کردم. کوچک‌ترین مسأله می‌توانست من را به حد انفجار عصبانی سازد. مقاومت انسانی خود را در برابر هر چیز غیر انسانی، بر باد داده بودم.

بنابراین فاصله، نفرت، رنجش، درگیری، خودمحوری و خودخواهی، سوءاستفاده و گناه، خیانت، سرقت، عدم توجه، بی‌مسئولیتی و... بصورت تصاعدی افزایش می‌یافت.

با این‌که توانی برای این کارها باقی‌نمانده بود، اما تسلیم را غیر ممکن می‌دانستم و تعجب می‌کنم که چه انرژی و توانی را صرف جنگ با همه چیز حتی جنگ و شکنجه با خودم می‌کردم.

من حتی به باورهای دینی و اخلاقی هم پایبند نماندم و هیچ‌گاه آرامش روحی نداشتم.

## امروز، روزی دیگر گونه است

امروز نگاه مثبت من به زندگی، خوشبختی‌ام را قابل دسترسی نموده است. من در انجمن فهمیده‌ام که برای احساس خوشبختی لازم نیست محیط اطرافم را تغییر دهم، بلکه سهل و ساده‌تر این است که توانایی‌هایی را به دست بیاورم که با شرایط حاضر در اطرافم بتوانم سازش و هم‌زیستی کنم یا به قول برنامه‌پذیرش خود را بالا ببرم در NA ما طریقه‌ی عشق ورزیدن به خوبی‌ها و پاکی‌ها را تمرین می‌کنیم. ما زنده هستیم تا به جلسه‌ای دیگر برویم تا مشارکتی و خدمتی دیگر کنیم تا عشق و محبتی به هم نوعان و هم‌دردان‌نثار کنیم تا پیامی سازنده دریافت کنیم و پیامی آرام بخش ارسال نماییم. این چنین زندگی‌ای، زیستن ابدی است درقلب‌ها.

زندگی، ترانه‌ی عشق است و با دیگران زیستن، حقیقت عشق. NA یک برنامه روحانی است.

هرکدام از ما، خدا را آن‌گونه معرفی می‌کنیم که می‌بینیم، آن‌گونه می‌پرستیم که از صمیم دل می‌خواهیم، آن‌گونه با او پیوند برقرار می‌سازیم که از پیوندمان لذت ببریم.

ما حرفی را می‌زنیم که بدان اعتقاد داریم، کاری را می‌کنیم که بدان ایمان یافته‌ایم. ما باید به سایر بندگان خدا کمک کنیم تا پاک بمانیم. احساس همدلی با جهان بیرونی از وجودمان، ما را ارضاء می‌کند. ما به ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر به خوبی پی برده‌ایم.

در NA ما به جای عقب‌نشینی از زندگی و نظاره‌گری رویدادها، به حضور فعال در زندگی دعوت شده‌ایم. ما از این همه تلاش کردن پشیمان نیستیم. این راهکار برنامه است: ما فقط با ایثار آن‌چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.

ما به ندرت دچار حس ناآرامی و یأس می‌گردیم. ما سعی داریم با راه‌های گوناگون، نرخ امید به زندگی و زمان لبخند به هستی را بالا ببریم و آن را به تازه‌واردان انتقال دهیم. امید و تجربه ما برای سایرین یک سرمایه بزرگ است. ما درک کردیم که به شدت به شاد زیستن و مثبت‌اندیشی نیاز داریم. ما باور کردیم که آرامش و رشد روحانی مستلزم یک تصمیم است. به هدف خود در زندگی فکر می‌کنیم و با خدای



## من خدا را در یک قدمی حس کردم

و بی ریایی آن‌ها بود، نمی دانم. کلمه کلمه دعای آرامش آخر جلسه بود، نمی دانم شاید هم اثر گذاری مطالب و شعارهای روی دیوار انجمن بود. خلاصه بدجوری دم شکست و بدجوری دم ریخت.

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

### این هنوز اول عشق است

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

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

مصطفی ح. - ارسنجان

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

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

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

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

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

زینل ر. - مشهد



## روز وفور لبخند

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

یک جوان زرد، لاغر، نومید و تنها در خیابان های شهر بی هدف پرسه می زند. سوز سرما و باد شدید بر پیکر نحیف او تازیانه می زنند. خود را به آن طرف خیابان می کشاند تا بلکه آفتاب گرمش کند.

### مجال برای پیوستن

در افکار خود غرق شده بودم. خسته و بی هدف، تعجب می کردم چرا نمی میرم؟ ناگهان صدایی گرم مرا به خود آورد: «سلام اکبر چطوری؟» وقتی برگشتم یکی از دوستان هم مصرف قدیمی خود را دیدم. خیلی سرحال، تمیز و مرتب شده بود. شنیده بودم که دیگر مواد مصرف نمی کند ولی باور نداشتم پیش خود می گفتم مواد تعطیلی دارد ولی ترک ندارد. این باور من بود. چون بارها ترک کرده بودم. بیمارستان زندان، بازپروری، گیاه درمانی، دکتر شخصی، مامان درمانی! زور درمانی! ولی هیچ کدام جواب نداده بود. از دوستم تقاضای سیگار کردم به من داد. از او پرسیدم راسته که دیگه مصرف نمی کنی؟

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

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

زندگی ام آشفته تر شده بود. ازخانه دزدی کرده بودم و می دانستم اگر به خانه برگردم من را تحویل می دهند. تصمیم گرفتم تا به صورت خود معرف راهی زندان شوم. وقتی با مادرم به پاسگاه رفتم روز جمعه بود.

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

### عطر خوب زندگی

شب را در خانه خوابیدم. فردا صبح وقتی مادرم من را بیدار کرد که به پاسگاه برویم خیلی خمار بودم. گفتم نمی آیم. گفت: الان زنگ می زنم تا بیایند و تو را ببرند. از ته دل خدا را صدا کردم و از او کمک خواستم. گفتم: خدا جون اگه می خواهی کمکم کنی الان وقتشه. به مادرم گفتم در خانه خوابیده و ترک می کنم. باتوجه به سوابقی که داشتم قاعدتاً نباید قبول می کرد ولی نمی دانم چطور شد که قبول کرد. این دفعه به جور دیگه شده بود. من در خانه خوابیدم. فردای آن روز خیلی خیلی خمار بودم بدن درد و حال خرابی داشتم.

ناگهان به یاد آن سه شماره تلفنی افتادم که ۲ هفته پیش در جلسه به من داده بودند. به اولین شماره زنگ زدم، جواب نداد ولی نومید نشدم به دومی زنگ زدم. جواب داد. خودم را معرفی کردم و گفتم من ۲ هفته پیش به جلسه NA آمدم و اکنون ۲۴ ساعت است که پاکم ولی در آستانه مردن و دیوانگی قرار گرفته ام. خیلی گرم من را تحویل گرفت و بعد از ساعتی با چند تن از دوستان بهبودی به منزل ما آمدند. فرشتگان بدون بال، پیام امید و عشق را به من دادند و اکنون که دهمین روز سال نو را سپری می کنیم یک سال و ۴ ماه و ۱۰ روز است که پاکم و زندگی خوبی دارم. از امید و تجربه و تغییرات زندگی ام بعداً برایتان می نویسم. فقط این را بگویم که بهبودی یعنی زندگی هدفمند.

علی اکبر، ر - اسلام شهر

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

### بنای زیبای زندگی

ولی این طور نبود، حالم بهتر شد. به خانه که برگشتم جلوی درب منزل هنگامی که همسرم در را روی من باز کرد، خنده ام گرفت. اوگفت: رفتی و مصرف کردی؟ گفتم نه.

گفت: پس چرا می خندی مگر دیوانه شده ای؟ گفتم نمی دانم، احساس می کنم که خودم نیستم. نمی دانم چه حالی دارم، مثل این که حالا دیگه نوبت خندیدن ماست. فکر می کنم با اراده خداوند دیگه گریه کردن بس است. این روحیه من باعث شد که فردا و شب های دیگر به جلسه بروم و آن جا دنبال کم شده خود بگردم. امروز فهمیده ام همان نیروی برتر مرا به آن جا دعوت کرد و نگاه داشت تا به امروز. خوشحال هستم، اکنون سرکارم برگشته و مشغول هستم. در یک چاپخانه و صحافی کار می کنم و از این بابت از خدا متشکرم که در حال برگرداندن همه چیز به من می باشد. امروز تنها چیزی که به من کمک می کند رفتن به جلسات، نشستن روی صندلی تا آخر وقت و گوش کردن به راهنما و شنیدن تجربه های دیگران است. آرزوی پاکی طولانی مدت همراه با بهبودی برای تمامی شماها را دارم.

به امید روزهای بهتر

۱۸ ماه و پانزده روز پاکی

کریم، م - تهران

## زندگی نمی کردم یا خواب بودم یا بیکار

سلام دوستان هم درد.

دوستانی که برق امید و زندگی را در چشم های تک تک شان می بینم. از نیروی برترم تشکر می کنم به خاطر موهبتی که امروز در اختیار من گذاشته آن هم زندگی تمیز و پاک از مواد مخدر، آرزو دارم که نه تنها مرا بلکه تمامی ما را وسیله ای برای صلح و آرامش قرار بدهد. مدت ها بود که ترک کردن را نیز ترک کرده بودم زیرا دیگر امیدی نبود و حتی اطرافیان و خانواده ام نیز به من می گفتند که تو دیگر نمی خواهی ترک بکنی، این طوری هم خیال ما راحت هست و در آسایش هستیم (از دست اذیت و آزار تو) هم خودت لااقل سرکار و زندگی ات هستی. باتمام این حرف ها مواد مخدر باعث شد تا کار خود را از دست بدهم، دیگران برایم تصمیم بگیرند و خلاصه راهی شهرستانی شوم که آن جا تازه با عجزهای دیگری روبرو شوم.

به هر حال آن جا بعد از حدود یک سال خواستم خود کشی بکنم ولی جرأت آن را نداشتم. گفتم بهتر است یکباره قطع مصرف کنم تا شاید! یک سخته به این زندگی خاتمه دهد. اتفاقی نیفتاد! ولی بعد از دو روز یکی از دوستان بهبودی مرا دید و پیام این انجمن را به من داد. اولین شب که رفتم حال عجیب و غریبی داشتم، گیج و سردرگم بودم، احساس می کردم پا به دنیای دیگری گذاشته ام اما پر از ترس و ناامید و هراسان. به صورت جسته و گریخته چیزهایی از انجمن شنیده بودم ولی نه دقیق. آن شب فقط به نیت انکار انجمن و این که این جا هم برایم کاری نخواهد کرد، آمدم. این آخرین ترکشم را نیز می خواستم رها کنم ولی اتفاق دیگری افتاد. آن

# تحقق آرزوی دیروز

سلام

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

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

## اینجا چراغی روشن است

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

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

## در چند قدمی ساحل

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

## یخ ها آب شد

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

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

علی. ص

اراک - اردوگاه کار درمانی



## ”دردهای مشترک“ برای من جاذبه بود



### YOU ARE NOT ALONE

به فکر فرو رفتم. به تفاوت های خود با آنان فکر می کردم. چون تحت تأثیر مواد بودم شروع به ایراد گیری از جزوات و رهبر جلسه کردم. یکی از دوستان حاضر با لحنی مهربان از من خواست، خوب گوش کنم و تا آخر جلسه صبر کنم و قول داد که در پایان جلسه با من صحبت خواهد کرد. من هم برای اولین بار یک حرف حسابی را گوش کردم!

توجهم به مشارکت یکی از اعضا که روبروی من نشسته بود، جلب شد. احساس کردم از صمیم قلب حرف می زند. دردهایش برایم آشنا بود.

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

این موضوع «دردهای مشترک» هم برای من یکی دیگر از جاذبه ها در NA بود. چون می توانستم خیلی راحت به آن ها، اعتماد کنم.

اکثر آن ها مانند من به خاطر تهیه و مصرف مواد، کتک خورده بودند، مورد توهین و بی حرمتی قرار گرفته بودند، زن و بچه از دست داده بودند، پدر، مادر، خواهر و برادرانی داشتند که غصه آنها را می خوردند. به اجبار مرتب دروغ گفته و نقش بازی کرده و چه بسا که باز داشت شده و یا به زندان افتاده بودند.

با وجود آن که خیلی از بچه ها را برای اولین بار می دیدم ولی همه با لبخند از من پذیرایی می کردند و انگاری سال ها بود که مرا می شناختند. سرانجام ماسک انکار را برداشتم و خود را یک معتاد معرفی کردم. باز هم مرا تشویق کردند و خوش آمد گفتند.

آن قدر لذت بردم که تا چند روز پیاپی، مرتب خودم را یک معتاد معرفی می کردم و بچه ها برایم دست می زدند!

به برنامه علاقمند شده و به این باور رسیدم که من هم می توانم. من هم می توانم مثل آدم های آن اتاق، پاک زندگی کنم و تغییر کنم. رفتن به جلسات را ادامه داده راهنما گرفته، شروع به کارکرد قدم ها کرده و خدمت در NA را آغاز کردم. امروز هم، بزرگ ترین افتخارم این است که یک خدمت گزار کوچک در یک انجمن بزرگ و جهانی هستم.

قربان شما

سیاوش . ع - قائم شهر

نزدیک به ۲ سال است که به لطف خداوند و یاری دوستان بهبودی، پاک هستم و زندگی به روال NA را تجربه می کنم. در اولین جلسه ای که به NA آمدم تنها عشق را دیدم و بس. همه برای کمک به من از هم پیشی می گرفتند.

زمانی که برای اولین بار، دو عضو قدیمی NA به من پیام دادند و آدرس جلسات را در اختیارم گذاشتند، اعتیاد خود را انکار کردم و کمک آن ها را قبول نکردم. فکر می کردم مشکلی ندارم!

اما چند ماه بعد، دوباره همان دوستان را دیدم. این بار دیگر نتوانستم مشکل خود را انکار کنم. حدود یک ماه بود که در خیابان ها می خوابیدم. آخرین باری را که حمام بودم به یاد نمی آوردم.

در یک رستوران ظرف می شستم و میز پاک می کردم تا غذای مجانی بخورم و کمی پول برای مصرف مواد به دست بیاورم. خیلی آشفته بودم. روزهای سخت و تاریکی بود. قبول کرده بودم که ویران شده ام، ویران و سوخته. توگویی زمین از زیر پایم شانه خالی کرده بود. بارها پیش خود فکر می کردم آیا راهی هست؟

آن دو نفر مرا به چای دعوت کردند. با هم حرف زدیم. قرار شد فردا به یک جلسه NA بروم.

#### شروع یک حرکت نو

فردا شد. به سوی آدرس جلسه ای که داده بودند حرکت کردم قبل از ورود به اتاق جلسه، یک نفر که نوشته «خوش آمدگو» روی سینه اش نصب شده بود با گرمی از من استقبال کرد و بعد از روبروسی مرا به آغوش گرم خود کشید و گفت: خوش آمدی دوست عزیز! خوب جایی آمدی...

از این که یکی مرا با عشق در آغوش کشید خیلی لذت بردم. مدت ها بود کسی این چنین به من محبت نکرده بود. مطمئن هستم تا آخر عمرم آن آغوش گرم را، از یاد نمی برم.

وارد جلسه شدم. جو اتاق برایم سنگین ولی دل چسب بود. آرام آرام و با احتیاط سرم را بالا گرفتم و به اطراف نگاه کردم. خدایا چه می دیدم. کسانی که روزی از من هم بدتر و خراب تر بودند، با نشاطی خاص لبخند می زدند!

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

# خود شکنی

همه بلاهایی که سر من آمده بود اونا هم دیده بودند. اونا هم طعم بی هویتی را چشیده بودند ولی می خندیدند. قیافه شون مثل آدم های عادی بود، نه، خیلی بهتر از آدم های عادی. چیزی که من همیشه آرزویش را داشتم. یه قیافه عادی! می خندیدند و شاد بودند. چیزهایی که من یادم رفته بود. همدیگه رو دوست داشتن. چسبیدم به این جمع. چاره ای برای دردهای بی درمانم پیدا کردم.

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

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

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

محمد. غ - تهران

**غرور زندگی تو را  
بر باد داد، به فروتنی  
فرصتی بده.**

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

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

## قرارداد با شیطان

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

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

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

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

## روی خط دلدادگی

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

## آنتونی : رویای ۱۹۵۴ به واقعیت پیوست



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

خدماتی به چاپ رسید که بسیاری از قسمت های آن هنوز مورد استفاده قرار می گیرد. اولین خبرنامه هم تحت عنوان «صدا» منتشر شد که الان از آن به عنوان «راه NA» نام بوده می شود.

وی عمر دفتر خدمات جهانی را ۲۳ سال ذکر کرد و گفت : «کتاب پایه هم در همان موقع یعنی در سال ۱۹۸۳ به نشریات NA پیوست.» آنتونی زمان برگزاری اولین همایش جهانی خارج از آمریکا که در لندن برگزار شد را سال ۱۹۸۶ اعلام کرد. آنتونی سپس با اشاره به این که در همایش جهانی پنجمین سالگرد NA ۲۲ هزار نفر شرکت کردند گفت : «با توجه به این مطلب حالا اگر ما به آمریکا برگردیم و بگوییم در یک همایش در ایران فقط ۱۵ هزار نفر شرکت داشتند همه شگفت زده می شوند و باعث خواهد شد که قلب شان گرم شود چون حالا برادران و خواهران زیادی در ایران دارند.»

«امروز حدود ۱۵ هزار نفر از دوستان ایرانی ام را دیدم. به آن هایی که ندیده ام بگوئید، اگر خواست و اراده خدا باشد برای دیدار بقیه دوستان باز هم به ایران برمی گردم.»

### چطور شد به NA آمدم؟!

او در قسمت دیگری از صحبت هایش تجربه بهبودی خود را با حاضران در همایش در میان گذاشت و گفت : «من پیام بهبودی را از طریق کمیته بیمارستان ها و زندان های انجمن و در حالی که در یک مرکز بازپروری بودم، دریافت کردم.»

آنتونی معتقد است «در مورد این که چطور شد ما به NA آمديم هیچ گونه توضیح منطقی وجود ندارد اما

است.»

عبارات فوق را آنتونی مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی در جریان دومین همایش سراسری معتادان گمنام ایران که ۲۷ بهمن ۱۳۸۴ در ورزشگاه ۱۲ هزار نفری آزادی برپا شده بود، بیان داشت. او که به همراه معاونش «خانم بکی» و «آقای دانیل» عضو اروپایی هیأت امنای سخترانی به همایش تهران دعوت شده بودند در ابتدای سخنان خود به تاریخچه NA در جهان اشاره کرد و گفت : ایده شکل دادن انجمن معتادان گمنام از جولای ۱۹۵۸ رقم خورد که هم زمان اعلامیه اهداف معتادان گمنام نیز منتشر شد. البته اولین جلسه بهبودی معتادان گمنام در سال ۱۹۵۳ تشکیل شد.

او از «جیمی کی» به عنوان بنیان گذار NA یاد کرد و ادامه داد : حقیقت این است که تعداد زیادی از اعضا در شکل گیری انجمن نقش داشتند اما هیچ کس به اندازه «جیمی کی» وقت و عشق صرف نکرد تا NA شکل بگیرد. «جیمی» هیچ وقت نخواست چهره و معروف شود و یا تفاوتی بین او و دیگران قایل شوند.

آنتونی سپس به اولین جلسه هیأت امنای که در سال ۱۹۶۹ شکل گرفت اشاره کرد و اضافه کرد : این در حالی بود که تنها یک گروه وجود داشت اما همان هم احتیاج به ساختار خدماتی داشت.

او گفت : اولین همایش NA در سال ۱۹۷۲ با کمتر از ۲۰۰ عضو در آمریکا تشکیل شد. اولین کنفرانس جهانی هم در سال ۱۹۷۶ در کالیفرنیا به راه افتاد. آنتونی در ادامه گفت : در سال ۱۹۷۶ اولین جزوه

### مطمئنم که بیدارم!

سالن ۱۲ هزار نفری جواب گو نیست. در این روز شور و حرارت این جماعت را نمی توان توصیف کرد. از نهایت نفرت و خود کامگی به اوج عشق و از خود گذشتگی رسیدن عالمی دارد. ازدحام عجیبی است. مهر خداوند و عشق او در دل تک تک بچه ها موج می زد. قرار نیست هیچ معتادی از درد اعتیاد بمیرد و پیام همایش این بود : «راهی وجود دارد که به کمک خداوند می توان بدون مواد مخدر، در صلح و آرامش زندگی کرد و این تنها با کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر امکان پذیر است.»

اگر بخواهم از شور و هیجان و ازدحام جمعیت گفته و مشاهدات خود را از گوشه و کنار این جمع بزرگ بنویسم مقاله ای طولانی می شود ضمن این که قلم قادر نیست حق مطلب را ادا کند. بنابراین به فرازهایی از صحبت های سخنرانان همایش اشاره می کنم :

«بنیان گذاران NA وقتی ۵۲ سال پیش اعلام کردند که رویا و هدف ما این است که یک روز در سراسر جهان هر معتادی پیام NA را به زبان و فرهنگ خودش دریافت کند، شاید هیچ وقت باور نمی کردند که من امروز در مقابل ۱۵ هزار نفر در ایران بایستم و از آن روزها بگویم و مطمئن شوم که آن رویا به واقعیت پیوسته است.»

«من امروز پیام بهبودی را، از شما هم دردمان گرفتم. من به کشورهای زیادی سفر کرده ام. آدم های زیادی دیده ام. حضور عشق در این جا حیرت آور

این را می دانم که وقتی به انجمن آدمم اصلاً چیزی از روابط اجتماعی نمی دانستم و فقط آزار دادن دیگران را بلد بودم.

مادرم با خجالت به من نگاه می کرد و حتی تا ۵ سال مرا باور نمی کرد. من پس از ۶ سال و نیم که در NA بودم تازه فهمیدم که پاک ماندن خالی کفایت نمی کند و باید تلاش کنم جلوی رفتار مخرب را بگیرم و از این به بعد بود که شروع به درک ۱۲ قدم کردم. «آنتونی ۲۷ سال است که به عضویت NA در آمده است.»

### من در NA بزرگ شدم

سپس «بکی» در مقابل شرکت کنندگان همایش قرار گرفت و با اعلام ۲۷ سال پاکی به وضعیت NA در ایران اشاره کرده و گفت: «اتفاقی که در NA ایران افتاده خیلی عجیب است. به طوری که نظر همه اعضا در جهان را به خود معطوف کرده است.»

او درباره خودش این گونه توضیح می دهد: «مثل خیلی از افراد دیگر وقتی به NA آدمم محروم خسته و مریض بودم. آن وقت ها می دانستم که نمی توانم قطع مصرف کنم اما خدا را شکر که این قدر از عقل سلیم برخوردار بودم که در انجمن باقی ماندم. امروز زندگی من هیچ شباهتی به روزهای اول ندارد. تنها چیزی که شبیه گذشته نیست خودم هستم. اما بهبودی من در طول این سال ها یک فرآیند آهسته بود. با وجودی که در این سال ها اشتباهات زیادی کردم اما مطمئن هستم من در NA بزرگ شدم.»

«بکی» گفت: «در آمریکا اولین زنی که پاک شد من بودم و این باعث شده بود که هم از اعتیادم و هم از زن بودنم خجالت بکشم. اما امروز تنها به خاطر تکرار یک سری رفتارهای اشتباه خجالت می کشم نه زن بودن و معتاد بودنم.»

او تجربه خود را از بهبودی به این نحوه عنوان می کند: «امروز در پوست خود جا می شوم. با زندگی راحت و از خود رضایت دارم. در اصل این همان چیزی بود که من در مواد مخدر به دنبالش می گشتم. علاوه بر این ها دو مسئله مهمی که در بهبودی به من کمک کرد راهنما گرفتن، راهنما شدن خدمت کردن بود. برای من مهم بود که زنی را به عنوان راهنما پیدا کنم که به من یاد بدهد چگونه می توانم یک زن باشم. من آن زن را پیدا کردم و برای مدتی طولانی راهنمایم بود. او در دسامبر ۲۰۰۵ فوت کرد. اما مهم این است که پاک و آرام از این دنیا رفت.»

ما هیچ وجه مشترکی جز بیماری نداشتیم. در NA نیز جز دنبال کردن بهبودی از راه ۱۲ قدم چیز دیگری نداشتیم.

اصلاً مواد مصرفی، طبقه اجتماعی و زندگی ما با هم کاملاً متفاوت بود اما او چیزی داشت که من به دنبالش بودم او به من یاد داد که چگونه در NA بمانم و برای خودم احترام قایل شوم.»

«بکی» گفت: «خیلی دلم می خواهد سلام و عشق خاص خودم را به خانم های حاضر در همایش نثار کنم. من باور دارم چالش های پیش روی زنان بسیار بیشتر و سخت تر از مردان است. اما به خانم ها اطمینان می دهم که ارزش دارد.»

«بکی» با اشاره به جمعیت ۱۵ هزار نفری همایش تهران گفت: «این جمعیت یکی دیگر از قدرت های NA را به من نشان می دهد. این جمعیت به من می گوید که ما امروز قادریم کارهایی را انجام دهیم که به تنهایی از انجام آن ها ناتوانیم. من با چنین دیدگاهی به کشورم باز می گردم.»

### همسرم گفت: وای خدای من!

«دانیل» عضو دیگر دفتر خدمات جهانی که از آلمان آمده بود و هیجان زده به نظر می رسید در آغاز سخنانش گفت: «من قبل از سخنرانی در همایش ها تلفنی با همسرم تماس می گیرم. او همیشه به من می گفت نگران نباش. اما امروز وقتی به او گفتم که مجبورم در مقابل ۱۵ هزار نفر صحبت کنم او با تعجب گفت وای خدای من!»

«دانیل» در بیان تجربیاتش توضیح داد: «در سال ۱۹۸۰ در یک شهر کوچک، نزدیک فرانکفورت پاک شدم و به عنوان یک معتاد با شما هیچ فرقی ندارم. تنها چیزی که نیاز داشتم تا پاک بمانم وجود یک سری آدم های مثل خودم بود و باعث شد که زندگی ام به نحوه عجیبی عوض شد. در زمان اعتیاد هیچ کاری جز مصرف کردن نداشتیم. ایده های بزرگ داشتم که هیچ کدام شان محقق نشد. وقتی هم که پاک شدم این راهم درک کردم که فرصت زیادی ندارم. چون هر روز پیرتر می شوم. اصولاً عمر مصرف کننده ها زودتر سر می رسد.»

به هر حال بعد از پاک شدن یقین کردم هنوز زمان دیگری برای زندگی به من اهدا شده است. از آن موقع به این فکر کردم که چه چیزهایی را باید داشته باشم و چه چیزهایی را نباید.

فکر نمی کردم امروز زندگی ام این گونه سرشار از عشق و محبت باشد. در همان اوایل با همسرم آشنا شدم.

الان ۲۱ سال است که با او ازدواج کرده ام و در این مدت صاحب دو فرزند خیلی خوب شده ایم. حالا احساس می کنم به این کره خاکی تعلق دارم. امروز آن گونه زندگی می کنم که دوست دارم. فقط لازم است که این برنامه را تعقیب کنم.»

سخنان مهمانان خارجی، به شدت مورد توجه و تشویق حاضران قرار گرفت. برای شرکت کنندگان روشن شد که «یک قصه بیش نیست غم عشق.» حالا از جانب هر گوینده و با هر ملیتی که باشد چون در این سالن هیچ چهره بی دردی نمی بینم. «اسم شب» ما «درد» است. درد مشترک ما؛ بیماری ماست. کم کم به انتهای مراسم نزدیک می شویم. گویی تمام شرکت کنندگان جمع شده تا به طور هماهنگ سرود آزادی سر دهند و یک سمفونی بیاد ماندنی را اجرا کنند. ۱۵ هزار نوازنده بدون رهبر. بدون ثانیه ای پس و پیش تولد مجدد یکدیگر را جشن می گیرند.

«از دوستانی که ۲۴ ساعت پاک هستند می خواهیم تا از جای خود برخیزند.» تازه واردان از جای خود بلند می شوند. اعلام زندگی دوباره و صدای کف زدن ۱۵ هزار دردمند، گوش فلک را کر می کند. ریتم کف زدن عوض می شود. بدون آن که هارمونی آن به هم بریزد.

۳۰۰ روز، ۶۰ روز، ۹۰ روز ... صدای کف زدن لحظه ای قطع نمی شود. پیش خود فکر کردم اگر نشئه ای در بین ما باشد حتماً تا حالا هر چه زده پریده! این جا اصلاً فرصت چرت زدن به کسی نمی دهند!

۶- ماه، ۹ ماه تا یک سال و سرانجام ۲۷ و ۲۸ سال. آنتونی بلند می شود. به راحتی موج و انرژی مثبتی را که از دستان دوستانم جدا می شود و به سمت من می آید، حس می کنم. صدای کف زدن را نمی گویم. حضور خداوند را می گویم که غیرقابل انکار است. زمان رفتن است. دوستان همدیگر را در آغوش گرفته و با هم خدا حافظی می کنند.

جمعیتی که در ابتدا به تدریج وارد سالن شده بود اینک همه با هم سعی دارند از محل برگزاری همایش خارج شوند. خروج این موج در حال حرکت سنوالی را در ذهن بعضی ها ایجاد کرد:

آیا گنجایش سالن جواب گوی همایش بعدی است؟

تهیه و تنظیم گزارش از: «پیام بهبودی»

با تشکر از: کمیته خدمات شهری-گران

و مسعود.م - قم

# مثل آن لحظه که باران می زند

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

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

مهربانی ها همه از سوی او و مشکلات همه ساخته و پرداخته من.

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

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

او مبهوت مرا می نگریست و کاملاً پیدا بود که فکر می کرد با یک دیوانه برخورد کرده است.

## فرشتگان بدون بال

من و او قدم زنان به بچه های جلسه نزدیک می شدیم. همه ما را نگاه می کردند. دوست جدید من تصور می کرد او را به این جا کشانده ام که از من و بچه های محل به خاطر تصادف، حسابی کتک بخورد. غافل از این که، این جا نه تنها کسی را کتک نمی زنند بلکه تازه وارد را در آغوش می گیرند، می بوسند می بویند و خوش آمد می گویند.

درست زمانی که حتی خاک هم تو را جواب کرده است و نظاره گر خفت خود در آینه نگاه دیگران هستی، خداوند فرشتگان بدون بال خود را به سوی تو گسیل می دارد. **بچه های NA** را. چشمانش از تعجب گرد شده بود. از طرفی ماشین مرا درب و داغون کرده و از طرف دیگر، نه گواهینامه ای داشت، نه کارت و نه مدارکی. از این سو هم هر کدام از بچه های جلسه که از راه می رسید او را در آغوش می گرفت و بوسه باران می کرد شاید به این معنی که: «دستت درد نکنه با این تصادف قشنگی که کردی!»

حیرت زده پرسید: این هایی که این جایند، چه کسانی هستند؟ پس چرا من تا به حال آن ها را ندیده ام؟ با وجود آن که خانه ما آن طرف خیابان است و خلاصه بعد از این ماجرا، او یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام شد. من در جواب تمام پرسش های او فقط می توانستم بگویم که اگر خدای مهربان بخواهد بنده ای را از گرداب اعتیاد نجات دهد، فرزند دیگر خود را بدون آن که او خود بداند، وسیله ای می کند تا دیگری را به ساحل نجات برساند. حتی اگر آن بنده نخواهد در آن شب بارانی رانندگی کند. من آن شب وسیله ای شدم تا اراده نیروی برتر، به کرسی حقیقت بنشیند. من آن شب حضور خداوند را در یک قدمی خودم احساس کردم در حالی که دستان گرمش را روی شانه من قرار داده بود.

در پی درخواست مجله «پیام بهبودی» از همه اعضا، مبنی بر ارسال خاطرات جالبی که از NA دارند و یا از دیگران شنیده اند، مطلب زیر به عنوان اولین خاطره به آدرس مجله رسید که به خوانندگان تقدیم می شود.

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

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

## بی خبر از دمی دیگر

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

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

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

## برای تویی که نمی شناسمت

به میدانی که به محل برگزاری جلسه نزدیک بود، رسیدم و درست در همان زمان حادثه ای را که از قبل پیش بینی کرده بودم، به وقوع پیوست. ناگهان یک ماشین از پست سر، محکم به ماشین من کوبید. بلافاصله توقف کردم و پیاده شدم. از فرط عصبانیت نزدیک بود منفجر شوم. چند لحظه ای جلوی ماشین قدم زدم. تمام اصولی را که در این گونه مواقع به حفظ آرامش ما کمک می کند مرور کردم و توانستم تا حدودی به خود مسلط شوم. به راننده مقصر اشاره کردم که پیاده شود. بنده خدا به شدت ترسیده بود. او را نمی شناختم ولی با همان نگاه اول فهمیدم که اسیر مواد مخدر است و از بیماری اعتیاد، رنج می برد. به زبان آمد و گفت که نه گواهینامه دارد و نه کارت ماشین و نه حتی بیمه ولی حاضر است خسارت ماشین را بپردازد. اما من در آن لحظه به چیز دیگری فکر می کردم.

## خدا هم غصه دار انسان هاست

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

پاکی دیگر یک آرزوی دست نیافتنی نیست

## یک پیام از دوستی که دیگر در میان ما نیست

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

مجله «پیام بهبودی» با توجه به اهمیت چنین کمیته ای، مصاحبه ای مفصل با حمیدش مسئول این کمیته در شماره سوم خود ترتیب داد و نامه های رسیده از بازخورد این گفتگو در داخل زندان ها حکایت می کند. به طوری که پس از آن نامه های زیادی از سوی دوستانی که در زندان ها با NA آشنا شده بودند به دست ما رسید که به تدریج آنان را به چاپ می رسانیم.

اما نامه ای که در این شماره چاپ می شود، داستانی متفاوت دارد. این نامه از سوی معتادی است که در زندان با NA آشنا و پاک شده است ولی به هر حال با توجه به لزوم اجرای قانون، اکنون در میان ما نیست. این نامه را بدون ویراستاری برای شما چاپ خواهیم کرد و برای همه آن هایی که در میان ما نیستند آرزوی آرامش و بخشودگی داریم. ما نمی دانیم که او چپ ۹۰ روز پاکی خود را از دست چه کسی می گیرد ولی آن چه برای انجمن معتادان گمنام اهمیت دارد این است که او پاک مرد و زماتی که به چوبه اعدام سپرده می شد، یک مصرف کننده مواد مخدر نبود.

بسمه تعالی مورخه ۱۳۸۴/۱۲/۱۶

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

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

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

بسمه تعالی مورخه ۱۳۸۴/۱۲/۱۶  
 به نام خدا، من حبیب هستم یک معتاد، با سلام خدمت همه معتادان گمنام گروه زندان مرکزی قزوین و همه افراد گروه های جهان. امیدوارم که حال همگی شما خوب باشد.  
 غرض از مزاحمت این که من اکنون در جایی قرار گرفته ام که فاصله چندانی با مرگ ندارم و در این دقایق آخر مشتاق بودم به همه هم دردانم پیامی بدهم دوستان، من خودم شخصاً پاکی خود را در جلسه NA به دست آورده ام که در کنار آن چنان انسی با خدای خود گرفته ام که در این لحظه هیچ ناراحتی ندارم و راضی ام به رضای خدا و از شما بچه های انجمن می خواهم که با حفظ پاکی خود، به وسیله خدمت موجب پاکی جسمی و روحی و روانی دیگران نیز بشوید و این راه را در راه نجات معتادان انجام دهید. دیگر عرضی ندارم و با اعلام پاکی نامه ام را تمام می کنم.  
 مجدداً حبیب هستم معتاد: با طلوع امروز که پایان عمر من است به لطف و یاری خدای انجمن و در کنار شما دوستان بهبودی ۸۴ روز است که پاک هستم. با آرزوی موفقیت برای همه معتادان گمنام انجمنی و غیر انجمنی، حبیب معتاد و السلام.

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

رضا پ - تهران

## پاک شدن تنها یک آغاز است

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

## فقط برای امروز

گوش دادن

۱۹ آذرماه

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

کتاب پایه - ص ۱۰۲

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

ماهم بعضی اوقات ضمن یادگیری برای گوش دادن به حرف دیگران، با چنین مشکلات ارتباطی روبرو می شویم. ممکن است در طول جلسات دست و پا بزنییم و نومیدانه سعی کنیم به مشارکت دیگران گوش دهیم و هم زمان افکار ما مشغول جمع و جور کردن مطالبی باشد که خود می خواهیم بگوییم.

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

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

فقط برای امروز: من افکار خود را آرام خواهم کرد و به آن چه دیگران بیان می کنند، گوش خواهم داد.

## رفتن به زندان برایم آرزو بود

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

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

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

دیگر هیچ امیدی برایم باقی نمانده بود. دیگر حتی تاب و توان حرف زدن را هم نداشتم. درد خماری نیز امانم را بریده بود. نمی توانستم قدم از قدم بردارم. ناگهان نمی دانم چه نیرویی تنم را از زمین بلند کرد و سر مرا زیر چرخ اتوبوس قرار داد. فریاد زدم اگر این اتوبوس بدون من می خواهد حرکت کند باید از روی سر من بگذرد و از هوش رفتم. از این جا به بعد را دیگران برای من تعریف کرده اند.

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

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

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

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

### یک بلیط اضافه برای بهشت

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

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

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

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

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

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

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

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

### در حسرت آن خورشید طلایی

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

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



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

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

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

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

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

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

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

شاپور. الف - تهران

### گزارشی کوتاه از برگزاری همایش ناحیه ۸

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

این همایش به تاریخ ۸۵/۲/۶ در شهر شیراز برگزار شد. طبق گزارش رسیده همایش فوق با استقبال گرم و حضور فشرده اعضای انجمن معتادان گمنام ناحیه ۸ و میهمانانی که از سایر نقاط ایران آمده بودند، روبرو شد. از چگونگی حال و هوای این همایش، گزارشی به مجله «پیام بهبودی» رسیده است.

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

- چه زیباست شاهد هم دلی و همسانی بودن، چه زیباست یک دست و یک صدا بودن و چه زیباست شرکت در همایش پاکی.  
- در سالن محل برگزاری جای سوزن انداختن نبود. کیپ تاکیپ بچه ها نشسته بودند. چه بسیار بودند افرادی که در بیرون سالن، از طریق صدای بلند گو مراسم را دنبال می کردند. جمعی بزرگ و پاک حدود ۱۰ هزار نفر.

- بچه ها هماهنگی و همکاری و نظم را رعایت می کردند بدون حتی یک بحث و جدل، بدون مشکل و با پاکی و پاکیزگی تمام.  
- فضای پر صداقت چنان تاثیر گذار بود که بسیاری از شرکت کنندگان بی صدا اشک می ریختند. بسیاری از دعوت شدگان و مسئولین مشتاقانه و با حیرت نظاره گر این همایش بودند.

- ما به دنبال تایید و جلب نظر هیچ مسئولی نرفتیم فقط خیلی ساده اطلاع رسانی کردیم. آن ها هم آمدند.  
- الهی شکر، این همه، هیچ نیست جز لطف خاص تو، لطف خدای مهربان خدای توانا و خدای عاشق پاکی.

## NA در ایران از نگاه بیرون

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

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

**❗**: مایلیم همین سوال را نیز با خانم یکی در میان بگذاریم.

یکی: من با تمام حرف هایی که آنتونی مطرح کرد موافقم. از شما هم می پرسم که واقعاً نظر شما در مورد خودتان چیست؟!

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

**❗**: ما بارها از اعضای قدیمی تر شنیده ایم که NA آمریکا در دهه ۱۹۶۰ به یک باره با انبوهی از اعضا روبرو شد که این اتفاق بروز بحران هایی را در پی داشت.

آیا شما تجاربی را از آن دوره به یاد دارید که ما نیز با توجه به وضعیت فعلی خود بتوانیم از آن ها استفاده کنیم؟

در واقع ما این موضوع را از زاویه آسیب شناسی دنبال می کنیم.

**آنتونی**: من می خواهم کمی از آماری صحبت کنم که شاید خیلی هم دقیق نباشد اما حاکی از شنیده های من است. تعداد گروه های ایران تا ۸ سال پیش رقم پایینی را نشان می داد اما از ۸ سال قبل به سمتی پیش رفت که الان آن ارقام پایین، چندین برابر شده است. طبعاً با چنین پیشرفتی، نقص ها و کمبودهایی به وجود خواهد آمد. از سوی دیگر، مجموعه و تشکیلات عظیمی نیاز است که به همه این گروه ها خدمت کند. ما هم این تجربه را در زمانی که به آن اشاره کردید، داشته ایم. هر چند سال یک بار ما به صورت تصاعدی رشد می کردیم و چهار برابر می شدیم.

در آمریکای آن روزها با وجودی که تعداد گروه ها چهار برابر می شد اما از لحاظ زیربنایی ما تشکیلاتی نداشتیم که بتواند برای حفظ این گروه ها تلاش و همت کند. اصلاً ما ابزاری نداشتیم که به آن گروه ها خدمت کند.

اما از سال ۱۹۸۲ که مبادرت به چاپ کتاب پایه نمودیم و متعاقب آن به مرور سایر جزوه های خدماتی را منتشر کردیم با این پیشرفتی که امروز در معتادان گمنام می بینید روبرو شویم. به این نکته توجه کنیم که ابزارها و راهکارهای بسیار ساده ای وجود دارند که گروه ها می توانند برای راحتی کارشان از آن ها استفاده کنند.

**❗**: لطفاً در این باره بیشتر توضیح دهید.

**آنتونی**: منظور من این است برای برون رفت از مشکلات ناشی از تراکم جمعیت مکانیزم و راهکارهای پیچیده ای وجود ندارد. آن چه که می تواند پاسخ گوی سامان دهی این همه گروه و عضو باشد، استفاده از ابزارهای ساده است.

ما - دفتر خدمات جهانی - طی سال های زیاد و متمادی تمرکز خود را بر روی تامین نیازهای زیر بنایی و تشخیص اولویت ها قرار دادیم. ما امروز اعتقاد داریم

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

با هم می خوانیم:

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

البته از دیدگاه من، وقتی معتادان پیام را می گیرند یعنی این که ما در راه صحیح هستیم. در این مدت کوتاه چند جلسه رفتم و در همایش هم شرکت کردم. به نظر من پیام NA در ایران به درستی منتشر شده و چیزهایی را که در اینجا دیدم نمی توانم توصیف کنم. همایش های شما بسیار پر انرژی است. البته این را هم فراموش نکنیم که ما در عرصه بهبودی و همین طور ارائه خدمات هیچ گاه به نقطه کمال نمی رسیم. امور تشکیلاتی و مدیریتی در اینجا به نحو مناسبی صورت می گیرد و شما فضای بهبودی مطلوب را به درستی ایجاد کرده اید. NA ایران امروز همان چالشی را تجربه می کند که در NA هر کشور دیگری می توانست به وقوع بپیوندد. مشکلات موجود همگی ناشی از پیشرفت سریع NA در ایران است. این نوع پیشرفت به طور طبیعی مشکلات خودش را نیز به بار می آورد. اشتیاق شدید اعضای NA نسبت به انجمن، بهبودی و خدمت چیزهایی است که در اینجا به وضوح دیده می شود. این ها واقعاً قابل تحسین است.

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

با این همه بچه های ایران از من درباره درست حرکت کردن می پرسند. موضوع

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

البته اصول برنامه به خوبی کار می کنند و ما با اصول مشکلی نداریم. بحث های ما در مورد جزوه های خدماتی است. به میزانی که پیشرفت می کنیم باید جزوه های خدماتی را به گونه ای که پاسخ گو باشند، تغییر دهیم.

من نمی خواهم بیش تر پیرامون این موضوع صحبت کنم اما موضوع بسیار مهمی است برای این که پیشرفت سریع، گلایه ها و غرولندهایی را نیز با خود به همراه می آورد. رشد خیلی زیاد و سریع گروه ها گاهی اوقات باعث بی تفاوتی اعضا در انجام خدمات می شود.

این وضعیت را دست کم نگیریم و همیشه خیال نکنیم که افراد زیادی برای خدمت کردن حضور دارند. بنابراین وقتش رسیده که ما کنار برویم و یا این فکر به سراغ ما می آید که اگر من نیستم دوستان جای خالی مرا پر خواهند کرد! من این اخطار را می دهم که یکی از چیزهایی که باید مواظبش باشیم همین است.

یکی: تنها چیزی که می توانم اضافه کنم نکته ای است که اخیراً در سفرم به ایرلند و پرتغال با نمایندگان اروپا در میان گذاشتم. آن نکته این بود که وقتی اکثریت قدیمی ترهای برنامه پاکی شان بین ۸ تا ۱۰ سال است باید احساس خطر کرد. به ویژه موقعی که با رشد سریع و تعداد زیادی اعضای تازه وارد روبرو هستیم.

با آمدن عده زیادی تازه وارد، تمرکز متوجه آن ها می شود و آن وقت قدیمی ترها حس می کنند جلسات، دیگر نیازهای آنان را مورد توجه قرار نمی دهد و در نهایت از شرکت در جلسات اجتناب می کنند. در واقع وقتی تازه واردها مشغول سرویس دادن می شوند آن ۸-۱۰ ساله خودشان را کنار می کشند.

در نتیجه عده ای که باقی می ماند در یک مقطع سنی یکسان هستند و همه چیز حالت یک نواخت پیدا می کند. این درجا زدن تنها در یک زمان خاص است چون یک روز دوباره قدیمی ترها باز می گردند. این درست است که ما می گوئیم تازه واردان در جلسات مهم ترین هستند ولی این موضوع هم وجود دارد که ما با اینار آن چه داریم می توانیم پاک بمانیم. به همین خاطر تازه واردان تنها افراد مهم نیستند. به عبارت دیگر قدیمی ترها و تازه واردان دو روی یک سکه اند. در تمام جاهایی که مشکلات پیش آمده به همین گونه بود که تمرکز روی تازه واردها گذاشته شد و قدیمی ترها احساس کردند باید کنار بروند.

بنا به همین مسائل، نیازهای قدیمی ترها مورد توجه قرار نگرفت. مسئله بر سر این است که همیشه این توازن حفظ شود. حالا به این سرعتی که شما رشد کرده اید این چالش روبروی تان قرار خواهد گرفت.

دانیل: در این باره چیزی که می توانم مطرح کنم این است که کسانی که بیش از ۱۰ سال پاکی دارند حالا زندگی شان خیلی بهتر شده و برای آن ها سخت و تکراری است که بعد از مدت ها وقتی به جلسات بر می گردند باز هم با موضوع قدم یک روبرو شوند.

❏: چرا سخت می شود؟

دانیل: درباره این موضوع که صحبت می کنیم اصطلاحی وجود دارد به نام «بیماری

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

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

آنتونی: تقریباً آن چیزی که امروز در این باره در حال وقوع است این است که اعضای قدیمی چون احساس می کنند فقط باید به صورت یک سویه تجربه بدهند و چیزی از این جلسات دریافت نمی کنند از NA خارج می شوند و به تدریج به سمت انجمن های ۱۲ قدمی دیگر کشیده می شوند با این استدلال که در آن جا به تجارب جدیدی دست پیدا خواهند کرد.

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

❏: با تشکر از توضیحات شما، اجازه بدهید به بحث قبلی باز گردیم و در این باره بپرسیم که مرز تغییرات در جزوه های خدماتی کجاست؟

آنتونی: منابع و جزوه های خدماتی می توانند به مقیاس وسیعی تغییر کنند. چیزی که نمی تواند تغییر کند ۱۲ مفهوم خدماتی و کتابچه های گروه هستند. کتابچه های گروه به طور مشخص درباره هسته اصلی گروه ها صحبت می کنند.

مهم تر از همه این که ما در کتاب های پایه و چگونگی عملکرد نمی توانیم هیچ دخل و تصرفی انجام دهیم.

یکی: و اگر شما سنت ها و مفاهیم را دنبال کنید و به برداشت درستی دست یابید ممکن است تغییراتی را صورت دهید اما هر کاری را که دل تان بخواهد نمی توانید انجام دهید. چون اصول روحانی نهفته در سنت ها و مفاهیم در هر شرایطی به ما یاد آور می شود که پاسخ گو و مسئولیت پذیر باشیم و ارتباط خود را با انتخاب کنندگان مان از دست ندهیم.

❏: آیا به اعتقاد شما NA دردنیای امروز نیازمند یک تحول بزرگ و شگرف می باشد یا خیر؛ اعتقاد دارید هر چیز می بایست به آرامی پیش برود تا جای خودش را پیدا کند؟

آنتونی: اصول باقی می ماند. سنت ها که توسط انجمن دیگری در ۶۵ سال پیش نوشته شده هنوز تفاوتی نکرده است. ما هم ۵۰ سال پیش برای استفاده خودمان از روی آن ها اقتباس کردیم. هر چه قدر هم معتادان گمنام بزرگ تر شد این سنت ها هیچ فرقی نکردند. تفاوتی هم نمی کند در کجا با چه فرهنگی و یا عادات قومی و قبیله ای به کار گرفته شده است. مهم این است که جواب داده است. زمان بهترین امتحان کننده است. اگر تا حالا جواب داده پس بعد از این هم جواب می دهد. البته فکر نمی کنم هیچ کدام از ما بتوانیم آینده را پیش بینی کنیم. اما اطمینان دارم اصول باقی خواهد ماند.

یکی: در حد گروه و بهبودی، من لزوم هیچ تغییری را نمی بینم. من هیچ نوع تحول یا انقلابی در این زمینه را برای آینده NA پیش بینی نمی کنم. اما در حد تغییرات در خدمات و نحوه ارائه آن، ما مدت ۱۰ سال است که در دفتر خدمات جهانی در حال بحث و گفتگو و تبادل نظر هستیم. ما تا پیش از این هیچ صحبتی راجع به تغییرات در ساختار خدماتی نداشتیم. تا حالا خیلی چیزها تغییر کرده باز هم باید تغییر کند. به طور مشخص یک قسمت هایی از ساختار خدماتی باید تغییر کند.

سهراب. ش / سپهر. الف

ادامه گفت و گو در شماره آینده

## ۱۵ سؤال رهجو از راهنما

**رالف :** برای کسانی که دسترسی به جلسات عادی ندارند می تواند مفید باشد. ولی در کل ، افراد به هنگام مشارکت در این جلسات ، اغلب خیلی زود عکس العمل نشان می دهند. به خصوص وقتی که هماهنگ کننده ای به عنوان مسئول جلسه حاضر نباشد. من به همین خاطر دیگر در این نوع جلسات شرکت نمی کنم.

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

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

**اکسل :** شما چگونه می دانید خواست خدا چیست ؟

**رالف :** هیچ گونه ! اغلب از طریق آزمایش و خطا. ولیکن قطعاً با دعا و مراقبه سعی می کنم از آن آگاه شوم.

**اکسل :** آیا فکر می کنید که عضو سازنده و مسئول بودن به معنی ملال آور و کسل کننده بودن است ؟

**رالف :** خیر ، دقیقاً برعکس .

**اکسل :** درباره کار کردن چه می گوئید ؟

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

**اکسل :** شما چگونه با جنس مخالف یک رابطه سالم برقرار می کنید ؟

**رالف :** ( درحال خندیدن ) خوب این مشکل است. من فکر می کنم شما این کار را با تمرین اصول روحانی صداقت ، احترام ، عشق ، صافی و آزاد منشی انجام می دهید.

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

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

**اکسل :** شما سپاس گزاری خود را چگونه بیان می کنید ؟

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

**اکسل :** شما چگونه به جبران خسارت کردن ادامه می دهید ؟

**رالف :** وقتی من عمل خطائی انجام می دهم ، سعی می کنم بلافاصله آن را اصلاح و جبران کرده ، روی نواقص شخصیتی ام از طریق کارکردن قدم ها ، کارکنم. برای مثال در ارتباط با خانواده ام من به ایجاد ارتباطی سالم ادامه داده و تلاش می کنم هر وقت به وجود من نیاز دارند، آماده و در خدمت آن ها باشم ، نه فقط برای یک بار سال های متمادی حتی در اعیاد کریسمس به دیدن آن ها نمی رفتم ولیکن در این سال های اخیر من این کار را کرده و لذت بسیار هم برده ام. ماحتی بطور مرتب مکالمه تلفنی داریم.

**اکسل :** یادم نمی آید آیا تو هرگز از من جبران خسارتی کرده ای ؟ ( یک سؤال زیرکانه

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

سلام اسم من «اکسل اس» است و یک معتاد هستم. من در خارج شهر اسلو پایتخت نروژ زندگی می کنم.

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

بعد از ۱۰ سال امتحان راه حل های مختلف برای قطع مصرف ، بالاخره بهترین فکر مرا به جلسات انجمن معتادان گمنام کشاند. من تمام شهاتم را جمع کردم ، راهنما گرفتم و شروع به کارکردن قدم ها کردم.

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

قدم های ششم و هفتم واقعاً چشمان من را باز کرد. اغلب نتیجه به کارگیری اصول روحانی برای من شگفت آور است. به نظر می رسد که من باید دائماً پذیرش و تسلیم را در زندگی خود تمرین کنم.

صبح یکشنبه بود و من وسط صبحانه خوردن ، هوس کردم به رالف تلفن کنم و با او کپی بزمن این نتیجه گفتگوی ماست :

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

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

**اکسل :** اصل روحانی مورد علاقه شما چیست و چرا ؟

**رالف :** صداقت ، صداقت پایه و اساس برنامه است. با آن من از سد انکار می گذرم و می توانم شاهد پیشرفت در زندگی ام باشم. صداقت کارها را آسان می کند و من را قادر می سازد که با مردم بدون ترس و تردید ارتباط برقرار کنم.

**اکسل :** کارکردن قدم ها برای شما چه معنایی دارد ؟

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

**اکسل :** نظرتان راجع به عبارت «کارکردن» در کارکردن قدم ها چیست ؟

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

**اکسل :** در مورد جلسات اینترنتی آنلاین چه نظری دارید ؟



دوستان هم درد، نامه‌های شمارسید

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

اقلید فارس - الهام و محسن و رضا. خ

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



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

ایمیل‌های شما دریافت شد

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



پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com

از یک رهجوی خود محور).

رالف: حداقل یک بار و چند وقت پیش بود. موضوع را دقیقاً به خاطر نمی آورم  
راجع به حرفی بود که به تو زده بودم.

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

رالف: سؤال بسیار مشکلی است. من چطور خودم را سبک می کنم؟ با بیرون آمدن  
از خودم. بازی کردن. خودم را زیادی جدی نگرفتن.

من در جامعه این‌ها را تمرین می کنم و سعی میکنم که یک زندگی متعادل اجتماعی  
داشته باشم. گاهی با مراقبه نیز این کار را می کنم.

اکسل: من نیز مایلیم به خوانندگان بگویم که صاحب یک دختر هستم به نام کاترین  
او ده ساله است. ما دوستان خوبی هستیم و خیلی کارها را با هم انجام می دهیم.  
وقتی او کوچک تر بود با من به جلسات می آمد. هنوز هم گاهی می آید به خصوص  
اگر همگی بعد از جلسه به پیتزا شاپ برویم.

ازدواج من در مراحل اولیه بهبودی ام به خاطر فشارهای ناشی از زندگی کردن  
بدون برنامه از هم پاشید. البته امروز رابطه خوبی با همسر سابقم دارم. او دوباره  
ازدواج کرده و خوب این اشکالی ندارد. مادرم مشغول زندگی خودش است و من نیز  
رهجویانی دارم که به من کمک می کنند تا از خودم بیرون آیم. یک دوست روحانی  
دارم که قرار است سال دیگر با هم به کشور تبت برویم و یک مدرسه برای بچه‌ها  
بسازیم.

من واقعاً خوشحالم و افتخار می کنم که جزئی از این پروژه هستم.

من مایلیم باور داشته باشم که بدون در نظر گرفتن این که ما چقدر وقت داریم  
همگی این راه را با هم می رویم، نه با تکیه دادن به همدیگر بلکه با زندگی کردن  
بدون مواد مخدر، دوش به دوش هم و روز به روز.

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

برای همین است که به هیچ فردی تکیه نمی کنم، برعکس سعی می کنم قلبم را باز  
کنم تا تجربه جمعی انجمن را در چگونه زندگی کردن بدون مصرف مواد دریافت  
کنم. من فکر می کنم که خوش شانس هستم که می توانم از منابع معتادان گمنام  
در این زمان استفاده نمایم. پس متشکرم NA.

اکسل اس - اسلو، نروژ

ترجمه از مجله NAWAY آوریل ۲۰۰۴



## با دست‌هایی که بالا مانده اند، چه کنیم؟

پیام بهبودی عزیز، سلام

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

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

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

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

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

با تشکر بیژن - ه

\*\*\*\*\*

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

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

شاید با مطرح کردن این سوژه جالب در کارگاه‌هایی که به شیوه نوین برگزار می‌گردند بتوان پاسخ‌های دیگری با مراجعه به «وجدان گروه» به دست آورد. تا به نظم جلسات کمک بیشتری شود.

چه باید کرد؟

و اما ایده‌های دوستان در این مورد:

● با وجود آن که «مشارکت» بخشی از فرآیند بهبودی است ولی گوش دادن برای من مهم‌تر و مفیدتر است. کسانی که مشارکت می‌کنند، ممکن است حرف دل من و مشکلات مرا مطرح کنند. اگر نوبت به من نرسید، زیاد هم مهم نیست.

● جلسات NA بیشتر برای شنیدن و گرفتن تجربه از دیگران است و نه برای در دل کردن. اگر حال من خوب نیست و یا مشکلی دارم، بهترین کار تماس با راهنما است.

● نوعی دیگر از رعایت گمنامی و فراموش کردن «خود» اجرای این امر است که: اگر در جلسه‌ای مشارکت کرده‌ام، در جلسه بعد، نوبت را به دیگری بدهم نه این که با اصرار برای مشارکت‌های پی‌در پی پافشاری کنم.

● نیازی نیست که حتماً شخصی در هر جلسه مشارکت کند تا بهبود یابد. بعضی اوقات تمرین «گذشت از حق خود» به بهبودی من بیشتر کمک می‌کند تا مشارکت کردن به هر قیمتی.

● در هر جلسه NA لزوماً نباید مشارکت کرد. در جلسات ایران، حدوداً ۵۰ دقیقه وقت مشارکت داریم. یعنی ۱۲ تا ۱۵ نفر وقت این کار را خواهند داشت. بنابراین خیلی طبیعی است که به همه وقت کافی نرسد.

● راهنماها به رهجویان توضیح دهند که در صورت نرسیدن وقت مشارکت به ایشان، شاید خواست خدا نبوده و این نوعی تمرین برای صبر کردن است.

● بهتر است رهبر جلسه از افراد همان گروه انتخاب شود که تا حدودی با اعضای آن گروه و خصوصیات روحی و اخلاقی‌شان آشنا تر باشد.

● رهبر توضیح دهد که: در نوبت دادن نظر خاصی ندارد و از خداوند خواسته که به او در اداره کردن یک جلسه شلوغ، کمک کند.

● رهبر جلسه حتی المقدور در نوبت دادن، عدالت را رعایت کند و همه را به یک چشم نگاه کند.

● اولویت مشارکت با کسانی است که از اول وقت جلسه حاضر بوده‌اند تا بتوانند درباره امید، آینده‌ای بهتر، زندگی سالم و پر نشاط و ... مشارکت کنند.

● رهبر جلسه با تجربه و ضمناً گرداننده خوبی باشد و توضیح دهد که مهم‌ترین وظیفه جلسه تأثیر مثبت گذاشتن بر تازه‌واردان است. ما باید امید و تجربیات خود را در اختیار آنان به صورت مشارکت بگذاریم.

● رهبر می‌تواند به افرادی که به آن‌ها وقت مشارکت نرسیده این توضیح را بدهد که: من و سایر دوستان بعد از جلسه در خدمت شما هستیم و مفهوم مشارکت الزاماً صحبت در جلسه نیست. شاید یکی از دلایل اجتماعات بعد از جلسه، شنیدن مشارکت‌های ناگفته در جلسات باشد و آن‌جا فرصت مطلوبی برای مشارکت است.

● دقت و توجه رهبر جلسه به چهره‌ها و تشخیص این که چه کسی نیاز بیشتری به مشارکت دارد.

● اگر به نظم و ترتیب جلسه، خللی وارد نشود شاید، بد نباشد چند دقیقه آخر بعضی افراد داوطلبانه مشارکت کنند.



- این موضوع در اول جلسه روشن شود که قرار نیست به همه وقت مشارکت برسد و نرسیدن وقت به عده ای اجتناب ناپذیر است و نشان دهنده تبعیض و بی اعتنائی به افراد نمی باشد.
- زمان محدود مشارکت اعضا توسط رهبر جلسه تذکر داده شود تا وقت بیشتری به سایرین برسد.
- عذرخواهی رهبر جلسه از افرادی که به آن ها وقت نرسیده و یا حتی آن ها را ندیده است.
- راهنما ها به رهجو ها لزوم رعایت سنت اول و مقدم بودن منافع گروه به منافع شخصی را توضیح دهند.
- رهبر قبل از این که جلسه را به منشی دهد تعداد مشارکت کننده ها را اعلام کند.
- در صورت اعتراض، رهبر جلسه با شکیبایی و تواضع توضیح دهد غرضی در کار نبوده است.
- اگر عضوی به نحوه برگزاری و نرسیدن وقت مشارکت، معترض است رهبر جلسه بهتر است با او، وارد گفتگوی دو نفره و بحث و جدل نشود. او را به آرامش دعوت کرده و از او بخواهد مسایل پیشنهادی خود را در جلسه اداری گروه مطرح کند.
- در بعضی جلسات هم وقتی مشارکت فردی تمام می شود، کسی دست خود را برای مشارکت بالا نمی برد. همان فرد مشارکت کننده، نفر بعدی را برای صحبت انتخاب می کند (انتخابی).
- با وجود این رهبر جلسه، چند دقیقه آخر را برای مشارکت به روال عادی اختصاص می دهد تا حقی ضایع نشود.
- رهبر جلسه می تواند به ۳ نفر از افرادی که وقت مشارکت به آن ها نرسیده است. مسئولیت خواندن «سنت های ۱۲ گانه»، «فقط برای امروز» و گفتن «خداوند» ی دعای آرامش را بدهد.

## فقط برای امروز

۲۱ مرداد

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

کتاب پایه، صفحه ۱۰۲

اکثر ما وقتی وارد انجمن معتادان گمنام شدیم، توانایی مان برای «گوش دادن» ضعیف بود. ولی برای حداکثر استفاده از «ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر» باید بیاموزیم که فعالانه گوش بدهیم گوش دادن فعال برای ما به چه معنی است؟

در جلسات، ما روی آن چه سخن گو مشارکت می کند تمرکز می کنیم، در زمانی که او در حال مشارکت کردن است، افکار و عقاید شخصی خود را تا پایان جلسه کنار می گذاریم. بعد از پایان جلسه، آن چه را که شنیده ایم سبک و سنگین می کنیم تا ببینیم کدام ایده به درد ما می خورد و کدام یک را می خواهیم بیشتر بررسی و کاوش کنیم. ما مهارت گوش دادن فعال را در رابطه بین راهنما رهجو نیز به کار می بریم.

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

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

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

## چند پرسش؟؟؟

باسلام و آرزوی موفقیت برای شما عزیزان

مدتی است که مطالبی در مورد انجمن خودمان ذهنم را به خود مشغول کرده است. پیش خود فکر کردم شاید با درج این مطالب در مجله، راه حل هایی از طرف دوستان پیشنهاد شود. اولین مطلب این که برنامه NA با این گسترش و استعدادی که دارد و به پیش می رود آیا نقش خود را در قبال چالش ها-تهدیدها...پیش بینی نموده است؟ آیا فقط نقاط مثبت برنامه بایستی منعکس شود و باید از ذکر مواردی که به اصول و سنت ها ضربه می زند خودداری کنیم؟ به عنوان نمونه چند مثال زنده برای شما می زنم و آن ها را به طریق سوال مطرح می کنم.

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

۲- برنامه چه راهکاری در ارتباط با برخورد یا جلوگیری از شبکه زیر زمینی یا مافیای اقتصادی در جمع دوستان بهبودی دارد؟ مثل تولیدات چیپ، سکه و انواع لباس ها و برچسب عکس های بنیان گزاران اولیه روی لباس ها. آیا اگر در آینده به خاطر مسائل مادی این تولیدات سر چهار راه ها فروخته شود چه باید کرد؟

۳- در برنامه همه مسائل باید به صورت شفاف باشد. آیا اگر تراز مالی برنامه و دخل و خرج دفتر مرکزی به اطلاع دوستان برسد درست است یا خیر؟

۴- یکی دیگر از تهدیدات: آیا می توانیم با دیگر گروه ها و NGO هایی که در رابطه با مواد مخدر هستند یک گروه را تشکیل دهیم؟ سنت های ما این اجازه را می دهد که از اعضای آن گروه ها، در اطلاع رسانی و غیره استفاده نمائیم؟ چیزی که در بعضی از شهرستان ها و علی الخصوص اطلاع رسانی زندان ها استفاده می شود.

۵- گاهی مشاهده می شود دوستان جشن تولد خانگی می گیرند. در مرحله نخست به عنوان جلسه شکرگزاری از خداوند خیلی جالب است ولی آیا بهتر نیست در این جشن ها تعادل حفظ شود؟ چون خودم در شهرستان به جلسه ای رفتم که تولد سه سالگی دوستی بود و... به نظر من آن مجلس جشن غیر طبیعی بود. اگر سنت های جامعه را رعایت نکنیم آیا فردی مسئول و سازنده اجتماع خود هستیم؟ آیابه حسن شهرت NA لطمه نمی زنیم؟ دوستان و عزیزان هم درد بنده خواستم فقط بخشی از مسائل را یاد آوری نمایم و دوستان قدیمی حتماً نسبت به این مسائل آگاه تر هستند. امیدوارم با کمک از نیروی برتر بتوانیم این موارد را به صورت جالب و دلنشین به دوستان بهبودی اطلاع رسانی نمایم تا همگی نسبت به وظیفه فردی و اجتماعی خود در برنامه آگاه شویم و سنت یکم یعنی منافع مشترک توسط همه ما رعایت شود. در آخر وظیفه خودم می دانم از تلاش و خدمات شما و همه عزیزان در NA تشکر کنم دست شما را به گرمی می فشارم.

حمید عضو NA

## انتقادات و پیشنهادهای

از شیراز نامه ای با امضای محمد دریافت شد که از توجه ایشان نسبت به مجله تشکر کرده و بخشی از آن به طور خلاصه ارائه می شود. ایشان بعد از تشکر از زحمات دست اندرکاران مجله می نویسد: به دلیل این که این مجله در بین اعضا اعتبار خاصی دارد و دوستان ضمن خواندن آن با تجربه هایی متفاوت آشنا خواهند

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

۱- در شماره پاییز ۸۴ گزارشی در خصوص رقابت «فوتسال» در غرب تهران چاپ شده است. ما در NA رقابت ورزشی و باشگاهی نداریم و این گونه گزارش ها از تمرکز ما بر روی بهبودی جلوگیری می کند.

۲- در خصوص گزارش مجله در مورد نمایشگاه NA در هفته نیروی انتظامی، حد و مرز حضور در این نمایشگاه ها مشخص شود. چون خیلی از گروه های نوپا بدون رعایت اصول شرکت کرده بودند.

ضمناً از رابطین و مسئول کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۸ نیز نامه ای دریافت کرده ایم که آن ها هم چاپ گزارش ورزشی را لازم ندانسته و پیشنهاد کرده بودند که نوشتن اسم کوچک اشخاص در زیر نامه بخصوص نامه های شهرهای کوچک، گمنامی شخصی را زیر سؤال می برد. هم چنین پیشنهاد کرده بودند که موضوعاتی نظیر سادگی و روانی مطالب و تفسیر و نظر دادن در مورد یک مسئله خاص و نوشتن مقاله از روی نشریات مان توسط اعضایی که با مجله همکاری و نامه نگاری می کنند را مورد بررسی قرار دهیم.

در نامه امید. پ از مشهد هم، مطالبی مشابه، پیشنهاد شده بود.

و به عنوان آخرین مطلب به نامه سید فصل اله از شیراز اشاره می کنیم که بعد از اظهار لطف فراوانی نوشته:

۱- مطالب نشریه خیلی ریز و بعضی مواقع کم رنگ می باشد. من با ۵۰ سال سن و داشتن دیپلم، نمی توانم بخوانم چه رسد به بقیه.

۲- در صورت امکان مجله رنگی عرضه شود و مقاله «ما وتازه وارد» به صورت جزوه تک برگی تکثیر شود.

پیام بهبودی: از توجه کلیه دوستان تشکر کرده و بی صبرانه منتظر سایر انتقادات و پیشنهادات شما هستیم.

## آیا امروز به هم دردی

## در NA تلفن کرده اید؟



# معجزه قدم دوم

سلام :

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

## روشنایی های پایدار روز

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

باز هم گفتم: خب چطوری؟

گفتند: تا حالا نامه ای پست کرده ای؟ گفتم: مگر می شود چنین کاری نکرده باشم خیلی زیاد. گفتند: خب آیا بعد از این که تمپر نامه یا بسته را چسباندی و انداختی توی صندوق پست، دنبال این مطلب را گرفته ای که کدام پستی با چه وسیله ای و چه وقت و کی این صندوق را باز می کند و بعد با کدام وسیله مثلاً قطار، کشتی هواپیما یا اتومبیل به مقصد می رود و آیا توی راه مفقود می شود یا نه؟ و اصلاً به دست گیرنده می رسد یا خیر؟

گفتم: منظور؟ ... خب ... راستش نه... هیچ وقت به این چیزها فکر نکرده ام گفتند: چرا؟ گفتم: خب همیشه نامه هایم به مقصد رسیده اند و معمولاً آن ها را به صندوق می اندازم و به پست اطمینان دارم که می رسد!

خندیدند و گفتند: آفرین این هم جواب! به پست اطمینان داری و هزینه آن که یک تمپر است را پرداخت کرده ای!

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

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

آبادان - علی ر.

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

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

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

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

## بذر آگاهی

در ابتدای پاکی ام دوستانم جواب سوال دوم را خیلی خوب دادند. آن ها گفتند: علی آقا چند روز است پاکی؟ گفتم: حدود ۴ ماه گفتند: چند سال تخریب داشتی؟ گفتم: ۱۸ سال گفتند: در مدت تخریب چند بار اقدام به ترک کردی و چقدر طول کشید؟ آهی کشیدم و گفتم: بسیار زیاد، قبلاً چندین بار قطع مصرف کرده ام اما ناموفق. یا جایگزین کردم یا دارو مصرف کردم و هرگز به دو ماه نرسید.

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

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



# NA پنجره ای به ذهن تو

