

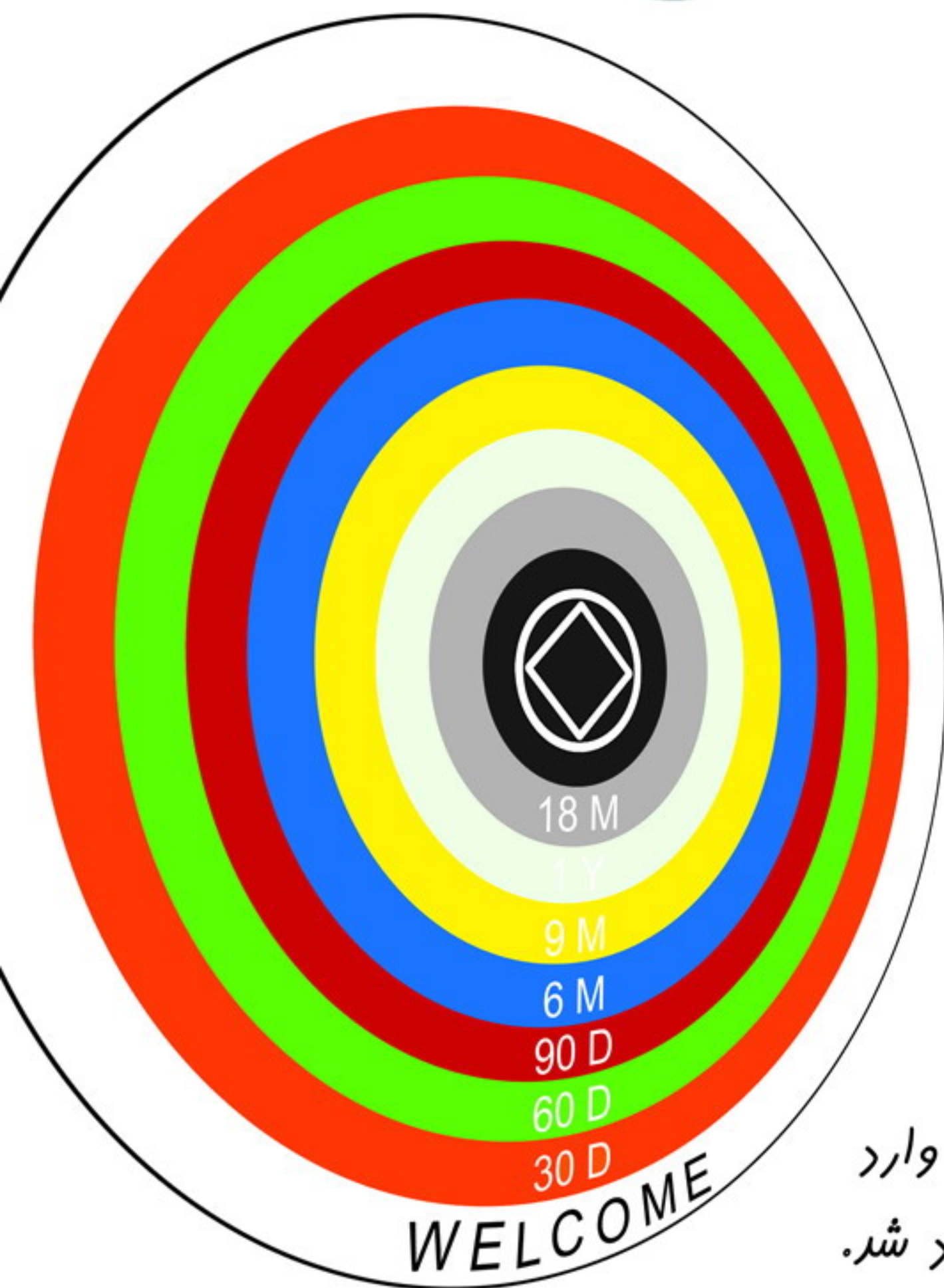


پیام ما : امید
وعده‌ی ما : رهایی

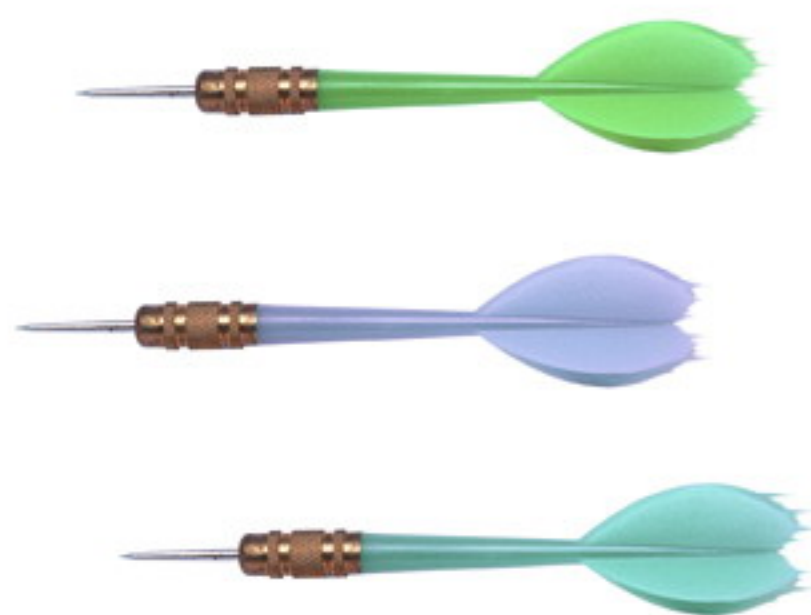


■ سال سوم
■ شماره نهم
■ زمستان ۱۳۸۵

◆ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



■ مصاحبه با تام : ۳۸ سال پاکی
■ راهنما و رهجو
■ برداشت من از سه قدم
■ نداشتن سلامت عقل یعنی چه؟



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

فهرست

■ با مخاطبان ۳

■ ثبت انجمن NA ایران ۳

■ گزارش

■ جشن آزادی در حالی که ۱۳

■ برگزاری کارگاه خدماتی آموزشی در ناحیه ۶ ۱۵، ۱۴

■ لغزش

■ وحشتناک تراز زمان مصرف ۶

■ مشارکت

■ دیگر پدرم آرزوی مرگ مرا ندارد ۷

■ من یک برنده ام ۱۲

■ برای آموختن تنها ۱۶

■ خداوندا ۱۷

■ فقط برای امروز ۲۴، ۱۳، ۷

■ گفتگو

■ با ما از تجربه ات بگو ۱۱، ۱۰، ۹، ۸

■ نامه ها ۱۳

■ تجربه ی قدم

■ برداشت من از سه قدم ۱۹، ۱۸

■ نداشتن سلامت عقل یعنی چه؟ ۲۰

■ داستان

■ من یک مهاجر هستم ۲۱

■ دیدگاه

■ راهنما و ره جو ۵، ۴

■ معجزه ی شرکت در جلسات NA ۲۲

■ زنگ تفریح

■ ماجراهای آقای خود محور! ۲۳



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

■ سال سوم ■ شماره نهم ■ زمستان ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد.م

■ امور اجرایی: سپهر.الف

■ طرح روی جلد: نیمال

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

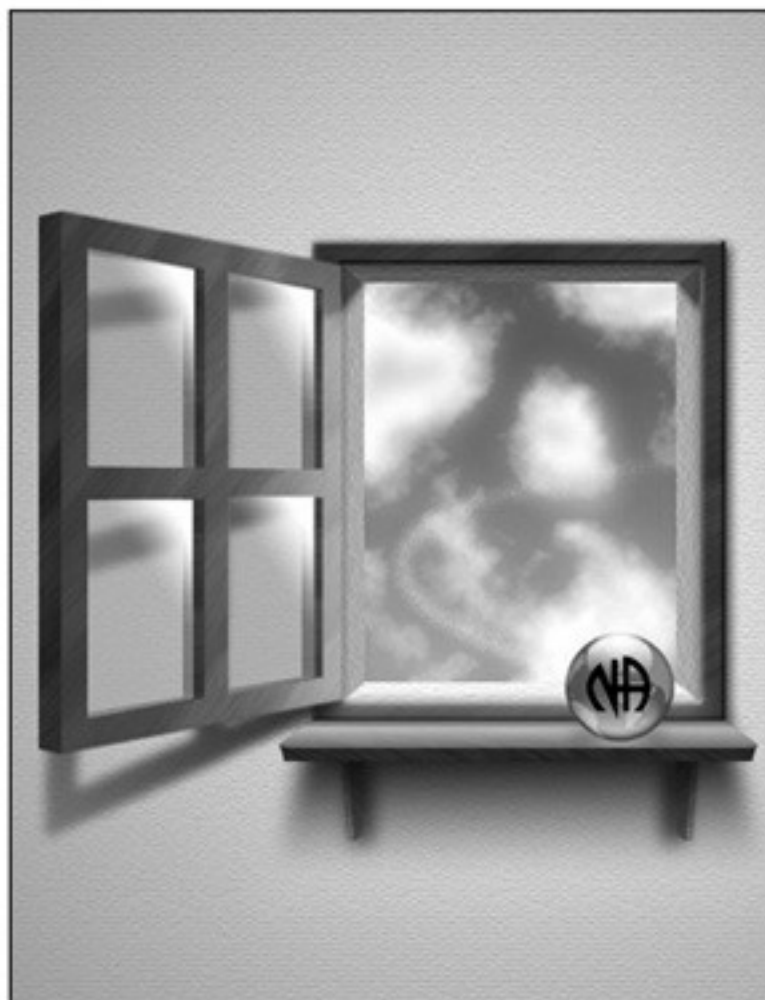
■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ مجله ی "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله ی خودتان هم کاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره ی تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله ی "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آن ها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

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

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه ی این شماره یاری کرده اند بسیار سپاس گزاریم.



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

در این هوای سرد زمستانی آن‌چه موجب دل‌گرمی همگی اعضای انجمن NA می‌گردد، اتحاد و هم‌دلی و حرکت روبه جلوی تک تک اعضای انجمن در جای جای این سرزمین بزرگ است.

اعضایی که با حضور سبزشان در گروه‌های مختلف

و
با مشارکت و تقسیم آن چه تاکنون دریافته‌اند

و
با قبول خدمت و گرفتن گوشه‌ای از این بار

و
با به‌کار گرفتن اصول روحانی این برنامه در زندگی‌شان

و
با کمک کردن به سایر معتادان و تازه‌واردان

و
با راهنما شدن و ایجاد انگیزه و امید در دیگران

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عشق‌تان فروزان و دل‌تان پرمهر

با تشکر جواد.م



طی کردن مراحل قانونی جهت ثبت انجمن NA

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

طبق مقررات موجود کشور، هر انجمنی برای ثبت خود باید با تشکیل مجمع عمومی، هیأت مدیره، اعضای علی‌البدل و باز رسان خود را انتخاب و معرفی نماید تا کارهای اداری جهت ثبت آن انجمن دنبال شود.

در پی رفع ابهامات و اشکالات وارده نسبت به نام انجمن معتادان گمنام و پس از کش و قوس‌های فراوان چندین ساله، سرانجام مجمع منطقه‌ای ایران در روز جمعه مورخ ۸۵/۱۰/۲۲ تشکیل جلسه داد و اعضای هیأت مدیره‌ی انجمن و علی‌البدل آن‌ها و بازرس و علی‌البدل او را به شرح زیر پس از رای‌گیری انتخاب کردند. این افراد از میان چهارده نفر اعضای هیأت موسس که حدود سه سال پیش معین شده بودند، انتخاب شدند.

اسامی اعضای هیأت مدیره:

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

اسامی ۲ عضو علی‌البدل هیأت مدیره:

عباس. ت. - حسن. ح

اسامی بازرس و علی‌البدل:

فرزاد. ع. - محمد حسن. گ

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



راهنما و رهجو

ظلمات است پتیس از خطر گمراهی

از خوانندگان مجله خواسته بودیم تا ما را در مورد انتخاب موضوعات و مقالات گوناگون یاری دهند و مطالبی را که در مورد آنها ابهاماتی داشته و نیاز به دانستن تجربه ی سایر اعضا را دارند با «مطرح کنند تا ما هم طبق وظیفه آن موضوعات را با سایر دوستان بهبودی در میان بگذاریم و نظرات شان را جویا شویم. نامه های زیادی در این مورد به دست ما رسید و یکی از موضوعاتی که تقریباً در همه ی نامه ها مشترک بود، مسأله ی راهنما و رهجو می باشد. به همین دلیل گزارش گر مجله به میان اعضای انجمن NA رفت تا از نظرات شان آگاه گردد. خیلی روشن است که هر عضو نظریه ی شخصی خود را ابراز کرده و چاپ این نظرات به منزله ی تایید آنها نیست. این صفحه باز خواهد ماند تا سایر دوستان دیگر نیز بتوانند از طریق مکاتبه نظرات خود را جهت چاپ ارسال دارند. ما نیز سعی کرده ایم به مطالبی نظیر راهنما گرفتن، مدت پاکی راهنما، جنسیت راهنما، کارکرد قدم ها به صورت گروهی، تعداد رهجو، میزان دخالت راهنما در امور رهجو و ... بپردازیم.

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

پیت: رابطه ی مالی بین راهنما و رهجو توصیه نمی شود. باید از این مسائل دوری کرد. من و راهنمای اولم با هم شریک شدیم و حالا باهم صحبت نمی کنیم. با هم کار کردن اشکالی ندارد و خیلی هم خوب است ولی شراکت و مسایل مالی مشترک هرگز، چون حساسیت زاست هستند.

وظایف راهنما

دانیل: ما روان شناس و مشاور نیستیم. بلکه فقط راهنما هستیم. بنابراین ما در مورد قدم ها حرف برای گفتن داریم. من همیشه به رهجوهایم گفته ام که من برای آنها تصمیم نمی گیرم و اصولاً سعی نمی کنم به آنها بگویم چگونه مشکلات خانوادگی خود را حل کنند. مگر من کی هستم؟ من فقط یک راهنما هستم که می توانم به آنها کمک کنم چگونه قدم های ۱۲ گانه را کار کنند.

پیت: من هم فقط قدم ها را با آنها کار می کنم. اگر آنها مشکل مالی دارند باید خودشان آن را از طریق بانک و سازمان های اقتصادی حل کنند. اگر با همسران خود مساله دارند باید به افراد حرفه ای و مشاوران خانوادگی مراجعه کنند. راهنما ماشین پاسخ گونیست.

دانیل: من سی تا رهجو دارم و تا به حال کسی را اخراج نکرده ام. البته در مورد دو نفر از آنها خواستم به دنبال راهنمای دیگری بگردند چون هرچه سعی کردم نتوانستم با آنها کنار بیایم. پاکی راهنما هم می تواند کمتر از پاکی رهجو باشد. راهنمای خود من کمتر از من پاکی دارد. به شرطی که آن راهنما تجربه ی کافی داشته باشد. البته اگر چاره ای نباشد، ایراد ندارد.

پیت: من ۶ تا رهجو دارم. ظرفیت من هم به همین اندازه است. البته کسان دیگری هم هستند که فکر می کنند من راهنمای آنان هستم! ولی رابطه ای باهم نداریم چون تماس نمی گیرند. من عاشق رهجوهایم هستم

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

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

کارکرد قدم ها به صورت گروهی

دانیل: با رشد زیادی که شما دارید احتمالاً کارکرد نفر به نفر مشکل است. اما من نفر به نفر کار می کنم.

آنتونی: من به عنوان یک راه حل، از بعضی رهجوهایم برای کمک به سایر رهجویانم، استفاده می کنم.

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

جنسیت راهنما

آنتونی: بانوان زیادی از من می خواهند که راهنمای آنها شوم ولی من به اندازه ی کافی رشد نکرده ام و شرایط این کار را ندارم. زمینه های مختلفی وجود دارد که می تواند ایجاد اشکال کند. من پانزده رهجوی مرد دارم.

بکی: نکته ی اصلی این است که مرد و زن با هم تفاوت دارند. یک مرد نمی تواند به من یاد بدهد که چگونه در زندگی یک زن خوب باشم. مردها می توانند دوستان خوبی باشند و تجربه های خود را در اختیار من بگذارند ولی در نهایت برای یک زن خوب بودن، نیاز به یک راهنمای زن دارم. دلیل این که من راهنمای مرد نگرفتم این بود که هیچ مردی حاضر نشد راهنمای من شود! من بیست رهجوی زن دارم.

دانیل: تجربه ی من نشان می دهد که انتخاب راهنمای غیر هم جنس می تواند خیلی اشتباه باشد. این کار به آسانی می تواند موجب گیج شدن ما شده و باعث درد و رنج گردد. نمی توان با یک جنس مخالف به آسانی مشارکت کرد.

پیت: این مساله آن قدر ساده و روشن است که حتی درباره اش فکر هم نکرده ام. روال برنامه ی NA این است که از بین جنس مخالف خود رهجو نپذیریم. همین برای من کافی است و نیاز به فکر و صحبت اضافه ندارد!

زمان راهنما شدن

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

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

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

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

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

«معتاد تشنه‌ی محبت است. راهنما کسی است که می‌توانی به او اعتماد کنی و او را باور کنی تا بتوانی با یک جمله‌ی او رام شوی و کله نرنی.

صداقت بین ره‌جو و راهنما خیلی مهم است. من به عنوان ره‌جو نباید از وجهه‌ی راهنما سوء استفاده کنم و از راهنمایم استفاده‌ی ایزاری کنم تا تحت لوای نام او هر کاری دلم می‌خواهد انجام دهم.

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

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

قدم بر داشتن باید با پاهای خودم صورت گیرد. راهنما پیام بهبودی را حمل می‌کند نه این که معتاد را با خود بکشانند و حمل کند.

خیلی اوقات راهنما به حمایت و دلداری‌های ره‌جوپیش نیاز دارد.

«به نظر من راهنما نباید ره‌جو را کنترل کند و مثلاً اگر ره‌جو چند روزی زنگ نزد راهنما با او بد صحبت کند یا او را تحریم کند.

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

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

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

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

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

«من فقط در مورد برنامه و بهبودی با راهنمایم مشورت می‌کنم بقیه‌ی امور را با اهل فن مخصوص خودش صحبت می‌کنم.

«درست است که باید در انتخاب راهنما دقت کرد ولی من فکر می‌کنم این یک کار تکنیکی نیست. در نهایت خواست و کمک خداوند حرف اصلی را می‌زند. راهنمای کنونی من ساقی زمان مصرف من است!

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

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

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

«راهنما صداقت را به ما نشان داد، بدون هیچ چشم‌داشتی و با عشق بلاعوض همیشه همراه ما بوده و تجربه‌اش را مجانی در اختیار ما می‌گذارد.

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

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

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

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



لغزش به مراتب وحشتناک‌تر از زمان مصرف

بار مصرف همه‌چیز را خراب کردم، دیگر نشئگی مثل قدیم نبود. مصرف هر بار مثل بمب اتم در کله‌ام منفجر می‌شد. ارزش‌هایم یکی یکی سقوط می‌کرد.

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

در همین مدت کوتاه دوبار ترک کردم. از خجالت داشتم آب می‌شدم. جرأت خودکشی هم نداشتم. دلم می‌خواست زمین دهان باز می‌کرد و مرا می‌بلعید. خیلی ناراحت بودم، فکر می‌کردم لغزش من موجب خسارت به دوستان بهبودی‌ام شده است. به یاد روزهای پاکی و لذت آن می‌افتادم و می‌گریستم. هرشب به جلسه می‌رفتم و در حالی که جرت می‌زد، گریه هم می‌کردم.

این منم آیا؟

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

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

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

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

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

امروز خیلی خوش‌حالم که دوباره به لطف خودش نزدیک دوسال است پاکم. بله، تعجب نکنید. من دوباره پاک شده‌ام. من عضو انجمن NA هستم. انجمن این لطف را دارد که همیشه درها را باز می‌گذارد. لازمه‌ی حضور من در انجمن، تمایل است که دارم.

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

یاسر. ک _ سیوند فارس

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

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

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

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

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

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

نشانه‌های مرگ‌خواهی

از حدود یک ماه قبل از لغزش، احساسات تلخ ولی واقعی‌ام را به خاطر ترس از قضاوت دیگران و رهجوهایم بروز نمی‌دادم. سپس وابستگی عاطفی به شخصی پیدا کردم که بلافاصله بعد از آن وجودم پر از رنجش‌های گوناگون و نفرت گردید. صداقت، روشن‌بینی و تمایلم کم‌رنگ شده بود. ملاحظه می‌کنید که این بیماری موذی چطور گام‌به‌گام و به طور خزنده خود را به من نزدیک می‌کرد و من متوجه نبودم.

حالا استدلال بیماری‌ام خیلی جالب بود. بیماری‌ام میل به مصرف را این‌گونه برایم توجیه کرد: «چون به صورت الگویی درآمده‌ای و بقیه فکر می‌کنند تو آدم فوق‌العاده‌ای هستی، تواضع و فروتنی حکم می‌کند که یک‌بار مصرف کنی تا مبدا دچار غرور شوی!! بعد می‌توانی دوباره اعلام پاکی کنی.» چپ سفید هم که تازگی‌ها فراوان شده!

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

دیگر پدرم آرزوی مرگ مرا ندارد

نمی شود. دیگر آوارهی کوچه پس کوچه ها نیستم و از دست طلب کارها فرار نمی کنم. امروز تلاش را سرلوحه ی زندگی ام قرار داده ام و نفس کار برایم خدمت است نه منفعت شخصی. دیگر از دنیا و هرچه در آن هست طلب کار نیستم و بدم نمی آید، دوست داشتن را اساس زندگی ام قرار داده ام البته تا آن جا که بیماری ام اجازه می دهد. و همه ی این ها نتیجه ی آشنایی با انجمن و پی بردن به فلسفه ی خدمت است. هرگز فراموش نمی کنم من هم یک انسان هستم و انسان بنا به طبیعتش اشتباه می کند. منتهی اشتباهات خود را گردن می گیرم و آن ها را به دیگران ربط نمی دهم. امروز خداوند در زندگی ام نقش آفرینی می کند. وقتی معیار انجام دادن کارهایم خودمحوری نباشد، خدا کمک می کند و من هم به او اجازه می دهم راهنمایی ام کند. خدا پیامش را از طریق دوستان و حتی اشیاء دور و برم به من می رساند. فقط باید گوش جان بسپارم. در نهایت از انجمن معتادان گمنام تشکر می کنم که مرا با خالق خویش آشتی داد و راه و روش زندگی کردن را به من آموخت. علی مراد ب- قم

فقط برای امروز

۱۹ بهمن

یک راهنما چه کسی است؟
« ما می دانیم که می توانیم در جستجوی راهنمای خود باشیم، این وظیفه ی ماست که با آن ها تماس بگیریم.»

جزوه شماره ی ۱۱ راهنما شدن

یک راهنما چه کسی است؟

شما می دانید، همان شخص نازنینی که بعد از جلسه ی اول با او قهوه نوشیدید. همان جوانمرد بخشنده ای که تجربه ی بهبودی خود را بی هیچ چشم داشتی با شما تقسیم می کند.

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

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

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

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

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

راهنماها صمیمی، عاقل و انسان هایی فوق العاده هستند و تجارب بهبودی آن ها از آن ماست. تنها کاری که ما باید بکنیم، درخواست است.

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

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

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

درخت پر گل من

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

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

گفتگوی خودمانی و بی‌پیرایه‌ی «پیام بهبودی» با تام

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

روز بعد سرکار نرفتم. من آن زمان راننده‌ی کامیون بودم و تمام صبح را مواد مخدر مصرف کردم. می‌دانستم که با این وضع مصرف مواد شدیدتر خواهد شد و به‌زودی دوباره به دردسر خواهم افتاد و احتمالاً به زندان خواهم رفت.

در اتوبان مشغول رانندگی بودم. کاملاً افسرده بودم. فکر می‌کردم که آیا زندگی بهتری می‌تواند در انتظارم باشد؟... ناگهان فکر سفر به هاوایی به سرم زد. شاید با سفر به آنجا از این دوستان دیوانه و هم‌پازی‌های خطرناک دور شوم و زندگی‌ام را سروسامانی بدهم. آن شب نزد دوستانم رفتم و از او اطلاعات بیشتری خواستم. او به من گفت که حتماً به ساحل شمالی بروم که بی‌نهایت زیبا است و مرکز ورزشکاران به‌شمار می‌آید. او عکس‌هایی از سفر قبلی خود به هاوایی نشانم داد. در ضمن به عکس زن سال‌خورده‌ای اشاره کرد و تأکید کرد حتماً به دیدار او بروم. گفت زن خوبی است و روحانیت بالایی دارد، همه‌ی هیپی‌ها او را دوست دارند! گفت این زن یک معتاد الکلی است. من در مغزم زنی را مجسم کردم که همیشه مست و مشغول خوش‌گذرانی با هیپی‌ها است.

یک هفته بعد من با هواپیما به هاوایی رفتم. فقط چهل دلار در جیب داشتم. بعد از این‌که به هاوایی رسیدم به توصیه‌ی دوستانم خود را به ساحل شمالی رساندم. تازه صبح شده بود. چقدر آنجا زیبا بود. ناگهان به خود آمدم، در این شهر غریب چه می‌کنم؟ کجا باید اقامت کنم؟ وقتی چهل دلارم ته کشید از کجا پول بیاورم و غذا بخورم؟ و انواع و اقسام افکار منفی مغزم را آزار می‌داد. در شهر غریب، جلوی اقیانوس... افسردگی بار دیگر به سراغم آمد.

هیچ موجود زنده‌ای در آن اطراف نبود. ناگهان اتومبیل کوچکی از راه رسید و خانمی از آن خارج شد، از جلوی من گذشت و به اقیانوس نزدیک شد. همان نزدیکی‌ها ایستاد و مشغول نگاه کردن به امواج گردید. من با دقت بیشتری به آن زن نگاه کردم و متوجه شدم این همان خانمی است که دوستانم عکس او را به من نشان داده بود. به طرف او رفتم. من هرگز نمی‌توانستم خوب و شمرده صحبت کنم همیشه موقع صحبت کردن من می‌کردم و لکنت زبان می‌گرفتم. خیلی لاغر بودم و موهای بلندی داشتم از او پرسیدم آیا شما خانم

همان طور که اطلاع دارید انجمن معتادان گمنام ایران امسال میزبان تنی چند از اعضای دفتر خدمات جهانی NA بود. تعدادی از آنان همان اعضای قبلی بودند ولی این بار مسافر جدیدی این گروه را همراهی می‌کرد که او کسی نبود جز «تام» فزان. دار و عضو قدیمی دفتر خدمات جهانی NA با ۳۸ سال پاکی. مجله‌ی «پیام بهبودی» این فرصت را غنیمت دانست و با این فکر که متمایل برای اعضای ایران جالب خواهد بود تا بدانند یک عضو قدیمی چگونه پیام بهبودی را دریافت کرده و در طول این مدت شاهد چه فراز و نشیب‌هایی در NA بوده است، ترتیب یک مصاحبه‌ی مفصل با «تام» را داد. این مصاحبه در دو قسمت تقدیم مخاطران می‌گردد.

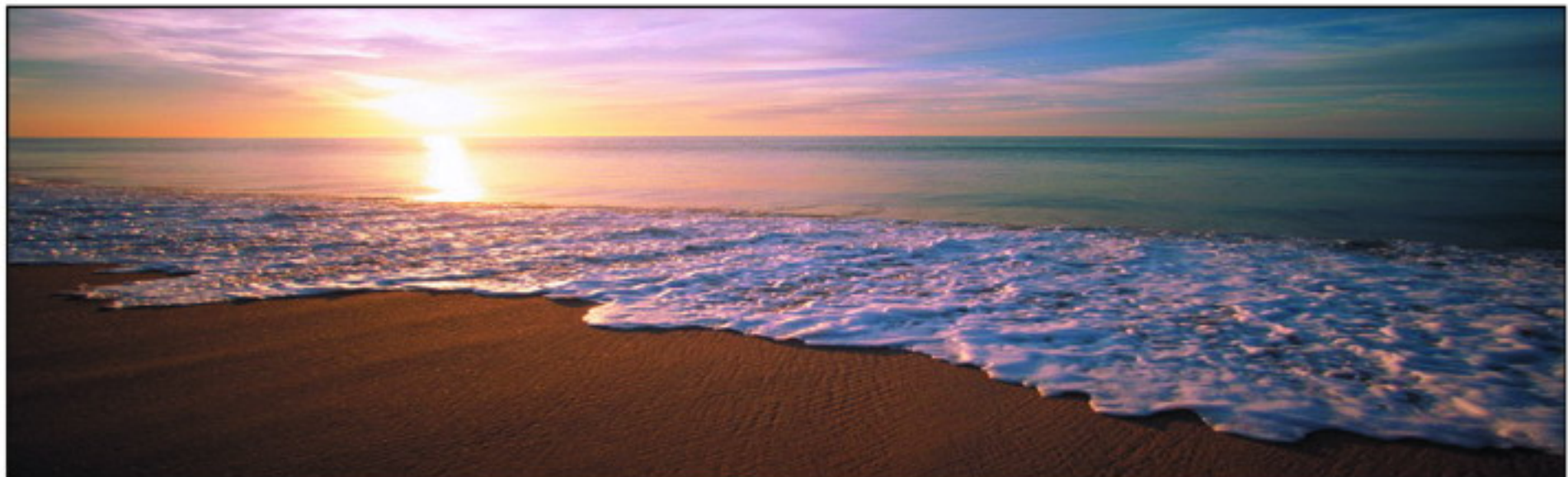
شما چگونه سی و هشت سال قبل پیام NA را دریافت کردید؟

داستان جالبی دارد. بعد از کارهای غیرقانونی که من انجام داده بودم، دادگاه‌های ایالت کالیفرنیا من را یک عنصر خطرناک خواندند که نه تنها برای جامعه بلکه برای خودم هم خطرناک هستم! لذا مرا در یک درمانگاه ویژه قرار دادند و به نظر می‌آمد که بایستی بقیه‌ی عمر خود را در آنجا سپری کنم. من با انجام تخلفات گوناگون مجرم شناخته شده بودم. من هر بار که زندانی می‌شدم، عکس‌العمل‌های وحشیانه‌ای از خود نشان می‌دادم. مثلاً هرچی دم دستم بود به طرف رئیس دادگاه پرتاب می‌کردم. وقتی دوباره به خیابان‌ها باز می‌گشتم، نمی‌دانستم یعنی بلد نبودم چگونه زندگی کنم و در مورد بهبودی هیچ چیز نشنیده بودم. رئیس یکی از این دادگاه‌ها برای این اعمال، من را به هجده سال حبس محکوم کرد. ولی خوش‌بختانه بعد از هشت ماه از زندان آزاد شدم.

در آن زمان، من فکر می‌کردم که مصرف مواد تنها راه ادامه‌ی زندگی است، فقط باید طوری مصرف کرد که پشت میله‌های زندان قرار نگرفت! من واقعاً نمی‌دانستم که امکان ترک کردن و بهبودی هم وجود دارد. من در شهری بنام «ونیس» در کالیفرنیا زندگی می‌کردم. آنجا شهر کوچکی بود مملو از هیپی و پر از معتاد.

یکی از دوستانم تازه از هاوایی برگشته بود. پدر و مادرش گاهی او را به هاوایی می‌فرستادند تا از دوستان معتادی مثل من دوری کند و از مواد مخدر فاصله بگیرد.

یک روز وقتی از این سفر برگشته بود به منزل من آمد که مواد بگیرد



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

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

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

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

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

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

قبلاً همیشه فکر می‌کردم من یک دردسر هستم و همیشه شکست خواهم خورد. ولی حالت‌ها و صحبت‌های این خانم برایم جادویی به‌نظر می‌آمد. ناگهان احساسات جدیدی را تجربه کردم. حس می‌کردم من هم می‌توانم رهایی و آزادی خود را به‌دست آورم. احساسم را با او در میان گذاشتم. «فلوبرد» خیلی آرام و شمرده گفت: اگر تو آن چه را که من به‌دست آورده‌ام واقعاً می‌خواهی و حاضری برای بدست آوردنش هرکاری بکنی، موفق خواهی شد.

با توجه به این‌که ما داریم راجع به سی و هشت سال پیش صحبت می‌کنیم، آیا این خانم در آن زمان چنین حرف‌هایی به شما گفتند؟

بله. آن خانم کتاب الکلی‌ها را به من داد و گفت: هرچا کلمه‌ی الکلی را دیدی آن را با مواد مخدر عوض کن. بعد گفت در کالیفرنیا گروه جدیدی از معتادان تشکیل شده بنام NA و گفت تو هم باید به آن‌ها ملحق شوی.

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

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

که در کالیفرنیا جمعاً بیست گروه NA فعالیت می‌کردند.

آیا در هاوایی هم NA جلسه داشت؟

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

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

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

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

وقتی به دوران کودکی خود فکر می‌کنم، می‌بینم همه‌چیز آشفته بود. پدر و مادرم دائماً مشغول بحث و جدل و دعوا و کتک‌کاری بودند. زندانی شدن پدرم، چندبار ازدواج کردن مادرم، ناپدری‌های مختلف و... پدر من یک الکلی معتاد بود و بعد از طلاق دیگر هرگز او را ندیدم. بعد از این‌که پاک شدم از مادرم شنیدم که پدر مرده است. دلیل مرگ: مصرف بیش از اندازه‌ی الکلی در جولای ۱۹۶۸.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

من خودم صدها بار سعی کرده بودم که ترک کنم، ولی نتوانستم. اما وقتی خود را در دستان پروردگار قرار دادم، عجز و ناتوانی خود را اعتراف کردم و از او تقاضای کمک کردم، بهبودی من شروع شد. وقتی بهبودی شروع شد از همان اول می‌دانستم که این کار نیرویی است برتر از من. از همان اول حس می‌کردم اگر این ارتباط با خداوند را تقویت نکنم، دوباره مصرف خواهم کرد. برای جلوگیری از مصرف دوباره، به من گفتند باید خدایی را پیدا کنم که از من مراقبت کند.

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

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

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

را به‌دست آورم. حس می‌کردم او می‌خواهد من خوش‌بخت شوم. برداشت من از نیروی برتر این گونه آغاز شد. من هر روز در سکوت و آرامش صبح مراقبه می‌کنم و از خداوند می‌خواهم مرا رهنمود کند. دعا می‌کنم. خدمت در برنامه هم مستقیماً به این مسأله برمی‌گردد. اعتقاد دارم خدا از من می‌خواهد خدمت کنم.

برای من جنبه‌ی روحانی برنامه و همچنین شرکت در جلسات مهم‌ترین بخش NA است. وقتی به طور مرتب به جلسات نمی‌روم احساس خوبی ندارم، حالم بد می‌شود. نمی‌دانم اگر جلسات نبود چه می‌کردم؟ ولی شما، در آن سال‌های دور، در هاوایی که هنوز جلسات NA شروع نشده بود، چه می‌کردید؟

این خانم در منزل خود جلسه‌ای داشت. بار اول فکر کردم این یک جلسه‌ی روان‌درمانی گروهی است، چون من قبلاً در زندان و بیمارستان تحت نظر روان‌شناس قرار گرفته بودم. ولی بعداً متوجه شدم که این یک جلسه‌ی روان‌درمانی نیست، ولی شرکت‌کنندگان می‌توانند مشارکت کنند... درددل کنند.

در جلسه‌ی اول ده الی دوازده نفر شرکت داشتند. جلسه را با لحظه-ای سکوت آغاز کردند.

در طول برقراری جلسه، سکوت کامل برقرار بود. انرژی مخصوصی در آن جا وجود داشت که با جلسات روان‌درمانی قبلی من خیلی متفاوت بود. انرژی‌ای که هیچ زمان در زندگی آن را حس نکرده بودم. آن‌هایی که مشارکت می‌کردند، در مورد دیگران قضاوت نمی‌کردند آن‌ها فقط احساسات خود را بیان می‌کردند.

فقط آرزو می‌کردم که آن‌ها من را خطاب نکنند. اضطراب و ترس وجود مرا فرا گرفته بود که نکند الان اسم مرا صدا کنند! من با دقت همه را زیرنظر داشتم. آن‌چه آن‌ها می‌گفتند آن قدر برایم اهمیت نداشت ولی احساسی که به من دست داد بسیار مهم بود.

وقتی جلسه تمام شد، احساس خوبی داشتم. خیلی خیلی خوب. واقعاً نمی‌دانم چرا این طور شد؟ هیچ چیز خاص الهام‌آوری گفته نشده بود ولی یک چیز بخصوصی در آن فضای بهبودی وجود داشت که آن احساس خوب را به من داد. یک چیز جادویی آن‌جا وجود داشت.

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

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

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

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

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

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

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

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

راهنمای فعلی شما کیست و چند سال پاکی دارد؟

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

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

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

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

بله، پتانسیل‌ها در این برنامه زیاد هستند.

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

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

بروند و بگویند راهنمای من تام این را گفت یا آن را نگفت.

به نظر من رابطه‌ی راهنما و رهجو یک رابطه‌ی کاملاً خصوصی است. مثلاً شما چند لحظه پیش پرسیدید، راهنمای من کیست؟ راستش را بخواهید من اجازه دارم جواب بدهم: به شما مربوط نیست! برای آن که واقعا به شما ربطی ندارد!

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

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

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

در ضمن من هرگز راهنمای خانم‌ها نمی‌شوم. من هرگز نمی‌توانم یک زن را درک کنم. من نمی‌توانم حالت‌های یک زن را درک کنم، چون هرگز چنین احساسی را شخصا تجربه نکرده‌ام.

در ضمن زن‌ها می‌توانند به سادگی من را تحت نفوذ و سلطه‌ی خود درآورند. البته اگر من تقاضای همه‌ی زن‌هایی را که می‌خواستند من راهنمای آن‌ها شوم، قبول کرده بودم امروز یک حرمسرای بزرگ داشتم! این تقاضا از من زیاد می‌شود، ولی من هرگز این مسئولیت را قبول نخواهم کرد.

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

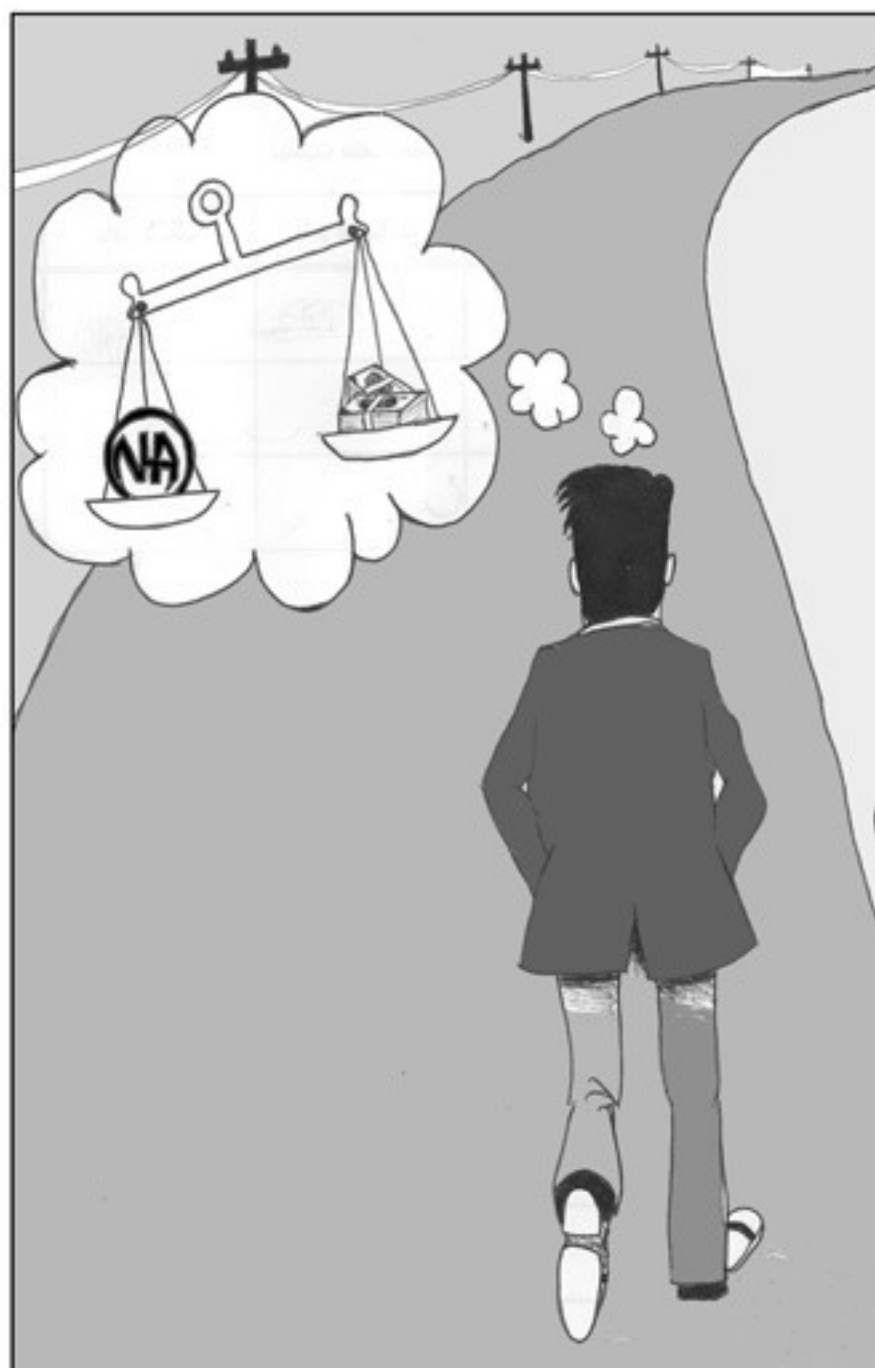
مصاحبه و ترجمه از: سپهر، آلف

۲۹ دی ماه
همایش پنجمین سالروز NA
در گرگان برگزار شد.
۱۲ قدم، ۱۲ سنت
داستان بهبودی

« من یک برنده‌ام »

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

علیرضا - ح - تهران پاکی ۱۸ ماه



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

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

نامه‌های شما رسید. متشکریم

ایمیل‌های شما دریافت شد

مشهد - حسین.م

قم - مسعود.م

گلپایگان - علی.ح

شیراز - بابک.ت

مشهد - علی.م

سیوند فارس - حجت.ب

اندیمشک - عبدالرحمن.ش

ورامین - سیاوش.ن

لارستان - تورج.ر

تریت حیدریه - حمیدرضا.غ

تریت حیدریه - سعید.س

همدان - مجتبی.س

تهران - طاهر.ز

اراک - فرهاد.س

اهر - محبوبه.الف

قزوین - رضا.ج

گرگان - شاهرخ.الف

آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۲

فقط برای امروز

۱۹ دی

جبران کردن لطف و محبت راهنما

اولین ارتباط ما با دیگران، اغلب با راهنمایان شروع می‌شود
کتاب پایه ص ۵۵

راهنماهای ما می‌توانند منابع بسیار غنی از اطلاعات مربوط به بهبودی
خردورزی و کلمات مهرآمیز باشند.

آنها تاکنون کارهای زیادی برای ما انجام داده‌اند. از مکالمات تلفنی
دیر هنگام شبانه تا صرف ساعت‌ها وقت برای شنیدن دست نوشته‌های
بهبودی‌مان.

آنها ما را باور کرده، وقت خود را وقف اثبات این موضوع کرده‌اند.
آنها عاشقانه و استوار به ما نشان دادند که چه گونه صادق باشیم.
در مواقع آشفتگی، احساس هم دردی آنها به ما قدرت طی کردن
ادامه‌ی مسیر را داده است. روش آنها در کمک کردن باعث شتاب
بخشیدن به روند پیدا کردن پاسخ در، درون خودمان شد و در نتیجه ما
انسان‌هایی پخته، مسئولیت‌پذیر و دارای اعتماد به نفس شدیم.

اگرچه راهنماهایمان به طور سخاوتمندانه عمل کرده و هرگز
تقاضای پاداش نکرده‌اند ولی ما با انجام کارهایی می‌توانیم قدردانی و
سپاس خود را نشان دهیم.

ما با راهنمای خود با احترام رفتار می‌کنیم. آنها سطل‌های زباله نیستند
که ما آشغال‌های خود را در آنجا خالی کنیم. آنها مثل ما وقت خود
را صرف تجربه می‌کنند و بعضی وقت‌ها به حمایت ما نیاز دارند. آنها
انسان هستند. احساسات دارند و نگرانی‌های ما را درک می‌کنند.

شاید آنها دوست داشته باشند از طرف ما یک کارت تبریک دریافت
کنند و یا این که با آنها تماس بگیریم و اظهار محبت کنیم.

هرکاری را که انجام دهیم تا محبت راهنمای خود را جبران کنیم به
بهبودی شخصی‌مان افزوده می‌شود، بدون ذکر لذت و خوشی که به
راهنمای خود می‌دهیم.

فقط برای امروز: زمانی که نمی‌توانستیم از خود مراقبت کنیم راهنمایمان
مراقب من بود. امروز من کار خوبی برای راهنمایانم انجام خواهم داد.

جشن آزادی در حالی که جست پشت میله‌ها است

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

در این روز فراموش نشدنی نزدیک به ۴۰۰ نفر زندانی در کنار خدمت گزاران
و مسئولین دور هم جمع شدند تا خاطره ای شیرین و به یادماندنی و البته
باور نکردنی به وجود بیاید. از دحام عجیبی است. حیف مان آمد اعضای NA
در ایران و سایر کمیته های مشابه، در جریان چگونگی کار قرار نگیرند و
برای این اطلاع رسانی گزینه ای بهتر از مجله‌ی "پیام بهبودی" پیدا نکردیم.
بنابراین گزارش زیر را تقدیم می‌داریم.

ابتدا یکی از اعضا به معرفی انجمن معتادان گمنام پرداخت و سپس دو
عضو دیگر از اعتیاد و بهبودی سخن گفتند. سپس از حضور و همکاری مسئولان
تشکر و قدر دانی به عمل آمد.

سه نفر از کسانی که تولد یک سالگی شان بود "حکم ابد" داشتند و بقیه ی
آنها حبس های سنگین. این ها افرادی هستند که در زندان، از طریق کمیته ی
زندان ها و بیمارستان ها ی NA با انجمن معتادان گمنام آشنا شده و تصمیم
گرفته اند دوران اسارت خود را هم پاک باشند.

کمیته ی "زندان ها و بیمارستان ها ی" ناحیه ی شش، رشد خود را مرهون به
کار گیری اصول انجمن NA می‌داند که به گوشه هایی از آن اشاره می‌شود.

«ما با انتخاب دقیق خدمت گزاران مورد اعتماد، فعالیت مان را شروع
کردیم. فرد و شخصیت را از ساختار کمیته به کنار نهاده و یک هما هنگ کننده
انتخاب شد تا بخش های مختلف این کمیته را به طور همگون پیش ببرد.»

در نتیجه ی این اقدامات حدود ۲۳۰ نفر عضو پاک داریم و تعدادی هم
دوران محکومیت خود را به پایان رسانده اند.

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

با فعالیت یک ساله ی این کمیته حدود پانصد نفر از اعضای NA جهت
پیام رسانی به زندان ها اعزام شده اند.

فعالیت های جنبی دیگری نیز مانند برگزاری کارگاه های آموزشی برای
انتقال تجربه به سایر اعضای شهرهای دیگر انجام شده است.

کمیته ی "زندان ها و بیمارستان ها"
ناحیه ی ۶



۲۸ و ۲۹ دی ماه
کارگاه بررسی مفاهیم، ۱۲ قدم
و جلسه ی باز
در سومین سال روز NA
در جزیره ی کیش برگزار شد.

ما دوست داریم صدای همه را بشنویم

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

۲. رابطه‌ی راهنما و رهجو

یکی از اعضا: «افکارم اجازه نمی‌داد از کسی کمک بگیرم و هنوز هم بعد از ۹ سال نمی‌توانم به راحتی با کسی رابطه برقرار کنم.» یکی از اعضا تجربه‌ی خودش در مورد ره جوشدن را مشارکت کرد و بعد تام تجربه‌ی راهنما بودنش را:

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

تام می‌گفت: در طول این سال‌ها گاهی پیش آمده که احساس کرده‌ام آدم مفیدی برای رهجوی خود نیستم و این موضوع را صادقانه با او در میان گذاشته‌ام. او همیشه در مقام راهنما رازدار رهجوی خود بوده و بدترین کار را بازگو کردن گفته‌های رهجو می‌داند.

نوبت به آنتونی رسید. حرف‌هایش را با یک جمله‌ی کلیدی شروع کرد: «حقیقت زندگی برای هر یک از ما معانی مختلفی دارد» آنتونی سوالی را مطرح کرد: «سخت‌ترین چیز در رابطه با راهنما بودن و رهجو شدن از نظر شما چیست؟»

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

۳. ساختار خدماتی

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

برگزاری کارگاه خدماتی آموزشی در ناحیه‌ی ۶
«وقتی ما در یک مکان جمع می‌شویم اتفاق غریبی می‌افتد، چون که همگی یک هدف داریم»

«یکی از چیزهایی که می‌تواند انجمن را متلاشی کند از دست دادن فضای بهبودی در جلسات است. نگه‌داشتن فضای هم‌دلی و عشق مهم‌ترین مسأله برای هر گروه است»

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

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

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

۱. فضای امن بهبودی

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

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

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

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

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

«آرزوی بزرگ متعالی و مشترک ما، راه‌مان را مشخص می‌کند و رویای ما مرجع و معیارمان می‌باشد که الهام‌بخش کلیه اقدامات ما است. صداقت، ایمان و نیت خیر اساس و پایه‌ی دیدن ایده‌آل‌ها می‌باشد. در کلیه تلاش‌های خدماتی خود، ما به راهنمایی نیروی برتر و مهربان خود اتکاء می‌کنیم.»

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

اصل قضیه چیست؟

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

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

به همدی اصول احتیاج داریم تا رشد کنیم و از سلطه‌ی اعتیاد رها شوم.

۴. پانل

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

۱. آیا سنت‌ها و مفاهیم مانند قدم‌ها کارکردنی است؟

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

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

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

۳. بهترین موقع ازدواج در بهبودی چه زمانی است؟

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

به او اطمینان دارید مشورت کنید.

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

۴. بهترین راه برای رسیدن به فهم گروهی چیست؟

تام: گوش بدهیم، گوش بدهیم، یعنی گرفتن تصمیم زیاد مهم نیست بلکه شنیدن آن مهم‌تر است. ما دوست داریم صدای همه را بشنویم.

۵. مشکل ارتباط با خانواده‌ی خود را چه گونه حل کنیم؟

آنتونی: برای من شش سال طول کشید تا خانواده‌ام به من ایمان بیاورند پس باید صبر داشته باشید.

۶. نظر و دیدگاه NA در خصوص قدم یازده چیست؟

تام: من تجربه‌ی شخصی خودم را می‌گویم. انجمن هیچ چیزی را در این مورد تحمیل نمی‌کند. مفهوم این قدم این است که اشخاص هر تصویری از خدا دارند همان برای‌شان جاری است.

۷. چه کنیم که رابطه‌ی راهنما و رهجو دچار کنترل نشود؟

تام: ضرب‌المثلی است که می‌گوید: فقط خدا می‌داند پرواز بعدی چیست؟

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

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

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

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

روحانیت به ما امکان می‌دهد
که زندگی را
در غنی‌ترین فرم آن
تجربه کنیم.

برای آموختن تنها یک روش وجود دارد، عمل کردن

کسی مرا نشناسد اما به دقت همه ی اعضا را زیر نظر داشتم. یا بر روی غرورم گذاشتم و در همان جلسه ی اول مشارکت کردم با وجود این که تنم مثل بید می لرزید و از ترس خیس عرق بود اما عاجزانه در خواست کمک کردم.

وقتی بیست و چهار ساعت اعلام پاکی کردم آن قدر برایم کف زدند که طنین صدای دست زدن ها چشمانم را اشکبار کرد. تا به یاد داشتم کسی این چنین مرا تشویق نکرده بود. احساس کردم این جا همان جایی است که دنبالش می گشتم. این جا می توانم خود را پیدا کنم، نمی دانم چه اتفاقی برایم افتاده بود اما می دانم در آن لحظه متحول شده بودم. رفتن به جلسات را ادامه دادم و هر روز به خاطر یک روز پاک دیگر سپاس گزاری می کردم. دوستان زیادی به دست آورده بودم که مرا به خاطر خودم دوست داشتند. هر کاری که در این برنامه به من گفته شد انجام دادم. گوش دادم، مشارکت کردم و مسئولیت کارهای خدماتی را بر عهده گرفتم. هر روز به پیام های برنامه عمل کردم. راهنمایم مرا در انجام قدم ها یاری کرد و باعث شد تغییر کنم، رفتارم را با اعضای خانواده و دوستانم اصلاح کردم و با تازه واردان شروع به کار کردم و آن چه را یاد گرفته بودم به آن ها نیز آموختم. معمولا چیزی که خیلی به من کمک می کند کمک کردن به دیگران است چون در آن لحظه از خودم جدا می شوم و یک قدم به خدا نزدیک تر می شوم.

"پذیرفتن خود" مرحله ای عالی است، به نظرم این بهترین حسی است که تاکنون داشته ام. قبل از آشنایی با برنامه احساس تنفر از خود داشتم اما امروز وقتی در آینه نگاه می کنم می توانم بگویم این شخص را که مقابلم ایستاده دوست دارم و به او می گویم: "دوستت دارم"

ماهی ها در آب زنده اند

حجم کارهایی را که من برای رسیدن به این نقطه انجام داده ام حیرت انگیز است. هر هفته برای دیدن راهنمایم و کارکرد قدم ها حدود ۶۰۰ کیلومتر مسافت را طی می کنم که برای خودم هم عجیب است اما چیزی در درونم هست که مرا به سمت و سوی بهبودی می کشاند و می خواهد از من محافظت کند.

من به این برنامه و به بچه های آن و به خدایی که آن را وسیله ای برای ما قرار داده عشق می ورزم. فکر نمی کنم کسی تصور می کرد که روزی من هم بهبودی پیدا کنم. امروز خانواده ای پیدا کرده ام که از من حمایت می کنند، احساس می کنم که من هم می خواهم از آنها حمایت کنم و در خدمت شان باشم. به کسی که زندگی، روح و روان مرا به من باز گردانده چه می توان گفت تنها چیزی که می توانم بگویم این است "متشکرم" مطمئنم آن چه را که من احساس می کنم اغلب شما هم احساس می کنید این برنامه کار خدا بود و خدا آن کسی است که زندگی مرا از حالت جهنمی به آن چه اکنون وجود دارد تبدیل کرد. قبلا مانند پرنده ای بودم که از بال هایش استفاده نمی کند. اما امروز دوازده قدم دو بال به من داده که می توانم سفر راحتی را آغاز کنم. گاهی اوقات برنامه سخت و دشوار می شود. نمی توان یک دوره ی تخریب چندین ساله از زندگی را به یک باره از بین برد این وضعیت امروز قابل تحمل است. این زندگی است که حالا من آن را دوست دارم. من از نعمت هایی که در اختیارم گذاشته شده استفاده می کنم امروز به دلایلی که از درک آن عاجزم مجبور به ادامه ی مصرف نیستم و می خواهم خودم باشم. در پایان از همه ی شما که فرصت خدمت کردن را به من دادید تشکر می کنم.

با تقدیم احترام
حسن ک. اقلید فارس

با سلام به خانواده ی بزرگ NA در سراسر دنیا اسم من حسن است و یک معتاد هستم. خواستم داستان اعتیاد و بهبودی خودم را بنویسم تا بدانید من هم مثل همه ی شما از مهلکه ی اعتیاد به طور معجزه آسایی جان سالم به در برده ام.

تنها چیزی که من می خواهم آرامش در این لحظه است. اگر جایی را که من از آن آمده ام در نظر بگیرید خواهید دید که این یک معجزه است. وقتی که برای اولین بار در جلسات معتادان گمنام شرکت کردم اعضای آن جلسه آدمی را دیدند که تنها و دل مرده بود ولی وقتی که من کار کرد قدم ها را آغاز کردم آن ها آدمی را دیدند که داشت متولد می شد. باید اقرار کنم که زندگی من سراسر بدبختی و سقوط بود.

مشت زدن بر دیوار

من تمامی پیوندهای دوستی و الفت با خودم، خدایم و دوستانم را گسستم. همه را نابود کردم. مواد، در کانون زندگی من قرار داشت. شرمی که از داشتن چنین زندگی و هدر دادن نعمت های خداوند احساس می کردم غیر قابل تحمل بود. با اعمال و رفتارم قلب همه ی اعضای خانواده را شکسته بودم. اعمال من سراسر نفرت آمیز بود و مواد مخدر آتش این نفرت را شعله ورتر می ساخت. وقتی که مواد می کشیدم، می توانستم نفرت از خود را احساس کنم. به شدت احساس گناه و تباهی می کردم. اغلب آرزو می کردم خداوند یک شب جان مرا در خواب بگیرد، در این صورت مجبور نبودم روز بعد از خواب بیدار شوم و با این فکر کلنجار بروم. می دانستم که دیگر نمی توانم به زندگی ادامه دهم، پس چرا باید خود را به آن می چسباندم؟

به یاد می آورم آخرین شبی که پس از مصرف زیاد مواد با چشمانی اشکبار در رختخواب خوابیده بودم، ترس و وحشت مانند کابوسی مرا فرا گرفت و من به طور غریزی فهمیدم که نمی توانم دست از آن چه که انجام می دهم بردارم. همیشه فکر می کردم شاید زندگی ام به طریقی تغییر کند. آن شب چیزی به ذهنم خطور کرد و حس کردم برای تغییر این وضعیت اتفاقی نخواهد افتاد، من محکوم شده بودم، مثل این بود که حکم اعدام را به دستم داده باشند، حالت یأس مرا رها نمی کرد. همین طور که دراز کشیده بودم صدایی شنیدم این صدای خودم نبود صدایی بود که از درونم بیرون می آمد صدا می گفت: "خدایا کمک کن" و همین طور صدا تکرار شد "خدایا کمک کن، خدایا کمک کن"

تازه ی تازه می شوم

آنچه در دو سال گذشته رخ داد پاسخی بود به آن تقاضا. من نمی دانم چه کسی بود که آن تقاضا را مطرح می کرد. من که نبودم. من دست به نابود کردن خود زده بودم، اما آن فریاد کمک خواهی شنیده شد، صدا به من راهی را نشان داد تا در آن قدم بگذارم.

فردا تا ظهر مصرف نکردم و هنگامی که از درد خماری بی طاقت شدم تصمیم گرفتم که این دفعه را مصرف کنم و بعدا فکری خواهم کرد اما نمی دانم چه اتفاقی افتاد. به جای این که به خانه بروم خود را در مغازه ی یکی از دوستان که در انجمن NA بود دیدم و جریان را به او گفتم، تا به خود آمدم خود را در جمع چندین نفر که آنها نیز پاک بودند دیدم. ابتدا غرورم باعث شرم از این می شد که نکند آنها بفهمند من معتادم، اما آنها با پیام های این برنامه مرا به زندگی پاک و بهبودی امید وار کردند. بار دیگر لطف خداوند شامل حال من شد و به جای این که مسیر خانه را در پیش بگیرم و مصرف کنم سرنوشت ام تغییر داد، دست مرا گرفت و راه بهبودی را نشانم داد. هنوز صحنه ی اولین روزی را که پا در انجمن معتادان گمنام گذاشتم به یاد دارم. با ترس روی یکی از صندلی های ردیف آخر نشستم و با آن که سعی می کردم



امید . ن - شاهین شهر

اسم من رحمان و یک معتر هستم

با عرض سلام خدمت تمامی هم دردانم در سراسر ایران و جهان. تصمیم گرفتم که هر ماه یک نامه برای مجله ی خودم «پیام بهبودی» بنویسم. مجله ای که پیام عشق و آزادی را به کمک انجمن در سراسر ایران به گوش ما می رساند، برای دریافت مجله مان لحظه شماری می کنم. صبر کردن هدیه ای زیبا است که انجمن به من داده و تا رسیدن شماره ی جدید همیشه صبر می کنم.

یکی از مشکلاتی که من در گذشته داشتم این بود که می توانستم قطع مصرف کنم، اما متأسفانه قادر نبودم در ترک باقی بمانم. از زمانی که وارد انجمن شدم ابزارهایی به دست آوردم که در قدم های دوازده گانه وجود داشت و به من یاد داد که چه گونه در ترک باقی بمانم و از زندگی بدون مصرف مواد لذت ببرم. یک ماه است که از تولد یک سالگی من می گذرد. خداوند هدیه های خیلی زیبایی تا این مدت به من داده، آرامش و امیدی که پیدا کرده ام باعث شده که خانواده ام نیز در زندگی آرامش خوبی داشته باشند، من هر روز به جلسه می روم. در انجمن به هم دردانم خدمت می کنم، مشارکت می کنم و از مطالعه ی نشریات انجمن هم غافل نیستم، فقط برای امروز سعی می کنم به نحو احسن بر روی بهبودی خود تمرکز کنم و سهم خود را انجام دهم هم چنین یاد خداوند باعث می شود ترس هایم خیلی کمتر شود.

به نظر من تنها راهی که برای یک معتاد در حال عذاب وجود دارد وارد شدن به جلسات معتادان گمنام و پیوستن به امواج در حال حرکت گروه هاست تا اعضا بتوانند از این زندگی جدید و تولد مجدد خود بهره مند شوند.

از شما عزیزانی که در تهیه و چاپ مجله ی پیام بهبودی فعالیت می کنید کمال تشکر را دارم، امیدوارم صفحات مجله زیادتیر شود تا تجربیات بیشتری در آن چاپ گردد.

رحمان. ش - رشت

خداوندا، از این که توفیق اقرار به نواقص خود را پیدا کرده ام، سپاس گزارم.

نام من مقصود و یک معتاد هستم، سلام بر دوستان خوب خدمت گزار در «پیام بهبودی» و کلیه ی دوستان پاک. سن من ۴۷ سال و ساکن ارومیه هستم. سن پاکی من چهار ماه و پانزده روز است و توسط یاران بهبودی در انجمن محلی پیام NA را دریافت و به جمع و عضویت انجمن پیوسته ام. روزهای خوبی را در رشد و بهبودی شخصی تجربه می کنم و از زندگی به روال برنامه و اصول روحانی NA لذت می برم اما خاطره ی من به رعایت نکردن گمنامی و اصول روحانی برنامه بر می گردد.

من با بازگو کردن مشارکت دیگران در منزل و بحث های اجتماعی باعث رنجش افراد، خانواده و دیگر اعضای گروه خانگی ام می شدم و فکر می کردم با تجزیه و تحلیل این مسائل نتیجه ی خوبی را به دست خواهم آورد. غافل از این که باعث رنجش دیگر اعضا می گردم و گمنامی ها را از بین می برم.

من با مشارکت صحیح و خواستن راه کار از دوستانم کمک گرفتم و در اولین جلسه ی مشارکت با شهامت از تمام اعضای گروه جبران خسارت و عذرخواهی کردم. اینک دریچه ی بهبودی را بار دیگر با رعایت اصول روحانی به روی خود باز کرده ام و از این که در جمعی متواضع و روشن بین زندگی می کنم به خودم می بالم و بار دیگر از طریق این نشریه از تمام دوستان NA در ارومیه عذرخواهی می کنم و از این که من را در جمع خود پذیرفته اند سپاس گزارم.

مقصود. ح - ارومیه



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

تجربه و برداشت من از قدم یک تا سه

حاصل از انفجار باقی می‌ماند. نمی‌شود که عامل این انفجار مرگ‌بار را نوازش کرد. تنها در صورتی که جلو انفجارهای بعدی را از یک جایی بگیرم بیماری‌ام را متوقف کنم و مسئولانه برای ترمیم خرابی‌ها بکوشم، بخشوده می‌شوم.

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

گامی به سوی هویت بخشی

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

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

برای من همین حدود آگاهی کافی بود تا دست‌هایم را در برابر همه‌ی مخدرهای دنیا بالا ببرم و سر جایم بنشینم و تسلیم برنامه شوم. من از سال‌ها پیش میل صادقانه‌ای به رهایی از اعتیاد داشتم، اما نمی‌دانستم که "تمایل" و "صداقت" شرط لازم "بهبودی" است، اما کافی نیست. "تمایل" بلیط ورود به سالن است، ولی مگر می‌شود توی سالن تاریک سینما بنشینی و چشم‌هایت را ببندی و فیلم را ببینی؟ "روشن‌بینی" یعنی باز کردن چشم‌ها و دیدن. دیدن آدم‌هایی که مثل خودت از درد اعتیاد رنج برده‌اند و حالا در این دنیای جدید "تولد مجددی" یافته‌اند. "روشن‌بینی" به نظر من یعنی قدرت تشخیص.

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

مهم‌ترین کاری که مصرف مواد برایم کرد کُرخ کردن احساس و بازداشتن مغزم از فعالیت مثبت و سازنده بود. من با روحی منجمد و روانی آشفته و سرگردان شهر و دیارم را ترک کردم؛ با این هدف که یک بار دیگر سلامتی جسمی‌ام را به دست آورم و مثل همیشه پس از ترک فیزیکی در عوالم رؤیایی خود پرسه بزنم. چند ماهی با جسم سالم این در و آن در بزنم و بعد هم به یک‌باره بدون آن‌که بفهمم چه جوری و چرا، تصمیم می‌گرفتم یک‌بار دیگر مصرف کنم و

الباقی ماجرا معلوم است: چند صبحی نشئه‌گی پشت نشئه‌گی تا این‌که کف‌گیر به ته‌دیگ برسد و هزار و یک رقم کثافت‌کاری شروع شود؛ دله‌زدی کلاه‌برداری، دروغ‌گویی، خیانت و ... هر حرکت نادرستی که از دستم برمی‌آمد، می‌کردم تا از درد خماری دیوانه نشوم. بی‌خبر از این‌که دیوانه‌گی من در اصل ربطی به رسیدن یا نرسیدن مواد نداشت.

با ذهنی کاملاً بسته و دلی‌مرده و خسته پس از صد روزی که از ترک فیزیکی‌ام می‌گذشت، تصمیم گرفتم قدم‌های دوازده‌گانه را شروع کنم.

غیرمنتظره!

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

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

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

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

تحمل خار و چیدن گل

با این نگرش به قدم دو رسیدم. فکر می‌کنم برای من "روشن‌بینی" اصلی‌ترین ابزار در قدم دو است. من اما با هسته‌ی اصلی قدم، یعنی نیروی برتر مشکل داشتم. باوری که بیش‌تر از سر لجبازی و خودمحوری شدید در من وجود داشت مثل انکار نیروی برتر. لجبازی با سیستم فکری‌یی که احساس می‌کردم از آن لطمه‌ها خورده‌ام.

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

با این روش برنامه "تفکر اعتیادی" من به طرزی زیرکانه ارضا می‌شد و دیگر جایی برای مخالفت نمی‌ماند. ما معتادان هر جا که "خودمحوری" مان آسیب ببیند، معمولاً کمک را نمی‌پذیریم.

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

"صداقت" را در قدم یک تا حدودی یاد گرفته بودم. با مفهوم "روشن‌بینی" هم آشنا شده‌ام. با این دو تا ابزار به سراغ سئوالات "کار کرد قدم" می‌روم:

"فکر قدرت‌مند" کدام قدرت، کدام فکر؟ عجب فکر قدرت‌مندی که بیست سال از بهترین لحظات عمرم را دیوانه‌وار به باد داد. فکر من تنها در یک زاویه قدرتمند بود: سماجی که در ویرانی داشت فوق‌العاده بود. کسی که دو دهه از عمرش را بی‌وقفه بسازد و بعد ساخته‌ی خودش را به دست خودش ویران کند، فکور نیست بلکه دیوانه است.

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

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

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

ناقص عقل دیگر هیچ کاری نباید انجام دهم مگر با مشورت.

حسابی تکیده شده‌ام، هر چه قدر هم میان این دو قدم خواستم جاخالی بدهم، نشد. ضربه‌ها حساب شده بود. از پا در آمده‌ام. قدم سه به من می‌گوید: بیا و لطف کن و جنازه‌ات را به مراقبت خدای خودت بسپار.

برای با تو بودن باید از "بودن" گذشت

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

توان برگشتن را اصلاً نداشتم، جرأت مردن هم نبود. راستش با همه‌ی تلخی‌هایی که قدم‌های یک و دو داشتم، خودم را سرخوش و پرانرژی احساس می‌کردم. پس خودبه‌خود گزینه‌ی سوم انتخاب شد. اولین نشانه‌ای که حکایت از شروع روند بازگشت "سلامت عقل" بود. در قدم یک "خود" بیمارم را شناختم و ماهیت بیماری برایم روشن شد.

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

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

هی!...هی!... تو در دو قدم کاملاً رسوا شدی. یادت نره که دوازده قدم در پیش داری. جان‌کندن بس است. یک‌بار دیگر تسلیم شو. تسلیم دوباره کار خودش را کرد. درست یادم نیست چه گونه ماهیت نیروی برترم برایم روشن شد.

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

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

دوستی گفت «تو بازیگری، بازی کن»

بس که تشنه بودم و جست‌و‌جو کرده بودم، فوراً گفتم: زندگی را به بازی نمی‌گیرم. اما فهمیده‌ام که زندگی یک بازی بیشتر نیست. من فقط باید به بهترین حالت ممکن نقش خودم را بازی کنم. نتیجه‌ی بازی هم هر چه شد، به من بازبازر ربطی ندارد.

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

مسعود م. قم

نداشتن سلامت عقل یعنی چه؟

چه طور آدمی است؟!

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

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

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

همین الان هم بعضی اوقات فکر می‌کنم اگه پولدار بودم، اگه جوان بودم، اگه ورزشکار بودم، اگه زیبا و هنرمند و بودم، زندگی‌ام چه قدر خوب می‌شد. ولی وقتی در جلسه و گروه به اطراف خود می‌نگرم افراد زیادی را مشاهده می‌کنم که هنرمند، ورزشکار، جوان و زیبا هستند و مشکلات مرا هم دارند. بلافاصله به این نتیجه می‌رسم که مشکل من این چیزها نیست، مشکل من تفکر معتاد گونه‌ی من است. مشکل من آشفتگی زندگی‌ام است که شکر خدا با راه کارهای برنامه مقدار بسیار زیادی از حجم آن‌ها کاسته شده است. وضعیت آشفته‌ی درون من باعث از دست دادن خانه، زن، پول و سرمایه‌ی من شده است نه بالعکس!

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

محمد - تهران



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

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

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

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

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

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

۳- انجام دادن بعضی کارها به‌رغم میل باطنی و از روی اجبار و افراط:

شاید یکی از معانی عجز در قدم اول برای من همین بود. دلم نمی‌خواست خیلی از کارها را انجام بدهم ولی عجز من نسبت به آن مورد خاص، مرا وادار به انجامش می‌کرد. خلاف میل باطنی‌ام پرخوری می‌کردم و می‌دانستم که در این سن و سال کاری مضر و خطرناک است ولی این کار را انجام می‌دادم.

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

۴- از دست دادن جنبه‌ی اعتدال و تناسب فکری

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

من یک مهاجر هستم

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

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

ایرانی ها بدون توجه به ملیت من پیشنهاد کردند که اصول را رعایت کنم من هم چون دل گرم شده بودم بلا فاصله راهنما گرفتم و نود روز، نود جلسه را پشت سر گذاشتم. باور می کنید؟ من پاک شده بودم. پاک پاک. قبلاً هر وقت ترک می کردم مقداری مواد برای «روز مبادا» کنار می گذاشتم. اما این بار تمام پل ها را پشت سرم خراب کردم و چیزی نگاه نداشتم. با ساقی و مصرف کننده قطع رابطه کردم. شروع به کار کرد قدم ها و سنت ها کردم. درد بزرگ من بی سوادی و مشکل زبان بود. شاید باور نکنید ولی به خاطر پاسخ گویی به سئوالات کتاب «کارکرد قدم» و نوشتن قدم چهار به توصیه ی راهنمایم به کلاس رفتم و اکنون با سوادم. باور می کنید؟ من با سوادم. سواد فارسی. خدمت را شروع کردم و رهجو گرفتم.

بوی بهار می دهد

اکنون معجزات برنامه و پاکی را در زندگی ام خیلی راحت می توانم ببینم. از اعتیاد فعال رها شده ام. نزدیک به سه سال پاک دارم. با سواد هستم. احساس حقارت، خود کم بینی و غریبی نمی کنم. مشغول کارم و آن را با عشق انجام می دهم. دیگر نصفه نیمه زندگی نمی کنم و ترس هایم کمتر شده است. بیشتر در حالت سپاس گذاری هستم تا متوقع بودن.

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

رحمت الهی... اصفهان

قبل از هر چیز سلام می کنم خدمت همه اعضای NA و دست اندر کاران مجله ی «پیام بهبودی» و تشکر بابت زحمت هایی که برای ما می کشند. از این که خط من خیلی خراب است و نامه ام غلط های فراوانی دارد مرا ببخشید و هر طور که صلاح می دانید آن را اصلاح کنید تا سایر دوستان هم دردم متوجه ی منظور من شوند.

اسم من رحمت اله و عضو NA اصفهان هستم.

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

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

پرواز تا آسمان

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

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

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

وقتی وارد جلسه شدم شخصی با عنوان «خوش آمد گو» با آغوشی باز از من استقبال کرد و در همان گام اول گرمای وجودش را به من منتقل کرد. چنان مرا فشرد که همه ی خستگی هایم در رفت. این کار از عهده ی هیچ ماساژوری ساخته نبود. نام خود را با پسوند معتاد اعلام کرد ولی من فقط اسم خود را به او گفتم. گفت بفرمایید روی صندلی بنشینید.

در طول زندگی ام برای اولین بار بود که به جایی می رفتم و کسی از من نمی پرسید بچه کجایی؟ کارت شناسایی؟ چه قدر پول داری؟ نژاد و سن و سال و عقایدت چیست؟ هیچ چیز برای شان فرق نمی کرد. حتی از من نپرسیدند چه چیز و چه مقدار مصرف می کنی؟



شرکت در جلسات NA چه‌گونه معجزه می‌کند؟

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

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

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

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

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

در جلسات هیچ‌گاه احساس تنهایی نکردم و بهتر توانستم حضور خداوند و معجزه‌های او را درک کرده و پیام خداوند را به معتادان دیگر برسانم.

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

من احساس می‌کنم که هر روز باید به جلسه بروم. چون بیماری‌ام هر روز با من است و رفتن به جلسات هرگز برای من تکراری و یک‌نواخت نخواهد شد.

من درک کرده‌ام فقط تا زمانی که بهبودی‌ام در حال رشد است، بیماری‌ام متوقف است. وقتی خود را برای رفتن به جلسات آماده می‌کنم هر روز معجزه‌ای را تجربه می‌کنم.

س.ن - ورامین

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

رها شده از بند

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

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

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

پیش به سوی بهترین‌ها

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

وقتی ما صادقانه و از ته دل مشارکت می‌کنیم فو شمالي غير قابل وصفی در فود احساس کرده و دیگر لزومی نمی‌بینیم که برای پذیرفته شدن دروغ بگوییم



طرح از: محسن ر.

فراخوان

فرصتی خوب جهت خدمت به NA

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

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

اعضای NA ایران از چگونگی رخدادهای مربوط به انجمن‌شان آگاه گردند که این خود می‌تواند در خدمت سنت پنجم و انتقال پیام بهبودی در قالب خبر و گزارش باشد. توجه داشته باشید که مطالب ارسالی شما به دست هزاران نفر از اعضای انجمن در ایران و حتی خارج از کشور خواهد رسید که همین امر می‌تواند موجب دل‌گرمی و ایجاد امید و انگیزه برای بهبودی گردد.

بنابراین از همه‌ی علاقمندان به این نوع خدمت درخواست می‌شود خیلی فوری آمادگی خود را اعلام دارند تا از آن‌ها به عنوان خبرنگار و گزارش‌گر افتخاری مجله استفاده شود. دوستانی که تمایل دارند می‌توانند از یکی از این سه طریق با ما تماس حاصل کرده و آمادگی خود را اعلام نمایند:

۱- پست الکترونیکی: Payambhboodi@yahoo.com

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

۳- تلفن همراه مسئول کمیته: ۰۹۱۲/۱۲۲/۳۲۶۱

فقط برای امروز

۶ فروردین

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

جزوه‌ی شماره‌ی ۱۱ راهنما شدن

مفهوم راهنما گرفتن ممکن است برای ما موضوع جدیدی باشد. ما سال‌های بسیاری را بدون داشتن مسیر و جهت درستی گذرانیدیم، به منافع شخصی خود تکیه کردیم، به هیچ فردی اعتماد نداشتیم. اکنون می‌آموزیم که در بهبودی زندگی کنیم، ما متوجه می‌شویم که به کمک نیاز داریم. دیگر نمی‌توانیم بیش از این آن را به تنهایی انجام دهیم، ما باید ریسک اعتماد به انسان دیگری را بپذیریم. اغلب، راهنما اولین شخصی است که ریسک اعتماد کردن به او را می‌پذیریم. کسی که به او احترام می‌گذاریم، کسی که او را شناسایی می‌کنیم و کسی که برای اعتماد کردن به او دلیل داریم.

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

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

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



فقط برای امروز

۲۲ اسفند

«آن فرد بخصوص»

«با یک راهنما ما می‌توانیم، بیاموزیم که روابط را براساس اعتماد و صداقت بنا کنیم.»
راهنما می‌تواند از طریق مشارکت تجارب خود، رشد شخصی‌اش را منعکس کند.

جزوه‌ی شماره‌ی ۱۱. راهنما شدن

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

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

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

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

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

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

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

