

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



سال سوم  
شماره دهم  
بهار ۱۳۸۶

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



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



# فهرست

■ با مخاطبان ..... ۳

## ■ مشارکت

با ما باش ..... ۴

آیا همه‌ی آن‌ها ..... ۵

صدای گریه‌ام ..... ۱۲

هیچ دردی ..... ۱۳

اوج آسمان خدا ..... ۲۱

■ نامه‌ها ..... ۱۳

## ■ گزارش

NA بر بام دنیا ..... ۱۴-۱۵-۱۶

کمیته‌ی کارگاهی ناحیه‌ی ۷ ..... ۲۰-۱۹

## ■ گفتگو

بخش پایانی مصاحبه با تام ..... ۸-۹-۱۰-۱۱

## ■ دیدگاه

تجربه‌ی من از مفهوم ترس ..... ۷-۶

## ■ نامه‌های زندان صفحه‌ی جدید

همیشه جای یک چیز ..... ۱۷

■ اخبار NA ایران صفحه‌ی جدید ..... ۲۰

## ■ داستان من

ارزش‌های ماندگار ..... ۲۲

## ■ مقاله

فقط از خدا پرس ..... ۲۳



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

■ سال سوم ■ شماره دهم ■ بهار ۱۳۸۶

■ مسئول نشریه: جواد.م

■ امور اجرایی: سپهر.الف

■ طرح روی جلد: مرتضی.الف

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

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

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

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

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه‌ی این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاس گزاریم.



## بهار در همین نزدیکی است

به نام خدا

با سلامی بهاری..

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

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

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

توجه شما را به نکات زیر جلب می‌کنیم:

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

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

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

● از دوستان و اعضای عزیزی که از شماره‌ی نهم (زمستان ۸۵) با لطف زیاد استقبال کردند، تشکر می‌کنیم و به اطلاع خوانندگان خود می‌رسانیم که با توجه به تقاضاهای فراوان، دفتر مرکزی NA مبادرت به تجدید چاپ این شماره کرد و حدود ۲۲۰۰۰ جلد آن توسط این دفتر در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفت.

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

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



**وقتی که راه NA را پیدایم کنیم . در زندگی جدیدمان دیگر جایی برای بی‌حوصلگی و تن آسایی وجود نخواهد داشت . ما پاک می‌مانیم و رعایت اصول روحانی را در زندگی مان شروع می‌کنیم .**

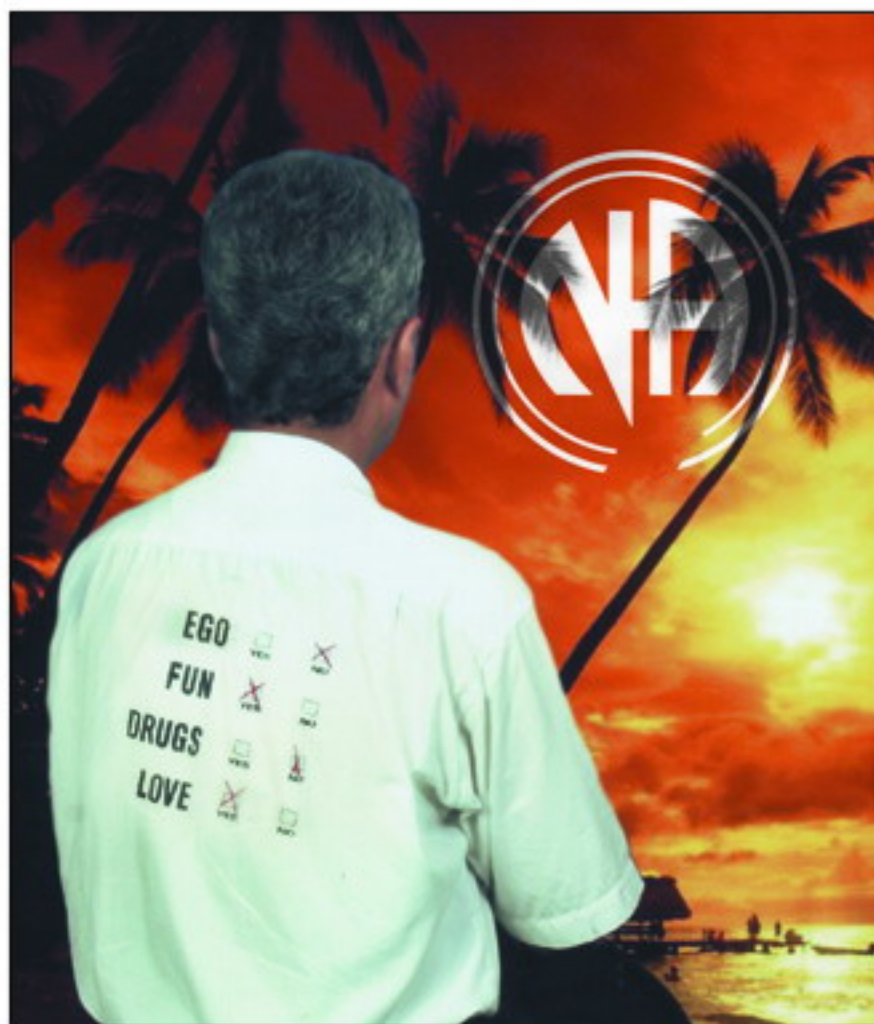
## با ما باش و همیشه باش

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

با اجازه‌ی فرماندهام شروع به رفتن به جلسات کردم. به مرور حال روز به روز بهتر می‌شد. در جلسات آنجا مسئولیتی را به عهده گرفتم، رهجو گرفتم و با روحیه‌ای خوب به خدمت سربازی ادامه دادم. شرکت مرتب در جلسات جزیره به زندگی ام نظم و ترتیب داد. اصلاً احساس غربت نمی‌کردم. قبل از آن‌که بدانم در آن جزیره، جلسات NA برگزار می‌گردد از این که نکند به خاطر غربت و دوری از جلسات و راهنما دچار لغزش شوم برخورد می‌لرزیدم. بعضی وقت‌ها آن‌چنان دچار ترس و وحشت می‌شدم که مطمئن بودم من در آن جزیره ری‌لیس خواهم کرد ولی NA در آنجا با آغوشی باز منتظرم بود. جالب این که چون خدمت من در آن محل بود، دو ماه از خدمت سربازی‌ام کم شد و در تاریخ ۸۵/۱۱/۳ به اتمام رسید.

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

رشت - یاسر غ



تصویر از: شاپور - ف

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

### در آروزی دیدن یک شاخسار سبزی

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

## آیا همه ی آنها دروغ می گویند؟

سلام، من مصطفی یک معتاد

از وقتی که اولین شماره ی مجله "پیام بهبودی" به دستم رسید، تصمیم به نوشتن نامه برای شما کرده ام تا رسید به الان.

بیست و پنج سال سن دارم. در سن شانزده سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و از آن جاکه پیشرفت من در همه چیز عالی بود! در سن هفده سالگی به سه نوع مواد مخدر معتاد شدم. اولین بار نه فردی به من تعارف کرد و نه رفیق ناباب داشتم، خودم رفتم دنبال آن. خانواده ام به عنوان یک راه کار و دورکردن من از دوستان هم بازی مرا به خدمت سربازی فرستادند ولی بیماری من این حرف ها حالی اش نمی شد.

### راه به دهلیز مرگ

بعد از چند ماه خدمت بر اثر استفاده ی زیاد از قرص های گوناگون به عنوان یک بیمار روانی کارت قرمزی از خدمت معاف شدم. به تدریج تمام خصلت های نیکو را از دست داده بودم. باورم نمی شد که من همان مصطفای مهربان و دوست داشتنی چند سال پیش هستم. تا این که تصمیم به ترک گرفتم. موفق هم شدم اما بعد از یک سال برای اولین بار مصرف کردم و بلافاصله مثل آدمی که سال ها مصرف می کرده در روز دوم کارم به تزریق کشیده شد. انگار نه انگار که یک سال ترک کرده بودم! در سن هجده سالگی ناچاراً برای تهیه ی مواد و بی پولی وارد کار خلاف شدم. همه می گفتند "بالا تر از سیاهی رنگی نیست" ولی من سفید را پیدا کرده بودم و برای به دست آوردن آن دست به هر کاری می زدم و بالاتر از بدبختی های این سفید، رنگی نبود. در اوایل زمان مصرف بی هوش شده و در این اواخر مسموم می شدم.

از روی بیچارگی و آشفتگی مرتب سئوالات گوناگونی را با خدا مطرح می کردم.

چه طور می شد من در چند قرن پیش که اصلاً مواد مخدری وجود نداشت، به دنیا می آمدم؟

شاید اگر در شهر و یا کشور دیگری به دنیا می آمدم، معتاد نمی شدم. اصلاً اگر من به دنیا نمی آمدم، چه می شد؟ آیا قانون طبیعت به هم می خورد؟

اما من به دنیا آمدم و جواب سئوالات خود را بعدها در NA یافتم.

به هر مکانی می رفتم روی سر در آن نوشته شده بود:

"ورود افراد معتاد ممنوع"

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

"فقط ورود افراد معتاد آزاد!"

شب اول مصرف کردم و به جلسه رفتم. "فقط برای امروز" را به من دادند که بخوانم. اولین جرعه زده شد. آن ها به من احترام گذاشتند در صورتی که من فقط برای گول زدن اطرافیانم به آن جلسه رفته بودم. فردای آن روز تا ساعت شش بعد از ظهر که زمان شروع جلسه بود، مصرف نکردم ولی خودم را این گونه توجیه می کردم که آن ها نود درصدشان حداقل ماهی یک بار مصرف می کنند و با این دستاویز باز مصرف کردم. ولی آن شب تا صبح بیدار بودم و فقط این سئوال را با خود تکرار می کردم و درد می کشیدم: آیا همه ی آنها دروغ می گویند؟

### طراوت را فریاد زدم

این سئوال مرا به شدت آزار می داد. یک چیزی ته قلبم می گفت: نه این طور نیست ولی بیماری اعتیاد سعی می کرد تا مرا قانع کند که آن ها دروغ می گویند. به خود گفتم تو هم یک ماه در جلسات شرکت کن و بعد از جلب اعتماد اطرافیان دوباره شروع کن. با این فکر قطع مصرف را شروع کردم و زمانی به خود آمدم که دیدم هجده ماه از آن شب گذشته است. من خود را پیدا کرده بودم. من مصطفی را یافته ام. بعد از آن از یکی دیگر از وابستگی هایم نیز نجات پیدا کردم. اگر می دانستم پاکی این قدر نشنگی دارد زودتر این کار را انجام می دادم. به خاطر می آورم زمانی در حبس بودم، وکیل بند همه را جمع کرد و گفت: "اگر همه ی شما تمام عشق و حال های زندگی تان را جمع کنید به اندازه ی یک شب جمعه ی من حال نکرده اید." اما من بعد از آشنایی با NA و دوازده قدم معتقدم اگر آن وکیل بند تمام عشق و حال های زندگی اش را جمع کند به اندازه ی یک شب من در NA و نشنگی پاکی، حال نکرده و به گردن هم نمی رسد.

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

به لطف خداوند تا حدی رشد کرده ام که درک کنم که مواد زدن نه تنها هیچ کمکی به مسایل روزمره و مشکلات زندگی ام نمی کند بلکه آن ها را تشدید می کند. این از قدم ها ولی درک سنت ها به من یاد داد که در اجتماع و خانواده چگونه برخورد کنم و احترام به حق و حقوق خود و دیگران را تمرین کنم.

مادرم به من می گه: "مصطفی اگر تو را نداشتم زندگی را برا چی می خواستم؟ امیدوارم هریک دانه که می کاری، هزار تا برداری." من از سئوال روز اول آشنایی خود با NA شرمسارم و الان می دانم که صداقت لازمه ی اول بهبودی است و در NA نیازی نیست کسی دروغ بگوید، خدا حافظ.

گرگان - مصطفی . الف

روحانیت به ما امکان می دهد که  
زندگی را  
در غنی ترین فرم آن  
تجربه کنیم.

## تجربه‌ی من از مفهوم ترس

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

من به‌عنوان یک معتاد، قدرت رویارویی با پدیده‌های اجتماعی مثل خانواده، اجتماع، قانون و... را ندارم. چون می‌ترسم با آن‌ها روبرو شوم. چون می‌ترسم واقعیت‌ها مرا به انزوا ببرد، برای من ترس نیز یک فکر است و مانند وسوسه به بدنه‌ی فکر من می‌چسبد و من سال‌هاست آن را روی دوش خود حمل می‌کنم و به‌عنوان تغذیه‌کننده‌ی تمامی نواقص در درون من جا خوش کرده و مجال بهبودی را از من می‌گیرد و به یک سری از نواقص و کمبودهایم مانند حسادت، دروغ‌گویی، پنهان‌کاری، خجالت، افراط و تفریط و ماسک زدن‌هایم فرصت خود نمایی و رشد می‌دهد. و به تجربه دریافته‌ام تا زمانی که در این پازل پریشان زندگی می‌کنم به هیچ‌عنوان قادر نیستم قطعات زندگی را کاملاً بچینم و تنها زمانی توانستم این کار را انجام دهم که با کمک قدم‌ها مخصوصاً قدم چهارم از این پازل فاصله گرفتم و توانستم آن را کاملاً دیده و آگاهی از خویش پیدا کنم. حالا سعی دارم که راحت هر قطعه را در جای خویش بنشانم هر چند انجام آن سخت است اما غیرممکن نیست. من یک باره معتاد نشدم پس به یک باره نیز بهبودی پیدا نخواهم کرد و این‌کار به صورت یک فرآیند برایم ادامه خواهد داشت. تجربه‌ی من از "ترس" به‌عنوان سرمنشأ بیماری اعتیاد شاید به خاطر وجود نمونه‌های زیر در زندگی‌ام است:

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

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

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

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

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

آشنایی با NA دیدگاه مرا تغییر داد و فهمیدم که بیماری اعتیاد عامل رفتارهای ناهنجار من است و مرا وادار به اجبار مصرف مواد مخدر می‌کند تا بلکه آرام شود. این بیماری تمامی ارزش‌های انسانی‌ام را در زیر خاک تباهی مدفون نمود. از لحاظ روحانی مرا به خود محوری‌های ترس آلود کشاند و از لحاظ روانی به آشفتگی و دیوانگی. NA نگاهی تازه به من ارزانی داشت، مرا با بیماری‌ام آشنا کرد، خصوصیات آن‌را که سال‌ها به من چسبیده بود برایم آشکار نمود. ریزه کاری‌های این بیماری را به من فهماند و احساس زندگی را نوید داد، چراغ امید را در دلم روشن کرد و "پوچی زندگی" را با کلمات روحانی به "باور و پذیرش و تسلیم" تبدیل کرد. مرا که سال‌ها رنج دوری از خدا را تحمل می‌کردم با نیروی برتر آشنا کرد و اندیشه‌ی یافتن راه‌حلی از طریق خداوند برای سلامت عقل را به من آموخت و مرا جهت عبور از راه پرنشیب و فراز بیماری‌ام به دست راهنمایی سپرد تا او "بلد راه" باشد. "اعتماد" را به من یاد داد که به فردی اعتماد کنم و در جهت بهبودی نواقص شخصیتی خود را بشناسم و کمبودهای اخلاقی‌ام را از طریق خداوند بدان‌گونه که او را درک می‌کنم کم‌رنگ کنم.

### تقابل معنویت با بیماری من

من به‌عنوان یک بیمار احساس می‌کنم که بیشتر نواقص شخصیتی و کمبودهای اخلاقی‌ام ریشه در ترس دارد و سرمنشأ تمامی این‌ها به نوعی به ترس‌های من مربوط می‌شود. شاید در نگاه اول غیرممکن باشد ولی امری است واقعی. چون من بیمار سال‌ها درگیر مصرف مواد مخدر بودم و در شروع، ترس از عدم مصرف مواد باعث رعشه در اندام و آشفتگی در افکارم می‌شد و تمامی ابعاد روحانی‌ام تحت تأثیر القانات مواد به فراموشی

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

۵. «ماسک زدن»: من از این می‌ترسم که مبادا چهره، اعمال و شخصیت واقعی‌ام برملا شود. برای زندگی با مردم احتیاج به چهره‌ای غیر از چهره‌ی اصلی‌ام دارم و مجبورم نقش‌های متفاوت ایفا نمایم و از ماسک‌های گوناگون استفاده کنم. همین نیاز به فریب کاری همیشه درون مرا به هم می‌ریخت و هنوز هم گاهی آزارم می‌دهد.

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

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

۸. «گوشه‌گیری»: من از ترس روبرو شدن با واقعیت‌ها مجبور به فرار و عقب‌نشینی و فرو رفتن در خود می‌شوم تا به نوعی بتوانم کمبودهایم را در تنهایی و در خیال بافی‌های بیمارگونه پنهان نمایم. ترس مرا گوشه‌گیر و منزوی می‌کند و به تصور خودم مرتب در تلاش هستم که از مردم فاصله بگیرم تا مثلاً حاشیه‌ی امنیتی برای خود دست و پا کنم.

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

۱۰. «عدم پذیرش مسئولیت»: من از این می‌ترسم که اگر به من کاری را محول نمایند و توان انجام آن را نداشته باشم ممکن است در زندگی‌ام ایجاد مشکل نماید. بنابراین چر باید پایم را از گلیم خود درازتر کنم و برای توجیه ترس‌هایم مجبور به شانه خالی کردن از زیر بار آن مسئولیت می‌شوم. از روی ترس فکر می‌کنم همه بهتر از من انجام می‌دهند. ترس‌هایم باعث می‌شود که به ندرت از خودم تست بگیرم، شاید من هم بتوانم. من از برنامه و راهنمایم کمک‌های زیادی گرفتم تا بتوانم قدری در مقابل ترس‌هایم، واکنش‌های منفی نشان ندهم و در واقع از مقدار ترس‌هایم، بکاهم. در واقع اصول روحانی انجمن معتادان گمنام این راه کارها را در قالب کارکرد قدم‌ها این‌گونه به من آموخت:

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

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

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

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

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

قرچک - عبدالله. م.

## سلام پرمهر من برای همه

اسم من احمد و یک معتاد هستم

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

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

تربت جام - احمد. ر.

## قسمت دوم مصاحبه با تام

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

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

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

**آیا شما می‌توانید خلاصه‌ای از این یادداشت‌ها را برای ما بیان کنید؟\*** آن قدر چیزهای جالبی در اینجا دیدم، که مشکل است... نمی‌دانم از کجا شروع کنم؟! اول از همه رشد و بزرگ شدن انجمن NA در ایران باور نکردنی است. البته راجع به آن شنیده بودم. ولی شنیدن کی بود مانند دیدن؟! ضمن این‌که منظم و مرتب بودن جلسات و انجمن جلب توجه می‌کرد. تجربه‌ی جالبی بود. مثلا انجمن مشهد جلسه‌ی داشت که ۳۰۰۰ نفر در آن شرکت داشتند. راستش را بخواهید، شوکه شده بودم.

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

در همایش‌ها داریم. ولی جلسه‌ی عادی با حضور هزاران نفر نداریم!

**این جلسه در مشهد یک جلسه‌ی عادی بود؟**

خیر، به‌خاطر ورود من و همکارانم از خدمات جهانی NA، جلسه‌ی ویژه‌ی تشکیل داده بودند. البته در شیراز، جلسه‌ی دیگری در یک استادیوم ورزشی با حضور حدود ۱۰,۰۰۰ نفر تشکیل شد! واقعا تجربه‌ی خارق‌العاده‌ای بود. به‌نظر می‌آید برای اعضای انجمن در ایران، دیدار با ما و کارکنان خدمات جهانی جالب و یا مهم باشد که این تعداد زحمت می‌کشند و دور هم جمع می‌شوند. این وجد و سرور و هیجان و استقبال شورانگیز و باور نکردنی است. من عملا از تمام کشورهای دنیا بازدید کرده‌ام. هیچ‌جا، این‌جوری ندیدم!

**در آمریکای جنوبی هم که مردم خونگرم‌تر می‌دارد، ندیدید؟**

آری

قبلاً گفتید در اولین جلسه‌ی که شرکت کردید، در خانه‌ی آن خانم در هاوایی، شما یک چیز مخصوصی حس کردید یا دیدید... یک حضور، یک احساس جادویی. آیا در ایران هم همین حس وجود داشت؟

کاملا. به عقیده‌ی من همان فضای خارق‌العاده‌ی هاوایی در این‌جا هم وجود دارد. یک چیزی در جلسات برای‌ما کار می‌کند.

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

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

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

**پس راجع به چه چیزهایی صحبت می‌شد؟**

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

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

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

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

**این تغییر در چه سالی انجام شد؟**

در NA از همان اول می‌گفتیم در برابر اعتیادمان عاجزیم. البته به‌نظر من دلایل منطقی آنرا نمی‌دانستیم. بعداً متوجه شدیم که با استفاده از کلمه‌ی "اعتیاد" به‌جای "مواد" چه فرصت مناسب منطقی به‌دست آورده‌ایم.

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

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

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

ولی سرانجام NA مستقل شد و این استقلال تأثیر خوبی داشت.

کتاب پایه در سال ۱۹۸۳ چاپ شد. به‌خاطر وابستگی به AA مشکلات زیادی برای ما به‌وجود آمده بود. به‌خاطر این وابستگی ما در سال‌های اولیه

ما اصلاً آدم‌های منحصر بفردی هستیم. ما مثل مردم عادی نیستیم. تفاوت‌هایی بین ما و مردم عادی وجود دارد. من دشمنی ندارم. ولی بدترین دشمن من، یعنی مثلاً اگر یک نفر در NA از من متنفر هم باشد، اگر بداند که من به کمک نیاز دارم یا در خطر مصرف دوباره هستم، حتماً به من کمک خواهد کرد. تنفر خود را کنار خواهد گذاشت و فوراً به کمک من خواهد شتافت آیا این عجیب نیست؟ ما همیشه این اتحاد و همبستگی را داشته‌ایم. این واقعا نعمت بزرگی است که ما در NA داریم.

آیا شما شباهتی بین انفجار NA در ایران در ۵ سال گذشته و آنچه در NA سایر نقاط اتفاق افتاده می‌بینید؟

قضیه در کشور من متفاوت بود ولی یک شباهت وجود دارد. در آمریکا متفاوت بود چون در اواخر دهه‌ی هفتاد، جامعه فکر خود را باز کرد. برای اولین بار نگاه به معتاد به‌عنوان بیمار شروع شد. قبلاً مردم فکر می‌کردند یک معتاد حتماً یک مجرم است.

در اواخر دهه‌ی هفتاد، اولین مراکز درمانی برای معتادان تأسیس شد. هم‌چنین بیمارستان‌ها هم برای اولین بار معتادان را برای سم‌زدایی پذیرش می‌کردند.

قبلاً اگر به بیمارستان می‌رفتند و می‌خواستید برای ترک بستری شوید، به پلیس تلفن می‌کردند و از زندان سردر می‌آوردید! هم‌چنین به تدریج سازمان‌های بیمه برای مداوای معتادان هزینه‌ها را پرداخت می‌کردند.

به‌نظر من دلیل این تغییر این بود که در دهه‌ی شصت تعداد زیادی از مردم آمریکا هیپی شده بودند، ماری جوانا می‌کشیدند و مدام به پارتی و مجالس رقص و شادمانی می‌رفتند. همین‌ها بعداً بچه‌دار شدند و دیدند که بعضی از فرزندان آن‌ها مواد مخدر مصرف می‌کنند. آن‌ها نگران فرزندان‌شان شدند. ضمن این‌که چشم‌انداز مواد مخدر تغییر کرد. مخدرهای جدیدی به‌وجود آمد:

علاوه بر ماری جوانا و LSD، کوکائین و تزریق هم اضافه شد. گروه‌های تبهکاران جوان به‌وجود آمد. موتور سواران جوان که دسته‌های مختلفی تشکیل دادند. مافیابازی معمول شد نسل‌های جدیدی خلق شدند و پدر و مادرها نگرانی‌های جدیدی را تجربه کردند. آن‌ها برای اولین بار اعتیاد را به‌عنوان یک بیماری پذیرفتند.

این اتفاقات ابتدا در آمریکا بود ولی بعداً به اروپا و کشورهای دیگر نیز سرایت کرد. هوشیاری نوینی درباره‌ی مساله‌ی مواد مخدر و مشکلات اعتیاد به‌وجود آمد. بعد از این تغییرات، در NA آمریکا هم یک انفجار صورت گرفت. در همه‌جا جلسات جدیدی شروع شد. در شهرهای کوچک، در همه‌جا آمریکا... بعداً شنیدیم که جلسات به استرالیا و زلاندنو هم رفته است. هوشیاری جدیدی خلق شده بود. NA در حال رشد سریع بود.

در ایران هم به‌نظر می‌آید این انفجار با هوشیاری جامعه مترادف شده است. تفاوت در این است که در ایران مسئولان از NA حمایت می‌کنند و حتی مذهب نیز از NA حمایت معنوی می‌کند. NA مقبولیت پیدا کرده است. این یک برنامه‌ی خدایی است. در سایر کشورها این تحولات کند بود. ما هنوز سعی داریم حمایت بیشتر دولت و مجامع مذهبی را در آمریکا به‌دست آوریم.

ولی شما هم حمایت می‌شوید، مثلاً خیلی از جلسات در مکان‌های مذهبی تشکیل می‌شود. هم‌چنین وقتی به پزشک یا روان‌پزشک مراجعه می‌کنید، اکثر آن‌ها نظر مثبتی نسبت به برنامه‌های ۱۲ قدمی دارند و NA را به بیمارهای خود توصیه می‌کنند در این مورد چه می‌گویید؟

منظور من در دوران قدیم بود، من ایران را با سایر کشورها مقایسه کردم مثلاً کمیته‌ی اطلاع‌رسانی در ایران بسیار موفق عمل کرده. کاری که شما کردید، فرق می‌کند.

ما ابتدا راجع به سنت‌های برنامه‌گنج بودیم. ما بعضی از سنت‌ها را مانند سنت ششم خیلی تند و ناگوار تعبیر کردیم. مفهوم همکاری با وابستگی قاطی شده بود.

ما فکر می‌کردیم ایجاد هرگونه رابطه با دولت یا سایر NGOها و سازمان‌ها، مخالف سنت‌های برنامه است.

سال‌های زیادی سپری شد تا طرز فکر ما تغییر کند.

انجمن ایران بسیار عالی عمل کرد، آن‌ها خیلی عاقل بودند. قدیمی‌های شما درک کردند که بدون حمایت معنوی دولت و دین، انجمن از رشد مطلوبی برخوردار نخواهد شد.

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

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

ولی اگر باید یکی را انتخاب کنم، می‌گویم "فروتنی". بدون فروتنی من نمی‌توانم دوست داشته باشم، عشق بورزم و مهربان باشم. من باید فروتن باشم.

من باید بدانم که در کنترل نیستم. من باید به انجمن اطمینان داشته باشم. باید به دیگران اعتماد کنم. بنابراین به‌نظر من، فروتنی مهم‌ترین است.

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

باید یاد بگیریم که دیگر مردم مشکل ما نیستند. مشکل من، خودم هستم. اگر مسأله‌ای من را ناراحت می‌کند، باید به خودم نگاه کنم و راهکاری پیدا کنم تا مرا آرام کند و برای این کار

باید چیزهایی را که خودم نمی‌توانم تغییر دهم، قبول کنم و بپذیرم. وقتی اتفاقی در زندگی می‌افتد، من نباید با آن بجنگم. من قادر نیستم آن را تغییر دهم. باید آن را قبول کنم. باید

بپذیرم حتماً نیروی برتر من نقشه‌ی بهتری برای من دارد.

مثلاً اگر من پول بیشتر به‌دست نمی‌آورم حتماً به صلاح نیست و همینی که دارم برایم کافی است. من همیشه تأمین هستم. همیشه بیش از نیازم، داشته‌ام. من می‌دانم که همیشه تأمین خواهم بود.

آیا من اتومبیل بنز یا بی‌ام و می‌رانم؟ خیر. آیا برایم مهم است که "بام و" داشته باشم؟ خیر! اصلاً اهمیت ندارد.

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

کدام نقص اخلاقی بیشتر از همه شما را آزار می‌دهد؟

در مورد من، بدترین نقص اخلاقی ام، شرم و احساس گناه بوده است. در قدم پنجم که می‌گویم خطاهای خود را به خداوند و فرد دیگری اقرار کردیم، من خوب نمی‌فهمیدم منظور از چگونگی دقیق خطاها چیست. من کارهای غلطی که کرده بودم، به یاد می‌آوردم. ولی با ماهیت یا ریشه‌ی خطاها و رفتارهایم آشنا نبودم. سالیان سال طول کشید تا درک کنم معنی این جملات چیست. ماهیت خطاهای من ریشه‌اش یا در "شرم" است یا در "ترس". بیشتر خطاها و کمبودهای من از "شرم" می‌آید. وقتی می‌گویند این بیماری پایه‌اش شرم است، مثلاً معتادی که به‌خاطر مصرف مواد احساس گناه می‌کند، حس می‌کند موجود بی‌فایده و پوچی است. فکر

می‌کند هرگز نمی‌تواند پاک بماند.

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

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

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

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

**بهترین واقعه‌ای که در زندگی شما اتفاق افتاده چیست؟**

هر سال وقایع جدید بهتری برای من اتفاق می‌افتد. پایانی ندارد. من و دوستم تام "سی" زمانی که ۱۲ سال در برنامه بودیم از خودمان می‌پرسیدیم وقتی ۲۴ ساله شدیم، چه خواهد شد؟ دل‌مان می‌خواست بدانیم بعد از سی سال بودن در برنامه، ما چه جور آدم‌هایی خواهیم شد؟ بعد از ۲۴ سال در NA، واقعا زندگی هر روی ما خیلی بهتر شده بود. بعد از گذشت سی سال، باز هم بهتر شد.

من حالا خودم هستم. "من" بودن یعنی "تام" بودن راحت‌تر شده. خودم را دوست دارم. در لحظه زندگی می‌کنم. برای امروز هستم. زیاد می‌خندم و زیاد شوخی می‌کنم.

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

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

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

**بدترین چیزی که در زندگی شما اتفاق افتاده چی بود؟**

اتفاقات دردناکی در زندگی من افتاده. درد لازمی پیشرفت است. جدایی

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

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

به‌خاطر این تراژدی طلاق من چیزهای زیادی درباره‌ی خودم یاد گرفتم و با خیلی از کم و کسرهای دوران کودکی‌ام کنار آمدم و اکنون با خانم دیگری ازدواج کرده‌ام که او را خیلی دوست دارم. او هم در NA است.

**همسر اول شما در NA نبود؟**

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

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

خواهم گفت:

اصول برنامه را با رفتار خود اجرا کنیم. آن چه می‌گوییم مهم نیست، عملکرد ما مهم است. حرف مهم نیست، عمل مهم است.

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

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

**در اوایل بهبودی‌تان، چه چیزهایی موجب وسوسه‌ی شما می‌شد؟**

من هنوز هم درباره‌ی دنیای مواد مخدر فکر می‌کنم. من هنوز هم دوست دارم مورد توجه باشم. هنوز خوش‌گذرانی را دوست دارم.

کنار گذاشتن آن نحوه‌ی زندگی که من در زمان مصرف داشتم کار سختی بود چون سالیان سال آن‌طور زندگی کرده بودم.

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

سال‌ها فکر مصرف کردن با من بود.

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

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

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

NA جایی است که می‌تواند جلوی مصرف دوباره‌ی ما را بگیرد.

مثلاً ما می‌توانیم راجع به مشکلاتی که امروز در سرکار داشتیم، مشارکت کنیم.

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

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

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

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

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

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

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

به نظر من در مورد مراسم تولد در ایران کمی زیاده روی می‌شود.

**کلمه Anonymous یا گمنام یا گمنامی برای افراد مفهوم مختلفی دارد. گمنامی برای شما چه معنی دارد؟**

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

البته وقتی برنامه‌ی الکلی‌های گمنام شروع شد هدف این بود که از هویت اعضا محافظت شود. چون اگر همه می‌فهمیدند شخص معتاد به الکل است ممکن بود برایش گران تمام شود. پس جلسات AA با حضور تعداد کثیری تشکیل می‌شد و کسی بعد از جلسه راجع به نام یا خصوصیات دیگران صحبت نمی‌کرد. ما می‌گوییم تام «سی» چون می‌خواهیم نام خانوادگی افراد لو نرود. پس هدف اولیه محافظت از نام خانوادگی افراد بوده است.

ولی در NA گمنامی به تدریج معنی دیگری پیدا کرد که خیلی حائز اهمیت بود. گمنامی علاوه بر محافظت از نام، به مفهوم جلوگیری از مهم جلوه شدن فرد یا بزرگ کردن شخصیت افراد یا جلوگیری از جاه‌طلبی و شهرت اعضا است.

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

می‌دانستند با من این‌طور رفتار شده، یک اردنگ محکم به من می‌زدند! من یک ستاره‌ی سینما نیستم! اگر دوستان بفهمند این جور می‌تواند ما را تحویل گرفتند، ما را به صلیب خواهند کشید!!

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

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

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

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

**آیا نکته‌ی دیگری هست که شما دوست داشته باشید مطرح کنید؟**

رشد انجمن در ایران فوق‌العاده بوده است. تجربه‌ی سفر من به ایران یک تجربه‌ی استثنایی بود و من تا آخر عمر هدیه‌ی این سفر را گرامی خواهم داشت. این رشد سریع یا به‌قول شما انفجار، دردهایی هم با خود دارد ولی کلاً انجمن خوب و سالمی دارید. البته اختلاف سلیقه و اختلاف نظر همیشه وجود داشته و وجود خواهد داشت. بحث‌هایی هم که به‌وجود آمده، خوب است. باعث رشد بیشتر انجمن خواهد شد.

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

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

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

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

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

مصاحبه و ترجمه: سپهر «الف»

در پی درخواستی که از بانوان مترجم عضو انجمن NA مبنی بر همکاری و مکاتبه با مجله‌ی "پیام بهبودی" شده بود، نامه‌هایی به دست ما رسید. ضمن تشکر و قدردانی از پاسخ مثبتی که به این درخواست داده شد در این شماره مبادرت به چاپ دو نامه کرده و این امیدواری را داریم که با این کار گامی دیگر در راه انتقال پیام بهبودی برداشته شود و چاپ این تجارب بهبودی برای همه‌ی اعضای انجمن بخصوص بانوان مفید واقع گردد.

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

## صدای گریه‌ام به آسمان رسید

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

### از بهار بهتر

چند باری بود که دوستان و آشنایان و هم بازی‌های قدیم گفته بودند که جایی هست که چند نفری جمع می‌شوند دور هم و با هم حرف می‌زنند و این کارها باعث می‌شود که پاک بمانند ولی باورم نمی‌شد تا این که خسته و رانده و درمانده از همه جا و همه چیز، پیام را از یکی از دوستان هم‌بازی‌ام دریافت کردم و سرکی کشیدم تا ببینم چه خبر است.... و گفتند بنشین و گوش کن شاید خدا خواست و چیزی گیرت آمد و گفتند صبر کن و من هم با ناامیدی تمام صبر کردم.

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

به نظر شما با آن گذشته‌ای که شرح دادم، موفق خواهم شد؟

برایم دعا کنید.

با تشکر طلوع. همدان

به نام خدا

طلوع هستم یک معتاد

۳۵ سال سن دارم یک سال و چند روز است که به لطف خدا، جلسات، راهنما و کارکرد قدم‌ها پاکم در قدم نهم هستم و از خداوند یاری خواسته‌ام تا کمک کند که بتوانم خسارت‌هایی را که وارد ساختم جبران نمایم. از تجارب همه‌ی دوستان بهبودی‌ام استفاده می‌کنم. از تجربه‌ی راهنمایم بهره می‌جویم و از خداوند استمداد می‌طلبم.

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

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

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

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

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

## هیچ دردی خارج از توان من نیست

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

محبوبه الف. ابهر

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

خانم تونی جی  
جولای ۲۰۰۴ NA WAY

نامه‌های شما رسید. متشکریم

ایمیل‌های شما دریافت شد

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

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



پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۲

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

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

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

منتظر اعلام آمادگی علاقه‌مندان از سایر نواحی هستیم.

خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۱۰ - سعید . د  
خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۶ - مسعود . م  
خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۲ - مسعود . ن  
خبرنگار مجله در ناحیه‌ی ۷ - محمد . الف

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

اصطهبان - محمد . م  
نیشابور - تورج . ص  
زرین شهر - اشکان . ص  
گرگان - فرید . خ  
دلیجان - عباس . ر  
کرج - امیر . خ  
ارومیه - مقصود . ح  
ارومیه - امیر . ط  
مشهد - رضا . پ  
فیروز آباد - امیر . ک  
مشهد - رضا . ش  
چمستان - سیدعلی . م  
مشهد - هادی . ف  
گناوه - جواد . ح  
ملایر - رضا . و  
سیرجان - مسعود . الف  
تهران - حمید . ی  
آستانه اشرفیه - هادی . ر  
قائم شهر - محمود . ه  
مشهد - مجید . ن

## NA بر بام دنیا

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

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

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

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

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

**پاکستان جنوب:** سلطه و نفوذ شخصیت‌های غیر مقبول نبود ارتباطات بین خدمت گزاران مورد اعتماد و مشکل ترجمه‌ی نشریات به زبان "اردو".  
**پاکستان شمال:** رشد تازه واردان به کندی صورت می‌گیرد و نام NA مورد بهره برداری مراکز ترک اعتیاد قرار گرفته است. همچنین بی‌پولی و ضعف در سنت هفتم.

**مالزی:** ترجمه‌ی نشریات NA به زبان مالزیایی و شرکت نکردن قدیمی‌ها در جلسات NA و مشکل راهنما.

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

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

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

**کامبوج:** نبود نشریات و نبود سخنگوی خمرها که موجب نرسیدن پیام بهبودی به معتادان بومی در کامبوج می‌شود در نتیجه انجمن ما کوچک باقی مانده که فقط شامل یک گروه در پایتخت می‌باشد.

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

**تایلند:** فاصله‌ی زیاد گروه‌ها و این که اعضای کمی عهده دار خدمت می‌شوند. **هند:** درصد کمی موفق به دریافت پیام می‌شوند، مشکل ترجمه به خاطر زبان‌های گوناگون در هند. دادن سرویس به تازه وارد، مشکل در ارتباطات، نبود امکانات، نبود اعضای متعهد و مسؤل در ساختار خدماتی.

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

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

در آفرین جلسه‌ی شورای نمایندگان نوامی ایران در سال پیش دو تن از اعضا به عنوان وکیل و نماینده NA ایران جهت شرکت در شورای فرا منطقه‌ی APF آسیا و اقیانوسیه انتخاب شدند. از پگونه‌ی برگزاری این شورا و دستاوردهای آن، گزارشی کامل تهیه شد و در اختیار شورای منطقه‌ی ایران قرار گرفت و اینک خلاصه‌ی کوتاه از آن تقدیم خوانندگان مجله‌ی "پیام بهبودی" می‌گردد.

**شورای فرا منطقه‌ی آسیا، اقیانوسیه APF نیپال کاتماندو**  
طبق برنامه، اولین جلسه در صبح روز سه شنبه ۱۳ مارس در ساعت ۹/۳۰ دقیقه برگزار گردید. منشی جلسه: پائولو گرداننده: تالی خزانه دار: دانی

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

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

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

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

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

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

نکات برجسته مطالب گفته شده توسط سایر نماینده‌ها:

- \* من باید از سر راه خدا کنار روم و از افکار مایوس کننده دست بردارم.
- \* ما باید توجه کنیم که چه چیزهایی برای کشورمان مفید است.
- \* ما باید توجه کنیم که NA در ایران چگونه رشد کرده و چگونه از سایر کشورهای مسلمان حمایت می‌کند و به آن‌ها تجربه می‌دهد.
- \* موضوع نمایندگی من، موضوع شخصی من نیست، موضوع گروه من است.
- \* من وقتی اینجا هستم فقط به گروه خود فکر نمی‌کنم. به کل NA فکر می‌کنم.
- \* وقتی به من اعتماد می‌کنند، من واقعاً باید خدمت گزار مورد اعتماد باشم. خوب گوش کنم تا بتوانم بهتر در تصمیم گیری‌ها شرکت کنم.
- \* اگر جزیی از APF هستیم باید با هم در تماس باشیم.
- \* به این که ما کی هستیم فکر نکنیم، به آنها که خدمت می‌کنیم فکر کنیم.
- \* ما صاحب هیچ چیز نیستیم، هر چه گرفتید، بدهید.
- \* وقتی از اینجا بروم بهتر است دلخوری شخصی خود را منتقل نکنم و پیام‌های مثبت را برده و انتقال دهم.

### جلسه‌ی دوم

قبل از شروع رسمی جلسه، نمایندگان ایران اقدام به توزیع گزارش کتبی از شورای منطقه‌ی ایران و فعالیت‌های کمیته‌های مختلف منتخب این

فیلیپین: ضعف مالی، ضعف ارتباطی بین کمیته‌ی خدماتی مناطق و گروه‌ها و نبود خدمت گزاران مورد اعتماد

مالدیو: اشکال در ترجمه‌ی نشریات، دشواری در انتقال پیام وضع مالی. سنگاپور: مسائل مالی و مشکلات قانونی، نبود افراد مسئول در کمیته‌ها و نبود افراد با پاکی اساسی که قدم کار کرده باشند تا راهنما شوند. کویت: نبود اعضای خدمت گزار، نبود کمیته‌ی اطلاع رسانی و کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها.

موارد فوق گوشه‌هایی از مشکلات NA در سایر کشورها بود که به نظر می‌رسد ضعف در سنت هفتم، دشواری در انتقال پیام بهبودی و نبود اعضای خدمت گزار مورد اعتماد و نبود نشریات ترجمه شده از موارد عمده‌ی این مشکلات بودند البته موارد مثبت هم در گزارش آن هم به چشم می‌خورد.

گزارش وضعیت NA ایران و شورای منطقه‌ای و کمیته‌های موجود و فعال NA هم به صورت کتبی تقدیم شورای فرا منطقه‌ای آسیا-پاسفیک شد و بخش‌هایی از آن هم به صورت شفاهی قرائت شد. نکته‌ی قابل توجه این که در هنگام قرائت گزارش NA ایران چند بار متوالی، اعضای شورا با کف زدن‌های خود به تشویق NA ایران پرداختند. از جمله در هنگام اعلام تعداد تقریبی اعضای NA ایران و در هنگام اعلام مبلغ واریزی به W.S.O و در زمان اعلام آمار نشریات به فروش رسیده در ایران و سرانجام در هنگام اعلام آمار تقریبی بانوان عضو NA ایران.

در پایان به مشکلاتی نظیر شلوغی جلسات، کمبود جا و موانع قانونی جهت برگزاری جلسات آقایان و بانوان اشاره شد که مسائل NA ایران در خیلی موارد برعکس مشکلات دیگران بود.

پس از اتمام گزارش نماینده‌ی NA ایران، حدود نیم ساعت به سؤالات حاضران در مورد ایران پاسخ داده شد. از جمله این که از ما سؤال شد که آیا NA ایران تصمیم جدی برای کمک به کشورهای دیگر دارد یا خیر؟ در پاسخ گفته شد که ما به محض این که عضو یکی از شوراهای فرا منطقه شویم کمک‌های خود را شروع خواهیم کرد....

صبح چهارشنبه ۱۴ مارس ساعت ۹ صبح

شروع جلسه با دعای آرامش

ابتدا گزارش دفتر خدمات جهانی در مورد مسایل مختلف ارایه شد. آن‌گاه سیامک به عنوان مسئول دفتر خدمات جهانی در ایران گزارش خود را ارائه نمود و پس از آن به پاسخ‌گویی سؤالات اعضای شورای APF پرداخت. وی در سخنان خود به مطالب گوناگونی اشاره کرد که خلاصه‌ی آن به این شرح است:

• دلیل اینکه NA در ایران رشد چشمگیری داشته این است که اعضای NA ایران برنامه‌ی بهبودی را جدی می‌گیرند و با عشق کار خود را انجام می‌دهند.

• اکثر اعضای ساختار خدماتی پاکی‌های نسبتاً بالایی دارند و با صداقت و وظایف خود را انجام می‌دهند.

یکی دیگر از دلایل رشد ما ارتباط مؤثر و مداوم با W.S.O است و هیچ‌گاه خود را بی‌نیاز از تجارب آنان نمی‌دانیم.

• از دیگر دلایل می‌توان به ترجمه‌ی تقریباً تمام نشریات NA در ایران اشاره کرد که با صرف وقت و دقت فراوان صورت گرفته است.

• به غیر از آمریکا تنها کشور ایران مجاز است که به کار چاپ و تولید پردازد. از جمله این که در آخرین بار تعداد ۲۰۰۰۰ جلد کتاب پایه به چاپ رسید.

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

بعد از ظهر چهارشنبه ۱۴ مارس ساعت ۱/۳۰ دقیقه

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

بیوگرافی "جیمی. کی" بصورت اسلاید نمایش داده شد. حاضران شدیداً تحت تأثیر بودند و بعضی می‌گریستند.

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

نتیجه‌ی رای وجدان گروه در مورد خصوصیات رهبری در NA:

• قابل اتکا بودن، مسئول بودن، شنونده‌ی خوب بودن، یادگیری از اشتباهات و محترم بودن.

آن‌گاه موضوع به عضویت در آمدن کشور عربستان سعودی در APF مطرح شد. نمایندگان سؤالات زیادی را مطرح کردند و پس از گفتگوهای فراوان و ارائه‌ی دلیل از سوی نماینده‌ی عربستان سرانجام این کشور به عضویت APF درآمد. سپس فرم مخصوصی بین اعضا و نمایندگان توزیع گردید که باید توسط آن‌ها پر می‌شد. در این فرم سؤالات گوناگونی در مورد APF مطرح شده بود از جمله این که کشور شما برای شورای فرمانطقه‌ای آسیا اقیانوسیه (APF) چه می‌تواند بکند و این شورا متقابلاً چه کار مثبتی برای NA کشور شما می‌تواند انجام دهد؟ و این سؤال اساسی که برای توسعه و بیشتر موثر بودن این شورا چه باید کرد؟

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

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

ج: تشکیل کمیته‌ی گسترش فعالیت‌های NA.

در جلسه‌ی بعد تصاویری به صورت اسلاید از گردهمایی‌های گوناگون NA در کشورهای مختلف به نمایش درآمد. از NA ایران تصویر همایش در استادיום آزادی نشان داده شد.

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

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

موضوع کمبود خدمت گزاران مورد اعتماد:

الف) راهنماها رهجوهای خود را به خدمت کردن تشویق کنند.

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

ج) چرخش خدمت گزاران مورد اعتماد.

موضوع راهنما:

الف) ایجاد یک سایت در APF و ارائه‌ی یک لیست از افرادی که می‌توانند راهنما شوند.

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

ج) خودداری از انتخاب راهنماهایی که خود راهنما ندارند.

موضوع کمبود منابع مالی:

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

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

ج) توضیح اهمیت سنت هفتم و ریختن پول بیشتر در سبد توسط قدیمی ها (الگو سازی)  
موضوع راه حل در گفتگوها و ارتباطات:  
الف) تمرین سنت ۱۲  
ب) تمرین سنت دوم  
ج) گفتگو  
موضوع اصلی دیگری در قالب کارگاه بررسی شد که بطور کلی پیشنهاد ایران بود:

#### FELLOWSHIP DEVELOPMENT ACTIVITIES

##### فعالیت جهت توسعه‌ی گروه‌ها

همه‌ی نمایندگان درباره‌ی موضوع فوق صحبت کردند و در پایان تام به صورت جمع بندی در مورد موضوع مشارکت کرد. نمایندگان ایران پیشنهاد کردند تا برای دنبال کردن و پی گیری موضوع بالا، کمیته ای تحت عنوان: «کمیته ی طرح و برنامه ریزی جهت گسترش NA» تشکیل گردد که این پیشنهاد به شدت مورد توجه ی نمایندگان APF قرار گرفت و به عنوان موضوع جدید در دستور کار واقع شد. مجدداً از ایران دعوت شد تا درباره‌ی این کمیته و نوع فعالیت هایش توضیح دهد. پس از گفتگوهای فراوان مارک از کشور نیوزلند مسئول این کمیته شد و بلافاصله از نماینده ی کشور ایران به عنوان معاونت درخواست کمک کرد. ناگفته نماند که اکثر نمایندگان از ایران خواستند تا مسؤل این کمیته شود اما با توجه به این مطلب که ما هنوز از شورای ایران اجازه ی تقاضای عضویت نداشتیم، ترجیح دادیم که پس از عضویت مان در APF مسؤلیت قبول کنیم. آن گاه کویت تقاضای عضویت در شورای فرمانطقه ای آسیا - اقیانوسیه را نمود که رأی گیری در مورد عضویت این کشور به نتیجه نرسید در شرایطی که نمایندگان در مورد عضویت کویت و عربستان سعودی چانه زنی می کردند نماینده ی نیوزلند با گریه چند بار از نمایندگان ایران تقاضا کرد که شما حتماً باید عضو APF شوید.

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

##### \*\*\*\*\* در حاشیه \*\*\*\*\*

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

بعضی از کشورها نمایندگان با ملیت دیگر به شورا اعزام کرده بودند. چین و تایلند از این دسته بودند.

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

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

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

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

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

در شرایطی که کشورهای خواهان عضویت در APF می بایستی برای این تقاضای خود دلایل گوناگون و کافی ارائه دهند به نمایندگان NA ایران بطور جدی و مکرر توصیه می شد که هرچه زودتر به APF بپیوندند.

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

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

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

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

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

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

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

باتشکر نمایندگان اعزامی به نپال





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

## همیشه جای یک چیز خالی بود

### می‌چکد از ابرها باران نور

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

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

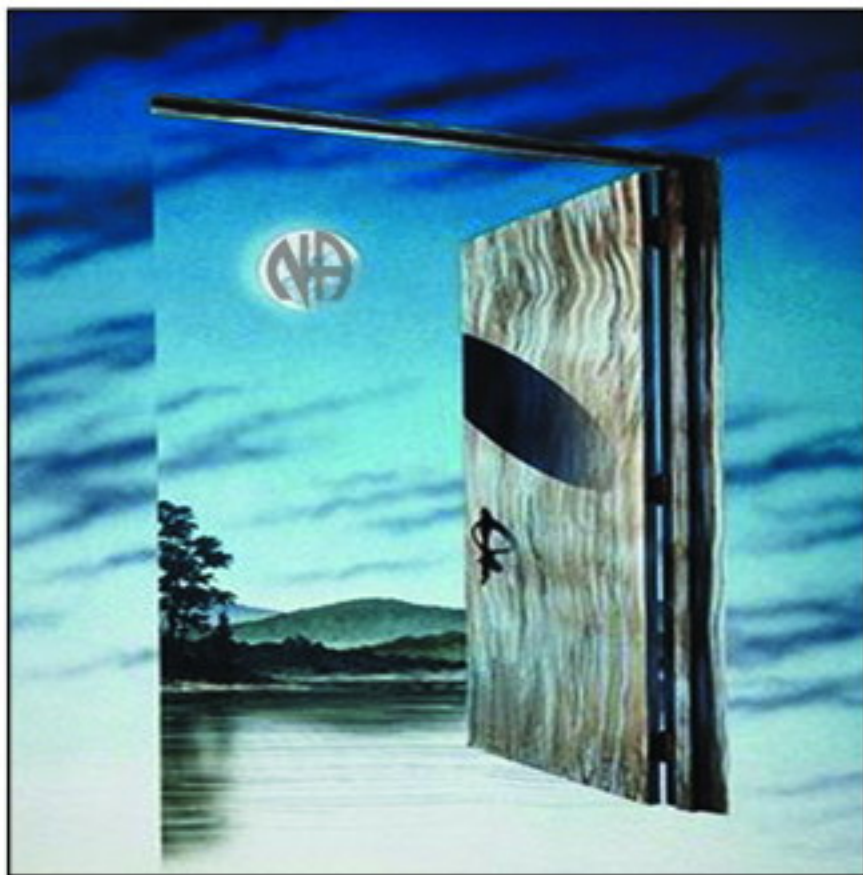
در زندان به خوبی متوجه شدم که کارگردان اصلی خداوند است، او طراح و ما مجری هستیم. آیا شما فردی را دیده‌اید که در زندان، آزاد شود؟ او منم.

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

آری ما چه در زندان باشیم و چه در بیرون از زندان؛

"زندگی می‌کنیم و بدون مصرف هیچ‌گونه ماده‌ی مخدري روز خوبی خواهیم داشت و ما دامی که این راه را ادامه می‌دهیم؛ از هیچ چیز واهمه‌ای نخواهیم داشت."

زندان مرکزی گرگان - امید. ب



سلام، امید هستم معتاد.

در خانواده‌ای متولد شدم که پدرم بیمار بود. یکی از قدیمی‌ترین احساساتی که به یاد می‌آورم و همیشه همراه من بوده احساس ترس است که بعدها متوجه شدم شاید ریشه‌ی اصلی بیماری‌ام بوده و بدین‌گونه بود که من با تنهایی و ترس در زندان بیماری اعتیاد، حبس شدم. برای تسکین تحقیرهایی که از کودکی شده بودم؛ برای کسب ارزش و هویت و شخصیت از دست رفته؛ برای رهایی از احساسات دردآور و خلاصه برای فرار از مشکلات با غروری کاذب به سوی مواد مخدر گرایش پیدا کردم.

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

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

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

### در خود فرو مرده بودم

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

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

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

## ما می‌بایست در رسانیدن پیام با هم متحد شویم

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

**سؤال:** من مجرد هستم و راهنمایم متأهل. و نمی‌توانم مشکلات جنسی‌ام را با او در میان بگذارم چه کنم؟

**پیت:** رهجو باید خیلی از مشکلاتش را خودش حل کند و این انتظار زیادی است که راهنما می‌تواند تمام مشکلات ما را حل کند تنها کاری که می‌توانی بکنی با راهنما ارتباط داشته باشی، مشکلات را مشارکت کنی. تجربه‌ی من این است که باید شرایط خودم را بپذیرم و زندگی کنم.

**سؤال:** راهنما می‌تواند از انجمن‌های دیگر باشد؟

**نام:** مسأله‌ی مهم سنت‌های ماست هر کس به من بگوید من عضو NA هستم بدون هیچ شرط و شروطی می‌پذیرم اما این که بیرون چه کار می‌کند به من ربطی ندارد. ما باید به سنت ششم خود توجه خاص داشته باشیم و مرز بین همکاری و وابستگی را بشناسیم. آدم‌ها را از روی نیت‌ها قضاوت کنیم نه از روی کارشان در خارج از NA.

### کارگاه سوم: ساختار خدماتی NA

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

س- چطور خدمت را در NA جذاب‌تر کنیم؟

س- چگونه می‌توانیم از خدمت‌گزاران مورد اعتماد خود حمایت کنیم؟

پس از مشارکت گروه‌ها، رأی وجدان گروه بر روی تابلو رفت. نتیجه:

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

\* به خدمت‌گزاران خود فرصت اشتباه کردن را بدهیم.

\* کارگاه آموزشی و ایجاد فضای امن جلسه‌ی اداری و چرخش خدماتی.

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

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

برگزاری کارگاه خدماتی، آموزشی در نامیه‌ی ۷ با حضور اعضای دفتر خدمات جهانی.

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

با توضیح اعضای خدمات جهانی متوجه شدیم که:

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

۱. مشارکت در جهت بهبودی و پیام‌رسانی

۲. قضاوت نکردن در مورد دیگران

۳. احساس هم‌دردی و درک متقابل اعضا و مسئولیت‌پذیری.

۴. گذر کردن از خود، احترام به اصول و هماهنگی با وجدان گروه.

توضیح داده شد: در کارگاه جمله‌بندی مهم نیست، مهم مفهوم است.

می‌بایست سریع به راه حل‌ها پرداخت و وارد عمل شد.

موضوع کارگاه بعدی **راهنما شدن و رهجو شدن** بود.

**پیت:** تجربه‌ی خود را در رابطه با راهنما شدن و رهجو شدن این گونه مشارکت کرد: گرفتن راهنما قدم بزرگی بود که برداشتن آن برایم سخت بود. راهنمای اول من حس اعتماد را به من برگرداند، به من یاد داد که چگونه پاک بمانم، راه جدیدی برای زندگی کردن بدون مواد مخدر را نشانم داد.

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

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

آیا راهنما می‌تواند تعداد زیادی رهجو بگیرد؟

**نام:** این برخلاف اصول نیست، رابطه‌ی راهنما و رهجو کاملاً شخصی است، حتماً باید به تاره واردان توجه بیشتری کرد.

راهنما باید توان خود را بسنجد، اگر نمی‌تواند سرویس لازم را بدهد و

## جلسه‌ی چهارم

موضوع: پرسش و پاسخ

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

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

سقف پولی که باید در سبد بیندازیم چقدر است؟

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

آیا به اعضایی که در شرکت‌های هرمی فعالیت می‌کنند فرصت خدمت در NA را بدهیم؟

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

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

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

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

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

آیا بردن نام NGO خارجی در جلسات اداری مجاز است؟  
**بکی:** ما می‌توانیم واقعیت را بگوئیم و این برخلاف سنت‌ها نیست و هیچ سازمان خارجی نمی‌تواند برای NA مشکل به وجود بیاورد.

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

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

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

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

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

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

واقعیت این است که فقط اعضا می‌توانند از NA حمایت کنند و

این‌گونه اقدامات قانونی و شکایت به دادگاه نتیجه‌ی خوبی ندارد.

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

**بکی:** تخصص من مدیریت مالی بود. از سه ماه پانکی با مسائل مالی NA سرکار داشتم.

من سعی کردم تعهد داشته باشم ولی اعضا نسبت به کار من نظارت داشتند. متأسفانه ما در NA به کسی اعتماد می‌کنیم ولی از او گزارش شفاف نمی‌خواهیم و بر کار او نظارت نداریم و موقعی که اتفاق بدی می‌افتد خدمت‌گزاران خود را مؤاخذه و سرزنش می‌کنیم و این کار درستی نیست. وقتی در گروه گزارش شفاف مالی داده نمی‌شود مطمئنا به سبد اعتمادی نیست و اعضا آن را حمایت نمی‌کنند.

پس از پاسخ گویی به سؤالات، اعضای خدمات جهانی کلام آخر را گفتند.

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

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

**پیت:** من از همه‌ی شما تشکر می‌کنم شما را دوست دارم. والسلام.

پس از آن عضوی از بکی سؤالی کرد که خواندن آن خالی از لطف نیست.

آیا در NA تشکر هم داریم؟

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

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

باتشکر، کمیته‌ی کارگاهی شورای ناحیه‌ی ۷

با ابتکار و حمایت دفتر خدمات جهانی هر دو سال یکبار، کارگاه آموزشی خاورمیانه در کشور بحرین تشکیل می‌شود. امسال هم در اواسط اردیبهشت این کارگاه در بحرین برگزار می‌شود و موضوعاتی نظیر: ساختار خدماتی، برنامه‌ریزی و بودجه‌بندی، دست‌یابی به موضوعات قابل بحث، راهنما گرفتن و راهنما شدن، قدم‌ها، بیمارستان‌ها و زندان‌ها و روابط عمومی در این کارگاه آموزشی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در اولین جلسه‌ی شورای منطقه‌ای ایران در سال جدید، نمایندگان نواحی ایران برای انتخاب ده تن از اعضا جهت اعزام به کارگاه بحرین رای‌گیری نمودند. گزارش کامل دست آوردهای این کارگاه آموزشی در شماره‌ی بعد تقدیم خوانندگان عزیز خواهد شد.

در روز جمعه ۸۶/۱/۱۰ همایشی به مناسبت سومین سال روز گروه‌های NA در شهرستان سبزوار برگزار شد. این همایش ساعت نه صبح در مجتمع دانشگاه آزاد و با شرکت حدود سه هزار نفر شرکت کننده، آغاز شد. تجربه‌ی بهبودی، سخن‌ران خانم و سخن‌رانان دیگری از تهران در مورد سنت‌ها و سایر مسایل بهبودی صحبت کردند. یکی از سخن‌ران‌ها عضو شانزده ساله‌ای بود که شش ماه پاکي داشت. روز بعد هم کارگاهی آموزشی در مورد "راهنما و رهجو" و "یک جلسه‌ی خوب NA" برپا شد که نتایج خوب و قابل توجهی برای شرکت‌کنندگان داشت.

خراسان - سعید  
**اولین سالروز NA در طبس ۲۷ اردیبهشت**  
 جلسه‌ی باز، سخن‌رانی

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

**اولین کارگاه سراسری خدماتی آموزشی کمیته‌ی H&I**  
 شورای منطقه‌ای ایران  
 این کارگاه در تاریخ ۸۵/۱۲/۱۱ در تهران برگزار شد. تعداد یکصد و سی نفر از اعضای کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها در این کارگاه شرکت کردند. موضوعات مختلفی در این کارگاه مورد بررسی قرار گرفت که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آشنایی بیشتر با سنت اول و رعایت آن.
- هماهنگی و کسب تجربیات و تبادل اطلاعات بین اعضا از نواحی مختلف. جالب توجه این که بسیاری از مسایل و موضوعات برای اولین بار به این شکل در اختیار اعضا قرار می‌گرفت.

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

باتشکر مسئول کمیته‌ی H&I  
 حمیدش

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

\*\*\*\*\*

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



ششمین سالروز NA در تکاب جلسه‌ی باز ۱۸ اردیبهشت

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

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

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

NA در "ورنامخواست" اصفهان، یک‌ساله شد. به همین مناسبت جشنی باحضور خانواده‌ها در آخرین روزهای سال ۸۵ برگزار گردید.

## لوح آسمان خدا

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

### دلم زنده به عشق است

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

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

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

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

فرهاد - س - اراک



به نام خدایی که مرا با تمام درماندگی‌ام دوست دارد. به نام خدایی که مرا به سوی پاکی و بهبودی هدایت فرمود.

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

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

### چتر وحشت

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

## ارزش‌های ماندگار

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

### چراغی در افق

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

زندگی‌ام قشنگ و زیبا شده است. روند ایمان‌آوری من با دیدن معجزه‌های انجمن و پاکی خودم روز به روز بیشتر شده و آرامشی را که سال‌های سال در مواد مخدر گوناگون به دنبالش بودم امروز به‌دست آورده‌ام. من صرفاً برای قطع مصرف و از سر اجبار وارد NA شدم ولی امروز در این انجمن به غیر از هدیه‌ی پاکی چیزهای قشنگ دیگری را نیز به‌دست آورده‌ام. امروز من خدایی مهربان و بخشنده دارم که دوستش دارم، در همه حال و همه جا با من است و هر روز، بسیار راحت و ساده با او ارتباط برقرار می‌کنم. در همین دوره‌ی پاکی دانشگاهم را نیز تمام کردم. یک خبر خوب دیگر برای‌تان دارم. مزه بدهید که پدرم نیز بعد از این‌که تغییرات ما را دید به انجمن NA آمد و اکنون دو ماه پاکی دارد.

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

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

وسایل رفاهی را برای درس خواندن کافی می‌دانستند. به خاطر احساسات بدی که داشتم و به‌خاطر مسائلی که آن روزها در خانه با آن‌ها دست به‌گریبان بودم در مدرسه به فردی کم‌رو، حساس و بدون اعتماد به نفس تبدیل شده و همیشه با ترس زندگی می‌کردم، ترس از معلم، هم‌کلاسی، مسیر مدرسه و....

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

### قامت‌های خمیده زیر بار اعتیاد

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

## فقط از خدا بپرس، یکی بودن چه قدر خوب است

با عرض سلام و خسته نباشید

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

اکنون که از آن زمان ۱۶ ماه می‌گذرد هم‌چنان ما هستیم و چند عضوی که حضور خود را هدفمند احساس نمی‌کنند. نمی‌خواهم با نوشتن احساسی که اکنون در قلبم می‌گذرد پیام ناامیدی را منتقل سازم ولی چه‌کنم که یاد گرفته‌ام که احساساتم را بیان کنم تا رها شوم. اکنون دیگر آن اتحاد و هم‌دلی و انسجام اولیه‌ی جلسه‌ی خانگی را احساس نمی‌کنم. متأسفانه اعضای قدیمی لغزش کردند و به برنامه باز نگشتند، باوری که در نتیجه‌ی وجود جلسات NA ایجاد شده بود و فرم و شکل خاصی را می‌ساخت کمرنگ شد و اکنون حدوداً چهار ماه است که تازه وارد نداریم.

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

هم اکنون بغض گلویم را می‌فشارد. ترازوی که از خود و گروه خانگی گرفته‌ایم ما را ارضا نمی‌کند. چون نتوانسته‌ایم آن‌گونه که لازم هست پیام بهبودی را انتقال دهیم. در این ترازو، کاستی‌ها خود را نشان دادند و معلوم شد که باید بیشتر کار کنیم و دل سرد نشویم. جاهای دیگر هم همین طور بوده‌است.

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

لازم را دریافت می‌کنم. ولی درد بسیار و زمان هم برای رشد بسیار. دوست دارم این تجربه را به چاپ برسانید تا هم چون آینه‌ای منعکس کننده‌ی مشکلات درونی ما باشد تا دوستان هم‌درد دیگر ما در گروه‌های دیگر تجربه‌ی ما را تکرار نکنند. اگر در این مورد تجربه‌ای دارید، لطفاً به ما کمک کرده و آن را با ما در میان بگذارید. به امید روزی که هیچ معتادی در رنج و عذاب مصرف مواد نباشد. سرخنکلاته - تقی

## به نام فالق عشق

سلامی به زیبایی و جذابیت دعای هرروزمان.

اسم من ابراهیم، معتاد و یکی از هزاران هزار دوست شما عزیزان هستم که در انجمن بزرگ NA ساکنم و از این سکونت و این دوستان بهبودی، به خود می‌بالم.

عزیزان، می‌خواهم از دنیای قشنگ بهبودی صحبت کنم و به گوشه‌هایی از زیبایی‌های آن اشاره کنم.

شکر خدا از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجم و با هیجانی فراوان دست به قلم برده‌ام تا به این طریق شکرگزاری خود را از نیروی برترمان و سپاس‌گزاری از انجمن را به گوش آن‌هایی که برای من بسیار عزیزند، برسانم.

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

عزیزان، من در منطقه‌ای زندگی می‌کنم که متأسفانه جلسه‌ای در آن جا برگزار نمی‌شود و هفته‌ای دو بار باید ۸۰ کیلومتر راه کوهستانی را در برف گیرترین جاده طی کنم تا به مهمانی عشاق و بزم محبت برسم.

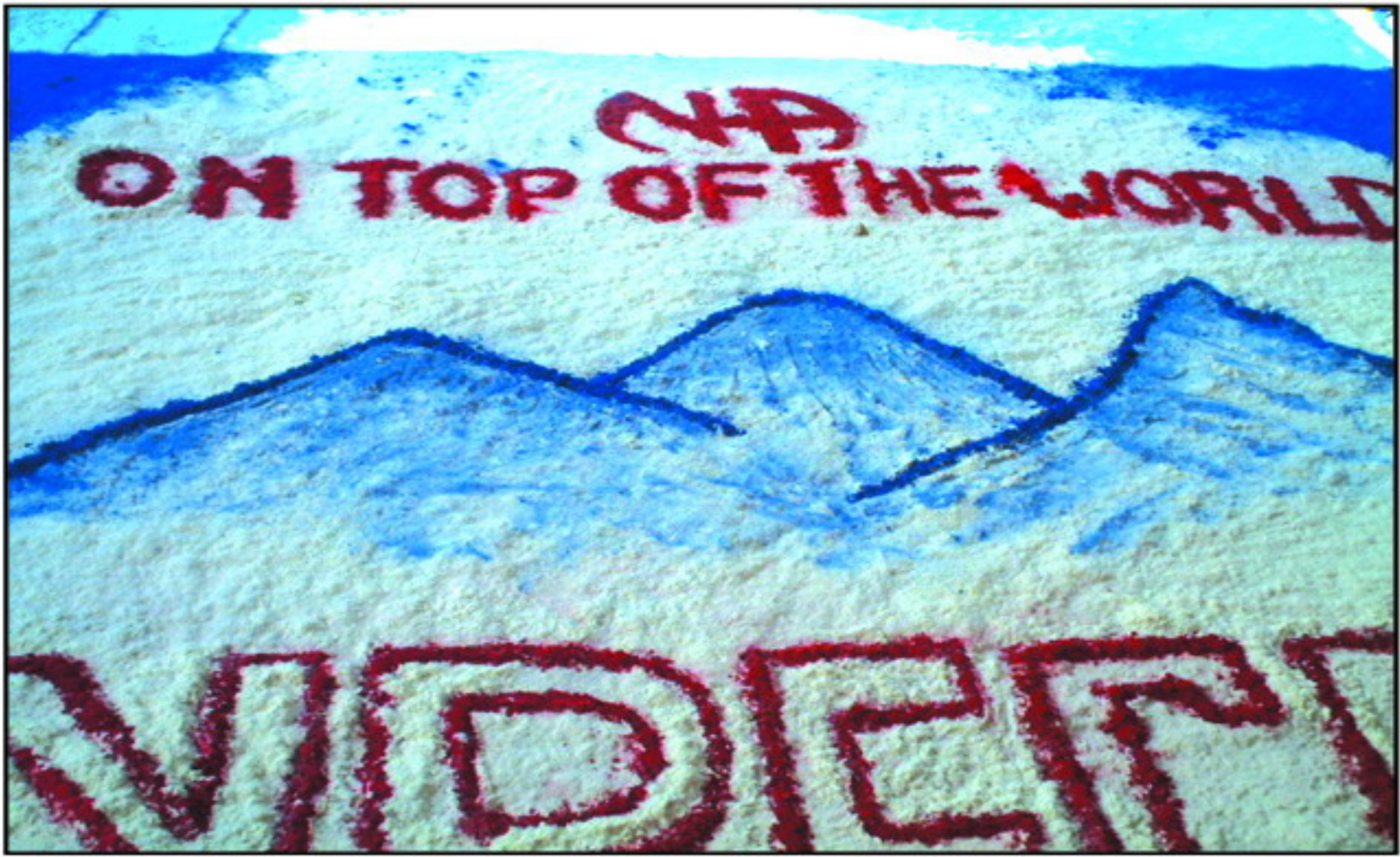
و از این شرایط هیچ شکایتی ندارم، فقط امیدوارم در این منطقه که چند نفر هم بیشتر نیستند، جلسه‌ای تشکیل شود.

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

اینک به تنهایی تولد مجدد خود را جشن می‌گیرم:

«به نام خدا، ابراهیم هستم یک معتاد، شش ماه و بیست و نه روز»

الموت - قزوین. ابراهیم



# NA پر ہم دنیا

