

- کار می کند اگر ماهم کار کنیم !
- چرا درک و اجرای سنت ها
- رنجش ها ، قاتل بهبودی
- گپی خودمانی با دوستان



■ سال چهارم
■ شماره شانزدهم
■ پاییز ۱۳۸۷

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



فهرست

■ با مخاطبان

۳..... رنگین ترین پاییز زندگی

■ مشارکت

۴..... تشنه یک قطره شبنم

۵..... درد

۹..... دنیا مال من است

۱۱..... روی موج زندگی

■ داستان من

۵..... لبخند گرم خورشید

۱۰..... آسمان رازیر پر خواهم کشید

■ نامه‌ها

۶..... زندان قزل حصار/ عجز بزرگترین سرمایه زندگی!

۱۳..... نامه‌ها

■ قدم

۷..... یک برداشت تجربه شخصی درباره قدم چهارم

■ ترجمه

۸..... کار می‌کند... اگر ما هم کار کنیم!

۲۲..... رنجش‌ها قاتل بهبودی هستند!

۲۴..... قدم‌های حماقت

■ مقاله

۱۲..... چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

■ گزارش

۱۴..... گپی خودمانی با دوستان (راهنما و رهجو)

■ جلسه شما

۱۷..... هر روز قراری دوست داشتنی

■ دیدگاه

۱۷..... ریپ نزنیم!

۱۸..... لغزش و مروری بر علل آن

۲۱..... اگر سنت‌ها رعایت نشوند چه بر سرمان می‌آید؟

■ اخبار

۲۰..... اخبار NA ایران

۲۳..... اخبار دفتر خدمات جهانی



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

■ سال چهارم ■ شماره شانزدهم ■ پاییز ۱۳۸۷

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ مشاور تحریریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ صفحه‌آرا: نیما ل.

■ طرح روی جلد: سعید ی.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehbudi@yahoo.com

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید. ■ مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

■ نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند، بسیار سپاس‌گزاریم.

■ با همکاری شورای فصل‌نامه.



رنگین‌ترین پاییز زندگی

با سلامی به لطافت برگ ریز دل انگیز

● وقتی که به ابعاد مختلف بیماری اعتیاد فکر می‌کنم و نشانه‌های گوناگون آن را در نظر می‌گیرم، متوجه می‌شوم که مسئله **فراموشی** این که خیلی زود یادم می‌رود که با چه وضعیتی و از کجا آمده‌ام، امروز در کجا قرار دارم و فردا قرار است به کجا بروم؟ "یکی از هولناک‌ترین خصلت‌های اعتیادی من است."

این موضوع باعث می‌شود که عجزهای خود را فراموش کرده و ناآگاهانه در دام انکار بیماری‌ام قرار بگیرم و چون انکار می‌کنم، مسوولیت‌هایی را که در مورد بهبودی خود دارم، از یاد می‌برم و دوباره و خیلی زود همان کسی می‌شوم که در دوران اعتیاد فعال و مصرف بودم. کسی که نه به حال خود مفید بود و نه برای اطرافیانش. بلکه موجودی خطرناک و آسیب‌رسان به خود و دیگران.

حال برای چنین انسانی چه عاقبتی را می‌توان متصور بود؟ آیا به جز ورشکستگی روحی، روانی و جسمانی، آیا به غیر از بی شخصیتی و از دست دادن کلیه شئون انسانی و شرافت و احترام و در نهایت راهی زندان، تیمارستان و یا گورستان شدن؟ مباد که چنین شود.

بودن در فرایند بهبودی و رسیدگی جدی روزانه به مسوولیت‌های آن و آغاز تغییرات مثبت همه جانبه در کلیه ابعاد انسانی و جوانب زندگی، می‌تواند از چنین عاقبت شوم و دردناکی، جلوگیری کرده و در نهایت مارا با لطف نیروی برترمان به سوی دنیای شاد بهبودی، انسانیت و خداگونه‌گی رهنمون سازد و از ما انسان‌هایی بسازد که خداوند مهربانمان اراده کرده است و به خواست او زندگی‌ای را پی‌ریزی کنیم که ارزش زندگی کردن، داشته باشد.

امیدوارم شماره‌ای را که در دست دارید، برایتان مفید واقع شود و

از مطالب آن بهره لازم را ببرید. من و همه دوستان خدمت‌گزار در کمیته فصل‌نامه پیام بهبودی، نهایت تلاش خود را به کار برده‌ایم تا مجموعه‌ای را به شما تقدیم کنیم که برای بهبودی‌مان کارساز و مؤثر واقع شده و مشتوق شما برای ادامه راه برنامه معتادان گمنام باشد. البته حاصل کار، همه آن چیزی نیست که می‌خواستیم انجام شود، بلکه همه کاری است که توانستیم انجام دهیم.

قبلاً از همکاری تک تک اعضای NA ایران برای همراهی با مجله خودشان و نیز از تلاش‌های همه دست‌اندرکاران این فصل‌نامه، سپاس‌گزاری می‌کنم.

همچنین یادآوری چند نکته را خالی از فایده نمی‌دانم:

● اول این که ما هنوز در رابطه با درج شعر در این مجله تصمیمی نگرفته‌ایم، لذا خواهشمندم از ارسال اشعار خود برای دفتر فصل‌نامه خودداری فرمایید.

● دوم این که در بعضی از مواقع با سلیقه و ذوق همکاران مجله، آرم‌هایی با محوریت کلمه NA، طراحی و چاپ می‌شود که به این وسیله توضیح داده می‌شود: این آرم‌ها به هیچ عنوان آرم رسمی NA نیست و فقط حاصل ذوق خدمت‌گزاران شما می‌باشد و در هیچ مرجع رسمی مربوط به NA، یا غیر از آن به ثبت نرسیده است.

● در آخر برای همه همدردان در سراسر ایران عزیز، پاییزی دل‌انگیز و پر بار آرزومندم و خواهان بهترین‌های خداوندی برای همه شما عزیزانم می‌باشم.

سالم و شاد و موفق باشید.
خدمت‌گزار شما
محمد علی . ب



خوشبختی چیزی است که در برقراری ارتباط با معتادان گمنام پیدا می‌کنیم. از طریق خدمت به دیگران، نیازهای شخصی خود را نه تنها تأمین شده، بلکه فراتر از آن می‌یابیم. می‌توانیم خوشبختی را به‌عنوان احساس رضایت و خشنودی در نظر بگیریم. "فقط برای امروز"

تشنه یک قطره شبنم

به‌وسیله تلفن و در سراسر دنیا بتوانم به یک معتاد در حال عذاب امیدی برای رهایی بدهم. این کار فقط از یک معتاد در حال بهبودی بر می‌آید که آن هم از لطف خداوند است، ولی من این‌ها را نمی‌بینم. انجمن فقط و فقط اعطا کننده ثروت روحانی است و من به‌خاطر کمبود این سرمایه بود که در گذشته آرزوی مرگ می‌کردم. دقیقاً جایگاه من همین‌جاست: **انجمن معتادان گمنام**. من که دارای هیچ ثروت مادی چشم‌گیری نیستم، جایی را یافته‌ام که دارای ارزش معنوی بالایی است. جایی که روح مرا شفا می‌دهد. خدا را شکر می‌کنم که NA مرا ثروتمند نکرد ولی سرافرازم کرد. درست است که خانه و بخشی از مادیات زندگی را از دست داده‌ام ولی به جایش پاکی و بهبودی را به‌دست آورده‌ام. امروز پاک، آزاد، رها و امیدوارم و با همین سرمایه بزرگ می‌توانم تمام از دست رفته‌هایم را دوباره به‌دست بیاورم و چه بسا بهتر از آن‌ها را. همگی‌تان را به خدا می‌سپارم و دوستان دارم.

داریوش. ن - شاهین‌شهر

با سلام به تمامی همدردهایم و به انجمن معتادان گمنام که محیط و فضایی امن و پرعشق برای من می‌باشد و با عرض تشکر و خسته نباشید به خدمت‌گزاران مجله پیام بهبودی. از زمان کودکی همیشه دوست داشتم که مقاله، شعر، داستان و یا کتاب بنویسم و چاپ کنم تا مطرح شوم. کمی هم طبع شعر داشتم ولی هرگز این کار را نکردم. چون خود را باور نداشتم و در زیر بنای فکر من هم چیزی به نام عشق وجود نداشت. ولی امروز که از طرف خداوند حامل پیام عشق، امید و زندگی هستم، حیف می‌آید که ساکت باشم و امیدم را به طور مکتوب به مشارکت نگذارم. برایم مهم این است که من به این پیام و امید، اعتقاد داشته و خود را هم باور دارم و فقط سهم خودم را انجام می‌دهم. تردید ندارم که با حدود بیست و پنج سال مصرف مواد مخدر و تخریب، تنها جایی که به من امید و زندگی داد، انجمن NA بود. به جرأت می‌توانم بگویم که ده سال آخر مصرفم را همیشه در حال ترک بوده و با خود و بیماری‌ام کلنجار می‌رفتم. دو سه سال آخر باورم شده بود که مصرف مواد مخدر و اعتیاد فعال تا آخر عمر گریبان مرا گرفته و تا پای قبر با من است. این احساس مرا خیلی آزرد و ضعیف کرده بود و در نتیجه دست از کار، تلاش و زندگی کشیده بودم. فقط منتظر مرگ بوده و همه شب گریه می‌کردم و از خداوند مرگم را می‌خواستم. به او می‌گفتم که حاضرم تمام زندگی‌ام را بدهم ولی پاک باشم. خداوند دعای مرا شنید و مرا توسط انجمن به دنیای پاکی هدایت کرد. جایی که مرکز امنیت، عشق و حمایت از من است و در کنار همدردانی قرارداد که همه دارای مشکلی مشابه هستند. ولی امروز بعد از مدتی پاکی همه چیز را از یاد برده و فقط دنبال آن هستم که چرا من به وضع اقتصادی خوبی که قبل از ترک داشتم، نمی‌رسم؟ چرا نمی‌توانم چیزهایی را که در زمان مصرف از دست داده‌ام، دوباره به دست بیاورم؟ دقیقاً انگار که NA یک شرکت تجاری و مالی است که من در آن سرمایه‌گذاری کرده‌ام و حالا از آن انتظار دارم، طلبکارم و می‌خواهم که مرا ثروتمند کند.

طرحی از رنگ نجابت

اگر چنین است که اشتباه آمده‌ام. این‌جا یک کارخانه انسان سازی است و سرمایه‌اش هم عجز و ناتوانی و ثروتش هم یک پاکی ارزشمند است و امروز من دارای این ثروت هستم. یک پاکی بادوام و با ارزش، با روش NA. امروز من دارای هیچ چیز مادی نیستم که به چشم بیاید، نه ثروتی نه مقامی. بلکه فقط و فقط یک پاکی و بهبودی ناب دارم که تمام دلخوشی و سرمایه‌ام است. توی این کره خاکی و توی قاره آسیا و در کشور ایران، استان اصفهان، شهرستان شاهین‌شهر، توی یکی از جلسات NA، من با همه کوچکی‌ام، دارای هدیه ارزشمند و بزرگی از طرف خداوند هستم. چیزی که به من امید و زندگی می‌دهد و من می‌توانم آن‌را به تمام آنهایی که تمایل به رهایی از چنگال بیماری اعتیاد دارند، ببخشم. کاری که دیگران از عهده انجامش بر نمی‌آیند و خداوند قابلیت این کار را به من حقیر داده و اجازه داده که من حتی



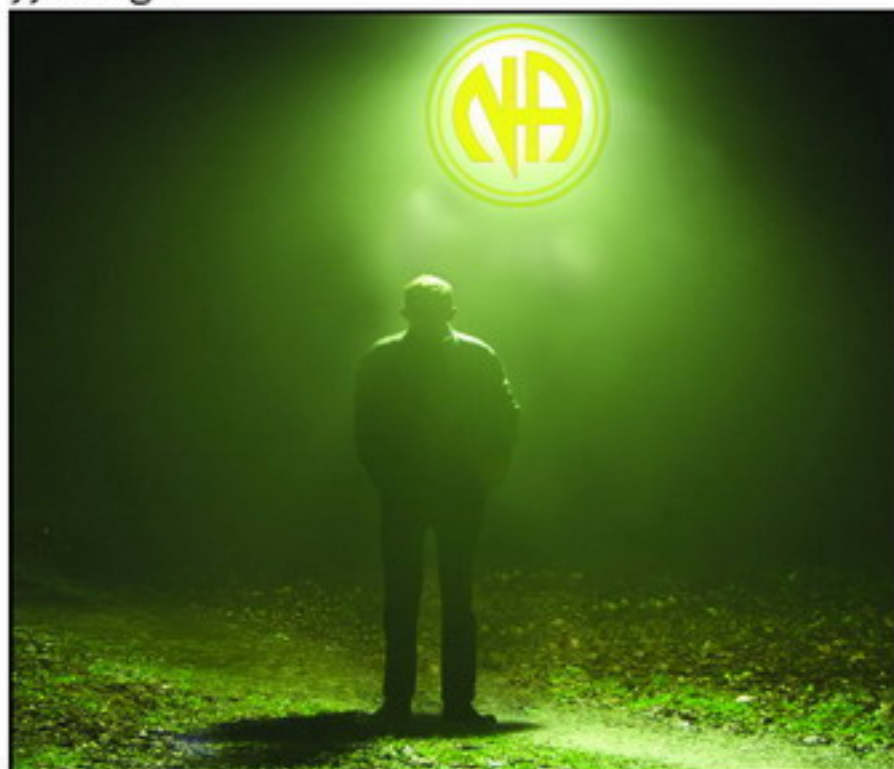
افرادی که امروز در حال بهبودی هستند، افراد خوش اقبالی هستند. بسیاری از معتادان در اثر این بیماری می‌میرند و هرگز آن چه را که ما در معتادان گمنام پیدا کرده ایم، تجربه نمی‌کنند. همه ما در معجزه پاک بودن در این جا شریک هستیم. فقط برای امروز"

لبخند گرم خورشید

علی هستم، معتاد

خورده و پیام را گرفتم. برای برگشتن به منزل، مسافت زیادی را دوباره و یک‌سره رانندگی کردم. دیگر آماده شده بودم برای شروع پاکی. به خداوند مهربان بیشتر ایمان آورده و گفتم که دیگر قبول شدم. بعد از چهار پنج روز قطع مصرف به جلسات NA رفتم. وقتی اولین بار وارد جلسه شدم، انگار آب جوش در رگ هایم جاری بود. مخصوصاً دعای آرامش که خوانده شد، خیلی انرژی گرفتم. به هر حال در انجمن ماندگار شدم. در حال حاضر به جلسات می‌روم و زندگی خوبی را سپری می‌کنم. در ضمن با نوزده روز پاکی به سر کارم رفتم، آن‌هم در گرمای طاقت فرسای جنوب. حالا هم به‌صورت مرتب مشغول کار هستم و خیلی خوشحالم که این انجمن را خدا به من داده و امروز پاک و شاد و سر حال زندگی می‌کنم.

علی . د - اهواز



فکر کردم بعد از ۸۰ روز پاکی اگر لایق باشم، برای‌تان راجع به معجزه‌ای که برایم پیش آمده، بنویسم. سعی می‌کنم که از کلمه دوست شما به جای کلمه من استفاده کنم. چون خیلی من من کردم و همیشه به زمین خوردم. این دوست شما به مدت بیست سال تخریب مواد مخدر داشته و بارها بدون برنامه، قطع مصرف کردم. حتی یک‌بار به مدت هفت ماه در ترک بودم ولی عاقبت نشد و شکست خوردم و دلیل آن هم لذت جویی‌ام بود. به دوست هم درد شما خداوند مهربان شغل خوب و آبرومند داد، دو باب منزل مسکونی، همچنین خانواده خوب و مهربان. در شهری که کار می‌کردم، زبانزد همه مردم شهر بودم، البته به خاطر کیفیت خوب کارم. جوایز زیادی از مقامات شهر گرفتم، ولی به علت منم منم کردن و پشت کردن به خداوند و این‌که اصلاً توجه نمی‌کردم که این همه نعمت و موهبت، کار خدای بزرگ می‌باشد، همه نعمت‌هایش را یکی‌یکی از دست دادم. همیشه می‌گفتم: کار خودم خوب است که همه چیز دارم و اصلاً خدا را فراموش کرده بودم.

بن بست از دو سو

همیشه به دنبال لذت‌جویی بودم و هر چقدر هم که برایم هزینه داشت، مهم نبود. تا این‌که طولی نکشید که روزی سه بار مجبور به مصرف شدم. به چهار شهر کشور خودم مهاجرت کردم تا بتوانم قطع مصرف کنم. ولی نشد، خانه‌هایم را از دست دادم، کار خوبم از دست رفت. آواره این شهر و آن شهر شدم. فقط مانده بود یک اثاثیه مختصر زندگی، با یک اتومبیل ارزان قیمت و کلی هم بدهکاری به بانک‌ها و اشخاص. ولی خدا را شکر که با ورود به انجمن و به‌دست آوردن پاکی، باز محتاج کسی نیستم، بلکه فقط نیازمند لطف خداوند مهربان هستم. چند روز قبل از آشنایی با انجمن به مسافرتی رفتم. در جایی مهمان بودیم و مواد مصرفی‌ام را داخل ماشین جاساز کرده بودم. یادم می‌آید اتومبیل‌م را در پارکینگ گذاشته و کلید آنرا گم کرده بودم و لذا به موادم دسترسی نداشتم. آن شب تا صبح خماری کشیدم و لرزیدم. همان‌جا خدا را صدا کردم و گفتم: خدایا، دیگر خسته شدم یا مرا بکش یا از شر این مواد لعنتی خلاصم کن. انگار کسی به من گفت که دیگر دوران بدبختی و اسارت تو تمام شده. چون به تمام عجزهایم واقف شده بودم. در بازگشت از مسافرت به همسرم گفتم: امسال، سال خوبی خواهیم داشت. کیلومترها راه آمده بودیم. ساعت یک و نیم شب به درب منزل رسیدیم که دیدم کلید منزل در خانه پدرم که فرسنگ‌ها با ما فاصله داشت، جا مانده است. خانواده را جلوی منزل برادرم پیاده کرده و بدون این‌که صبر کنم تا درب به نحوی باز شود، به سوی شهرستان محل زندگی پدرم حرکت کرده و موبایلم را هم خاموش کردم. در بین راه که می‌رفتم به شهری رسیدم که در آن جا شروع به مصرف کرده بودم. با خود گفتم بد نیست که در این جا قدری مصرف کنم و بعد به شهری که کلید جا مانده بود، بروم. به منزل یکی از همکاران قدیمی رفتم. آن‌جا برادر همکارم را که دو سال پیش برایم کار می‌کرد و اعتیاد شدیدی داشت، دیدم. خیلی چاق و سر حال شده بود. گفتم: دوست عزیز، به کجا می‌روی و چه می‌کنی؟ جواب داد که به NA می‌روم. آن‌جا تکانی

درد

یکی از چیزهایی که برای تمام کسانی که با بیماری اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند، چه آنها که در حال عذاب هستند و چه آنها که در حال بهبودی‌اند، درد است. در بین ما هیچ فردی نیست که تا به حال درد را تجربه نکرده باشد، حتی اگر شده برای یک‌بار همه ما با این تجربه آشنا شده‌ایم.

در دوران مصرف، درد را عامل نابودی و بدبختی‌ام می‌دانستم. درد برای من مساوی بود با نیستی، زیرا ترس از تغییر و ترس از خماری به شدت روی من مؤثر بود. ولی بعد از آمدن به برنامه و آشنا شدن با قدم‌ها، متوجه شدم همان کلمه هولناکی که زمانی برای من مساوی با مرگ بود، حالا برای من حکم زندگی، بقا و بهبودی را دارد. زیرا زیرا هر تغییری همراه با درد است و فقط زمانی که بر ترس‌های خود غلبه کنم و تمایل به تغییر داشته باشم، رشد خواهم کرد و اصولاً بهبودی بعد از درد امکان‌پذیر می‌گردد. بعد از هربار درد کشیدن و تغییر، یک مرگ و یک تولد به وقوع می‌پیوندد: **مرگ خصلت‌ها و عادت‌های بد و تولد صفات و عادت‌های خوب.**

مهدی. ق - یزد

اگر ادعا کنیم که "عاجز" هستیم و با این کار به امتناع از قبول مسئولیت ادامه دهیم، خود را گرفتار نومیدی و مصیبتی می‌کنیم که در دوران اعتیاد فعال خود، تجربه کرده ایم. "فقط برای امروز"

زندان قزل حصار

سلام مهدی هستم یک معتاد ۵۲ ساله. از ۱۵ سالگی به مصرف مواد مخدر معتاد شدم. قبل از هر چیز از برو بچه‌های پیام بهبودی به‌خاطر چاپ‌نامه‌ام، کمال تشکر را دارم. از دوران کودکی تا جوانی زندگی سختی داشتم و به علت از دست دادن پدر و نداشتن خواهر و برادر به تنهایی با مادرم زندگی می‌کردم. در جوانی با مصرف انواع مواد مخدر، اجبار به مصرف پیدا کردم و برخلاف میل باطنی‌ام به دزدی، خیانت و دروغ، برای تهیه و مصرف مواد دست می‌زدم. زندگی با مخدرها جز تباهی، بدبختی و انزوا و گوشه‌گیری چیز دیگری برایم نداشت، ولی من مواد را روی قلبم می‌گذاشتم و به طبیعت، جنگل، کنار دریا و بهترین جاها می‌بردم ولی در مقابل مواد مرا به بدترین جاها می‌برد. ساختمان‌های خرابه، توالت‌ها و زیر پل‌ها تا مصرفش کنم. همیشه از مواد حمایت می‌کردم ولی مواد بارها شرف، آبرو و امنیت را از من گرفته بود. من برای مواد ارزش قائل می‌شدم ولی او مرا به بی ارزش‌ترین جایگاه ممکن رسانده بود و بالاخره با فروش و قاچاق مواد دستگیر و به حکم قاضی دادگاه به اعدام، بیست سال زندان و پنج میلیون تومان جریمه و مصادره اموال محکوم شدم. به جای این‌که ناراحت شوم، برعکس لبخندی روی لب‌هایم نمایان شده بود. احساس می‌کردم که دیگر از تمام بدبختی‌ها واز اسارت اعتیاد نجات پیدا می‌کنم. ولی بعد از پنج سال حکم اعدام من به حبس ابد تبدیل شد. احساس می‌کردم که روزگار می‌خواهد از من انتقام بگیرد. مدت یازده سال دیگر را در زندان سپری کردم تا این که خداوند مرا در مسیری قرارداد که با انجمن معتادان گمنام آشنا شوم. در این بین به دلیل همراه داشتن مواد مخدر از یک زندان به زندانی دیگر منتقل شدم.

روزی که دیگر خیلی خسته و ناامید به حیاط پر از برف زندان رفته بودم، متوجه شدم که چند نفری دور هم نشست‌اند و دست می‌زنند. وقتی با تعجب جلو رفتم، شخصی مرا در آغوش کشید و گفت: دوست عزیز خوش آمدی. ما خیلی وقت است که منتظر تو بودیم. نشستیم و با گوش کردن، جذب انجمن آن‌ها شدم. هیچ‌کس و هیچ‌چیز نتوانسته بود مرا عوض کند و این خواست خدا بود که انجمن NA را سر راه من قرارداد تا بتوانم از اسارت مواد مخدر نجات پیدا کنم و باورهایم عوض شود. من امروز آزادم، هر چند که در زندانم. دیگر گذشته را یدک نمی‌کشم و فقط برای امروز زندگی کرده و زندگی زیبا و قشنگی را به لطف خدا تجربه می‌کنم. امروز هم پنج ماه است که پاک هستم.

از عمر انجمن ما در زندان یک سال می‌گذرد و قرار است که بچه‌های بهبودی برای حمایت از ما به زندان بیایند. من با همین نامه از همگی آنها سپاس‌گزارم و دعا می‌کنم تا همه دوستان در عذاب به جمع این انجمن ملحق شوند. همه‌تان را دوست دارم و شما را به خدا می‌سپارم و از خدا می‌خواهم که پاکی‌هایتان به اندازه طول عمرتان باشد.

مهدی- زندان قزل حصار

عجز، بزرگترین سرمایه پاکی!

هیچ وقت آخرین روز عذاب و اولین روز آشنایی با انجمن را فراموش نمی‌کنم. تمام داشته‌هایم رو از دست داده و آهی در بساط نداشتم. چند روزی بود که غذای درست و حسابی نخورده بودم. گرسنگی از یک طرف و درد خماری از طرف دیگر باعث شده بود که واقعا درمانده بشم. یادم می‌آد وقتی از در یه نانوايي رد می‌شدم، بوی نون تازه باعث شد که چندبار اون مسیر رو سر و ته کنم. در چنین حالتی که هیچ امیدی به هیچ چیز و هیچ‌کس نداشتم، خداوند پیام انجمن رو از طریق یه دوست به من رساند و از اونجایی که چاره دیگری نداشتم، برای اولین بار به جلسه رفتم. دیدن بچه‌ها، صحبت اون‌ها، آغوش پر عشقشون، مشارکت گرداننده و... همه و همه، جونی دوباره به من بی‌رمق داد و برای منی که از همه کس و همه چیز بریده بودم، جاذبه‌ای شد که در بدترین شرایط جسمی، یک هفته تموم یه گوشه پارک موندم و با درد خماری دست و پنجه نرم کردم. شب‌ها تا صبح تشنج شدیدی داشتم و فقط خدا خدا می‌کردم. خدایا کی صبح می‌شه تا بچه‌ها برای جلسه حرکت صبح بیان؟ چون اینو حس کرده بودم که وقتی توی جمع اونا هستم حالم بهتره. یادمه توی اون یه هفته فقط روزی یه لیوان آب خورده بودم و از فرط ضعف یه بار توی جلسه از روی صندلی افتادم. بچه‌ها اونقدر برام دست زدن که پا شدم و نشستم. از اون شب بچه‌ها طوری دور و بر من می‌نشستن که هوای منو داشته باشن تا یه وقت دوباره نیفتم.

فقط من می‌دونم و خدا که توی اون روزهای عجز و توی اون پارک به من چه گذشت. الان دو سال و چند ماه از این موضوع می‌گذره، اما هنوزم هر چندوقت یه بار سری به اون گوشه پارک می‌زنم و به یاد میارم که چطور در نهایت ناتوانی از خدا کمک می‌خواستم! همونجا زانو می‌زنم و در نهایت فروتنی از خدای خودم سپاس‌گزاری می‌کنم. چون این برام ثابت شده که من به تنهایی قادر به انجام این کار نبودم و خداوند توی اون روزا با من بود و بدون این که بدونم، داشتم برنامه‌ای رو که خداوند برام طراحی کرده بود، عملی می‌کردم. برنامه‌ای که باعث شد اون روز توی اون گوشه پارک، خشت اول پاکیم رو درست و محکم بزارم تا امروز بتونم دست یه دوست همدرد رو که مثل روز اول خودم، ناامید و سرگردان سر راه من قرار می‌گیره، بگیرم و به اون گوشه پارک ببرم و تجربه اولین روز اومدن خودمو بهش بگم. تجربه‌ای که بزرگ‌ترین سرمایه پاکی منه و با ارزش‌ترین چیزیه که دارم. بگم که چطور زندگی من بعد از اون روز شکل واقعی گرفت و خداوند از اون روز به بعد هیچ وقت لطفش رو از من دریغ نکرد و تمام چیزای از دست‌رفته منو مثل: آبرو، شخصیت، آسایش، آرامش و خیلی چیزهای دیگه و از همه مهم‌تر، توانایی خدمت به دیگران رو به من برگردوند. همه این‌ها رو مدیون خداوند، انجمن معتادان گمنام و دوستان بهبودی‌ام هستم. تهران- شهرام. الف

WORLD CONVENTION OF NARCOTICS ANONYMOUS 33
BARCELONA, SPAIN

سی و سومین همایش جهانی انجمن معتادان گمنام بارسلون، اسپانیا ۲۳-۱۹ August, ۲۰۰۹

یک برداشت و تجربه ففصر درباره قدم چهارم

من از خداوند ممنون و سپاس‌گزار هستم که با اصول ساده و قابل فهم و اجرای این برنامه توانسته‌ام بدون مصرف هرگونه ماده مخدری، پاک و آزاد و با رضایت درونی، مدتی را زندگی کنم. من شرکت و همراهی در انجمن را با پرهیز کامل از مواد مخدر، حضور مرتب در جلسات و انتخاب یک راهنما و کار کردن قدم‌ها شروع کردم. بعد از آشنا شدن با سه قدم اول و درک یک نیروی برتر که بسیار عاشق و مهربان و بخشنده بود، تصمیم گرفتم که زندگی و اراده‌ام را به مراقبت خودش بسپارم و سپس وارد قدم چهارم شدم. این قدم، قدم بسیار ساده‌ای برای من بود، چرا که فقط می‌خواستم داستان واقعی گذشته خودم را بنویسم. گذشته‌ای که در آن گیر کرده بودم و همواره از آن فراری بودم. به این خاطر همیشه با افکارم درگیر و احساس گناه، ندامت و پشیمانی آزارم می‌داد. ولی نوشتن ترازوی بی‌باکانه و جستجوگرانه، احتیاج به شهامت و دقت داشت. این کار هم برای من ساده بود، چون خداوند بخشنده و مهربان با درخواست من، این نیرو را به من می‌داد. در این راه تنها نبوده و نیروی عظیم و برتر من، ناظر و کمکم بود و هر جا که ترس‌هایم غلبه می‌کرد و اجازه نوشتن را از من می‌گرفت، با درخواست از همین نیرو، قدرت و شهامت لازم را خیلی زود و ساده پیدا کرده و ادامه می‌دادم. در این قدم ساعت‌های مشخصی در طول روز را انتخاب کرده و وقتی می‌خواستم دو ساعت بنویسم، متوجه می‌شدم که چندین ساعت است در حال نوشتن ترازنامه‌ام هستم. این زمانی بود که دقیقاً متوجه شدم که نیروی برتر من در حال کمک کردن و دادن انرژی لازم به من است. از این که در انجام این قدم تنها نبودم، همیشه احساس خوبی داشتم و ارتباط بهتر و عمیق‌تری با خداوند پیدا کردم.

متفاوت با همه!

همیشه در گذشته‌ام درگیر این سؤال بودم که چرا من مثل دیگران نمی‌توانم متکی به خود باشم و نیازهایم را خودم برآورده کنم؟ و چرا نمی‌توانم مثل دیگران راحت زندگی کنم؟ چرا همیشه برای خود و اطرافیانم باعث دردسر هستم؟ در گذشته و به‌خاطر بیماری اعتیاد کارهایی مرتکب شده بودم که حتی در ذهنم هم نمی‌توانستم به آنها فکر کنم و دچار ترس و خجالت شدید می‌شدم. این برایم قابل پذیرش نبود که من این کارها را کرده باشم. در کودکی آرزو داشتم وقتی که بزرگ شدم، یک پزشک یا یک تاجر موفق بشوم ولی دلیل این که یک معتاد کارتن خواب غیرقابل پذیرش برای دیگران و اجتماع شدم را نمی‌دانستم. همیشه عامل اصلی مشکلات و اعتیادم را خانواده و جامعه می‌دانستم و همین موضوع دردسر زیادی برای من و خانواده‌ام ایجاد کرده بود. نمی‌دانستم چرا همه تصمیماتم و تمام رفتارهایم از روی ترس و عدم اعتماد به نفس، انجام می‌شد. همیشه سعی در ظاهرسازی، دروغ‌گویی و ریاکاری داشتم و انرژی زیادی را صرف توجیه کارهای غلط خودم می‌کردم. می‌خواستم خود را در برابر دیگران، انسان عاقل و درست‌کاری نشان بدهم ولی نمی‌توانستم و همیشه خرابکاری به بار می‌آورد. من به خاطر مهارت در نقاشی ساختمان، تمام خانه‌های رفقا و دوستان را به رایگان نقاشی کرده بودم ولی دلیل این که چرا نتوانستم

جواب تمام این‌ها در قدم چهارم و به کمک نیروی برتر برادر من روشن شد. در این قدم بود که متوجه شدم در مقابل بیمارلام چه نسخه‌ای عجز و ناتوانی هستم. در این راه تنها نبوده و نیروی برتر کمکم بود و با کمک او برتر سرهایم غلبه پیدا می‌کردم.

خانه خودمان را رنگ بزنم و مادرم به اجبار نقاش از بیرون آورده بود را نمی‌دانستم. این که من همیشه می‌خواستم برای خانواده و اجتماع خودم فردی مفید و محترم باشم ولی نمی‌دانم چرا وقتی به عزیزترین کسانی می‌رسیدم، شروع به درگیری و فحاشی به آنها می‌کردم. دلیل این که همیشه منتظر اتفاقات بد بوده و شکست و تسلیم شدن در مقابل مشکلات و فرار از واقعیات، روش اصلی زندگی من شده بود را نمی‌دانستم.

نمی‌دانستم چرا همیشه نسبت به اطرافیانم بدبین بودم و برخلاف میل باطنی‌ام رفتار می‌کردم. دلیل این که چرا همیشه در روابطم با دیگران به مشکل برمی‌خوردم و از کسانی که از من تعریف می‌کردند، فرار می‌کردم و هیچ‌وقت تحمل شنیدن تعریف و تمجید نداشتم را نمی‌دانستم و خیلی ابهامات و مسائل دیگر که در ذهن من بود و آزارم می‌داد. جواب تمام این چراها در قدم چهارم و به کمک نیروی برترم برای من روشن شد. در این قدم بود که متوجه شدم که در مقابل بیماری‌ام چه انسان عاجز و ناتوانی هستم و چقدر برخلاف میل باطنی‌ام بیمارگونه رفتار کرده‌ام. فهمیدم همیشه اعتیاد و چیزهای دیگر در زندگی برای من تصمیم گرفته‌اند و من عمل کرده‌ام. در همین قدم بود که متوجه شدم که من نه آن قدر آدم بد و نه آن قدر آدم خوبی که فکر می‌کردم، هستم. من خصوصیات خوب و قابل احترامی هم در زندگی و وجودم دارم و می‌توانم از آن‌ها استفاده کنم و حق انتخاب دارم که از این به بعد به کدام روش زندگی و در کدام مسیر حرکت نمایم. در همین قدم بود که متوجه شدم که تمام تقصیرها به گردن دیگران نیست و خود من در تمام مشکلات زندگی و شکست‌ها

و پیروزی‌هایم، مستقیماً دخالت داشته و باعث این اتفاقات ناگوار شده‌ام. چیز دیگری که در نوشتن ترازنامه به من کمک کرد، این بود که من حتی فکر نکردم روزی باید این مطالب را برای کسی بخوانم. ولی جالب این بود که گذشته‌ای را که من در ذهنم قدرت و شهامت یادآوری‌اش را هم نداشتم و همیشه از آن گریزان بودم را وقتی نوشتم، پیش قدم شده تا برای خداوند، خودم و راهنمایم بخوانم. به اشتباهاتم اقرار کرده و مسئولیت تقصیراتم را در زندگی پذیرفتم. بعد از خواندن ترازنامه متوجه شدم که من تنها آدمی که این طور زندگی کرده و فکر می‌کرده، نبوده‌ام و آدم‌های بسیار زیادی شبیه گذشته من را داشته‌اند و آن‌ها هم مثل من فکر می‌کردند که تنها آدم روی زمین هستند که این طور زندگی کرده‌اند و با نوشتن و خواندن این ترازنامه از اشتباهشان به در آمده‌اند.

باز هم از خداوند بزرگ مهربان عاشق و دلسوز، بسیار سپاس‌گزارم که به من بهترین نعمت‌ها را به رایگان عطا کرد. امروز در زندگی‌ام موهبت‌های فراوانی برای سپاس‌گزاری دارم که وقتی فکر می‌کنم، می‌بینم نمی‌توانم به درستی شکرگزار باشم، مگر این که در مسیر بهبودی و در راه خدمت به خود و هموعانم قرار بگیرم. با این روش جدید زندگی، شاید بتوانم قدردان نعمت‌های فراوان خداوند توانای مهربان باشم.

عباس . ب - تهران

کار می کند... اگر ما هم کار کنیم!

را به روش خود از آن ها بگیرد، آن ها به ناچار به سختی به زمین می خورند، مگر این که در حال ساخت یک بنیاد محکم برای بهبودی خود باشند و یک تور ایمنی که این توهم ها را مهار کند، چنین تازه واردانی به طور قابل توجهی در معرض خطر لغزش هستند و من بسیاری را دیده ام که وقتی جادوی ابرهای صورتی ناپدید می شود، از برنامه می روند. همان طور که همه ما به خوبی می دانیم، برخی از آنها باز می گردند و برخی برای همیشه ناپدید می شوند.

وقتی به تجربه شخصی و پاکی خودم فکر می کنم به روشنی می بینم که در سی روزگی آشفته بودم و تنها کاری که می توانستم بکنم این بود که قدم بردارم و هر روز حداقل یک بار به جلسه بروم. در شصت روزگی آشفته بودم و هنوز در درونم بسیار احساس ناراحتی می کردم. در نود روزگی هم هنوز آشفته بودم! در تمام این مدت در حالی که مغز و بدن من در حال تلاش برای ترمیم و تطبیق خود با زندگی بدون مواد، پس از سه دهه مصرف بودند، من درگیر مسائلی مانند انرژی، تمرکز، توجه، خواب، دلوپسی و افسردگی بودم. تنها پس از چهار ماه بود که من واقعا شروع به خروج از غبارهای مصرف کردم.

در این نقطه بود که من وارد کارهای خدماتی شدم. اگر NA خانه من باشد، گروه خانگی، اتاق من است. به درخواست گروه خانگی ام که شش جلسه در هفته دارد، من منشی روزهای شنبه شدم. خودم واقعا فکر نمی کردم که آمادگی انجام این مسئولیت مهم را داشته باشم، اما یاد گرفته ام که به تجربیات دیگران گوش کنم و پیشنهادات را بپذیرم. اعضای با پاکی قابل توجه و متعلق به این گروه به من گفتند که گویا احساس می کنند من آمادگی و توانایی این خدمت را دارم. بنابراین در هفته ماه گذشته، علاوه بر شرکت در کمیته فرعی خبرنامه ناحیه، من به عنوان منشی روزهای شنبه گروه خانگی ام در گرمای سوزان تابستان و غالبا سرمای شدید زمستان، خدمت کرده ام. وقتی نماینده بین گروه ما یک سال پیش برای یک پست ناحیه ای انتخاب گردید، از من خواسته شد تا خدمت او را در گروه خانگی ام قبول کنم. من این مسئولیت اضافی را پذیرفتم زیرا در NA تمایل به خدمت و فکر باز داشتن را آموخته ام. علاوه بر آن از اوایل سال ۲۰۰۸، یک تعهد به خدمت در کمیته H&I برای برگزاری یک جلسه هفتگی در یک مرکز درمانی نوجوانان را نیز تقبل کرده ام.

لطفا مرا نصیحت نکنید که به خدمت معتاد شده ام. من تعهد خدماتی دیگری را قبول نمی کنم، مگر این که بتوانم از عهده آن برآیم. قبول کردن وظایف خدماتی متعدد که زندگی مرا غیر قابل اداره کند، کمکی به سلامتی و بهبودی من نمی کند. بطور ساده، من ارزش خدمت به دیگران را آموخته ام که البته این تجربه کاملا رایگان به من داده شده

پس از پاک ماندن روز به روز و زندگی به روش برنامه NA، برای بیست و یک ماه، می توانم بگویم چند بیست و چهار ساعت پاک را بدست آورده ام! لکن به خوبی آگاهم که در یک تصویر بزرگ، تقریبا یک تازه وارد هستم. آن طوری که راهنمایم می گوید: سخت ترین بخش بهبودی، بیست و یک ماه اول و بقیه آن است. البته وقتی سی روزه بودم به من گفت: سخت ترین قسمت بهبودی، سی روز اول و بقیه آن است و وقتی شصت روز پاکی داشتم خیلی جدی به من گفت: که سخت ترین بخش بهبودی، شصت روز اول و بقیه آن است! یکی از مهم ترین درس هایی که من در NA آموختم، این است که من به کار کردن بر روی بهبودیم به طور روزانه نیاز دارم. به عبارت دیگر من نیاز دارم تا هر روز کارهایی را انجام دهم که به پیشرفت من به سوی سلامتی، بهبودی و کامل شدن از لحاظ احساسی، جسمی و روحانی کمک کند. به قول معروف، این مهم نیست که من دیروز چقدر نفس کشیده ام، اگر امروز نفس نکشم، خود را در معرض دردسر جدی قرار می دهم!

از وقتی به جلسات معتادان گمنام آمده ام، معتادان زیادی را دیده ام که می آیند و می روند، به خصوص شاهد بوده ام که تعداد نه چندان کمی از تازه واردان بعد از سی، شصت و یا نود روز با هیجان اعلام می کنند که از وقتی پاک شده اند، زندگی آنها چقدر عالی شده است! آن ها ممکن است شرح دهند که چقدر همه چیز خوب است و این که چگونه از طریق NA، آن ها نور را دیده اند و به طور مؤثری از نومییدی، تباهی و خفت اعتیاد فعال نجات یافته اند.

وقتی چنین مشارکت هایی را می شنوم، بسیار نگران این افراد می شوم. تجربه جمعی ما روشن است: خوشی ناشی از "ابرهای صورتی" که آن ها در آن شناورند، چندان دوامی نخواهد داشت. وقتی این ابرها محو شوند که معمولاً این طور می شود و هنگامی که واقعیت های زندگی باج طبیعی اش

لطفا مرا نصیحت نکنید که به خدمت معتاد شده ام. من تعهد خدماتی دیگری را قبول نمی کنم مگر این که بتوانم از عهده آن برآیم. قبول کردن وظایف خدماتی متعددی که زندگی مرا غیر قابل اداره کند، کمکی به سلامتی و بهبودی من نمی کند.



دنیا از آن من است

خدا را شکر می‌کنم به‌خاطر پاکی امروزم و اکنون که این نامه را برای شما می‌نویسم، دو سال و نه ماه و ده روز پاکی دارم. در طول پاکی‌ام تجارب دوستان در مجله پیام بهبودی به من خیلی کمک کرده و وقتی تجربه دوستان بهبودی مثل جلال و مرحوم حبیب را خواندم، اشک ریختم و هزاران بار خدا را شکر کردم.

چشم بسته بر سر چاه

اجبار در مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد خیلی از موقعیت‌ها و فرصت‌ها را در زندگی از من گرفت. در ترم آخر دانشگاه، ترک تحصیل کردم و در سال‌های آخر قبل از پاکی، زندگی‌ام فقط شده بود ترک موادمخدر و مصرف مجدد آن. خلاصه در این دایره سرگردانی پرتاب می‌زدم و در یأس و فراموشی روزگار می‌گذراندم. تا این‌که با لطف خدای مهربان به انجمن راه پیدا کردم و یأس و ناامیدی‌ام به امید و باور تبدیل شد. زمانی که با بیماری اعتیاد و نواقص اخلاقی‌ام آشنا شدم، به علت کمبود باور و ایمان، "ترس" همه وجودم را فرا گرفته بود. سردرگم و متحیر بودم که با این بیماری و نواقص اخلاقی ناشی از آن چه باید بکنم؟ امروز با کارکرد قدم‌ها و رعایت اصول برنامه NA. به این درک رسیده‌ام که هر چقدر بیماری اعتیاد و نواقص اخلاقی‌ام پیش‌رونده، کشنده و غیر قابل کنترل باشند، دوازده قدم، دوازده سنت و دوازده مفهوم خدماتی برنامه NA، پادزهر بیماری اعتیاد و آن نواقص اخلاقی است. البته به شرطی که از اصول برنامه تخطی نکنم و قبول کنم که بازیابی شخصی و بهبودی‌ام از طریق کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه و به مرور اتفاق می‌افتد. وقتی در قدم یک با بیماری اعتیاد آشنا شدم و جنبه‌ها و شاخه‌های مختلف بیماری‌ام را شناختم، بزرگترین عاملی که توانست بیماری اعتیاد مرا متوقف کند، سه اصل روحانی صداقت، روشن‌بینی و تمایل بود.

فصل شکفتن

اصل صداقت برای من نا آشنا و غیرقابل تصور بود، ولی چون برای پاکی و بهبودیم به آن نیاز حیاتی داشتم، سعی کردم آنرا تکرار و تمرین کنم. صداقت یعنی درست عمل کردن، واقعیت را قبول نمودن و در افکار، گفتار و رفتار، درستی پیشه کردن. صداقت مرا برای پاک ماندن و قرار گرفتن در مسیر بهبودی از طریق "مشارکت صادقانه، عدم توجیه و بهانه و اقرار و تسلیم و پذیرش" آماده کرد. در قدم شش، وقتی نواقص اخلاقی‌ام را لیست کردم و یاد گرفتم که برای برطرف شدن آنها، اول باید بر ترس از تغییر غلبه کنم، به‌خدا اطمینان داشته باشم و در خودم تمایل ایجاد کنم. سپس از این نواقص خسته شده باشم و آمادگی رفع آنها را از طریق کاربرد اصول روحانی برنامه معتادان گمنام، در خود بارور کنم و با دعای صادقانه و خدمت فعالانه، تواضع و فروتنی و التماس و درخواست از درگاه نیروی برتر، در جهت رفع نقص‌هایم تلاش نمایم. چیزی که برنامه NA در مسیر زندگی جدیدم به من یاد داد، این بود که بهبودی پایانی ندارد و برای بهتر شدن و بهتر زیستن باید تلاش و فعالیت‌های گسترده کرد، چون بی‌تفاوتی و راکد ماندن، مرا از مسیر بهبودی دور می‌کند. امروز نویدی که قدم یازدهم به من می‌دهد این است که من می‌توانم به این قدرت برسم تا بتوانم با نیروی برتر خود ارتباط برقرار کرده و مطابق خواست و اراده او زندگی کنم. به امید روزی که بتوانم با تکرار و تمرین و تلاش بیشتر، رشد روحانی را در خود بارور کنم و به آرامش حقیقی برسم.

اردبیل - کامران ع

بود. من آن چه را که دارم به بهترین نحوی با ایثار به دیگران می‌توانم حفظ کنم. خدمت واقعاً یک افتخار است.

در یک کارگاه در ARCANSAS، یک سخنران راهی خیلی ساده و زیبا را برای ارزیابی وضعیت کلی بهبودی شرح داد. این "خود ارزیابی" شامل چهار سؤال ساده است. سخنران می‌گفت: که هر کس بتواند پاسخ‌های روشن و مثبت به سؤالات زیر بدهد، به احتمال زیاد به خوبی در حال کار کردن برنامه بهبودی است:

۱- گروه خانگی شما کجاست؟

۲- راهنمای شما کیست؟

۳- در کدام قدم هستید؟

۴- تعهد خدماتی شما چیست؟

وقتی به این سؤالات گوش کردم، قادر بودم به سرعت به آنها پاسخ روشن و مثبت بدهم.

کارکرد قدم‌های من ممکن است به خوبی یا به سرعت معتادان دیگری که می‌شناسم، نباشد. شاید خیلی طفره بروم، اما من قدم‌ها را با یک راهنما کار می‌کنم. افسوس که من کاملاً به تکامل نمی‌رسم. اما امروز، به‌خاطر کارکردن برنامه با آن مشکلی ندارم.

اگر علاقه دارید وضعیت برنامه خود را ارزیابی کنید، شما باید از خودتان بپرسید که چگونه به این چهار سؤال پاسخ می‌دهید. چند تا را می‌توانید جواب دهید؟ بر اساس پاسخ شما مشخص می‌شود که برنامه بهبودی شما چقدر قوی است. اگر تعریف "کار" انجام دادن چیزی باشد "که باید انجام شود" شما تا چه اندازه برنامه را کار می‌کنید؟ آیا آن طور که در نشریات می‌گویند: "...به بهترین نحوی که می‌توانید؟"

وقتی یکی از دوستان نزدیک انجمنی‌ام می‌خواست تجربه، نیرو و امیدش را مشارکت کند، از افراد حاضر با پاکی بالاتر از یک سال خواست تا دست‌هایشان را بلند کنند. سپس از کسانی که در انجمن خدمت دارند، خواهش کرد دست‌هایشان را بالا بگیرند. معمولاً نود تا نودوپنج درصد افراد این دو گروه یکی هستند. آیا این اشتراک کاملاً اتفاقی است؟ من فکر می‌کنم، نه! گرچه تضمینی برای هیچ چیز در این زندگی وجود ندارد، اما حقیقت این است که پاک ماندن کسانی که کار خدماتی انجام می‌دهند، محتمل تر است.

گاهی افراد خارج از برنامه از من می‌پرسند: چه وقت فارغ التحصیل خواهیم شد یا این‌که چقدر طول می‌کشد تا من کاملاً خوب شوم و دیگر نیازی به جلسه رفتن نداشته باشم؟ من واقعاً خوشحالم که هیچ مراسم فارغ التحصیلی در NA وجود ندارد. هرچند جشن‌های تولد، زیبا ولدت‌بخش هستند.

من فکر می‌کنم نیازی به "کامل شدن" نیست. برعکس من کاملاً اعتقاد دارم که برای پیشرفت مداوم اینجا هستیم و این را می‌دانم که باید همیشه این برنامه را فقط برای یک روز کار کنم. معتادان گمنام مسلماً بهترین شانس را برای درست، سالم و بهتر زندگی کردن در اختیار من می‌گذارد. پس چرا نخواهم این راه را ادامه دهم؟ من که هیچ دلیلی برای آن پیدا نمی‌کنم.

نویسنده: دان، م

ترجمه: مسعود، ن

سایت اینترنتی انجمن معتادان گمنام در آریزونای جنوب شرقی

آسمان را زیر پر خواهم کشید

تعدادی از دوستان بهبودی روابط صمیمانه برقرار کرده و با آنها در تماس بودم. بعد از مدتی متوجه شدم که اگر می‌خواهم پاک بمانم و بهبودی پیدا کنم، باید دست از اراده خود برداشته و از اصول برنامه معتادان گمنام، پیروی کنم.

مشارکت در هستی

دعا می‌خواندم، مشارکت می‌کردم، نشریات را مطالعه و تمایل خودم را نشان می‌دادم و سپس راهنما گرفته، وارد دنیای شگفت‌انگیز قدم‌ها شدم. فهمیدم که من آدم بدی نبوده‌ام، بلکه بیماریم خیلی خطرناک، مزمن و پیش‌رونده بوده است که مرا به انجام آن کارها وادار می‌کرده. با کارکرد قدم‌ها کم‌کم با این بیماری آشنا شده و به مرور اعتبار و احترام و ارزش‌هایم را بدست آوردم. بعد از حدود هفت‌ماه که پاک بودم و قدم دوم را کار می‌کردم، تصمیم گرفتم که به خدمت سربازی بروم. اوایل خیلی ترس داشتم تا وقتی مسئله را با راهنمایم در میان گذاشتم، او گفت: تو به‌خاطر اجبار در مصرف و ترس از خماری بوده که از این مسؤولیت فرار می‌کردی ولی امروز مواد مخدر در زندگی تو نقشی ندارد و این تصمیم به تو خیلی کمک می‌کند.

متوجه نبودم که خواست خدا برایم چیست. دنبال پارتی می‌گشتم و خانواده‌ام نیز تلاش زیادی کردند که من در شهر خودم خدمت کنم. پی‌گیری اراده شخصی، حالم را بد کرده بود. به همین دلیل از سر راه خداوند کنار رفتم و اجازه دادم که او در این قسمت از زندگی‌ام دخالت کند. به دلایل قانونی اعزام من به خدمت سربازی به مدت دو ماه به تعویق افتاد. راهنمایم به من گفت: قدم‌ها را کار کن و در انجمن معتادان گمنام و خانواده، خدمت به عهده بگیر تا همه مسائل درست شود. من که به او اعتماد

داشتم، راه‌کارهای پیشنهادی او را انجام دادم. دو ماه گذشت و معجزه در زندگی‌ام اتفاق افتاد! بدون هیچ پارتی و پادر میانی از طرف خانواده‌ام، در شهر خودم خدمت را شروع کردم. از آن‌جا که شرایط سربازی اجباری است، برایم خیلی سخت بود. چون من از یک برنامه تمایلی وارد یک برنامه اجباری شده بودم. ولی به‌ناچار آن را به‌عنوان یک واقعیت در بهبودیم پذیرفتم. از لحاظ جسمی کم توان بودم و تمرینات سختی را باید می‌گذراندم و فقط دعا می‌کردم. بعد از ده روز توانستم با راهنمایم تماس بگیرم. شرایط و احساساتم را با او در میان گذاشتم و گفتم که می‌خواهم از خدمت فرار کنم. با صحبت‌های او متوجه شدم که تصمیم من تصمیمی ناسالم است و او مرا قانع کرد تا خدمتم را ادامه دهم. راهنمایم از بهبودی من حمایت می‌کرد و در ملاقات‌هایی که داشتیم، قدم‌ها را باهم کار می‌کردیم. حدود دو ماهی از جلسات و دوستان بهبودی دور بودم ولی از طریق نوشتن احساساتم، دعا کردن و مطالعه نشریات، با نیروی برترم رابطه برقرار می‌کردم و او هم توانایی و شهادت روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی را در اختیارم می‌گذاشت. دوران آموزشی کم‌کم رو به اتمام بود. کمی

من همه شماره‌های مجله پیام بهبودی را مطالعه کرده‌ام و توانسته‌ام پیام‌ها و تجربیات خوبی درباره بهبودی و ۱۲ قدم کسب کنم. انگیزه‌ام از نوشتن این مقاله، انتقال تجربه‌ام به دوستان همدردی است که در دوران بهبودی، در حال انجام خدمت سربازی می‌باشند. از خداوند که این فرصت را در اختیارم گذاشت، نهایت تشکر را دارم. در دورانی که جوان‌تر بودم، همیشه احساس می‌کردم که چیزی از درون مرا آزار می‌دهد. با وجود این‌که خانواده‌ای خوب داشته و همه امکانات رفاهی در اختیارم بود، باز هم احساس پوچی می‌کردم. از امکاناتی که داشتم همیشه به صورت افراطی استفاده کرده و وقتی از آنها خسته می‌شدم به رفتارهای مخرب روی می‌آوردم و خانواده و اجتماع را آزار می‌دادم. این رفتارها ادامه پیدا کرد تا آن‌جا که به اعتیاد و خرید و فروش مواد مخدر منتهی شد.

میان کوچه‌های زرد پاییز

اوایل از مواد مخدر خیلی بدم می‌آمد، چون می‌دیدم کسانی که از من خرید می‌کنند، به‌خاطر تهیه آن حاضر هستند دست به هر کاری بزنند. همیشه آنها را سرزنش می‌کردم، ولی طولی نکشید که متوجه شدم من هم مواد مخدر را دوست دارم. چون هیچ‌موقع توانایی روبرو شدن با احساس کم‌رویی، خجالت، تنهایی و ناامیدی را نداشتم. در تمام طول روز، مرتب این احساسات مرا کنترل می‌کرد تا جایی که متوجه شدم هر نوع احساسی که به من دست می‌دهد، می‌خواهم آن را با مواد مخدر سرکوب کنم. و آنگاه افراط در مصرف شروع شد. اوایل هیچ مشکلی نداشتم و مواد مخدر مثل مرهمی روی زخم‌های من قرار می‌گرفت. بعدها که اجبار شدید به مصرف پیدا کردم، روابطی که

با دوستان خوبم داشتم را به هم زدم. از مدرسه مرا بیرون انداختند و خانواده‌ام کم‌کم مرا طرد کردند. در اجتماع فرد بی‌ارزش و بی‌اعتباری شده بودم. بر خلاف اعتقادات و ارزش‌هایم، اعمال ناشایستی انجام می‌دادم تا این‌که مشکل قانونی پیدا کردم. بهترین کار را در منطقه‌ای صنعتی داشتم ولی به‌خاطر مصرف در محل کار، اخراج شدم. همیشه خانواده، دیگران، اجتماع و خدا را سرزنش می‌کردم و فقط برای ادامه مصرف با دیگران رابطه برقرار کرده و اعتقاد این بود که اگر از دیگران سوء استفاده نکنم، آنها از من سوء استفاده می‌کنند یا اگر دیگران را نزنم، آنها مرا می‌زنند. این اعتقادات و رفتارهای خیابانی باعث شد که منزوی شوم و با هیچ‌کس رابطه‌ای نداشته باشم. خیلی خسته شده بودم و صادقانه‌ترین تلاش‌هایم را برای قطع مصرف کردم ولی هیچ موقع موفق نبودم. این اواخر خیلی تنها و ناامید شده و به مرگ خودم راضی بودم تا این‌که لطف خدا شامل حالم شد و از طریق برادرانم و دو تا از دوستان بهبودی، پیام امید را دریافت و به‌طور مرتب در جلسات NA شرکت کردم. از این‌که بچه‌های بهبودی به من عشق و امید می‌دادند، احساس خوبی پیدا می‌کردم و کم‌کم از حالت انزوا بیرون آمدم. با

بعد از مدتی متوجه شدم که اگر می‌خواهم پاک بمانم و بهبودی پیدا کنم، باید دست از اراده خود برداشته و از اصول NA استفاده کنم.

روی موج زندگی

برای هر چیزی آغازی وجود دارد و آغاز من تلاشی بود برای ماندگاری و التیام بخشیدن به روح خسته و بیمارم. برای ادامه نوعی از زندگی که هرگز تجربه‌اش نکرده بودم. زندگی بدون مواد مخدر برایم سخت و جانفرسا بود. آن قدر وابسته‌اش بودم که همه چیز را فراموش کرده و حتی دردهایم را که نیاز به درمان داشت، از یاد برده بودم. من خدا را از یاد برده و خودم را نیز درون تنهایی و انزوای مطلق و در زندانی که با دیوارهایی از جنس سنگ خارا ساخته بودم، چنان حبس کرده که هیچ راه گریزی از آن نبود. ناگهان ندایی در درونم و صدایی در بیرون مرا به سوی جایی فرا خواند. نمی‌دانستم باید گوش کنم یا پنبه‌های انکار را محکم‌تر در گوشم فرو برم. خوب به ندای درونم و به صدای بیرون گوش کردم. هر دو مرا به سوی جایی خواندند به نام **انجمن معتادان گمنام**.

آری جمعی از جنس خودم در جایی به نام انجمن معتادان گمنام. آنها گفتند برای همراه شدن با ما، باید از بدترین وابستگی‌ها که اعتیاد به مواد مخدر است، بگذری و من هم گذشتم. مدتی با آنها همراه شدم. در ابتدا خود را تافته‌ای جدا بافته می‌دانستم و وقتی اقرارهای‌شان به عاجز بودن و نداشتن سلامت عقل را می‌شنیدم، به سادگی‌شان می‌خندیدم. اما دیری نپایید که من هم به بیماری‌ام پی بردم. آنگاه که با ضعف و ناتوانی‌ام روبرو شدم، دیدم که بیماری با چه سرعتی از من پیشی می‌گیرد و در هر زمان و مکانی، زودتر از من حاضر می‌شود و هرچه سعی می‌کنم تا مهارش کنم، افسار گسیخته‌تر از قبل می‌شود. برایش علاجی نمی‌دیدم و هر روز خسته‌تر و عاجزتر از روز پیش در مقابل بیماری‌ام درمانده می‌شدم. دیگر عجز دیگران به‌خنده‌ام و نمی‌داشت، زیرا خود عجزی می‌شد بر دیگر عجزهایم. دیگر پذیرفته بودم که به تنهایی قادر به اداره زندگی خود نیستم. پرچم سفید تسلیم را برافراشته و با خود و خدایم آشتی کردم. دستانم را به سوی او بلند کرده تا این بار تسلیم امر او و اصول روحانی برنامه باشم. زانو زده و با فروتنی از او خواستم، مرا با نور معرفت آشنا کند و در قلبم روزه‌ای از نور صداقت را بتاباند، تا قلب شکسته‌ام همچون منشوری آن نور را به همه سلول‌هایم که سال‌ها در اثر مصرف مواد هیچ حسی نداشت، برساند. دیدگانم روشن شد تا با دیدی باز به اطرافم نگاه کنم و در مغزم فرمان آتش بس صادر گردید تا دست از جنگ بردارد. امروز آزادم و سربلند و با خدای خود و دنیای زیبای پاکی و بهبودی آشتی کرده‌ام. خدایا سپاس گزار توهستم.

رها. گ - کردکوی

ترس داشتم ولی ایمانم قوی‌تر شده بود. به خودم گفتم که اگر به شهر دیگری منتقل شوم، حتماً جلسات و دوستان بهبودی هستند که از من حمایت کنند. اما وقتی که طرح تقسیم نیروها به پادگان آمد و اسامی را خواندند، متوجه شدم که باز هم لطف خدا شامل حالم شده.

بارور شد طبع من

هنگامی که در ردیف همشهری‌هایم برای بقیه خدمت سربازی در شهر خودم نشستم، از خوشحالی داشتم بال و پر در می‌آوردم و از خداوند سپاس‌گزاری می‌کردم. در ادامه خدمتم با واقعیت‌های ساده‌ای روبرو می‌شدم که قبلاً اسم آنها را مشکل گذاشته بودم. همیشه با خودم می‌گفتم: کی خدمتم تمام می‌شود که به سر کار بروم و خسارت‌هایی را که در گذشته به خودم و خانواده‌ام زده‌ام، جبران کنم. تقریباً پانزده ماهی به پایان خدمتم مانده بود که این افکار حال مرا دگرگون می‌کرد، ولی وقتی فقط برای بیست و چهار ساعت تصمیم می‌گرفتم و برنامه می‌نوشتم و کارم را ادامه می‌دادم، بهتر می‌توانستم این مسائل را بپذیرم. هر موقع که مشکلی برایم پیش می‌آمد، با راهنمایی مشورت کرده و از او راه‌کار می‌گرفتم. در مرخصی‌هایم در جلسات بهبودی شرکت کرده و همه چیز به خوبی پیش می‌رفت ولی در بعضی مواقع که خلاف قانون سربازی عمل می‌کردم، عواقب خیلی بدی برایم داشت. به همین دلیل هر وقت که فکری به سرم می‌زد، سعی می‌کردم، اول به پیامد کاری که می‌خواهم انجام دهم کمی فکر کنم و بعد تصمیم بگیرم. وقتی که می‌خواستم برای بیان مشکلات یا درخواستی پیش فرمانده‌ام بروم، خیلی ترس داشتم. این ترس‌ها باعث می‌شد که مظلوم‌نمایی کنم و نتوانم از حق خودم دفاع کنم و اکثراً با درخواست‌هایم موافقت نمی‌شد. زمانی که متوجه شدم، ترس‌های غیرواقعی من باعث می‌شود که کارهایم را به تعویق بیندازم، تصمیم گرفتم از اصول روحانی ایمان، روشن‌بینی و شهادت استفاده کنم. آن گاه خیلی راحت‌تر و صادقانه‌تر مشکلاتم را با فرمانده‌ام در میان می‌گذاشتم. من فقط کار خودم را انجام داده و نتیجه را به خداوند واگذار می‌کردم. روابطم با هم خدمتی‌هایم بهتر شده بود. به کسانی که احساسات بدی، داشتند پیام عشق و امید می‌دادم که این امر باعث می‌شد تا خودم نیز امیدوارتر شوم.

این توانایی خدمت برای من یک قابلیت بود و از آن به طور مرتب استفاده می‌کردم و متوجه شدم که چون از اصول برنامه NA بهره می‌بردم، جاذبه خاصی در بین دوستانم دارم. به خدمتم ادامه داده و از اصول برنامه و دوازده قدم به‌طور روزانه و در طول آن دوران استفاده می‌کردم. البته دردهای زیادی هم متحمل شدم ولی چون این دردها در راستای تغییر رفتار و عملکردم بود، لذت بخش می‌نمود. خدمتم که به پایان رسید، متوجه شدم که سرمایه‌های ارزشمندی به دست آورده‌ام. بله من آدمی مسئولیت‌پذیر، وقت شناس، محترم، قدردان، خوش قول، فهمیده و با شهادت شده بودم که هم اصول برنامه را در خدمت سربازی استفاده کرده و هم این کار تأثیر به‌سزایی در بهبودیم داشت. یعنی توانستم صداقت، تسلیم، تعهد، ایمان، اعتقاد، شجاعت، درستکاری و مهم‌تر از همه امید را در زندگی و بهبودیم تمرین کنم. از خداوند بابت این همه ارزشی که در اختیارم گذاشته، واقعاً سپاس گزارم.

با تشکر رضا. ن - از بوشهر



چرا درک و اجرای سنتها؟

تمرکز بیش از حد مشارکتها در جلسه بر روی مسائل و مشکلات جنسی، از آنجا خارج شد و دیگر هم باز نگشت.

۲- تمایل به پاکی در ما یک خواست مشترک است. "در انجمن ما کسی نمیگوید: علی رغم آنچه که هستید شما را دوست داریم و میپذیریم، بلکه ما را درست به خاطر آنچه که هستیم دوست دارند و میپذیرند. هیچکس نمیتواند عضویت ما را باطل و یا وادار به انجام کاری کند که مایل به انجامش نیستیم." از اینرو هرگز نمیتوانیم به خاطر طرز تفکر خاص خود عرصه را بر کسی تنگ کنیم. مثلاً به کسی بگوییم که تو هنوز وضع مالی خوبی داری و برنامه برایت کار نمیکنند و هر موقع کاملاً ورشکسته شدی به انجمن بیا.

کار ما این است که آتش اشتیاق و تمایل به قطع مصرف مواد را در معتادان، هرچه بیشتر شعله‌ورتر سازیم و نه خاموش. دلسوزی سخاوتمندانه نسبت به معتادی که در حال عذاب است، بسیار شفاف‌بخش‌تر از به کار بردن قضاوت مجانی در مورد اوست و ما می‌بایستی مراقب باشیم تا بهانه‌ای برای ادامه مصرف و ناامیدی و یأس نسبت به بهبودی از اعتیاد فعال به دست او ندهیم.

۳- تکیه به یک نیروی برتر، راه حل مشترک ماست. جلسات بهبودی و قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام این فرصت را در اختیار ما قرار می‌دهند که بتوانیم به صورتی کاملاً آزادانه، رابطه با نیروی برترمان را انتخاب کنیم. همان‌گونه که ما در شناخت خداوند و برداشتی که از او داریم، کاملاً آزادیم و هیچ محدودیتی نداریم، به همین منوال در انتخاب نوع تماس و چگونگی برقراری رابطه با او به نوعی که برای ما کار می‌کند، اختیار کامل داریم. "استفاده از کلمه خداوند انجمن در مشارکت‌ها که نشانه درک ناقص از این آزادی است، یکی از موارد بی‌توجهی به سنت اول است. زیرا انجمن NA هیچ نوع روش خاصی را در برقراری ارتباط با خداوند به اعضایش پیشنهاد و یا آن را رد نمی‌کند و در عوض به ما پیشنهاد می‌دهد تا رابطه کارآمدی با نیروی برتر بدانگونه که او را درک می‌کنیم، برقرار سازیم. هرگاه ما به عنوان اعضا در جلسات بهبودی و در مشارکت‌هایمان در حال تشریح و یا تبلیغ نوع به خصوصی از رابطه با نیروی برتر که برای خودمان کار می‌کند هستیم، قطعاً منافع مشترک را زیر پا گذاشته و به اتحاد معتادان گمنام لطمه می‌زنیم.

۴- رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، هدف مشترک ماست.

قطعاً صحبت راجع به این موضوع در جای خود و در سنت پنجم انجام خواهد شد ولی از دیدگاه سنت اول، ما به عنوان یک گروه، هدف مشترک دیگری نداریم و ورود به موضوعات دیگر مانند احداث خانه‌های بهبودی و دخالت در ترک فیزیکی و یا جمع‌آوری

در شماره قبلی مجله پیام بهبودی و در مقاله "چرا درک و اجرای سنتها؟" از خوانندگان خواسته شده بود که در هر شماره مجله، تجربه خود را در خصوص یکی از سنت‌ها بفرستند تا به چاپ برسد و جای خوشبختی است که امروز می‌توانیم از امکانات، تجربیات و استعدادهایمان در راستای تنها هدف انجمن معتادان گمنام، استفاده کنیم. از این بابت از خداوند سپاسگزارم و از دست‌اندرکاران مجله پیام بهبودی نیز قدردانی می‌کنم.

سنت اول

"منافع مشترک ما می‌بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد."

سنت اول زیر بنای تمامی سنت‌های ما می‌باشد، از این رو دقت در درک و اجرای این سنت در تصمیمات و عملکرد گروه‌ها، نقشی حیاتی دارد. در این مقاله سعی کرده‌ام تجربه خود را با نگاه به ساده‌ترین نکاتی که می‌بایستی در جلسات بهبودی به کار گیریم، بیان کنم. مثلاً یافتن پاسخ این که منافع مشترک ما چیست و چرا بایستی در رأس قرار گیرد؟ اتحاد به چه معناست؟ و چرا بهبودی شخصی به اتحاد معتادان گمنام بستگی دارد؟ در این نوشتار از جملات کتاب پایه و چگونگی عملکرد هم استفاده شده است.

"همانطور که ما در اعتیادمان وجه مشترک داشته‌ایم، اکنون متوجه می‌شویم که در بهبودی‌مان نیز نقاط مشترک زیادی داریم. تمایل به پاکی در ما یک خواهش مشترک است. ما آموخته‌ایم که به یک نیروی برتر تکیه کنیم و هدف ما رساندن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب است." از جملات فوق که از کتاب پایه نقل شده دریافتیم که:

۱- ما در بیماری اعتیادمان مشترک بوده و سرگذشت یکایک ما حکایت از آن دارد که روزی به پست‌ترین درجه عاطفی و روحانی رسیده بودیم و برای رهایی از این درد، عاقبت از روی ناچاری در معتادان گمنام به یکدیگر پناه آوردیم. از این رو لازم است در جلسات بهبودی، تمرکز ما به ایجاد و حفظ فضای بهبودی از این بیماری مشترک معطوف باشد. اگر چه ممکن است بعضی از ما از مشکلات دیگری نیز در رنج باشیم و به دنبال راه آن حل بگردیم، که مثلاً چگونه با مشکلات جنسی و یا آشفتگی‌های مالی و یا خانوادگی خود روبرو شویم؟ ممکن است بیماری اعتیاد بر روی این گونه مشکلات ما تأثیرات جدی داشته باشد و یا بالعکس. ولی همواره باید به یاد داشته باشیم که این گونه مشکلات فقط مربوط به عده‌ای از ماست و اگر فضای جلسه به این مسائل به خصوص اختصاص داده شود، می‌تواند موجبات سردرگمی تازه‌واردان از آنچه که این جلسات می‌تواند در مورد رهایی از بیماری اعتیاد به آنها ارائه کند را فراهم آورد. هنوز در خاطرم هست که چگونه تازه واردی که برای اولین بار در جلسات NA شرکت می‌کرد به دلیل

تنها امید ما برای حفظ اتحاد، با وجود این گوناگونی عظیمی که در معتادان گمنام یافت می‌شود، به کارگرفتن اصول معین و مشترک میباشد؛ همان اصول سنت‌های دوازده گانه. "چگونگی عملکرد"

پول جهت هزینه در این موارد، جزء مسائلی است که گروه‌های ما می‌بایستی از آن پرهیز کنند. می‌خواهم اتفاقی را که به هنگام یکی از تجربیات خدمتی، برای من و دوست دیگری به عنوان رابطین گروه خود در ارتباط با ماجر محل برگزاری جلسه افتاد را نقل کنم: ما در جلسه‌ای جهت حل مسایل و مشکلاتمان با نماینده ماجر که یکی از مسئولین سازمانهای دولتی بود، بایشنهادهای از سوی ایشان مواجه شدیم و ظاهراً هیچ عیب و اشکالی هم در این پیشنهاد خیر وجود نداشت. از ما خواستند که اعضای را که در بهبودی نمونه بوده! و همچنین افرادی را که نیاز مالی دارند، جهت دریافت وام و همچنین صدور دفترچه بیمه درمانی به ایشان معرفی و در ضمن تازه واردانی را که نیازمند استفاده از خدمات سم‌زدایی بوده را به آن مرکز ارجاع دهیم.

آنچه کمک کرد تا بتوانیم از کنار چنین موضوعی که می‌توانست منافع عده‌ای از ما را تأمین، ولی موجب جنجال و دور شدن از فضای بهبودی در گروه‌مان شود، به سلامت عبور کنیم، توجه به منافع مشترک اعضای انجمن در سنت اول و در رأس قراردادن آن بود، نه منافع عده‌ای از ما. سنت اول تنها اعضا را به حفظ منافع مشترک تشویق نمی‌کند، بلکه از گروه‌ها نیز می‌خواهد که این منفعت همگانی معتادان را در رأس قرار دهند. یکی از راه‌های در رأس قراردادن منافع مشترک آن است که بگوییم که هر یک از ما در مراقبت از آنچه که به صلاح معتادان گمنام می‌باشد از مسئولیتی برابر با مسئولیت دیگر اعضا برخوردار است. شرکت در

جلسات اداری گروه و توجه به مسائل و نیازهای گروه‌های دیگر و آنچه در کمیته شهری و یا ساختار خدماتی ناحیه اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند که دید گروه‌های ما از محیط کوچکشان، فراتر رفته و به احتیاجات مشترک معتادان گمنام در سطح جهان توجه و منافع جامع کل انجمن را به منافع خودشان ترجیح دهند. یکی از ساده‌ترین راه‌های تحقق این امر، دادن وقت کافی به نماینده بین گروه، جهت خواندن گزارش صورت جلسه هیئت نمایندگان و توجه کامل اعضا به موضوعات مطروحه در سطح ساختار خدماتی می‌باشد.

در عوض این توجه‌ها، هرگروهی از تمامی گروه‌های دیگر نیرو، پشتیبانی و انواع خدمات دیگر را دریافت می‌کند و این امکانات است که به گروه‌های ما کمک می‌کند تا آدرس جلسات دقیق‌تری را در اختیار تازه‌واردان قرار داده و یا نشریات متنوع‌تری را با موضوعات مختلف بهبودی در اختیار داشته و یا با سهولت هر چه بیشتر چپ و سکه مورد نیاز خود را تأمین کنند و همین‌طور از خدمات اطلاع‌رسانی و کارگاه‌های آموزشی و غیره بهره‌مند شوند. اتحاد معتادان گمنام از زمانی آغاز می‌شود که ما متوجه ارزش

درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر شویم. قدرتی که در نتیجه تعهد دسته جمعی ما نسبت به خدمت در انجمن معتادان گمنام حاصل می‌گردد، عامل ایجاد اتحادی می‌شود که با وجود گوناگونی‌های زیادی که می‌توانند باعث تفرقه بشوند، باز هم ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد و همین گوناگونی فرهنگ‌ها، افکار، استعدادها و ویژگی‌های شخصیتی اعضا، باعث غنی‌تر شدن انجمن ما می‌شود و کمک می‌کند تا راه‌های جدید و خلاقانه‌ای را در جهت رسیدن به هدف اصلی خود پیدا کنیم. بعضی از ما با راهنما شدن و برخی با پذیرفتن مسئولیت برای پشتیبانی از گروه خانگی و اعضای دیگر با شرکت در فعالیتهای خدماتی، باعث تقویت اتحاد معتادان گمنام بوده و تعهدپذیری یکایک ما برای اتحاد، عامل تقویت جلساتمان می‌شود که به نوبه خود باعث خواهد شد تا بتوانیم پیام امید را به نوع مؤثرتری به خواستارانش برسانیم. علاقه مشترکی که ما به عنوان عضو جلسات NA به بهبودی و منافع مشترک داریم، باعث می‌شود که هر یک از ما به این دانش برسیم که: "ادامه برنامه NA، به نفع شخص خودمان است." روابطی که ما با سایر معتادان در حال بهبودی پیدا می‌کنیم، منبع قدرتی است که به ما برای بهبودی شخصی‌مان نیرو می‌دهد و یاد می‌گیریم که برای پشتیبانی و حمایت از بازیابی‌مان به جلسات، یکدیگر، اصول روحانی و نیروی برتری که پیدا کرده‌ایم، متکی باشیم.

ساسان. ر - تهران

اتحاد معتادان گمنام از زمانی آغاز میشود که متوجه ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر شویم.

نامه‌ها

نامه و ایمیل‌های شما رسید، متشکریم

تهران - سعید. م	سروستان - امیر حسین. س
تهران - علی. خ	روستای مغان - حسن. ع
تهران - عبداله. م	چهرم - جمال. ف
تهران - قاسم. ف	بوشهر - رضا. ن
شیراز - سید فضل اله. ر	قرچک - علی. ر
شیراز - اکبر. الف	استهبان - فرزانه. الف
شیراز - علیرضا	سبزوار - عبدالله. ش
اهواز - مجتبی. م	بافق - عباس. الف
اهواز - علی. ر	اسفراین - اصغر
مشهد - مصطفی. ط	همدان - محمد. ط
اراک - کاظم	ورامین - یداله. الف
قوچان - یحیی. ط	ساری - عمار. ت
قوچان - سعید. ر	زرنده - بیژن. خ
مرودشت - رضا. ر	فراشبند فارس - محسن. ف
مرودشت - رحمان. ح	مهریز یزد - ابولفضل. ر
کرج - جعفر. گ	



پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

حالا، هر چه ذهن ما روشن تر می شود و از خوابی که مواد مخدر ما را در آن فرو برده بود بیدارتر می شویم، احساس بی پناهی، آسیب پذیری و درماندگی می کنیم. راهنمای ما قادر است در این دوران شکنندگی، در اوایل بهبودی به ما کمک کند تا با این احساسات کنار بیاییم و مجبور به فرار از آنها نباشیم. "راهنما و رهجو"

گپی خودمانی با دوستان

وقتی صحبت از رابطه راهنما و رهجو می شود، ناخودآگاه چندین سؤال در ذهن نقش می بندد: راهنما کیست؟ وظایف یک راهنما چیست؟ آیا راهنما شدن شرایطی دارد؟ سپس به دنبال جواب هایی برای آن می گردیم، اما هیچ تعریفی نمی تواند به طور کامل توضیح بدهد که راهنما چه وظایفی دارد یا چه کار می کند. ولی می توان گفت که رابطه راهنما و رهجو، سنگ زیر بنای انجمن معتادان گمنام را تشکیل می دهد.

شاید رابطه راهنما و رهجو در هر کشور، منطقه و ناحیه، در برخورد با فرهنگ بومی اعضا، متفاوت باشد. بسیاری این رابطه را مقدس و برخی آن را کارگاهی دانسته و یک رابطه استاد و شاگردی می پندارند. گروهی دیگر از روی وظیفه آن را قبول کرده اند ولی اهمیت آن در ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است که به وضوح می توان آن را در رابطه راهنما و رهجو تعریف کرد.

سال ها در ایران خواندنی مربوط به راهنما و رهجو تنها در یک پمفلت زرد رنگ خلاصه می شد ولی به همت کمیته ترجمه "کتاب راهنما و رهجو" ترجمه و در اختیار اعضا قرار گرفت تا به بسیاری از سئوالات پاسخ داده شود.

در مصاحبه هایی که خبرنگار مجله پیام بهبودی با تنی چند از اعضای معتادان گمنام ایران به عمل آورد، سؤالاتی را مطرح کردیم که هر عضو تعریفی خاص و شخصی از مقوله راهنما داشت. گروهی راهنما را فقط یک عضو قدیمی تر در حال بهبودی می دانستند و جمعی او را وسیله ای برای رسیدن به بهبودی می پنداشتند. راهنما شدن قسمتی از عشق بلاعوضی است که ما در برنامه NA به کمک قدم های دوازده گانه فرا می گیریم. اما بهتر است همیشه یادمان باشد که راهنما نیز یک معتاد در حال بهبودی است که می تواند اشتباه کند.

راهنما کیست و چه کار می کند؟

● امیر، پاکی هفت سال و شش ماه : راهنما یکی از بچه های برنامه است که در زندگی تازه من به بهبودی ام کمک می کند. کمک او در رابطه با قدم هاست و من را با ابزار برنامه آشنا می کند. همچنین در نزدیک کردن من با نیروی برتر نقش مهمی دارد.

● علی، پاکی نه سال و هفت ماه: راهنما فردی معتاد است که پاکی او قدمت بیشتری دارد، ولی پاکی خالی نه، پاکی همراه با بهبودی. او شخصی است که طبق موازین و اصول برنامه NA، روی

خودش کار کرده، ۱۲ قدم را بارها کار کرده، همینطور سنت ها را ... راهنما داخل برنامه است و دارای موفقیت های برنامه ای می باشد ... یعنی برنامه را درک و وارد زندگی اش کرده و درست زندگی می کند.

● مینا، پاکی سه سال و سه ماه : راهنما کسی است که من می توانم بهش اعتماد کنم و باید دوستش داشته باشم.

● منوچهر، پاکی نه سال و پنج ماه: راهنما یک نفر معتاده که تجربش در مورد قدم ها و بهبودی در اختیار تقاضا کننده می ذارد.

● هیوا، پاکی سه سال و هشت ماه: راهنما کسی است که قبل از من به برنامه اومده، روی خودش کار کرده، از من تجربه بیشتری داره و می تونه در این مسیری که برای من ناشناخته است و می خواهم در آن به جلو حرکت کنم، راهنمایی ام کنه.

● رضا، پاکی چهار سال و هشت ماه: راهنما حامی معنوی بچه هایی است که در جلسات شرکت می کنند و مربی میشه تا رهجو با بهبودی پیش بره.

● نازی، پاکی چهار سال: من یک زندگی کاملاً جدیدی را شروع کرده ام، درست مثل این که دوباره به دنیا آمده ام. راهنما کسی است که بتونه شیوه جدید زندگی کردن رو به من یاد بده. پاک بودن به تنهایی کافی نیست. من دیگه نمی توانم مثل سابق زندگی کنم. من معتاد شدم، چون راه و روش زندگی کردن را یاد نگرفته بودم. امروز من به یک راهنما اعتماد می کنم تا برای من نیروی بشه و منو به جلو هدایت بکنه.

● علی، پاکی پنج سال: راهنما کسی است که در امر بهبودی موفق بوده، یعنی موفقیت در کار، موفقیت در اجتماع و موفقیت در زندگی شخصی و خانوادگی. این شخص حتماً در برنامه بهبودی هم موفقه.

از همه مهم تر باید قدم ها را کار کرده باشه. برنامه میگه "ما با درمیان گذاشتن و تقسیم کردن آن چه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم". وقتی راهنما با رهجوی خودش قدم کار می کنه، یک رابطه دو طرفه به وجود می آد، چون هم برای خودش خوب و مفیده و هم برای رهجو.

ویژگی ها یا خصوصیات یک راهنمای خوب چیست؟

● علی: یک راهنمای خوب کسی است که الگوهای رفتاری او مثل متانت، ادب، شخصیت، آرامش و ... همه قابل قبول است. به طور کلی

زندگی راهنمای من باید الگویی برای من رهجو باشد.

● منوچهر: به نظر من نباید بگوییم راهنمای خوب و یا راهنمای بد. به نظر من راهنما باید خوب گوش کنه و از تجربیات خودش به من بگه. این یک رابطه روحانیه و حتماً باید در چارچوب قدم های دوازده گانه باشه.

● علی: مرتب به جلسه بره، دارای صداقت باشد، قدم ها و سنت ها را کار کرده باشه.

● امیر: اول از همه باید کسی باشه که من بتونم بهش اعتماد کنم. او باید در دسترس باشه که من به عنوان رهجو در زمان هایی که بهش نیاز دارم، بتونم با او تماس بگیرم و ارتباط برقرار کنم. خودش باید حتماً راهنما داشته باشه و از اعضای فعال NA باشه، در جلسات حضور داشته باشه. او باید یک عضو قابل قبول باشه، البته به این معنی نیست که همه مسایل و مشکلات زندگی اش حل شده باشه.

● نازی: در سؤال قبلی جواب دادم، ولی برای من مهم ترین چیز این است که راهنمای خودمو دوست داشته باشم. وقتی راهنما راجع به تجربیات خودش صحبت می کنه و من می بینم که زندگی اش خیلی به داستان من شباهت داره، ارتباط خوبی بین ما برقرار می شه.

● علی، پاکی چهار سال و یک ماه: علاوه بر این ها راهنما باید "راز نگه دار" باشد.

● شهرام پاکی، چهار سال: راهنمای خوب کسی است که دوازده قدم در زندگی او "نمودی" داشته باشد.

● رضا: راهنمای خوب باید بی غرض باشد، اصول روحانی را در زندگی خودش اجرا و سعی کند فقط در راستای دوازده قدم رهجوی خودش را راهنمایی کند، نه مسایل خانوادگی، نه مسایل مالی و نه مسایل متفرقه.

● هیوا: به نظر من نمی شه ویژگی ها یا خصوصیات خاصی برای راهنما گفت. یک راهنما می تونه برای یک نفر کار کنه، ولی برای چهار نفر دیگه راهنمای خوبی نباشه. خوبی NA هم در همینیه، در تنوع اونه. مهم ترین ویژگی راهنمای من اینیه که من شخصی را انتخاب کنم که برای من کار کنه.

آیا در NA شرایطی برای راهنما شدن وجود دارد؟

● منوچهر: مثلی هست که میگه از جیب خالی نمی شه چیزی بخشید! کسی که می خواد راهنما بشه باید در مورد برنامه و قدم ها تجربه داشته

باشد تا بتونه آنها را در اختیار رهجو بذاره.

● هیوا: NA برای هیچ چیزی شرط نداره. در هیچ کدام از نشریات از بایدها یا نبایدها و شرط و شروط در مورد راهنما گرفتن چیزی ندیدم. ولی من اگر همین امروز وارد برنامه شده بودم، ترجیح می‌دادم راهنمایی بگیرم که دوازده قدم را کار کرده باشه.

● نازی: شرایط را من انتخاب می‌کنم. یک سری اصولی هست که در نشریات نوشته شده و من سعی می‌کنم آنها را رعایت کنم... راهنما باید قدم کار کرده باشد، تو برنامه باشد، جلسه برود و خودش راهنما داشته باشد.

● امیر: با وجود اینکه استاندارد خاصی براش قایل نیستم ولی به نظر من شرایطی هم داره، قدم‌ها رو کار کرده باشه، راهنما داشته و راهنماش از همین برنامه باشه، تجربه کافی هم بدست آورده باشه.

● علی: به نظر من حداقل باید یک سال پاکی داشته باشد و دوازده قدم را کار کرده باشد. البته باید اضافه کنم وقتی من در ایران وارد این برنامه شدم، آدم‌های پاکی بالا کم داشتیم، در نتیجه وضعیت فرق می‌کرد. من وقتی سه قدم را کار کردم، راهنمایم به من اجازه داد رهجو بگیرم، چون این رهجو می‌تونست حس مسئولیت برنامه‌ای بمن بده.

● علی: اگر نشریات مختلف NA را مطالعه کنید، می‌بینید در مورد مسایل مختلف ما را راهنمایی می‌کند، مثلاً پمفلت راهنما و رهجو بطور کلی به این موضوع اشاره کرده و یکی از مسایل، حضور مرتب راهنما در جلسات است. کسی که مرتب جلسه نیاید، نمی‌تواند راهنمای خوبی باشد.

● رضا: به نظر من شرط خاصی وجود نداره ولی اگر سعی کنیم کسی را انتخاب کنیم که حرفاشو بهتر بفهمیم یا انرژی بیشتری بگیریم یا شرایط اجتماعی مشابهی با ما داشته باشد، بهتره.

● شهرام: شرط اصلی این است که راهنما از لحاظ کار کردن قدم‌ها در مرحله جلوتری قرار داشته باشد.

آیا راهنما باید هم جنس و هم مصرف رهجو باشد؟

● نازی: در این مورد چون من خودم تجربه دارم تأکید می‌کنم که حتماً راهنمای هم جنس انتخاب کنید. ولی ماده مصرفی راهنما و رهجو می‌تونه با هم فرق کنه.

● امیر: حتماً باید هم جنس باشد چون یک نکته‌هایی در زندگی هست که من فقط می‌دونم مردها در مورد آن چه کار باید بکنن، یک مسایلی هم هست که فقط خانم‌ها می‌تونن در مورد آن‌ها

صحبت بکنن. در مسایل جنسی هم اگر هم جنس باشن، زبون همدیگر و بهتر می‌فهمن.

● علی: حتماً باید هم جنس باشن، چون راجع به مسایل خصوصی میشه راحت‌تر باهم صحبت کرد ولی در مورد هم مصرف بودن اصلاً مهم نیست چه چیز، چه قدر و یا چه مدت آنرا مصرف کرده باشن.

● مینا: هم مصرف بودن را اصلاً قبول ندارم ولی هم جنس بودن را صد در صد قبول دارم. من عقیده دارم اگر متأهل هستیم، بهتر است راهنمای متأهل بگیریم که دردهای مشترکی داشته باشیم.

رو صیه دار که به معنای گمنام انرژی در مرده و کج را غنر مر سازد در اقتصاد ما و در عین تنوع مانع، نهفته است. علیرغم تفاوت‌ها ما در روش کار کردن با رهجو، در نهایت پایه و اساس راهنما شدن هم در خدمت ایستادگانه، تمایل، و تعهد در کمک به رهجو از طریق سفر بهبود در به کمک دوازده قدم، دوازده سنک و دوازده مفهوم است.

● هیوا: ترجیحاً بهتره هم جنس باشه ولی باید نداره.

● رضا: هم جنس بودن خیلی خوبه ولی هم مصرف نه، حتماً لازم نیست.

آیا راهنما می‌تواند در مورد مسایل خانوادگی و اقتصادی رهجو مشاوره بدهد؟

● منوچهر: راهنما و رهجو اصولاً باید قدم‌ها را با هم کار بکنن در چارچوب کتاب. حالا اگر راهنما در مورد یک مسأله اقتصادی یا خانوادگی تجربه‌ای داره، می‌تونه راجع به تجربه خودش صحبت کنه و بگه مثلاً من این جوری کردم. ولی تصمیم‌گیری باید با خود رهجو باشه. راهنمای من هرگز برای من تعیین تکلیف نکرده.

● نازی: راهنمای من در این مورد اگر تجربه‌ای داشته باشه تعریف می‌کنه و پیشنهاد میده، ولی تأکید نمی‌کنه که من باید حتماً آن را اجرا کنم. در ضمن همیشه توصیه می‌کنه با یک کارشناس یا متخصص مشورت کنم.

● علی: پیشنهاد شده راهنما و رهجو وارد این جور مسایل نشوند، چون تجربه نشون داده وقتی مسایل مالی میاد وسط، ممکنه کدورت‌هایی ایجاد بشه که رابطه معنوی آن‌ها را خدشه‌دار بکنه. در مورد مسایل خانوادگی، دوستان بهبودی می‌تونن با هم رابطه داشته باشن ولی اگر راهنما

و رهجو این جور مسایل را قاطی نکنن خیلی براشون بهتر می‌شه.

● علی: اصولاً این کار صحیح نیست ولی در ایران زیاد اتفاق می‌فته و حتی گاهی سوءاستفاده می‌شه.

● مینا: به نظر من راهنما می‌تونه پیشنهاد بده ولی درباره این جور مسایل، مشاوره، خیر! چون ممکنه در مورد مسایل مالی یا خانوادگی، لطمه بخوریم و بعد بندازیم گردن راهنما!

● شهرام: اگر راهنما در مورد مسایل اقتصادی صلاحیت داره می‌تونه مشاوره بده ولی با هم نباید شریک بشن.

● هیوا: ما می‌تونیم مشورت بگیریم ولی راهنمای خوب کسی است که اگر در موردی تخصص نداره بگه در این مورد تجربه ندارم و به من اجازه بده از یک کارشناس تجربه بگیرم.

● رضا: به نظر من نباید رابطه مالی داشته باشن چون مسایل مالی ممکنه آنها را از هم دور بکنه.

● امیر: راهنما می‌تونه در مورد این مسایل به درد دل رهجو گوش کنه، چون رهجو می‌خواهد احساسات خودش رو بگه، ولی در مورد مشاوره دادن، فکر نمی‌کنم راهنما بتونه موفق باشه.

● علی: راهنما فقط در چارچوب دوازده قدم می‌تونه با رهجو کار کنه و نمی‌تونه تو مسایل خانوادگی یا مالی دخالت کنه. راهنما یک مددکار اجتماعی نیست. راهنما یک بنگاه کاریابی هم نیست. فقط دوازده قدم را با هم کار می‌کنند که رهجو از طریق کار کردن قدم‌ها بتونه به خودش متکی باشد، روپای خودش وایسه و در واقع مشکلات خودشو، خودش بتونه حل کنه.

چگونه می‌توان یک راهنمای خوب پیدا کرد؟

● مینا: من برای این کار دعا کردم و از خداوند کمک خواستم. من در زندگی خلاهای زیادی داشتم و راهنمای من بهم کمک کرد تا این خلاها را پر کنم. من اعتقاد دارم این یک برنامه کاملیه.

● منوچهر: من به جلسات آمدم و دعا کردم. یه روز یکی رو دیدم که چیزهایی داشت که من نداشتم ولی دلم می‌خواست یه روز آن‌ها را داشته باشم و می‌خواستم مثل او باشم. این بهترین چیزی بود که منو هدایت کرد به طرف راهنمام، که هنوز هم سال‌ها است دارم با این راهنما کار می‌کنم.

● علی: وقتی یک تازه وارد به این برنامه میاد میگن در نود روز باید نود جلسه بره. میدونین چرا؟ چون تازه وارد اگر به جلسه بره، حرف آدم‌ها را بشنوه، حرکات اعضا رو ببینه... بعد بهتر می‌تونه تصمیم بگیره چه کسی رو انتخاب بکنه.

● هیوا: هر کسی با آشنایی با خصوصیات

خودش باید بفهمه کی برایش کار می‌کنه. ولی چیزی که مهم نیست این‌که من راهنما عوض کنم. اگر لازم باشه باید سه، چهار راهنما عوض کنم تا برسم به اون راهنمایی که برای من مناسب باشه. من خودم چون در گذشته خیلی آدم خشمگینی بودم، دوست داشتم یک راهنما پیدا کنم که خیلی مهربون و ملایم باشه.

● شهرام: باید روی برقرار کردن ارتباط کار کرد...

● رضا: آدم در جلسات شرکت می‌کنه، از مشارکت‌ها استفاده می‌کنه، بعد می‌بینه کی از لحاظ خصوصیات روحی بهش نزدیکه، سن پاکیش بیشتره و ازش می‌خواهد راهنماش بشه. اگر وقت نداشت ازش مشورت می‌خواد تا یک نفر دیگه رو انتخاب کنه.

شما از راهنمای خود چه انتظاراتی دارید؟

● علی: من از راهنمای خودم انتظاری ندارم، چون در اصل من باید تمایل داشته باشم که به‌طور مرتب ارتباط داشته باشم. جزو اصول سه‌گانه برنامه، یکیش اصل روحانی تمایله که من رهجو باید داشته باشم. در مورد کارکرد قدم‌ها هم من باید مصرانه از راهنمام بخوام که با هم کار کنیم. راهنما نمی‌تونه به من تحمیل کنه و ما به تنهایی نمی‌تونیم پاک بمونیم. ما راهنما داریم، راهنما ما هم راهنما داره... و همین‌طور میره بالاتر. البته رهجو گرفتن هم خودش خیلی مهمه و خیلی به ما کمک می‌کنه.

● امیر: انتظار من اینه که به‌طور منظم بتونم باهاش ارتباط داشته باشم و حتماً حداقل یکبار در هفته بتونم باهاش تماس بگیرم یا جلسه داشته باشم.

● مینا: انتظار دارم منو درک کنه و وقتی نیاز دارم، برای من وقت بذاره. از همه مهم‌تر باید به موضوع گمنامی توجه کنه.

● علی: راهنمای من انتظاراتم را برآورده کرده چون به مسایل خانوادگی و مالی من کاری نداشته و فقط روی مسایل برنامه تأکید کرده.

● نازی: امروز من از هیچ‌کس هیچ انتظاری ندارم. من از خودم توقع دارم که راهنمام وقتی رو که برای من می‌ذاره، بتونم در راستای اهداف بهبودی از اون استفاده کنم. ما نمی‌تونیم از هم انتظاری داشته باشیم، چون امروز هم حادثای ممکنه اتفاق بیفته. ما فقط برای امروز زندگی می‌کنیم و به‌نظر من هیچ توقع یا انتظاری نباید باشه.

● منوچهر: من یاد گرفتم هر جا انتظار یا توقعی هست، آرامش نیست... من از راهنمای خودم انتظاری ندارم. او جای خودش، من جای خودم.

من فقط می‌تونم کار خودمو انجام بدم.

● علی: من از راهنمای خودم انتظار دارم که اگر مسؤولیت راهنما بودن و کمک کردن به من را به‌عهده گرفته، به این مسؤولیت پای‌بند باشه، یعنی برای من به اندازه کافی وقت بذاره، به سئوالات من حتی‌الامکان جواب بده. هر چیزی را در حدی که می‌دونه و تجربه کرده به من بگه.

● شهرام: راهنمای خوب باید سرویس بده

● رضا: انتظار دارم من را فقط در راستای رشد روحانی، راهنمایی بکنه.

● هیوا: انتظار دارم وقتی از او راهنمایی و مشورت می‌خواهم این کار رو با عشق برام انجام بده.

اولین چیز که از مفهوم راهنما گرفتم و راهنما شرح یاد گرفتم این بود که چه‌گونه به یک انسان دیگر اعتماد کنم. راهنما مرا سرزنش نکرد، ضحاک‌کلام نسرودار، و اشتباهات‌م را به رخ نمر کشید. با گذشت زمان، من یاد گرفتم که اعتماد کنم و قابل اعتماد باشم.

کتاب راهنما رهجو، صفحه ۱۳

آیا سن پاکی راهنما می‌تواند از رهجو کمتر باشد؟

● نازی: برای من چنین اتفاقی افتاده. به نظر من سن پاکی فقط یک عدد. نمی‌تونیم بگیم هر کسی سن پاکیش بیشتره، بهتره یا تجربه بیشتری داره. عملکرد از سن پاکی مهم‌تره.

● رضا: اگر راهنما، کل برنامه و قدم‌ها را درک کرده باشه، دیگه سن پاکی زیاد مطرح نیست. یکی ممکنه بعد از یک سال به رشد روحانی برسه، یکی بعد از سه ماه. بنابراین بستگی به عملکرد اصول روحانی در زندگی شخصی داره.

● علی: راهنمام به من گفته اون ور آب این اتفاق افتاده ولی به نظر من، پاکی راهنما باید بیشتر باشه.

● امیر: به نظر من می‌شه، البته باید حتماً روی خودش کار کرده باشه و تجربه‌های لازم را داشته باشه. ولی معمولاً پاکی راهنما بیشتره.

● منوچهر: معمولاً چنین چیزی عرف نیست. البته هیچ‌جا هم نوشته نشده که نمی‌تونه باشه.

اگر راهنمای شما حرفی زده یا راهکاری داده، ولی خودش به آن عمل نکرد، شما چه کار می‌کنید؟

● علی: فوراً راهنمای خودم را عوض می‌کنم!

● هیوا: اصولاً چنین راهنمایی به درد من نمی‌خوره! ما اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهیم. من اومدم این جا یک سری اصول را یاد بگیرم، ببرم تو زندگی. من کلام بعضی اوقات

برای خودم کار نمی‌کنه ولی برای یکی دیگه کار می‌کنه.

آیا می‌توان بدون داشتن راهنما برنامه NA را کار کرد؟

● رضا: خیر. درست مثل این که کسی لغات زبان انگلیسی را از فرهنگ لغت یادبگیره، بعد بخواد انگلیسی صحبت بکنه، نمی‌شه! راهنما است که باید گرامر را به او یاد بده، و گرنه با حفظ کردن لغت، نمی‌شه انگلیسی صحبت کرد.

● منوچهر: نمی‌شه چون بیشتر قدم‌ها مخصوصاً قدم‌های چهارپونج و حتی هشت و نه و همچنین قدم ده باید با یک راهنما اجرا بشه. یکی از روحانی‌ترین اتفاقاتی که در این برنامه می‌افته، ارتباط با راهنماست.

● شهرام: بدون راهنما، برنامه NA را نمی‌شه کارکرد ولی شاید بشه پاک موند. بی راهنما به روال برنامه نمی‌شه زندگی کرد.

یک خاطره جالب در مورد راهنما و رهجو تعریف کنید.

● مینا: من قبلاً پیش پزشک مشاور زیاد می‌رفتم. ولی اولین باری که به راهنمام زنگ زدم و دیدم داره با عشق به من خدمت می‌کنه، واقعا تعجب کرده بودم و خیلی برام عجیب بود که یک نفر به من عشق بلاعوض بده.

● منوچهر: راهنمام اون اوایل یک حرکاتی می‌کرد که خیلی دردآور بود. اون روزای اول که من از شهرستان اومده و یک سوغاتی برایش آورده بودم، امیدوار بودم شاید ارتباط ما صمیمی‌تر بشه تا بتونم سرویس بهتری بگیرم... گفت ماهم می‌تونیم جیب یکی رو بزنیم و هم می‌تونیم احساسات یه نفرو بدزدیم و زد توی ذوقم! من ازون به بعد سعی می‌کنم مسایل مالی رو وارد رابطه راهنما و رهجو نکنم.

● هیوا: من ترجیح می‌دم به جای یک خاطره جالب اینو بگم که بهتره راهنما و رهجو رابطه احساسی نداشته باشن. در ضمن همه سعی می‌کنن دنبال یک راهنما بگردن که خودش در زندگی هیچ وقت اشتباه نکنه، همه چیزش درست باشه، یک الگوی کامل باشه. یا دنبال یک دوست می‌گردن که برن باهاش صمیمی بشن و رفاقت بکنن... بیرون برن، خرید کنن!! این چیزها ما را از برنامه پرت می‌کنه، و اجازه نمی‌ده انتخاب درستی داشته باشیم. راهنما کسی است که فقط می‌تونه راجع به اصول برنامه و بهبودی به من کمک کنه و باید با هم قدم‌ها را کار کنیم. حرف آخر هم اینه که به راهنمای خودتون اعتماد کنین.

تهیه و تنظیم از: سپهر، الف و سام. ح

خیلی از چیزهایی را که در دوران بهبودی از آن لذت بسیار می‌بریم، از طریق شرکت فعال در انجمن NA حاصل می‌شود. تا وقتی شرکت در جلسات را ادامه می‌دهیم، انجمن همواره از چیزهای بیشتری برای عرضه به ما برخوردار است. "فقط برای امروز"

ریپ نزنیم!

من با توجه به شغل خودم، بیماری اعتیاد را همانند پلاتین موتور اتومبیل می‌بینم.

برقی که از باطری به سمت دلكو و میان دو صفحه فلزی کوچک پلاتین جریان دارد، موجب روشن شدن موتور ماشین می‌شود. این دو صفحه فلزی، فاصله معینی از هم دارند. اگر این فاصله کم باشد، پلاتین می‌چسبد و هر چقدر استارت بزنیم، موتور روشن نمی‌شود و اگر هم این فاصله زیاده از حد باشد، برق قطع و وصل می‌کند و اتومبیل ریپ زده یعنی با تکان تکان راه می‌رود. بیماری اعتیاد هم برای من مثل پلاتین کار می‌کند. برق یا نوری که از سوی خدا و برنامه به سوی من می‌آید، اگر بین من با بیماری اعتیاد فاصله‌ای نزدیک باشد، همانند دو صفحه فلزی پلاتین به هم می‌چسبیم و هر چقدر خودم و راهنمایم استارت بزنیم، موتور مغزم روشن نمی‌شود که بتوانم روشن‌بینی و تمایل به حرکت و تغییر در زندگی داشته باشم و اگر با بیماری اعتیاد فاصله‌ام بیش از اندازه باشد، مغرور شده و از دوستان بهبودی فاصله می‌گیرم و خیال می‌کنم خیلی روحانی هستم، ولی چون در اصل چیزی نیستم، ریپ می‌زنم و در زندگی با تکان تکان راه می‌روم و به مقصد نمی‌رسم، یعنی بهبودی پیدا نمی‌کنم. باید مثل دو صفحه‌ی فلزی پلاتین ماشین، حد فاصله با بیماری‌ام را رعایت کنم: نه خیلی نزدیک و نه خیلی دور!! بیماری اعتیاد بخشی از وجود من است و در آن حتماً حکمتی در کار بوده و این را باید بپذیرم. برای بهبودی، باید هم در اجتماع مشغول کار باشم و هم در NA خدمت کنم. بنا به تجربه، میزان بهبودی من رابطه مستقیم دارد با تجربه من از آرامش زیرا در آرامش خدا را می‌یابم و خدا یعنی عشق و عشق یعنی زندگی.

منوچهر. خ - سنج



هر روز قراری دوست داشتنی

پنجمین سال تشکیل گروه فروغ شهرک توحید بندر عباس

گروه فروغ توسط چند عضو قدیمی انجمن که از طریق شرکت در جلسات NA گروه اتحاد بندرعباس پاک شده بودند، در تاریخ ۸۲/۴/۱۶ تشکیل شد.

گروه در زمان شکل‌گیری در پارکی در شهرک توحید، جلساتش را برگزار می‌کرد. تشکیل جلسات در ابتدا فقط در روزهای زوج بود، اما بعداً روزهای یکشنبه و پنجشنبه هم به آن اضافه شد. وقتی اولین سالگرد گروه را در همان پارک و به صورت بسته برگزار می‌کردیم، مردمی که از آن حوالی می‌گذشتند، با کنجکاوی از هم می‌پرسیدند: ماجرا چیست؟ بعدها فهمیدیم که این جلسه با وجودی که به صورت بسته برگزار شد، اما تأثیر خود را گذاشته و باعث جذب اعضای بیشتری به گروه گردید. بعد از مدتی متوجه شدیم که برای بهتر رساندن پیام انجمن لازم است جای مناسب‌تری برای برگزاری جلسات پیدا کنیم. چون بعضی از همدردان از ترس قضاوت، حاضر نبودند در یک محیط باز در جلسه شرکت کنند. به همین دلیل محل برگزاری جلسه را به باشگاهی که در محله‌مان بود، انتقال دادیم که هنوز هم جلسات در همان‌جا برگزار می‌شود. این جابجایی باعث جذب تعداد بیشتری از همدردانمان به جلسات شد. بعد از مدتی چند تن از اعضای فعال گروه به فکر تشکیل یک جلسه حرکت صبح افتادند و موفق به انجام آن شدند که هنوز هم همه روزه در همین مکان، جلسات صبح‌ها در ساعت ۶ الی ۷ و جمعه‌ها ساعت ۹ الی ۱۰:۳۰ برگزار می‌شود. نام این گروه طلوع می‌باشد. آخرین فرمت جلسات گروه فروغ به این شکل می‌باشد: شنبه‌ها: آشنایی با سنت‌ها، یکشنبه‌ها: مشارکت آزاد، چهارشنبه‌ها: آشنایی با قدم‌ها و پنجشنبه‌ها: پرسش و پاسخ.

گروه فروغ به صورت مرتب هر ماه مبلغی به ساختار خدماتی شهرمان کمک می‌کند، چون ما به این درک رسیده‌ایم که باید حمایت بیشتری از سبد سنت هفتم بکنیم تا کمیته‌های مختلف خدماتی مانند کمیته اطلاع‌رسانی، زندان‌ها و کارگاه‌ها و... بتوانند خدمات خود را به گروه‌ها ارائه دهند. خوب است که در همین‌جا از زحمات آنها هم قدردانی کنیم. همه این فعالیت‌ها نیاز به پول دارد و این پول باید از طریق حمایت‌های گروه‌ها باشد، چون کمیته‌های خدماتی سبدهای تهیه پول لازم را ندارند. در پایان یکبار دیگر از نیروی برتر و اعضای قدیمی‌تر برای تشکیل این گروه تشکر کرده و سلام برویچه‌های گروه را به همه اعضای انجمن NA در تمام دنیا ابلاغ می‌کنیم.



احساس گناه، پشیمانی، ترس و غرور، ممکن است غیر قابل تحمل شود. بزودی به جایی می‌رسیم که دیگر کاملاً در تنگنا قرار گرفته و انکار و قدم اول در مغزمان به کشمکش بر می‌خیزند. اگر بگذاریم وسوسه مصرف بر ما غلبه کند، دیگر کار تمام است و تنها چیزی که می‌تواند نجاتمان دهد، پذیرش تمام و کمال قدم اول است. "کتاب پایه"

لغزش و مروجی بر علل آن

دشمن شماره یک کسانی است که مدت‌های طولانی پاک مانده‌اند و اگر رکود ادامه‌دار باشد، سلسله مراتب بهبودی متوقف می‌شود و عوارض بیماری با انکار آن همراه شده، وسوسه و اجبار، مرا در هاله‌ای از میل به شکست قرار می‌دهد تا نهایتاً خود را در قعر آتش اعتیاد فعال ببینیم.

گاهی اوقات در مسیر بهبودی‌ام برای پیدا کردن نواقص دیگران، زمان‌های گران‌بهایی را از دست داده‌ام. چون با پیدا کردن و بزرگ‌نمایی معایب دیگران، سعی در پنهان کردن نواقص خود دارم.

اگر نتایج زیان‌بار این طرز تفکر و رفتار برایم معلوم نشود و رضایت از اثبات خطاهای دیگران، مجوزی برای پنهان کردن اشتباهات و نواقص اخلاقی خودم باشد، مسیر را برای لغزش‌های روحانی و معنوی هموار کرده‌ام.

قسمت مهمی از بیماری اعتیاد، بخش انکار آن است که به من می‌گوید: تو هیچ‌گونه مشکلی با مواد مخدر نداری و قادری به تنهایی همه چیز را تغییر دهی و راهی برای مصرف موفقیت‌آمیز پیدا کنی.

پروراندن این فکر، کاشتن تخم لغزش در ذهن است و باعث می‌شود وقتی راجع به آن صحبت می‌شود، حالت دفاعی به خود گرفته، عکس‌العمل شدید نشان دهم و تجربیات دیگران را نادیده بگیریم و دیدی تونلی پیدا کنم.

با قانع کردن خود به این باور که دیگر هرگز مصرف نخواهم کرد، از زندگی فقط برای امروز، غافل می‌شوم. من فقط برای امروز، مصرف نخواهم کرد و می‌دانم که یک روز پاک، یک روز موفق است.

وسوسه‌های خطر آفرین شیطانی، همیشه در کمین هستند تا مرا وادار به مصرف کنند. برای من قرار گرفتن در شرایط بروز وسوسه ممکن است بسیار خطرناک باشد. انکار و بی‌توجهی به بیماری و تمرکز بر روی فکرها و ایده‌های

کهنه می‌تواند به اندازه‌ای خطرناک باشد که مرا در تله لغزش قرار دهد. وسوسه لغزش، صبور و حيله‌گر است که با مشارکت کردن در جلسات بهبودی و دوری از مواضع خطر و توجه به راه‌کارهای برنامه و راهنما، می‌تواند دست این دشمن مرگ آفرین را برایم رو کند.

خطر دیگری که زندگی مرا تهدید می‌کند، انجام برنامه بهبودی به صورت فردی و در تنهایی می‌باشد که نتیجه‌ای جز شکست برایم نخواهد داشت. هر چند لغزش از نتیجه اعمال و رفتار و نگرش خود من حاصل می‌شود، می‌توان با شرکت مداوم و مرتب در جمع دوستان موفق برنامه و جلسات بهبودی، از وقوع آن جلوگیری کرد.

گاهی از مشارکت‌های یک‌نواخت و قیافه‌های تکراری خسته می‌شوم و رفتن به جلسات را متوقف کرده و یا تعهدات کاری بیش از حد را بهانه نرفتن به جلسات اعلام می‌کنم. زمانی هم پا را فراتر گذاشته، می‌گویم من حداکثر استفاده را از جلسات برده‌ام و با بی‌حوصلگی و تحت تأثیر غرور کاذب، احساس می‌کنم که نیازی به جلسه ندارم و با این کار موجبات لغزش خود را فراهم می‌آورم. شرکت مرتب در جلسات، باعث پیوند من با نیروی برتر و نشاط و شادمانی در بهبودی‌ام می‌شود.

امیدوارم بتوانم با ارائه این نوشتار و به کمک خداوند، حداقل به یک نفر از همدردانم در مورد لغزش آگاهی داده و خود نیز بیشتر آگاه شوم.

"برای ما هیچ وقت یا هیچ چیز کافی نیست". گاهی مواقع الگوی رفتاری معتادگونه من، حالت افراطی به‌خود می‌گیرد و مثلاً آن‌قدر در مطالعه و یادگیری، زیاده‌روی می‌کنم که روح از جسم جدا شده و جا می‌ماند و اگر نتوانم صبر کنم تا روحم به جسم بپیوندد، مشکلاتی در من ایجاد می‌شود. اگر هوای نفس خود را مهار کنم و نگذارم که از روی زرنگی و خودخواهی تصمیم بگیرد، ترس و احساس تنهایی به سراغ من نخواهد آمد، آن گاه همواره و شاداب در مسیر برنامه بهبودی به‌طور مستمر گام خواهم برداشت.

در زندگی برایم بسیار اتفاق افتاده که تصمیم غلطی گرفته یا قضاوت بدی نموده‌ام و فوراً به فکر توجیه آن برآمده، کوشش کرده‌ام رد پای خود را پاک کنم و به دنبال مقصر دیگری باشم. همیشه به دلیل افراطی عمل کردن، حالم بدتر شده، چون نمی‌خواهم از حق انتخاب خود درست استفاده کنم. تا زمانی که شخصیت خود آزار

خود را فراموش نکنم، روز به روز حالت روحانی خود را از دست داده و تمام زیبایی‌های مادی و معنوی زندگی‌ام، روبه‌نابودی می‌رود. پس بدون تمایل به تغییر و بهبودی، موفق به زنده ماندن نخواهم بود.

وقتی فراموش می‌کنم که چه تلاشی برای آزادی از برده‌گی اعتیاد فعال خود داشته‌ام، ناسپاسی و ناشکری در وجودم ریشه می‌دواند و عدم خویشتن‌پذیری، باعث خود آزاری در من می‌شود و تصورات باطل، مرا به تنهایی دوران اعتیاد می‌کشاند. احساسات بد به سراغم می‌آید و اگر بلافاصله برای رفع آن اقدام نکنم و با راهنمای خود تماس نداشته و مرتب در جلسات نباشم و مشارکت نکنم، دچار لغزش می‌شوم.

انتظار بی‌جا از خود و دیگران، موانع رشد در بهبودی است. من فردی رویایی هستم و در مورد آینده، پیش‌داوری می‌کنم. ولی وقتی رویاهایم به تحقق نمی‌رسند، رنجش به دل گرفته، افکار و احساسات قدیمی مانند: یأس و سرخوردگی و افسوس به سراغم می‌آیند و تمام دست‌آوردهای مثبت زندگی را فراموش کرده و به سمت لبه تیغ لغزش حرکت می‌کنم. در این مواقع باید بلافاصله و به‌واسطه تماس با راهنما، شرکت در جلسه، مطالعه کتاب‌ها و نشریات، بهبودی خود را در رأس اولویت‌ها قرار داده و خود را نجات دهم.

تسلیم به اراده خداوند و برنامه NA، لازمه بهبودی است. گاهی اوقات با وجود آگاهی از این مسئله، دچار غفلت شده و سرکشی و طغیان می‌کنم. بعد از گذشت چند سالی از پاک‌ی، وقتی به زندگی گذشته‌ام نگاه می‌کنم، متعجب می‌شوم از این‌که چرا برای انکار عجز خود به سختی مشغول جنگ شده‌ام. در این حالت چنانچه حقیقت تسلیم را درک و اجرا نکنم، در پرتگاه لغزش قرار می‌گیرم.

من پنجمین سال پاک‌ی‌ام را تجربه می‌کنم و درک امروزم این است که هرگز به‌طور کامل بهبودی نمی‌یابم. غفلت و رکود و درجا زدن،

انکار و مخفی نگه داشتن رازهای زندگی خود و تهیه نکردن ترازنامه اخلاقی صادقانه و جستجوگرانه باعث لغزش می‌شود و دلیل آن هم عدم خانه‌تکانی احساسی و عاطفی و چسبیدن به بدترین عواطف و احساسات و رها نشدن از آنها است.

استفاده ناصحیح از ابزار برنامه و رهنمودهای آن، به خصوص که اصول برنامه را خیلی به آهستگی و یا خیلی سریع مورد استفاده قرار دهم، افتادن در سراشیبی لغزش می‌باشد. در طول یک روز پاک و موفق باید رهنمودها و اصول برنامه را با صمیمت و احساس وظیفه‌شناسی نسبت به بهبودی، در زندگی روزمره به کار گرفته و با استفاده عملی و روزانه از اصول برنامه، بهبودی خود را استمرار بخشم.

احساس عدم رضایت از خود و بهبودی‌ام، همیشه در کمین من برای بازگرداندنم به دوران فعالیت بیماری است. وقتی فراموش می‌کنم که در زمان حال زندگی کرده و گذشته خود را وارد حال و حال را به آینده می‌برم، شروع به پیش‌بینی بیمارگونه آینده می‌کنم و بر آن مبنا برنامه‌ریزی کرده، اضطراب و ترس و نگرانی را وارد زندگی امروز خود می‌کنم که اشتغال فکری و اضطراب بوجود آمده می‌تواند مرا دچار لغزش کند.

اگر رشد عقلانی و روحانی من با تأثیر از شکست‌ها و عقب‌نشینی‌های زندگی‌ام، متوقف شود، طبیعتاً پذیرش این شکست‌ها و ناامیدی حاصل از آنها، مرا در چنگال لغزش اسیر می‌کند. چرا که رشد عقلانی و روحانی، در گرو امیدواری به لطف خداوند و رسیدن به پیروزی‌های زندگی نهفته است و فقط برای امروز زندگی کردن می‌تواند مرا از این ناامیدی‌ها برهاند.

انکار و مخفی نگه داشتن رازها زندگی خود و تهیه نکردن ترازنامه اخلاقی صادقانه و جستجوگرانه باعث لغزش می‌شود و دلیل آن هم عدم خانه‌تکانی احساسی و عاطفی و چسبیدن به بدترین عواطف و احساسات و رها نشدن از آنها است. من نباید تحت تأثیر غرور و شرم، نکاتی را از قلم ببندازم و سری را در سینه خود مخفی نگه دارم، بلکه باید ضمن تهیه یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه، با شهامت آن را برای راهنمایم و خداوند و خودم، اقرار کنم تا از خطر لغزش در امان بمانم.

میل به تکراری و در دست گرفتن کنترل دوباره زندگی، همیشه مرا به طرف خود می‌کشد. ممکن است احساس کنم زندگی دوباره یک‌نواخت و کسل‌کننده شده است. افکارم خسته از تکرار اصول تازه آموخته و از فعالیت‌های تازه، احساس کوفتگی نمایم.

اگر تمایل به تغییر در عمق وجودم تبدیل به حرکتی واقعی نشود و انگیزه‌های درونی‌ام دچار تحول نگردد، این احساسات منفی مرا به سمت لغزش سوق خواهد داد.

به هیچ‌وجه یک فکر بسته به دلیل عدم روشن‌بینی، ظرفیت پذیرش ایده‌های نو را ندارد. اگر نتوانم روزه‌ای برای نفوذ به ذهن بسته‌ام پیدا کنم، دچار بی‌تفاوتی و تنبلی در بهبودی شده و سعی می‌کنم در مقابل تغییر مقاومت کنم. در آن صورت فقط لغزش و یا مرگ دوستان و یا یک اتفاق بزرگ غیرمنتظره و دردناک می‌تواند مرا از لغزش در امان نگه دارد.

به دلیل غیرقابل درمان بودن بیماری اعتیاد، گاهی در زندگی روزانه دچار لغزش‌های عاطفی و روحانی می‌شوم. بدرفتاری‌ها و رسیدن به اهداف به هر شکل و اذیت و آزار خانواده و یا لذت طلبی، مرا در برابر لغزش جسمانی آسیب‌پذیر می‌کند. احتیاط و دوراندیشی و نزدیکی به خداوند می‌تواند از لغزش‌های عاطفی و روحانی در برنامه جلوگیری

کند و اقرار به آنها در جلسات بهبودی و در نزد راهنما باعث جلوگیری از لغزش جسمانی می‌گردد.

بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی در برنامه مرا تا لبه تیغ لغزش پیش می‌برد. گاهی کاملاً به برنامه بهبودی و اصول روحانی بی‌توجه می‌شوم و کوتاه‌بینی، راه‌های گریزی را برایم طراحی می‌کند که به هیچ عنوان به هدف نمی‌رسند. اگر چشم بسته حرکت کنم، متوجه تله‌های جلوی پایم نشده و دیر یا زود گرفتار تصورات باطل و مصرف خواهم شد. ولی اگر باور کنم که مصرف مواد مخدر نمی‌تواند مشکلاتم را حل کند و بلکه مشکلی به مشکلاتم می‌افزاید، سعی می‌کنم با اصول روحانی، افکارم را آرام کرده و با آرامش زندگی کنم.

وقتی به کارهای و وظایف روزانه خود بی‌توجه می‌شوم، اعتماد به نفسم پایین می‌آید و از زیر بار مسئولیت و تعهدات زندگی شانه خالی می‌کنم. مثلاً به صورت مرتب سرکارم حاضر نمی‌شوم و یا حضورم در جلسات کم‌رنگ می‌شود. از عملکرد ۱۲ قدم در زندگی‌ام، غافل شده و یا برنامه بهبودی خود را متوقف می‌کنم. آنگاه لغزش با حيله‌گری پیش می‌آید و به من القا می‌کند که می‌توانم به صورت کنترل شده مواد مخدر مصرف کنم و دنبال راه سومی باشم. ولی تجربه نشان داده که برای من مصرف یک‌بار زیاد و هزاران بار کم است.

بعضی مواقع در زندگی‌ام از همه افراد و همه اشیاء رنجش و کینه به دل می‌گیرم که حتی دلیل آن را هم نمی‌دانم و طوری عمل می‌کنم که دیگرانی که با من زندگی می‌کنند، متوجه تغییرات اخلاقی‌ام می‌شوند و من به دلیل رفتار بدم از آنها دور می‌گردم. در مدت زمان کوتاهی، خود آزاری به سراغم می‌آید و انزوا طلب شده و بدون آن که مواد مخدر مصرف کنم، اسیر بدترین عادات و الگوهای رفتاری اعتیادی می‌شوم. آن‌گاه باز خطر لغزش به صورتی جدی در کمین من است. اگر بتوانم با اصول روحانی و ۱۲ قدم برنامه معتادان گمنام، زندگی کنم، رنجش‌ها جای خود را بخشش، دوست داشتن و عشق ورزیدن خواهند داد و از خطر لغزش نجات پیدا می‌کنم.

گرگان - مسعود. ن

گاهی از مشارکت‌های یک‌نواخت و قیافه‌های تکراری خسته می‌شوم و رفتن به جلسات را متوقف کرده و یا تعهدات کاری بیش از حد را بهانه نرفتن به جلسات اعلام می‌کنم. زمانی هم پارا فراتر گذاشته، می‌گویم من حداکثر استفاده را از جلسات برده‌ام.



گزارش خبری کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه‌ای ایران

در ماه گذشته مسوول کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه به اتفاق تعداد دیگری از اعضای این کمیته، جهت اطلاع رسانی و تبیین برنامه معتادان گمنام، در شهرستان قم، با آیت اله شیخ محمد مومن، نایب رئیس مجلس خبرگان رهبری و عضو فقهای شورای نگهبان، دیدار و گفتگو کرده که مقام نامبرده ضمن تشویق اعضای انجمن به ادامه کار خود، از نحوه کار کرد برنامه NA، اعلام رضایت و تشکر کرده و آرزوی موفقیت اعضای انجمن معتادان گمنام را مسئلت نمودند.

همچنین یکی دیگر از اعضای کمیته اطلاع رسانی، طی ملاقاتی با حجت الاسلام جواد فاضل لنکرانی، عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چگونگی فعالیت‌های انجمن معتادان گمنام ایران و اهداف این انجمن را تشریح کرد که مورد توجه و تشویق ایشان قرار گرفت.

دیدار با دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری، از دیگر برنامه‌های اطلاع رسانی در ماه گذشته بود. در این دیدار مسوول کمیته اطلاع رسانی، گزارشی از وضعیت NA در ایران را ارائه کرد. سپس این مقام مسئول در باره انتظارات نظام جمهوری اسلامی از سازمان‌های مردم نهاد، نکاتی را عنوان نمود و بطور مشخص گفت: درخواست ما از سازمان‌های مردمی، رعایت شئون اخلاقی و رفتارهای منطبق با ضوابط یک حکومت دینی است.

به عبارت دیگر آنچه که حمایت‌های قانونی و معنوی ما از شما را تضمین می‌کند، رفتارهای مطابق با موازین قانونی و اسلامی از سوی NGOهاست.

پیرو پخش گزارش‌هایی در خصوص فعالیت موسسات مرتبط با اعتیاد از شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی، اعضای کمیته اطلاع رسانی در نشستی با مدیر کل روابط عمومی سازمان صدا و سیما، ضمن شفاف سازی فعالیت‌های انجمن معتادان گمنام، اهداف و عملکرد انجمن NA را تبیین نمودند.

متعاقباً، مدیرکل روابط عمومی صدا و سیما، ضمن ابراز خرسندی از فعالیت‌های گسترده NA در ایران، بسترهای لازم را برای ارتباط انجمن با مدیران گروه اجتماعی کلیه شبکه‌های تلویزیونی فراهم ساخت.

کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه ایران

گزارش خبری کمیته آدرس جلسات شورای منطقه‌ای ایران

کتابچه آدرس جلسات NA ایران با تلاش مسوولین کمیته آدرس‌های نواحی ده گانه از طریق دفتر مرکزی چاپ و در دسترس اعضا قرار گرفت.

تعداد گروه‌های ایران ۲۹۳۵ گروه و تعداد جلسات آنها در طول هفته ۱۴۲۹۳ جلسه می‌باشد. به نظر می‌رسد تعداد گروه‌ها ۳۷۱ گروه و تعداد جلسات بهبودی در طول هفته ۳۴۲۹ جلسه نسبت به سال گذشته افزایش داشته است.

کمیته آدرس جلسات شورای منطقه‌ای ایران

اخبار کمیته H&I شورای منطقه‌ای ایران در فصل گذشته

برگزاری جشن تولد پاکی یک تا دو سالگی چند نفر از اعضای NA زندان شهرکرد با حضور مسوولین زندان‌های استان چهارمحال و بختیاری.

تشکیل صد جلسه پیام‌رسانی در طول یک ماه در زندان‌های استان فارس و بوشهر و برگزاری ۱۳ جشن تولد در ماه گذشته، در زندان‌های ذکر شده. ده نفر از آقایان و سه نفر از بانوان زندانی.

انجام مراسم جشن پاکی اعضای NA، در مقاطع مختلف و اهدای چیپ به ۱۷ نفر از آنها در زندان مرکزی تبریز.

جلسات NA زندان زرین شهر، دو ساله شد و به این مناسبت جشن با شکوهی در محل مذکور، با حضور اعضا و مسوولین زندان، برگزار گردید.

پاک شدن تعدادی زیادی از زندانیان اندرزگاه شماره چهار زندان مرکزی اصفهان. همه زندانیان مزبور محکوم به قصاص و حبس ابد بوده که با تمایل و رغبت در جلسات NA آن اندرزگاه بطور مرتب شرکت می‌نمایند.

کارگاه پیام رسانی به کلینک‌های درمانی در همدان، توسط اعضای کمیته H&I این شهرستان، برگزار شد.

کمیته H&I شورای منطقه‌ای ایران

گزارش کارگاه خدماتی و آموزشی بانوان ناحیه ۳ ایران

این کارگاه در مورخه ۸۷/۵/۲۵ در محل ساختمان بهزیستی شبیر در جنوب تهران، با موضوعاتی نظیر: مقدم دانستن منافع انجمن NA، چه پیوندهایی مارا با هم متحد می‌کند؟، اتحاد در سنت اول و پرهیز از ناسازگاری در عین اختلاف، تأثیر خدمات در بهبودی شخصی، نقش خدمت در تداوم پیام و راه انجمن NA، گمنامی و این که چرا از این مفهوم به عنوان ستون روحانی همه سنت‌ها یاد می‌شود؟ و بالاخره موضوع این که چه شرایطی را باید برای انتخاب خدمت‌گزار مورد اعتماد در نظر گرفت؟، تشکیل و تعداد ۳۶۰ نفر از بانوان در حال بهبودی و عضو گروه‌های ناحیه ۳ ایران در آن شرکت فعالانه نمودند. کارگاه مزبور با موضوعات ۹ گانه خود در قالب سه بخش آموزشی شروع به فعالیت کرده و بانوان حاضر با شرکت فعال در این سه بخش به موضوعات فوق پاسخ و تجربیات خود را با یکدیگر در میان گذاشتند. شرکت‌کنندگان در این کارگاه از یکسری فعالیت‌های تفریحی، آموزشی نیز بهره برده و لحظات خوشی را در طول برگزاری آن تجربه نمودند. به امید این که در همه نواحی ده گانه NA کشور عزیزمان، نظیر این کارگاه‌های پر بار و مفرح تشکیل و در خدمت پیام انجمن جهانی مان باشد.

کمیته کارگاه‌ها و آموزش ناحیه سه



وقتی اراده شخصی مان را تسلیم می کنیم و با فروتنی تمام، قدرتی را که داریم در خدمت کل می گذاریم، ناگهان قدرت عجیبی پیدا می کنیم که نه تنها از قدرت خودمان برتر است، بلکه از قدرت مجموع اجزای تشکیل دهنده اش نیز برتر است. "چگونگی عملکرد"

اگر سنت ها رعایت نشوند چه بر سرمان می آید؟

خدماتی می گذرد، دلیل آن شود که آگاهی برای تصمیم گیری در گروه ها به حداقل برسد و به اساس ساختار و مفاهیم خدماتی، خدش های وارد شود. شاید بگویید به نظر می رسد که بیماری نگارنده این نامه عود کرده، منفی یاف شده و در مورد انجمنی که روز به روز فعال تر و گسترده تر از دیروز، فراز و نشیبها را پشت سر می گذارد و پیش می رود، بی انصافی می کند. اما باید بگویم به عنوان عضوی از انجمن، دوست ندارم تنها از دور نمای انجمن لذت ببرم. دوست ندارم در یک جلسه خدماتی، خدمت گزاری باشم که شاهد زدوبندها و خود محوری هاست. دوست ندارم تمایل به خدمت را از دست داده و اصول انجمن را متعهدانه پی گیری نکنم. آیا حق ندارم در مورد آن چه که دوست ندارم و خلاف اصول روحانی انجمن ماست، مشارکت کنم؟

آیا مجله پیام بهبودی نباید از چالش ها بنویسد؟ آیا اگر چشمها را ببندم و گوشها را کر کنم، دست به قلم نشوم و از احساسات نگران کننده و آزار دهنده خود نگویم، در مسیر بهبودی قرار گرفته ام؟ یا شاید اگر غیر از این باشد، فوراً انگ "عضو ناسازگار" به من زده شود و از ترس این انگ و از دست دادن تأیید همگانی سکوت کنم. به راستی اگر سنتها رعایت نشوند چه بر سرمان می آید؟

اکنون که در حال نوشتنم، وقتی به احساس خود دقت می کنم، هیچ چیز جز صمیمیت و دلسوزی نمی بینم. انجمن NA و اعضای آن را دوست دارم، اما هم چنان با خود می گویم: حتی اگر روزی برسد که نیمی از جمعیت کره خاکی، عضو این انجمن باشند، آیا همه در مسیر روحانی NA گام برداشته ایم؟ یا بهتر بگویم: اگر ما اعضای کنونی NA به اصول روحانی متعهد نباشیم، آیا هدف مقدس مان را با پویایی دنبال کرده ایم و برای اعضای فردای معتادان گمنام مؤثر بودهایم؟ بد نیست بار دیگر مروری بر کتاب چگونگی عملکرد و سنت سوم داشته باشیم که می گوید:

"مادامی که تمایل به قطع مصرف مواد مخدر را داریم، در تصمیم گیری برای محقق شدن به انجمن معتادان گمنام آزاد هستیم. زمانی که این تصمیم را گرفتیم، باید آن را همراه با تعهد نسبت به اصول NA دنبال کنیم."

راستی اگر بخواهیم تعهد به اصول را در نظر بگیریم، آیا من عضو متعهدی در NA خواهم بود؟ امید وارم تمام اعضای انجمن با تعهد به اصول روحانی زندگی کنند و سنتها درک و رعایت شوند.

به امید آن روز....
مژگان. ف - شیراز



برای چندمین مرتبه کتاب چگونگی عملکرد را باز کرده و مشغول مطالعه سنتها شدم.

هنوز به میانه صفحه اول نرسیده بودم که آهی کشیده و در فکر فرو رفتم.

راستی جملات کتاب چه دور نمای زیبا، لذتبخش و شادی آفرینی دارد.

دستهای در هم گره خورده و امتیازات مساوی اعضا، آن هم در تمام دنیا، همان احساس اتحادی را زنده می کند که کتاب از آن این گونه می گوید:

"اتحاد روحیای است که هزاران عضو را در سراسر جهان در این انجمن جهانی که قادر به تغییر دادن زندگی انسانها می باشد، به یکدیگر پیوند داده است." با مطالعه سنت اول، کمی به فکر فرو رفته و اجرای این سنت را بسیار حیاتی یافتم و چشم انداز جالبی دیدم. دورنمایی از دنیا با اجرای سنت اول را در ذهن خود به تصویر کشیدم. دنیایی بود خالی از غرور و خودخواهی و سرشار از صمیمیت و فروتنی. دنیایی بی خد و مرز که شباهتها، همه چیز را به هم آن گونه نزدیک می کند که گویی هیچ گاه از هم جدا نبوده اند.

یگانگی و یکتایی، تنها معنایی می شود که مفهوم دارد و نقطه آغاز همه چیز را یک آفریننده می داند.

انگار بر رأس هرم ساختاری NA ایستاده ای و قلعه رهایی را فتح نموده ای.

رنج می باید برد، خرج می باید کرد

اما گاهی با خود می اندیشم، مبدا این به تصویر کشیدن ها، غیر واقعی و تصویری باطل باشد و درست در همین زمانهاست که دلتنگ می شوم و آه می کشم.

آه می کشم، زیرا بسیاری از اوقات، نظاره گر مشتهای گره کرده به جای دستهای در هم گره خورده بودم.

نظاره گر امتیازات نامساوی و فرصت طلبی های خود بوده، مخصوصاً اگر عضو قدیمی باشم.

شاید هم نظاره گر باند بازی ها و تیراندازی ها بوده و در تصورات خویش بیننده هر چیزی بودم غیر از فروتنی.

امروز می خواهم با این مقاله، احساس حقیقی خود را با تمام اعضای معتادان گمنام ایران به مشارکت بگذارم.

می خواهم به دور دستی آرامش و کنار گوش بودن ناآرامی ها، اشاره کنم.

اشاره کنم به مسئولیت بهبودی و چالش هایی که بیماری من بر سر راه آن قرار می دهد.

اشاره کنم به تفاوت رهبری مؤثر و رهبری خشن، به تفاوت خدمت و حکومت.

مبدا به آن جایی برسیم که توجه نکردن به اصل چرخش در خدمات، مانعی برای بهبودی خدمت گزاران با تجربه و یا کم تجربه شود و ناظر ایراد خسارات غیر قابل جبران به کل ساختار خدماتی NA باشیم.

می ترسم که آن صداها تنهایی که در مفاهیم به آن اشاره می شود، آن قدر تنها بمانند که واقعاً گمان کنند اعضای با سابقه فرصتی برای شنیدن ندارند.

مبدا کم آگاهی نمایندگان بین گروهی از اموری که در ناحیه و کمیته های

وقتی رنجش‌ها را بررسی می‌کنیم، شاید وسوسه شویم برخی از آنها را با خود نگاه داریم، به‌خصوص اگر به نظر ما "موجه" باشند. اما آن چه که باید به‌خاطر بسپاریم این است که رنجش‌های "موجه" درست به اندازه رنجش‌های دیگر درد سر آفرین هستند. فقط برای امروز"

رنجش‌ها قاتل بهبودی هستند!

خود داشتم، انجام دادم و نتیجه آن شگفت آور بود. بار سنگینی از روی شانه‌هایم برداشته شد و من قادر به رهایی از نفرتی شدم که برای سال‌های سال مرا آزار داده بود.

بعد از این که این لیست خسته کننده را تمام کردم، راهنمایم گفت: که حالا نیاز است تا خود را ببخشم. تا آن روز من خاطراتی داشتم که با یادآوری آن‌ها به شدت خود را سرزنش می‌کردم. گرچه آنها سی سال پیش یا حتی بیشتر اتفاق افتاده بود و افراد دیگری که درگیر آن بوده‌اند، قطعاً تمام آن را فراموش کرده بودند. این اضطراب و ترس، بخش بزرگی از زندگی‌ام را در بر گرفته بود و من ساعت‌های بی شمار و انرژی فکری زیادی را صرف وقایع گذشته می‌کردم. وقایعی که نمی‌توانستم آنها را تغییر دهم. امروز می‌توانم بگویم که برای بیشتر آن اتفاقات، من به توصیه راهنمایم عمل کرده و خود را بخشیده‌ام. زندگی امروز من هنوز فاصله زیادی با یک زندگی عالی دارد، اما قطعاً پیشرفت‌هایی نیز کرده‌ام.

من برای دومین بار نوشتن ترازنامه قدم چهارم را تمام کرده‌ام. تفاوت بین ترازنامه اول و دوم من بسیار چشمگیر است. دربار دوم، من به بخش‌های عمیق تری رسیدم و رنجش‌هایی را کشف کردم که در بار اول حتی متوجه آنها هم نشده بودم، با این حال لیست رنجش‌هایم بطور قابل توجهی از بار اول کوتاه تر بود. قدم‌ها مرا قادر کرده تا به این باور برسم که سلامت عقل می‌تواند به من باز گردد. با کار کردن روی رنجش‌هایم من از بار گذشته رها شده‌ام، باری که همیشه بر روی دوشم بود. از تو سپاس گزارم، انجمن معتادان گمنام!

نویسنده: گمنام

مترجم: مسعود ن

سایت اینترنتی انجمن معتادان گمنام جنوب غربی آریزونا



هنگامی که من قدم چهارم خودم را کار می‌کردم، راهنمایم مرا به سوی رنجش‌های قدیمی که ممکن بود داشته باشم، راهنمایی کرد. من ابتدا متوجه رنجش‌های بزرگ از خانواده، همکاران و دوستانم شدم. اما هر چه بیشتر در آن قدم فرو می‌رفتم، بیشتر درک می‌کردم که دامنه این رنجش‌ها به بسیاری از افراد در گذشته من، و حتی افرادی که آنها را نمی‌شناسم یا به سختی می‌شناسم، کشیده می‌شود. برای مثال فهمیدم که از افرادی که در برنامه از من پاکی بیشتری داشتند، رنجش دارم. من از افرادی که از من باهوش تر بودند، پول بیشتری داشتند یا حتی خوش تیپ تر بودند، رنجش داشتم. من از زنان جذابی که به من توجه نکرده بودند، رنجش داشتم و لیست من همین‌طور ادامه می‌یافت.

با پذیرش آنها، من قادر شدم تا پایه و اساس رنجش‌هایم و نقش خود را در آنها را جستجو کنم. بسیاری از رنجش‌هایم، مانند آنهایی که ذکر کردم، احمقانه بودند و ریشه در ترس‌ها و نبود خویشتن‌پذیری من داشتند. برخی نیز عمیق تر بودند. من با این که بیش از بیست سال پیش از همسر سابقم جدا شده بودم، اما رنجش بزرگی از او را با خود حمل می‌کردم. اساس این رنجش بسیار پیچیده بود. واضح است که نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر، برای نابودی ازدواج ما کافی بود اما دودلی و غر زدن‌ها و حسادت او نیز نقش مهمی در آن داشت. ازدواج ما هرگز یک ازدواج سالم نبود. تصور کنید: ما اولین شبی که یکدیگر را دیدیم، روابط خصوصی برقرار کردیم. اما از این ازدواج فرزندی نیز بوجود آمد و در آن عشق واقعی هم بود و همین باعث شد که من از رفتن او بسیار آزرده شوم. احساس نا امنی و ناامیدی در مواجهه با تنهایی، مرا چنان افسرده کرد که می‌خواستم با مصرف زیاد خود را خاموش کنم و یا با نوشیدن زیاد همه چیز را فراموش کنم.

با کار کردن قدم چهارم من فهمیدم که چگونه فرایند پالایش، واقعاً کار می‌کند. کارهایی بود که همسر سابقم کرده بود و به من صدمه زده بود و من هنوز به‌خاطر آنها از دست او عصبانی بودم. من هرگز بر رنجش‌هایم از او که همیشه مرا متهم به خیانت‌هایی میکرد که هرگز انجام نداده بودم و به‌خاطر مرد دیگری که با او رابطه داشت، مرا ترک کرد، غلبه نکرده بودم. با این حال دریافته‌ام که در مقابل این رنجش‌ها عاجز و ناتوانم. گرچه عصبانیت من در آن زمان ممکن است قدری توجیه داشته باشد، اما تنها کاری که امروز می‌توانم انجام دهم، توجه به رفتار خود در زمان ازدواج است. زیرا من قادر به تغییر گذشته یا نقش او نیستم. پس کاری که توانستم انجام دهم، اعتراف به نقش خود در شکست ازدواج و زدودن رنجش‌ها با پذیرش است. با انجام این کار من متوجه شدم که بیشتر تزلزل و ترس او ریشه در رفتارهای من داشت. با رفتاری بر اساس اعتیاد فعال، من محیطی را ایجاد کرده بودم که هیچ زندگی زناشویی سالمی نمی‌توانست در آن رشد کند. هنگامی که به روشنی به نقش خود نگاه می‌کنم از این که همسر سابقم آن زمان طولانی مرا تحمل کرده بود، شگفت زده می‌شوم! امروز من او را به هیچ عنوان یک بی‌گناه نمی‌دانم، اما به‌خاطر بدی‌هایی که فکر می‌کنم در حق من کرده، او را می‌بخشم.

به تدریج من همین کار را برای تمام کسانی که در لیست رنجش‌های

اخبار دفتر خدمات جهانی

نشریات جدید دفتر خدمات جهانی :



جزوه جلسات اداری گروه



رفتارهای اخلاص گرانه و خشونت آمیز



وظایف و مسئولیت‌ها



گروه‌های NA و مسئله دارو درمانی

محصولات جدید دفتر خدمات جهانی :

پوستر پارچه‌ای ۱۲ قدم معتادان گمنام مخصوص گروه‌ها

پوستر پارچه‌ای ۱۲ سنت معتادان گمنام مخصوص گروه‌ها

پوستر پارچه‌ای دعای آرامش معتادان گمنام مخصوص گروه‌ها

پوستر پارچه‌ای دعای قدم سوم معتادان گمنام مخصوص گروه‌ها



گردن آویز خوش آمد گو مخصوص گروه‌ها

آدرس جدید دفتر خدمات جهانی

سعادت آباد . خیابان ۳۸ غربی . پلاک ۱۱ . طبقه اول

تلفکس : ۸۸۶۸۱۶۵۲

World services Office - IRAN ✧ Tehran - PO Box 14665/3115

قدم‌های حماقت

- ۱- ما اقرار کردیم که در برابر هیچ چیز عاجز نیستیم و کاملاً می‌توانیم زندگی خود را و هر کس دیگری را که به ما اجازه دهد، اداره کنیم.
 - ۲- ما به این باور رسیدیم که هیچ نیروی برتری، برای ما در کار نیست و هر کس جور دیگری فکر می‌کند، مخش معیوب است.
 - ۳- ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی کسانی را که دوست می‌داریم، در دست مراقبت خود بگیریم.
 - ۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از هر کس که می‌شناختیم، تهیه کردیم.
 - ۵- ما بر چگونگی دقیق خطاهای هر کس که می‌شناختیم، انگشت گذاشتیم.
 - ۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که همه غیر از خودمان، درست‌کاری پیشه کنند.
 - ۷- ما خواستار آن شدیم که همه خود را تغییر بدهند یا از زندگی ما بیرون بروند.
 - ۸- ما فهرست کاملی از کسانی که به ما صدمه رسانده بودند، تهیه کردیم و تمایل پیدا کردیم که برای انتقام از آن‌ها، پای همه چیز بایستیم.
 - ۹- ما در هر جا که ممکن بود، مستقیماً از همه این افراد انتقام گرفتیم، مگر در مواردی که این کار ممکن بود به قیمت جان‌مان تمام شود یا ما را به زندان بیندازد.
 - ۱۰- ما به تهیه ترازنامه همه، غیر از خودمان ادامه دادیم و هر کجا که دیگران در اشتباه بودند، بی‌درنگ و مصرانه به رخ‌شان کشیدیم.
 - ۱۱- ما به جست‌وجوی راهی برای ایجاد رابطه با نیروی برتری برآمدیم که همه چیز را به شیوه دلخواه ما، سر و سامان دهد.
 - ۱۲- بر اثر اضمحلال کامل جسمی، عاطفی و معنوی حاصل از برداشت این قدم‌ها، سعی کردیم همه تقصیرها را به گردن دیگران بیندازیم و درخواست ترحم و غم‌خواری از دیگران را سرلوحه همه امور زندگی خویش قرار دادیم.
- نشریه انجمن معتادان گمنام اکوادور