



■ سال سوم
■ شماره دوازدهم
■ پاییز ۱۳۸۶

نشریه داخلی انجمن معتمدان گمنام ایران

■ برگزاری همایش‌های سراسری در ایران

■ آن قدم‌های بی‌فایده

■ چرا سروقت و به موقع.....؟

■ جایزه در NA

فهرست

■ با مخاطبان ۳

■ مشارکت

- آن قدم‌های بی فایده ۴
خستگی، عصبانیت، گرسنگی ۱۲-۱۳
جایزه در NA ۱۵
زندگی زیباست‌ای زیبا پسند ۲۲

■ لغزش

- آسمان بلند آشنایی ۵

■ دیدگاه

- چرا سروقت و به موقع؟ ۶-۷
از مسئول نشریات خواهش می‌کنیم ۸

■ نامه‌ها

- روشنایی در روشنایی ۷
نامه‌ها و ایمیل‌ها ۱۳

■ قدم

- تجربه‌ی من از قدم چهارم ۹-۱۰-۱۱
برداشت من از قدم ششم و هفتم ۱۸-۱۹

■ داستان من

- من به یک خانه می‌اندیشم ۱۴

■ مقاله

- خشت اول چون نهد ۱۶-۱۷

■ اخبار

- برگزاری همایش‌های سراسری ۲۰-۲۱

■ زنگ تفریح

- جدول ۲۳

■ صفحه‌ی آخر

- تصاویر همایش‌های شکرگزاری ۲۴



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال سوم ■ شماره دوازدهم ■ پاییز ۱۳۸۶

■ مسئول نشریه: جواد. م

■ امور اجرایی: سپهر. الف

■ صفحه آرا: نیما. ل

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

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

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

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

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



سلام بر تو ای ابر سایه گستر

با سلامی دوباره

دوازدهمین شماره‌ی مجله‌ی پیام بهبودی پیش روی شماست. شاید یکی از گوش‌آشناترین اعداد برای اعضای NA، عدد دوازده باشد. دوازده قدم، دوازده سنت، دوازده مفهوم و ...

ما نیز چاپ شماره‌ی دوازدهم مجله را به فال نیک گرفته و نهایت تلاش خود را به کار می‌بریم تا کاری در خور انجمنی خوش نام و شناخته شده با هزاران هزار نفر عضو، تقدیم کنیم.

روشن است که هر چه هم کاری اعضای انجمن با مجله زیادتر باشد و هر چه بیشتر از سوی دوستان عزیز بهبودی، مورد سؤال و انتقاد سازنده و دل‌سوزانه قرار گیریم، احساس مسئولیت بیشتری کرده و برای ادامه‌ی کار، از خداوند مهربان خواستار صداقت و نیروی بیشتری می‌شویم.

شما خوانندگان عزیز حتماً متن ثابت صفحه‌ی قبل را خوانده و ملاحظه کرده‌اید که ما به طور پیوسته از شما استدعا کرده‌ایم که با پیشنهادات خود ما را یاری کرده و راهنمایی‌مان کنید.

با توجه به این که قبلاً NA ایران تجربه‌ای در مورد چاپ مجله نداشته و از سویی ما هم ژورنالیست‌های حرفه‌ای نیستیم، به نظر می‌رسد که نامه‌نگاری و طرح دیدگاه‌ها به صورت کتبی می‌تواند نقش مهمی را در رشد مجله ایفا کند. بر خود واجب می‌دانیم تا از تمامی اعضا و دوستان بهبودی و خبرنگاران افتخاری که به طور پیوسته با مجله‌ی خودشان هم کاری می‌کنند، قدردانی به عمل آوریم.

خدا را شکر می‌کنیم که ما را به انجمنی هدایت کرده که با وجود ایده‌ها و دیدگاه‌های گوناگون اعضای آن، نعمت بزرگ سنت اولش، آن چنان دل‌ها را به هم پیوند زده که همه به خوبی متوجه‌ی اهمیت اتحادمان شده و کاملاً درک می‌کنیم که برای پاک ماندن، چه قدر به هم نیاز داریم.

ما با ذرات وجود خود حس می‌کنیم که پاک ماندن بدون پشتیبانی اعضای دیگر، کاری بسیار مشکل است و عجیب این که با حفظ همین روحیه، صدها هزار نفر معتاد در حال بهبودی قادر به تغییر دادن زندگی خود می‌شوند و درست در همین نقطه است که در می‌یابیم ادامه‌ی کار NA به نفع خودمان است. البته در انجمنی با این وسعت و گستردگی اختلاف سلیقه امری طبیعی است که از قضا وجود همین ایده‌های گوناگون موجب غنای آن گردیده است. ممکن است میان اعضا در مورد مسائل گروه‌ها و ساختار خدماتی یا حتی در ارتباطات اعضا در بیرون از انجمن، رنجش‌هایی به وجود آید که خوش‌یختانه برنامه‌ی ما آن قدر غنی است که برای این گونه موارد هم راه کارهای خاص خود را ارائه کرده است.

مهرورزی، دوست داشتن و دوست داشته شدن.

مبنای این برنامه بر پایه‌ی عشق و محبت استوار است، چیزی که بیماری اعتیاد مدت‌ها پیش آن را از ما ربوده بود و اینک برنامه‌ی بهبودی آن را باز می‌ستاند و به ما تقدیم می‌کند.

ما در این برنامه، بخشش را به خود هدیه می‌دهیم و می‌دانیم که بخشیدن به معنای تسلیم شدن نیست، بلکه تصمیم آگاهانه‌ای است که به توصیه‌ی برنامه و راهنمای‌مان می‌گیریم تا به رنجیده‌گی خاطر خود پایان داده و با هر بخشش، خشت محکم دیگری را در بنای بهبودی خود به کار بریم.

برنامه به ما آموخته است، زمانی می‌توانیم عاشق شویم که آزردگی خاطری از دوستان بهبودی به ذهن‌مان نسپرده باشیم و بدانیم که هر شخص در زندگی، آن قدر گذشت دارد و می‌بخشد که عشق می‌ورزد و لابد هیچ چیز آن قدر تلخ و ناگوار نیست که نتوان آن را نبخشید.

با کمک گرفتن از خداوند و اصول روحانی برنامه، برای ما همیشه امکان تغییر وجود دارد و شاید در این مورد هیچ چیز مثل خدمت به دیگران و اعضای که به تازه‌گی به ما پیوسته‌اند، مؤثر نباشد یعنی ابراز عشق با کمک به دیگران.

وقتی که ما در این سفر روحانی به خاطر کمک به دیگران و در اصل به خاطر خودمان وقت و انرژی صرف می‌کنیم، سرفراز گردیده و روح‌مان بیدار می‌شود، همان روح خدایی که درون هر یک از ما نهفته است و جرقه‌ی حیاتی که به دلیل بیماری‌مان تقریباً در ما خاموش شده بود بار دیگر شعله‌ور می‌شود.

اشتیاقی سوزان تمامی آن چیزی است که نیاز داریم و نه چیزی دیگر. به این ترتیب پیام بهبودی همانند امانتی دست به دست می‌چرخد تا دیگر هیچ معتادی مجبور نباشد که از درد اعتیاد بمیرد.



شاد و پایدار باشید
باتشکر - جواد . م



آن قدم‌های بی‌فایده

که روی هم رفته آن قدرها هم بد نبودم. خوب بودم، یک مقدار عادات عجیب و غریب داشتم ولی اساساً "اکی" بودم.

من قبلاً قادر نبودم این چیزها را ببینم، چون دائم مشغول انتقاد از خود بوده و در رابطه با این موضوع از معتادان و انسان‌های دیگر نه بدتر و نه بهتر بودم. برای من آسان نبود تا تشخیص دهم که "غرور" نتیجه‌ی این است که یک نفر فکر کند بدتر از دیگران و یا به همان نسبت بهتر از دیگران می‌باشد.

پس من اشتباه می‌کردم. قدم‌ها کار می‌کنند. من فقط برای دیدن این مسأله غرور داشتم. عجب تصادفی که غرور هرگز در لیست نواقص اخلاقی قدم ششم من نبود!

من به این آگاهی رسیدم که غرور حتماً در بعضی مواقع ریشه‌ی مشکلاتم بوده ولی من هرگز آن را به عنوان مشکل اصلی ندیدم. فکر می‌کردم که غرور مسأله‌ای است که پس از پایان درگیری با نواقص بزرگ خود، می‌توانم به آن رسیدگی کنم.

برای من پانزده سال طول کشید تا کاملاً آماده شوم و باور کنم که من خدا نیستم و شروع به درخواست کمک از خدای واقعی کنم. شما ممکن است فکر کنید خیلی طول کشیده، ولی من مجبور بودم روی این موضوع کار کنم. فکر کردن در مورد خودم به عنوان یک غول تا فکر کردن درباره‌ی خودم به عنوان یک سایز نرمال و معمولی و جالب این است که من سایز معمولی خود را بیشتر دوست دارم.

من مهربان، بامزه، دوست داشتنی و حساس هستم. من طعنه‌زن و بدبین، بی‌ملاحظه و احساساتی هم هستم و زود از کوره در می‌روم ولی زود هم می‌بخشم.

من قصد دارم راهم را در جاده‌ی بهبودی ادامه دهم و درست مثل آدم‌های دیگر باشم.

به نقل از: مجله‌ی NAWAY
آندره ل. کانادا
برگردان از: عباس م



اولین برداشت من از قدم‌های شش و هفت خیلی ساده بود. اگر آن‌ها را به کار گیرم، شخص متفاوتی خواهم شد. با نفرتی که در اوایل بهبودی از خود داشتم، جای تعجب نیست که بیشتر از هر چیزی دلم می‌خواست شخص دیگری باشم. بنابراین خیلی سخت روی آن قدم‌ها کار کردم، به خصوص قدم هفتم. در حین این که دعا می‌کردم تا خداوند نواقص مرا بگیرد، ناخودآگاه از او می‌خواستم که مرا عوض کند چرا که من خود یک نقص بزرگ بودم. به این خاطر می‌گویم ناخودآگاه چون چند سالی طول کشید تا بفهمم این واقعاً همان چیزی است که من آرزویش را داشتم. من احساساتی، عصبانی، انفجاری پرسروصدا، بدذات، بی‌اعتماد و بی‌ملاحظه، می‌خواستم تبدیل شوم به یک آدم دوست داشتنی، آرام، صبور، با ملاحظه که شمرده صحبت می‌کند، خونسرد است و ملکوتی که آن قدر به خدا نزدیک باشد که مردم او را اشتباهی بگیرند!

خوب حدس بزنید چی شد؟ بعد از سال‌ها دعا و التماس کردن و به خاک افتادن، به این نتیجه رسیدم که قدم‌های شش و هفت کار نمی‌کنند. در واقع همه‌ی برنامه یک فریب است. ولی با وجود داشتن چنین احساسی، NA را ترک نکردم. من فقط به کار خود برای درک بهتر آن قدم‌های بی‌فایده و پیدا کردن معنی واقعی آن‌ها ادامه دادم. در همان زمان مطمئن بودم مسأله‌ی خویشتن داری یا کنترل خود مطرح است.

من یا خدا نتوانستیم نواقص را نابود کنیم؛ پس فقط باید راهی پیدا می‌کردم که آن‌ها را کنترل کنم. چند سال دیگر هم تلاش کردم تا خود را به شخص دیگری تبدیل کنم با همان موفقیت کمی که بار اول داشتم.

اشتباه نکنید؛ نه این که صحبت دیگران درباره‌ی قدم‌ها را گوش نکرده باشم. چیزهای خیلی خوبی شنیدم: قدم‌های ششم و هفتم راجع به این بود که کنترل را رها کنی و خودت را بر اساس شرایط روز بپذیری. آن‌ها راجع به این بود که به نیروی برتر اعتماد کنی تا او کارهایی برای ما انجام دهد که خودمان نتوانستیم برای خود انجام دهیم. من همه‌ی این‌ها را شنیدم و سر را به علامت تأیید تکان دادم، ولی همیشه بر این باور بودم که روزی تبدیل به شخص دیگری خواهم شد.

بعد از مدتی از کنترل کردن نواقصم، خسته شده و به نتیجه‌ی دیگری رسیدم. قدم‌های شش و هفت فقط به عنوان تشویق معنی می‌داد. من متوجه شدم که وقتی ما به یک مقطع مشخصی از بهبودی می‌رسیم احتیاج داریم تا تشخیص دهیم که تنها یک چیز هست که برای همیشه از ما گرفته می‌شود و آن هم تمایل به مصرف است. من به این نتیجه رسیدم که مجبور هستم با بقیه‌ی نواقص خود بسازم.

من احساساتی، انفجاری، بی‌ملاحظه و بی‌اعتماد. بنابراین من به یک طرز فکر مهلک تسلیم شدم. تصمیم گرفتم که بهتر است این حقیقت را بپذیرم که من تبدیل به شخص دیگری نخواهم شد. به آهستگی برایم روشن شد که شاید فقط شاید من داشتم به این نتیجه می‌رسیدم. حقیقت این بود که من هرگز یک شخص متفاوت نخواهم شد، ولی دانستن این موضوع دیگر دردناک نبود، چون متوجه شدم

آسمان بلند آشنایی

آمدی و برای ما روشن کردی که در آن سوی دیگر هیچ خبری نیست. الان که این نامه را می نویسم، مدت هجده ماه پاکی دارم. با تجربه‌ای که از لغزش کسب شد، بلافاصله دوباره راهنما گرفته و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. در جلسات به طور مرتب شرکت کرده و خدمت هم می‌کنم. من و خانواده‌ام دعاگوی همه‌ی شما هستیم. ما NA و شما و خودمان را دوست داریم. حالا گوشه‌ی دیگری از زندگی‌ام را برای شما شرح می‌دهم.

شاید باور نکنید که من تمام این نامه را با اشک و گریه نوشتم. در حال حاضر با داشتن سه فرزند مدرسه‌ای وضع مالی خوبی ندارم ولی اصلاً مهم نیست. من پاک هستم، کار می‌کنم و به دست می‌آورم. در ایران به جز خدا و بچه‌های انجمن معتادان گمنام هیچ کسی را ندارم.

نمی‌دانم این نامه را در دورترین نقطه‌ی این سرزمین بزرگ چه کسی می‌خواند، مهم نیست. مهم این است که من به راحتی درد دل می‌کنم و این نامه را یک هم درد می‌خواند و مرا درک کرده و دعا می‌کند. من هیچ چیزی ندارم که به شما بدهم به جز همین تجربه‌ی لغزش. بنابراین از مسئول مجله خواهش می‌کنم اگر نوبت‌بری نمی‌شود و به کسی خسارتی وارد نمی‌شود این نامه را در اولین شماره‌ای که منتشر می‌شود، چاپ کنید تا بتوانم آن را برای دوستان خود در کشورم بفرستم.

مشهد- بشیر



سلام گرم من خدمت همه‌ی دوستان هم درد و دست اندرکاران مجله‌ی پیام بهبودی. بشیر هستم، معتاد. دوست دارم از اوایل آشنایی خود با برنامه بگویم.

در یک کلینیک ترک اعتیاد با یکی از بچه‌های NA آشنا شدم. پزشک معالج در آن کلینیک به من گفت: من فقط می‌توانم بخشی از وابستگی جسمی تو را درمان کنم ولی روح و روان تو نیز احتیاج به درمان و بهبودی دارد و داروی آن فقط و فقط در دست هم دردهای خودت قرار داد. جریان آن مفصل است و من نمی‌خواهم سر شما را درد بیاورم. آن شب بعد از ده روز سم زدایی به جلسه‌ی NA رفتم.

آه ... خدایم، خاطره‌ی آن شب را هر گز فراموش نمی‌کنم. در طول سی و هفت سالی که از عمر من می‌گذشت، کسی آن قدر از روی لطف و مهربانی با من سخن نگفته و هم دلی نکرده بود. مدت شش ماه در انجمن بودم. تمام قصد من از نوشتن نامه برای تازه واردان این است که: دوستان عزیز، در این مدت شش ماه قدم کار نکردم، فاصله‌ی رفتنم به جلسات به تدریج زیاد شد اگر هم می‌رفتم، آخر جلسه خودی نشان داده و به سرعت بر می‌گشتم. بین خود و دیگران تفاوت قائل می‌شدم با راهنمایم تماسی نداشتم، در انجمن خدمت نمی‌کردم.

افکار و رفتار و گفتارم مثل گذشته بود و کاملاً خودمحرانه عمل می‌کردم. تجربه نشان داده که با شرایط یاد شده لغزش امری اجتناب ناپذیر است و همین طور هم شد. مصرف مواد مخدر شروع شد و مدت شش ماه دور خود می‌چرخیدم؛ مصرف می‌کردم و می‌گریستم. صادقانه بگویم که نمی‌دانم چرا مصرف مواد مخدر دیگر حال نمی‌داد. مصرف می‌کردم حالم بد بود و مصرف هم نمی‌کردم حالم بد بود. شاید علت آن بود که دیگر متوجه شده بودم که می‌توان بدون مصرف مواد مخدر هم زندگی کرد.

تا پارک محل جلسه هم می‌رفتم، ولی در آن شرکت نمی‌کردم. یک شب در منزل مشغول مصرف مواد بودم که پسرعمه گفت: بابا یکی از دوستان جلسه‌ی شما را دیدم؛ احوال تان را پرسید و این شماره تلفن را به من داد و خیلی تأکید کرد که حتماً با او تماس بگیرید چون با شما کار لازمی داشت.

با شماره‌ی مورد نظر تماس گرفتم. همان دوست قبلی بهبودی بود که در آغاز نامه درباره اش نوشتم. از من احوال پرسید، سپس با ماشین خودش به دنبالم آمد و مرا به جلسه برد. حال جا دارد که به شما بگویم که من یک مهاجرم و ایرانی نیستم ولی دوست بهبودی من در این برنامه یاد گرفته که به کار بردن اصول روحانی مرز جغرافیایی نمی‌شناسد. من به عنوان یک مهاجر شاید بعضی جاها تحقیر شوم و به چشم یک بیگانه به من نگاه کنند ولی در NA ایران و در کنار ایرانی‌های در حال بهبودی، هر گز چنین احساسی به من دست نداد. خدا خیرتان بدهد که هم دردی و مهمان نوازی را به حد اعلا رساندید. به من درس عشق دادید و برایم ارزش قائل شدید تا حس خوب خوش‌بختی را تجربه کنم.

آن شب در بازگشت به جلسه مشارکت کرده و های‌های گریستم. هیچ یک از بچه‌ها به من نخندیدند. فقط مرا درک کردند و گفتند تو با آمدنت به ما پیام امید و مؤثر بودن برنامه را بار دیگر یادآوری کردی. تو

وقتی که اصول برنامه را در زندگی خود رعایت کنیم، روحانیت راه "زندگی" ما خواهد شد و ما شاهدی زنده و ثمره‌ای از زندگی به روال این اصول خواهیم گشت که به نوبه‌ی خود بهترین پیام برای معتاد دیگر می‌باشد. "چگونگی عملکرد"

چرا س‌وقت و به موقع.....؟

اسم من محمد رضا و یک معتاد هستم.

با سلام، یکی از نواقصی که همیشه مانع رشد روحانی من می‌شود عجله، شتاب و بی‌حوصله‌گی است. در انجام هر کاری و یا رسیدن به هر خواسته‌ای چه از خداوند و چه از اطرافیانم همیشه عجله بوده و مرتب دلم می‌خواست زودتر از حد معمول به خواسته‌های خود برسم و در این میان به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کردم. اما پس از آشنایی با انجمن و با گذشت زمان و در اثر تجربه‌ای که به دست آوردم ثمره‌ی شیرین صبر را چشیدم و دوست دارم که این تجربه را در اختیار دوستان بهبودی بگذارم.

روزی از یک دوست بهبودی درخواست کردم که تجربه‌ی خود را در مورد این که چرا باید پاکی‌های خود را سر موقع اعلام کنیم با من در میان بگذارد. چون برای من در این مورد سئوالاتی مطرح شده بود و از طرفی در بعضی از گروه‌ها، گفتگوهای زیادی در این باره صورت گرفته و می‌گیرد و حتی کار به رأی گیری هم کشیده شده و گاهی موجب بگو‌مگو هم می‌گردد.

همیشه فکر می‌کردم چرا بین اعلام پاکی‌ها فاصله‌های مختلفی است. مثلاً چرا بعد از نود روز پاکی گرداننده‌ی جلسه شش ماه پاکی را اعلام می‌کند و یا بعد از یک‌سال پاکی از هجده ماهگی صحبت می‌شود، این فاصله‌ها برای چیست؟

وقتی خودم پاکی نود روز را اعلام کردم خیلی دلم می‌خواست فردای آن روز اعلام کنم نود و یک روز ولی راهنمایم به من توصیه کرد که بهتر است تا هنگام دریافت چیپ بعدی سکوت کنم. سکوت؟ کلمه‌ای که کمتر با آن آشنا بودم. من به عنوان یک معتاد همیشه اهل هیاهو و جنجال و مطرح کردن خود بوده‌ام. همیشه با جار و جنجال سعی کرده بودم توجه اطرافیان را به خود جلب کنم و به همه ثابت کنم چه قدر خوب و معرکه هستم و حالا راهنمایم با بی‌رحمی از من می‌خواست که مدت نود روز ساکت باشم و ... شم!

با خود گفتم بگذار یک بار آن را تجربه کنم، ببینم چه می‌شود؟ ساکت شدم. خیلی‌ها پاکی خود را هر موقع دل‌شان می‌خواست اعلام کردند ولی من سکوت کرده بودم. سرانجام شش ماهگی‌ام فرا رسید و من پاکی خود را به موقع اعلام کرده و چیپ مربوطه را دریافت کردم و چه شیرین بود پیدا کردن "کمبودی" که به خاطرش تا آن موقع خیلی خسارت دیده بودم، منظورم کم طاقتی و بی‌صبری است. من صبر و تحمل را تجربه کردم.

من همیشه دوست داشتم که خداوند هر چه زودتر خواسته‌هایم را برآورده کند ولی قدرت تشخیص نداشتم که آیا این خواست من است یا اراده‌ی او. حالا یاد گرفته‌ام که منتظر بمانم و صبر را پیشه کنم تا خواست خدا جاری شود.

دوست بهبودی من تجربه‌ی خود را در مورد اعلام به موقع پاکی برایم توضیح داد و متوجه شدم اعلام به موقع پاکی این فواید را دارد:

● صبر و شکیبایی را به من می‌آموزد.

● با اعلام به موقع پاکی‌ها فرصت خوبی نصیب تازه‌واردان می‌شود تا آن‌ها از بیست و چهار ساعت تا سی روز پاکی خود را همه روزه اعلام کنند و توسط دیگران شناخته شوند تا بعد از جلسه به آن‌ها کمک شود و حضورشان در

شلوغی اعلام پاکی‌های فراوان و بی‌موقع گم و گم رنگ نشود.

● با اعلام پاکی به موقع طبق فرم گرداننده‌ی جلسه، وقت گروه هدر نمی‌رود و زمان برای مشارکت که بهترین راه انتقال پیام بهبودی است به اندازه‌ی کافی وجود خواهد داشت.

● با اعلام به موقع پاکی، در زندگی شخصی هم می‌آموزم که هر کاری را به وقت خودش انجام داده و بی‌گدار به آب نزنم.

● با سکوت خود به دیگران احترام می‌گذارم و یاد می‌گیرم که چگونه رعایت حال آن‌ها را بکنم.

● تازه‌واردان نیز همه‌ی این‌ها را می‌بینند و من با اعلام بی‌موقع چیز غلطی به آن‌ها یاد نمی‌دهم.

● چه بسا، اعلام پاکی هر روزه‌ی من که مرتب رو به بالا می‌رود باعث غرور کاذب و تبلیغ شخصی من شود.

این گوشه‌ای از تجربه‌های آن دوست بهبودی بود. حتماً موارد دیگری هم نیز وجود دارد که شما هم می‌توانید نظرات خود را مثل من برای مجله بفرستید تا چاپ شود و دیگران استفاده کنند. یکی از دوستان تعریف می‌کرد که در یک جلسه‌ی باز در تهران شرکت کرده و حدود یکصد و سی نفر از اعضای NA همراه با خانواده‌های شان آمده بودند و همگی اعضا اصرار داشتند که پاکی خود را اعلام کنند ولی بعد از چند دقیقه آن‌قدر این اعلام پاکی‌ها خسته‌کننده و کسالت‌آور شد که هر که پاکی خود را اعلام می‌کرد بلافاصله جلسه را هم ترک می‌کرد. من به این نتیجه رسیده‌ام که نباید با اعلام پاکی بی‌موقع، جذابیت آن را از بین ببرم. لابد انجمن ما از تقسیم‌بندی سی‌روز، شصت روز، نودروز، شش ماه و نه ماه ... هدفی داشته است. اگر قرار بود من چهل روز پاکی و یا هشتاد و سه روز پاکی خود را اعلام کنم حتماً برای آن چیپی هم در نظر می‌گرفتند.

دوست دیگری تعریف می‌کرد که در جلسه‌ی شرکت کردم و با وجود آن‌که حدود بیست و پنج نفر در آن جلسه حضور داشتند ولی با درخواست اعلام پاکی‌ها از سوی گرداننده، هیچ عضوی پاکی خود را اعلام نکرد و من تصور کردم همه‌ی آن‌ها لغزش کرده‌اند!

وقتی علت را جویا شدم گفتند: ما طبق فرمت جلسه زمانی پاکی خود را اعلام می‌کنیم که موقع دریافت چیپ‌مان باشد. از آن نظم و ترتیب لذت بردم.

در بعضی از جلسات مشاهده شده که به‌طور کلی اعلام پاکی‌ها را از فرمت جلسه حذف کرده‌اند! شاید به خاطر صرفه‌جویی در وقت بوده در صورتی که به نظر من اگر پاکی‌ها به موقع اعلام شود، وقت چندانی نمی‌گیرد. گاهی اوقات فکر می‌کردم که وقتی طول پاکی خود را مرتب به رخ این و آن بکشم موجب رشد من و باور دیگران می‌شود ولی اکنون دریافته‌ام که رشد من در آگاهی و رعایت اصول روحانی به‌صورت عملی است و این که آن‌ها را چگونه در زندگی خود به کار می‌برم، مهم است و گر نه چه بسا این چند سالی را که پاک هستم اگر در زندان هم بودم پاک می‌ماندم!

من فکر می‌کنم که با توجه به رشد روز افزون جلسات NA و شلوغ بودن روزانه‌ی جلسات اگر قرار باشد در هر جلسه، همه پاکی خود را اعلام کنند چه می‌شود؟ شاید مجبور شویم بعد از چند مشارکت کوتاه، بقیه‌ی وقت جلسه را به اعلام به موقع و بی‌موقع پاکی‌ها اختصاص دهیم!

چند وقت پیش ضمن مطالعه‌ی کتاب "فقط برای امروز" به روز یازدهم



اردیبهشت ماه رسیدم و میل دارم بخشی از آن را برای شما نقل کنم:

"فقط برای امروز" یازدهم اردیبهشت:

«اکثر ما تجربه، قدرت یا امید زیادی نداریم که درسی روز اول پاکی از آن سخن به میان آوریم. در واقع، برخی از اعضا بی‌تردید به ما می‌گویند آن چه به بهترین نحو می‌توانیم انجام دهیم گوش دادن است. اما درسی روز اول نیز قطعاً می‌توانیم برای معتادی که به تازه‌گی وارد اتاق‌های NA شده و برای بیست و چهار ساعت پاک ماندن تلاش می‌کند چیزی برای عرضه داشته باشیم. جدیدترین عضو NA که فقط برای قطع مصرف تمایل دارد و به هیچ یک از ابزار برنامه مجهز نیست، به سختی می‌تواند پاک ماندن فردی را به مدت یک سال، دو سال یا ده سال تصور کند. اما این فرد می‌تواند با افرادی که سی روز پاک مانده‌اند و با نگاهی حاکی از افتخار و نا باوری که بر چهره‌هایشان نقش بسته یک چیپ سی روزه دریافت می‌کنند، ارتباط برقرار کند.»

در پایان میل دارم توجه شما را به نقل قولی از "تام" که در مصاحبه با مجله‌ی "پیام‌بهبودی" عنوان کرده جلب کنم.

مجله‌ی "پیام‌بهبودی"، شماره‌ی دهم، بهار ۸۶ صفحه‌ی ۱۱

«... البته یک مشکل دیگر هم شما در ایران دارید: در جلسات بزرگ اعلام پاکی‌ها وقت زیادی را می‌گیرد. در اول جلسه خیلی وقت تلف می‌کنید. بهتر است گرداننده بگوید: آن‌هایی که سی روز پاکی دارند دست خود را بلند کنند. بعداً بگوید آن‌هایی که شصت روز پاکی دارند دست خود را بلند کنند... این شیوه می‌تواند پانزده دقیقه از وقت بعضی جلسات را جلو بیندازد.

ما در کشورمان ماهی یک بار جلسات مخصوصی داریم که فقط برای تولد است در نتیجه تولدها وقت جلسات را تلف نمی‌کنند. به نظر من در مورد مراسم تولد در ایران کمی زیاده روی می‌شود.»

و در پایان از خداوند می‌خواهم، همان‌طور که مرا به انجمن دعوت کرده است قدرتی هم به من بدهد تا بتوانم عشق و ایثار و گمنامی را بیشتر درک کنم و در مسیر خدمت به انجمن که بزرگ‌ترین هدیه‌ی زندگی‌ام می‌باشد، کوشا باشم.

سعد آباد گرگان - محمد رضا

در شماره‌ی ششم مجله‌ی «پیام‌بهبودی» نامه‌ای از سوی یک زندانی محکوم به اعدام به نام حبیب چاپ شد. این شخص در زندان با انجمن NA آشنا شد و مصرف مواد مخدر را قطع کرد.

به دنبال همکاری‌های مجله‌ی «پیام‌بهبودی» با مجله‌ی «NA WAY» و بنابه درخواست خانم «دی» سردبیر این مجله، نامه‌ی حبیب را ترجمه کرده و برای ایشان فرستادیم. مجله‌ی انگلیسی زبان NA WAY نیز متن ترجمه شده‌ی نامه را در شماره‌ی اکتبر ۲۰۰۶ خود چاپ کرد و این شماره در زندان نیویورک به دست یک زندانی دیگر رسید. حال بقیه‌ی ماجرا را خود بخوانید. ما بار دیگر نامه‌ی حبیب را به نقل از شماره‌ی ششم «پیام‌بهبودی» عرضه کرده و سپس نامه‌ی «رون» از نیویورک را به نقل از مجله‌ی NA WAY شماره‌ی ژانویه ۲۰۰۷ تقدیم حضورتان می‌کنیم.

مجله‌ی پیام‌بهبودی شماره‌ی ششم:

..... اما نامه‌ای که در این شماره چاپ می‌شود، داستانی متفاوت دارد. این نامه از سوی معتادی است که در زندان با NA آشنا و پاک شده است ولی به هر حال با توجه به لزوم اجرای قانون، اکنون در میان ما نیست. این نامه را بدون ویراستاری برای شما چاپ خواهیم کرد و برای همه آن‌هایی که در میان ما نیستند آرزوی آرامش و بخشودگی داریم. ما نمی‌دانیم که او چیپ ۹۰ روز پاکی خود را از دست چه کسی می‌گیرد ولی آن چه برای انجمن معتادان گمنام اهمیت دارد این است که او پاک مرد و زمانی که به چوبه‌ی اعدام سپرده می‌شد، یک مصرف کننده‌ی مواد مخدر نبود.

بسمه تعالی مورفۀ ۱۳۸۴/۱۲/۱۶

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

غرض از مزاحمت این که من اکنون در جایی قرار گرفته‌ام که فاصله‌ی چندانی با مرگ ندارم و در این دقایق آخر مشتاق بودم به همه‌ی هم دردم پیامی بدهم.

دوستان، من فوراً شفها پاکی خود را در جلسه‌ی NA به دست آورده‌ام که در کنار آن پنان انسی با فدای خود گرفته‌ام که در این لحظه هیچ ناراحتی ندارم و راضی‌ام به رضای خدا و از شما بچه‌های انجمن می‌خواهم که با فقط پاکی خود، به وسیله‌ی خدمت موجب پاکی جسمی و روحی و روانی دیگران نیز بشوید و این کار را در راه نجات معتادان انجام دهید. دیگر عرضی ندارم و با اعلام پاکی نامه‌ام را تمام می‌کنم.

مهدرا حبیب هستم معتاد؛ با طلوع امروز که پایان عمر من است به لطف و یاری فدای مهربان و در کنار شما دوستان بهبودی ۸۴ روز است که پاک هستم. با آرزوی موفقیت برای همه‌ی معتادان گمنام انجمنی و غیرانجمنی. حبیب معتاد و السلام.

و این هم نامه‌ی شخصی که در زندان نیویورک تحت تأثیر نامه‌ی حبیب قرار گرفته است.

اسم من رون است و معتاد هستم. من هجده ماه است که مجله‌ی NA به دستم می‌رسد. همه‌ی شماره‌های مجله به هر حال در من تأثیرگذار بود، ولی کاری که شماره‌ی اکتبر ۲۰۰۶ با من کرد و رای اثرگذاری بود، و به گریه‌ام انداخت.

بابت زندانی بودنم، هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ فکری، حال فرایی داشتم. فقط پاک بودم، همین و بس. بعد ماجرای حبیب را خواندم، و مثل بچه‌ها زار زدم. نگاهی به خودم کردم، دیدم نشسته‌ام این‌جا به حال خودم غصه می‌خورم و فکر می‌کنم دنیا به آخر رسیده چون بعد از این «سابقه‌دار» مصوب می‌شوم. پیام حبیب سفت تکانم داد. لازم بود معتادی در آن سر دنیا مرا به کاری وادار کند که مدت‌ها بود نگذرده بودم. به زانو در آمدم و نیروی برترم را شکر کردم بابت زندگی فعلی‌ام و زندگی‌ای که پس از آزادی از زندان فوادم داشت.

کاش می‌شد از حبیب که فکر و روح مرا نجات داد تشکر کنم. از راه NA ممنونم که این پیام را چاپ کرد. یار معتادی به نام حبیب همیشه در دل من زنده خواهد ماند.

رون - هی - نیویورک، آمریکا

از مسئول نشریات خواهش می کنیم که قیمت نشریات را بگه!!

صورت گیرد و زمان سه تا پنج دقیقه هم برای آن در نظر گرفته شود و حتا لزوم آن در اساس نامه ی گروه ها نیز قید گردد و در شرایط خاص می توان به ندای "وجدان گروه" نیز مراجعه کنیم.

تهران - علی. ق



NA در گرمسار

با سلام حضور خوانندگان عزیز مجله ی پیام بهبودی. من علی معتاد از شهرستان گرمسار و خوشحالم که به عنوان خبرنگار افتخاری مجله مطالبی را ارسال می کنم، در زیر مختصری از سابقه ی تشکیل انجمن معتادان گمنام گرمسار را حضورتان شرح می دهم. انجمن معتادان گمنام برای اولین بار دردی ماه سال ۸۲ در گرمسار معرفی شد. این جلسات ابتدا با حضور چهار الی پنج نفر در یکی از روستاهای اطراف و در زیر یک درخت کاج ابتدا دو روز در هفته و سپس با هم دلی اعضا به چهار روز در هفته و بعد از آن به سیزده جلسه رسید.

با خواست خداوند و همت همه ی خدمت گزاران انجمن، این جلسات هم اکنون به پانزده جلسه در هفته رسیده است. انجمن معتادان گمنام خدمت گزاران فعالی در ناحیه و کمیته ی شهری داشته و در جلسات هیأت نمایندگان حضور فعالی دارند که همین امر باعث رشد انجمن شده است. اعضای انجمن با حضور فعال و مشارکت های خود به امنیت و رشد جلسات در شهر کمک می کنند و پیوسته می کوشند که همه ی تلاش خود را در راه انتقال پیام بهبودی به کار برند.

این انجمن در حال حاضر به مکان های بیشتر و بزرگتری برای برگزاری جلسات خود نیاز دارد. همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی برای رشد آگاهی بیشتر در مورد فعالیت های خدماتی و ساختار انجمن در بین اعضا در و سطح گروه ها می تواند بسیار مفید و موثر واقع شود.

با تشکر، گرمسار - علی. الف

موضوعی که می خواهیم در مورد آن مشارکت کنیم، یک سؤال در قالب یک پیشنهاد است، به امید این که شاید طرح این سؤال به رشد گروه ها و تک تک اعضا کمک کند.

همه ی ما شاهدیم که در آخر جلسات، منشی جلسه از مسئول نشریات تقاضا می کند که گزارش خود را به گروه ارائه کند و مسئولین نشریات که جا دارد از همه ی آن ها تشکر کنیم در جمله های کلیشه ای چنین می گویند:

«نشریات کامل است کتاب پایه تومان چگونگی تومان و بیرون جلسه به مدت پنج دقیقه در خدمت تان هستیم.»

این در شرایطی است که جمله ی «نشریات کامل است» به صورت عادت گفته می شود و متأسفانه معمولاً کامل نیست! حالا سؤال من این است آیا تمام وظیفه و تعهد یک مسئول نشریات همین است؟ چه اشکال دارد مسئول محترم در هر جلسه چند دقیقه ای در مورد امر مهم نشریات صحبت کند؟

به نظر شما چند درصد اعضا از اهمیت مطالعه ی نشریات اطلاع دارند؟ به نظر شما چند درصد اعضا اطلاع دارند که نشریات ترجمه شده چه گنجینه ی گران بهایی هستند؟

شما فکر می کنید چند درصد اعضا اطلاع دارند که چه قدر وقت صرف ترجمه ی این نشریات شده و چه کسانی می دانند که دوستان ما چه زحمات طاقت فرسایی برای ترجمه ی هر سطر آن به نحوی که مورد قبول دفتر جهانی باشد، متحمل می شوند؟

به نظر شما چه کسی باید به تازه واردان اهمیت این موضوع را یادآوری کند؟

همه ی این ها در شرایطی است که طبق گزارش نمایندگان اعزامی به کشور نپال، مشکل عمده ی کشورهای NA در آن ها دایر است، دسترسی نداشتن به نشریات ترجمه شده به زبان خودشان است. جالب توجه این که تقریباً تمام نشریات NA جهانی در ایران به زبان فارسی ترجمه شده و این یک دستاورد و نعمت بزرگ است.

در برنامه یاد گرفته ام که از خدمت و زحمت سایرین تشکر کنم و اگر انتقادی دارم پس از طرح آن، به ارائه راه حل هم بپردازم.

و اما راه حل پیشنهادی من:

بنده یک دوره مسئول نشریات بوده ام و به تجربه دریافته ام که اگر در هر جلسه کمی راجع به اهمیت نشریات و مطالعه ی روزانه ی آن ها به جای اعلام قیمت ها صحبت کنیم به نتایج زیر می رسیم:

الف: فروش نشریات بالا می رود

ب: اعضای تازه وارد با کنجکاوی از مسئول نشریات و یا راهنماها در این مورد سؤال می کنند.

ج: دیگر کسی فکر نمی کند نشریات و کتاب های روی میز دکور است و یا فقط برای پاکتی بالاهاست!

د: تازه واردان از همان روز اول با نشریات و کتاب ها آشنا می شوند. من شاهد بوده ام که در پایان تعدادی از جلسات، گرداننده از بعضی اعضای قدیمی می خواهد که در مورد اهمیت سنت هفتم و یا امنیت جلسات صحبت کنند. چه اشکال دارد همین کار در مورد نشریات و اهمیت آن هم

تجربه ی من از قدم چهارم

آنرا با اشتیاق فراوان وبدون هیچ گونه دلهره و نگرانی کار کنم. بعضی وقت ها فکر می کردم من که از لحاظ پاکی از مواد مخدر به نقطه ی خوبی رسیده ام، امروز زندگی برایم رنگ دیگری دارد، مواد مصرف نمی کنم و شاد هستم و حالم خوب است! پس فرو رفتن در خود و کاوش کردن درونم دیگر چه صیغه ای است. صادقانه وقتی افکار، اندیشه و دلم را در محضر نیروی برتر بردم و از او دعوت نمودم تا برایم تصمیم بگیرد و از دوستان و راهنمایم تجربه گرفتم، متوجه شدم که بیماری من فقط مصرف مواد مخدر نیست و جنبه های متعددی دارد وبهبودی من نیز تنها قطع مصرف مواد مخدر نیست بلکه راه حل مشکل من یک تغییر اساسی در نوع تفکر و رفتارم است و این نکته در من ایجاد شور و اشتیاقی نمود تا بدانم که واقعا چه کسی هستم؟ از این رو توانستم با قدم چهارم ارتباط برقرار نمایم و تاثیر آن را در احوال شخصی به نحواحسن تجربه نموده و تا این لحظه که آن را برای شما به مشارکت می گذارم توانسته نقطه ی شروعی برای یافتن خویشتن واقعی ام باشد و از این لحاظ خداوند را شکر می کنم و امیدوارم این لذت نیز نصیب شما گردد و تجربه ی من از کارکرد قدم چهارم راه گشای یک دوست بهبودی شود.

برداشتن تصویری همه جانبه از خودم

شاید در دوران اعتیاد فعال کمتر با خودم آشنا بودم چون آن قدر بیماری اعتیاد مرا در گیر خود کرده بود که فرصت هم نشینی با خود را نداشتم هر چند این هم نشینی در آن زمان برایم جز مصیبت و آشفتگی چیزی نداشت و در واقع برای خود مونس بدی بودم. از واقعیت وجود خویشتن دور شده بودم. امروز قدم چهارم به من آموخت که زندگی ام یک دروغ بزرگ بود.

من برای پنهان کردن این بیماری سالیان سال آن چهره ای می شدم که از من می خواستند و مجبور بودم با ماسک های مختلف بر چهره و نا صداقتی در رفتار به ادامه ی زندگی در کنار بیماری اعتیاد بسنده کنم و لاجرم اعمالی از خود بروز بدهم که امروز بر تاروپود وجودم نقش بسته است و حتی در دوران پاکی از مواد مرا به گوشه ای می برد و پرونده ی بیماری ام را برایم می گشاید و در من ایجاد یاس، رنجش، ترس و احساس گناه می نماید. من در قدم چهارم آموختم که امروز باید تصویری از خود رسم کنم تا بتوانم با شناخت واقعی خویشتن، دروغ ها را از واقعیت های زندگی ام جدا کنم. من امروز صادقانه به خودم نگاه می کنم. امروز فهمیده ام که تماس گرفتن با حقیقت برایم لذت بیشتری دارد. من امروز تن خواه واقعی ام را محاسبه می کنم و موجودی ام را می سنجم. من امروز بیشتر به آنچه که دارم فکر می کنم نه آن چه را که ندارم و یا از دست داده ام و یا در آینده به دست خواهم آورد، هیچ چیز لذت آن را ندارد که آدم با داشته هایش زندگی کند. قدم چهارم تمرین خوبی برای محک زدن صداقت و تواضع و شهامت من بود.

خدمت به خویشتن از طریق نگاهی به درون

کارکردن قدم چهارم برایم در این مرحله بسیار زیبا و جالب بود. من فکر می کردم که کارکرد این قدم تنها زیر سوال بردن و بازجویی

کارکرد قدم های قبلی که سر فصل تغییر من در جهت بازیابی بود باعث ایجاد شالوده ی محکمی گردید تا این مسیر روحانی را بدون دغدغه طی کنم. توقف اعتیاد فعال من نقطه ی اول و مهم این حرکت روحانی بود که با اقرار و پذیرش ابعاد پیچیده ی این بیماری، پرچم تسلیم را بالا بردم و به عنوان یک ناتوان و عاجز، تسلیم اصول برنامه شدم. در قدم دوم، برنامه نیاز مرا به یک نیروی برتر از خویش نشان داد تا من با اعتماد به او و ایمان به این که تنها او می تواند افکار آشفته و پریشان مرا که از نبود سلامت عقل رنج می برد سرو سامان داده و تنظیم کند و فکر معتاد گونه ی مرا که اساس آن بر پایه ی خود محوری بود به سلامت نسبی برساند. در قدم سوم فهمیدم که به تنهایی نمی توانم بهبود پیدا کنم و احتیاج دارم تا با ایمان به نیرویی برتر این مسیر روحانی را تداوم بخشم و برای برقراری این ارتباط روحانی ایمان و باور لازم است تا بپذیرم که از جنگ و کشمکش و مقاومت در برابر حوادث دست بردارم و تنها به او اعتماد کنم زیرا او بهتر از من تصمیم خواهد گرفت. سپردن اندیشه و افکار و زندگی و اعمالم به نیروی برتر راه حل مشکلاتی است که در طی سالیان دراز در نتیجه ی تحمیل کردن مداوم اراده ام به دیگران ایجاد رنجش و سلطه جویی نموده بود. در واقع رسیدن به نقطه ی آزادی هدف اصول روحانی نهفته در قدم هاست. طی نمودن سه قدم قبلی تا حدودی مرا آماده ی کار کردن قدم چهارم کرد و این نوید را داد که با

کار کردن این قدم وجدی گرفتن آن روحم شفا پیدا خواهد کرد و از لغزش مصون خواهم ماند. با تمام این تفصیل قبل از شروع این قدم دلهره و تشویش و ترس های خود محورانه مرا در کارکرد این قدم دچار تزلزل می نمود. بیماری ام با من در گوشی صحبت می کرد و سعی داشت با این دلایل مرا از انجام این قدم سرنوشت ساز باز دارد:

احساس نبود امنیت یا نداشتن اعتماد

من فکر می کردم برای قطع مصرف مواد چه لزومی دارد نکات نهفته در درون خویش را بازگو کنم، آیا می شود به کسی اعتماد کرد؟ چه ضمانتی برای این کار وجود دارد؟ نکنند رازهایم برملا شوند هر چه باشد راهنما هم یک انسان است و این کار کمی به نظر مشکل می آمد.

احساس دروغ پردازی

زمانی که می خواستم این قدم را شروع کنم به خاطر داشتن عوامل تعیین کننده در بین عجزها، رنجش ها و احساساتم مجبور شدم شروع به ساختن قصه های غیرواقعی کنم تا به نوعی خود را بزرگ جلوه دهم و چیزی برای مطرح نمودن پیدا کنم.

احساس تنبلی و توجیه و بهانه در نوشتن ترازنامه

یکی دیگر از مواردی که مرا در کارکرد این قدم متزلزل می نمود سهل انگاری و تنبلی در نوشتن این ترازنامه بود که معمولا با توجیه و بهانه های غیرواقعی که برای همه شناخته شده است کار به امروز و فردا کشیده می شد و فرصت ها به سرعت از دست می رفت.

اما حس امید و ایمان قدم دوم و حس اعتماد و تسلیم و تعهد قدم سوم در من نیرویی به وجود آورد تا بتوانم لزوم کارکرد قدم چهار را بفهمم و

پلیسی از رازهای مگو و افشا کردن اسرار خودی است در صورتی که غیر از این بود. من نگاهی بی تکلف به احساسات، هوس‌ها، آرزوها، انگیزه‌ها و رفتارهایم که سال‌ها در چنگال اعتیاد فعال بودند و به صورت عادت‌های موجب ویرانی زندگی‌ام شده بودند، انداختم. نقاط مبهم آن‌را کاوش کرده و نگاهی دیگر به آرزوهایی را که می‌توانستم در اوج آزادی بیابم ولی آن‌ها را بر باد داده بودم و فرصت‌هایی طلایی را که به بیهودگی و اندوه و بحران تبدیل نموده بودم، جوانی و انگیزه‌های آن‌را که در خاک این بیماری دفن نموده و به ورطه‌ی هلاک کشانده بودم، انداختم. امروز وقتی به گذشته نگاهی واقع‌بینانه می‌اندازم جای خالی آن‌چه را که باید داشته باشم احساس می‌کنم. به کمک قدم چهارم می‌فهمم که چرا آن‌گونه رفتار کردم و رفتار گذشته‌ی من چه عواقبی به بار آورد؟ آن رفتارم چه تأثیری بر دیگران گذاشت و چه خساراتی به بار آورد؟ امروز شناخت این عوامل نقطه‌ی زیبای آزادی است که از طریق آن می‌توانم به خویشتن واقعی دسترسی پیدا کنم.

کاوشی بی‌باکانه و جستجوگرانه

از این که توانستم در این مرحله‌ی بهبودی قرار گیرم و نکته‌پرداز خود شوم خدا را شاکرم اما احساس می‌کنم در تنهایی‌هایم چیزی حال مرا دگرگون می‌کند، احساساتی به من هجوم می‌آورند که متعلق به گذشته هستند و چنان در وجودم سایه می‌اندازد که امروزم را خراب می‌کنند. گاهی وقت‌ها رنجش‌های گذشته را در طی روز با خود تا بستر حمل می‌کنم و ترس‌هایم را تا حد ناامیدی مطلق در روز با خود می‌کشانم،

چه کنم؟ زمانی که در این قسمت قدم چهارم

قرار گرفتم کلمه‌ی بی‌باکانه و جستجوگرانه

ایجاد پلی بین من و احساساتم شد و فهمیدم

باید بتوانم با اتکا به نیروی برتر و با شهامت و

صداقت آن‌ها را بشناسم و قادر شوم عمیقاً به

آن نقاط کور وارد شده و آن‌ها را آشکار سازم.

برای نوشتن ترازنامه، جستجوگرانه عمل نمایم

تا حقیقت را درباره‌ی خودم دریابم و به گونه‌ای محاسبه شده تمامی جنبه‌های زندگی خود را مورد بررسی قرار دهم و مهم این است که این بررسی تداوم داشته باشد. برخورد شجاعانه می‌تواند کمک بزرگی در برطرف کردن این رنجش‌ها برای رسیدن به نقطه‌ی تعادل و آرامش باشد و از طرفی دیگر مرا در شناخت واقعی این احساسات هر چند کوچک کمک کند تا علل این رنجش و نفرت و یا کینه‌های ناشی از بیماری‌ام را کاوش کرده و بفهمم که دامنه‌ی این بیماری تا کجای زندگی و شخصیت من ریشه دوانیده است.

تراز، بازیافت درونی و تخلیه از ناخالصی‌ها

در دوران اعتیاد فعال هیچ‌گاه به اعمال، رفتار و افکارم توجه نمی‌کردم و به دنبال علت به وجود آمدن این رفتارهای پر خاش‌گرانه و آشفته‌گی‌های دیوانه‌وار و رنجش‌های نفرت‌آور و احساسات بدن‌ناشی از مصرف بی‌رویه‌ی مواد نبودم چون اصلاً آن‌ها را نمی‌دیدم تا در موردشان فکر کنم. نوشتن ترازنامه به من کمک کرد تا چیزهایی را که خود به وجود آورده بودم، اینک توسط خودم و جلوی چشمانم بر روی کاغذ آورده شود. نوشتن ترازنامه به من کمک کرد تا چهره‌ی واقعی خود را صادقانه ترسیم کنم. هرچند این ترازنامه‌ی خودم بود ولی نام کسانی که به نوعی در من ایجاد رنجش نموده بودند را نیز نوشتم. علت‌ها را بیان کردم و صادقانه به قضاوت‌ها و توقعاتم نگاه کردم، علت دل‌خوری‌هایم را نوشتم و آن‌جا بود که به قدرت بخشش و ذلت کینه و نفرت آشنا شدم و فهمیدم که

ناصداقتی من چگونه باعث رشد این رنجش‌ها شده و این احساسات بد در روابط من چه تأثیری گذاشته است. از طرفی دیگر نوشتن ترازنامه در من ایجاد نوعی آرامش کرد تا توانستم آن کوله‌بار سنگین خود محوری‌ها را بر زمین گذارم و با نگاهی صادقانه به خویشتن، لذت بخشش را در تمامی وجودم حس کنم. فهمیدم که قدم چهارم قدم خودشناسی است و پیشرفت مهم دوران بازیابی من محسوب می‌گردد و اگر جدی به آن نپردازم امکان لغزش وجود خواهد داشت و از طرفی پایه‌گذار قدم‌های دیگری مانند قدم هشتم، نهم و دهم است و بدون کارکرد قدم چهارم امکان ندارد وارد این قدم‌ها شوم. البته نقش دعا و حضور راهنما و کمک گرفتن از تجربیات او مرا در پرداختن به قدم چهارم یاری نمود. چون احساس کردم تنها نیستم. حضور خداوند و حمایت راهنما، شهامت لازم را نصیبم نمود تا بدون تاخیر و با پشتکار کار نوشتن تراز خود را آغاز کنم.

شناخت واقعی احساسات، رنجش‌ها، ترس‌ها و روابطم

هر چند نواقص شخصیتی و اشتباهات در تمامی انسان‌ها وجود دارد اما عملکرد این اشتباهات در من که دچار این بیماری مزمن و لاعلاج هستم نوعی دیگر ایجاد بحران نمود و مرا آسیب‌پذیرتر کرد. من با نوشتن ترازنامه نگاهی واقع‌بینانه به خود انداختم تا بتوانم صادقانه خویشتن واقعی خود را پیدا کنم و دلایل این اشتباهات را بفهمم و الگوهای رفتاری خود را که اغلب با افراط و تفریط بود، بشناسم و اگر بتوانم در صدد تغییرشان برآیم.

احساسات

من احساسم یا خوب است یا بد و معمولاً با

ترس همراه است و فکر می‌کنم هر احساس

دیگر من زیر مجموعه‌ی این سه احساس

است. چون این احساسات در دوران مصرف

توانسته تأثیر به‌سزایی در ایجاد شخصیت من

داشته باشد پس لازم است در قدم چهارم

آنالیز شوند. زمانی که فهمیدم احساسات می‌تواند چه تأثیری در رنجش‌های من داشته باشد باعث تعجب شد چون در زمان مصرف وقتی احساس بدی سراغم می‌آمد آن‌را از طریق مصرف مواد سرکوب می‌کردم. در واقع نمی‌توانستم آن را فریاد بکشم یا رسوایش کنم در نتیجه رفته‌رفته این احساسات درون من انباشته شد و تبدیل به رنجش گردید و چون نمی‌توانستم راه کاری برای از بین بردن آن پیدا نمایم تبدیل به کینه و نفرت شد و مجبور شدم سالیان سال آن‌را با خود یدک بکشم. در هنگام نوشتن ترازنامه متوجه شدم این احساسات چه لطماتی در طول زندگی به من زده و من توان از بین بردن آن‌ها را نداشتم اما آشنایی با قدم چهارم ابزار بیان کردن و تخلیه‌ی این احساسات کهنه و پوسیده را به من داد و گفت هر چه داری از درون خویشتن بیرون بریز و خود را در حصار تنگ این احساسات محصور نکن. اقرار و تخلیه‌ی احساسات بد و یا حتی خوب مرا در یافتن واقعی خویشتن کمک کرد و نقطه‌ی عطف قابل توجه‌ای در یافتن ثبات و آرامش را در وجودم ایجاد نمود، خدا را شکر.

رنجش‌ها

همان احساسات بد انباشته شده در وجودم که تبدیل به رنجش شده بود و نقش بسیار عمده‌ای در ایجاد نبود آرامش و ناراحتی در دوران پاکی من داشت و مرا رنج می‌داد به نوعی اشتغال فکری در من به وجود آورده بود. دروغ گویی‌ها، سوء استفاده‌ها، کلاهبرداری‌ها

و دزدی‌هایم و هم چنین به مخاطره انداختن زندگی دیگران و سوء استفاده از احساسات‌شان در من حالتی به وجود آورد که هر زمان به آن‌ها فکر می‌کردم تمامی وجودم سرشار از احساس گناه و رنجش می‌گردید. البته در دوران اعتیاد فعال برای کتمان کردن این رنجش‌ها راه چاره‌ای به نام مصرف داشتم اما قدم چهارم دریچه‌ی دیگری را برایم گشود و به من آموخت که علت این رنجش‌ها چیست و اثرات منفی اعتیاد در زندگی عاطفی‌ام چه‌گونه بوده است. چرا نمی‌توانستم با این احساسات کنار بیایم. نقش خودم در به وجود آمدن این رنجش‌ها چه بود و چرا درون من از طریق این عوامل مورد تهدید قرار می‌گرفت؟ و بسیاری از این علت‌ها که مرا به تنهایی خود می‌برد و از طریق وسوسه‌ی دوباره دچار بحران می‌کرد و ناگهان متوجه می‌شدم که اگر این روند ادامه یابد، روز از نو روزی از نو و خطر لغزش. در قدم چهارم با مشاهده‌ی این رنجش‌ها متوجه شدم که ناچارم برای بهبودی خود رنجش‌ها را به بخشش‌ها تبدیل نمایم.

ترس‌ها

بسیاری از اعمال و رفتارهایی که مرا دچار بحران می‌کرد و دقیقاً نمی‌توانستم با آن‌ها کنار بیایم وجود ترس‌هایی بود که مرا به شدت رنج می‌داد. ترس از برخورد با واقعیت وجودی خودم که من چه کسی هستم؟ ترس از رو شدن دروغ‌هایم، ترس از تنهایی، ترس از آینده، از حوادثی که در گذشته به بار آوردم، از فقیر شدن، از این که بدون مواد چگونه زندگی خواهم کرد، از این که این بار سنگین را چگونه به سر منزل

مقصود برسانم و یا ترس از افرادی که هنوز نمی‌توانم با آن‌ها روبرو شوم. اما تراز قدم چهارم با تشریح و علل این ترس‌ها برای رهایی از آن، مرا به کاوش عمیق در وجودم تشویق نمود و به من یاد داد تا از طریق بیان کردن آن در ترازنامه و مشورت با راهنما به دنبال برخورد سالم با آن‌ها باشم. یاد گرفتم که چه کاری باید طبق اصول برنامه انجام دهم بلکه از وجود

ریشه‌کن شوند تا دوباره عاملی برای تخریب و بحران‌های دیگر در افکار و اعمالم نباشند. وقتی شدت ترس‌ها کاهش پیدا کند از به هم ریختگی درونی رها می‌شوم و آرامش بیشتری پیدا خواهم کرد و راه برای بهبودی هموارتر خواهد شد.

روابط جنسی، اجتماعی و...

یکی از مواردی که دقیقاً مرا دچار عذاب وجدان می‌کرد و همیشه بارش را بر دوش می‌کشیدم روابط ناصحیح و آلوده‌ام بود و معمولاً مرا به احساس ناخوشایندی می‌کشاند و افکارم را دچار اغتشاش می‌کرد. همان رابطه‌هایی که در گذشته به سبب بیماری‌ام ایجاد کرده بودم. روابطی که امروز متوجه شده‌ام که چه‌قدر نابسامان و آشفته بودند و من بر اساس خود محوری‌هایم چه لطمه‌هایی که نزده بودم و چه بهره‌برداری‌های غلطی که ننموده بودم. چه افرادی بابت این روابط متضرر شده و چه ضربات عاطفی ناشی از برخوردهای من بر مردم وارد آمده که خیلی از آن‌ها حتی جرأت اعتراض هم نداشتند. اگر با کسی رابطه‌ی دوستانه‌ای برقرار می‌کردم تنها حول خواسته‌ی خودم بود و باید او برده‌ی من باشد و خواست مرا اجرا نماید. همسر، فرزندان، پدر و مادر، برادر، خواهر و دیگران نیز نمی‌توانستند تعیین کننده‌ی نوع رابطه باشند چون خودمحوری‌های من ناشی از بیماری اعتیاد بود و آنرا بدون اراده انجام می‌دادم.

بر اساس همین خودخواهی، دیگران را مسئول اعمال منفی خود می‌دانستم و آن‌ها را مجبور می‌کردم هزینه‌های آن را پرداخت نمایند. ماسک می‌زدم و از دیگران برای اهداف تخریبی‌ام به نفع خود بهره‌کشی می‌کردم و هیچ فردی از این قاعده مستثنی نبود. اما با شروع کارکرد قدم چهارم دنیای من دچار تغییر اساسی شد. من متوجه شدم که دیگر نباید دچار توهم شوم. درست است که در زمان اعتیاد فعال مسئول رفتار خود نبودم و حرکاتم ناشی از بیماری اعتیاد بود ولی امروز مسئول رفتارم هستم و می‌توانم آنرا در جهت بهبودی خویش تغییر دهم. اگر روابط جنسی‌ام تا دیروز هدفی جز لذت طلبی را تعقیب نمی‌کرد و از مسیر انسانی خارج شده و از عشق و محبت خالی بود و تنها بر پایه‌ی خودخواهی بنا شده بود و اگر عادات جنسی‌ام چیزی جز خودفریبی و مردم فریبی بیش نبود و تنها می‌توانست خلا تنهایی اعتیادی‌ام را پر کند امروز می‌بایست تغییر کند. این که به چشم خود می‌دیدم که خیلی‌ها بر اساس این بیماری ناچاراً اجبار به خود فروشی پیدا کرده و اجازه می‌دهند تا دیگران از آن‌ها سوء استفاده کنند همان‌طور که من دیگران را مورد سوء استفاده قرار دادم. تمامی این موارد مرا دچار بحران کرد و تنها توانستم با نوشتن آن‌ها در ترازنامه‌ای بی‌پاکانه و جستجوگرانه به بررسی شان بپردازم. امروز وقتی آن‌ها را نوشته و در برابر خود می‌گذارم و انگیزه‌ها را پیدا می‌کنم احساس آرامشی به سراغم می‌آید که مرا از گذشته جدا می‌کند و ذهنم را فقط برای امروز آماده می‌نماید و به من می‌آموزد تا چگونه از زاویه‌ی بهتری به زندگی نگاه

در اعتیاد فعال هیچ‌گاه به اعمال، رفتار و افکارم توجه نمی‌کردم و به دنبال علت به وجود آمدن این رفتارهای پر خاش‌گرانه و آشفته‌گی‌ها و رنجش‌های نفرت آور خود نبودم چون اصلاً آن‌ها را نمی‌دیدم. تراز قدم چهارم این کار را برای من انجام داد.

کنم و چه‌طور از این رنجش‌ها پالایش شوم و مسلماً راهنما نقش تعیین کننده‌ای را در پیمودن این راه به عهده دارد. بعد از سه سال پاک‌ی کاملاً درک می‌کنم که مجبور هستم تغییر کنم و احساس می‌کنم باید در مقابل گذشته دیواری بکشم و امروز را چنان نیکو بسازم تا آینده نیز ساخته شود. من در

قدم چهارم برای رهایی از این دردها و احساسات بد، آن‌ها را جهت بازیافت در ترازنامه قرار دادم تا بتوانم راه صحیح آن را پیدا کنم. امروز احساس می‌کنم باید روابط روحانی و انسانی‌ام را جایگزین روابط قبلی نمایم. امروز باید پس از نوشتن تراز خود که ناهنجاری‌های مرا بازگو می‌کند به دنبال راه حل بهتری برای زندگی کردن باشم. امروز پس از دیدن این رنجش‌ها و ترس‌ها و احساسات منفی و روابط ناسالم که در ترازنامه‌ی خویش نوشته‌ام به دنبال علت‌های به وجود آمدن آن نباشم. من باید امروزم را با روابط سالم بازسازی کنم و تمام عواملی که به نوعی مرا در نابسامانی‌های دوران اعتیاد فعال به انزوا و گوشه‌گیری و غبطه خوردن و می‌دارد رها کنم. من مجبور به آزادی از دام این آشفته‌گی‌های روحی و روانی هستم. قدم چهارم به من کمک کرد تا موفق به حل بعضی از تضادهای درونی خود شوم. قدم چهارم مرا قادر کرد تا بتوانم با کاوش و بررسی رفتار و اعمال و عقاید گذشته بفهمم که چگونه می‌توانم به انگیزه‌ی دقیق این خطاها پی ببرم. قدم چهارم به من آموخت که می‌توانم تشخیص دهم که چگونه و چه چیزهایی را می‌توانم تغییر دهم و اگر بخواهم یک زندگی سالم بر اساس اصول برنامه داشته باشم چه کارها و چه چیزهایی را نباید انجام دهم. قدم چهارم برای من حرکتی بود از "خود" به خویشتن و از "آشفته‌گی" به ثبات و از "رنجش" به بخشش.

عبدالم - قرچک

خستگی، عصبانیت، گرسنگی، تنهایی

با سلام

اسم من عباس و یک معتاد هستم. من مدت طولانی است که خواننده‌ی پی‌گیر مجله‌ی پیام بهبودی هستم و تنها دلیل نوشتن این نامه این بود که من هم سهم خود را در بقای این نشریه انجام داده باشم. این تجربه را به دوستان تازه واردی که روزهای اول پاکی خود را سپری می‌کنند، تقدیم می‌کنم زیرا ما فقط با ایثار آن چه که داریم می‌توانیم پاک بمانیم. من هم خدا را شکر می‌کنم که امروز و تا این لحظه پاک هستم. منی که مدت طولانی کارتن خواب بودم و قدرت تفکر و زندگی کردن از من گرفته شده بود و هیچ‌چیز و هیچ جایی برای زندگی نداشتم ولی امروز با کمک انجمن معتادان گمنام دارای شغل، خانواده و دوستان زیادی که به من کمک می‌کنند شده‌ام. آرامش دارم و احساس می‌کنم که در این دنیا دقیقاً همان جایی هستم که باید باشم. از زندگی‌ام راضی هستم و از آن لذت می‌برم و همیشه حضور خداوندی بخشنده و مهربان را حس می‌کنم و دیگر احساس تنهایی، بی‌کسی، یأس، خود کم بینی، قربانی بودن و اضافی بودن در این دنیا را ندارم و برعکس احساس تعلق به زندگی و کار و خانواده پیدا کرده‌ام. وقتی تازه به برنامه آمده بودم به من گفتند که باید یک چیز را تغییر دهی، گفتم چطور و چه چیزی را باید تغییر دهم، گفتند: تو می‌توانی فکر خود را تغییر دهی تا به تبع آن زندگی‌ات تغییر کند و روزگار خوبی داشته باشی، همان‌طور که ما داریم! با آمدن به جلسات، راهنما گرفتن، قدم کار کردن، خدمت کردن و در اختیار قرار دادن آن چه که می‌یابی به دیگران، همه چیز در اطراف تو تغییر می‌کند. ما هم همین کارهای ساده را انجام داده‌ایم. هر زمان که وسوسه‌ی مصرف مواد مخدر پیدا کردی از تمام ابزار برنامه استفاده کن، با یک دوست بهبودی تماس بگیر، آن را بیان کن و خودت را با جمله‌ی یک بار مصرف اشکالی نداره فریب نده! اگر واقعاً این‌طور بود لازم نبود ما بعد از بار اول مصرف هزاران بار دیگر مصرف کنیم.

چون "سعی در کنترل مصرف یک ماده‌ی مخدر یعنی درگیر شدن در یک امر محال". من گوش کردم و تا الان هم انجام داده‌ام. کارم را در برنامه با شناختن احساساتم آغاز کردم. من بیماری دارم که مزمن، پیش رونده و بسیار حیل‌گر است. در هنگام تنهایی، گرسنگی، خستگی و عصبانیت و... خلاصه در همه حال به من می‌گوید برو مصرف کن تا مشکلات حل شود! در صورتی که دروغ می‌گوید و این دروغ‌گویی او را من بارها تجربه کرده‌ام. با قطع مصرف مواد مخدر احساس کردم چیزی گم کرده‌ام و هر زمان که به این احساس بها می‌دادم حالم بدتر می‌شد ولی هر وقت که از ابزار برنامه استفاده می‌کردم، راحت می‌شدم راه‌کارهایی مثل تلفن به یک دوست بهبودی، خودم را به یک جلسه رساندن، صحبت با راهنما، خدمت کردن، کمک کردن در برقراری جلسات، دعا کردن و ارتباط با خداوند مهربان، احساس موقتی وسوسه را در من از بین می‌برد.

گرسنگی:

من عادت کرده‌ام احساسات خود را در مدت طولانی با مصرف مواد مخدر کمرخت کنم. خیلی مواقع وسوسه می‌آمد و من با خوردن یک

غذای خیلی ساده و یا حتی خوردن یک تکه نان آن را از بین برده‌ام و فهمیدم که گرسنه بوده‌ام، خیلی جالبه! بعد از آن متوجه شدم من قدرت تحمل گرسنگی را ندارم و همیشه و به‌موقع باید غذا بخورم. در اوایل افراط کردم و خیلی چاق شدم یک‌صد کیلو! ولی الان تقریباً متعادل شده‌ام.

عصبانیت:

قطع مصرف مواد مخدر مرا به انسانی عصبانی تبدیل کرد و تحملم را کم کرده بود و باز هم در اثر عصبانیت وسوسه سراغم می‌آمد. تجربه‌ی من این است که در این لحظه بهترین کار، انجام ندادن کاری است و به جای درگیری با دیگران بهتر است خود را به جلسه‌ای رسانده و با اعضای دیگر مشارکت کنیم. دنبال یک گوش شنوا گشتن به من کمک کرده، سرانجام دامن زدن به عصبانیت احساس گناه برای من بوده و همیشه در گذشته برای رهایی از آن خودم را مجبور به مصرف می‌کردم و امروز هم اگر در حال عصبانیت کاری انجام دهم و خسارتی به بار آورم معلوم نمی‌شود که عاقبت به کجا می‌رسم!

خستگی:

هر وقت خودم را بیش از حد خسته می‌کردم چه فیزیکی و چه فکری صبوری خودم را از دست داده و مقاومت کاهش یافته و این خیلی خطرناک است. در این لحظات من سعی کرده‌ام راه‌های جدیدی برای استراحت کوتاه مدت بین ساعات کار پیدا کنم مثل به گوشه‌ای رفتن و دعا کردن یا در فضای باز نفس‌های عمیق کشیدن و یا حتی ده تا پانزده دقیقه خوابیدن بین روز و یک آبی به سرو صورت زدن. من ناچارم برای دوری از وسوسه دست به یک سری اقدامات و ابتکارات مفید بزنم!

تنهایی:

در اوایل پاکی و یا حتی در همین مقطع زمانی، هر وقت منزوی می‌شدم و در گوشه‌ای کز می‌کردم و در خلوت خود با بیماری‌ام تنها می‌شدم و یا حتی زمانی که در جمع بودم ولی خود را از بقیه جدا می‌دانستم و با آن‌ها دم خور نمی‌شدم وسوسه به سراغم می‌آمد. در این مواقع بهترین کار برای من این بود که سرم را به کاری گرم کنم و یا خود را در جمع دوستان انجمن قرار می‌دادم و به جای فاصله گرفتن از آن‌ها تقاضای کمک می‌کردم و در مورد اصول برنامه سؤال می‌کردم که چطور می‌توانم برای یک روز دیگر پاک بمانم و بتوانم از زندگی لذت ببرم یا اگر دوستان نبودند نشریات NA را می‌خواندم و خدمت می‌کردم چه در خانواده و یا در محل کار و یا در انجمن. حتا با نظافت و جمع کردن ته سیگارهای دم جلسه.

من خودم را در فعالیت‌های انجمنی مشغول کرده و تا الان بدون خدمت نبوده‌ام و همیشه دنبال انجام نوعی از خدمت بودم که دیگران یا فراموش می‌کردند انجام دهند و یا آن نوع خدمت، زیاد طرفداری نداشت مخصوصاً نظافت محیط جلسات و خیلی از اوقات در گمنامی و بدون منت و همین احساس شادی به من می‌دهد و باعث احساس تعلق من به انجمن می‌گردد. جالب است بدانید که از زمان احساس تعلق به انجمن همین احساس را نسبت به خانواده، محیط کار و شغل

خود نیز پیدا کرده‌ام و مسئولانه‌تر رفتار می‌کنم و آرامش دارم.

بیکاری:

در مسیر بهبودی مشکلات زیادی داشتم. با چهارماه پاکی هنوز هم کارتن خواب و خیلی اوقات گرسنه هم بودم. هشت ماه هر روز دنبال کار گشتم، حتی به مدت دو ماه به صورت آبدارچی در مغازه‌ای با حقوقی بسیار کم کار کردم و پا روی غرورم گذاشتم و الان شغل مناسبی دارم. پس انداز زیادی ندارم ولی با همین اندک مشغول جبران خسارت مالی هستم. به خاطر خسارت‌های فراوانی که قبلاً زده‌ام مرا به سختی باور می‌کنند ولی مطمئنم شما به راحتی می‌پذیرید که من مشغول جبران خسارت‌هایم هستم.

این مشکلات باعث نشدند که من مواد بزنم چون یادگرفته‌ام که با مصرف مواد مخدر مشکلات من هزاران برابر می‌شود، تازه اگر زنده بمانم! من تا الان هر چه بیشتر خودم را در مسیر بهبودی و کارکرد دوازده قدم قرار داده‌ام بیشتر از احساس ناامیدی، درد و رنج، تنهایی، غم و اندوه و رنجش‌ها فاصله گرفته‌ام و این تغییر بزرگی در زندگی ام بوده و به من اعتماد به نفس و شهامت درونی داده است.

از اول پاکی هدف‌هایم را ساده انتخاب کرده‌ام مثل یک روز پاک یا یک شغل مناسب و متکی به خود بودن و خیلی کارهای ساده‌ی دیگر هم‌چنین سعی کرده‌ام در کارهایم نیت خیر داشته باشم. هر روزی که من کارهای ساده را با نیت خیر انجام داده‌ام بهترین و قشنگ‌ترین روزهای پاکی من بوده است. من مسائل را سخت نگرفته‌ام و فقط سعی کردم که قدم صحیح را با مشورت راهنمایم بردارم و همین باعث آرامش تدریجی در زندگی‌ام شده چون NA یک برنامه‌ی تدریجی است. این را فراموش نکرده‌ام که من کامل نشده‌ام، مواد مخدر خیلی مکار و حيله‌گر است و منتظر لحظه‌ی مناسب است. از روابط با دوستان انجمن لذت می‌برم و به این باور رسیده‌ام که زندگی من باید دارای لحظه‌های شاد و زیبا و سخت و مشکل باشد و مشکلات هم جزیی از زندگی من هستند و پذیرش همین موضوع مشکلات را کوچک کرده و راحت‌تر زندگی می‌کنم، خودم را برای خدمت هر روزه آماده کرده‌ام و از وجود خودم در این کره‌ی خاکی سپاس‌گزارم.

تهرانسر، عباس. ب



نامه‌های شما رسید. متشکریم

گرمسار - مهدی. ر
کرج - شیما. ح
مشهد - حمید. س
همدان - امین. ن
مریوان - عزیز. ز
اراک - محسن. د
گرگان - سید عبدالله
گرگان - مسعود. ن
آبیک - نورعلی. غ
بندرعباس - جمال. ن
چهرم - جمال. ف
شیراز - مهرزاد. ط
مشهد - حسین. الف
بندر گناوه - جواد. خ
ملایر - رضا. و
کردکوی - حجت. م
بندرعباس - حسن و عظیم. م
تهران - مهدی. خ

با تشکر، ایمیل‌های شما دریافت شد

قم - رضا. ب
درگز - احسان. ب
- مسعود
- مرتضی. الف
- الناز. ف
سفارا
سمانه. ح
عباس. ع
علی. ص
مجتبی. ب
سعید. ز
هادی. س
س. ب
خلیل. ح
حسین. ز
ایرج. ز
وحید. الف
فردین. الف
شهریار. ه
استوارت. ب
مملی. الف
لیانا. ه



پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

- شجاع. ش - عکس‌های جالب شما رسید. حتماً در شماره‌های بعدی از آن‌ها استفاده خواهد شد.
- خلخال - الف. ز. کمیته‌ی فصل نامه فقط، مسئول تهیه‌ی مجله است. لطفاً درباره‌ی مشکلی که دارید با دفتر مرکزی NA با شماره‌ی تلفن ۰۲۱/۸۸۴۵۳۷۳۷ تماس بگیرید.
- توفیق. ن. ممکن است بعضی از شماره‌های قبلی مجله موجود باشد. با دفتر مرکزی NA تماس بگیرید.



من به یک خانه می‌اندیشم

تمایل به ترک داشتم ولی بلد نبودم. خداوند مهربان وقتی میزان تمایل مرا دید پیام عشق و امید و زندگی دوباره را توسط یک پزشک که با NA آشنا بود به من رسانید. او گفت: یداله به NA برو. فقط همین.

بر نیلگون آسمان هستی

به خانه رفتم و بعد از یک ساعت تلفن زدن به اطلاعات و غیره آدرس یک جلسه را پیدا کردم. چون قبل از آن هیچ شناختی از NA نداشتیم یک روز بود مواد نمی‌زدیم، به زمین و زمان ناسزا می‌گفتم، حالم خیلی خراب بود و ناامیدی تمام وجودم را تسخیر کرده بود، جلسه را پیدا کردم. آن روز به من برگه‌ی "خوش آمدید" را دادند و یک چیپ سفید هم گرفتم.

آن شب تا صبح خوابم نبرد که این چیپ سفید دیگر چیست؟ از همان روز معجزات شروع شد. با نود روز پاکی همسرم به خانه برگشت و با انجمن آشنا شد. چیپ شش ماهگی را که گرفتم پدرم پاک شد. با نه پاکی برادرم و همسرش به همراه یکی از خواهرانم به انجمن پیوستند. و در تولد یک سالگی خواهر دیگرم و همسرش پاک شدند. غوغایی بر پا شده بود. ایل و تبار من زیر و رو شده بود.

قبیله‌ی عشق!

دیگر مادرم به خاطر وجود این همه معتاد در اطراف خویش آه و ناله نمی‌کرد و خنده از لبانش دور نمی‌شد. امروز من و همسر و فرزندم از مواد پاک هستیم. سعی در رفع مشکلات و نواقص خود دارم. تازه بعد از هجده ماه پاکی کم‌کم امید به بهبودی را تجربه می‌کنم. پیشنهادم به دوستان بهبودی این است که با وجود تمام مشکلات و سختی‌ها صبر داشته باشند. به نظر من بیماری اعتیاد یعنی باورهای غلط و الگوهای رفتاری نادرست. رفتار و طرز تفکر بیمارگونه‌ی من به شکلی است که باعث می‌شود تا من نتوانم به صورت عادی با موازین و اصول انسانی زندگی کنم ولی می‌دانم که همه چیز به مرور درست می‌شود. امروز با کار کردن قدم‌ها شروع به شناخت و ساخت شخصیت خود و تغییر باورهایم کرده‌ام و مثبت فکر می‌کنم. در راستای سنت پنجم حرکت می‌کنم. امروز خوش حالم که توانستم برای شما نامه بنویسم. در ضمن می‌خواهم به عنوان خبر نگار مجله اعلام آمادگی کنم.

شهریار - یدالله - الف.



اسم من یداله است و یک معتاد هستم. با سلام و عرض خسته نباشید خدمت دست اندرکاران مجله‌ی پربار و پیام‌رسان پیام بهبودی. سلامی دیگر خدمت تمام اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر جهان.

خدا را شکر می‌کنم که توانستم بعد از مدت‌ها تنبلی، تصمیم خود را مبنی بر نوشتن این نامه عملی کنم و تجربه‌ی خود را با دوستان بهبودی در میان بگذارم. من هم از بیماری رنج می‌برم که تمامی شما آن را درک کرده و احساس می‌کنید. در خانواده‌ی یازده نفره به دنیا آمده و بزرگ شدم. در سن پنج سالگی بر اثر حادثه‌ای یکی از چشم‌هایم را از دست دادم. احساس خود کم‌بینی، تفات داشتن با دیگران و نپذیرفتن خویشتن به همان صورت که بودم باعث شد خودم را تافته‌ای جدا بافته حس کنم. شبی نبود که در خانه‌ی ما مهمان نباشد. پدرم به صورت تفریحی مصرف می‌کرد و در خانه‌ی ما همیشه باز و سفره‌ی پدرم پیوسته پهن بود که همین باعث درگیری همیشگی در محیط زندگی ما گشته بود و باعث شده بود که من همیشه از خانه فراری شوم و به دنبال محیطی امن بگردم.

همیشه سعی می‌کردم کارهایی انجام دهم که مورد تأیید پدرم قرار گیرم و مثلاً عشق این را داشتم که پدرم به من لطف کند و کار آماده کردن منقلش را به من بسپارد و از کار من تعریف کند و جلب توجه کنم. در ابتدا از مواد بدم می‌آمد ولی با چند بار امتحان کردن به همراه برادرم، مواد شروع به پر کردن خلأهای درونی من کرد. چون از اعتیاد می‌ترسیدم و شهرمان را محل امنی نمی‌دیدم با پیشنهاد مادرم به شهر دیگری کوچ کرده و شروع به کار کردم. ولی هیچ چیز برای من لذتی نداشت چون احساس پوچی می‌کردم. متوجه شدم اصلاً مهم نیست که من در کدام شهر هستم، هر جا که بودم همیشه یک کم و کسری بزرگ را در خود حس می‌کردم.

من باورهای غلط و الگوهای رفتاری معتادگونه را با خود حمل می‌کردم. بابت راه اندازی یک کارگاه، پدرم را به زیر بار بدهی بردم و با انکار اعتیاد خود، آن‌ها را وادار کردم تا کار ازدواج مرا راه بیندازند. با دروغ و انکار خانواده‌ی همسرم را گول زده و زندگی مشترکی را شروع کردم. در ابتدا در محل کار مصرف می‌کردم، بعد از مدتی به علت راحت‌طلبی، کم‌کم مواد را به داخل خانه بردم. همسرم که سن و سال کمی داشت باور نمی‌کرد که من معتاد باشم. آن‌گاه با یک تعارف ساده او را هم به یک مصرف کننده تبدیل کردم. اوضاع روز به روز بدتر می‌شد. همسرم فرزندی به دنیا آورد، فرزندی که پدر و مادرش مصرف کننده بودند و او هم به نوعی در فضای دود و دم و از طریق شیر مادر، حال و روز خوبی نداشت، روزگار بدی بود. به دنبال آن گرفتاری، بدبختی، تحقیر، از دست دادن شغل و حرفه، اعتبار، آبرو و شخصیت یکی یکی از راه رسید. به هر راهی برای ترک مواد متوسل می‌شدم، نمی‌شد. برای من ترک کردن یک کار نشدنی بود به همین دلیل وصیت کرده بودم که اگر فوت کردم در قبر من مقداری مواد بگذارند تا در آن دنیا خماری نکشم! از مصرف مواد خسته شده بودم و سینه‌خیز به راه خود ادامه می‌دادم. تقریباً همه‌ی اعضای خانواده‌ام با مواد درگیر بودند.

همسرم قهر کرد و رفت. من هم برای ترک به شهرمان برگشتم، خیلی

جایزه در NA!

خداوند مهربان ارزنده ترین جایزه‌ی ما را پاک شدن یک معتاد در حال عذاب قرار داده است. از این نکته فهمیدم که سنت‌ها چه خوب به کمک ما معتادان می آیند. اگر مسائل ملکی و مالی به برنامه‌ی NA اضافه شود کارآیی و خاصیت برنامه از بین می رود و باور دیگران نسبت به ما خدشه‌دار می شود. خلاصه آن دوست در حال عذاب را هم روشن کردم که ما به هم عشق بلاعوض می‌دهیم و مسائل مالی در کار نیست.

نی ریز فارس - حمید. الف



به تماشای خورشید

محبوب هستم معتاد

انجمن معتادان گمنام رشد می‌کند و شاخه‌های سبزش به همه جا سر می‌کشد، رشد می‌کند و به هر گوشه و کناری سر می‌زند. هیچ چیز نباید مانع پیام رسانی ما و رشد NA شود چون خداوند مهربان ما را در این حرکت یاری می‌دهد و به سوی خود می‌خواند.

در بیست و هفتم بهمن ماه سال ۸۴ وقتی با انجمن NA در تهران آشنا شدم مدت بیست و نه روز پاکی داشتم که با دلهره و ترس به زادگاه خود مشکین شهر آمدم، شهری کوچک با بیماران فراوان و در حال عذاب. چون دسترسی به جلسات برایم کار آسانی نبود سعی کردم با مجله‌ی پیام بهبودی رابطه بگذارم. مشارکت‌های صادقانه‌ی دوستان هم درد را می‌خواندم، می‌گریستم و تجربه می‌گرفتم و برداشت‌هایم از تجربه‌های سایر اعضای انجمن که هرگز آن‌ها را ندیده بودم به من آرامش و دل‌گرمی می‌داد.

تا این که جلسات NA در فروردین ۸۵ کار خود را در این شهر شروع کرد. ولی بعد از مدت کوتاهی متوقف شد.

این حرکت یعنی شروع و توقف جلسات به مدت هفت بار تکرار شد ولی با امید و باوری که به خدا، NA و کار خود داشتیم و قدرتی که از خداوند مهربان در یافت می‌کردیم باعث شد تا برای هشتمین بار برخیزیم. اکنون بیش از یک سال است که NA در مشکین شهر تمام روزهای هفته جلسات خود را برگزار می‌کند. باور کردنی نیست ولی حقیقت دارد.

اراده‌ی خداوند و حرکت اعضا باعث شد تا NA به یکی از زیباترین ارتفاعات جهان یعنی قله‌ی سبلان هم برسد. با دوستان هم‌درمان در اهر و تبریز نیز هم‌کاری داریم. امید وارم که با بکارگیری اصول روحانی برنامه از بلندی‌های سخت زندگی نیز بگذریم تا به ارتفاعات آزادی برسیم. نیروی ما برگرفته از نیروی خداوند است.

محبوب. ع - مشکین شهر

با سلام. سید حمید معتاد

اگر چه سپاس واقعی از زبان حقیری چون من در خور خداوند مهربان نیست، اما حسب وظیفه و با همین درک ناچیزم، خدای را سپاس می‌گویم که از گرداب هولناک اعتیاد و اجبار به مصرف مرا هم نجات داد و نور امیدی در دل تاریکم درخشید. روزهای پاک و دوستان بهبودی بهترین موهبت نیروی برتر برای من هستند و از شما سپاس گزارم که نوشته‌های من معتاد را از نگاه پر مهر و زیبای خود می‌گذرانید و سنگ صبری هستید برای دردهای بی شمار من و دیگر معتادان در حال بهبودی.

بسیار خوش حال هستم به طوری که حد و اندازه‌ای برای حس خوب این لحظه‌ام نمی‌شود بیان کرد و ای کاش می‌شد می‌توانستم احساس واقعی خود را در قالب کلمات منتقل کنم.

در اولین روزی که خداوند مرا به جلسه راهنمایی کرد، با خود فکر می‌کردم از جنس دیگری هستم؛ من تفاوت زیادی با دیگران دارم و از خود، منی ساخته بودم که نیم من هم نبود.

اما وقتی که مشارکت صادقانه‌ی دوستان را گوش کردم، احساس تنهایی من تبدیل به احساس تعلق شد و متوجه شدم قطره به تنهایی محکوم به فناست اما دریا همیشه دریاست. اگر چه هنوز قدم‌های زیادی کار نکرده و درک عمیقی از آن‌ها پیدا نکرده‌ام اما یقین دارم اگر راهی وجود داشته باشد با کارکرد قدم‌های دوازده گانه است. امروز سعی کرده‌ام با گذشته متفاوت باشم.

دوستانم فقط برویجه‌های بهبودی هستند و دوستان نابودی را نمی‌شناسم. سعی می‌کنم راه کارهای برنامه را کاملاً رعایت کنم و اصول روحانی قدم یک واقعاً برایم کار می‌کند. به اعتقادات خود پای بندم و از زندگی کردن و مشارکت صادقانه لذت می‌برم. دیگر اجازه نمی‌دهم تنبلی با من و زندگی‌ام بازی کند. امروز حمید دیگری متولد شده؛ حمیدی که هر روز با عشق از خواب بیدار می‌شود، نه مثل گذشته که تا ظهر می‌خوابید امروز در کنار خانواده و دوستان بهبودی روزهای قشنگی را تجربه می‌کنم. شاید اگر در روزهای اول پاکی نامه‌ی "حبیب" از زندان قزوین را در مجله‌ی پیام بهبودی نمی‌خواندم و شاید اگر مشارکت صادقانه‌ی حبیب را ندیده بودم امروز پاک نبودم اما دستان شما را می‌بوسم که زحمت می‌کشید و این نشریه را هر چند با سختی و مشقت زیاد چاپ می‌کنید صادقانه دوست تان دارم. وقتی پیام بهبودی را مطالعه می‌کنم، واقعاً سرشار از انرژی می‌شوم و می‌توانم آن را به چند نفر دیگر هم بدهم تا مطالعه کنند. راستی به یکی از آشناها که مصرف کننده است به شوخی گفتم NA جایزه می‌دهد به این ترتیب اگر یک نفر را به جلسه بیاوریم و ماندگار شود بعد از سه ماه به ما اضافه حقوق می‌دهند! گفت من حدس می‌زدم که حقوق می‌گیرید.

چون می‌بینم هر کجا اعضای NA هستند، سعی می‌کنند تا دیگران را پاک کنند و آن‌ها را از شر اعتیاد خلاصی دهند و در مواجهه با تازه وارد به این سادگی‌ها هم ول کن معامله نیستند! پس شما جایزه هم می‌گیرید! نمی‌دانست بالاترین پاداش ما، سلامتی ماست که امروز آن را به دست آورده ایم و خیلی از ما با داشتن پول‌های زیاد نتوانستند آن را به دست آورند.

خشت اول چون نهد

NA از همه می‌خواهد که به جلسات بیایند، حتی اگر هنوز موفق به قطع مصرف نشده‌اند. فقط مصرف کننده نمی‌تواند مشارکت کند. وقتی من به عنوان یک عضو در مشارکت خود اظهار می‌کنم "سلام به پاکی هاتون" آن معتاد در حال عذاب، خود را مشمول این سلام نمی‌داند و به کار بردن این عبارت را با شعار ما که به همه خوش آمد می‌گوییم، در تضاد می‌بیند و در نتیجه احساس انزوا و تنهایی به او دست می‌دهد و با این خط کشی و جدا سازی، چه بسا با روحیه‌ی تُرد و شکننده‌ی معتاد گونه‌ای که دارد، جلسه را ترک کرده و دیگر پشت سرش را هم نگاه نکند.

شاید به همین خاطر است که کتاب ما می‌گوید:

ما ممکن است با رفتار خود حکم مرگ کسی را صادر کنیم.

مشکلات در زمان اعلام پاکی‌ها

این هم برای خود مسأله‌ی مهمی است. هر کس به میل خود و با سلیقه‌ی شخصی در موقع اعلام پاکی ساز جدیدی را کوک می‌کند. پیشوند و یا پسوندی را اضافه کرده که بعضاً موجب استهزا و مسخره‌بازی می‌شود. باید توجه کنیم که هدف پیشینیان ما و افرادی که بیش از نیم قرن زحمت کشیده و خون دل‌ها خورده‌اند تا فرمت جلسات را به این گونه که هست در آورده‌اند، چه بوده است؟ به چه منظوری "اعلام پاکی‌ها" را در برنامه‌ی جلسات گنجانده‌اند.

"اعلام پاکی" می‌تواند در خدمت سنت پنجم باشد و به انتقال پیام توسط گروه کمک کند.

"اعلام پاکی" برای شخص تازه وارد روشن می‌کند که پاک شدن و پاک‌ماندن، کاری است شدنی و این نیاز یک تازه وارد است. پاکی در NA کلید شروع کار و نقطه‌ی عطفی در زندگی یک مصرف کننده است. با اعلام پاکی این اندیشه در ذهن یک تازه وارد نقش می‌بندد که چرا و چگونه این افراد توانسته‌اند پاک شوند و من تاکنون نتوانسته‌ام.

پاک شدن آغاز سفر ما به سوی زندگی است. با اعلام پاکی، اولین موفقیت‌مان را در برنامه اعلام می‌کنیم و نشان می‌دهیم که امروز فرصت داریم تا از طریق پاک زندگی کردن، احساس پاکی کنیم. برای ما معتادان، پاک زندگی کردن با قطع مصرف آغاز می‌شود و این قطع مصرف را در جلسات اعلام می‌کنیم. وقتی به آخر خط رسیدیم، بسیاری از ما همه‌ی امید خود به زندگی بدون مصرف را از دست داده بودیم. اما ورود ما به جلسه‌ی NA و مشاهده‌ی یک اتاق پر از معتادانی که پاکی‌های خود را اعلام می‌کردند و در پاکی به سر می‌بردند برای ما چه قدر امیدوار کننده بود. یک معتاد پاک واقعاً برای ما چشم‌انداز امید بود.

با اعلام پاکی خود همین امید را در دیگران زنده می‌کنیم که یک روز پاک، یک روز موفق است.

حال با توجه به اهمیت مسأله‌ی پاکی و اعلام پاکی‌ها، من سعی می‌کنم که این قسمت روحانی برنامه را به نحو خوبی برگزار کنم و بهترین حرکت می‌تواند اعلام پاکی به موقع باشد، یعنی همان‌طور

تاکنون در مورد نحوه‌ی صحیح مشارکت و چگونگی آن، کارگاه‌های مختلفی برگزار شده و مطالبی در این مورد به چاپ رسیده است.

در این رابطه سخن‌رانی‌هایی نیز ایراد شده است.

آن چه در این مقاله مورد بررسی قرار می‌گیرد، به کار بردن عباراتی است که نه تنها ربطی به بهبودی ندارد بلکه خیلی از آن‌ها می‌تواند برای یک تازه وارد جنبه‌ی غلط آموزی و در نهایت بدآموزی داشته باشد. به کار بردن برخی از آن‌ها حتی می‌تواند امنیت جلسات را هم به خطر اندازد و باعث تولید اشکالات فراوانی گردد.

متأسفانه استفاده کردن از این گونه عبارات بعد از مدتی به صورت عادت در می‌آید و یک اشتباه آن قدر تکرار می‌شود تا به صورت امری عادی و درست برای تازه واردان تلقی می‌گردد.

مجله‌ی پیام بهبودی تصمیم دارد تا این موضوع را به چالش بکشد و باب گفتگویی تازه را بگشاید؛ با چاپ بعضی از این عبارات غلط که مصطلح هم شده، نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام ایران در این مورد را جویا خواهیم شد.

از اعضای NA درخواست می‌کنیم پیشنهادات و نظرات اصلاحی خود را درباره‌ی این موضوع مهم، برای ما بفرستید تا با چاپ آن‌ها، این امر در NA ایران مسیر صحیح و سالم خود را بیابد.

به نمونه‌هایی از این دست که به نظر ما جلوه‌ی صحیحی ندارند توجه کنید:

● بعضی‌ها در گفتارشان از موجودی خیالی به نام "غول" نام می‌برند و تا همین چند وقت پیش فقط صحبت از غولی به نام "غول یک" بود ولی به تازه‌گی تعداد این موجودات خیالی افزایش یافته و تا آن جا که ما اطلاع داریم به "غول‌های دو، سه و چهار" هم رسیده است.

به نظر می‌رسد در طی سال‌های آینده، اگر هر عضوی تصمیم بگیرد که از مشکلات معمولی زندگی خود، غولی بسازد و آن‌ها را شماره‌گذاری نماید باید همه‌ی اعضای NA از یک حافظه‌ی قوی برخوردار باشند تا مثلاً وقتی یک عضو راجع به غول چهل و دوم خود مشارکت می‌کند همه بدانند او از چه مشکلی در زندگی خصوصی خود رنج می‌برد!

نگارنده‌ی این مقاله تا کنون به یاد ندارد که از یک پاکی بالا چنین اصطلاحی را شنیده باشد.

بهتر است من شرایط تازه واردی را در نظر بگیرم که به حکم بیماری اعتیاد عادت به بزرگ نمایی مشکلات خود دارد و به دنبال بهانه‌ای می‌گردد که خیلی سریع نومید شود و با توجه به روحیه‌ی راحت طلبی و بزرگ جلوه دادن مشکلات برای خود، حالا وقتی به NA می‌آید و با کلمه‌ی وحشتناک "غول" هم روبرو می‌شود، آن هم نه یک غول و دو غول! وجه بسا نومید شود و تصمیم بگیرد هر چه سریع‌تر این "سرزمین عجایب" را ترک کند!

● "سلام به پاکی هاتون" و یا "سلام به دوستان پاک"

ما فکر می‌کنیم شاید به کار بردن این عبارت هم درست نباشد.

طبق سنت سوم، تنها شرط عضویت تمایل به قطع مصرف می‌باشد و

دانشمندان است که گفتنشان واقعاً جای تعجب دارد. مثلاً:

- سحر خیز باش تا کامروا شوی!
- چاه مکن بهر کسی، اول خودت بعداً کسی!
- صبحانه کامل بخور، دوش یادت نره!

کیک تولد و مراسم شمع فوت کردن.

این قسمت نیز خود داستان جداگانه‌ای دارد.

درست در هنگامی که راهنما، شمع روشن تولد را، مقابل رهجوی خود گرفته و سعی می‌کند در سکوت چند لحظه‌ای و روحانی، جملات مهمی را در گوش رهجوی خود زمزمه کند و معمولاً این گونه جملات در آن لحظه‌ی حساس برای همیشه در ذهن رهجو باقی می‌ماند، شعارهای گوناگون از اطراف جلسه به گوش می‌رسد:

- برو قد ما تو کار کن.
- برو خود تو درست کن.
- و اگر آن شخص کمی چاق باشد می‌گویند: برو شکمتو آب کن!
- راهنماش باید برقصد، رهجو باید برقصد، اگر نرقصید اخراجش کن و

و اما اصطلاحات غلط رایج در بین ما

- من فلانی، معتاد شاد بی‌آزار
- همین حالا از من یک تصویر ذهنی بگیرید.
- قبول باشه!
- صاحبش اومد.
- آقا چون آمد.
- تازگی‌ها قدم‌های جدید و یا قدم‌های جهانی را کار کرده‌ام.
- من فلانی، متولد شده از کمپ!
- راهنما مثل پیراهن است، هر وقت خواستی به راحتی عوض کن.
- جلسه محل ریختن زباله است. هر چه زباله‌داری رو کن
- این جا سطل آشغال است، هر چه می‌خواهی بالا بیار.
- به هر حال ما این صفحه را باز می‌گذاریم و از شما خواهش می‌کنیم که نظرات خود را برای استفاده‌ی سایرین، با ما در میان بگذارید.

با تشکر پیام بهبودی



که در فرمت آمده است. من به غیر از «بیست و چهار ساعت تا سی روز» که می‌توانم هر روز پاکی خود را اعلام کنم در سایر مواقع باید صبر را پیشه کرده و با تمرین کردن حوصله و شکیبایی، فقط مواقعی که می‌خواهم چیپ مربوط به آن مقطع از پاکی را بگیرم، پاکی خود را اعلام کنم. یعنی اگر من چیپ سی روزه‌ی خود را گرفته‌ام دیگر چیزی اعلام نمی‌کنم تا شصت روز و یا اگر چیپ نود روزه‌ی خود را گرفته‌ام دیگر چیزی اعلام نمی‌کنم، تا شش ماهگی.

به این ترتیب وقت گران‌بهای جلسات، بدون جهت گرفته نمی‌شود. مشاهده شده که در بعضی از جلسات، تمام افراد حاضر پاکی‌های خود را اعلام کرده‌اند و برعکس، جلسات دیگری را شاهد بوده‌ایم که تعدادی انگشت شمار پاکی خود را اعلام کرده‌اند، چون یاد گرفته بودند که سر موقع اعلام کنند.

پس بهتر است حالا که من به اهمیت پاکی و اعلام صحیح زمان آن پی بردم از به کار بردن الفاظ اضافی و گاهی عجیب و غریب هم خودداری کنم. در نظرخواهی که مجله‌ی «پیام بهبودی» از اعضای بعضی گروه‌ها به عمل آورد، دوستان ما موارد زیر را به عنوان مطالبی که بهتر است در هنگام اعلام پاکی، گفته نشود یادآوری کردند:

- پاکی من: شش ماه تشویقش برا راهنما.
- پاکی من: بیست و هفت روز دستش برا تازه وارد!
- پاکی مواد شش ماه، پاکی سیگار پنج ماه، پاکی الکل چهار ماه، پاکی سکس سه ماه، پاکی پر خوری دو ماه !!
- فقط برای امروز، بدون پیک‌نیک و گردسوز، ۱۱ روز!
- گرداننده‌ی جلسه از حاضران خواسته که پاکی خود را اعلام کنند یک نفر دست خود را بالا برده و اعلام می‌کند. من فلانی معتاد، در حال عذاب! بقیه هم برای او دست می‌زنند و هورا می‌کشند. معلوم نیست زمان اعلام پاکی است یا زمان اعلام نشئگی!
- یا این که گرداننده‌ی جلسه زمان پاکی‌ها را اعلام کرده و به زمان چهار سال و پنج سال رسیده است که ناگهان شخصی از خواب بیدار می‌شود و دست خود را بالا برده و چنین می‌گوید: من از گروه جبران خسارت می‌کنم. فلانی هستم معتاد سی و چهار روز!

مورد بعد به کار بردن عبارات من در آوردی در مورد خدای مهربان و نیروی برتر که در بعضی موارد می‌تواند جامعه و مسئولین را دچار اشتباه کند.

- به نام خدای انجمن
- به نام خدای NA
- این جا کعبه‌ی عشق
- مذهب کمکی به من نکرد.
- مقدس ترین مکان‌ها به من کمکی نکرد.

آیا کسی اطلاعیه‌ای در مورد NA دارد، لطفاً کوتاه و با حفظ گمنامی خود و دیگران.

جمله‌ی بالا را منشی جلسه اعلام می‌کند و بیشتر منظور آن است که اگر در نقطه‌ای از شهر جلسه‌ی جدیدی راه‌اندازی شده، توسط افراد آگاه و یا بچه محل‌ها اعلام شود. در بعضی از گروه‌ها ملاحظه می‌شود که در این مقطع بعضی از افراد با بلند کردن دست اقدام به گفتن «عبارات تأکیدی» می‌نمایند که ممکن است جالب و آموزنده باشند ولی ربطی به NA ندارند و معمولاً آن‌ها جملات قصاری از بزرگان، نویسندگان و

تجربه و برداشت من از قدم شش و هفت

برایم قائل بود. نه فقط خودش، که همسرش و بقیه‌ی افراد خانواده‌اش هم مرا آدم حسابی تصور می کردند. دوستم می گفت: من آن قدر که به تو اعتماد دارم؛ به چشمان خود ندارم. اما نواقص شخصیتی هدایت گر خوبی نبود. وقتی بیش تر از ظرفیت ظرف درون‌اش بریزی، سرریز محتوا قطعی است. من بیش تر از لیاقتم گرفته بودم. حربه‌ی من "مخ زنی" بود. البته ندانسته نقاب می‌زدم و جماعت را رنگ می‌کردم. آن قدر استادانه که خودم نیز گنجشک رنگ شده را قناری می‌پنداشتم. از قدیم مرسوم بوده که جوجه‌ها را آخر پاییز بشمارند. آن رابطه‌ی کم نظیر و دوستانه به چنان فاجعه‌ای مبدل شد که گفتنی نیست.

در بخش روابط قدم چهارم این رابطه را بررسی کردم و نقش خودم را دیدم، تلخ بود و زهر آگین. اما کار از کار گذشته بود؛ افسوس و خودخوری دردی را دوا نمی‌کرد. فقط اقرار صادقانه‌ی آن در قدم پنج به صورتی موشکافانه و دقیق، کم‌کم از سنگینی بارش کاست.

حالا در قدم شش، آن نواقص اساسی ده‌ها زیرمجموعه پیدا کرده است. انگار درپوش لانه‌ی زنبور را برداشته‌ام بی آن که مجهز به کلاه و لباس ایمنی مخصوص زنبورداران باشم. جالب این جاست که بعضی از روابط آن دوران امروز هم دوباره عیناً دارد تکرار می‌شود. حالا اگر من قدم دو را ندیده بگیرم و اشتباهی را تکرار کنم

و انتظار نتیجه‌ی متفاوت داشته باشم؛ بی برو برگرد هنوز هم دیوانه‌ای بیش نیستم. برگشت مداوم به قدم یک تا سه در طول زندگی و در شرایط متفاوت و گوناگون زندگی، برای من حیاتی و ضروری است. هر چند کاری بسیار دشوار است. وقتی پاک‌یات بالا می‌رود

و چشم و گوش ات باز می‌شود؛ اقرار به ناتوانی و اعتراف به نداشتن سلامت عقل دشوار می‌شود. در دورانی از بهبودی آدم احساس می‌کند که "حالا دیگر می‌دانم چه کار باید بکنم." و درست در همین لحظه قدم سه از یادت می‌رود و دوباره کنترل اوضاع را خودت به دست می‌گیری. در حین نوشتن قدم چهار و بعد از قدم پنج من چنین اوضاعی داشتم. احساس "توانایی" "خوب‌شدن" و "می‌دانم چه کار کنم" گریبان گیرم شد. مدتی هم که در قدم شش توانستم نواقص ام را کنترل کنم؛ این احساسات شدیدتر شد. اما بازی زندگی آدم را غافل گیر می‌کند. در شرایطی قرار گرفتم که دست از پا درازتر، مجبور به اقرار شدم. اقرار به عجز و درمانده‌گی، اقرار به نداشتن سلامت عقل و تازه متوجه شدم که کاربرد قدم سه برای دوران خاص و یا یک موضوع به خصوص نیست و اصولاً هیچ کدام از قدم‌ها را نمی‌شود "کار کرد"، "بست" و "رها کرد". اگر می‌خواهم بهبودی ام مُدام در جریان باشد تمامی قدم‌ها را می‌بایستی تا آخر عمر «باز» بگذارم و همیشه و در همه‌حال از ابزارهایش استفاده کنم. قدم شش و هفت و جنگ بیهوده‌ی من برای برطرف کردن نواقص و کم بودهایم، این موضوع را به خوبی روشن کرد. یعنی پذیرش و تسلیم قدم یک این جا هم به کار می‌آید. ماهیت نواقص و کم بودهای شخصیتی با ماهیت مواد متفاوت است. پذیرش و تسلیم در برابر هر کدام نواقص و یا مواد برای من شکل و شمایل به خصوص خود را دارد. من در قدم شش و هفت به بُعد دیگری از مفهوم "عاجز" بودن پی‌بردم.

چه قدر سخت است پذیرش نواقص خود. پذیرش ضعف و محدودیت‌های خود. چه قدر سخت است خراب کردن کاخ‌های خیالی و نشستن روی زمین واقعی. چه قدر سخت است دست شستن از رویاهای بیمارگونه با وجودی که به این فهم رسیده‌ای که می‌دانی خیالات پوچ تنها خاصیت‌اش این است که قابلیت‌های موجود و حقیقی تو را می‌گیرد و میان زمین و آسمان معلق نگاهت می‌دارد. باز خیال پرواز در سرم است؛ اما این خیال محال، قابلیت راه رفتن را هم از من گرفته است. سماجت و قدرت این زمزمه‌ی بیمارگونه و این لالایی مسموم به حدی است که در تمام ساعات شبانه روز، مرا به خواب می‌برد بی آن که بدانم.

نمی‌دانم اگر انجمن معتادان گمنام نبود کارم به کجا می‌کشید. کم بود خویشتن‌پذیری و اولین قدم در راه برطرف کردن این کم بود، پذیرش اعتیاد است. به ناچاری و از سر اجبار پذیرفتم که معتادم و خیالی را که در خواب هم نمی‌دیدم، اکنون به صورت واقعیت مقابل دیدگانم است. مدت هاست هیچ مخدری مصرف نکردم. همه‌ی شرایط و لوازم هم برای مصرف فراهم است، حتا بهتر و بیش تر از پیش. تنها سه قدم اولیه مرا به این باور رساند که در برابر اعتیاد عاجزم، نیاز به کمک دارم و لازم است خودم دست از سر خودم بردارم و بگذارم این کمک از سوی خدا تا ابد تداوم داشته باشد. اما چه کنم که بیماری اعتیاد

فقط مصرف مواد نیست که با همین سه قدم کارم راه بیفتد و خلاص شوم. حالا که به قدم هفت رسیده‌ام، متوجه اصل داستان شده و به وضوح می‌بینم که چه قدر ماجرا بیخ دارد. نیاز به کمک، در این جا عمیق تر می‌شود. قدم سه این جا گسترده تر می‌شود و فقط خدا می‌داند که در قدم شش چه دست و پایی زدم.

عروسک‌بی‌اختیار

مدت سه ماه بیش و کم با احساسات مخربی که رفتارهای نا به هنجار در پی داشت، دست و پنجه نرم کردم. خیلی طول نکشید؛ رفتارهای ضد اجتماعی و غیر انسانی خود را کنترل کردم. اما آرامشی در کار نبود، درونم غلغلای برپا بود. ستیزی مداوم بین احساسات و رفتارهایم جریان داشت. نبردی فرساینده بین درون و بیرون. چون شخصیت ام اسیر نواقص اخلاقی بود. نتیجه‌ی زندگی ام در قدم چهار معلوم شد. قدم چهار برای من قدم رسوایی بود. قدم برملا شدن، برافتادن پرده از جلوی چشمانم و روشن شدن حقیقتی تلخ که از درونم سرچشمه می‌گرفت. به هم ریختن تصورات پوچی که از خود و دنیای اطرافم داشتم. خلاصه آن که فهمیده بودم وقتی که تصورات پوچ، غرور، خودخواهی و بی‌ملاحظه‌گی دست به دست هم دهند و الگوهای رفتاری ام را تعیین کنند و احساساتم را شکل دهند؛ چه بلایی سرم می‌آید و زندگی ام از درون و بیرون چه قدر آشفته، مضحک و بی‌معنی می‌شود.

سال‌های زیادی مضحکه‌ی دست این نواقص بودم. یک عروسک خیمه شب بازی در دستان عروسک گردان، بدون ذره‌ای اختیار از خود. دیگر نمی‌خواستم عروسکی بی‌اختیار باشم چون عروسک‌ها حتی اگر محبوب هم باشند باز هم عروسک‌اند.

سال‌ها پیش، نزد دوستی حرمت خاصی داشتم. ارزش و اعتبار کم نظیری

زمانی که همه‌ی تلاش‌هایم برای برطرف کردن یک نقص مثلاً شهوت‌رانی یا کم بود مثلاً خویشتن‌پذیری به جایی نرسید؛ باز گشتم به قدم یک تا سه اجتناب ناپذیر شد. در طول دوران مصرف، ضربه‌ها و خساراتی که من از مواد خوردم، کاملاً روشن و عیان بود. اگر چه همین روشنی را هم تا مدت‌ها انکار می‌کردم اما حکایت نواقص و کم بودها به گونه‌ی دیگری است، پیچیده است، درونی است و همین موضوع به ساده‌گی فریب‌آمیز می‌دهد. "وسوسه، اجبار و افراط" از نشانه‌های بیماری اعتیاد است. در هر بخشی از زندگی وقتی که بر مبنای "وسوسه و اجبار و افراط" فکر و عمل کنم، یعنی بیماری‌ام به حرکت درآمده و هیچ ربطی به غرایز طبیعی من ندارد. مثلاً خودم را فریب دهم که: "میل جنسی، غریزه‌ی طبیعی من است و باید ارضایش کنم، از هر راهی هم که شد، مورد ندارد."

به دنبال یک فرمول صریح

به هر حال زمانی که از جنگیدن خسته شدم؛ این بار به طریقی دیگر خودم‌محوری‌ام بروز کرد. به این ترتیب که می‌خواستم با عقل و منطق و حساب دو تا چهار تا چه‌گونه‌گی دقیق برطرف شدن نواقص و کم بودهایم را بفهمم. به دنبال یک فرمول صریح و مشخص می‌گشتم. مثلاً چه کار کنم که از شر طمع و ورزی خلاص شوم و به قناعت برسم؟ یا چه‌گونه بازپچه‌ی حس طبیعی میل جنسی‌ام قرار نگیرم و این حس‌خدادادی تبدیل به غولی بی‌شاخ و دم به اسم نقص شهوت رانی نشود، و میل جنسی به راه متعارف خودش بیفتد؟ یا چه کنم تا عصبانی نشوم و آرامش داشته باشم؟ همه‌ی این کارها را خودم به تنهایی می‌خواستم بکنم؛ و نمی‌شد.

چیزی که متوجه شدم این است که من به عنوان یک معتاد نمی‌توانم عمل

کردی گزینشی روی نواقص و کم بودهایم داشته باشم. من به شخصیتی "یک پارچه" نیازمندم. یعنی "رعایت اصول روحانی برنامه در تمام امور زندگی" به هیچ وجه نمی‌توانم کم فروشی کنم، کلاه برداری کنم یا حتی از چراغ قرمز رد شوم ولی مثلاً در امور جنسی مشکلی نداشته و نرمال باشم. درست مثل "کل هستی" که در هم تنیده است؛ ابعاد گوناگون و متفاوت "شخصیت من" هم بر یک دیگر اثر گذار و در هم تنیده است. کنترل ناپذیری نواقص من از همین زاویه است؛ نمی‌شود یکی‌شان را کنترل کنم و دیگری را رها به حال خود وانهم. ممکن است یک "آدم عادی" در عین حال که یک دروغ‌گوی حرفه‌یی هست؛ بخشنده و مهربان و خیرخواهم باشد. یعنی هر کدام را بنا به ضرورت موقعیت‌ها به کار گیرد. اما من بیمارم و نمی‌توانم این چنین نقش آفرینی کنم. بعد دیگر مفهوم "عاجز بودن" برای من همین است.

غیر از این موضوع در "چگونگی عملکرد" خواننده بودم که "تجزیه و تحلیل قدم هفت کار ما نیست. این قدم یک انتخاب روحانی است. انتخابی به مراتب عمیق‌تر از یک عکس‌العمل عاطفی یا تصمیمی که در نتیجه‌ی اراده کردن و آگاهانه صورت پذیرد." راهنمایم بارها یادآوری کرده بود که برای برطرف شدن نواقص و کم بودهایم لازم است زانو بزنی و دعا کنی. اما غرور من هنوز تقلا می‌کرد و اجازه نمی‌داد زانو بزوم. باز هم در چگونگی عملکرد خواندم که: "مبانی یا ابزارهای قدم‌های یک تا سه، توشه‌ای برای سلوک ما در طول بازیابی است." خیلی ساده یک نگاه گذرا انداختم به زندگی‌ام. بعد از این که در قدم سه اراده و زندگی‌ام را به مراقبت خدای

خود سپردم. اولین چیزی که جلب توجه کرد نوزده ماه زندگی بدون مواد مخدر بود. با حال و روزی کاملاً طبیعی، یعنی گاهی خوب، گاهی بد؛ مثل بقیه‌ی آدم‌ها. باز گشت اعتماد و اعتبار از دست رفته‌ام چه در اجتماع و چه در خانواده، دومین مورد بود. سومین مورد ظهور احساسات و اعمالی بود که برای من کاملاً غریبه می‌نمود. مثل مهربانی و مدارا، عمل کرد مثبت و مسئولانه، عشق و بخشش، شهامت و صبر و صداقت، پشت کار و کنار آمدن با خسته‌گی‌های روزانه بدون استفاده از مواد و چندین و چند مورد دیگر که من برای رسیدن به آن‌ها به طور مستقیم هیچ کاری نکرده بودم.

خود محوری من ریشه در اعماق دارد و به این ساده‌گی‌ها ریشه کن نمی‌شود. شاید اصلاً ریشه کن هم نشود و من فقط با استفاده از اصول روحانی برنامه بتوانم جلو عرض اندام‌اش را بگیرم. با تواضع و فروتنی قدم هفت یعنی اقرار به ناتوانی در برابر نیروی مخرب درونی، می‌توانم از سلطه‌ی خودم‌محوری بکاهم. همین خودم‌محوری مرا وادار می‌کند تا وقایع و حوادث خارجی را آن طور که دل‌خواه من است در کنار هم بچینم تا نفس به شدت خودخواه و مغرورم ارضا شود. اما مسئله این است که چیدن وقایع و حوادث بیرون از من، تنها در ذهن و فکر علیل من امکان پذیر است. تعیین جهت برای خط سیر زندگی، خارج از توان هر انسان دیگری است که تنها به خودش متکی می‌باشد؛ چه رسد به من بیمار. من فقط در محدوده‌ی قدم‌های یک و دو و سه می‌توانم در زندگی شخصی خودم اثر گذار باشم. یعنی با استفاده از "مبانی و ابزارهای" این سه قدم فکر، تصمیم‌گیری و حرکت کنم.

تیر خلاص!

قدم یک همواره به من یادآوری می‌کند که تو یک بیماری و بیماری‌ات را علاج است. در حقیقت قدم یک افسار مطمئنی

است بر گردن غرورم، فکر من به تنهایی پیشیزی هم ارزش ندارد. چرا که این فکر همیشه و در همه حال متأثر از بیماری‌هایم است. فعالیت من می‌کند و نقشه می‌چیند. پس اتکا و اطمینان به این فکر دیوانه‌گی است. تنها تماس مداوم و اتکای همیشه‌گی به نیروی برترم، می‌تواند راه درست اندیشیدن را به من بیاموزد. قدم سه یعنی تیر خلاص بر شقیقه‌ی خودم‌محوری. تنها چیزی که از غرور و خودخواهی، نصیب من شد قفسی بود از سیم خاردار که همه را می‌تاراند و من با تصویری پوچ نسبت به خود و دنیای اطرافم تنها میان‌اش نشسته بودم. تصورات پوچ من نسبت به همه چیز رشته‌های این سیم خاردار را شکل داده بود. در قدم سه رشته‌های این سیم خاردار یکی یکی پاره می‌شد و از هم می‌گسست. بار سنگینی که این تصورات پوچ برگردانده بود؛ در همین قدم بر زمین گذاشته شد. و من به تنهایی مسئول اعمالم شدم. آن گاه از تنهایی درآمدم و رها شدم.

وقتی زندگی، افکار و تمایلاتم در جهت این سه قدم که اشاره‌ی مختصری به آن‌ها شد قرار بگیرد، آرام آرام از اسارت مثلث خود مشغولی بیرون می‌آیم و هم چنان گرفتار مثلث نمی‌مانم، من هیچ کاری برای برطرف نمودن نواقص و کم بودهایم نمی‌توانم بکنم. نه خودم و نه هیچ کس دیگری. ظرف این مدتی که قدم شش و هفت را کار می‌کردم، بی‌منطقی و حماقت معصومانه و کودکانه را در تمامی رفتار، افکار، احساسات، تمایلات و آرزوهای خود به وضوح می‌دیدم.

قم - مسعودم

فکر من به تنهایی پیشیزی هم ارزش ندارد. چرا که این فکر همیشه و در همه حال متأثر از بیماری‌هایم است. فعالیت من می‌کند و نقشه می‌چیند. پس اتکا و اطمینان به این فکر دیوانه‌گی است. تنها تماس مداوم و اتکای همیشه‌گی به نیروی برترم، می‌تواند راه درست اندیشیدن را به من بیاموزد.

مطابق سلیقه‌ی تمام آن‌ها نبود ولی همگی فقط به برگزاری این همایش، خدمت به خود و دیگر معتادان و اجرای سنت پنجم و قدم دوازده فکر می‌کردند.

این همایش هم پس از اعلام پاکی‌ها و تشویق پی در پی دوستان بهبودی با شور و هیجان فراوان به کار خود پایان داد.

کمیته‌ی برگزارکننده‌ی همایش در ناحیه‌ی هشت (فارس- بوشهر)

برگزاری اولین کارگاه کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها در ناحیه‌ی ده
در روز جمعه ۸۶/۳/۱۱ به دعوت و میزبانی ناحیه‌ی ده، اولین کارگاه H&I در مشهد برگزار گردید. تعداد دویست نفر از خدمت‌گزاران این کمیته از نواحی ده گانه‌ی NA ایران و با همکاری شورای منطقه در این کارگاه حضور یافتند و کار خود را در سه مرحله انجام دادند.

کارگاه اول: موضوع بحث در مورد پیام‌رسانی در زندان‌ها بود که در این مورد مسئول کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها و خدمت‌گزاران ناحیه‌ی شش و هشت توضیحاتی ارائه کردند و سخن‌رانان تجربه‌ی خود را با حضاران در میان گذاشتند.

کارگاه دوم: به انجام گفتگو در مورد پیام‌رسانی در کلینیک‌ها اختصاص داشت که در مورد این مطلب از سوی خدمت‌گزاران ناحیه‌ی ده به طور مفصل صحبت شد و حضاران در جریان فعالیت‌های این ناحیه قرار گرفتند.

در پایان هم با همکاری شورای منطقه و نواحی، یک پانل پرسش و پاسخ برگزار گردید و به سؤالات حضاران پاسخ داده شد.

خبرنگار ناحیه‌ی ده سعید. د

برگزاری سومین سال روز تولد NA بندر گناوه

این مراسم در اولین روز تابستان و در یک عصر گرم و شرجی، در سالن استادیوم ورزشی این بندر برگزار گردید.

مسئولان شهر، خانواده‌ها و اعضای NA بندر گناوه به صورت گسترده‌ای در این جشن شرکت داشتند. هم چنین اعضای عزیزی هم از گروه‌های NA از شهرهای شیراز، بندر بوشهر و بندر دیلم نیز به جمع ما پیوسته بودند تا مراسم هر چه با شکوه‌تر صورت گیرد.

این گردهم‌آیی با خواندن دعای آرامش و خواندن‌ها شروع شد. دوستان از تجربه‌ی بهبودی و امیدهای شان صحبت کردند و مطالب مفیدی را با حضاران در میان گذاشتند. سپس نوبت به اعلام پاکی‌ها شد و جای شما خالی تا تشویق جمعیت و لبخند مادران را با چشم خود ببینید. آن‌گاه حضاران با خاطره‌ای خوش سالن را ترک کردند.

خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی از بندر گناوه جواد. ح

جشن تولد در زندان مرکزی کرمان

در تاریخ ۸۶/۴/۲۱ اولین جشن تولد پاکی در زندان مرکزی کرمان برپا گردید.

به خاطر همین موضوع، زندانیان از صبح زود در پشت میله‌های زندان، در انتظار آمدن اعضای NA دقیقه شماری می‌کردند تا شاهد برگزاری جشن پاکی هم دردان و هم بندان خود باشند و همین امر باعث گردید که تعداد اعضای شرکت‌کننده به چند برابر جلسات قبل برسد و جلسه‌ی خوبی برگزار گردد. اعضا در مشارکت‌های خود گفتند که این لطف خداوند مهربان است که باعث شده تا پیام NA به سلول‌های زندان هم برسد. بد نیست بدانید که در حال حاضر در

در رابطه با همایش‌های شکرگزاری و سالگردهای گروه‌های مختلف NA ایران، در شماره‌ی قبل تا حدودی اطلاع‌رسانی شد. اینک توجه‌ی شما را به سایر گزارش‌های خبرنگاران مجله در این باره جلب می‌کنیم. ضمناً شما می‌توانید تصاویر مربوط به این همایش‌ها را در پشت جلد همین شماره، ملاحظه نمایید.

همایش شکرگزاری ناحیه‌ی سه (تهران، قزوین و سمنان)

این همایش در تاریخ ۸۶/۴/۲۱ در سالن دوازده هزار نفری استادیوم آزادی تهران برگزار گردید. جمعیت شرکت‌کننده به مراتب بیش از ظرفیت سالن بود و اعضای ناحیه‌ی سه با شرکت وسیع خود از آن استقبال کردند. این همایش از قسمت‌های متنوعی برخوردار بود و گردهم‌آیی این تعداد از اعضای NA در زیر یک سقف، فضایی پر از انرژی را به وجود آورده بود. این اولین تجربه‌ی دوستان زحمت‌کش ناحیه‌ی سه بود و مثل هر تجربه‌ی جدید دیگر، خالی از اشکال نبود. در پایان مراسم، جمعیتی که حدوداً بیست هزار نفر تخمین زده می‌شد پس از اعلام پاکی‌ها که همراه با شور و هیجان فراوان بود، دست در دست هم دعای آرامش را خوانده و با امید به روزهای بهتر، سالن برگزاری همایش را ترک کردند. اخبار این همایش در بعضی از مطبوعات و سایت‌های خبری منعکس گردید.

تهران، خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی

برگزاری همایش در ناحیه‌ی ده ایران (خراسان ...)

با توجه به تجربه‌های قبلی و رشد روزافزون اعضای NA، برگزار کنندگان همایش در این ناحیه تصمیم گرفتند که آن را در استادیوم تختی مشهد برپا کنند. این همایش در روز جمعه ۸۶/۴/۲۹ به مدت سه ساعت برگزار گردید. نصب پلاکاردهای گوناگون همراه با شعارهای بهبودی، نظم و انضباط و تقسیم کارها، حکایت از برنامه‌ریزی و پشتکار همه‌ی اعضای کمیته‌ی برگزارکننده می‌کرد. نکته‌ی جالب توجه آزادسازی سمبلیک تعداد زیادی کبوتر و بادکنک‌های رنگین بود که از دو طرف استادیوم و به طور هم‌زمان همراه با شور و هیجان بسیار صورت پذیرفت. هم چنین حضور دو عضو NA از دو نسل متفاوت یکی هفتاد ساله و دیگری یازده ساله در کنار هم و مشارکت شان از دیگر قسمت‌های جذاب این روز بود. در این مراسم سخن‌رانان مطالبی در مورد ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، نقش دعا در بهبودی و تأثیر برگزاری تولدها در انتقال پیام به حاضرین ارائه کردند. هم چنین مسئولین کمیته‌ی برگزارکننده مطالبی هم از یکی از شماره‌های مجله‌ی "پیام بهبودی" انتخاب کردند که توسط یکی از بانوان عضو NA قرائت شد.

این همایش با خواندن دعای آرامش، توسط دوازده هزار عضو شرکت‌کننده به پایان رسید. گزارش گر ناحیه‌ی ده، سعید. د

گردهم‌آیی گروه‌های NA در ناحیه‌ی هشت ایران (فارس- بوشهر)

این همایش در تاریخ ۸۶/۴/۳ و با حضور جمعیتی بیش از دوازده هزار نفر در استادیوم حافظیه‌ی شیراز برگزار گردید. در ابتدا دعای آرامش خوانده شد و سپس خوش‌آمدگویی و قرائت اطلاعیه‌ی گمنامی. به دنبال آن تاریخچه و اطلاعیه‌ی ثبت NA در ایران به سمع حاضرین رسید. آن‌گاه سخن‌رانان مطالبی را در مورد قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه ارائه کردند. همه‌ی خدمت‌گزاران با تسلیم در برابر سنت دوم کار خود را انجام می‌دادند و با وجود آن که شاید بعضی از امور

روستای «شارک» هم به NA پیوست

با کمک خداوند مهربان، در تاریخ ۱۳۸۶/۴/۴، جلسات انجمن معتادان گمنام در یکی از دور افتاده‌ترین روستاهای قوچان و در بخش «باج‌گیران» در روستایی به نام «شارک» کار خود را شروع کرد. این روستا، فاصله‌ی چندانی با کشور ترکمنستان ندارد. NA حد و مرزی برای خود قائل نیست و بر این باور است که حتی در نقاط دوردست و در نقطه‌ی صفر مرزی هم لازم نیست معتادی از درد اعتیاد بمیرد.

من به عنوان یک عضو NA به خاطر این موهبت بزرگ خدا را شکر می‌کنم. یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای من این بود که این انجمن به زادگاه من راه پیدا کند که همین طور هم شد و انجمن معتادان گمنام برای نجات من و هم ولایتی‌هایم از راه رسید، چه رسیدنی. در پایان از همه‌ی بچه‌های NA خراسان و مخصوصاً دوستان هم درد قوچانی که با حمایت خود موجب دل‌گرمی ما شدند، تشکر کرده و مراتب سپاس‌گزاری و قدردانی خود را اعلام می‌کنیم.

روستای شارک. احمد. م

کمیته‌های اطلاع‌رسانی شمال و غرب NA تهران با اسقرار در بعضی از پارک‌های این مناطق به مدت یک هفته به کار مهم و تأثیر گزار اطلاع‌رسانی پرداختند. با توجه به اعلام خبری از سوی معاونت اجتماعی شهرداری‌های مناطق شمال و غرب تهران مبنی بر اجرای طرح ۱۳۷ شهرداری «آسیب‌های اجتماعی» کمیته‌های فوق اقدام به برپایی غرفه‌های اطلاع‌رسانی NA در پارک‌ها نمودند. در طول این مدت بیش از شش هزار برگه‌های اطلاع‌رسانی گوناگون نظیر NA منبعی در خدمت جامعه، معتاد کیست، به معتادان گمنام خوش آمدیدو آدرس جلسات در بین مردم توزیع گردید و علاوه بر آن به پرسش‌های بازدید کنندگان نیز پاسخ داده شد.

ضمناً از سوی اداره‌ی سلامت شهرداری برنامه‌ای با عنوان جشنواره پیشگامان سلامت با شرکت NGOهای گوناگون به مدت چهل و پنج روز در پارک ملت تهران برگزار شد. کمیته‌ی اطلاع‌رسانی شمال تهران نیز در تمام طول این مدت با برپایی غرفه‌ی اطلاع‌رسانی NA به طور فعالانه در این برنامه‌ی مردمی شرکت کرده و به توزیع جزوات مربوطه اقدام کرد. همین کمیته اقدام به برگزاری یک پنل اطلاع‌رسانی در سالن آمفی تئاتر پارک سئول نمود که معاونت محترم اجتماعی شهرداری منطقه‌ی سه تهران و سایر مسئولان این اداره در آن شرکت نموده و به سؤالات خبرنگاران و حاضران از سوی اعضای NA پاسخ داده شد.

گزارش‌گر مجله‌ی پیام بهبودی



زندان‌های بندرعباس، بندر لنگه، میناب، رودان، زندان مرکزی کرمان، رفسنجان و زرنند شصت و چهار جلسه در طول ماه برگزار می‌گردد. کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان سعی دارد تا در آینده‌ای نزدیک جلسات NA را در زندان زاهدان نیز برگزار کند. در پایان وظیفه‌ی خود می‌دانیم تا از همکاری مسئولین محترم زندان‌ها با انجمن NA قدردانی و سپاس‌گزاری نماییم.

مسئول کمیته‌ی H&I ناحیه‌ی ۹ مسعود. ج

با خبر شدیم که NA رشت یکی از خدمت‌گزاران پاک و فعال خود را از دست داد. شادروان اکبر.ن.ب در سن بیست سالگی با بیش از یک سال پاکی به اتفاق یکی از دوستانش برای شنا به دریا رفت ولی هرگز به ساحل بازنگشت.

آن مرحوم در فصل پیش منشی گروه و در این فصل مسئول نشریات بود. نامبرده به تازه‌گی از یکی دیگر از وابستگی‌هایش نجات پیدا کرده و بسیار آرام و دوست‌داشتنی بود. حدود سی نفر از اعضای NA چهار ساعت به جستجو پرداختند، تا این که در بامداد روز بعد جسد او را یافتند و همگی در ساحل دریا به دورش حلقه زده و دعای آرامش را خواندند.

ما هم تسلیم خود را نسبت به این مشیت الهی ابراز می‌کنیم و از خداوند مهربان برای مرحوم اکبر و همه‌ی اعضای که روزگاری در بین ما بودند و اکنون دیگر نیستند درخواست آمرزش و آرامش می‌کنیم. خبرنگار مجله در گیلان. رحمان. ش

کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌های

ناحیه‌ی هشت ایران - فارس، بوشهر

این کمیته از سال ۱۳۸۰ به صورت پراکنده فعالیت خود را شروع کرد. ولی کار مستمر و پیوسته‌ی خود را رسماً در اردیبهشت سال ۸۴، آغاز کرد.

این کمیته در حال حاضر در نوزده زندان و یک کلینیک ترک اعتیاد به کار پیام‌رسانی مشغول بوده و در نتیجه حدود هفتاد جلسه‌ی NA به صورت پنل در زندان‌های این ناحیه برگزار می‌گردد.

تعداد اعضای شرکت کننده حدود هزار نفر می‌باشند که تاکنون تعداد دویست الی دویست و پنجاه نفر سال‌روز پاکی‌های خود را جشن گرفته‌اند.

علاوه بر مسئولان اصلی این کمیته حدود هفتصد نفر دیگر از اعضای NA به صورت بازوها و خدمت‌گزاران مورد اعتماد به امر مهم پیام‌رسانی در زندان‌ها و بیمارستان‌ها مشغول هستند.

کمیته‌ی H&I ناحیه‌ی هشت ایران

جشن

پنجمین سال‌روز گروه‌های NA شهرستان درگز - خراسان رضوی روز جمعه ۸۶/۷/۲۷ در مجتمع ورزشی شهید چمران این شهر برگزار می‌گردد.

جشن

سومین سال‌روز گروه‌های NA شهرستان داراب - استان فارس روز جمعه ۸۶/۸/۱۸ در سالن تربیت بدنی استادیوم ورزشی تختی این شهر برگزار می‌گردد.

زندگی زیباست ای زیبا پسند

کار کردن قدم دوم در زندگی و اصل مشورت کردن با راهنمایم و دوستان با تجربه، صاحب یک واحد آپارتمان در بهترین جای شهر شده‌ام. شاید این حرف‌ها درست نباشد اما خواستم فقط گوشه‌ای از معجزه‌ی خداوند که توسط این برنامه در زندگی‌ام رخ داده است را بازگو نمایم. نعمات و موهبت‌هایی را که خداوند در زندگی برایم رسانده، قابل قیمت گذاری نیست و من هم همان سیدرضای قبلی هستم فقط سعی کرده‌ام افکارم را تغییر دهم و دعای آرامشی را که هر روز آن را می‌خوانم به صورت عملی در زندگی پیاده نموده و از زاویه‌ی بهتری به زندگی‌ام نگاه کنم. همان زوایایی که تا امروز به زندگی‌ام لذت داده و لذت خواهد داد. در پایان یادآور می‌شوم که: زنده اندیشان به زیبایی می‌رسند و احساس آزادی زمانی آغاز می‌شود که بتوانم خودم را بپذیرم.

سبزوار - سیدرضا . ه

هوای تازه

اسم من حمید و یک معتاد هستم اهل نور آباد لرستان و از خوانندگان پرو پا قرص نشریه‌ی پیام بهبودی.
مجله‌ای که حامل پیام بهبودی برای حمید معتاد بود. روزهایی که دیگر هیچ امیدی به پاک ماندن و برگشت دوباره به انجمن را نداشتم و در کل یک شکست خورده‌ی تمام عیار از سه بعد جسمی، روحی و روانی بودم به‌طور اتفاقی با نشریه آشنا شدم. خواندن نامه‌ای در صفحه‌ی مخصوص مربوط به تجربه‌های لغزش در مجله امیدوارم کرد که من هم با کمک انجمن و حمایت گروه دوباره می‌توانم به جمع دوستان پیوندم. من آن موقع لغزش کرده بودم. از همان روز یعنی بهمن سال پیش تصمیم گرفتم که نامه‌ای صادقانه بنویسم تا دیگران بخوانند ولی مردادماه امسال موفق به نوشتن این نامه شدم. خدا را به خاطر انجمن نشریات ترجمه شده و مجله‌ی پیام بهبودی شکر می‌کنم.
شاید اولین کسی باشم که از شهر کوچک نورآباد لرستان برای تان نامه می‌نویسم. خدا را شکر که انجمن شهرما هم یک‌ساله شد و باورم به امید و امیدم به ایمان تبدیل شد.

در نور آباد هم انجمن مثل همه جای دنیا جواب داد و NA در شهر ما یک‌ساله شد. بهترین پیام را گرفتم و اشک شوق ریختم بله به این فکر می‌کردم که یک روزی انجمن کوچکی در کشوری دیگر جواب داد و امروز انجمن بزرگ جهانی NA در شهر ما هم جواب می‌دهد و جا دارد به خانواده‌ی بزرگ NA تبریک بگویم. این روزها با نگاهی به گذشته خدا را شکر می‌کنم چون انجمن داستان زندگی مرا عوض کرده و در کنار بچه‌های انجمن به درک و فهمی جدید از زندگی رسیده‌ام. یادمه اواخر تخریب تنها فکر و تصمیمی که در ذهنم بود این بود که خودم را گم و گور کنم چون دیگر تحمل نگاه‌های اطرافیان را نداشتم. خدا را شکر، امروز در انجمن معتادان گمنام به تدریج خود را پیدا می‌کنم و با وجود تمام دردهای گذشته احساس می‌کنم با زندگی به روال NA خوشبخت‌ترینم و همه را از روی عشق و نیاز دوست دارم.

نور آباد لرستان - حمید د

الان که این نامه را می‌نویسم به یاد روزهای بدبختی و بیچارگی خودم در زمان مصرف فکر می‌کنم. با دنیایی از ناباوری به موهبت‌هایی که به لطف خداوند و کمک انجمن NA نصیب من و خانواده‌ام شده، فکر می‌کنم. بعد از ترک‌های بدون فایده، مانند یک شکست خورده‌ی مغموم وارد جلسات NA شدم. به خاطر این که بتوانم از مواد پاک بمانم، هر راهی را مورد آزمایش قرار می‌دادم. این بار هم تصمیم گرفتم تا جایی که امکان داشته باشد به خودم کمک کنم.

به محض رسیدن به جلسات صحنه‌های عجیبی برایم اتفاق افتاد. در بدو ورود مرا بغل کردند. ای بابا اینجا کجاست، اصلاً باورم نمی‌شد خانواده‌ام حتی بچه‌هایم مرا طرد کرده بودند ولی این جا مرا بغل می‌کنند و به من خوش آمد می‌گویند. اولین جرعه خورد و فکر می‌کنم آغوش همان دوست خوش آمد گو بود که امید را در دلم زنده کرد. بعضی وقت‌ها تصور می‌کنم که بهترین خدمت، خوش آمدگویی است آن هم همراه با لبخند که برای یک معتاد تازه وارد یک رفتار و حرکت تازه و عجیب است. هیچ یک از ما خاطره‌ی اولین روز ورودمان به NA را فراموش نمی‌کنیم.

درست به خاطر ندارم چه کسی آغوش گرم خود را برای بغل کردن من باز گذاشت. امروز لذت گرمی آن آغوش را با تمام گوشت و پوست و استخوانم حس می‌کنم و شاید آن آغوش گرم خداوند بود که مرا از دنیای ناامیدی به دنیای امید و طراوت دعوت می‌کرد.

با دنبال کردن برنامه و مهم‌تر از همه تسلیم شدن محض در برابر اصول برنامه و کارکرد قدم‌های دوازده گانه، امروز بعد از گذشت دو سال و سه ماه از پاکی و حرکت در مسیر بهبودی، اتفاقاتی در زندگی‌ام افتاده که حتی تصور آن در خواب نیز برایم غیرممکن می‌نمود. ولی نه، اصلاً این طور نیست نه خوابم و نه می‌خواهم خودم را به خواب بزنم. امروز به کمک انجمن و خداوند و دوستان بهبودی می‌خواهم زندگی کنم و از آن لذت ببرم و به روایتی به یک بیداری روحانی رسیده‌ام که من یک بیمارم و بایستی با کار کردن قدم‌های معجزه آور در زندگی به صورت عملکرد، فقط نقش خودم را در زندگی ایفا نمایم و بقیه را به خداوند واگذار نمایم. یعنی حرکت از من و نتیجه‌اش با خداوند مهربان. امروز در برنامه هویت گمشده‌ی خود را پیدا کرده‌ام. دانشجوی کارشناسی حسابداری در دانشگاه شهر خود هستم و سعی کرده‌ام در تحصیل نیز تا می‌توانم کوشش خود را به خرج دهم، زیرا وقتی که فکر می‌کنم خداوند بزرگ‌ترین مشکل مرا که مصرف مواد مخدر بود از من گرفت بقیه‌ی مشکلات نیز با همت خودم و کمک خداوند برطرف خواهد شد. امروز افتخار می‌کنم که فرزندم در دبیرستان نمونه‌ی شهرمان دانش آموز ممتاز و نفر اول دبیرستان خود و حتی در سطح استان نیز حائز رتبه‌ی نخست شده است.

امروز همسرم به بودن من افتخار می‌کند، من هم به بودن آن‌ها و خدمت به آن‌ها افتخار می‌کنم. امروز یاد گرفته‌ام فرد مثبتی باشم و سعی کرده‌ام زندگی فقط برای امروز را رعایت و از عملکرد روز و رفتار روزم احساس ارزش نمایم. دیگر از خودم متنفر نیستم و سعی دارم به کسی خسارت نزدم و از کسی رنجشی به دل نگیرم. امروز با

با سلام خدمت همه‌ی اعضای انجمن NA و خدمت‌گزاران نشریه‌ی پیام بهبودی.

علی هستم، معتاد. اگر اجازه بدهید می‌خواستم ابتدا یک انتقاد و به دنبال آن پیشنهادی را مطرح کنم. من وقتی مجله‌ی پیام بهبودی را مطالعه می‌کنم به نکات جالب توجهی برمی‌خورم. مطالب خوب و آموزنده‌ای شامل: مشارکت، مقاله، تجربه، معجزات و.....

ولی هیچ مطلبی به عنوان زنگ تفریح برای خواننده‌ی یک مجله‌ی بیست و چهار صفحه‌ای وجود ندارد و هیچ تنوعی مثل کاریکاتور، جدول، شعر و سرگرمی در آن نیست. پیش خود گفتم شاید با این پیشنهاد سنت‌های مازیر سوال برود و یا این که NA جای این کارها نیست. خلاصه بعد از کلی کلنجار رفتن با خود و مطالعه‌ی سنت‌ها، به خود گفتم: آی، خودت تا به حال حتی یک نامه برای مجله‌ی پیام بهبودی فرستاده‌ای؟ آیا تاکنون که یازده شماره از آن به چاپ رسیده، به آن‌ها طرحی یا پیشنهادی داده‌ای؟ آیا با وجود تقاضاهای زیادی که از اعضا جهت همکاری می‌شود، تاکنون اقدامی کرده‌ای؟ در صورتی که من خودم یادم هست که از شماره‌های اول نشریه، تاکنون از ما تقاضای کمک و همکاری کرده بودندو حتی حاضر به شنیدن انتقادات و پیشنهادات ما بودند. کلاه خود را قاضی کردم و دیدم نه، من تاکنون فقط مصرف‌کننده‌ی مطالب بوده‌ام و هیچ تولیدی نداشته‌ام. خیلی راحت مجله را تهیه کرده و می‌خوانم و به اصطلاح آماده خوری می‌کنم. اکنون که خود این پیشنهاد را داده‌ام خیلی خوش‌حالم که انرژی گذاشته و

یک جدول رمزدار را تقدیم دوستان هم درد خود می‌کنم. اگر مقبول واقع شد سعی می‌کنم به‌طور مرتب این کار را ادامه دهم، تا من هم با بیش از سه سال پاکی از این طریق با دوستانم ارتباطی برقرار کرده باشم.

با تشکر بوشهر- علی. ج

پیام بهبودی:

با تشکر از اظهار لطف این دوست به اطلاع می‌رسانیم که مجله‌ی "پیام‌بهبودی" قبلاً صفحه‌ای با عنوان "زنگ تفریح" داشته و مطالب زیادی را در قالب طنز و کاریکاتور و شعر به چاپ رسانده است ولی سعی ما بر این است که بیشتر صفحات مجله، اختصاص به انتقال پیام بهبودی داشته باشد البته در زمان‌های مناسب از این نوع مطالب هم استفاده خواهد شد و تلاش می‌کنیم که متی انتفاع این گونه مطالب هم به نوعی در خدمت هدف اصلی‌مان باشد.

برای حل این جدول و پیدا کردن رمز آن، نخست می‌بایست کلمات زیر را در خانه‌های جدول پیدا کرده و دور آن‌ها را خط بکشید. این کلمات به صورت افقی، عمودی، یا مورب از راست به چپ و یا برعکس نوشته شده‌اند. بعد از این که این کلمات را در جدول پیدا کرده و دور آن‌ها را خط کشیدید، تعدادی از حروف باقی می‌ماند که شما می‌توانید با چیدن آن حروف در کنار هم رمز جدول، که یکی از جمله‌های معروف دوازده حرفی در NA است را بیابید.

کلمات زیر را در جدول بیابید و دور آن‌ها را خط بکشید.

نقص - خشم - لذت - طمع - دعا - سم
درک - میل - صادق - رنجش - شتاب
بخشش - خجالت - شهامت - تمایل - پذیرش
بهبودی - فروتنی - فرافکنی - پیام ان ای - قدرت مافوق
اعتیادفعال - جبران خسارت - خود بزرگ‌بینی
اقرار - کمبود - ایمان - قدم‌ها - معجزه

جدول شماره یک

ا	د	ج	ب	ر	ا	ن	خ	س	ا	ر	ت
خ	ع	ق	د	ر	ت	م	ا	ف	و	ق	ف
و	ا	ت	م	ا	ه	ش	ی	ط	م	ع	ر
د	م	ر	ی	ق	ب	ف	م	ل	ر	د	و
ب	ب	ع	ن	ا	ق	ر	ا	ر	و	خ	ت
ز	ه	ا	ج	ج	د	ا	ن	ب	ت	ج	ن
ر	ق	ب	ت	ز	ش	ف	م	س	م	ا	ی
گ	ب	د	و	ش	ه	ک	ع	م	ا	ل	ط
ب	خ	ا	م	د	ر	ن	ی	ا	ی	ت	ز
ی	ش	ف	ش	ه	ی	ی	ق	م	ل	ذ	ت
ن	ش	و	خ	ا	ا	ر	ذ	ص	ا	د	ق
ی	ی	ا	ن	ا	م	ا	ی	پ	د	ر	ک



تصاویری از برگزاری همایش‌های شکرگزاری در نواحی سه ، هشت و ده
انجمن معتادان گمنام ایران - تابستان ۱۳۸۶

