



■ سال دوم
■ شماره هفتم
■ تابستان ۱۳۸۵

◆ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



■ تاریخچه NA در ایران

■ در جستجوی صداقت

■ سوگوار مرگ غرور

■ ادامه گفتگو با آنتونی و بکی



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال دوم ■ شماره هفتم ■ تابستان ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد.م

■ امور اجرایی: سپهر.الف

■ تیراژ: ۲۰۰۰

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

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

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

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

■ از تمامی کسانی که مادر تهیه این شماره یاری کردند سپاس گزاریم.

■ طرح روی جلد: نیمال



فهرست

■ با مخاطبان

۳..... تو یک پرنده ای، به آسمان اعتماد کن.....

■ مقاله

۴..... در جستجوی صداقت.....
فقط برای امروز..... ۱۷، ۱۱، ۷.....
تاریخچه انجمن معتادان گمنام ایران به نقل از مجله NAWAY..... ۱۸.....
درک من از ارتباط با نیروی برتر در سنت دوم..... ۷.....
آخر خط یعنی شروع دوباره..... ۲۱.....

■ گزارش

۵..... برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA در ناحیه ۱۰.....

■ لغزش

۶..... هر لغزش یک پدیده آموزنده.....

■ گفت و گو

۸..... ادامه گفت و گو با آنتونی و بکی.....

■ داستان من

۱۲..... معتاد خوشنام.....
سوگوار مرگ غرور..... ۱۹.....
تجربه مرگ پیش از پایان زندگی..... ۲۲.....
دنیا از آن من است..... ۲۳.....

■ جلسه اول

۱۴..... چی دیدی، چی شنیدی؟.....

■ زنگ تفریح

۱۶..... مسافرت در جاده بهبودی و علائم راهنمایی.....

■ مشارکت

۲۱..... هدیه صبر.....

۱۳..... نامه های رسیده.....

۲۴..... آگهی نشریات.....

تو یک پرنده ای ، به آسمان اعتماد کن

• بنا به پیشنهاد نمایندگان محترم شورای منطقه‌ای ایران، اساسنامه‌ای برای کمیته فصل نامه تهیه و تنظیم گردید که پس از رفع اشکالات به تایید و امضای اعضای این کمیته رسید تا در صورت نیاز و در هنگام بروز اختلاف نظر در موارد گوناگون به مفاد آن استناد گردد.

• ارتباط با سردبیر مجله NAWAY کماکان برقرار است و تجارب خود را مبادله می‌کنیم. سردبیر مجله NAWAY در آخرین ای میل خود از ما درخواست کرده تا بعضی از مطالب مجله «پیام بهبودی» را ترجمه کرده و برای او بفرستیم تا از آن‌ها برای چاپ استفاده کند.

• همان طور که اطلاع دارید ، روزانه نامه‌ها و مطالب زیادی به آدرس صندوق پستی مجله می‌رسد. از این مطالب، متناسب با نیاز و ظرفیت مجله استفاده می‌شود. نکته قابل ذکر این است که چاپ مقالات گوناگون از افراد، به معنای تایید مطالب و نویسنده آن نیست. ما از احوالات شخصی افراد اطلاعی نداریم. شاید از شخص و یا اشخاصی مطلب قابل استفاده‌ای چاپ شود ولی پس از مدتی خدای نا کرده آن فرد دچار لغزش گردد و یا حتی مشکلات شخصی دیگری در خارج از NA برای او پیش بیاید. بنابراین چاپ مقالات به مفهوم تایید فرستنده آن نیست و حقی برای اعضا، ایجاد نمی‌کند.

شادی‌تان افزون باد

با تشکر جواد. م

امیدواریم که تابستان خوبی را سپری کرده باشید. تابستان فصل سیر و سفر است و ما در بهبودی تازه متوجه می‌شویم که در زمان مصرف برای انجام یک سفر ساده چقدر خود را عذاب می‌دادیم. چند رزوی را که قصد داشتیم مثلاً در کنار خانواده به استراحت مشغول شویم با دغدغه خاطر و نگرانی سپری می‌کردیم.

دغدغه خاطر برای تهیه مواد مصرفی، جاساز کردن آن، مشکل مصرف به خاطر بودن دائمی در کنار خانواده، ترس از تمام شدن زود هنگام مواد ، ترس از دستگیری کوتاه کردن زمان سفر به دلیل نبود امنیت خاطر، دودره کردن همراهان و غیب شدن‌های ناگهانی ما با دلایل مضحك و...

مجموع عوامل فوق باعث می‌شد که نتوانیم از تعطیلات خود لذت ببریم و ضمناً نگذاریم دیگران هم آب خوشی از گلوی شان پایین رود.

پنجره‌ای سرشار از رنگین کمان

ولی به لطف خدای مهربان و کمک برنامه، اکنون ملاحظه می‌کنیم که در عالم بهبودی، مسافرت چه مزه‌ای دارد ، چه این سفر با اعضای عزیز خانواده باشد چه با دوستان بهبودی.

اکنون به خاطر نعمت بزرگ بهبودی و سلامتی، مسافرت یک کار خیلی ساده است. به غیر از لوازم معمول سفر هیچ نیازی به تدارکات! و پیش بینی‌های آن چنانی نیست. حتی یک شب قبل هم می‌توان برای آن به طور سریع، تصمیم گرفت. آن چه مورد نیاز است یک جلد جزوه آدرس جلسات انجمن معتادان گمنام در سراسر ایران و چند شماره تلفن و حرکت. راه باز و جاده دراز! مهم نیست که به کدام سمت حرکت می‌کنیم، مطلب قابل توجه، دیدن مناظر و چشم‌اندازها و کوه و دشت و بیابان و جنگل و مردم مهربان و ... است. جالب این است که اکثر دوستان بهبودی بعد از تعطیلات، در مشارکت‌های خود عنوان می‌کنند که ما برای چندمین بار بود که به این نقاط می‌رفتیم ولی خیلی از این زیبایی‌ها را در زمان مصرف به طور کلی نمی‌دیدیم و لذتی نمی‌بردیم، چون ذهنیت ما در جستجوی چیز دیگری بود که همه این‌ها را تحت الشعاع خود قرار می‌داد.

آیا واقعاً این نوع مسافرت راحت و بدون استرس با آن مسافرت‌های کذابی قابل مقایسه است؟ برنامه از ما می‌خواهد تا به طور روزانه مواردی را بر شکرگزاری پیدا کنیم.

خداوندا، ما به خاطر این نعمت که می‌توانیم بدون نگرانی، همراه با خانواده‌مان به سفر برویم تو را سپاس می‌گوییم.

ما قلباً، هیچ چیزی را بیشتر از تو دوست نداریم. به ما کمک کن تا عادت‌های بد خود را به کناری بگذاریم و زندگی را به شیوه‌ای نوین آغاز کنیم.

به هر حال اگر تا زمانی که این شماره مجله به دست شما می‌رسد هنوز به سفر نرفته‌اید، در صورت امکان این کار را انجام دهید تا طعم مسافرت بدون دغدغه خاطر را بچشید . امیدواریم به شما خوش بگذرد.

و اما بعد...

لازم است مواردی را به اطلاع دوستان عزیز برسانیم:

• با لطف خداوند تیراژ مجله از مرز ۱۵۰۰۰ جلد گذشت و به سبب استقبال فراوان پس از مشورت با سایر دوستان، تصمیم گرفته شد که شماره ششم بهار ۸۵ تجدید چاپ شود که تعداد ۵۰۰۰ جلد دیگر چاپ و توزیع شد.



در جستجوی صداقت



را نیز در نظر بگیرم.

"دعای کنار گذاشتن" مثالی است برای این نوع از جویایی صداقت.

"خداوند، درخواست می کنم به من کمک کن تا افکارم را درباره خودم، بیماری ام و قدم ها به کناری بگذارم، مخصوصاً آن چه که فکر می کنم راجع به تو می دانم. خداوند، تنها می کنم به من روشن بینی و تجربیاتی جدید درباره خودم، بیماری ام و قدم های ۱۲ گانه و مخصوصاً درباره خودت عطا فرما."

همچنین می توان صداقت را در وقایع و رویدادهایی یافت که خصوصیات و الگوهای رفتاری من، خودشان را در مواقع مختلف بروز می دهند و بر اثر مرور زمان آشکار می شوند.

یکی از این موارد برای من در قدم های چهارم و پنجم آشکار شد و الگوهایی را برایم فاش کرد تا نقش من در روابط شکست خورده به نمایش گذاشته شود.

NA یک برنامه ساده است برای مردمانی پیچیده

صداقت می تواند به طریقی ساده و یا پیچیده جستجو شود. NA به من آموزش داد که به جای داشتن پاکی جداگانه ای برای هروئین و پاکی دیگری برای ال.اس.دی و پاکی دیگری برای الکل و پاکی دیگری برای... این حقیقت ساده را قبول کنم که: شروع روزهای پاک در زندگی من درست بعد از آخرین باری اتفاق افتاد که من مصرف هرگونه مواد تغییر دهنده حال و ذهنم را متوقف کردم و پاکی من از روز بعد از آن آغاز گردید.

در مواردی صداقت از توجه به پیامدهای یک حقیقت ساده، آشکار می گردد. مثلاً من فکر می کردم که بهبودی فقط پرهیز از مصرف مواد مخدر است ولی حقیقت این است که من باید تغییراتی در تمامی زمینه های جسمی، روحی، روانی، احساسی و معنوی زندگی ام به وجود بیاورم. گرچه گاهی اوقات صداقت به معنی جستجوی

وقتی که پرسیده می شود اصل روحانی موجود در قدم اول چیست، بعضی ها پاسخ می دهند "پذیرش"، عده ای دیگر می گویند "تسلیم" ولی برای من صداقت مهم ترین است. بعد از سال ها غوطه ور بودن در انکار، اقرار صادقانه به عجز خود در برابر اعتیاد و اعتراف به غیر قابل اداره شدن زندگی ام، بی نهایت به رهایی من کمک کرد. برای درک بهتر اصول، می توان بین آن چه وجود دارد و آن چه وجود ندارد تفاوت قائل شد.

درست مانند آن مجسمه سازی که چیزی را که درون حصار سنگ مرمر وجود دارد می بیند و با کنار گذاشتن و حذف تمام چیزهای زاید اطراف آن، مجسمه سازی می کند.

طریقه کارکرد قدم های ۱۲ گانه هم به همین نحو است.

من به دنبال شناخت عجز، نداشتن سلامت عقل، اشتباهات، نواقص اخلاقی و کمبودهای شخصیتی خود هستم تا بعداً برای صدمات و ضررهایی که به خاطر آن ها وارد کرده ام، جبران خسارت نمایم.

قدم یازدهم به ما پیشنهاد می کند تا به دنبال آگاهی از خواست خداوند برای خود باشیم و قدم دوازدهم به ما می گوید که قدم های قبلی ما را به بیداری روحانی رهنمود کردند. بنابراین در قدم اول برای من بیداری، از طریق صداقت با خودم حاصل می شود. صداقت چیست؟ خوب، یک راه رسیدن به صداقت حذف بی صداقتی است. من در حالی وارد برنامه بهبودی شدم که برداشت کمی درباره ناصداقتی داشتم.

ناصداقتی شامل: دروغ گویی، تقلب و دزدی می شود.

وسعت نادرستی وعدم صداقت در من به اندازه تمام زیان هایی است که به خود و دیگران وارد کرده ام، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه. چه برای جلوگیری از درد و چه برای روبرو نشدن با حقایق و فرار از واقعیت. عملی که در این راستا انجام می شود رفتاری ناصداقانه است که اغلب ریشه در سایر نواقص و کمبودهای اخلاقی دیگر دارد. در حالی که کاملاً واضح است که برای دستیابی به اهداف والا و یک زندگی شرافتمندانه لازم است که ناصادقی را به کمترین حد خود برسانیم ولی راه های دیگری نیز برای رسیدن به چالش قدم اول وجود دارد.

ابعاد صداقت

یکی از روش های دستیابی به صداقت که احتیاج به فعالیت عملی خاصی ندارد -راه انفعالی- این است که وقتی حقیقتی به من ارائه می شود آن را تشخیص داده و قبول کنم. مثال کلاسیک و معمول تشخیص حقیقت در قدم یک، این است که اقرار کنم من یک معتاد هستم.

در مقابل روش انفعالی فوق، روش فعالانه ای برای جستجوی حقیقت و رسیدن به آن نیز وجود دارد. ما می توانیم جویای حقیقت درباره خودمان، روابط مان با دیگران و چگونگی عملکرد دنیای اطراف خود باشیم. من این کار را با نوشتن دعا کردن، مراقبه و مشارکت با دیگران انجام می دهم. پرورش و تقویت صداقت در خود را می توانیم با تمرکز بر روی زمان حال یا زمان های دیگر انجام دهیم چون بعضی حقایق در طول زمان تغییر پیدا می کنند مانند سن افراد و یا قیمت یک میوه اگر من جویای صداقت در این لحظه هستم، نیاز دارم که نسبت به تغییرات در حقایق، حساس باشم و فاکتورهای جامعه مانند فرهنگ و سطح مسائل روحانی

برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA در ناحیه ۱۰

این همایش در روز جمعه ۸۵/۴/۳۰ در بزرگ‌ترین سالن سر پوشیده مشهد برگزار گردید. از چگونگی برگزاری این همایش، گزارشی به آدرس مجله رسیده است. با عرض تشکر و خسته نباشد به کلیه دست اندرکاران و برگزار کنندگان همایش گزیده‌هایی از این گزارش را به اطلاع شما می‌رسانیم:

• همایش با قرائت پیام اختصاصی دفتر خدمات جهانی برای این ناحیه شروع شد که باعث ایجاد فضایی آکنده از همبستگی گردید و همه را به وجد و شوق در آورد.

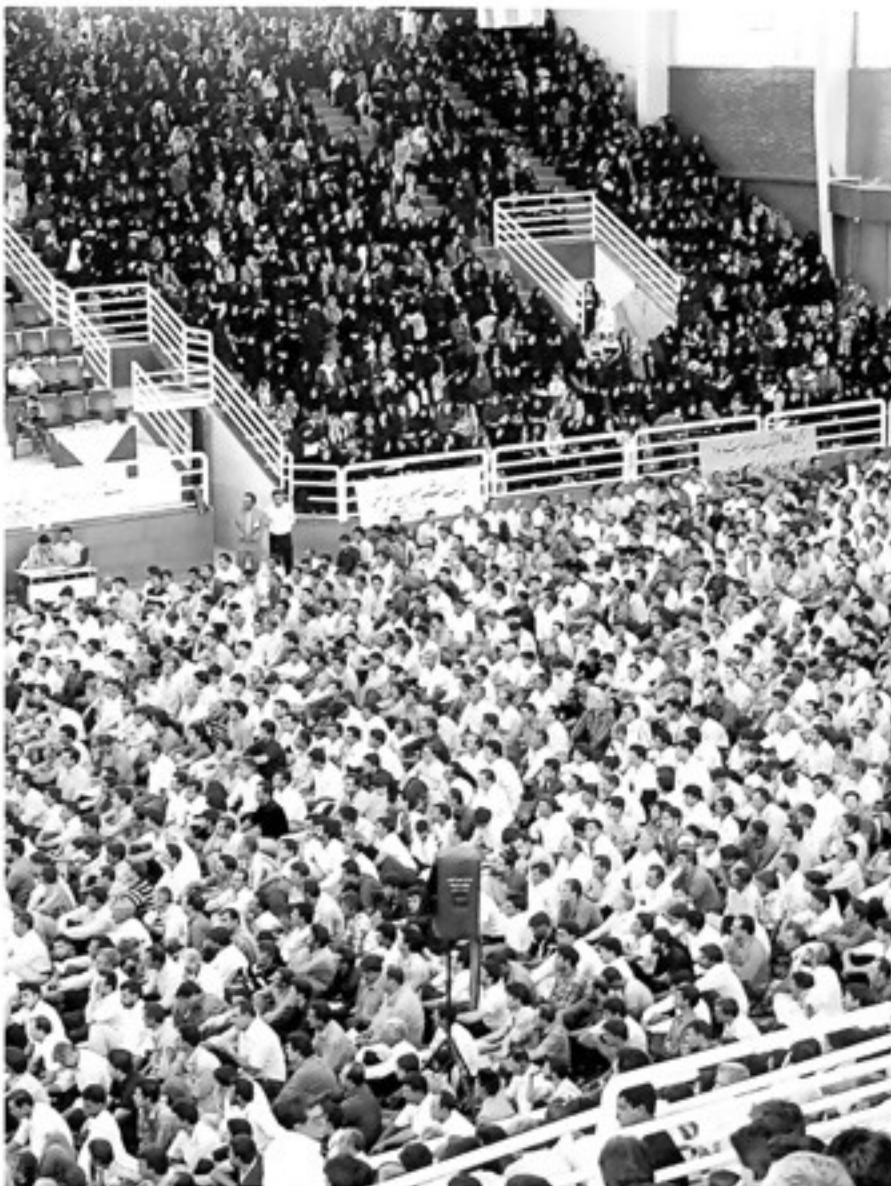
• مطالبی نظیر رعایت گمنامی و سپاس‌گزاری کمیته برگزار کننده همایش از حاضرین به شکل ۲ اطلاعیه قرائت شد.

• سخن رانی راجع به ماهیت روحانی انجمن، نحوه آشنایی يك تازه وارد با انجمن زندگی در دوران بهبودی، تجربه راهنما و رهجو، تجربه لغزش، تجربه بهبودی توسط یک زوج جوان از قسمت‌های متنوع این همایش بود که بسیار مورد توجه قرار گرفت.

• سرانجام، اعلام پاکی‌ها و شور و هیجان خارج از تصور حاضرین در همایش. از ۲۴ ساعت پاکی تا..... و دعای آرامش.

• از حضور مسئولین، نهادها، سازمان‌ها، نیروی انتظامی، جامعه پزشکی، خبرنگاران و سایر N.G.O ها در این همایش، تشکر و قدردانی گردید.

• خبر برگزاری همایش هفتمین سالگرد NA در ناحیه ۱۰ ایران در مطبوعات مشهد نیز منعکس گردید.



جنگل از میان درختان است ولی در بعضی مواقع دیگر می‌توان تفاوت بین تک‌تک درختان را درک کرد و خود جنگل را نادیده گرفت. بعضی‌ها می‌گویند که اصول روحانی واقعی هرگز با یکدیگر تضادی ندارند.

نتیجه مستقیم و منطقی چنین فرضی این است که در جایی که یک اصل روحانی تمرین می‌شود به احتمال زیاد اصول روحانی دیگری نیز در حال اجرا هستند. بدین ترتیب من می‌توانم در جستجوی صداقت باشم در جایی که امید، ایمان، شجاعت فروتنی، صبر و عشق را نیز تمرین می‌کنم.

از طرف دیگر داشتن صداقت با نواقص و کمبودهای اخلاقی سازگاری ندارد. برای مثال، عنوان کردن حقیقت به صورتی تلخ و گزنده و یا رک گویی بی‌رحمانه و همراه با خشونت، راهی برای دستیابی به صداقت واقعی نیست. صداقت واقعی عمیق و ژرف بوده و به این راحتی پرده‌ای را پاره نمی‌کند تا نقص فردی آشکار شود و ضمناً صداقت واقعی اهداف پنهانی ندارد.

کارکردن برای دستیابی به صداقت

این لیستی از فعالیت‌هایی است که من سعی می‌کنم برای ایجاد و پرورش صداقت در زندگی‌ام انجام دهم:

• توجه کردن در جلسات و گوش دادن دقیق به دوستانی که در مورد صداقت مشارکت می‌کنند. سعی می‌کنم اجازه ندهم که تکرار یک پیام صادقانه حوصله‌ام را سر ببرد. فراموش نمی‌کنم که من دیرپاد می‌گیرم و زود فراموش می‌کنم.

• تمامی آن چه را که در اثر صادق بودن می‌توانم به دست بیاورم و هم چنین همه چیزهایی را که می‌توانم به خاطر بی‌صداقتی از دست بدهم، روی کاغذ می‌آورم و می‌نویسم. این کار معمولاً به تقویت انگیزه‌های من برای ایجاد و ادامه صداقت کمک زیادی می‌کند.

• از طریق کمک خواستن از دیگران برای یادگیری صداقت داشتن، انگیزه‌های خود را برای صادق بودن تقویت می‌کنم.

• باز کردن دریچه ذهنم به روی افکار جدید از طریق "دعای کنار گذاشتن" و به صورت روزانه همان طور که قبلاً راجع به آن صحبت شد.

• توجه کردن به صفات، خصوصیات فردی و الگوهایی که در زندگی من تکرار می‌شوند. در این گونه موارد من آمادگی پذیرفتن نقش پنهان خود و حقیقتی که در این صفات نهفته است را دارم.

• مشاهده و توجه به آن‌هایی که امیدوار، متواضع و صبور هستند. به احتمال زیاد این دسته افراد می‌توانند چیزهای زیادی در مورد یک زندگی صادقانه به من بیاموزند.

• وقتی به خاطر مشکلات، زندگی‌ام آشفته و مغشوش می‌شود، با راهنمایم تماس می‌گیرم تا به من کمک کند و بتوانم فهم و ادراک ساده‌تری از مسائلم داشته باشم.

کریگ پی. ان - کالیفرنیا

مجله NAWAY - جولای ۲۰۰۴

ترجمه از: سپهر.الف

**شرکت کنندگان در برنامه
خوش شانس ترین معنادان
هستند.**

هر لغزش یک پدیده آموزنده

برای ما از لغزش های خود بنویسید.

حتماً شما با واژه "ری لپس" آشنا هستید. این کلمه به معنای عود بیماری و یا لغزش مجدد است که در مسیر بهبودی همیشه در کمین ماست. برای کسی که به نظر می رسد برنامه را درک کرده و پیشرفت محسوس را نیز نشان می دهد، چه اتفاقی می افتد که دوباره از مواد مخدر استفاده می کند؟ آیا خصوصیات مشترکی بین افرادی که لغزش می کنند، وجود دارد؟ لغزش یک واقعیت است و می تواند اتفاق بیفتد و اتفاق می افتد. ما در برنامه می آموزیم که همیشه دوستی و محبت خود را نسبت به افرادی که دچار لغزش شده اند و به برنامه بازگشته اند به صورتی دوست داشتنی ابراز نماییم. و در کنار این حرکت یاد گرفته ایم که هر لغزش نه تنها برای آن شخص بلکه برای تمام افراد گروه نکات آموزنده ای را به ارمغان خواهد آورد. چون لغزش علامت این است که ما در برنامه خود خلایق داریم و بهتر است آن سلسله مراحل که منجر به ری لپس می شوند، در قالب تجربه دوستان شناسایی شوند. ما صفحه جدیدی را تحت عنوان "تجربه های ری لپس" در مجله "پیام بهبودی" باز کرده ایم تا سایر اعضا بتوانند از این تجربه ها و نکات آموزنده آن بهره مند گردند.

بنابراین از همه اعضای انجمن درخواست می کنیم اگر در طول آشنایی با NA و دوران بهبودی دچار ری لپس شده اند لطفاً تجربه خود را برای ما بفرستند و با این نوع از مشارکت، گامی در جهت استمرار بهبودی خویش و دیگران بردارند. توجه شما را به اولین نامه رسیده در این مورد جلب می کنیم.

با سلام خدمت تک تک دوستان هم درد در سراسر ایران

یکی از بزرگ ترین نعماتی که خداوند بعد از پاکی مواد به من عطا فرمود احساس تعلق به انجمن و جلسات بود. چون سال ها بود که دیگر نه به جایی و نه به کسی احساس تعلق نداشتم. خسته بودم ولی جایی برای فرار وجود نداشت.

من برای ترک، با خودم خیلی راحت کنار می آمدم و خیلی خوب دوران نقاهت ضعف پا و دردهای استخوانی و غیره را به آخر می رساندم و پاک می شدم ولی نمی توانستم مدت زیادی پاک بمانم. یاد می آوردم نوروز ۷۷ از زندان آزاد شدم. تصمیم خودم رو مبنی بر این که دیگر دنبال مصرف مواد نزوم رو گرفته بودم. تا اون موقع ۱۲ یا ۱۳ بار تجربه ترک ناموفق داشتم. دیگر به تجربه فهمیده بودم مصرف الکل مساوی با مصرف مجدد مواد است. مصرف هر نوع مواد، مساوی با مصرف دوباره به همان شکل سابق است. چون هر کدام از این مواد به هر شکل باعث شده بود من در ترک هایم موفق نباشم. حتی دیگر بادهوستان قبلی هم رفت و آمد نمی کردم. درست هفت ماه بود که مصرف نمی کردم ولی به خاطر یک تصادف باید به دادگاه می رفتم. نمی دانم چه شد که یک دفعه خودم رو توی دادگاه نشسته دیدم. فکر خرابم به من گفته بود اگر پیش قاضی نشسته نباشی نمی توانی خوب حرف بزنی و تمام... بزرگ ترین خواسته و تصمیم به ترک من به همین راحتی واداد و با شکست مواجه شد. اصلاً نمی فهمیدم چطور شد که مواد مصرف کردم. انگار از زمان تصادف تا توی دادگاه را به یاد نمی آوردم. با همان یک بار مصرف و ری لپس

از سال ۷۷ تا آخر سال ۸۲ بدون وقفه کشیدم و مصرف کردم. چنان ناامید شده بودم که وقتی خبر فوت کسی را می شنیدم به او حسادت می کردم که ایکاش جای او بودم! اگر کسی صحبت از ترک می کرد به ریشش می خندیدم. در این سال ها به بیلیارد هم شدیداً معتاد شده بودم و در این بازی هم حسابی افراط می کردم. ولی پروردگار من آنقدر زیبا دعوت نامه می فرستد که اصلاً ما را یارای مقاومت نیست. سیگار زیاد کشیدن در حین بازی با لب های کبود و زیر چشمان گود افتاده و قیافه تابلو باعث شد تا یکی از دوستان برای پیام دادن به من شد. مثل همیشه به اون هم خندیدم و گفتم همه راه های ترک را رفته ام، بی فایده است. حتی به او گفتم تو هم به زودی خواهی کشید! ولی وقتی مدت پاکی اش روبرام گفت تلنگری به شیشه محکم افکارم وارد شد و بهتر به حرفاش گوش کردم، باورم نمی شد. ساعت ها با او صحبت کردم و حاضر شدم بخوابم و ترک کنم ولی نه با بچه های انجمن. آن ها را غریبه می دانستم. آنقدر غرور داشتم که اصرار دوستم برای این که لااقل یک بار وارد جلسات شوم را نپذیرفتم. به تنهایی اقدام به ترک کردم. بعد از ده روز با حال خراب برای اولین بار وارد وادی عشق، انجمن معتادان گمنام شدم.

جایی برای زیستن

عشق بلاعوض کشف نقطه ای کور در زندگی من بود که باعث بله گفتن من به زندگی ام شد. همسانی، همدلی و این که منم می توانم زنده باشم و پاک زندگی کنم لذت بخش بود. وقتی از کابوس وحشتناک اعتیاد دور شدم و خود را در بستری دیدم که دوران نقاهت ترک مواد را طی می کردم، خود را در انجمنی دیدم که کسی برای دوست داشتن دیگری، دنبال دلیل و برهان نمی گشت. مدتی در این وادی نورانی زندگی کرده بودم. باورم نمی شد که یک سال است پاکم. همیشه یک نور ابدی به من می تابید و رنگ چپ ها نشان دهنده مقدار نوری بود که من جذب می کردم. نارنجی فقط نور نارنجی را انعکاس می داد و من فقط آن را جذب می کردم. سبز نور سبز را منعکس می کرد و من بعد از جذب اون به این باور رسیدم که یک معتاد هم می تواند به رنگ سبز زندگی کند و الی آخر. در انتهای کوچه عشق و با کارکرد قدم ۱۲ من رنگ و نورهای زیادی رو به خودم جذب کرده بودم. ورود به دنیای واقعی برایم سخت بود. دنیایی که تا چندی پیش در آن می لولیدم پُر از نکبت اعتیاد بود. نوری که از چپ یک سالگی من ساطع می شد مرا به فکر واداشت که من هم باید این گونه از نوری که دریافت کرده ام ایثار کنم. نوردهی چپ یک سالگی من و بعد از مدتی کم رنگ شدن یا همان کم نور شدن اون منو بیدار کرد که فلسفه این چپ فلسفه زندگی من بعد از آشنایی با قدم هاست. وقتی چپ یک سالگی در مقابل نور قرار می گیرد، مقداری نور جذب می کند و می درخشد ولی بعد از مدتی این نور کم می شود و چپ باید مجدداً در مقابل نور قرار گیرد تا دوباره نوردهی کند. چه قدر برای من گویا است شب نما بودن چپ یک سالگی. به من می گوید نوری را که دریافت کرده ای ساطع کن و مثل همان چپ دنبال تأیید یا تکذیب یا نتیجه نباش و هر وقت دیگه نوری نداشتی بیشتر در مقابل منبع اصلی نور عالم، خداوند هستی قرار بگیر تا باز شارژ شوی و بتوانی با ایثار آن چه که داری آن را حفظ کنی و با نور پاکی پیام را منتقل کنی. به راستی که چه مهربان است پروردگارمان اگر طالب مهربانی اش باشیم.

کورش . الف-اراک

درک من از ارتباط با نیروی برتر درست دوم

خدمت گزاران خود را انتخاب می‌کنیم. من یاد گرفته‌ام که رای وجدان گروه، زمانی اعتماد خود را به خدمت‌گزار نشان می‌دهد که شاهد و نظاره‌گر خدمت صادقانه و رشد آن شخص باشد.

اعضا با رای وجدان خود، وجدان خدمت‌گزار را مورد تایید قرار می‌دهند و به همین دلیل به درستی او اعتماد کرده و همین اعتماد گروه موجب شکل‌گرفتن وفاداری و تعهد خدمت‌گزار در ادامه صادقانه خدمتش می‌گردد. همه این‌ها نتیجه به کارگیری اصول روحانی است. وقتی که ما با اصول روحانی زندگی می‌کنیم رابطه‌مان با نیروی برتر قوی‌تر می‌شود. رابطه عضو با گروه و گروه با کل انجمن تقویت می‌گردد. این یعنی شکوفایی و ایجاد بستری مناسب جهت خوش آمدگویی به تازه وارد و توانایی انتقال پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است. این تجربه شخصی و درک من از این سنت بود.

م . ف - شیراز

فقط برای امروز

۱۱ مرداد

تمرین صداقت

"زمانی که ما احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم و به دام افتاده‌ایم، نیاز به یک قدرت بسیار بزرگ روحی و احساسی داریم تا صادق باشیم."

کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۸۱

بسیاری از ما سعی می‌کنیم تا بابتی صداقتی از زیر بار سختی‌ها، شانه خالی کنیم و بعد زمانی مجبور شدیم با تحقیر کردن خود، حقیقت را بگوییم. بعضی از ما به جای این که به راحتی یک حقیقت ساده را بگوییم، داستان‌های پیچیده و تحریف شده می‌سازیم. همیشه وقتی ما می‌خواهیم از صداقت دوری کنیم، نتیجه کار برعکس می‌شود.

صداقت داشتن ممکن است راحت نباشد ولی تحمل مشکلات ناشی از بی‌صداقتی سخت‌تر از حقیقت‌گویی است.

صداقت یکی از اصول بنیادی و ریشه‌ای بهبودی است که ما از این اصل، درست در شروع بهبودی مان استفاده می‌کنیم.

درنهایت ما به ناتوانی و بی‌تدبیری خود اعتراف کردیم. ماهر زمانی که با خیال بافی و رویاپردازی روبرو می‌شویم، به کارگیری اصل صداقت را ادامه می‌دهیم. صادق بودن همیشه آسان نیست به خصوص بعد از فریب کاری و پرده پوشی‌هایی که بسیاری از ما در دوران اعتیاد به آن عادت کرده بودیم.

ممکن است وقتی صداقت تازه یافته را در گفتارمان تجربه می‌کنیم، صدای مان بلرزد ولی بعد از مدتی، شک و تردید جای خود را به ندای حقیقت می‌دهد. صداقت داشتن خوب است. با حقیقت زندگی کردن، آسان‌تر از درون گفتن است.

فقط برای امروز: من صادقانه زندگی را به آغوش خواهم کشید با تمام فشارها و مطالباتش. من صداقت را تمرین خواهم کرد حتی اگر بسیار سخت باشد، صداقت به من کمک خواهد کرد و به من آسیب نخواهند رساند. تلاش من در جهت پاک زندگی کردن و بهبودی است.

پس از آشنایی با سنت اول و دانستن مختصری از آن چه می‌تواند منافع مشترک ما را در راس قرار دهد و درک این موضوع که گروه‌های ما، حلقه‌های زنجیره‌ای جهانی می‌باشند که تنها با رعایت و به کارگیری سنت‌های دوازده‌گانه می‌توانند به استحکام، اتحاد و قدرت انجمن‌مان تداوم بخشیده و ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر را به نمایش بگذارند، قدم به دنیای سنت دوم گذاشتم. اشتیاقی عجیب در خود حس می‌کردم. شوقی غریب که مرا وادار به مطالعه و پاسخ‌گویی به سوالات و رفتن به جلسه سنت‌ها و شنیدن تجارب راهنما می‌کرد. "در رابطه با هدف ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد. خداوندی مهربان که به گونه‌ی ممکن خود را در وجدان گروه ما، بیان می‌نماید."

چرا در این برنامه، تنها مرجع باید خدای مهربان باشد؟ زیرا آن‌چه را که من نمی‌دانم، او می‌داند و آن‌چه را من نمی‌توانم، او می‌تواند. آن‌چه را که پنهان است آشکار می‌سازد و در قلب من چنان جایگزین می‌گردد که بهترین را انتخاب خود قرار دهم.

فهمیدن اراده نیروی برتر و آگاهی از خواست او با تمرین و استمرار به دست می‌آید. این جمله از کتاب "چگونگی عملکرد" تکلیف همه را روشن کرده است. "تمامی ما در به منصفه ظهور رسیدن یک رابطه آگاهانه با نیروی برتری که مطابق با درک خودمان باشد، با یکدیگر برابریم. هیچ شخص یا گروهی در فهمیدن اراده نیروی برتر، انحصار ندارد."

آن چه ارتباط مرا با نیروی برتر از خود، ممکن و بهبودی شخصی‌ام را میسر می‌گرداند، به کار گرفتن اصول روحانی در قدم‌های دوازده‌گانه می‌باشد. سه اصل روحانی صداقت، تمایل و روشن‌بینی به من کمک کردند تا همواره به یاد داشته باشم، آموزگاری خردمند در موجودیت خاکی من است که وجدان نام دارد.

در سنت دوم زمان آن است که من وجدان خود را در یک گروه با مددخواهی از آن مرجع نهایی یعنی خداوند مهربان، در سکوت قبل از انتخاب رای آگاهانه، نشان دهم. برای من زیباترین، با شکوه‌ترین و روحانی‌ترین لحظه‌ی بودن در جلسات زمانی است که وجدان گروه به منظور انتخاب بهترین، در سکوت فرو می‌رود. شرکت در جلسات اداری و نحوه رای‌گیری همیشه برای من جالب بوده است. گروه عقاید خود را در مورد موضوع به بحث و تبادل نظر کشانده، به مخالفان و موافقان وقت کافی برای بیان نظرات شان می‌دهد و اعضا سوالات خود را به گفت و شنود می‌گذارند. کم‌کم گروه به یک خرد جمعی نزدیک می‌شود. برای من که همیشه اندیشه خود را خیلی ناب می‌دانستم، پذیرش رای وجدان گروه در اوایل آشنایی‌ام با NA کار خیلی آسانی نبود ولی به تدریج دریافتم که وجدان گروه نمایشی از اتحاد بعد روحانی انسان‌هایی است که به تفاوت‌ها نمی‌اندیشند. ما اعضای این انجمن به خاطر آشنایی با سنت اول و درک سنت دوم به برابری و یگانگی، اعتماد و ایمان داریم و می‌دانیم که در یک گروه باید از منافع شخصی و نقطه نظرهای خود محرومانه دست برداریم تا منافع و مصالح مشترک حفظ گردد. چه تفاوتی است بین من و معتادی دیگر که به خاطر درد مشترک‌مان در کنار هم قرار گرفته‌ایم؟

چه تفاوتی است بین من و نفر بغل دستی ام جز این که هر دو نفرمان بعد از گذران مدت‌ها تنهایی و انزوا به حلقه‌ای پیوسته ایم که از جنس یکدیگریم؟ بنابراین گرد هم می‌آییم و هر يك حق رای داریم و با رای وجدان آگاه گروه

ادامه گفتگو با آنتونی و بکی

بازگو کردم متوجه شدم همه دهان شان بازمانده و سکوت کردند. زیرا هیچ کدام از آن ها این همه گروه در وسعت جغرافیایی ایران را نداشتند. آن ها این همه رشد نداشتند. تقاضای نشریات در ایران خیلی بالا بود.

دانیل درست می گوید، در دوران پیش اصلاً به این سرعت چنین اقدامی امکان پذیر نبود. بنابراین فکر می کنم در این قسمت تحولی صورت گرفته است.

بکی: در مورد ایران، اول تعدادی از کشورهای خلیج فارس به دفتر جهانی آمدند و راجع به رشد سریع آن صحبت کردند. بعد در بحرین نمایندگان ایران را ملاقات کردیم. در آن جا با انجمن ایران بهتر آشنا شدیم. سپس دانیل و پیت به ایران آمدند و گزارش مشاهدات خود را به نیویورک آوردند. در نهایت ما با یک طرح جامع به جلسه هیات امنای رفتیم و موضوع تصویب شد.

البته شرایط ویژه ایران و بعد مسافت هم دلایل بیشتری بودند برای این که هیات امنای به یک اتفاق نظر برسند.

 درباره کمک های ایران به دفتر خدمات جهانی هم صحبت کنید.

بکی: اصلی در NA وجود دارد که هر چه نشریات بیشتری عرضه کنیم از طرف دیگر جوابش را خواهیم گرفت. این یک اصل روحانی است که هر چه بدهی پس خواهی گرفت و هر چقدر ببخشی بیشتر دریافت می کنی.

این درست مانند این است که از من بپرسید آیا به اندازه کافی در سید سنت هفتم

پول ریخته ای؟ این سئوالی است که من مدام از خودم می پرسم البته آن مبلغی که کمک می کنم در حال زیاد شدن است. زیرا باور دارم هر چقدر ببخشم بیشتر دریافت می کنم.

 بعضی جاها گفته می شود بهتر است طبق یک فرمول، گروه ها به نواحی، نواحی به منطقه و منطقه به دفتر خدمات جهانی کمک کنند، همین طور است؟

آنتونی: این موضوع کاملاً درست است. یک نواحی یا مناطقی هستند که همیشه یک حداقلی را برای خودشان در نظر می گیرند و به محض این که میزان خزانه شان از آن حداقل بالاتر رفت، مازادش را کمک می کنند. حتی وقتی از یک منبع دیگری، مانند فروش تی شرت و چیزهایی از این قبیل، وجوهی به نواحی یا مناطق می رسد آن ها به صورت خودکار آن میزان را به خزانه کل خودشان یا خدمات جهانی واریز می کنند.

اگر به جزوه "خودتکاپی، اصل و تمرین" مراجعه کنیم آنجا هم طرح گردش پول را در سطح گروه، ناحیه و منطقه نشان می دهد.

 شاهد بودید که جلسات در ایران خیلی شلوغ است. آیا می توان بهبودی را در چنین شرایطی به دست آورد؟ آیا این مسأله روی کیفیت بهبودی تأثیر منفی می گذارد؟

آنتونی: این طور به نظر می رسد که جلسات کار می کند. ما روز گذشته در جلسه ای با حدود ۲۰۰ نفر از اعضا، شرکت کردیم. جو خوبی داشت. تقریباً همه اعضایی که نیاز داشتند فرصت مشارکت پیدا کردند. منظم و مرتب بود. حدوداً ۱۰ نفر تازه وارد بودند و روزهای اول بهبودی خود را سپری می کردند. ۱۵ نفر زیر ۳۰ روز، عده ای هم بالای ۶ یا ۷ سال پاکی داشتند. بنابراین من فکر می کنم، به هر

اگر به خاطر داشته باشید در زمستان سال ۸۴ آنتونی، مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی و خانم ریکا، معاون مدیر اجرایی و دانیل، عضو هیات امنای خدمات جهانی برای شرکت در همایش سراسری معنادران گمنام ایران و آشنایی بیشتر با NA ایران سفری به کشور ما داشتند.

مجله "پیام بهبودی" فرصت را غنیمت دانست و مصاحبه ای مفصل با آنان ترتیب داد.

قسمت اول این مصاحبه در شماره بهار ۸۵ به چاپ رسید. با تشکر از سیامک و سپهر و سایر دوستانی که در تهیه، ترجمه و تنظیم این گفتگو ما را یاری رساندند. دومین و آخرین قسمت آن تقدیم حضورتان می گردد امیدواریم مثل قسمت اول مورد توجه و استفاده اعضا قرار گیرد.

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

بکی: در حد گروه و بهبودی، من لزوم هیچ تغییری را نمی بینم. من هیچ نوع تحول یا انقلابی در این زمینه را برای آینده NA پیش بینی نمی کنم. اما در حد

تغییرات در خدمات و نحوه ارائه آن، مدت

۱۰ سال که ما در دفتر خدمات جهانی در حال بحث و گفتگو و تبادل نظر هستیم. ما تا پیش از این هیچ صحبتی راجع به تغییرات در ساختار خدماتی نداشتیم. تا حالا خیلی چیزها تغییر کرده باز هم باید تغییر کند. به طور مشخص یک قسمت هایی از ساختار خدماتی باید تغییر کند. اما نمی توان از این تغییرات به عنوان "تحولی که دفعتاً" صورت

گرفته است نام برد. بلکه تغییراتی است که به صورت تدریجی خود را نشان داده و باز هم نشان خواهد داد.

ما به عنوان یک انجمن آن قدر بالغ شده ایم که راجع به این تغییرات با هم گفتگو کنیم و به نتیجه برسیم.

دانیل: یکی از این تغییرات، همین تاسیس دفتر خدمات جهانی در ایران است که نمونه خوب و مناسبی در این باره است. ما قبلاً اگر تصمیم می گرفتیم شعبه ای در جایی تاسیس کنیم باید سالیان سال صحبت و بحث می شد تا کار انجام شود. کما این که تاسیس شعب کانادا و بلژیک مدت ها طول کشید اما در مورد ایران بخاطر تغییراتی که به وجود آمده این دفتر ظرف مدت کوتاهی تاسیس گردید. این خودش یک تغییر و تحول است.

آنتونی: وقتی ما در ایران به این سرعت دفتر خدمات جهانی را تاسیس کردیم. بلافاصله از چندین ناحیه و منطقه در نقاط مختلف جهان مورد اعتراض قرار گرفتیم. آن ها می گفتند سال هاست که تقاضای تاسیس دفتر خدمات جهانی کرده اند اما ما ایران را برای این کار ترجیح دادیم.

به همین خاطر اخیراً هم در کنفرانسی که در آسیای جنوب شرقی حضور داشتم مرا به چالش کشیدند. اما به محض این که من جزئیات و شرایط ایران را برای آنان

شکلی که هست جلسات در ایران کار می کند.

اگر شما به همین ترتیب پیش بروید، ممکن است از نظر جا دچار مشکل شوید ولی جا نمی تواند خیلی حاد باشد و بهتر است تعداد جلسات را اضافه کنید.

دانیل: من میل دارم این مطلب را اضافه کنم که: بهبودی مال کسانی است که نسبت به آن تمایل دارند و آن را می خواهند نه کسانی که فقط بدان نیاز دارند. همه ما به خوبی می دانیم که وقتی یک معتاد چیزی را واقعاً بخواهد، آن را به دست می آورد.

آنتونی: بله درست است. برای به دست آوردن آن چه نیاز داریم حرکت و تلاش لازم است. هر مقدار که هزینه کنیم همان قدر به دست می آوریم.

آ: راهنمای من خیلی سرش شلوغ است و هرگز نمی توان او را تنها گیر آورد. او در هفته برای ۱۵ نفر هم زمان ۲ ساعت جلسه کارکرد قدم می گذارد و این برای من کافی نیست. چه باید کرد؟ حتی اگر مشکل جمعیت هم نبود آن این نحوه کار کرد اصولی است؟

آنتونی: ما معمولاً آن چه را که زندگی خاص خودمان به ما دیکته می کند، انجام می دهیم. من افراد زیادی را می شناسم که بار هجوهای خود به صورت گروهی ملاقات کرده و کار می کنند. خود من هم، همین مشکل را دارم. البته کارکرد گروهی قدم ها، بعضی اوقات بر می گردد به تنبلی خود من به عنوان راهنما که نمی خواهم وقت بیشتری با رهجوهایم صرف کنم. بعضی وقت ها من از گرفتاری شغلی ام به عنوان یک بهانه و توجیه استفاده می کنم.

من به عنوان یک راه حل، از بعضی از رهجوهایم برای کمک به سایرین استفاده می کنم تا از یکدیگر به عنوان یک منبع بهره گیری نمایند. بعضی از رهجوهایم مدت ۲۰ سال پاکی دارند. آن ها تجربه های زیادی برای ارائه داشته و می توانند آن را در اختیار بقیه قرار دهند تا استفاده کنند.

بکی: کارکردن قدم ها به صورت گروهی اشکالی ندارد ولی تازه واردان به وقت بیشتری نیاز دارند تا سرویس کافی را دریافت کنند. راهنمای من خیلی رهجو داشت. خود من هم خیلی رهجو دارم. من فکر می کنم بعد از مدتی پاکی و بودن در برنامه، دیگر قرار نیست که ما همه چیز را فقط از راهنمای خود دریافت کنیم. بعد از چند سال پاکی، این خیلی مهم است که ما با افرادی همسان و هم طراز خودمان، روابطی ایجاد کنیم تا قبل از این که موضوعی را با راهنمای خود، در میان بگذاریم با همان افراد مطرح کنیم. من سعی می کنم ارتباط نزدیک و صمیمانه ای با افراد پاکی بالا و اعضای قدیمی جلسات برقرار کنم چون مطمئن هستم که این برای بهبودی من خیلی مفید است و بعضی نیازهای مرا برطرف می کند.

مجدداً تأکید می کنم که این قضیه در مورد تازه واردان متفاوت است و شرایط آنان به گونه ای است که باید وقت بیشتری با راهنمای خود صرف کنند.

آ: شما چند رهجو دارید؟

آنتونی: ۱۵ رهجو. قدیمی ترین آن ها ۲۱ سال و کمترین آن ها ۶ سال پاکی دارند. چون من زیاد به مسافرت می روم و همیشه در دسترس نیستم، رهجوی جدید قبول نمی کنم و همان طور که بکی گفت، تازه وارد به وقت و توجه بسیاری نیاز دارد. منظور من این نیست که تمایل ندارم، من وقت ندارم.

بکی: من ۲۰ رهجوی زن دارم که بین ۲ تا ۲۷ سال پاکی دارند. یکی از رهجوهایم با ۱۶ سال پاکی ری لپس کرد و با وجود اطلاعات زیادی که از برنامه دارد متأسفانه به خاطر نبودن تمایل کافی، پاکی های بعدی او به ۹۰ روز نرسیده، دوباره ری لپس می کند و باز به مراکز بازپروری جهت ترک می رود. شاید بهتر باشد که راهنمای خود را عوض کند تا او همیشه در دسترس باشد، چون من هم دائماً در حال سفر هستم.

دانیل: من به غیر از یکی از رهجوهایم که ۲ سال پاکی دارد مابقی آنان بالای ۸ سال پاکی دارند. فکر می کنم من نباید رهجوی جدیدی قبول کنم. چون تازه وارد مانند سربازی است که تازه از خط مقدم جبهه بازگشته است. من سالیان درازی است که از آن جبهه دور بوده ام و شاید او بیشتر نیاز به فردی با پاکی چند ساله داشته باشد که هنوز آن حال و هوا را فراموش نکرده است و او را بهتر درک می کند.

آ: آیا شما رهجوی زن هم دارید؟

آنتونی: زن های زیادی در برنامه از من می خواهند که راهنمای آنان شوم، ولی من به اندازه کافی رشد نکرده ام و شرایط این کار را ندارم. زمینه های مختلفی وجود دارد که ممکن است ایجاد اشکال کند.

بکی: زن ها متفاوت هستند، من دوستان مرد زیادی در برنامه دارم و خیلی از آن ها می آموزم و به من کمک می کنند ولی نیاز دارم از یک زن در حال بهبودی یاد بگیرم چگونه باید پاک ماند.

آ: زمانی که خانم ها به انجمن NA راه پیدا کردند هیچ زن با تجربه ای در برنامه برای راهنما شدن نبود و ناچاراً آقایان راهنما شدند و این کار به صورت عادت درآمد.

دانیل: من قبلاً هم گفته ام و تکرار می کنم که لزوماً نباید پاکی راهنما از رهجو بیشتر باشد و خیلی عالی بدانند. پاکی راهنمای من از پاکی خود من کمتر است. زمانی که من به انجمن آمدم هیچ آلمانی پاکی نبود و من راهنمای خود را از خارج از کشور انتخاب کردم. راهنما یک ماشین پاسخ گو نیست و زمانی که رهجو از من سئوالی می پرسد من به دقت به حرف های او گوش می دهم و سپس از او می پرسم نظر خودت راجع به این مسأله چیست و فکر می کنی کار صحیح کدام است؟ و نکته جالب این است که ۹۰٪ اوقات خود آنان، جواب صحیح سئوالات شان خود را می دانند. بعضی اوقات شما جواب خودتان را می دانید فقط نیاز دارید با یک نفر صحبت کنید.

بکی: من یاد گرفته ام که چگونه با آقایان رابطه ای همسان برقرار کنم. دلیل این که من راهنمای مرد نگرفتم این بود که هیچ مردی حاضر نشد راهنمای من شود. اگر در همان زمان، یک مرد راهنمای من و یا سایر زنان می شد، زنان انجمن به این خوبی رشد نمی کردند و قوی نمی شدند. البته افراد دیگری در انجمن هستند که نظریه دیگری دارند که با نظر ما متفاوت است و این نظرات در کتاب SPONSORSHIP منعکس شده است.

و اینک چند پرسش و پاسخ کوتاه

آ: هدف شما از سفر به ایران چیست؟

آنتونی: ما جهت بررسی مسائل قانونی و حقوقی در رابطه با افتتاح دفتر خدمات جهانی به تهران آمديم.

بکی: و همچنین انجمن را از نزدیک ببینیم و با آن آشنا شویم. این اولین سفر ما بود ولی امیدواریم آخرین نباشد.

آ: به چند درصد از اهداف خود رسیده اید؟

آنتونی: صد درصد.

آ: آیا با توجه به شلوغی جلسات می توان برای مدتی انتقال پیام بهبودی را متوقف کرد تا به کارها سرو سامانی داده شود؟

آنتونی: هرگز. برنامه هیچ وقت چنین توصیه ای نمی کند. بنابراین فقط باید به دنبال راه حل های بهتری جهت سرویس دهی و حل مشکلات بود.

آ: تکلیف ما با افرادی که نظم و ترتیب جلسات را رعایت نمی کنند چیست؟ آیا در شرایط حاد می توان از نیروی انتظامی کمک گرفت؟

آنتونی: این کار قبلاً اتفاق افتاده است. بعضی از اعضای ما، از مشکلات و بیمارهای

دیگری غیر از اعتیاد هم رنج می‌برند که برخی از آن‌ها ماهیت روانی دارد.

معمولاً در گروه همیشه اعضای وجود دارند که این توانایی را دارند که با چنین افراد مریضی، به جای عصبانیت و پرخاش، رفتاری همراه با عشق و ملامت و مهربانی را در پیش می‌گیرند تا آن‌ها را آرام کنند و نیازی به دخالت دیگران نباشد. البته طبق روال NA، ما به چنین افرادی هم، خوش آمد می‌گوییم ولی این راهم روشن می‌کنیم که آن‌ها حق اختلال و بی‌نظمی در جلسات ما را ندارند و این افراد به تدریج توجیه می‌شوند.

شاید برای شما جالب باشد که من خودم یکی از این افراد بودم و به تدریج پیام را گرفتم. چون وقتی من جلسات را شلوغ کردم، چند نفر قدیمی آمدند و مؤدبانه و با عشق و احترام به من گفتند حق چنین کاری را نداری.

آیا جداسازی جلسات بانوان و آقایان با توجه به مشکلات و شرایط موجود مغایرتی با سنت‌ها دارد؟

آنتونی: اگر وجدان گروه به این جدایی رای داده باشد، خلاف سنت‌ها نیست.

بعضی در دفاع می‌گویند: "تنها شرط عضویت تمایل به ترک مواد مخدر است" و یا "انجمن ما متشکل از زنان و مردانی است..." بنابراین صحبتی از زن و مرد نشده است که جلسات مختلط باشد یا نه؟

آنتونی: ولی همچنین برنامه می‌گوید که: تصمیم گیرنده نهایی وجدان گروه است. من فکر می‌کنم در جامعه شما باید تعیین کرد که اهداف مشترک شما چیست. دقت کنیم که سنت پنجم هم می‌گوید که ما باید پیام خود را به معتاد برسانیم نمی‌گوید مرد معتاد یا زن معتاد. از طرفی سنت اول هم می‌گوید که همان قدر که مردها حق بهبودی دارند، زن‌ها هم این حق را دارند.

بنابراین، مشکل در اصول و سنت‌های برنامه نیست. مشکل در ما انسان‌هاست که چگونه می‌خواهیم این اصول و سنت‌ها را به کار گیریم.

از جامعه‌ای که من می‌آیم، اوضاع کاملاً متفاوت است. بنابراین نمی‌توانم به شما بگویم، بهترین کار چیست. ولیکن اگر طبق سنت اول، اتحاد خود را حفظ کنید و طبق سنت دوم، وجدان گروه واقعی را حاکم نمایید و مطابق سنت پنجم، پیام بهبودی را انتقال دهید، معمولاً مشکلی پیش نمی‌آید.

به نظر شما مطلوب‌ترین فضای بهبودی دارای چه مشخصاتی است؟ به چه جلسه‌ای خوب گفته می‌شود؟

آنتونی: این که، یک محیط امن داشته باشد، خالی از قضاوت و تعصب باشد. جایی باشد که یک معتاد به راحتی پیام بهبودی را بگیرد.

برخورد ما با دوستانی که خود را در جلسات "الکی-معتاد" معرفی می‌کنند چیست؟ آیا می‌توان انجام خدماتی را به آن‌ها محول کرد؟

آنتونی: خیلی از ما در اوایل آشنایی با برنامه، نمی‌دانستیم که چگونه باید مشارکت کرده و به چه نحو خود را معرفی کنیم. ما باید برای این دسته توضیح دهیم که به چه دلیل ما خودمان را به عنوان معتاد معرفی می‌کنیم.

همچنین ما جزوهای داریم که در مورد رابطه ما با سایر انجمن‌ها، توضیح داده است و ضمناً قرار نیست که ما مردم را بترسانیم تا فرار کنند.

با آن کسانی که دچار لغزش می‌شوند، و مطالب زیادی در مورد برنامه می‌دانند چگونه برخورد کنیم؟ آیا در مورد این دسته از اعضا، نیاز به پیام رسانی دوباره وجود دارد؟ یا باید صبر کنیم خودشان به جلسه باز گردند؟

آنتونی: ما در خیابان دنبال مردم نمی‌دویم تا آن‌ها را بگیریم. ولی بدانیم که آن ری لپسی هم مثل هر معتاد دیگری نیاز به پیام و صحبت و بازگشت به جلسات دارد. اگر من با این مدت پاکی لغزش کنم، این امید را دارم که یک نفر پیدا شود تا به من کمک کرده و کاری کند که من دوباره به جلسات باز گردم.

من مطمئن هستم که نمی‌توانم فقط نظاره گر ری لپس دوستانم باشم و هیچ حرکتی نکنم، من به آن‌ها کمک می‌کنم.

بکی: متأسفانه من شخصاً افراد ری لپسی زیادی دیده‌ام. تا به حال ندیده‌ام که فردی ری لپس کرده باشد و بقیه او را فراموش کرده باشند و او خودش دوباره به جلسات باز گشته باشد. باید به آن‌ها کمک کرد.

در هنگام جداسازی جلسات، خانم‌ها اعلام می‌دارند که سایر زنان چیزی برای یاد دادن به ما ندارند و ما از آقایان بهتر یاد می‌گیریم. نظر شما چیست؟

بکی: همیشه وقتی که شما می‌خواهید اقلیتی را کنار بگذارید و یا حذف کنید و یا آن‌ها را مجبور به انجام کاری کنید، معترض می‌شوند. اکثریت که اعتراضی ندارند. ولی یکی از مفاهیم به ما می‌گوید که همیشه باید با حوصله به صدای اقلیت گوش داد. این به معنای موافقت با آن‌ها نیست ولی باید به آن‌ها گوش کرد.

چگونه به این باور رسیدید که در برنامه، کمک یک زن به یک زن دیگر مؤثرتر است؟

بکی: نکته اصلی این است که مرد و زن با هم فرق دارند. به هر حال همان طور که قبلاً هم گفتم، یک مرد نمی‌تواند به من یاد بدهد که چگونه در زندگی، یک زن خوب باشم. من باید یاد بگیرم که چگونه به عنوان یک زن در حال بهبودی، در جامعه زندگی کرده و به پیش بروم.

مردها می‌توانند دوستان خوبی باشند، تجربه‌های خود را در اختیار من بگذارند. ولی در نهایت برای یک زن خوب بودن، نیاز به یک راهنمای زن دارم.

من تا قبل از آمدن به دفتر خدمات جهانی برای کارکردن، در شرایطی که شانزده سال پاکی داشتم، راهنمایم که یک زن بود، در شهر دیگری زندگی می‌کرد. این در مورد خیلی از رهجوهای خودم هم صدق می‌کند که در شهرهای دیگری زندگی می‌کنند ولی چون اصرار دارند که راهنمای آنان زن باشد، با من کار می‌کنند. ناگفته نماند که رهجوهای من، خیلی از مسائل روزانه خود را با دوستان بهبودی و حتی آقایان مطرح می‌کنند. ولی رابطه آن‌ها به عنوان راهنما، با یک زن است.

من فکر می‌کنم هر چقدر پاکی خانم‌ها بالاتر می‌رود و رشد می‌کنند، بیشتر نسبت به این مسأله که راهنمای زن داشته باشند، متقاعد می‌گردند.

آن چه برای خداوند مهربان مهم است، سعی و تلاشی

است که من جهت شناخت او و ارتباط با او به کار می‌برم.

اگر من واقعاً خواهان آگاهی از خواست و اراده او باشم

حتماً قدرت انجامش را هم به دست می‌آورم.

ما کتابی درباره راهنمای کارکرد قدم‌ها داریم. آیا کتابی هم در مورد کارکرد سنت‌ها داریم؟

آنتونی: این ایده قبلاً در کنفرانس جهانی مطرح شده است. وجدان گروه تصمیم گیرنده، فعلاً چنین نیازی را تشخیص نداده است. اگر شما نسبت به این مسأله پیشنهادی دارید، می‌توانید آن را به صورت کتبی برای دفتر خدمات جهانی ارسال دارید.

دوست داریم چند کلمه راجع به نیروی برتر از شما بشنویم.

بکی: برداشت من از نیروی برتر در طول زمان، مرتب در حال تغییر بوده است. برداشت من در اوایل پاکی، خیلی خوب نبود. من از خدا می‌ترسیدم و رنجش‌های زیادی داشتم. برای مدت زمان طولانی، خود گروه، نیروی برترم بود.

راهنمایم به من می‌گفت که ۱۲ قدم حاوی یک قول است و قدم‌ها تنها موردی

هستند که می‌توانند برای من نتیجه بخش باشند.

تجربه من نشان می‌دهد که هر زمان من به طور مداوم، ۱۲ قدم را کارکردم، شروع به ایجاد رابطه با نیروی برترم کردم. با هر بار کارکردن قدم‌ها، این رابطه بهتر و قوی‌تر شد و امروز به او اتکا می‌کنم و دیگر رنجشی ندارم.

من اعتقاد دارم که هر نوع رابطه‌ای در زندگی من به تعهد و زمان نیاز دارد. بنابراین در حال حاضر با این مدت پاکی، آمادگی کامل دارم که تمایل بیشتری از خود نشان داده و با اختصاص دادن زمان بیشتری در تنهایی به مراقبه بپردازم. شاید دلیل آن خیلی خودخواهانه باشد ولی این کار باعث می‌شود که احساس خوبی پیدا کنم.

اعتقاد قلبی من این است که کارکرد ۱۲ قدم، باعث می‌شود که رابطه من با خدا قوی‌تر شود و این رابطه‌ای است که هرگز از آن دست نمی‌کشم.

تنها راهی که برای من وجود دارد، حفظ رابطه با او می‌باشد و به بهترین شکلی که بتوانم آن را ادامه می‌دهم. سکوت و آرامشی را که به دیگران هدیه می‌کنم، در نتیجه مراقبه و ارتباط با نیروی برترم می‌باشد.

آیا در این مورد، روش خاصی را دنبال می‌کنید؟

بکی: من در طول دوران بهبودی، راه‌های زیادی را برای مراقبه دنبال کرده‌ام ولی امروز یک سری کارهایی را انجام می‌دهم که با دوسال پیش فرق می‌کند و مطمئن هستم که این‌ها هم با گذشت زمان تغییر خواهند کرد.

من شخصاً خودم اسیر عاداتم هستم. وقتی که به چیزی عادت می‌کنم دچار روزمرگی می‌شوم. من مواظب هستم که این یکنواختی برایم پیش نیاید و این ارتباط همیشه با طراوت و تر و تازه باشد.

این عادت و یکنواختی ریشه در نواقص من دارد نه این که نیروی برترم به یک چیز عادی و معمولی تبدیل می‌شود. احساس من این است که آن چه برای خداوند مهربان مهم است، سعی و تلاشی است که من جهت شناخت او و ارتباط با او به کار می‌برم. همان‌طور که قدم یازدهم به ما می‌گوید: اگر من واقعاً خواهان آگاهی از خواست و اراده او باشم، حتماً قدرت انجامش را هم به دست می‌آورم.

آنتونی: من نیز اعتقاداتی مانند بکی دارم ولی به خاطر شرایط و دلایل خاص خودم، نوع کارهایی را که در این رابطه انجام می‌دهم با کارهای بکی متفاوت است. پرسش‌هایی مثل این، مشخص می‌کند که هر کدام از ما رابطه خاص خودمان را با خداوند داریم. ولی در این برنامه ما چیزهای مشترک زیادی در مورد رابطه با خداوند با یکدیگر داریم. من معتقدم که رابطه امروز من با خداوند، با رابطه ۲۷ سال پیش من خیلی تفاوت دارد. اگرچه همان زمان هم به وجود خداوند کاملاً ایمان داشتم. منظور من این است که همان قدر که خداوند امروز در زندگی من تأثیر گذار است قبلاً هم بوده است.

برای من کاملاً آشکار است که خداوند همیشه در زندگی ام، تأثیر گذار بوده، چون از همان ابتدای آشنایی با برنامه NA برایم روشن بود که هیچ دلیلی وجود ندارد که من زنده باشم. من برای بهبود روابط خود با خداوند، خیلی زحمت کشیدم.

همچنین، چگونگی دریافت کمک از نیرویی که خارج از وجود من است با گذشت زمان دچار تغییر فرم و شکل شده است. من هیچ وقت شک و تردیدی در مورد وجود خداوند و یا نیازمندی خودم به کمک او و آگاهی از خواست و اراده‌اش نداشته‌ام. اما ضمناً هیچ وقت هم آن قدر منضبط نبوده‌ام که بتوانم به طور مداوم، مراقبه کنم. در طول این مدت به خاطر ندارم که برای زمان خیلی طولانی خواستار آگاهی از خواست او شده باشم. مقاطعی در بهبودی برای من وجود داشته است که حتی شک دارم آیا واقعاً به دنبال آگاهی از خواست او بوده‌ام یا نه؟ گاهی فقط روز به روز را با احساسات خود می‌گذراندم و پاک می‌ماندم.

داشتن یک رابطه خوب و مؤثر با خدا ناشی از یک حس غنی درونی است. وقتی این اتصال برقرار می‌شود به راحتی آن را می‌بینم و اثر آن در زندگی‌ام چنان محسوس است که جای هیچ شکّی را در دلم باقی نمی‌گذارد.

واقعیت بارها به من ثابت کرده است که خداوند همیشه و همیشه با من است. حتی آن زمانی که به نظر می‌رسد من سعی نمی‌کنم با او رابطه‌ای برقرار کنم، او همیشه با من است. هر زمانی که این فرصت را به خودم داده‌ام تا حضور خدا را درک کنم، او در آن جا حاضر بوده است.

بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهم آن نظم و انضباطی را که بکی از آن صحبت می‌کرد داشته باشم، ولی ندارم! من بر این باورم که هر کسی که وارد برنامه معتادان گمنام می‌شود، مهم نیست با چه افکار و حال و روزی، مطمئن هستم که به عنوان یک فرد می‌تواند، نیروی برتر شخصی‌اش را پیدا کند و با او رابطه برقرار کند. همان‌طور که در مورد بهبودی گفتیم که هر چقدر هزینه کنیم، همان قدر دریافت می‌کنیم این عبارت در مورد رابطه با خداوند هم صدق می‌کند. بستگی به مقدار تلاشی دارد که ما برای ایجاد رابطه با او صرف می‌کنیم. من ساده‌تر از این نمی‌توانم، مسأله به این بغرنجی را شرح دهم.

پیام بهبودی: با تشکر و به امید دیدار

فقط برای امروز

۲۶ مرداد

حقیقت را بگو

"یکی از نشانه‌های بیماری ما، انزواگرایی است. مشارکت صادقانه ما را به سوی بهبودی سوق دهد." کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۸۰

صداقت ما را به زندگی متصل می‌کند. در حالی که ترس، انزوا و عدم صداقت ما را از زندگی دور می‌کند. ما در زمان مصرف تا آن جا که می‌توانستیم، حقایق را در مورد خودمان از همه افراد و تمامی دنیا پنهان می‌کردیم. ترس، ما را از باز کردن درون‌مان برای اطرافیان باز می‌داشت. ما برای این که در نظر دیگران آسیب پذیر جلوه نکنیم از خودمان، محافظت می‌کردیم. ترس مانع از ارتباط ما با دنیای اطراف‌مان می‌شد. ما مانند غریبه‌ای در سیاره خودمان زندگی می‌کردیم و هر لحظه، تنها و تنها می‌شدیم.

دوازه قدم و همدردی دوستان بهبودی، برای انسان‌هایی مثل ما، مکانی را به وجود آورد که بتوانیم با خیال راحت، حقایق را در مورد خودمان، بازگو کنیم. ما در این جا قادر هستیم که با صداقت مسائل آزار دهنده، نومید کننده و ناتوانی‌های زمان اعتیادمان را برای کسانی که خودشان هم در این موقعیت‌ها قرار داشته‌اند، اقرار کرده و در میان آن‌ها احساس امنیت کنیم.

ما در ضمن کارکرد قدم‌ها، گفتن حقایق را درباره خودمان ادامه می‌دهیم و هر چه پیش‌تر می‌رویم، حقیقت و صداقت بیشتر ما را با دنیای اطراف مان پیوند می‌دهد. امروز نیازی به مخفی کردن حقایق روابط خودمان با مردم، مکان‌ها و چیزهایی که در زندگی‌مان وجود دارد، نداریم. ما با پذیرش روابط مان به همان شکل هستند نقش خود را به عهده می‌گیریم. هر روز از خودمان می‌پرسیم "آیا من در مورد خودم صداقت دارم؟" هر وقت که این کار را انجام می‌دهیم، پیشرفت زیادی در زمینه دور شدن از انزوا که ویژگی اعتیادمان بود به دست می‌آوریم و به آن آزادی که بهبودی می‌تواند برای ما به ارمغان بیاورد، نزدیک می‌شویم.

فقط برای امروز: صداقت مرا به واقعیت پیوند می‌دهد. امروز من زمانی را به این اختصاص خواهم داد که از خود بپرسم "آیا من صداقت دارم؟"

ما، درد اعتیاد را خوب می دانیم اما لذت بهبودی را نیز در انجمن تجربه کرده ایم.

معتاد خوشنام

با سلام

بعد از این که در سن ۱۷ سالگی برای اولین بار مصرف الکل را تجربه کردم بلافاصله وسوسه و میل به مصرف مواد مخدر در من شکل گرفت. به مرور با مواد مخدر گوناگون آشنا شده و طبیعی است که ارتباطات من هم محدود به افرادی شد که مواد مخدر، مصرف می کردند، سرانجام پس از ۳۰ سال تخریب و از دست دادن بهترین موقعیت های شغلی، ورزشی و اجتماعی آشفستگی تمام روح و روان و زندگی ام را تسخیر کرد.

همیشه افسوس گذشته را می خوردم و ترس از آینده لحظه ای رها می نمی کردم. این استرس و نگرانی را به خانواده عزیزم هم، منتقل کرده بودم و با رفتار معتادگونه و ضد اجتماعی خود، آن ها را هم در آن محیط کوچک، بر سر زبان ها انداخته بودم و همیشه به خاطر من از سوی اطرافیان سرزنش می شدند.

تنها در زیر تیغ تیز اعتیاد

در این اواخر، کنترل زندگی ام به طور کلی در اختیار مواد مخدر بود. قدرت انجام هیچ کاری به جز مصرف مواد مخدر سنگین و قرص های روان گردان را نداشتم. این تنها کاری بود که از عهده ام ساخته بود. در تمام طول روز و شب به فکر تهیه و مصرف بودم. تا جایی که دیگر کاسب های محل هم از دستم خسته شده بودند و حتی اسکناس را هم برایم خرد نمی کردند مبادا آن پول تقلبی باشد! همسایه ها به طرز بدی با من برخورد کرده و با نگاه های تحقیر آمیز خود جواب سلام را نمی دادند. پسر مملتسانه از من درخواست می کرد که هرگاه دوستانم به منزل ما می آیند توجوی آن ها ظاهر نشو چون من خجالت می کشم. اگر جلوی آن ها نیایی من تمام پول توجیبی ام را برای تهیه مواد به شما می دهم. همسر همیشه تنها به خرید می رفت و اگر هم گاهی مجبور می شد همراه من بیاید با چند متر فاصله از من راه می رفت و من مثل غریبه ها به دنبال او روان می شدم. پزشک معالج من وقتی متوجه شد که من از نسخه های او سوء استفاده می کنم، دیگر هیچ نسخه ای برایم نمی پیچید. دیگر کسی به من پول دستی نمی داد. اکثر اوقات اگر به منزل دوستی یا آشنایی می رفتم، مواظب بودند که چیزی از آن ها، کش نروم. هر وقت چیزی در خانه گم می شد اولین فردی که متهم می شد، من بودم. دیگر ساقی ها هم برایم اهمیت قائل نبودند.

سرانجام از روی ناچاری و درماندگی در سال ۷۷ به انجمن NA بندرعباس، پناه آوردم. اما به خاطر این که خود را تسلیم اصول برنامه نکردم و هنوز دستاویزهایی برای خود باقی گذاشته بودم، بعد از ۹ ماه پاکی لغزش کردم. امروز متوجه می شوم که کله من با من چه دشمنی دیرینه ای دارد. همین تسلیم نشدن و با فکر خودم راه رفتن، باعث شد تا به مدت ۶ سال از برنامه دور شوم و باز به طرز وحشتناکی مصرف کنم.

در طول این ۶ سال که بیشتر آن در مسیر بازداشتگاه، اردوگاه، بیمارستان و زندان طی شد بهای سنگینی پرداختم ولی...

شاید خواندن داستان آخرین بار مصرف من بار تجربی خوبی برای دوستانم داشته باشد. آخرین بار به حدی در مصرف قرص و مواد افراط کرده بودم که نفهمیدم چه اتفاقی افتاد. بعدها همسر برایم ماجرا را این گونه شرح داد و گفت: ساعت یک

بامداد بود و از سروصدای تو در خانه خبری نبود. او می دانست که من همیشه در آشپزخانه منزل مان در خود فرو می رفتم. او به آشپزخانه آمده و مرا در حالتی دیده بود که به شکلی عجیب کف آشپزخانه ولو شده بودم و چیزی حدود یک لیوان کف و بزاق از دهانم خارج شده و بر روی موکت آشپزخانه روان شده بود. در همین حالت تعداد بسیار زیادی مورچه های سمی خاص بندرعباس و مناطق گرم به سر و صورت من هجوم آورده، به شکلی که تعداد زیادی از آن ها در آب بزاق دهانم غرق و مابقی به طرز وحشتناک و عجیبی به دهان، چشم ها، بینی و گوش هایم هجوم برده و مشغول خوردن سر و صورت من بودند.

با دیدن چنین حالتی به گفته همسر از ترس این که مبادا فرزندان کوچکم از خواب بیدار شوند و با دیدن این صحنه دچار وحشت شوند بدون سر و صدا شروع به از بین بردن مورچه ها و پاک سازی سرو صورت و چشم های من از مورچه های مهاجم می نماید. بعد همسر گوش خود را بر روی قلب من می گذارد و چون هیچ اثری از حیات در من نمی بیند تنها فکری که به ذهنش می رسد این است که برای جلوگیری از هجوم دوباره مورچه ها، دورتادور بدنم را، سم مورچه می ریزد که صبح فکری به حال من کند. صبح نشانه هایی از حیات را در من می بیند و امیدوار می شود. این حالت کما در من دو روز طول می کشد. در روز سوم که به هوش آمدم، اولین چیزی که از همسر تقاضا کردم مقداری پول برای تهیه مواد بود! حالا به نظر شما پاک شدن من در NA یک معجزه نیست؟

مجدداً در سال ۸۳ و در شرایطی که دیگر چیزی برای از دست دادن نداشتم راه انجمن معتادان گمنام بندرعباس را در پیش گرفتم. ولی این بار متفاوت با دفعه قبل. بار اول هنوز مرگ را تجربه نکرده بودم ولی این دفعه و در طول ۶ سال بارها مرگ را هم به چشم خود دیده بودم.

حالا دیگر هم سیرت خود را از دست داده بودم و هم صورت خود را.

برگشت از نیمه راه دوزخ

سرانجام در NA تسلیم شدم. به من گفتند بدون معطلی، کارکرد قدم ها را شروع کن. اولین قدم را برداشتم. با اقرار به عجز و ناتوانی، دیوار انکار را در اطراف خود فرو ریختم. خدا می داند چه قدر راحت شدم. بدون جهت ۳۰ سال ادعای توانایی می کردم. ۳۰ سال به اطرافیان اعلام کردم من مشکلی ندارم و شماها بی خودی این قدر مسأله را بزرگ می کنید!

و عجیب این که تا وقتی اعتیاد خود را انکار می کردم مصرف هم، ادامه داشت. با ادامه کارکرد قدم ها، متوجه شدم که من از روی بی ایمانی و باورهای غلط و خودخواهی، هیچ موقع نتوانسته ام تصمیم درستی بگیرم و همیشه میل و اراده شخصی ام، راهنمای من بوده که در این جا باید به فکر خود ایست بدهم و با رعایت اصل روحانی روشن بینی، آن چه را که برنامه می گوید، انجام دهم هر چند که بعضی اوقات با چارچوب های فکری من جور نباشد.

به تدریج دریافتم که باید دکان افکار غلط خود را تعطیل کنم و بر در آن قفل محکمی زده و با یک دگرگونی عمیق روحانی، تغییری اساسی در طرز تفکر معتادگونه خود بدهم. با شهامت خود را بخشیدم و با اعتماد به نیروی برتر، به آرامی هدف های کوچک را دنبال کردم.



ایمیل‌های شما دریافت شد

دوستان هم درد، نامه‌های شما رسید

■ ابوالفضل.ص - قم

■ رضا.خ

■ عباس.ع

■ حامد.م

■ امید.پ

■ محمدامیر

■ علی.س

■ هاشم.ج

■ احسان.ب

■ داریوش.م

■ ندا.پ

■ مصطفی.ف

■ هدی.پ

■ تهران : کریم.م / ادیب / علی.ر

■ محمد.ر / پ ؟

■ قم : احمد.م / رسول.گ

■ شاهین شهر : امید.ن / جمشید.ک

■ مشهد : سعید.د / علی.م.م

■ شیراز - علیرضا.ر

■ خرم آباد - کریم.پ

■ اصفهان - امید.م

■ زاهدان - افشین.م

■ اراک - فرامرز.ف

■ مشکین شهر - محبوب.ع

■ جهرم - امیر.ر

■ بندرعباس - جمال.ن



■ پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com



■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

با سلام، علی رضا هستم، معتاد

الان ساعت ۱۱ شب است و تازه از جلسه برگشته ام. حال خیلی خوبی دارم. از این که می توانم برای شما نامه بنویسم، خیلی خوشحالم، این سومین نامه ای است که من برای مجله خودم، می نویسم و خدا را شکر که در شماره ششم نام مرا چاپ کردید. باید بگویم که من خیلی به مجله "پیام بهبودی" وابسته شده ام و هر شماره را چند بار از کلمه ی اول تا کلمه ی آخر می خوانم و مطالب آن در بهبودی من بسیار موثر واقع شده و از این بابت از اعضای کمیته فصل نامه تشکر و قدردانی نموده و تبریک عرض می کنم.

برای رسیدن هر شماره لحظه شماری می کنم و در آخر هر فصل به طور مرتب از مسئول نشریات سراغ مجله را می گیرم تا روزی که به دستم برسد. وقتی هم به دستم رسید اگر بخواهم می توانم آن را یک ساعته تمام کنم ولی روزی یک صفحه را بیشتر نمی خوانم که آن لذت و تازگی مجله را تا چند روز حفظ کنم و لذت ببرم و انرژی کسب کنم. مطالب بالا را به خاطر تعریف و تمجید نگفتم فقط حرف دلم را زدم.

و اما سوالی که این روزها برای من پیش آمده این است که آیا افراد عضو انجمن می توانند هنگامی که در خیابان به هم می رسند یکدیگر را در آغوش بگیرند و رویوسی کنند؟ یعنی کاری را که در جلسات انجام می دهیم در خیابان و کوچه و بازار هم انجام دهیم؟ به نظر من این عمل مغایر با اصول برنامه و سنت ها و گمنامی ما می باشد. از شما خواهش می کنم نظر خودتان و دیگر دوستان بهبودی و قدیمی را جویا شوید و در صورت امکان در مجله چاپ کنید. شاید این سوال برای دیگران نیز مطرح باشد. از تلاش و زحمت شما سپاس گزارم. خدا قوت

علیرضا . ر - شیراز

پیام بهبودی : با تشکر از اظهار لطف این دوست عزیز، اگر در این رابطه پاسخی به مجله رسید حتما آن را نیز چاپ می کنیم.

برای طی کردن این سلسله مراحل، کمک خداوند، جلسات و راهنما را همیشه در کنار خود داشتم. متوجه شدم که درون من نفس مطمئنه ای وجود دارد که بر خلاف هوای نفس اگر فرصت رشد را به او بدهم بسیاری از نواقص و کمبودهای من کم رنگ خواهند شد و چه بسا از بین هم بروند.

اکنون که این نامه را برای شما می نویسم برای خود برنامه روزانه دارم. در موقع برنامه ریزی بر خلاف زمان مصرف که فقط در فکر خود بودم، زمانی را هم اختصاص به خانواده و دوستان هم دادم، می دهم و پیام صلح و دوستی را مرور می کنم. جالب است، همان دکتري که دیگر برایم نسخه نمی پیچید، از من و NA به عنوان یک معجزه یاد می کند.

به طور مرتب در جلسات شرکت می کنم و با مشارکت و خدمت و در آغوش گرفتن یک تازه وارد، مراتب سپاس گذاری خود را به خداوند مهربان، اعلام می کنم. بله، دوستان عزیزی که سرگذشت مرا می خوانید، من با بدنامی وارد انجمن شدم ولی امروز با خوشنامی، مربی آموزشگاه رانندگی در شهر خودمان هستم. در خدمت خود، خانواده و جامعه ام هستم.

امروز بعد از ۳۰ سال تخریب و از دست دادن خیلی چیزها، با به کارگیری اصول روحانی و رعایت گمنامی دیگران و تغییر فکر معتادگونه خود، به هدف های خود نزدیک می شوم. داشتن یک شغل آبرومند و خانواده و پاکی در سن ۴۹ سالگی برایم یک اتفاق ساده نیست. باورهای غلط به مرور در این برنامه، تغییر می یابند. عادت کرده ام که در مورد تصمیمات خود، مشورت کنم. از باورهای جدید خود لذت می برم. از داشتن این باور که می توان بدون مواد مخدر از زندگی لذت برد بسیار شاد و خوشحالم. من تجربه و امیدهایم را با دیگران به مشارکت می گذارم. امروز من خداوند را درک کرده و حس می کنم. امروز بر عکس بدنامی اولیه، فردی خوشنام در بین فامیل، خانواده و جامعه ام می باشم. خدا را بی نهایت شکر. در پایان از شما خواهش می کنم در صورت امکان، مجله "پیام بهبودی" را به صورت ماهانه چاپ کنید چون در شهرستان ها نیاز بیشتری به آن می باشد.

جمال.ن - بندر عباس



همایش چهارمین سالگرد جلسات NA

در شهرستان درگز

۲۳ و ۲۴ شهریور ماه برگزار می شود

چی دیدی، چی شنیدی؟

جلسه جا نیست. راهرو هم مملو از جمعیت بود. در یک لحظه احساس ناامنی کردم. پیش خود فکر می کردم مبادا یک آشنا مرا در اینجا ببیند. چون فکر می کردم که در مدت ۲۵ سال، با استادی و زرنگی اعتیاد خود را پنهان کرده ام!

از آمدن خودم پشیمان شده بودم. مات و مبهوت به اطراف خود می نگریستم. آخرین لحظات جلسه بود. هنوز از ترس دیده شدن کز کرده بودم. هنوز داشتم جملاتی را در ذهن خود آماده می کردم که اگر آشنایی مرا دید آن جملات را تحویل او دهم. ناگهان صدایی این عبارت ملکوتی را در جلسه طنین انداز نمود:

"گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد. هر کسی را که در این جا می بینید و هر مطلبی را که در این جا می شنوید، در همین مکان باقی بگذارید." این جمله همچون صاعقه در یک لحظه تمامی زوایای تاریک و مایوس ذهن مرا، روشن کرد و نقطه پایانی بود بر همه ترس های من از دیده شدن در آن جمع عاشق آخر می دانید قضیه چیست: ما چند نفر به ظاهر دوست بودیم که همیشه اطراف منقل گرد هم می آمدم. هر کس که زودتر جلسه مصرف را ترک می کرد و می رفت خوراک بدگویی و حرف دیگران بود و من از بدگویی و این که افراد راجع به من صحبت کنند شدیداً بیزار بودم. ولی جمله آخری که از دهان رهبر جلسه مبنی بر رعایت اصل گمنامی بیرون آمد همچون ریسمانی نجات بخش مرا که در حال سقوط بودم، نجات داد.

واقعاً عجیب است. بعضی اوقات فکر می کنم که اصرار بیش از حد من برای شرکت در جلسه، کار خدا بوده و با وجود آن که به دقایق آخر جلسه رسیدم ولی سهم من از جلسه آن شب، همان عبارتی بود که امنیت مرا در جلسه بشارت می داد، هر چند که آخرین جمله بود.

شاید اگر از اول جلسه در آن مکان حاضر می شدم این جمله آخر این قدر توجه مرا به خود جلب نمی کرد. اکنون نزدیک ۱۰ سال است که پاک می باشم. از این که لیاقت عضو شدن در جلسه ای را پیدا کرده ام که گمنامی یک اصل روحانی آن انجمن می باشد به خود می بایم. متشکرم و خدای را سپاس.

جلال. الف- اصفهان

خوش و بش می کرد. اولین تلنگر خیلی سریع آنجا به من خورد. پیش خود فکر کردم که چطور یک پزشک که همه جور آشنایی با انواع و اقسام داروها دارد و خیلی راحت به کمک این داروها می تواند ترک کند برای رهایی از اعتیادش رو به انجمن معتادان گمنام آورده است؟ آن گاه مگر من کی هستم که همیشه به دنبال تفاوت ها می گردم؟ من می پنداشتم که فقط تیپ خاصی که از همه جا بریده اند باید به جلسات بروند که همین احساس تفاوت و برتری نسبت به دیگران مانع از شرکت من در جلسات NA می شد. این شد که از فردای آن روز به جلسات شهرستان خودم رفتم و با اعلام ۲۴ ساعت پاکی، دریچه هایی از موهبت های خداوند را به روی خود گشودم و الان نزدیک به ۱۰ ماه است که پاکم، خدا را شکر.

درگز- فرشید . الف

روزهای آفتابی

باسلام و عرض تشکر و قدرشناسی از همه دست اندکاران مجله "پیام بهبودی" و همه نشریات NA. من عضو NA اصفهان هستم. نمی دانم خاطره ای را که می خواهم بنویسم به درد شما می خورد یا نه؟ ولی این ماجرا به درد خودم خیلی خورد و مرا نجات داد. موضوع از این قرار بود که پس از ۲۵ سال تخریب در شرایطی حاد قرار گرفته بودم و مرتب با سر به دیوار روبرو می خوردم و ضمناً راه برگشتی هم نداشتم. مدتی بود در اندرون خودم احساس عجیبی داشتم مثل این که منتظر خبری باشم. نمی دانم چه خبری. خوب یا بد؟ زیاد هم برایم تفاوتی نمی کرد.

یک شب توسط دوستی پیام انجمن را دریافت کردم. از او خواستم مرا به این انجمن ببرد. او گفت، به جلسه امشب نمی رسم و فردا شب به جلسه خواهیم رفت. ولی من با اصرار فراوان دو پا را در یک کفش کرده بودم و مصرانه تقاضا داشتم همین الان به جلسه برویم. یکی نبود به من بگه این یک شب هم روی این ۲۵ سال! ولی من طاقت نداشتم. سر انجام وقتی دوستم اصرار بیش از حد مرا دیده راضی شد و با هم به جلسه رفتیم.

نوید بالندگی

او درست می گفت. جلسه دقایق پایانی خود را سپری می کرد. خوش آمدگو مرادر آغوش گرفت و گفت: داخل

وقتی که او بخواهد

با سلامی گرم از دیار "درگز" به شما دوستان عزیز در مجله وزین "پیام بهبودی"، خسته نباشید. من یکی از هم دردان شما در این گوشه کشورمان هستم و خواستم از قدرت و لطف نیروی برتر که باعث حضور من در جلسات NA شد مختصری عرض کنم. مدت ۲۵ روز بود که برادرم با انجمن آشنا شده بود و پاک بود. او صحبت از جایی به نام "معتادان گمنام" می کرد که با وجود حرف های زیبا و تازه ای که برایم می گفت فکر معتادگونه من اجازه نمی داد، قبول کنم که او جایی متفاوت را پیدا کرده است.

صحبت های مفید و قشنگی می کرد ولی من آن ها را به مسخره می گرفتم. چون ترک های ناموفق زیادی را پشت سر گذاشته بودم و با وجود تلاش بسیار، هیچ گاه در مقابل اعتیادم نتوانستم بیشتر از یک ماه مقاومت کنم. داستان از آن جا آغاز شد که فرزندم در شهرستان "درگز" مریض شده بود و سخت ناخوش احوال بود ناچاراً تصمیم گرفتم او را برای معالجه به مشهد ببرم. از متخصص اطفالی که بسیار هم معروف بود به سختی وقت گرفتم و فرزندم را جهت درمان نزد ایشان بردم. آقای دکتر هم پس از معاینه، نسخه ای داد و دستورات لازم را صادر کرد. فردای آن روز با اصرار برادرم به یکی از جلسات مشهد رفتم. وقتی به در جلسه رسیدیم غرورم اجازه نداد که از ماشین پیاده شوم. با تمسخر به برادرم گفتم: تو برو در جلسه شرکت کن بعد بیا برای من تعریف کن چه خبر بوده! او رفت و بعد از گذشت مدتی از غیاب او کنجکاوی بر من غلبه کرد و خواستم ببینم واقعاً آن جا چه خبر است و چه حلوایی خیر می کنند که این طور کام برادرم را شیرین کرده است؟!

کشف دنیای نو

وقتی که نزدیک محل برگزاری جلسه شدم اعضای آن برای صرف چای به محوطه مسجد آمده بودند و در آن جا صحنه ای دیدم که در وهله اول باور نکردم. آری... پزشکی که برای معالجه فرزندم به ایشان مراجعه کرده بودم آن جا بود و با انرژی فراوان و رویی گشاده با بچه ها

علی هستم معتاد عضو انجمن NA از مشهد

خدمت برو بچه های مجله سلام عرض می کنم.

چی شد که بعد از اولین جلسه باز هم به NA آمدید؟ به نظر من این سؤال بسیار جالبی است.

در جواب این پرسش باید بگویم اولین باری که به جلسه رفتم ترس وجودم را در برگرفت. به شدت عرق کرده بودم. خواستم جلسه را ترک کنم. نمی دانم چه نیروی باعث شد که تاپایان دعای آرامش جلسه را ترک نکردم. با این وجود بعد از ترک جلسه تصمیم گرفتم که دیگر هرگز پا به این جور جاها نگذارم! با خودم گفتم این محل، جای خوبی برای من نیست.

دلیل من هم این بود که اعضای جلسه چیزهای عجیبی راجع به خود می گفتند و جالب این که اصلاً خجالت هم نمی کشیدند! کارهایی که من هرگز انجام نداده بودم. من نه دزدی کرده بودم نه زندان را تجربه کرده نه خانه و خانواده ام را از دست داده بودم.

به هر حال به خانه رفتم و هنگام استراحت و خواب، آن چه را که شنیده بودم و بچه ها در قالب مشارکت عنوان کرده بودند، مرور می کردم. هر چه خود را محک می زدم وجه تشابهی با آنان پیدا نمی کردم. ولی ناگهان...

بلی، نقطه مشترکی یافته ام و آن چیزی نبود جز بیماری اعتیاد و رفتار معتادگونه ام. دردی که مدت ها بود دنبال درمان آن می گشتم.

درست بود که من زندان نرفته بودم ولی حساری به دور خود کشیده و با دستان خودم برای خود زندانی درست کرده بودم.

درست بود که من در کنار خانواده بودم ولی با مصرف مواد و رفتار معتادگونه، روز به روز بین خود و آنان فاصله ایجاد می کردم و چه بسا آن اتفاقات هم بعداً برای من پیش می آمد. و درست بود که ...

با خود گفتم چون آنها با این کوه مشکلات توانسته اند من که بارم کمی سبک تر است حتماً می توانم و توانستم.

اکنون به لطف خداوند و کمک همین دوستان که زمانی خود را با آنها متفاوت می دانستم توانسته ام حدود یک سال بدون مواد زندگی کنم.

با احترام . علی-مشهد

عشقی مجهول و گنگ و نیرومند

سلام به دوستان هم درد

می خواستم از اولین حضورم در NA برای تان چند خطی بنویسم. پس از سال ها مصرف و دریدری، پیام این انجمن را از شخصی که خدا سر را هم قرارداد، گرفتم. از گرمای آغوش خوش آمدگو و برخورد صمیمی اش که بگذریم مشارکت و صحبت های رهبر جلسه بود که با شنیدن آن، احساس کردم که تمام درد و رنج و بی هویتی های مرا بازگو می کند. بعد از اتمام حرف های رهبر جلسه، تمام وجودم به لرزه افتاد و احساس بسیار غریب و ناشناخته ای مرا در بر گرفت.

الان بعد از تقریباً ۲ سال پاکی، هنوز نتوانسته ام بفهمم که آن، چه احساسی بود و چرا حرف های آن دوست بهبودی مرا در انجمن ماندگار کرد؟ این احساس در من عشقی نیرومند به وجود آورد بعد از سال ها جایی را که می خواستم پیدا کردم. جایی که می توانم تمامی احساس درونم را بیان کنم بدون آن که کسی بخندد و یا مسخره ام کند. از این که خداوند یک فرصت دوباره برای زندگی کردن به من داده از او سپاس گذارم.

سعید.ج-کرج

خداوندا به من کمک کن تا با صداقت کامل دریابم که چگونه رفتار معتاد گونه من در گذشته موجب آزار دیگران گردیده است.

سایت NA ایران
در اینترنت

www.nairan.org



شماره های قبلی مجله پیام بهبودی در
این سایت قابل دسترسی است.

تا آن جا که به یاد داریم کمتر زمانی پیش می آمد که فردی به مخدرهای گوناگون اعتیاد داشته باشد ولی در هنگام مرگ، پاک باشد.

خبر کوتاه بود... هومن.م از میان ما رفت.

دوست عزیز می که سال ها از درد جانکاه سرطان غدد لنفاوی رنج می برد.

دوست عزیز می که پزشکان موكداً از او خواسته بودند تا بیش از این خود را، رنج ندهد و ماده ای برای تسکین دردهای جانکاهش مصرف کند که این عضو NA، هرگز نکرد. دوست عزیز می که در طول آشنایی با برنامه، منشأ خدمات فراوانی بود و هیچ فصلی را بدون قبول خدمت، سپری نکرد و همه وظایف خدماتی اش را با جدیت و به درستی انجام داد.

دوست عزیز می که با وجود آن که از سوی پزشکان، زمان مرگش هم اعلام شده بود، همیشه سینه خود را جلو می داد و می گفت: من به عنوان یک عضو انجمن معتادان گمنام، حتی اگر یک روز هم از عمر من باقی مانده باشد، می خواهم همان یک روز را، پاک زندگی کنم.

دوست عزیز می که با وجود ضعف جسمی و بدنی، توانایی های زیادی داشت که این توانایی های او، ناشی از زندگی با برنامه NA و بر اساس کارکرد دوازده قدم بود.

هومن.م در زمان مرگ ۷ سال و ۲۷ روز پاکی داشت. اعضای انجمن معتادان گمنام تهران، به طور گسترده ای در مراسم مختلف او شرکت کردند و با محبت های خود، تسکینی بر آلام دل بازماندگانش بودند. از خدای مهربان، برای هومن و همه دوستان پاکی که زمانی در میان ما بودند و اینک به دیار ابدیت شتافته اند، طلب آرامش داریم. روحشان شاد باد.

مسافرت در جاده بهبودی و علائم راهنمایی

بریم و یاد خاطرات زمان مصرف خود در مسافرت ها می افتیم. بفهمی نفهمی کمی وسوسه می شویم. بیماری فعال می شه و می که آه که کنار این رودخونه مصرف چه حالی می ده! درست موقعی که توهمین فکراییم و کم کم داریم تو عالم هیپروت می ریم تابلوی بعدی ما را به خود می آورد.



جاده لغزنده است

بله، جاده لغزنده است. امکان لغزش خیلی زیاده، چارچشمی باید برونی و از فکر خاطرات و نشسته بازار زمان مصرف دست ور داری.

دیر بجنبی، لغزیدی. همچین عقب! ماشینت این ور و اون ور می لغزه که حیرون می مونی این رقاصی ها روکی به عقب ماشینت یاد داده. خوب که نقش خود تو بررسی می کنی می بینی که "از ماست که بر ماست". راهو ادامه می دیم گذشته رو ولش کن.

تو پشت فرمونی و تند می رونی. به نظر همه چیز زیباست و دیگه تو بهبودی هیچ مشکلی وجود نداره. دوستای بهبودی همه با تو هم سفرن. همه می گن و می خندن. یکی جوک می گه، یکی شوخی می کنه، یکی سربه سر می ذاره، یکی می گه اون نوارو عوض کن، یکی! خلاصه غوغاییه!

تو این هیروویر فقط راهنمایت که یه عضو قدیمی است همه رو متوجه تابلوی بعدی می کنه:



شیب خطرناک

تابلویی تحت عنوان شیب خطرناک

چه خوب شد این یکی رو با خودتون تو این مسافرت آوردین تا توضیح بده که در گوشه و کنار این جاده بهبودی، شیب های خطرناکی وجود داره.

یادتونه موقع حرکت، نزدیک بود اونو سرکار بذارین و نرین دنبالش. چون یکی از بچه ها می گفت: ولش کن بابا، می آد مسافر تو خراب می کنه. همش لفظ قلم صحبت می کنه و می خواد پاکی بالا شو به رخمون بکشه.

ولی راهنما توضیح می ده که در گوشه و کنار، شیب های خطرناکی وجود داره که معمولاً هر کی تو این شیب ها افتاده، عین توپ قل خورده تا رسیده به قعر دره و ترکیده! مگه دوباره معجزه ای بشه. خیلی خوب، این قدر ته دره رو نگاه نکن، سرت گیج می ره و دچار ترس می شی. جلوتو نگاه کن.

به راه خود ادامه می دی و همین طور که تو فکری که چرا تو بهبودی هم باید یه

خدارو شکر که همه ما چمدون ها رو بسته، شال و کلاه کرده و سفر خود را در جاده بهبودی آغاز کرده ایم. راستی اگه قرار باشه در جاده بهبودی NA از علائم راهنمایی استفاده بشه باید دید که هر کدام از این تابلوها، در طول این سفر دور و دراز چه اصولی را به ما یاد آوری می کنند؟

شاید راهنماهای عزیز پس از خواندن این مطلب، با به کار بردن معنی بعضی از این تابلوها به رهجوهای "عشق رانندگی" خود شوکی وارد کنند و در مواقع لزوم معنی این تابلوها را به آنان یاد آوری کنند تا متوجه شوند که رانندگی اونم تو این جاده با خوانندگی خیلی فرق می کنه! شاید وجود این تابلوها باعث بشه که راهنما و رهجو به صراط مستقیم هدایت شوند! یعنی می شه؟ خدا کنه که بشه. حالا اگه آماده این با هم این مسافرت رو شروع می کنیم و در طول مسیر روی معنی این تابلوها فکر می کنیم. بی زحمت یه بار دیگه صندوق عقب رو چک کنین تا مطمئن بشین همه چیزای لازم! رو با خودتون برداشتین. حالا بزن بریم.

ابتدای جاده این تابلو رو می بینیم



خطر

این تابلوی خطر است. به ما یاد آوری می کند تو این جاده ای که قصد عبور دارین خطرات زیادی است و این توهمیری از او توهمیری ها نیست. بیماری زیرک اعتیاد همراه تو از همین جاده عبور می کنه. پس معلوم می شه که همیشه صدها خطر تو راهی که در پیش رو داریم وجود داره. جون هر کی که دوست دارین این تابلو رو شوخی نگیرین.

همین طور بی خیال به راه خود ادامه می دهیم و پس از طی مسافتی یهو به تابلوی بعدی برخورد می کنیم.



منطقه عبور حیوانات وحشی

از این قسمت باید با هوشیاری و حواس جمع عبور کرد. خطر در کمین است و بیماری هر آن ممکن است در هر شکل و شمایلی به ما حمله کند. برای در امان ماندن از این حملات که بی شباهت به حمله حیوانات وحشی نیست باید فقط با اصول برنامه حرکت کرد و بس، با مجهز شدن به این اصول می توان موانع و حملات را یک به یک پشت سر گذاشت و خود را بیخودی، با شاخ گاو درگیر نکنیم.

به حرکت خود ادامه می دهیم. همگی مان از دیدن مناظر زیبای اطراف لذت می

آقا بالا سر داشته باشی که هی بهت امرو نهی کنه، دست گرم راهنمات روشونه ات می خوره وبا اشاره انگشت تابلوی بعدی رو کنار جاده نشونت می ده!



جاده دو طرفه

جاده دو طرفه است.

او توضیح می ده که من هیچ منتهی رو تو ندارم. من برا بهبودی خودم تجربه ام رو با تو در میون می ذارم. اگر تو به تجربه من احتیاج داری من هم به وجود یه تازه وارد نیازمندم. بدان که این جاده دو طرفه است. تو باید بیایی. من برای حفظ چیزهایی که یافته ام باید آن ها را در اختیار دیگری نهم و چه کسی از تو بهتر؟ به راه خود ادامه می دهیم، در کنار جاده اصلی، راهی فرعی نمایان می شود. از دور عده ای را می بینیم که وارد این راه فرعی شده و گیج و منگ به پایکوبی مشغولند. بی اختیار فرمان را به طرف راه فرعی می چرخانم ولی درست اول این جاده فرعی تابلویی حال مان را می گیرد! راست راستی عجب جاده ای است این جاده بهبودی! یعنی هیچی! هیچ هیچ!



ورود ممنوع

معلوم می شه که در طول این سفر، خیلی جاها نباید بریم، دور خیلی محل ها را باید خط بکشیم. خیلی از زمین های بازی رو باید عوض کنیم. همه جا یه تابلوی عبور ممنوع است. پس چکار کنیم؟! یه لحظه تو فکر می ری که از یه راه دیگه به اون جمع الکی خوش بپیوندی. بنابراین بهتره که این جاده رو دور بزنی واز یه مسیر دیگه که هیچ کی نمی دونه و تو خیال می کنی فقط خودت می دونی به اون جا بری. بنابراین مسیر تو عوض می کنی و قرقی به سمت دیگری می روی ولی خوب یا بد یه تابلوی جدیدی بینی و از همه بدتر این که راهنمات هم زیر اون تابلو ایستاده و لبخند ژوکوند تحویل می ده، زیر اون تابلو نوشته!



دور زدن ممنوع

که این طور، پس معلوم می شه تو عالم بهبودی نباید کسی رو دور بزنی. نه خودت رو، نه همسرت، نه راهنمات، نه دوستان بهبودی ونه رهجوها رو. اصلاً دور زدن ممنوعه، حالیه؟

خوب، دیگه ماشاء... بزرگ شدی و کم کم به یک رشد روحانی خوبی رسیده ای. اینو می دونی حالا دیگه خیلی از کارایی رو که قبلاً می کردی، نمی تونی انجام بدی؟ می دونی که حالا با یه دروغ گفتن که یه زمانی برات مثل آب خوردن بود

حالت بد می شه؟ می دونی که مدتهاست با کلک و دو دره بازی خداحافظی کرده ای؟ اصلن فکر شو می کردی این قدر تغییر کنی؟ تو همین فکرا هستی که تابلوی بعدی همه این حقیقت ها رو بهت یادآوری می کنه.



جاده باریک می شود

ولی غصه نخور، بار یکی این جاده به نفع ماست.

تو همین جاده باریک، ما مدت هاست مشغول رانندگی هستیم. مطمئن باش روزهای خیلی بهتری در انتظار ماست. این را خدای مهربان و عزیزان ما در تابلوی بعدی برای ما آرزو کرده اند.

سفر بخیر

فقط برای امروز

۳۱ خرداد

مراحل جدید صداقت

"مادر توجیه و خود فریبی خبره بوده ایم"

کتاب پایه انگلیسی، صفحه ۲۷

وقتی برای اولین بار به جلسه می آییم و می شنویم که باید صادق باشیم، شاید پیش خود فکر کنیم، خوب، حالا نباید خیلی سخت باشد. تمام کاری که باید انجام دهیم این است که دیگر دروغ نگوئیم. این برای بعضی از ما به راحتی صورت می گیرد. ما نمی توانستیم برای مدت زمان طولانی در مورد غیبت های مان به کارفرمایان و برای توضیح این که شب قبل کجا بودیم به خانواده مان دروغ بگوئیم. ما دریافتیم که دلایل زیادی برای دروغ گویی نداریم. بعضی از ما حتی با این نوع صداقت هم مشکل داریم. اما در نهایت یاد می گیریم برای این که دروغ نگوئیم فقط باید کار خطایی انجام ندهیم. با تشویق، تمرین و پشتیبانی دوستان عضو انجمن NA و با کمک نیروی برترمان اکثر ما سرانجام موفق می شویم به این نوع صداقت، دست پیدا کنیم. هر چند که صداقت مفهومی بالاتر از دروغ نگفتن دارد. نوع دیگری از صداقت که در دوران بهبودی بسیار ضروری است، صداقت داشتن با خود است که دستیابی به آن آسان نیست.

ما در دوران اعتیاد، طوفانی از خود فریبی و توجیه به پا کردیم. گردبادی از دروغ ها باعث می شد که ندای ضعیف صداقت درون ما شنیده نشود. برای صداقت با خود، اول باید دروغ گفتن به خود را متوقف کنیم. در مراقبه قدم یازدهم باید سکوت کرده و در نهایت به حقیقت گوش کنیم. وقتی سکوت کنیم صداقت درون خود را خواهیم یافت.

فقط برای امروز: من سکوت خواهم کرد و به ندای حقیقت درونم گوش فرا خواهم داد. من برای حقیقتی که پیدا کرده ام به خود می بام.

ترجمه های فقط برای امروز از : محمدعلی.ب

تاریخچه انجمن معتادان گمنام ایران به نقل از مجله NA WAY

این برای من و برادرم بدان معنی بود که باعث شد ما نیروی مضاعفی برای بهبودی خود پیدا کنیم. این راهی بود برای قدردانی از آن چه که ما در بهبودی به دست آورده بودیم و همچنین یک یادآوری آشکار و روشن که فراموش نکنیم از کجا آمده ایم.

این دو برادر تلاش خود را به نمایندگی از NA ادامه دادند. بعد از مدتی اعضای دیگری از انجمن های ۱۲ قدمی دیگر به ایران آمدند که آن ها هم علاقمند به از سرگیری شروع جلسات بودند.

آن ها هم، همان مشکلات قبلی با بهزیستی را داشتند. جلسات متعدد این دو گروه باعث شد که اعضای هر دو گروه دوازه قدمی به هم پیوستند تا تقاضا کنند که فرصتی برای دادن پیام بهبودی در ایران به آن ها داده شود.

نتیجه این جلسات منجر به صدور اجازه برای برگزاری مجدد جلسات معتادان گمنام NA در مراکز بازپروری گردید.

هر چهارشنبه جلسه ای در مرکز بازپروری برگزار می شود و در حال حاضر بین ۷۰ تا ۸۰ نفر معتاد به طور مرتب به جلسات می آیند و عضو هستند و مشارکت می کنند. یکی از آن ها یک بار گفت: "شما اعضای پولداری هستید و دلایلی برای پاک ماندن دارند شما به آمریکا رفته و ساعات خوشی داشته اید ولی ما آدم های بدبختی هستیم که نه امیدی داریم و نه پول."

ما پاسخ دادیم:

"دید این برنامه خیلی فراتر از طبقه بندی افراد بر مبنای پول، مذهب، دارایی نداری، باهوش بودن، کودن بودن، باسواد، بی سواد... بودن است. ما همگی از یک بیماری کشنده رنج می بریم."

NA در ایران در حال رشد کردن است. جلسات مرتبی در مراکز بازپروری برگزار می شود. یکی از ویژگی های مهم آن که همیشه به نظر می رسد، آمدن تازه وارد به جلسات می باشد. آن ها واقعاً رگ حیاتی برنامه ما هستند.



فرستنده: امیر و فریبا- تهران

در رابطه با شکل گیری NA در ایران گزارشی در **مجله NA WAY شماره جولای سال ۱۹۹۵** چیزی حدود ۱۱ سال پیش تحت عنوان NA در ایران به چاپ رسیده که مجله "پیام بهبودی" برای آشنایی بیشتر اعضای انجمن با تاریخچه NA در ایران. اقدام به ترجمه آن نمود که به جهت طولانی بودن این گزارش. فقط گزیده هایی از آن به نظر شما می رسد. اصل مقاله به طور کامل در آرشیو مجله "پیام بهبودی" موجود است.

NA در ایران

این یک گزارش به طور خلاصه در رابطه با چگونگی پیدایش و آغاز به کار معتادان گمنام در جمهوری اسلامی ایران، تهران می باشد. قانون اساسی این کشور، معتاد را مجرم می داند و جامعه هم به معتاد به عنوان یک مجرم می نگرد. امیدواری تعداد کمی از معتادان در حال بهبودی که سعی می کردند برای کمک به دیگران به معتادان دیگری دسترسی پیدا کنند، ارزش تعریف کردن را دارد.

شهادت آن ها برای اعلام کردن این که با سربلندی بگویند: "سلام، اسم من... است و من یک معتاد هستم." با وجود تمام ریسک هایی که برای این کار در ایران وجود دارد، قابل تحسین می باشد.

NA در ایران در سال ۱۹۹۰ معرفی شد. دو برادر با مقامات اداره بهزیستی ملاقات کردند تا اجازه برگزاری جلسات NA در ایران را بگیرند.

یکی از دو برادر، تلاش های خود را این گونه شرح می دهد: با تلاش و پشتکار زیاد و در فضایی که نه فقط دوستانه نبود بلکه گاهی اوقات با شک و تردید هم همراه بود ما شروع به توضیح دادن برنامه بازیابی دوازه قدمی NA نمودیم و سرانجام موفق شدیم که موافقت سازمان بهزیستی را برای تشکیل جلسات در یکی از مراکز آن بگیریم. در شروع کار فقط من و برادرم بودیم که او گاهی در هفته ۵۰ کیلو متر مسافت را برای تشکیل و شروع جلسه طی می کرد.

او ادامه می دهد:

بعد از چند ماهی، حدود ۱۸ نفر تازه وارد که به تازگی از مراکز بازپروری ترخیص شده بودند به جلسه ملحق شدند. برای تشکیل جلسات اطاقی از طرف بهزیستی اختصاص داده شده بود که در همان اطاق ما اولین سالگرد جلسات NA در ایران را جشن گرفتیم.

به ما اطلاع دادند که مرکز بازپروری دیگری تمایل دارد که ما جلسات خود را در آن جا هم برگزار کنیم. برای چند ماهی ما به دو مرکز بازپروری می رفتیم. یکی از کارهایی که ما کردیم این بود که مجله ای چاپ کرده و در آن از ضعف ها و توانایی های معتادان در حال بهبودی صحبت می کردیم و داستان های بازیابی آنان را چاپ می کردیم. آدرس ها و شماره تلفن های خودمان را توزیع کرده و از آن ها می خواستیم بعد از ترخیص به جلسات خارج از مراکز بازپروری بیایند.

ما بروشورهای NA را بین پدرها و مادرها و افراد فامیل و فرزندان افراد معتاد که برای ملاقات به مراکز بازپروری می آمدند، توزیع می کردیم تا فکر تماس معتادان با ما و شرکت در جلسات گسترش یابد.

بعد از چند ماه از طرف بهزیستی تحت فشار زیادی قرار گرفتیم و احساس کردیم که آن ها می خواهند بر جلسات ما حاکم شوند و چون این بر خلاف سنت های دوازه گانه ما بود ما به آهستگی کنار کشیدیم و جلسات به تدریج بسته شد.

سوگوار مرگ غرور

دیگر به صورت عینی و عملی لمس کردم و عجیب این که هنوز غرورم می گفت بهتره درد را تحمل کنی تا فردا چه شود.

و در واقع هم همین طور بود. فردا روز نجات بود. روز رهایی بود و قرار بود قصه غصه های من هم به سر آید. در مورد خماری آن شب چیزی نمی گویم. فردا صبح زودتر از همیشه آماده شدم که به مکان مصرف بروم. چون کلید نداشتم مجبور بودم از روی دیوار کنار خیابان به داخل آن منزل بروم و با لگد شیشه درب سالن را بشکنم و داخل شوم ولی در کمال تعجب جمعیت زیادی را دیدم که در آن جا، اجتماع کرده و مشغول صحبت بودند. هر چه فکر کردم صلاح نبود که به آن شیوه داخل شوم. ناچار به سمت محل کار خود رفته تا کلید یدک را آورده و از در اصلی داخل شوم. همین کار را هم کردم ولی در هنگام برگشت با توجه به شلوغی محل قبلی، به یاد انبار یکی از دوستان مصرفم که در همان نزدیکی بود و ما گاهی از آن استفاده می کردیم، افتادم و به آن جا رفتم و فوراً داخل شدم و بدون هیچ گونه ملاحظه ای تقاضای خود را مطرح کردم. او لبخندی زد و گفت فعلاً مشغول تخلیه بار هستند و تو باید یکی دو ساعت صبر کنی. این صحبت مثل پتکی بر سرم خورد.

این فقط یک خاطره نیست

عجیب بود که از روز گذشته تا آن لحظه مرتب موانع گوناگونی بر سر راه مصرف من سبز می شد. همه چیز حاکی از این بود که حادثه ای عجیب در شرف وقوع است. نبودن کلید، نبودن مواد، شلوغی محل مصرف، تخلیه بار و..

که هر کدام از این ها کافی بود که مرا به مرز جنون برساند ولی بعدها معلوم شد که همه این ها در جهت خیریت من بوده است. گیج و منگ در گوشه ای منتظر تخلیه بار بودم که صدایی مهربان مرا به خود خواند:

آقا سعید سلام. دیدم یکی از همان کسبه های محل است که می گفتند مدتی است مصرف نمی کند و عصرها به یک جایی می ره و با چهارتا از قماش خودش می نشینند و صحبت می کنند به این امید که مواد را ترک کنند! در دل به سادگی و زودباوری آن ها می خندیدم.

هیچ وقت میل نداشتم حتی برای زمانی کوتاه به این گونه صحبت ها گوش کنم. چون بر این باور بودم که اقدام به ترک یعنی خود آزاری بیهوده و دوباره شروع کردن با مقدار بالاتر.

پرواز در آسمانی دیگر

به هر حال از جا بلند شد و مرا که مثل پرنده ای خیس و لرزان و درمانده بودم در بغل گرفت و قلب مهربانش را بر قلبم فشرد. نمی دانم چرا به او پناه آوردم و خودم را در آغوش او رها کردم. شاید به خاطر این که خیلی خسته بودم ولی به هر حال خداوند مهربان مشغول انجام کار خویش بود، باورکردنی نبود. من مورد لطف آن وجود مهربان و نازنین قرار گرفته بودم.

صدای نافذ و گرم آن دوست، یخ های وجودم را آب می کرد. آن دوست مرا به صبر دعوت می کرد و مکرر پیام رهایی و امید را در گوشم نجوا می کرد. او مرا به قطع مصرف تشویق می کرد و می گفت اگر این کار برایت سخت است آن را ۵ دقیقه ۵ دقیقه تکرار و تمهید کن. او کار وزندگی اش را رها کرد و مرا به گوشه ای برد و ساعت ها برایم سخن گفت چه سخن گفتنی و من چون ابر بهاران می گریستم چه گریستنی. سرم را بر روی شانه اش گذاشتم و از او خواستم که باز هم بگوید چه

روز پنج شنبه ساعت ۶/۵ بعد از ظهر در حالی از مکان مصرف خارج شدم که به زمین و زمان بد می گفتم. به خودم، خانواده، اجتماع و به شرایطی که در آن جان می دادم، معترض بودم. مدت ها بود که بعد از مصرف، ساعت ها به یک نقطه خیره می شدم و با یأس و درماندگی از خود سؤال می کردم: سعید تا کی؟ چه کسی باید از این در داخل شود تا تو این شرایط را رها کنی؟ چه اتفاقی باید روی دهد تا تو انگیزه ای جهت تغییر اوضاع و احوالت پیدا کنی؟ و همیشه با این فکر که فردا روز دیگری خواهد بود به اعتیاد فاعلم ادامه می دادم.

آن روز با این فکر که امشب دوباره برای مصرف باز خواهم گشت از مکان مصرف بیرون آمدم. اگر کسی آن روز به من می گفت که این آخرین باری بود که به این مکان داخل و از آن خارج شدی به هیچ وجه باور نمی کردم و حقیقتاً تاریکی قبل از روشنایی، بسیار ظلمانی است. آن شب خیلی گرفتار شدم و نتوانستم به آن مکان برای مصرف بروم. شب را با چند قرص قوی سپری کردم به امید صبح جمعه و رفتن برای مصرف.

صبح جمعه وقتی از خواب بیدار شدم مثل همه جمعه های وحشتناک دیگه که برای خیلی از شماها هم آشناست، تا شانه درون یک مبل فرو رفته یا بهتر بگویم وارفته بودم و به صفحه تلویزیون خیره شده بودم. تمام فکر و ذکرم این بود که چگونه و با چه ترفندی از دست همسرم که به طور جدی یکی از عجزهای من بود فرار کنم. جالب این بود که او هم چون به طور مکرر این صحنه ها را دیده بود و به خوبی با حرکات من آشنا بود با نگاه هایش به من می فهماند که می دانم در چه فکری هستی؟ کارم قدری مشکل شده بود: چون شب قبل به دلیل چرت های طولانی که در مهمانی زده بودم خیلی عصبانی و ناراحت بود و مشاجره شدیدی بین مان در گرفته بود.

سرانجام تصمیم خود را گرفتم. لباس پوشیده و یک راست به سراغ کلید مکان مصرف که در اتومبیل جاساز کرده بودم رفتم ولی در کمال تعجب دیدم همسرم آن را کشف کرده و از کلید خبری نیست. شرایط بدی بود. از یک طرف نایبستی به رو می آوردم و از طرف دیگر به آن کلید شدیداً نیاز داشتم. شروع به بهانه جویی و ایرادگیری کردم. ناگهان به یاد موادی که برای روز مبادا در خانه جاساز کرده بودم افتادم و تصمیم گرفتم عکس العملی راجع به کلید نشان ندهم و امروز را با همان مقدار موجود به صورت خوراکی سر کنم تا فردا خدا کریم است!

وای از امید باطلم

وقتی به صورتی بی تفاوت به منزل برگشتم، حس می کردم زیرذره بین نگاه همسرم درحال خرد شدن هستم و با زبان نگاه به من می گفت: شکست داده ام. ولی من در دل به او می خندیدم چون به زودی از مواد ذخیره ام استفاده می کردم.

به سراغ مواد رفتم. جایی بود که با چشم دیده نمی شد و قدم به خوبی نمی رسید. چیزی در جعبه نبود. به شدت وحشت کردم. بدون فوت وقت چارپایه ای آورده و از بالای آن به درون جعبه نگاه کردم، چیزی نبود. از شدت خشم برخود می پیچیدم و دندان هایم بی اختیار به هم فشرده می شد. دوباره و چند باره درون جعبه را واریس کردم ولی نبود. با پاهایی لرزان پایین آمدم و در حالی که چمباتمه زده بودم با صدای بلند شروع به گریستن کردم. دیگرحتی علاقه ای به پنهان کردن دردها و ناتوانی های خود نداشتم. پنهان کاری هایم کاملاً آشکار شده بود. برج یخی قدرت و شوکت بر سرم ویران شده بود. آن روز هم کابوس وحشتناک خماری را یک بار

حرف های قشنگی می زد. از انکار و عجز می گفت، از تسلیم و پذیرش صحبت کرد. از امید و تجربه بهبودی برایم تعریف می کرد.

اکنون که مشغول نوشتن این مطالب هستم، همان حال آن روز را پیدا کردم و با احساسات آن روز خود روبرو شدم. همان روز ظهر که به منزل برگشتم از همسر تقاضای کمک کرده و دیگر هیچ گونه مقاومتی از خود نشان ندادم. حصار محکم انکار شکسته شده بود. همسر و فرزندانم به صورت شگفت انگیزی با من همکاری کردند. تازه فهمیدم فقط خودم بودم که خبر نداشتم معتاد هستم! و دیگران همه به خوبی از این مسأله که من آن را به صورت رازی بزرگ پنهان می کردم، آگاه بوده اند.

در منزل خوابیدم، دردهای کشنده سرتاسر وجودم را تسخیر کرده بود. درست در شرایطی که از اقدام به ترک خود پشیمان شده بودم و افکاری وسوسه انگیز به سراغم آمده و ضعف و ناتوانی مفرطی بر من غالب شده بود از شکاف لای درب اطاق، دختر کوچکم را دیدم که به همراه مادر و خواهرش همگی به نماز ایستاده اند و او دست های کوچک و مهربانش را به سوی خداوند دراز کرده و برای سلامتی من، دعا می کند و از خداوند مهربان، پدرش را می خواهد.

چه روزهای سخت و دردناکی بود. ولی در برنامه آموخته ام که همان دردها و عجزها، سرمایه های امروز من هستند. روز بعد و روزهای بعد چندین بار با دوست تازه ام ملاقات کردم. ایشان معتقد بود که من هر چه زودتر باید به جلسه بیایم و به سایر دوستان در حال بهبودی بپیوندم. ولی من از رفتن به جلسات و جای عمومی وحشت داشتم. همسر هم به شدت مخالف بود و به لحاظ اجتماعی و خانوادگی ملاحظاتی داشت که مانع از شرکت من در جلسات NA می شد. به اصرار همسر به یکی از پزشکان معروف مراجعه کردیم و ایشان اطلاعاتی راجع به مدت اعتیاد، مقدار و نوع ماده مصرفی ام خواست که من توضیح دادم و شنیدن این توضیحات برای همسر خیلی تکان دهنده بود. از ایشان سوال کردم آیا من باید داروهایی مصرف کنم که مشتقات همان ماده ای است که به آن مبتلا هستم؟ ایشان پاسخ دادند چاره دیگری نیست و شاید از نظر پزشکی درست می گفت. در دل دعا کرده و از خداوند طلب کمک کردم. نمی دانم چه چیزی و یا چه شوری در دل خود و همسر افتاد که پس از خروج از مطب، همسر از مصرف دارو صرف نظر کرد و یک جمله گفت که سرنوشت مرا عوض کرد او گفت: "سعید با دوست تازه ات به همان انجمنی که می گویی برو. امیدوارم موفق شوی". و به این شکل اولین روز حضور من در جلسه رقم خورد.

من بر مرگ شوریدم

در حالی که قلبم به شدت می زد و زبانم به لکنت افتاده بود وارد جلسه NA شدم. چه صحنه های جالبی که ندیدم و چه حرف های قشنگی که نشنیدم. همه آنها از اعماق وجود من صحبت می کردند. گویی کسی به درون من سفر کرده بود و از انتهای وجود لحظه به لحظه گزارش می داد.

فقط گریه می کردم و سعی می کردم خوب گوش کنم. هنوز تقریباً بعد از ۵ سال پاک، بیشتر حرف های دوستی که آن روز تولد دو سالگی اش بود را به خوبی به یاد دارم. دوست تازه ام می گفت این اشک های تو خیلی قیمت دارد. احساس می کردم، زنده ام و احساساتی به سراغم آمده بود که مدت ها بود از آن خبری نداشتم.

تقریباً جلسه به انتها رسیده بود و اعضا هر کدام خود را با لفظ معتاد، معرفی نموده و پاک خود را اعلام می کردند. دوستم از من پرسید آیا تو هم مایلی که خودت را معرفی کنی؟ این فرصت خوبی است و بهتر است که به این شکل شروع کارت را اعلام کنی. تقریباً گیج و منگ شده بودم. قرار بود کلمه ای را بگویم که

حتی تا چند لحظه پیش گمان آن راهم نمی کردم.

آیا من قدرت بیان چنین کلمه ای را داشتم؟ غرورم به شدت آزارم می داد و تمام تلاشی را که در طول مدت اعتیاد برای انکار به کار برده بودم جلوی چشمم رژه می رفت. از شدت هیجان بدنم داغ شده بود.

ناگهان دستم را بالا بردم و مانند دیگران خود را سعید و معتاد، معرفی کردم و بدین گونه سوگوار مرگ غرور خود شدم. آخرین مقاومت های غرورم در هم شکست و چیزی از درونم مرا همراهی می کرد که نمی دانستم چیست. احساس تعلق فراوانی به جلسه و بچه ها می کردم. در حالی که دست های مان در دست یکدیگر بود، دعایی را خواندیم که تا آن روز نشنیده بودم و چیزی از آن نفهمیدم. وقتی دعا تمام شد خود را در آغوش غریبه هایی آشنا یافته ام و احساس می کردم در تمام آن جاهایی که رفته بودم، آن ها را دیده ام.

درد اعتیاد آن چنان غریبه ها را آشنا کرده بود که گویی سالیان دراز در همه کوچه های درد و رنج با آن ها ملاقات داشته ام و در تمام لحظات تنهایی با آن ها بوده ام. این تجربه جدیدی بود که تاکنون آن را احساس نکرده بودم.

پس از خروج از جلسه در حالی که لبخندی بر لبانم بود خود را به همسر که بیرون جلسه با نگاه هایی پر از اضطراب در انتظارم بود، رساندم و فقط یک جمله گفتم: "عزیزم، به لطف خدا سرانجام من راه خود را پیدا کردم."

سعید.د- مشهد

آدرس جدید دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام

تهران، خیابان شریعتی، خیابان شهید بهشتی، خیابان اندیشه

اندیشه سوم، پلاک ۲۲

تلفن : ۸۸۴۵۳۷۳۷ - ۸۸۴۲۴۴۰۹

فاکس : ۸۸۴۰۹۷۰۲

آدرس جدید دفتر خدمات جهانی (W.S.O)

تهران، بزرگراه چمران، پل مدیریت، انتهای بلوار فرهنگ

کوچه یک غربی، خیابان دشت بهشت، پلاک ۶

تلفن : ۲۲۰۷۷۲۹۵

تلفکس : ۲۲۳۶۰۰۳۱



هدیه صبر

چقدر به من کمک کرده است؟

- آیا صبر من همراه با شعور و هدفی ادامه دار بوده است؟

در پایان شکرگزاری خود را از نیروی برتر بدین گونه اعلام می دارم:

✱ اگر قدمی به سویت آمدم، پنجره ای به رویم گشودی

✱ اگر سخنی از تو راندم، دیوانی برایم باز کردی

✱ اگر دستی به سویت دراز کردم، مرا در خود حل کردی

✱ اگر آرزو کردم باران رحمت را ببینم، آن قدر باریدی تا پاکم کردی

س.ن- ورامین

آخر خط یعنی شروع دوباره

به تمام هم دردهایم سلام می کنم. امیدوارم هر جا که هستید، بهترین روزهای زندگی از آن شما باشد. اسم من "صبور" است و یک معتاد هستم. در گرمای طاقت فرسای اهواز در حال کار کردن با جرثقیل ماک ۲۰ دنده ۱۳ تنی هستم و از این بابت خدا را شکر می کنم. چون بعد از ۳۰ سال تخریب، خداوند دست مرا گرفت و به انجمن NA آورد. خدا را شاکرم که امروز "صبور" بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدري قادر است روزانه به مدت ۹ تا ۱۱ ساعت کار کند و حتی با گرمای سخت و طاقت فرسای اهواز هم حال کند. "صبور" آن قدر صبر کرد تا به تدریج و به آرامی به مواهب بهبودی دست پیدا کرد. "صبور" معتاد، امروزه به جای سرنگ و قاشق و جوهر لیمو، موبایل و کارت اعتباری دارد، دیگر لباس هایش بوی بد نمی دهد و اگر هم لباس تنش کثیف باشد به خاطر گرما و گرد و خاک کار روزانه است.

این روزها وقتی "صبور" خسته از کار روزانه به خانه باز می گردد با آغوش گرم خانواده اش روبرو می شود، همسرم جوراب های مرا در می آورد، پسرم حمام را آماده می کند و دیگر فرزندم لباس های خاکی مرا می تکاند همان طور که من گرد و غبار اعتیاد را به کمک برنامه از ذهنم تکاندم. من به خاطر همه این داده ها خداوند را شاکرم و عاجزانه از او می خواهم تا این نعمت ها را در اختیار سایر افرادی که هنوز هم از بیماری اعتیادشان رنج می برند نیز قرار دهد تا آن ها هم به حلقه ما بپیوندند. من میل دارم عواملی را که باعث توفیق من در این راه شده به صورت تجربه برای شما شرح دهم شاید به درد اعضای دیگر بخورد. آن چه که موجب شده تا این لحظه پاک بمانم و بتوانم به مسیر خود ادامه دهم از این قرار است:

۱- رعایت کردن اصول برنامه

۲- شرکت مرتب در جلسات

۳- مشارکت صادقانه و قبول خدمت

۴- تماس مرتب با راهنمایم و افراد موفق برنامه

۵- حفظ گمنامی دوستانم و قضاوت نکردن در مورد آنان

۶- دوری از مسائل حاشیه ای جلسات و.....

رعایت کردن این نکات مرا که تا این تاریخ هشت ماه پاکي از مواد و ۴ ماه پاکي از دخانیات را دارم، در مسیر بهبودی قرار داده است. از این که سنگ صبور من شده اید عاشقانه دوست تان دارم.

صبور.الف - اهواز

بارها در برنامه به ما توصیه شده است که صبر را پیشه خود کنیم. لحظه ها به هم می پیوندند، به ساعت ها می رسند و ساعت ها صبورانه طی می شوند تا به یک روز برسند و من موفق می شوم تا یک روز پاک را سپری کنم.

در گذشته یکی از نواقصی که خیلی به من صدمه زد، نداشتن صبر بود. من همه چیز را خیلی زود و حاضر و آماده می خواستم. این نقص در اعتیاد من خیلی موثر بود. زمانی که مشکلی برایم پیش می آمد، خیلی سریع به مصرف مواد پناه می بردم و بدین ترتیب از مشکلات خود فرار می کردم. من حتی در تهیه و مصرف مواد هم آدم عجولی بودم. همیشه دنبال مواد و نوع مصرفی می رفتم که زودتر به من جواب بدهد.

امروز که به گذشته نگاه می کنم متوجه می شوم که اگر آدم صبوری بودم بسیاری از مشکلاتم به مرور زمان حل می شد. اما به خاطر بیماری توان صبر کردن نداشتم و اگر هم صبر می کردم این صبر همراه با شعور نبود.

یادم هست که در کودکی دوست داشتم خیلی زود بزرگ شوم و شبیه آدم بزرگ ها زندگی کنم. همین امر باعث شد که در عین کودکی خیلی زود از دنیای شیرین طفولیت خداحافظی کنم. زود به جوانی رسیدم و خیلی زود هم دلم پیر شد و من نتوانستم از زمان هایی که در اختیار داشتم به درستی استفاده کنم. مصرف مواد هم به این بی قراری و عجول بودن بیشتر دامن زد و من کم تحمل و بی طاقت شده بودم. آرامش و تعادل از زندگی ام رخت بر بسته بود و دیوانه وار آشفته و بی قرار بودم. هیچ وقت حال خوبی نداشتم و از زندگی خود بهره ای نمی بردم. مرتب خسارت می خوردم و خسارت می زدم و زندگی ام تیره و تار شده بود.

در NA اعضای قدیمی مرتب مرا به صبر و شکیبایی دعوت می کنند و من باید بیاموزم که این هدیه به مرور در من شکل گیرد. احساس می کنم هر فردی که در NA پاک شده است تا حدودی با مقوله صبر آشنا شده است. یکی از باورهای ما در مورد پذیرش خود و دیگران همین صبوری ماست.

همان گونه که پاکي ما از مواد مستلزم صبر کردن بود، بهبودی ما نیز محتاج صبر است. این صبور بودن در بهبودی گاهی اوقات برایم بسیار دردناک است اما همین درد و سختی باعث می شود که وقتی خداوند هدیه ای را برما عطا کرد قدر آن را بهتر بدانیم و از آن مراقبت کنیم. به مرور متوجه می شویم که اتفاقی درون ما افتاده است و ما پذیرای تغییراتی شده ایم و سعی می کنیم که از بهبودی مان برای بهتر زندگی کردن خود استفاده کنیم.

معمولا ما وقتی که شاد هستیم زمان زود می گذرد و زمانی که ناراحتیم به کندی می گذرد. در چنین شرایطی یعنی شرایط ناراحتی و حال بدی، صبر کردن معنای بهتری پیدا می کند. گذشت زمان آزمون خوبی است برای بهبودی ما. وقتی با صبر و بردباری از این مشکلات عبور می کنیم به خودباوری، اعتماد به نفس و خودشناسی و خداشناسی بیشتر نزدیک می شویم و احساس رهایی و آزادی پیدا می کنیم. من گاهی از خودم می پرسم:

- آیا به اندازه کافی صبور هستم که صحبت های یک دوست همدرد را بشنوم و صحبت او را قطع نکنم و با او هم دردی کنم؟

- آیا به اندازه کافی صبور هستم که چیزهایی را که دوست دارم امروز داشته باشم اجازه دهم در زمان خودش اتفاق بیفتد؟

- آیا از صبری که امروز کرده ام چیزی به دست آورده ام؟

- آیا بعد از عبور کردن از مشکلی، می توانم درک کنم که صبر کردن در این ماجرا

تجربه مرگ پیش از پایان زندگی

با سلام و دعا خدمت دوستان عزیز

من سیاوش هستم، یک معتاد، نزدیک به سه سال پاکی برنامه ای دارم.

در قائم شهر یکی از اعضا و خدمت گزاران NA هستم و هرگز در زندگی ام چنین افتخاری نداشته ام. برای همکاری با شما عزیزان در مجله، چند خطی نوشته ام که امیدوارم به درد بخورد. من در یک خانواده معمولی به دنیا آمدم. پدرم کارگر بود و کشاورزی هم می کرد. در کودکی پدرم را از دست دادم. من و سه برادرم به همراه مادرمان روزهای سختی را پشت سر گذاشتیم. برادر بزرگم که ۱۳ ساله بود هم کار می کرد و هم درس می خواند.

از همان کودکی من زیاده خواه و لجباز و کنجکاو و یا بهتر بگویم، فضول بودم. ته سیگارهای پدر بزرگ و مادر بزرگم را جمع کرده و می کشیدم تا ادای آدم بزرگ ها را در بیاورم. به قدری خودخواه و زیاده طلب بودم که اگر از چیزی خوشم می آمد آن قدر لج می کردم تا آن را به دست بیاورم یا آن را می دزدیدم. وارد مدرسه شدم. درس خوب بود و به خاطر همین، شیطنت هایم زیاد به چشم نمی آمد. همیشه با هم سن و سال هایم کتک کاری می کردم. دوست داشتم قدرتم را به همه ثابت کنم.

دوره راهنمایی و دبیرستان هم خیلی زود فرا رسید. در سال سوم دبیرستان، سیگاری شدم. به مرور دوستانم عوض شدند. فکر می کردم بیشتر از بقیه می فهمم. همین فکر باعث شد که چهار این توهم شوم که از بقیه برترم و من به این سادگی معتاد نمی شوم و می توانم از مواد به عنوان یک منبع انرژی و لذت هر وقت دلم بخواهد استفاده کنم. اولین دزدی را وقتی که هنوز اجبار به مصرف نداشتم، انجام دادم و پا در میانی خانواده ام باعث شد که به زندان نروم ولی تا ۳ سال حکم تعلیقی داشتم. مادرم و برادرانم همیشه تاوان کارهای مرا پس می دادند. حتی وقتی وارد بازار کار شدم و چند میلیون کم آوردم، این اعضای خانواده بودند که هزینه ها را پرداخت کردند. در همان شرایط سخت مالی و روحی، اجبار به مصرف هم پیدا کردم. به مرور رابطه ام با خانواده کم و کمتر شد.

آن ها دیگر به من اعتماد نداشتند که آن هم ریشه در عملکرد و رفتار خودم داشت. به خاطر تهیه پول مواد، تن به هر کاری می دادم. کارگری، حملی، ظرفشویی در رستوران، فروش CD های سوخته به جای فیلم، تهیه مواد برای بقیه، دودره کردن پول مصرف کننده های تازه کار و صفر کیلومتر! و...

روزهای بسیار طاقت فرسایی بود. غرورم به سختی جریحه دار شد بود. تمام خصایل انسانی و وجدان خود را از دست داده بودم. هر روز از خدا آرزوی مرگ می کردم. اگر مردم در خیابان یا محله، تابوتی را تشییع می کردند به حال آن مرده حسرت می خوردم و آرزو می کردم که ای کاش من درون این تابوت بودم.

حداقل فایده اش این است که دیگر هر روز صبح غصه تهیه مواد و خماری کشیدن را ندارم. با همه این دردها جرأت خودکشی را هم نداشتم فقط یکی دوبار برای جلب توجه و ایجاد رعب، خودزنی کردم!

من دیگر در اجتماع هیچ جایگاهی نداشتم. از هر آشنایی یا پول گرفته بودم و یا به او بدهکار بودم و چون افراد حاضر نبودند دیگر به من پول مفت بدهند از آن ها رنجش داشتم. روزها می گذشت و مرتب اوضاع بدتر می شد تا این که کارم به خیابان ها کشید و من حتی در خانه خودم جایگاهی نداشتم. در پارک شهر و

در یک ساختمان نیمه کاره می خوابیدم. صبح ها به محض این که با سرو صدای کارگرها از خواب می پریدم در این فکر فرو می رفتم که امروز چه کنم؟ امروز چطور خود را نشئه کنم؟ امروز گوش چه کسی را ببرم؟ امروز... واقعاً روزهای سیاهی بود. کاملاً در مرداب اعتیاد فرو رفته بودم و دیگر هیچ امیدی نداشتم. خانواده ام، آن قدر مرا از این دکتر به آن دکتر برده بودند که خودشان هم خسته شده بودند. خودم هم ناامید بودم و هیچ راهی نمی شناختم جز مصرف. دیگر نوع موادی هم فرقی نداشت. در مقابل همه مواد مخدر، هیچ نوع مقاومتی نداشتم.

در کمال شگفتی و ناباوری

احساس می کردم یک جای کار ایراد دارد. انگار هیچی سرچایش نبود. تا این که با جلسات NA آشنا شدم. جلسه شهر ما در آن زمان حدوداً ۱۰ الی ۱۵ نفر عضو داشت که بسیاری از این افراد امروز هم پاک هستند و خدمت می کنند. من به مرور با آن ها دوست شدم. تعدادی از آن ها کسانی بودند که زمانی با هم مصرف می کردیم و با دیدن آن ها من واقعاً احساس خوبی پیدا کردم.

برای من دست می زدند، مرا در آغوش می گرفتند. کاری که مدت ها بود من آن را دیگر فراموش کرده بودم. در NA فهمیدم که هنوز هم یک انسانم و ارزش دارم. روزهای زیبایی بود. با این که از نظر فیزیکی مشکل داشتم ولی حال قشنگی داشتم. بین زمین و آسمان بودم. در کالبد خودم جا نمی گرفتم. می خواستم پرواز کنم. چه شیرین بود انتظار شروع جلسه و انتظار دیدن دوستان بهبودی. اصلاً با زمانی که با استرس در انتظار مواد و یا ساقی بودم قابل مقایسه نبود.

سلام بر تو ای چشمه زندگی

به عشق رفتن به جلسه می خوابیدم. قبل از شروع جلسه در محل حاضر شده، آن جا را مرتب کرده و جارو می زدم. ته سیگارها را جمع آوری می کردم و به طرز عجیبی دلم می خواست فضا و جو بهبودی هر چه بهتر و دلپذیر تر باشد. دوست نداشتم از بچه ها جدا شوم. احساس می کردم سال ها ست آن ها را می شناسم. روزها از پی هم می آمدند و من همراه کاروان بهبودی NA به پیش می رفتم. خیلی مواظب بودم از جمع جدا نشوم. دیگر نمی ترسیدم چون تنها نبودم. من، ما شده بودم. احساس امروزم این است که من خیلی خوشبختم. از زمان آغاز نوشتن این نامه تا آخر آن چند تلفن به من شد که همه آن ها از دوستان بهبودی من بودند که راجع به برنامه و بعضی مسائل دیگر از من تجربه می خواستند و یا مشورت می کردند.

خدایا تو را شکر می کنم که من در چنین جایگاهی از انسانیت قرار دارم که مورد مشورت قرار می گیرم و می توانم به دیگران کمک کنم و از دیگران کمک بگیرم. فقط تو می دانی که من چی بودم و حالا چی هستم.

دیگر سر کسی کلاه نمی گذارم و سعی می کنم با خود و دیگران رو راست باشم. با قدم های ۱۲ گانه زندگی می کنم. بالاخره معنی خوشبختی را فهمیدم. من به کمک این برنامه خودم را شناختم و به خوشبختی رسیدم. من برای دوستانی که امروز درد دیروز مرا تجربه می کنند و به دنبال راه نجاتی هستند، آرزوی توفیق دارم.

سیاوش.ع-قائم شهر

دنیا از آن من است

سلام، سلامی به گرمی تابستان، می خواهم تجربه و امیدهای خود را با شما در میان بگذارم.

این اواخر، اعتیاد بلایی به سرم آورده بود که به مرگ خود راضی بودم و حتی قبل از آشنایی با برنامه به عجزی که در قدم اول از آن صحبت می شود رسیده بودم. در کنترل مواد ناتوان بودم و قبول داشتم که از دست خودم کاری ساخته نیست. شب های آخر مصرف کارم گریه و زاری و التماس به درگاه خداوند بود که یاری ام کند. ولی این ها با آرزو کردن به دست نمی آمد. لازم بود که با داشتن برنامه یک تغییر و تحول عمیق روحانی برایم پیش بیاید که بتوانم از وسوسه مصرف و سایر مسائل دوری کنم.

به همین دلیل قدم ها برای من در این برنامه، ابزاری برای تغییرات درونی و شفای روح من شد. یعنی وقتی قدم اول را کار کردم، متوجه شدم که چقدر ناتوانم و هیچ چیز را نمی توانم تغییر دهم و به صرف افکار و اراده شخصی، هیچ کنترلی روی اتفاقات پیرامون خود ندارم ولی باز غرور اجازه نمی داد که تسلیم شوم. سرانجام در قدم اول تسلیم شدم.

این تسلیم شدن و درک عجز و ناتوانی خود، در من احساس خلاء به وجود آورد که لازم بود این خلاء با کار کردن قدم دوم و به وسیله نیروی برتر، برطرف شود نه با مصرف مواد و رفتارهای اجباری و معتادگونه. به همین خاطر در زندگی ام، عجز پیش درآمد ایمان شد. در قدم دوم از خدا خواستم که مرا دریابد چون درمانده هستم. لطف خدا، جلسات، کارکرد قدم ها، راهنما و دوستان بهبودی دست به دست هم دادند تا من توانستم با تمایل به بهبودی، راه خود را ادامه دهم و به زندگی امیدوار شوم. چون نتیجه خوبی از قدم اول و دوم گرفتم بلافاصله کارکرد قدم سوم را شروع کردم. در قدم سوم یک سری ترس و دستپاچی داشتم که نکند از حالا به بعد زندگی ام سرد و بی روح شود. در این جا تنها چیزی که به من کمک کرد جمله معروف "فقط برای امروز" بود.

در قدم سوم به من گفتند اگر امروز هم به دنبال اراده شخصی وله کردن موانع سرباهت به هر قیمتی باشی، باز هم همان نتایج گذشته عایدت می شود. راهنمایم با تاکید از من می خواست و سفارش می کرد که سعی کن به اراده خدا تسلیم شوی. چون با اراده او، من و تو و دوستان مان پاک هستیم.

این یکی از نشانه های وجود خدا بود. این نشانه باعث شد تا هیچ توجیه و بهانه ای برای "سپردن به او" نداشته باشم. تصمیم گرفتم که بگذارم او خدایی خودش را کند و من بندگی خودم را. یعنی دست از کارگردانی دنیا بر دارم. کار ساده ای نبود. هر لحظه که دچار وسوسه می شدم و دوباره می خواستم روی خواسته های غیر معقول خود اصرار و پافشاری کنم و دیگران را وادار کنم تا مطابق میل و اراده من زندگی کنند، قدم سوم به کمک من می آمد و متوجه می شدم که انجام این کارها باعث می شود که نتوانم انرژی و محبت خداوند را حس کنم. درک کردم که من کاری به این ندارم که دیگران چگونه باید زندگی کنند. خدا خودش می داند که صلاح دیگران چیست. من فقط باید نقش خود را بازی کنم و دست از جنگ و کنترل بردارم چون خداوند هدفش از زنده و پاک نگاه داشتن من این است که بندگی و خدمت کنم نه خدایی. مجموع این مطالب باعث شد تا من عهد خود را با خداوند به طور روزانه تکرار کنم و این "سپردن به او" چه در حال خوبی و چه در حال بدی باید برای من به صورت مستمر و دائمی باشد. خدا را شکر، بعد از

آشنایی با قدم سوم و "سپردن به او" خیلی از مشکلاتم حل شد و متوجه شدم که باید مشکلاتم را دربارگاه خداوند مطرح کنم و نقش خود را بازی کنم. این جا بود که از ترس و حرص و جوش و آشوب درونی راحت شدم و با دلگرمی به بهبودی خود ادامه دادم. در نتیجه به او اعتماد کردم و اجازه دادم که وارد زندگی ام شود. خداوند اصلاً تحمیل و اجبار در کارش نیست. فقط زمانی که من تمایل داشته باشم او خود را به من نشان خواهد داد. با این خدای مهربان چه کارهای مثبتی که نمی توان کرد. او تمام رویاهای مرا به واقعیت تبدیل کرد. امروزه درک می کنم که مشکلات من ابدی نیستند و خداوند به خوبی می داند که صلاح من در چیست. در گذشته فقط زور زیادی می زدم و بچگی در می آوردم. امروز می فهمم که خداوند چقدر مهربان است و مهربانی های خود را به صورت گمنام انجام می دهد. مثلاً بعضی از کارهای خدماتی را که در NA انجام می دهم، یقین دارم که در حد توان و عرضه من نیست. خداوند به من کمک می کند و کار اصلی را انجام می دهد ولی چون گمنام است، تاییدش را به من هدیه می دهد که حالم خوب شود.

در قدم سوم من سعی می کنم با رعایت اصول روحانی زندگی کنم تا در مقابل اراده مغرب و آشوبگرم، بیمه باشم و این بی انصافی است که توقع داشته باشم که خدا برای من همه کاری کند و من هیچ کار نکنم.

از تسلیم شروع کردم و دست از جنگیدن با وقایع طبیعی روزگار برداشتم و با حفظ تمایل حضور خداوند در زندگی ام کار خود را دنبال کردم. همه این ها باعث شده که مدت ۴ سال پاک بمانم، سیگار نمی کشم، ازدواج کردم و صاحب زندگی شدم. کار خوب و درآمد خوب هم دارم. خداوند یک موقعیت خوب خانوادگی و اجتماعی به من هدیه کرده و همه این نعمت ها را به کسی داده که روزی آرزوی مرگ داشت. آیا با این اوصاف، من تعهدی نسبت به انجمن و دوستان دیگر ندارم؟

البته که دارم به شرطی که دست از خودخواهی و خودپسندی بردارم. امروز من با خدمت کردن در ساختار گروهی، راهنمای معتادان دیگر شدن، رفتن به جلسات و از تجربه و امید خود صحبت کردن، دین خود را نسبت به انجمن ادا می کنم و در آستانه چهار سال پاکی در گوشه ای از این سرزمین پهناور، چهارم به دعا گویی شما مشغولم.

امیر.ر-چهرم



کتاب های ما برای معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است.

IT'S ALL ABOUT **CARRYING** THE MESSAGE
تمام سعی ما برای رسانیدن پیام است .



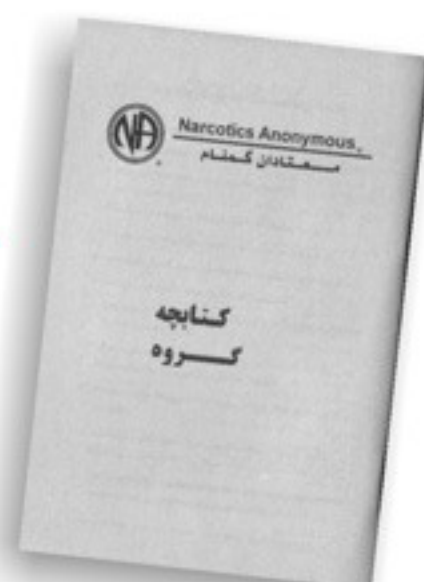
کتابچه در دوران بیماری
ISBN: 1-55776-622-3
قیمت : ۲۵۰۰ ریال



راهنما و رهجو شدن
IP# FA. 11
قیمت : ۲۰۰ ریال



خود انگیزی
اصل و تمرین
قیمت : ۱۰۰۰ ریال



کتابچه گروه
ISBN: 1-55776-620-7
قیمت : ۲۵۰۰ ریال



برای کسانی که تحت
درمان هستند
قیمت : ۶۰۰ ریال



کتابچه کارکرد قدم چهارم
در
معتادان گمنام
ISBN: 1-55776-627-4
قیمت : ۲۰۰۰ ریال

کتاب راهنما و رهجو شدن
ISBN: 1-55776-628-2
در راه است ...



دفتر خدمات جهانی - شعبه ایران