



سال دوم
شماره هشتم
پاییز ۱۳۸۵

نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران



- اعضای W.S.O در ایران
- سبدهنت هفتم، سبدهنت و آزادی
- باغچه ی خانگی
- آژیر





نشریه داخلی انجمن معنادر گمنام ایران

سال دوم ■ شماره هشتم ■ پاییز ۱۳۸۵

■ مسئول نشریه: جواد.م

■ امور اجرایی: سپهر.الف

■ طرح روی جلد: نیما.ل

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

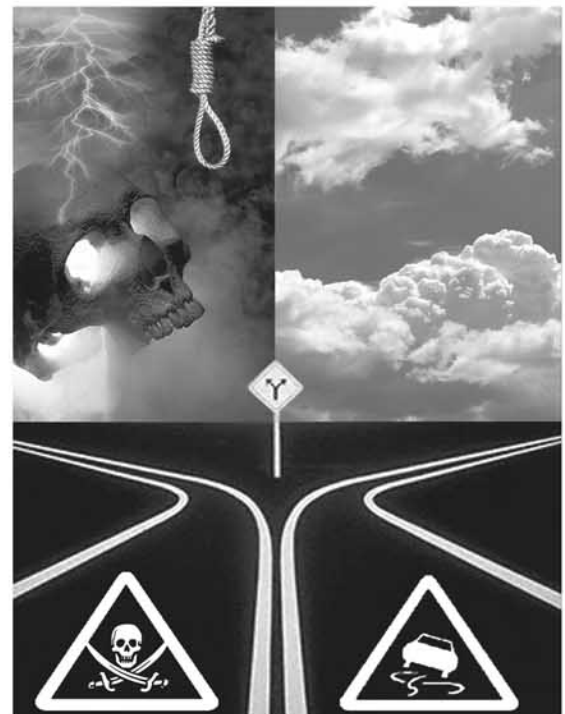
■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ 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 وبه 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 ما را در تهیه این شماره یاری کردند سپاس گزاریم.



فهرست

■ با مخاطبان ۳

■ گزارش

چگونه می توانیم دسترسی به جلسات مان

را برای معنادران آسان تر کنیم؟ ۴

اعضای دفتر خدمات جهانی در ایران

غرفه ی NA در نمایشگاه نیروی انتظامی

ناحیه ۶ H&I گزارش ۵

■ لغزش

لغزش به یک باره اتفاق نمی افتد ۶

■ مشارکت

معجزات مشارکت ۷

■ جلسه ی اول

استقبال با فرش سبز ۸

■ مقاله

به نام خداوندی که بر می گزیند، تا پاک بدارد ۹

سیدسنت هفتم، سید عزت و آزادی ۱۰-۱۱

تأثیر قدم سوم بر زندگی من ۱۴-۱۵

■ نامه های رسیده ۱۳

■ داستان من

آزیر ۱۲-۱۳

آیا کسی معجزه ی زندگی مرا باور می کند؟ ۱۶-۱۷

یادش به خیر، تلخی آن نیمه شب! ۱۹

رهایی را چه می دانی؟ ۲۰

باغچه ی خانگی ۲۲

■ ترجمه

یک برنامه ی فروتنی_ در مسیر درست ۲۱

فقط برای امروز ۲۴-۲۳-۱۸-۹

با سلام

خدا را شکر که اکنون شما مشغول مطالعه ی هشتمین شماره ی مجله ی «پیام بهبودی» پاییز ۸۵ هستید.

بعد از لطف و کمک خداوند مهربان که تنها مرجع نهایی در این برنامه است، همکاری اعضای انجمن در به ثمر رسیدن و پربار شدن مجله مسأله ی عیانی است که نیاز به بیان ندارد. در همین جا لازم است مراتب سپاس و قدردانی خود را از کلیه ی دوستانی که به طور مرتب با مجله ی خودشان همکاری می کنند، اعلام داریم.

بدون این که وقت شما را بگیریم، مطالبی را فهرست وار به آگاهی می رسانیم:

● با مسرت به اطلاع خوانندگان می رسانیم که طبق وعده های قبلی از این به بعد مجله با ۸ صفحه ی رنگی به دست شما خواهد رسید. ● داستان های زندگی ما، بسیار قابل توجه و عبرت آموز است که دردهای بیماری اعتماد کاملاً در آن ها مشهود است. ولی از دوستان عزیز خواهش می کنیم ضمن تعریف این ماجراها، مطالبی هم در مورد تغییرات زندگی خود بعد از آشنایی با NA و تاثیر کارکرد اصول روحانی و ۱۲ قدم و چگونگی به کار بستن آن ها را نیز به نامه ی خود اضافه کنید. البته این مساله در خیلی از نامه ها رعایت می شود فقط جهت یاد آوری عرض شد.

● شاید بد نباشد که پیشنهادی دوستانه هم به اعضای قدیمی و با تجربه ی برنامه داشته باشیم. اکثر نامه هایی که به آدرس مجله می رسد از سوی دوستان بسیار عزیزی است که تا مرز ۵ سال پاکی دارند که بسیار هم ارزشمند است.

آیا شما دوستان عزیز پاکی بالا، لازم نمی بینید که تجارب گران بهای خود را در اختیار تازه واردان قرار دهید؟

البته کاملاً روشن است که شما این کار را به طور مرتب در جلسات و در سخن رانی ها و در هنگام کارکردن با رهجوهای تان انجام می دهید، خسته نباشید ولی ترجیح نمی دهید که بخشی از داشته ها و یافته های خود را از طریق مجله عرضه کنید تا به جای افراد یک جلسه، هزاران هزار نفر از خوانندگان مجله بتوانند از بوستان تجارب شما گلی بچینند و آن را زینت بخش بهبودی خود نمایند؟

از شما درخواست می کنیم این فرصت خدمت گذاری به تازه واردان را که مهم ترین اعضای انجمن هستند از دست ندهید و از چگونگی تاثیر کارکرد قدم ها در زندگی و برداشت خودتان از سنت ها و مفاهیم ۱۲ گانه برای دوستان هم درد خود بنویسید تا از شما به صورت یادگاری در مجله چاپ شود، متشکریم.

● تماس ما با سردبیر مجله NA WAY کماکان برقرار است. با افتخار و خشنودی اعلام می کنیم که یکی از مطالبی را که در مجله ی شماره ۶ «پیام بهبودی» چاپ شده بود ترجمه و برای شان ارسال کردیم که جنبه ی آموزندگی آن مورد تایید قرار گرفت و در آخرین شماره ی مجله ی NAWAY همراه با ۲ تصویر روی جلد به چاپ رسیده است. ● ما به طور مرتب نامه هایی از افراد غیر معتاد مخصوصاً از طرف

خانواده ها و فرزندان معتادان در حال بهبودی دریافت می کنیم که بیشتر آن ها حاوی مطالب بسیار جالب و در خور توجه ای می باشند و نوعاً هم اصرار دارند که نامه های شان چاپ شود اخیراً نامه ای تکان دهنده از شهرکرد دریافت کردیم و بر آن شدیم که آن را چاپ کنیم. در این رابطه تماسی با سردبیر مجله NA WAY برقرار کرده و چگونگی را جویا شدیم. نامبرده اعلام کرد که «ماهم نامه های جالب و محبت آمیزی از افراد غیر معتاد، دریافت می کنیم ولی از آن جا که مطالب این مجله توسط خود معتادان در حال بهبودی تهیه می شود تاکنون چنین اقدامی نکرده ایم.»

ما هم ضمن تشکر از توجه خانواده ها به انجمن NA و قدردانی از دعاهای شان برای خدمت گزاران انجمن معتادان گمنام، آرزوی موفقیت آنان را داریم و اجازه می خواهیم که ما هم فقط به چاپ مطالبی بپردازیم که از سوی اعضای انجمن NA ارسال می گردد.

● در پایان توجه خوانندگان عزیز را به ۲ نکته جلب می کنیم: اول این که نیازی نیست روی پاکت نامه های ارسالی، اسم انجمن و یا مجله نوشته شود برای مکاتبه با ما فقط کافی است روی پاکت بنویسید. تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

دوم این که احتیاجی نیست که نامه های خود را با پست سفارشی که مستلزم هزینه ی زیادی است برای ما بفرستید. از طریق پست معمولی هم نامه های شما به دست ما می رسد. همه ی شما را به خدای مهربان می سپاریم. امیدواریم توفیق خدمت به دیگران نصیب همه ی ما گردد.

خانه ی دل تان گرم و پر رونق روزگارتان شیرین

با تشکر جواد. م



چگونه می توانیم دسترسی به جلسات مان را برای معنادان آسان تر کنیم؟

موجب شود که بیش از ۸۰۰ عضو فعال بتوانند بهبودی خود را در این مکان پی گیری و پیام انجمن را به دیگر معنادان برسانند. جدول زیر شما را با چگونگی فعالیت این گروه که هر روز کار تشکیل جلسات خود را از ساعت هفت صبح شروع و تا ساعت ده شب ادامه می دهد، آشنا می کند. برای کلیه ی زحمت کشان و خدمت گزاران NA آرزوی توفیقات بیشتری را داریم.



در شماره ی سوم مجله ی «پیام بهبودی» مصاحبه ای با یکی از اعضای انجمن که از فارغ کشور به ایران آمده بود، صورت گرفت. نامبرده در پاسخ سئوال گزارشگر مجله که نظرشان راجع به رشد NA در ایران را جویا شده بود، چنین توضیح داد: «به نظر می رسد رشد NA در ایران رشد نبوده، بلکه انفجار بوده است.»

شاید به نظر بعضی اعلام چنین ایده ای کمی اغراق آمیز جلوه می کرد ولی گذشت زمان روشن کرده که دقیقاً این رشد نیست، بلکه انفجار است.

اعضای انجمن معنادان گمنام به این نتیجه رسیده اند که باید هر کاری را که لازم است برای بهبودی خود انجام دهند. درست مانند زمان مصرف که هیچ چیز قادر نبود جلوی آن را بگیرد، حالا هم هیچ بهانه ای نباید مانع تشکیل جلسات و شرکت در آن شود.

شاید برای شما جالب باشد که یکی از جلسات خوب تهران در سالن انتظار یک حمام قدیمی و بزرگ، در زمان تعطیلی این حمام تشکیل می شود. با مزه این جاست که تعدادی از اعضای این گروه می گویند این محل زمانی زمین بازی و مکان مصرف آنان بوده است ولی حالا در ساعات آخر شب بدون ترس از جن و پری! جلسات بهبودی خود را در آن جا تشکیل می دهند. خدا را شکر.

هم اکنون در سراسر کشور بیش از «۵۴۰۰» جلسه در سطح مراکز استان ها، شهرها، شهرستان ها، و روستاهای اقصی نقاط کشور برگزار می گردد. یکی از این گروه های فعال در استان قم قرار دارد که تحت نام «گروه جنگل» جلسات خود را به طور مرتب در شهر قم برگزار می کند.

ابوالفضل ص و حمید س در این رابطه گزارشی تهیه کرده و برای مجله ارسال کرده اند. ضمن تشکر از ایشان توجه شما را به بخش هایی از این گزارش جلب می کنیم:

اولین جلسه ی گروه جنگل در سال ۱۳۸۰ در یک اتاق کوچک و با شرکت دو الی سه عضو و با تشکیل سه جلسه در هفته کار خود را در قم آغاز کرد.

پایداری و نیاز به آزادی از اسارت مواد مخدر، در اعضای اولیه و بعدی این گروه با کمک نیروی برترشان باعث گردید که در حال حاضر گروه جنگل با تشکیل ۵ جلسه در روز و ۳۴ جلسه در هفته

۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه (پیپ دهی) کارکرد سنت ها	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت
۷ الی ۸:۳۰	جلسه مشارکت	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جلسه مشارکت	۱۵:۳۰ الی ۱۷	جلسه مشارکت	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	جلسه مشارکت

پیامی که گروه های NA حامل آن هستند، پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال است.

چگونگی عملکرد. سنه پنجم

گزارش برگزاری غرفه‌ی انجمن معتادان گمنام در نمایشگاه نیروی انتظامی

نمایشگاه در روز چهارشنبه مورخه ۸۵/۷/۱۲ در محل برگزاری نمایشگاه‌های دائمی استان هرمزگان - بندرعباس برگزار شد، که غرفه‌ی انجمن NA کار خود را همان روز در این نمایشگاه آغاز کرد. این غرفه که توسط کمیته‌ی اطلاع رسانی هرمزگان برپا شد، در طی شش روز توانست برنامه را در حد مطلوبی به عموم معرفی نماید.

انجمن ما در این غرفه نشریات NA و شعارهای برنامه و انواع چیپ‌ها را در معرض دید عموم قرار داد. در طول برگزاری نمایشگاه، نظر مسئولین استان بیشتر به غرفه‌ی NA معطوف بود که در کمال سادگی برگزار می‌شد و انجمن موفق به اطلاع رسانی و معرفی برنامه به تعدادی از مسئولین (فرماندهی کل نیروی انتظامی استان، اداره آگاهی، معاونت فرماندهی، معاونت فرهنگی اجتماعی، تعدادی از فرماندهان یگان ویژه، تعداد از افسران ارشد نیروی هوایی) شد که همگی اعلام همکاری با انجمن را نمودند و فرماندهان نیروی هوایی خواستار برگزاری جلسات در شهرک نیروی هوایی شدند. همچنین اطلاع رسانی به تعدادی از قضات دادگستری و دادگاه‌های انقلاب از دیگر فعالیت‌های این غرفه بود. نکته جالب و مورد توجهی که در این نمایشگاه به چشم می‌خورد، اکثر مردم در نظر سنجی‌هایی که در دفاتر پیشنهادات نمایشگاه ثبت کرده بودند بیشترین صحبت از غرفه‌ی NA بود. برای عکاسان و خبرنگاران اصل گمنامی سنت یازدهم جالب بود و باعث جذابیت بیشتر گردید.

با تقدیم احترام
کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام
ناحیه ۹ - بندرعباس

فعالیت‌های کمیته‌ی زندان و بیمارستان‌ها در شهرستان قم، ناحیه ۶

- ۱- برگزاری ۵ جلسه برای پنج بند در زندان لنگرود به صورت روزانه
- ۲- برگزاری ۱ جلسه در زندان ساحلی به صورت روزانه
- ۳- اعزام دو گروه سه نفره جهت کارکرد قدم‌ها در روزهای دو شنبه و چهارشنبه برای زندان لنگرود.

فعالیت‌های کمیته زندان و بیمارستان‌ها در اراک
تشکیل جلسات NA در روزهای یکشنبه و سه شنبه در اردوگاه کشت و صنعت
تشکیل جلسات در واحد یک و چهار در زندان مرکزی اراک.
برگزاری جلسات کارکرد قدم در واحد یک و چهار در روزهای پنجشنبه در زندان مرکزی اراک

به دنبال انجام اقدامات فوق توسط انجمن معتادان گمنام، واحد کارگری و واحد چهار و یک هرشب خودشان بدون حمایت از بیرون، در زندان تشکیل جلسه می‌دهند.

سید مهدی آلف

حضور پربرابر و ارزنده‌ی اعضای دفتر خدمات جهانی در ایران

به دنبال سفر موفقیت‌آمیز چند تن از مدیران دفتر خدمات جهانی به ایران، در زمستان سال ۸۴ و با توجه به مدت زمان کوتاه اقامت‌شان در سفر قبلی، انجمن معتادان گمنام ایران NA، طی درخواستی از ایشان دعوت نمود تا برای بار دوم سفری به ایران داشته باشند.

خوشبختانه مسئولان دفتر خدمات جهانی با این درخواست موافقت کردند و آنتونی، مدیر اجرایی W.S.O (۲۹ سال پکی) و خانم بکی معاون ایشان (۲۸ سال پکی) و تام خزانه دار و عضو هیأت امنای NA جهانی و یکی از اولین اعضای NA در جهان (۳۷ سال پکی) در روز یازدهم آبان ماه امسال وارد تهران شدند.

دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام ایران با همکاری دفتر خدمات جهانی در تهران برنامه‌ای به شرح زیر تهیه و تنظیم کردند. ضمن خسته نباشید به همه دوستان و دست‌اندرکاران، خلاصه‌ای از فعالیت‌های این میهمانان را در طول حدوداً یک ماه اقامتشان در ایران به چاپ می‌رسانیم.

برگزاری کارگاه‌های آموزشی در نواحی مختلف ایران از جمله مهمترین بخش‌های این سفر بود که به شرح و ترتیب زیر برگزار گردید:

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۱۰ در شهر مشهد

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۶ در شهر قم

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۳ در شهر تهران

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۱ و ۵ در شهر تهران این نواحی شامل آذربایجان شرقی، غربی، همدان، کرمانشاه، کردستان، لرستان، خوزستان، کهگیلویه و بویر احمد و چهار محال بختیاری بودند.

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۲ در قائم‌شهر

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۷ در شهر اصفهان

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۸ در شهر شیراز

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه ۹ در شهر بندرعباس

برگزاری کارگاه آموزشی مختص خدمت‌گزاران شورای منطقه‌ای ایران در شهر تهران

برگزاری کارگاه آموزشی ناحیه بانوان در شهر تهران

علاوه بر موارد فوق، کارگاه آموزشی دیگری در مرکز ملی مطالعات اعتیاد وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران برای پزشکان و روان‌شناسان و با حضور اعضای انجمن معتادان گمنام در دو نوبت برگزار گردید.

هم چنین دو تن دیگر از اعضای هیأت امنای جهانی به نام‌های پیت (۱۵ سال پکی) و خانم تانیا از کشور یونان (۱۳ سال پکی) با چند روز تاخیر به سایر اعضای W.S.O پیوستند و کار خود را آغاز کردند. از چگونگی برگزاری این کارگاه‌ها و ملاقات‌ها و سایر دستاوردهای این سفر در شماره‌ی بعد برای شما مطالبی خواهیم نوشت.



لغزش به یک باره اتفاق نمی افتد

وقتی که واژه ی خدا از ذهنم پاک شد دیگر سپردن مفهومی نداشت و بدین ترتیب دیگر باوری از قدم سوم در من وجود نداشت. نوبت به قدم دوم رسید، بیماری با استدلال برای من توضیح می داد که من سلامت عقل دارم و کاملاً آگاه تر از راهنمایم می باشم، پس ارتباط خود را با راهنمایم کم رنگ کردم. تمام عجز و آشفتگی هایم را که در قدم اول نوشته بودم به همراه تمام باورهایی که در این قدم به دست آورده بودم از یاد بردم و به من اثبات کرد که تو اصلاً معتاد نیستی، یک لحظه به خودم آمدم و سرنگ را در دستان خود دیدم.

بیماری ما مرموز، پیش رونده و خطرناک است . روزهای آخر (قبل از لغزش) از درد درونی زیاد ، دست به هر کاری می زدم. مثلاً مشارکت می کردم. خدمت می کردم، به کارکرد قدها ادامه می دادم ، به دوستان بهبودی زنگ می زدم و.....اما این کارها را برای بهبودی انجام نمی دادم و فقط می خواستم به خود اثبات کنم که NA دیگر کار نمی کند. به قدری بیماری در من شدت یافته بود که برای خرید مواد مصرفی خود به جای راه رفتن، می دویدم. از آنجا که تقریباً دو سال بود که از ساقی ها خبر نداشتم، رفتم سراغ یک تازه وارد که همین چند روز پیش با او از امید و روزهای قشنگ صحبت می کردم و از او خواستم تا برای من مقداری مواد پیدا کند و پول مواد او را هم پرداختم تا خیالم از به دست آوردن مواد راحت باشد. در هنگام مصرف احساس می کردم که بهترین کار ممکن را انجام می دهم، انگار جادو شده بودم، نمی دانستم که چه کار می کنم، به هر حال شب شد و در خواب فهمیدم چه اتفاقی افتاده است، هراسان از خواب بیدار شدم.

فکر کردم که تمام این اتفاقات شاید یک خواب بوده ولی وقتی جای تزیق را روی دستم دیدم احساس کردم که حسابی رو دست خورده ام. عذاب وجدان دردناکی بر من حاکم شده بود. پس دوباره یک سرنگ دیگر را در رگ فرو کردم تا کمتر این درد را احساس کنم که یک مرتبه آن شعار برنامه به یاد آمد که مصرف یک بار زیاد ولی هزار بار کافی نیست. به اطرافم نگاه کردم و یک مصرف کننده را دیدم، یاد آمد که با مصرف کننده نباید ارتباط داشته باشم. خیلی سریع لباس هایم را پوشیدم و رفتم که به راهنمایم زنگ بزنم ولی یاد آمد که قبل از اولین بار مصرف باید با او تماس می گرفتم.

اکنون که این داستان تلخ ولی واقعی را می نویسم، از آن ماجرا بیش از یک سال می گذرد و من لغزش را بزرگ ترین و مهم ترین حادثه ی بهبودی خود می دانم. چون بعد از آنکه توانستم زنده از آن دوران که ۲۲ روز طول کشید بیرون بیایم. تصمیم گرفتم که بیشتر به عملکردم بپردازم ، برنامه را جدی دنبال کنم، در طول دوران پاکی خود کمتر بهانه جویی کنم و همه چیز را آن طور که هست بپذیرم .

بزرگ ترین تجربه ای که از لغزش بدست آوردم این است که همه ی ما فقط برای ۲۴ ساعت پاکیم و عدد یا رقم پاکی هیچ تضمینی برای فردای من نیست و آنچه که پاکی مرا تضمین می کند، عمل کردن به تمام آن چیزهایی است که در برنامه می آموزم، آن هم فقط برای امروز .

سیاوش . م

چون که داستان پاک ماندن در NA بر اساس تجربیات اعضای آن می باشد، در صدد بر آمدم تا تجربه ی لغزش خود را که در ۲۲ ماه و ۲۲ روز پاکی برایم اتفاق افتاد نوشته و به آدرس مجله ی پیام بهبودی پست نمایم تا شاید حداقل برای یک عضو در این انجمن مفید واقع شود.

من هم یک روز مانند تمام معتادان دیگر خیلی آشفته وارد انجمن معتادان گمنام شدم. کم کم احساس کردم که این انجمن جایی است که می توانم پاک شوم و یک زندگی دوباره را شروع کنم. با کمک اعضای قدیمی یک زندگی جدید را آغاز کردم ، حضور خود را در جلسات پر رنگ کردم و راهنما گرفتم. پس از مدتی شروع کردم به قدم کار کردن، کارکرد قدم ها در پیچه ی افکار من را باز می کرد و باعث می شد تا بیشتر با خودم و بیماری ام و زندگی جدیدی که آغاز کرده بودم، آشنا شوم.

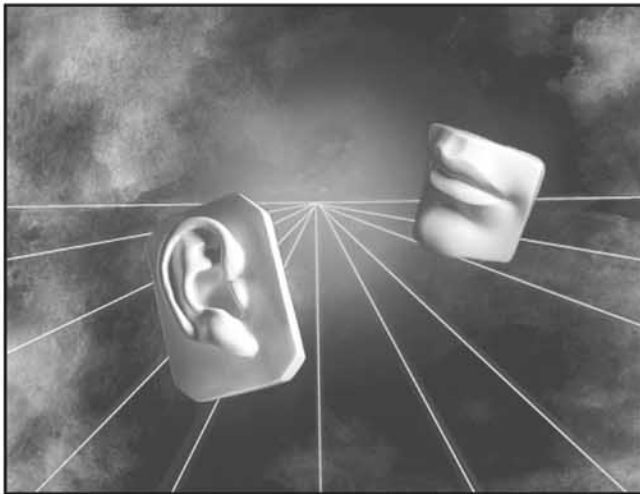
تا حدودی غبار اعتیاد از ذهنم پاک شده بود و یاد گرفتن چیزهای جدید در NA باعث شده بود تا بتوانم مشارکت کنم و دوستان زیادی را در انجمن پیدا کنم. بعد از یک سالگی هراز گاهی اگر تازه واردی می دیدم، با او صحبت می کردم و از سرگذشت خود برای او صحبت می کردم و از او دعوت می کردم تا جلسات را پی گیری کند. زمان سپری می شد و من ۱۸ ماهگی خود را رد کردم. غرور کاذب تمام وجود مرا گرفته بود. فکر می کردم که ، حالا با این مقدار پاکی، نزدیکانم باید خیلی از کارها را برایم انجام دهند و این در حالی بود که آنها به علت عملکرد ضعیف من هنوز نتوانسته بودند من را، آن طور که باید و شاید باور کنند. کم کم احساس مسئولیت در قبال زندگی را فراموش کردم. بیماری آن قدر فعال شد که توانست تمام باورهای مرا یک به یک از بین ببرد و دوباره به همان زندگی آشفته ی قبلی برگرداند.

من ۷ قدم کار کرده بودم و تازه وارد قدم ۸ شده بودم ولی فعال شدن بیماری ام باورهای مرا از بین برد. داستان از آنجا شروع شد که تمام کمبودهای من بیرون زده بود و من آنها را می دیدم و به جای آن که از فروتنی و دیگر راه کارهای قدم ۷ برای کم رنگ کردن آنها استفاده کنم از نواقص اخلاقی ام، که در قدم ۶ قرار بود آمادگی کامل برای بر طرف کردن شان از طریق خداوند پیدا کنم، به شدت استفاده می کردم. مثلاً کارهای خود را با این توجیه می کردم که خوب، من بیمارم و استفاده کردن از نواقص اخلاقی در من امری طبیعی است.

بعد از آنکه بیماری، باورهایی را که در این دو قدم به دست آورده بودم در من شکست به سراغ قدم ۵ رفت و احساس رهایی را که در این قدم به من دست داده بود از من گرفت . تمام رنجش ها و کینه ها و همه ی آن چیزهایی را که در قدم ۴ نوشته بودم دوباره مثل دوران قبل از آشنایی من با برنامه زنده کرد و بعد خیلی دقیق و منطقی به من اثبات کرد که اصلاً خدایی وجود ندارد که بتواند به تو کمک کند. انگار بیماری مانند یک شخص روبروی من می ایستاد و با من بحث می کرد. یکی از ترفندهای بیماری ام این بود که به من می گفت ببین خدایی نیست که به فریاد تو برسد و من هم صبر کردن را فراموش کرده بودم.

معجزات مشارکت

را می زنم و حال خوبی دارم. هنوزهم سعی می کنم بدون ترس از قضاوت دیگران روزی یک مشارکت را انجام دهم ، اگر شد در جلسه و اگر نشد با راهنمایم و دوستان بهبودی. هر روز رنجش هایم را درمیان می گذارم واحساساتم را بیان می کنم، افکارم تخلیه می شود. درپچه ی افکارم باز می شود وبا گوش دادن به مشارکت دیگران پیام را می گیرم و سعی می کنم در زندگی ام به صورت عملی آن را اجرا کنم. خدا را شکر می کنم به خاطر چنین دوستان بهبودی که به من عطا کرده و آرزو می کنم که تمام خدمت گزاران انجمن و مجله ی «پیام بهبودی» را موفق گرداند. بی صبرانه منتظر شماره ی بعدی مجله هستم. چه قدر خوب بود اگر می شد مجله ی «پیام بهبودی» هر ماهه چاپ می شد. باز هم هر چی خواست خدا با شد، همان است.
علی م م - مشهد



**بنا بر تجربه ، هر معتادی که خود را تسلیم این برنامه کرده هرگز در بهبودی شکست نخورده است .
ماتمام جواب ها و راه حل ها را نداریم اما می توانیم یاد بگیریم که چه طور بدون مواد مخدر زندگی کنیم .**

کتاب پایه

خدا را شکر می کنم به خاطر یک روز پاک. خدا را شکر می کنم به خاطر یک روز قشنگش و از او می خواهم که برای ۲۴ ساعت دیگر فرصت درست زندگی کردن و پاک بودن را در اختیارم بگذارد.
ترس، ریشه ی بیماری ماست و یکی از اصولی که ما را تا حدودی در برابر ترس مقاوم می کند، مشارکت کردن است. یادمه در زمان مصرف اصلاً روابط عمومی خوبی نداشتم و آن قدر ترس و مشکل داشتم که وقتی با یک مأمور قانون رو به رو می شدم دست وپای خود را گم می کردم و اصلاً حرفی برای گفتن نداشتم و یا مثلاً وقتی کاری در اداره ای داشتم آن قدر، قدرت بیانم ضعیف بود و تیق می زدم که طرف مقابل اصلاً جوابم را نمی داد و با لحنی تند مرا رد می کرد. حقم همیشه ضایع می شد. وقتی تحت تأثیر مواد بودم به زور و عصبانیت حرفم را می زدم. وقتی وارد برنامه ی NA شدم یکی از مواردی را که گفتند باید انجام دهم، مشارکت کردن بود. در جلسات و یا با دوستان بهبودی مشارکت می کردم. با این که اصلاً حرف زدن بلد نبودم اما در NA می فهمیدند که من چه می گویم و در کم می کردند . در اوایل پاکی وقتی می خواستم در جلسه دستم را بالا ببرم ترس تمام وجودم را می گرفت اما آن قدر از مواد مخدر سیلی خورده بودم که حاضر بودم برای بهبودی ام هر کاری بکنم.

وقتی دستم را بالا می بردم تمام بدنم خیس عرق می شد و دو سه کلمه بیشتر نمی توانستم بگویم: «علی هستم یک معتاد حامل خوب نیست ۱۸۰ ساعته که نخوایدم برام دعا کنید.» اما موضوع قابل توجه این بود که هر روز به این کار ادامه دادم، دستم را بالا می بردم، بیشتر اوقات چون تازه وارد بودم به من وقت می رسید و مواقعی که وقت مشارکت به من نمی رسید شروع می کردم روی پذیرش خودم کار کردن و با خودم می گفتم حتماً خواست خدا بود؛ شاید خدا می خواهد من بیشتر گوش کنم. بیرون از جلسه چند نفری از دوستان را جمع می کردم و با آن ها مشارکت می کردم. ۴ ماه از پاکی ام گذشته بود. مدارک اتومبیلیم به خاطر مشکلی که پیش آورده بودم در گرو قانون بود و حدود دو ماهی بود که هر روز برای گرفتن شان به اداره ای مراجعه می کردم ولی امروز و فردایم می کردند. یک روز وقتی به آنجا رفتم و دیدم که واقعا در مورد من سهل انگاری می کنند به طرف اطاق رئیس رفتم. می گفتند او اخلاق تندی دارد و بهتر است آنجا نروم. درب اطاق را زدم و وارد شدم و با عذر خواهی مشکلی را که داشتم عنوان کردم. حدود نیم ساعت ما با هم گپ زدیم و آخر سر او بر روی صندلی اش مات و مبهوت مانده بود و دیگر جوابی برای گفتن نداشت. من از اطاق بیرون آمدم و با خودم شروع به حالجی ماجرا کردم. جاخوردم، چه اتفاقی افتاده بود ؟ من که قبلاً وقتی با یک سرباز قانون رو به رو می شدم ترس و وحشت تمام وجودم را تسخیر می کرد بعد، از ۴ ماه پاکی با یک مسئول ارشد قانون، هم کلام می شوم و با رعایت ادب، مشکل خود را بدون ترس در میان می گذارم. امروز که حدود یک سال و یک ماه و پانزده روز از پاکی ام می گذرد مرا به عنوان پنل گروه انتخاب می کنند. وقتی با کسی یا افرادی صحبت می کنم خیلی راحت حرفم

استقبال با فرش سبز

و مددالهی رعایت کنم. ناگفته نماند با وجود این که قبل از آشنایی با انجمن، مصرف را قطع کرده بودم در جلسه ی اول و دوم، ۳۱ ماه پاکی اعلام کردم ولی با توجه به درک جدیدی که از پاکی در NA پیدا کردم در جلسه ی سوم پاکی خود را سه روز اعلام کردم زیرا به این باور رسیده ام که من به بیماری اعتیاد مبتلا هستم و پاکی واقعی با رعایت اصول انجمن شروع می شود. اکنون به صورت شاعری گمنام در شهر خود و در کنار دوستان بهبودی به زندگی مشغولم. اوضاع خیلی فرق کرده و بچه ها می گویند از این هم بهتر خواهد شد. ضمناً من سخت طالب دست یابی به شماره های قبلی مجله ی پیام بهبودی که تاکنون چاپ و منتشر شده اند، هستم. هزینه اش هر چقدر هم که باشد می پردازم.

از این که گستاخی کردم مرا ببخشید. در این شرایط فقط به بهبودی می اندیشم و این سه خط شعر را که حرف دلم است تقدیم همه دوستان در سراسر ایران می نمایم.

که باشد در آن لطف تقی پایبا

بنارم به این NA بی ری

و بوم سراسر به دست وی است

پو لطف خدا شامل NA است

زدن نور تقی تیشه ما بود

صداقت اگر پیشه ما بود

خرم آباد لرستان

کریم. پ



سلام، اسم من کریم و یک معتاد هستم. حدود ۳۱ ماه است که پاکی بیرون از NA دارم. با لطف خداوند مدتی است که با انجمن معتادان گمنام آشنا شده ام. نکته ی عجیب این که در همین مدت کم که با انجمن و اصول آن آشنایی پیدا کرده ام احساسات من نسبت به گذشته زیباتر و حالم به مراتب بهتر شده است. به طوری که چنین حالاتی را هرگز در خود سراغ نداشته ام.

دست یابی من به انجمن کاملاً اتفاقی بود. روزی در خیابان قدم می زدم که چند تن از دوستان هم مصرف قدیمی را دیدم که وارد مکانی می شوند. به تصور این که برای مصرف می روند به منظور غافل گیری آنان با حالتی کنجکاو تعقیب شان کردم. ناگهان با شخصی سینه به سینه روبرو شدم و بدون آنکه فرصتی بدهد مرا در آغوش گرفت و خوش آمد گفت. تعجب کردم که دم در محل مصرف فردی ایستاده و خوش آمد می گوید. نکند مصرف آزاد شده است! مرا به سمت زیرزمینی هدایت کردند ولی هرچه عمیق تر نفس می کشیدم بوی مواد و دود و دمی به مشام نمی رسید!

در آن زیر زمین عده ای به طور مرتب نشسته بودند و در سکوتی روحانی به صحبت های فردی که بعداً متوجه شدم گرداننده ی جلسه است گوش می دادند. خوب که دقت کردم دیدم چهره ی اکثر آن ها آشنا است دوستان هم مصرف می باشند ولی آن چهره های قدیمی، تابلو و رنگ پریده کجا و این صورت های گلگون، شاداب و امید وار کجا؟ عجب استقبال با شکوهی بود. استقبال از من بار خسارهایی شاداب و جدی!

من هم چون سایرین سکوت اختیار کرده و برای اولین بار، آرام در نقطه ای نشستم و گوش کردم. هر وقت صحبت یک نفر تمام می شد دیگری دست خود را بلند کرده و به ترتیب مشارکت می کردند. در این جا بود که تازه فهمیدم به کجا آمده ام. این همان جایی بود که من از هشت سال پیش به دنبالش بودم. آوازه ی این انجمن را از دوستی در شهرستان قم شنیده بودم ولی هر چه در شهر خودمان به دنبالش گشتم، موفق نشدم.

با وجود آن که قبل از آشنایی با انجمن مدتی بود مواد مصرف نمی کردم ولی حال بسیار بدی داشتم. شادی و نشاط از وجود من رخت بر بسته بود و همیشه و در هر حالی به دنبال گم شده ی خویش بودم. رفتاری نامتعادل داشتم و پر خاش گر و منزوی شده بودم. به خاطر اعتیاد و رفتارهای معتادگونه از کار خوب خود در ارتش اخراج شده و در یک ساختمان به طور ۲۴ ساعته نگهداری می کردم.

از این که توانسته ام این انجمن را که سالیانی به دنبالش می گشتم، پیدا کنم بسیار خوشحال و سر حال هستم. شغل خود را تغییر دادم و الان به صورت یک نقاش ماهر در ساختمان ها مشغول کار و خدمت به جامعه هستم. با عشق و محبت آشنا شده ام و دلم در هوای کمک به دیگران پر می زند. هیچ چیز نمی دانم و خیلی دوست دارم که بدانم.

دلم می خواهد که پیوسته چه از طریق انجمن و چه به کمک دوستان قدیمی و چه از طریق کتاب ها و جزوه ها و مجله ی پیام بهبودی و ANWAY بتوانم تا پایان عمر اصول و راهکارهای انجمن را با لطف



**مایه که در مرداب بیپارگی و یأس غوطه‌ها
فورده‌ایم، از این که می‌توانیم به بهبودی دیگران
کمک کنیم، در فود امساس فوشمالی می‌کنیم.**

فقط برای امروز

دوم فروردین

اصول خودکفایی

ما در دوران مصرف به مردم، مکان‌ها و چیزها وابسته بودیم. ما توقع داشتیم که آن‌ها ما را حمایت کنند و خلاءهای درون ما را تامین کنند.

کتاب پایه صفحه ۸۴ انگلیسی

۹

در قلمرو حیوانات موجودی است که از قبیل دیگران رشد می‌کند و زالو خوانده می‌شود. او خود را به مردم می‌چسباند و هر چه را که لازم دارد به دست می‌آورد. وقتی که قربانی، زالو را از خود دور می‌کند او به سادگی سراغ نفر بعدی می‌رود.

در اعتیاد فعال‌مان ما رفتار مشابهی داشتیم. ما خانواده، دوستان و جامعه خود را تهی کردیم. ما عملاً به طور خود آگاه یا ناخودآگاه در صدد گرفتن چیزی بدون پرداخت بهای آن از افراد مرتبط با خود بودیم.

وقتی در اولین جلسه، سید پول را در گردش دیدیم شاید چنین فکر کردیم، «خودکفایی! عجب، این سید پول دیگر چیست؟»

در حین نظاره متوجه چیزی شدیم. این معتادان خودکفا آزاد بودند. آن‌ها با به کار بردن روش خاص خود، این امتیاز را کسب کرده بودند که برای خود تصمیم بگیرند. با به کار بردن اصول خودکفایی در زندگی شخصی‌مان، ما نیز همان آزادی را کسب می‌کنیم. پس از این دیگر هیچ کس حق ندارد به ما بگوید کجا زندگی کنیم. زیرا ما اجاره‌ی خود را می‌پردازیم. ما می‌توانیم با انتخاب خود بخوریم، بیوشیم و یا رانندگی کنیم. به این دلیل که هزینه‌اش را خودمان تأمین می‌کنیم.

برخلاف زالو، دیگر مجبور نیستیم برای تامین معاش خود به دیگران وابسته باشیم. هر چه مسئولیت بیشتری به عهده بگیریم، آزادی بیشتری کسب می‌کنیم.

فقط برای امروز: هیچ‌گونه محدودیتی برای آزادی که می‌توانم از طریق خودکفایی به دست بیاورم، وجود ندارد. من مسئولیت‌های شخصی خود را خواهم پذیرفت و بهای آن را می‌پردازم.

به نام خداوندی که بر می‌گزیند. تا پاک بدارد.

امروز از بستری متفاوت با زمان مصرف و حالی دگرگون، در خانه ای جدید و در محلی که بوی پاکی می‌دهد با شما سخن می‌گویم. از جایی که حضور خداوند را حس می‌کنم. نمی‌دانم چگونه حالم را توصیف کنم. سال‌ها قبل آنقدر نوشتم، دلتنگم تا سرانجام دلتنگی نصیبم شد. ولی اکنون با آن چه دارم، شادم و به آن چه ندارم شاکرم. دیگر نمی‌خواهم این حال را از دست بدهم. ایام خوبی را سپری می‌کنم. همیشه در زمان مصرف برای خود تاریخی معین می‌کردم و پیش خود می‌گفتم در فلان تاریخ، از هر چه بدی که سر منشأ آن دود و دم است، رها خواهم شد. ولی اکنون در NA بدون پیش‌گویی و به طور واقعی به آن رسیده‌ام. هیچ نوع ماده‌ی مخدري مصرف نمی‌کنم و دیگر نیازی به هیچ‌گونه دودی ندارم. روزگار خوبی دارم. همیشه به یاد خدا هستم و خدا هم مرا یاری می‌دهد. اکنون که در این انجمن دیدگاهم به زندگی این‌گونه تغییر یافته، هرگز میل ندارم به دوران تاریک و غصه‌دار گذشته برگردم. روحم، طراوت و تازگی را بعد از ۲۶ سال تجربه می‌کند و چه تجربه‌ی خوبی.

خدا را شکر، دیگر شب‌ها برای خوابیدن دارو مصرف نمی‌کنم و روزها برای سرپابودن مواد نمی‌زنم. دیگر با هر بهانه‌ای عصبانی نمی‌شوم. دیگر بیهوده و بی‌دلیل به خود و دیگران گیر نمی‌دهم. هم‌اکنون آرامشی دارم که با مصرف هیچ‌موادی نمی‌توانم آن را به دست بیاورم. این همه را اول از لطف خدا و بعد دوستانی که مرا درک و حمایت کردند و سپس برنامه‌ای که هزاران هزار نفر مثل من را نجات داده، به دست آورده‌ام.

دیگر لازم نیست بترسم، به زندان بروم یا درگیر مراکز درمانی و داروهای گوناگون باشم. با وجود آن که هنوز نواقص اخلاقی بسیاری را در وجود خود می‌بینم ولی یقین دارم که با کارکرد ۱۲ قدم و رعایت اصول روحانی و به طور کلی رعایت آن چه که برنامه‌ی بهبودی می‌گوید به مرور آن‌ها هم کم‌رنگ خواهند شد.

و مراتب سپاس‌گزاری خود را از خداوندی که مرا برگزید تا اول عضو NA و سپس رهجو و بعد راهنما و در نهایت پیام‌آور NA باشم، اعلام می‌کنم. درک من در این مقطع این است که حتماً به این خاطر پاک شده‌ام تا بتوانم کاری برای فردی یا شخصی انجام دهم. کاری از جنس خوب و روحانی. گاهی اوقات نیم‌نگاهی به گذشته می‌اندازم تا دچار غرور و انحراف فکر نشوم. فقط برای امروز سعی می‌کنم با آن چه برنامه به من می‌دهد، زندگی‌کنم تا بهبودی را گام به گام و روز به روز تجربه کنم.

از خداوندی که تنها راهنمای بی‌عیب و مطلق هستی است، راهنمایی می‌جویم و هر شب برای کسانی که هنوز کنترل زندگی‌شان به دست مواد مخدر است، دعا می‌کنم و آرزو می‌کنم که دیگر هیچ معتادی مجبور نباشد از درد اعتیاد بمیرد.

در دوران بهبودی، خیال‌بافی را کنار گذاشته‌ام و به جای آن راه دعا، سپاس‌گزاری و حرکت را در پیش گرفته‌ام و تا به امروز هم این شیوه برای من کار کرده است. بنابراین «من» که هیچ‌چیز با شما، که همه چیزم از شماست، «ما» می‌شوم و با هم برای همه‌ی هم دردان خود چه آن‌ها که هنوز مصرف می‌کنند و چه آن‌ها که در حال بهبودی‌اند، دعا می‌کنیم. حتماً خداوند ما را در رسیدن به هدف والای‌مان که همانا رساندن پیام بهبودی به معتادانی که در عذابند یاری خواهد داد.

مجتبی - ق. شیراز

هر گروه معتادان گمنام باید کاملاً متکی به خود باشد و کمک‌های مالی از خارج دریافت نکند.
سنت هفتم

سید سنت هفتم، سید عزت و آزادی

مخارج ما معمولاً شامل موارد زیر می‌گردد:

- ۱- اجاره‌ی محل جلسات
 - ۲- نشریات، کتب و چیپ
 - ۳- مبلغی برای کمک به هیات‌ها و کمیته‌های فرعی
 - ۴- مازاد هزینه‌ها که صرف کمک به دفتر خدمات جهانی می‌گردد.
- با توجه به ۴ مورد بالا متوجه می‌شویم که انجام همگی موارد از عهده‌ی خودمان ساخته است.

در مورد الویت اول یعنی اجاره‌ی محل، معمولاً گروه‌های ما اجاره‌ی اندکی بابت محل برگزاری جلسات می‌پردازند. حتی اگر مسئولین آن ساختمان از ما اجاره‌ای مطالبه نکنند ما این اجاره اندک را می‌پردازیم و سنت هفتم خود را رعایت می‌کنیم. به هر حال به دنبال چیز مجانی و رایگان نیستیم. چون می‌خواهیم استقلال و آزادی را تمرین کنیم. خود را نسبت به حفظ مکان واگذار شده، متعهد می‌دانیم و حتی در مورد نظافت، نظم و ترتیب و رعایت بعضی ملاحظات مربوط به آن محل، اقدامات لازم را انجام می‌دهیم. مثلاً بعضی از جلسات که در مساجد تشکیل می‌گردد و اجاره‌ای پرداخت نمی‌کنند، گروه مربوطه شستشوی فرش‌ها و یا رنگ‌آمیزی دیوارها و تعویض لامپ‌های سوخته و نظافت آن محل و یا پرداخت قبض برق را به عهده می‌گیرد. هدف دوری از بی‌تفاوتی و ترویج سنت هفتم و قبول هزینه از طرف گروه است که حتماً این سنت به شکلی رعایت شود تا اتکا به دیگران فراموش شود و خودمان دست به جیب شویم.

الویت شماره دوم هزینه‌ی نشریات است. ممکن است در ابتدای کار، یک گروه جدید به مقداری پول برای این کار نیاز داشته باشد ولی بعداً با فروش نشریات و کتب NA این پول به خزانه برگشت داده می‌شود فقط چیپ و نشریاتی که در جلسه‌ی، اول به تازه وارد، داده می‌شود جزء هزینه‌های گروه محسوب می‌گردد.

الویت بعدی مربوط به کمک‌های گروه به هیات‌ها و کمیته‌های NA می‌باشد. آن‌ها به کمک مالی گروه‌ها، برای انجام وظایف خود که همه باید در خدمت پیام‌رسانی باشد، نیاز دارند و چون آن‌ها هم از دریافت کمک‌های خارجی امتناع می‌ورزند بنابراین گروه‌ها، هزینه‌شان را از سید سنت هفتم تأمین می‌کنند تا کارهای مربوط به NA را انجام دهند. زیرا دایر ماندن و کارایی جلسات و خدمت در NA خرج بر می‌دارد. و سرانجام بعد از هزینه کردن همه‌ی موارد بالا، بخشی هم جهت کمک‌رسانی به دفتر خدمات جهانی هزینه می‌گردد. همان‌طور که در اوایل کار، دفتر خدمات جهانی امکاناتی را به NA ایران اختصاص داد تا ما بتوانیم روی پای خود بایستیم. اینک ما طبق سنت هفتم مازاد مخارج خود را برای آن‌ها می‌فرستیم تا همین نوع کمک را به گروه‌های تازه پا انجام دهند.

ما به اندازه‌ی توان مالی خود می‌توانیم سیدسنت هفتم را حمایت کنیم تا در این نیت خیر همگانی که معنویت در آن نهفته است شریک باشیم. زکات یهودی ما با حمایت از سید هفتم برای مان پرداخت می‌شود و در صورتی که نفس من در آن دخیل نباشد، به خودی خود صفت با ارزشی خواهد بود. هر شخصی مسئول یهودی خودش است. من نیز تاوان یهودی خودم را باید پرداخت کنم. شخص دیگری حتی بلاعوض یا بصورت وام و هدیه نمی‌تواند تاوان مرا با پرداخت پولی که در این سید می‌اندازد، بپردازد.

با سلام، دوست دارم برداشت خود را از سنت هفتم در این نامه بنویسم. البته این چیزی است که من از آن فهمیده‌ام. ناگفته نماند که از منابع NA مانند کتاب پایه و چگونگی عملکرد نیز بهره برده‌ام. «حال طبق سنت هفتم، سید پول به گردش در می‌آید. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه متکی به خود هستیم.»

حتماً شما هم عبارت فوق را بارها در طول برگزاری جلسات شنیده اید، برای دوستان هم دردی که به تازگی با جلسات آشنا شده‌اند ممکن است این تردید به وجود آید که: «این جا هم که پولی شد» و یا این که «شما گفتید تنها شرط عضویت، تمایل به قطع مصرف است» و یا «سید پول دیگر چه صیغه‌ای است؟» سرانجام این که ما حق داریم، بدانیم «این پول‌ها به کجا می‌رود و تحت نظر چه کسانی هزینه می‌شود؟»

سری به گذشته

سالیان سال در سایه‌ی عقل یخی و طوفانی خود می‌لرزیدم. برای تهیه و مصرف مواد مخدر، دست به کارهای ضد اخلاقی مثل گدایی، تقلب و دزدی می‌زدم. بدون توجه به منافع دیگران فقط در فکر خود بودم و با وجود انجام همه کارهای بد، هیچ وقت پول کافی برای پر کردن چاله چوله‌های روحی و روانی خود نداشتم.

هر چه را که ممکن بود از خانواده‌ی خود می‌گرفتم و اگر نمی‌شد آن را به هر طریقی به دست می‌آوردم، لابد به همین خاطر از معتادان به عنوان سربار اجتماع، نام می‌برند. گروهی که مردم و خانواده‌شان را موظف می‌دانند تا هزینه‌های مصرف‌شان را تأمین کنند!

الان که به گذشته‌ی خود فکر می‌کنم متوجه می‌شوم که مردم درست می‌گفتند، من سربار آن‌ها بودم. دغدغه‌ی تهیه‌ی پول، همیشه در زندگی نابسامان من نقش عمده‌ای داشته است. پول برای من هیولایی بود مشکل‌ساز. زندگی من به هم ریخته بود. به طوری که روحانیت من در آزادی و هرج مرج بیماری‌ام حبس بود. این نیاز به پول برای تهیه‌ی مواد مرا وادار می‌کرد که هیچ‌گاه متکی به خود نباشم و در نتیجه کل زندگی خود را از دنیا طلب کار بودم. من به دلیل وابستگی، قدرت انجام وظایف انسانی را که زندگی طبیعی از من طلب می‌کرد، نداشتم. طبیعی است که بعد از آشنایی با NA که اساس آن بر روی رشد روحانی و صداقت بنا گردیده است، دیگر نمی‌توان به زندگی انگل وار قدیمی ادامه داد و همیشه برای رفع احتیاجات خود از دیگران متوقع باشیم. در این برنامه دیگر نمی‌توانیم کماکان لقب «چترباز» را به یکدک بکشیم و آشنایی با سنت هفتم برای من تمرین خوبی در این رابطه بود.

احیای آزادی و عزت نفس

در جلسات یهودی NA، سید سنت هفتم، این قلب کوچک NA، دست به دست به گردش در می‌آید تا برای رسیدن به آزادی معنوی با کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضای انجمن، پر شود تا اتکا به خود را یاد بگیریم و نسبت به خود و گروه مان احساس مسئولیت کنیم. «متکی بودن به خود» در این سنت باعث تأمین مالی و بقای گروه برای رساندن هدف اصلی که همانا «رساندن پیام یهودی» است، می‌گردد. اگر خودمان برای زنده نگاه داشتن و موثر بودن NA کاری نکنیم هیچ کس آن را برای ما انجام نمی‌دهد و راهی دیگری هم جز سنت هفت نیست. در این سنت ما می‌خواهیم مادیات را در خدمت به معنویت، استخدام کنیم.

در غیر این صورت من و گروه باید بهای سختی را بپردازیم. سنت هفتم به ما می آموزد که به تدریج روی پای خود ایستادن را تمرین کنیم و اتکای خود را از مردم برداشته و آن را متوجه ی خداوند مهربان کنیم. این سنت به شکل زنجیره ای با سنت های دیگر ارتباط مستقیم دارد. ساختار سنت ها طوری بنا شده اند که اگر سنتی خصوصاً سنت هفتم را از آن برداریم این بنای معنوی سست خواهد شد. یکی از دلایلی که سنت هفتم ما را از قبول کمک های خارج از گروه منع می کند آن است که: هر کمکی از خارج، سرانجام بهایی دارد.

ارتباط سنت هفتم با اصول روحانی بقیه سنت ها :

هرچند که این سنت در ظاهر پولی به نظر می رسد ولی ارتباط عجیبی با اصول روحانی همه سنت ها دارد.

این سنت اجازه نمی دهد پول سید برای من و یا افرادی که تنها منافع خود را در گروه در نظر می گیرند هزینه گردد. اصول روحانی سنت اول، شامل روحیه ی تسلیم و پذیرا شدن و قبول مسئولیت در حفظ اتحاد انجمن، باعث اعتماد من به یک نیروی برتر می شود که احساس تعلق من به گروه این تعهد را ایجاد می کند که برای ادامه ی بهبودی خود سید هفتم را حمایت کنم و ضمناً روح از خود گذشتگی و محبت باعث جدا شدن از خودپرستی شده و مرا به سمت خیرخواهی و مشارکت در مورد سید هفتم سوق می دهد. اصل گمنامی به من آموخت که در هنگام گرداندن سید، هیچ گونه کنجکاوی در مورد این که چه کسی، چه مبلغی را پرداخت می کند، به خرج ندهم.

مشارکت در رعایت سنت هفتم و حمایت از سید آن می تواند موجب ارتقاء اتحاد و همین طور کمک به بهبودی شخصی اعضای گروه ما گردد.

سنت هفتم به من می گوید اگر تو و یا هر عضو دیگری مبلغ هنگفتی در سید بیاندازد حق آنرا ندارد که رای وجدان گروه خود را بشکند و یا در آن تاثیر بگذارد شاید به همین خاطر است که سنت هفتم از خودکفایی گروه صحبت می کند نه خودکفایی افراد. در غیر این صورت نتیجه ی کار گروه به شخصیت یک یا دو نفر از اعضایش وابستگی خواهد یافت که درست نیست. با این توضیح بدنیست که ما بعضی وقت ها این پرسش را از خود بکنیم که آیا تصمیمات گروه مان واقعا تصویری از خواست خداوند است یا انعکاسی از عقیده ی افراد قدیمی و با نفوذ گروه و یا عقیده ی کسانی است که بیشترین کمک را به سید سنت هفتم می کنند؟

به هر حال طبق اصول روحانی سنت دوم که می گوید همگی اعضا با هم برابند و تنها مرجع نهایی خداوند مهربان است نقش خود را در سید سنت هفتم ایفا می کنیم.

سنت هفتم باعث می گردد سنت سوم به خطر نیفتد. تنها لازمه ی عضویت تمایل به قطع مصرف است یعنی عضویت من در انجمن معتادان گمنام ارتباطی به پرداخت وجه شهریه و یا میزان ثابت کمک به سید هفتم ندارد. و در واقع دادن یا ندادن پول، ملاک عضویت نیست. اصل روحانی تحمل در سنت سوم به من آموخت تا قضاوت نکنم که اعضا چه مقدار پول به سید هفتم کمک می کنند. با هم دردی و سخاوتمندی اصل تواضع را پیشه ی خود کنم و از انتقاد دست بردارم و تأکید اصل گمنامی را که می گوید: اهمیت هیچ عضو یا گروهی که بیشترین کمک را کرده به اندازه ی پیامی که حامل آن هستیم نمی باشد را فراموش نکنم. و بهتر است که من این سؤال را با خود مطرح کنم که آیا من اجازه می دهم که زبان، مذهب، نژاد، سطح دانش و یا مدرک تحصیلی، سن، ثروت و دیگر چیزها سر راه پیام رسانی من قرار گیرد و مانع شود که من کارم را به درستی انجام دهم؟

سنت هفتم تاثیر بسزایی در سنت چهارم دارد و اجازه نمی دهد اعانه ی گروه خانگی من در گروه مستقل دیگری هزینه شود به استثنای کمیته های خدماتی و آن هم با توجه به رای وجدان گروهی در سنت دوم امکان پذیر خواهد بود. اصل روحانی روشن بینی در سنت چهارم باعث آن است که من پذیرای روش های نو برای دسترسی به معتادان و پر کردن مکان های ویژه خدماتی با توجه اهمیت دادن به سید سنت هفتم باشم.

به هر حال ما به عنوان یک گروه هیچ اصراری نداریم که فقط چند راه خاص برای انجام کارها بر مبنای سید سنت هفتم وجود دارد. خداوند همیشه بهترین راه حل ها را به ما نشان خواهد داد اگر خواستار آن باشیم. در حقیقت همین تصمیم به قبول نکردن کمک از خارج، بیانگر اطمینان ما به نیروی برترمان می باشد. به هر حال تجربه نشان می دهد که اصولی ترین راه برای خودکفایی، کمک داوطلبانه ی افراد عضو انجمن می باشد.

تمام تلاش افراد در گروه ها برای برپایی سنت پنجم است، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است. به گردش در آمدن سید پول در جلسات، این پیام روحانی را بشارت می دهد تا حس تعاون و هم دردی در پاک ماندن اعضا افزایش یابد. نقش خودکفایی در سنت پنجم بدین گونه است که ما به دنبال کارهای پرزرق و برق نیستیم فقط به امکانات مختصری احتیاج داریم که ما را در رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، یاری دهد و هزینه ی فراهم کردن این امکانات مختصر را از طریق سنت هفتم، تهیه می کنیم تا ورشکسته مالی و ثروتمند را در کنار هم نشانیم. به این ترتیب نسبت به خود و مسائل گروه احساس مسئولیت می کنیم. در صورتی که تا قبل از این و در زمان مصرف نسبت به تنها مساله ای که احساس مسئولیت می کردیم، اعتیادمان بود!

سنت هفتم به کمک سنت ششم می آید و چون طبق این سنت ما اجازه ی سرمایه گذاری در موسسات را نداریم. سنت هفتم خیال ما را از مسایل مالی، مالکیت و شهرت راحت می کند و از ما می خواهد هزینه های خود را فقط از طریق سید سنت هفتم تأمین کنیم تا مشکلات مالی ما را از هدف اصلی خود دور نکنند.

به هر حال بهتر است که همگی با سخاوت بیشتری در سنت هفتم شرکت کنیم و با رعایت اصل سادگی، از هدف اصلی خود فاصله نگیریم. در این صورت، بندرت دچار مشکل می شویم و دیگر دچار این تصور واهی که مردم مسئول فراهم کردن احتیاجات ما هستند، نمی شویم. از این که از جیب خود می خوریم به خود می بالیم. ما برای کارهای خدماتی NA همیشه نیاز به پول داریم. با آن که این بی پولی، بعضی اوقات آزار مان می دهد اما برای ما راهی بهتر از رعایت سنت هفتم وجود ندارد اگر هم داشته باشد می دانیم که بهایش، بسیار سنگین است. آیا گروه شما سهم خود را برای رعایت این سنت چه از لحاظ مالی و چه از نظر معنوی انجام می دهد؟

گرگان - مسعود. ن



در معتادان گمنام، نه تنها گروه های ما بر روی پای خود می ایستند، بلکه آن را به عنوان یک حق مطالبه می کنند.



در برنامه ی بهبودی ما آزادی پیدا می کنیم، آزادی این که در امروز زندگی کنیم واحساس کنیم که در این دنیا مکانی داریم. چگونه عملکرد

آزیر

حقارت، حسادت، تنفر و تنهایی ام افزوده می شد. همین قطع رابطه با مردم و بی اعتمادی نسبت به آنان، سال های زیادی مرا، از احساس عشق، محبت و خیرخواهی محروم کرد. هیچ گاه لبخندی را نپذیرفتم. به هیچ فردی مجانی لبخند ندم. برای انجام هر کاری فقط منافع شخصی ام را در نظر می گرفتم. همیشه فقط به افکار معیوب و بیمارگونه ی خود اتکا داشتم. مشورت با دیگران برایم مفهومی نداشت. تمام اطرافیان ام را در جبهه ی مخالف خود می دیدم. از همه بدتر این که این گونه طرز تفکر و رفتار بد را نشانه ی زرنگی خود می دانستم. بعدها در دوران بهبودی فهمیدم که گرفتار خود محوری شدید بوده ام. زندگی رقت باری بود. مثل کرم خاکی در اطراف خود می لولیدم و همیشه به دنبال یک چیز بودم. فقط برای تهیه ی مواد از جای خود حرکت می کردم و از سوراخ محل زندگی ام خارج می شدم و بعد از تهیه، خیلی سریع به زیرزمین بر می گشتم. سال ها بود که جایم در زیر زمین بود.

حوادث زیادی در زندگی ام اتفاق افتاده بود. اما زندگی من هم چنان در وضعیت قرمز به سر می برد. حالا دیگر آن اتاقک آهنی در درون من جا کرده و قضیه برعکس شده بود. آری، آن اتاقک آهنی درون من دارای دیوارهایی از انکار، ستون هایی از خود محوری و غرور و تابلوهایش ماسک های گوناگونی بود که من به چهره زده بودم.

من سال ها خود را اسیر این دیوارها کرده بودم. این اواخر متوجه شده بودم که هر روز حلقه ی اسارت این زندان تنگ تر می شود تا جایی که دیگر تنفس در چنان شرایطی به سختی صورت می گرفت. در میان این سلول خود ساخته، آن چنان فشرده شده بودم که قدرت هیچ حرکتی را نداشتیم. تنها چیزی که نشان می داد من هنوز زنده ام ضربات نامنظم قلبم بود. سرانجام با قلبی شکسته و دلی سوخته و چشم هایی که حتی گریستن را فراموش کرده بود رو به سوی خدا آوردم که:

بار الها، تو پناه بی پناهایی و تو یار فراموش شدگانی، مراهم دریاب. چه زیبا و بلند مرتبه است نیروی برتر ما. التماس های مرا شنید. به ضجه هایم گوش فرا داد و به من کمک کرد. در حال گریستن احساس کردم قطرات اشک هایم از همیشه گرم ترند و راحت تر از چشمانم فرو می ریزند.

این فقط یک خاطره نیست

ناگهان صدای تیشه ای را که بر پیکره این سلول آهنی می کوفت، شنیدم. گویی خداوند کسی را برای آزادی و رهایی ام فرستاده بود. سرانجام دستی برای یاری ام دراز شده صدایی گفت: من دوست بهبودی توام. دوست دارم راهی را که من تجربه کرده ام تو هم امتحان کنی؟ نیازی نیست بیش از این بسوزی. با ترس و اضطراب دست هایش را گرفتم. مرا که بی اختیار بودم به سوی جلسه ی NA می برد. خیلی می ترسیدم. گفت این جاست. از درون روزنه نگاهی به داخل انداختم. چه جالب! چه مرتب! افرادی را دیدم که دریایی از عشق، محبت و نشاط بودند. برق امید وتوکل در چشم های شان موج می زد. صاحب همان دست ها گفت: این ها دوستان بهبودی تو هستند.

به این ترتیب لطف خداوند در بهار سال ۸۳ شامل حال من هم شد و پیام بهبودی را از یک عضو NA که با چگونگی حال و روز خراب من

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت تمام برویچه های خوب و زحمت کش نشریه، امیدوارم در راه خدمت و رساندن پیام بهبودی، موفق باشید.

ماجرای من مربوط به سال ۶۴ است. من در شهرستان زندگی می کردم. جنگ شهرها تازه شروع شده بود و هر چند روز یک بار، هواپیماهای دشمن، شهرها را بمباران می کردندو صدای آژیر قرمز و سفید مرتب به گوش می خورد. وقتی دشمن حمله می کرد، آژیر قرمز به صدا در می آمد و معنی و مفهوم آن، این بود که مردم برای درامان ماندن از بمباران های دشمن باید به پناهگاه ها بروند. وقتی آژیر سفید به صدا در می آمد، معنی و مفهوم آن، این بود که حمله به پایان رسیده، اوضاع عادی است و می توان از پناهگاه خارج شد.

در همین حال و هوا هم قرار بود به خانه ای که پدرم تازه خریداری کرده بود، نقل مکان کنیم و فروشنده ی خانه مرد مسنی بود که قرار شد برای مدتی در زیر زمین همین خانه به طور موقت، زندگی کند. ولی بعد از مدتی، انس و الفتی بین دو خانواده پدید آمد و آن ها هم در زیر زمین ماندگار شدند.

چند ماه بعد، خانواده ام برای مدتی به مسافرت رفتند و من تنها بودم. برای تهیه ی غذای ظهر، بیرون رفته بودم. بعد از تهیه ی غذا، آرام آرام به سمت خانه بر می گشتم. در نزدیکی خانه، ناگهان آژیر قرمز به صدا در آمد و بلافاصله بمباران شهر به طرز وحشتناکی شروع شد. در نزدیکی خانه صدای انفجار مهیبی فضا را پر کرد. گوش هایم سوت می کشید، ظرف غذا به گوشه ای پرتاب شده بود. من با دو دست، تند تند در خانه را می زدم. فروشنده ی منزل سراسیمه در حیاط را باز کرد. میج دستم را گرفت و به سرعت مرا به سمت زیر زمین که به صورت پناهگاه درست شده بود، برد. بعد از چند دقیقه، آژیر سفید به صدا در آمد و اوضاع عادی شد. من به اطراف خود نگاهی کردم و متوجه ی بساط مصرف شدم. همسایه ی ما دستپاچه شده بود ولی من که قبلاً گاهگاهی مصرف می کردم، بدم نمی آمد که این کار را انجام دهم. همین طور هم شد و این سرآغاز سیاه یک سرایشی در زندگی ام شد. برای خیلی از مردم در بیرون از این پناهگاه و از این اتاقک آهنی بعد از چند دقیقه با پخش صدای آژیر سفید، وضعیت عادی شد. اما من ۱۸ سال صدای آژیر قرمز را درون کاسه ی سرم می شنیدم. شاید بعضی از مطالب این نامه را ویراستار عزیز حذف و یا کم و زیاد کند ولی سعی دارم همان فضای ۲۱ سال پیش را ترسیم کنم.

خالی از امنیت و آرامش

آن چه را بعد از این خواهم نوشت قصه ی دردها و رنج هایی است که این بیماری برای من با خود به همراه داشت. آری، من با شنیدن صدای آژیر قرمز پا به پناهگاه انزوا، تنهایی، رنجش، بغض و کینه و نکبت گذاشتم. مصرف دائمی من از همین زیر زمین شروع شد. از همین اتاقک آهنی. ابتدا حساس امنیت می کردم. جای امن و دنجی بود. کم کم ساعت های زیادی را در آن جا می گذراندم. بیماری اعتیاد به تدریج چهره ی اصلی خود را به نمایش می گذاشت. من به موجودی خسته و افسرده تبدیل شده بودم. به هیچ فردی اعتماد نداشتیم. موجودی لجوج، خودخواه و بی حوصله شده بودم. هر روز که به این دوران لعنتی اضافه شد به حس



ایمیل‌های شما دریافت شد

نامه‌های شما رسید، متشکریم

- امیر . م - مشهد
- ابوالفضل . ص - قم
- امیر . م
- فرخ . ه - نروژ
- علیرضا . م - تهران
- پریا . الف - دانمارک
- شجاع . ش
- حمید . م
- غلامرضا . د
- زضا . خ
- امید . پ
- احسان . ب
- هاشم . ج

- گرگان - مسعود . ن
- تهران - سعید؟
- تهران - س.م.ک
- شهرکرد - ف.ف
- اقلید فارس - اصغر . ر
- قم - حسین . د
- سرآسیاب ملارد - علی . و
- سیوند فارس - یاسر . ک
- شیراز - علیرضا . ر
- بندرعباس - عبدالحمید.ص
- سرخس - بهاره . ق
- قائم شهر - سیاوش . ع
- تهران - اکبر . غ
- داران اصفهان - سلمان . م
- مارلیک - حسن . ن
- آبادان - علی . ر
- شیراز - غلامرضا . ف
- زنجان - ستاد مبارزه با مواد مخدر استان



پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com



آدرس نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

از دور آشنا بود، دریافت کردم. در اولین قدم به سه توصیه‌ی مهم توجه کردم. از اولین بار مصرف خودداری کردم، به طور مرتب در جلسات شرکت کرده و آن چه را که موفق‌های برنامه می‌گفتند فقط گوش می‌کردم زیرا برای من به هیچ وجه جای چون و چرا وجود نداشت. چون راه برگشتی برایم متصور نبود. کارهای زیادی باید انجام می‌دادم. راهنما گرفتم و متوجه شدم که باید با صداقت در این راه گام بردارم. با واژه‌های جدیدی مثل روشن بینی و تمایل آشنا شدم. فرهنگ لغت جدیدی را تجربه می‌کردم. چه دنیای جالبی است عالم بهبودی. کارکرد قدم‌ها و مطالعه‌ی کتاب چگونگی عملکرد و سایر نشریات، دریچه‌های گوناگونی را بر روی ذهن غبار گرفته‌ی من باز کرد. آثار پاک‌ی و طی کردن مسیر بهبودی کم‌کم خود را در زندگی شخصی و خانوادگی من نیز نمایان می‌ساخت. چه حرکتی و چه برکتی. همیشه این صدا در گوشم طنین انداز است:

«صدایی را که می‌شنوید آژیر سفید است و معنی و مفهومش آن است که رهایی یافته‌ای اگر»:

- ۱- در مقام عجز و تسلیم باقی بمانی.
- ۲- بدانی و باور کنی که من همیشه نیروی برترم.
- ۳- به من اعتماد کنی، حرکت کنی و به تقدیر من، برای خودت راضی باشی.

۴- مثل من بخشنده باشی.

۵- نواقص خود را شناسایی کنی و برای رفع آنان بکوشی

- ۶- به دیگران به جای خسارت، خدمت و محبت کنی
- ۷- من عاشق توام، پس با من دردل کن، دعا و مراقبه کن تا لذت دوستی با مرا بچشی.

۸- پیام من، پیام عشق است. خیرخواه دیگران باش و آن را به سایر هم دردانت برسان.

و آن گاه من

«آرامشی به شما خواهم داد تا بپذیرید، چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید و شهادتی به شما خواهم داد تا تغییر دهید چیزهایی را که می‌توانید و هم چنین دانش درک تفاوت این دو را» علی - ر آبادان



تصمیم گرفتند به دنیا بیایم. آمدم ولی ناخواسته فاقد تعلیم و لذت جو. تمام خواسته‌هایم نفسانی بود و خلاصه می‌شد در خور و خواب و خشم و شهوت که حاصلش هم فقط جهل و ظلمت بود. از همان لحظه‌ی اول که نطفه‌ام بسته شد و روح خدایی در آن دمیده شد من به دنبال نشنگی بودم. نشنگی روحانی. ولی چون تعلیم ندیده بودم ابتدا آن را در لهو و لعب کودکانه سپس در استقلال طلبی نوجوانی و سرانجام در بلوغ و مسائل خاص خودش و زمانی که هیچ‌کدام نشنگی مطلوب را به من ندادند به دنبال آدرس نشنگی درازمدت، سر از تارلیک خانه‌ی مواد مخدر در آوردم. این بار گویا پیدا کرده بودم ولی غافل از این که گم کردم. تا جایی که در توانم بود، آمدم... ولی در یک نقطه به نام ورشکستگی و خستگی متوقف شدم. بارها مرگ را آزمایش کردم بلکه رها شوم ولی ...

آن گاه امر شد که نقش منفی بس است و حالا کمی به نقش مثبت بیندیش. این بود که نزد شما آمدم و شما به امر او مرا پذیرفتید. حالا می‌دانم که اگر خواسته‌های «من اول» پررنگ‌تر از «من دوم» باشد دوباره به همان سرشکستگی و مرگ قبلی باز خواهم گشت و دوباره جای «رحمان» را به «شیطان» خواهم داد. این معجزه را هیچ‌گاه فراموش نخواهم کرد که در اوج خستگی و درماندگی روحی و جسمی و در نقطه‌ای که تقریباً همه‌ی داشته‌هایم را از دست داده بودم، شما را یافتم. امروز فقط سپاس می‌گویم آن قدرت لایزال را که فرصتی دوباره داد تا در این برنامه «خود» گم شده‌ام را به تدریج پیدا کنم.

تهران - س.م.ک

قدم سوم چگونه بر زندگی من تأثیر گذاشت؟

خداوند بدان گونه که او را درک می‌کنم

قبل از آشنایی با برنامه به خداوند اعتقاد داشتم ولی درک درستی نداشتم. خداوندی که اعتقاد داشتم کسی بود که مرا به علت گناہانی که مرتکب شده بودم، دوست نداشت و قرار بود که بعد از مرگ به شدت مجازاتم کند. او خدای بعد از مرگ بود و هیچ نقشی در زندگی امروزم نداشت. منتظر بود که من بمیرم تا خدمتم برسد!

خود را لایق نمی‌دانستم که به من کمک کند. همیشه پیش خود فکر می‌کردم که چرا خداوند معجزه‌ای در همین دنیا به من نشان نمی‌دهد تا او را بیشتر باور کنم و از آن‌جا که بر خلاف تصور باطل من او خیلی مرا دوست می‌داشت، معجزه را نشانم داد و آن چیزی نبود جز معجزه ی پاک و محو وسوسه و اجبار به مصرف مواد مخدر.

برایم خیلی عجیب بود. کاری که در مدت ۲۶ سال، من و هیچ کس دیگری نتوانست انجام دهد او برای من انجام داد. شاید برای شما باور کردنی نباشد ولی در همان جلسه ی اول متوجه شدم که اگر راهی وجود دارد، همین جاست و عجیب این‌که وسوسه ام از همان جلسه ی اول رفع شد. کجا رفت؟ نمی‌دانم. چرا قبلاً این طور نمی‌شد؟ نمی‌دانم. من هیچ چیز نمی‌دانم، فقط می‌دانم که بدین گونه بود که درک من از خداوند مهربان دستخوش تحول گردید.

نیروی برتر تا حدود سه سالگی

جمله ی «نیروی برتر بدان گونه که او را درک می‌کنید» در این برنامه مرا به فهم جدیدی راهنمایی کرد. با کسب تجربه از دوستان بهبودی و برنامه و رجوع به قلب خود، خداوند من خدایی شد که نه تنها مجازاتم نمی‌کند بلکه دوستم دارد و بسیار مهربان است. چه دلیلی محکم‌تر از این برای مهربانی خدا که مرا به سوی انجمنی هدایت کرد تا پاک شوم و نجات پیدا کنم؟

بر خلاف افکار قبلی‌ام، من برای کمک گرفتن از او به هیچ گونه دانش و اطلاعات خاصی نیاز ندارم. فقط اگر طبق اصول روحانی NA زندگی کنم مرتب کمک‌های بیشتری از او دریافت خواهم کرد. همه ی این دستاوردها را در قدم سوم و با سپردن به او کسب کردم. من از عهده ی انجام همه ی کارها بر نمی‌آیم ولی توانایی‌های او نامحدود است.

برداشت و درک فعلی از خداوند

در آستانه ی پنجمین سال پاک‌ی، بعد از انجام قدم‌ها و پیشرفت در برنامه و خصوصاً تجربه ی آزادی و رهایی از یکی دیگر از وابستگی‌هایم که به صورت یک معضل جدی، هستی و روحانیت مرا تهدید می‌کرد، تغییرات خوبی در زندگی‌ام ایجاد شده است. با کنار گذاشتن کنترل و تلاش نکردن برای تغییر مردم مطابق میل خودم، درک من نسبت به قبل اصلاح شده است. من با حفظ ارتباط روزانه با خداوند مهربان، در حال حاضر خدا را حقیقتی در درون خود و همراه خود می‌بینم که به من کمک می‌کند تا نلغزم و مواظب من است چون من به یادش هستم. یادش برای من کار می‌کند و شادی آفرین و آرامش بخش است. هر چه بیشتر به اصول روحانی و انجام آن‌ها، متعهد می‌شوم به من نزدیک‌تر می‌شود. در حال حاضر مشکلات من به دو دسته تقسیم می‌شوند. یکی مسائل درونی یعنی مشکلات روحی، احساسی و عاطفی که اصلی‌ترین مشکل زندگی‌ام بوده و هستند. این دسته از مشکلات به محض توجه به درون خود و ارتباط با او یا برطرف شده و یا کم‌رنگ می‌شوند و آرامش

در قدم اول من به این نتیجه رسیدم که علت آشفتگی‌های درونی و بیرونی من بیماری اعتیاد است نه مصرف مواد مخدر. من تحت تأثیر این بیماری، از روی اجبار و بدون داشتن حق انتخاب، طوری عمل می‌کردم که باعث سرخوردگی، نارضایتی، دردسرو احساسات دردآور برای خود می‌شدم. از طرف دیگر برای پوشاندن این احساسات آزار دهنده و فراموش کردن دردهای خود، مواد مخدر مصرف می‌کردم.

در قدم دوم، متوجه شدم که این عجزها و رفتارهای اجباری، به علت نداشتن سلامت عقل است. چون نداشتن سلامت عقل و باورهای خود محورانه جزیی از وجود من هستند که به تنهایی نمی‌توانم کاری برای آن‌ها انجام دهم و برای تغییر، باید به یک نیروی برتر از خودم متکی باشم تا با حرکت من و لطف او این کار صورت گیرد.

اما قدم سوم برای من ماجرای دیگری داشت. در این قدم من اقدامات عملی و تجربه کردن نتیجه‌ای را که از قدم اول و دوم گرفته بودم، شروع کردم. من دانش و باوری را که از دو قدم قبلی به دست آوردم با عمل کردن و تجربه نمودن در قدم سوم به ایمان و آگاهی تبدیل کردم، به خداوند اعتماد کرده و متعهد شدم که زندگی دیگری داشته باشم.

تجربه ی قریب پنج سال پاک‌ی ام نشان می‌دهد که هیچ‌راه دیگری برای من وجود ندارد به جز راه پیشنهادی معتادان گمنام. من باید این تصمیم را بگیرم و چاره‌ای ندارم. در طول این مدت خیلی وقت‌ها توانستم امورات خود را به خداوند بسپارم. خیلی اوقات هم نسپردم و درد آن را کشیدم. بعضی وقت‌ها سپردم و دوباره پس گرفتم. ولی هرچه بود به مرور تمایل من برای سپردن اراده و زندگی‌ام به خداوند بیشتر شد و جالب این‌که به همان نسبت میزان آرامش و آزادی و رضایت خاطر که احساس می‌کردم، بیشتر شد. البته این آرامش یک‌باره، به دست نیامد و در طول برنامه با کار کردن دوازده قدم و خصوصاً ارتباط بیشتر با خدا و از راه دعا به طور نسبی کسب شد.

از این که باید این راه را تا آخر عمر انجام دهم، راضی هستم چون احساس شادمانی و رضایت خاطر بیشتری به من دست خواهد داد.

روزهای اول خیلی سعی داشتم به سرعت بفهمم که اراده و خواست خداوند برای من چیست؟ راهنمایم خواست که عجله نکنم تا کم‌کم به قدم‌های بعدی برسم و فعلاً اگر دست از کنترل بردارم و طبق اصول روحانی زندگی کنم و ارتباط خود را با خداوند مهربان، عمیق‌تر کنم. این یعنی سپردن به او.

درک این مسأله برایم خیلی سخت بود و ارتباط “سپردن به او” و “آرامش” را نمی‌فهمیدم. به مرور متوجه شدم که با دست برداشتن از کنترل کردن مردم و اطرافیان، توجه ی من از بیرون قطع شده و فرصتی ایجاد می‌شود تا کمی بیشتر به درون خود نگاه کنم و با توجه کردن به احساسات، اعمال و افکار خویش، آگاهی‌ام نسبت به خود بیشتر شده که رسالت بزرگ این برنامه آشنا کردن و شناسایی خودمان به خودمان است. مهم‌ترین اتفاقی که در این قدم برایم افتاد این بود که از تقلا کردن و دست و پا زدن‌های بیهوده دست برداشتم و تصمیم گرفتم که با سپردن به او، دیگر بیش از این خود را برای این‌که وقایع و قضایا را به شکل دلخواه خود در آورم، خسته و مجروح نکنم، عمیقاً تسلیم شدم و توانستم آرامش بهتری پیدا کنم و چون نتیجه ی خوبی گرفتم، روز به روز تمایل بیشتری به سپردن پیدا کردم.

نمی‌شد از رئیس و همکارانم گله‌مند بودم. خلاصه همه چیز بر خلاف میل بود. مجموع این شرایط زندگی‌ام را آشفته می‌کرد. اراده و زندگی‌ام در خدمت کنترل و قضاوت بیرون از خودم قرار داشت و همیشه احساس نارضایتی و نومییدی می‌کردم.

واگذاری و سپردن

خیلی طول کشید تا من درک واضحی از «سپردن» پیدا کردم ولی چون در برنامه بودم و سعی می‌کردم طبق اصول زندگی کنم بدون آن‌که خود متوجه باشم در حال گذراندن فرآیند «سپردن» بودم. من فکر می‌کنم سپردن یعنی رها کردن و نجسبیدن به خواسته‌ها. توجه به درون و افکار و احساسات. من تا زمانی که با اصرار از همسر می‌خواستم رفتارم را عوض کند، اوضاع بدتر می‌شد. این در شرایطی بود که آن‌ها به مدت ۲۶ سال مصرف مرا تحمل کرده بودند ولی من در آن زمان با یک سال پاک می‌خواستم که آن‌ها طبق اراده‌ی من زندگی کنند! از پسر مصرانه می‌خواستم که رفتارم را عوض کند. چون من پاک شده‌ام همه باید در جهت سرخوشی من رفتار خود را عوض کنند! علت خودخواهی‌های من این بود که هنوز با قدم سوم آشنا نشده بودم و لزوم رها کردن کنترل مردم را درک نمی‌کردم.

ولی سرانجام در قدم سوم یادگرفتم که کنترل را باید رها کنم و جالب این‌که به مرور اوضاع بهتر شد. در مورد کنترل نکردن، موفقیت‌های خوبی به دست آوردم و آن را به خدا سپردم ولی در مورد آن وابستگی خاصی که قبلاً ذکر کردم، توفیق چندانی به دست نیاوردم زیرا ته دلم نمی‌خواست که آن را هم «بسپریم». از این بابت خیلی درد کشیدم. راهنمایم از من خواست حالا که تمایل به سپردن این موضوع خاص ندارم، لااقل برای «تمایل به سپردن» دعا کن. در این جا یاد گرفتم که بازهم باید دعا کنم و به خدا پناه ببرم. فهمیدم که اگر در سپردن به او شل کن، سفت کن راه بیندازم، آن نقص اوضاع مرا آشفته می‌کند و چه بسا مرا تا مرز لغزش پیش ببرد که خیلی‌ها را برده.

خلاصه آن قدر درد کشیدم تا عاقبت تسلیم شدم. یعنی چاره‌ای جز سپردن نداشتم ولی بعد از واگذاری و رها کردن متوجه شدم که چقدر زندگی‌ام بدون آن نقص بهتر و شیرین تر شده است و لذت‌های روحانی بهتری هم وجود دارد که من تا قبل از قدم سوم از آن بی‌اطلاع بوده‌ام. در سپردن به او، من خود را کنار نمی‌کشم و این طور نیست که منفعلانه فقط نظاره‌گر اوضاع باشم. مثلاً در مورد پسر، من به انجام وظایفی که نسبت به او بر عهده‌ام بود، ادامه دادم، عشق خود را نثارش کردم، جبران خسارت نمودم. امکانات تحصیل در مدارج بالا را برایش فراهم کرده و بقیه امور را به خدا سپردم. هنوز هم رفتارم با من زیاد خوب نیست ولی خیلی بهتر شده است. الان هم هر وقت در دو رنجی برایم پیش می‌آید می‌فهمم که حتماً موضوعی در زندگی‌ام هست که به آن چسبیده‌ام و آن را به خداوند واگذار نکرده‌ام.

برای من سپردن یعنی عمل کردن از روی آگاهی. من هر وقت عمل می‌کنم یعنی سپرده‌ام. هر وقت از روی احساس اجبار کاری را انجام می‌دهم و طبق میل شخصی‌ام حرکت می‌کنم یعنی نسپردم. من وقتی وضعیت موجود را پذیرفته‌ام یعنی سپرده‌ام. وقتی برای یک میل شخصی مقاومت می‌کنم و می‌جنگم یعنی نسپردم.

سپردن یعنی پذیرفتن چیزهایی که قادر به تغییرش نیستیم. سپردن یعنی تلاش در جهت تغییر چیزهایی که توانایی‌اش را داریم.

تهران - محمد غ

برقرار می‌گردد. آن وابستگی‌ام که می‌رفت تا همه چیز من را بگیرد نه تنها با دعا و مراقبه رفع شد بلکه در حال حاضر به محض این‌که دوباره احساس قبلی و یاد و خاطره‌ی آن به من دست می‌دهد و وسوسه غالب می‌شود به طور اتوماتیک توجه قلبی من به خداوند جلب شده و آرامش جایگزین آن وسوسه و احساس بد می‌گردد. یعنی مسأله‌ای که قبلاً بیش از هر چیز آزارم می‌داد حالا خود وسیله‌ای جهت آرامش و برگشت به درون و ارتباط با خداوند گشته است. دوم مسائل بیرونی‌ام هستند مثل کسب درآمد بیشتر و ثروتمند شدن و .. به لطف اصولی مانند پذیرش و تسلیم به این باور رسیده‌ام که هر چیزی را که بخواهم، می‌توانم به دست آورم ولی بهایش را باید بپردازم. مثلاً اگر من ماشین بهتری می‌خواهم باید به ساعات کار خود اضافه کنم تا بتوانم پس‌انداز بیشتری داشته باشم. راه میان بری در کار نیست. من اولویت اول در زندگی را حفظ پاک‌ی و کسب احساس بهتر و آرامش بیشتر می‌دانم و گنج واقعی برایم آرامش درون است و این گنج با مراجعه به درون و ارتباط با خدا همیشه در دسترس من است و بابت این موضوع پیوسته خدا را شاکرم.

تصمیم‌گیری

یکی از مشکلات زندگی من، تردید در انجام کارهاست. من کارهایم را با شک و تردید انجام می‌دهم. چون می‌ترسم نتیجه مطابق میل در نیاید. همیشه دیگران برایم تصمیم می‌گیرند. رئیس برای نحوه‌ی انجام کار، همسر برای نحوه‌ی اداره زندگی و ... من از دخالت کردن و همکاری می‌ترسم. زندگی من به شکل انفعالی است و هیچ وقت عمل کننده نیستم بلکه همیشه فقط واکنش نشان می‌دهم. خیلی وقت‌ها تصمیم می‌گیرم و مدتی هم روی حرفم هستم ولی دوباره فراموش می‌شود و به روال قبلی می‌گردم. من از تغییر می‌ترسم و موجودی عادت پیشه هستم. از نوآوری وحشت دارم و روال کهنه و قدیمی را ترجیح می‌دهم. حالا با همه‌ی مشکلاتی که شرح دادم در قدم سوم از من خواسته شد که تصمیم بگیرم تا اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند مهربان بسپارم، طبیعی است که کار آسانی نبود.

در تصمیم به واگذاری و سپردن هم مثل سابق عمل می‌کردم. یک روز روی حرفم بودم، روز دیگر روش قدیمی، ساعتی این‌گونه و زمانی آن‌گونه. ولی به مرور و با تمرین و مشارکت کردن در جلسات در مورد «سپردن به خدا» به تدریج این کار برایم آسان شد.

اراده و زندگی

اراده‌ی شخصی من همیشه بر پایه‌ی منافع فردی، لذت‌جویی، تأیید طلبی، غرور و خودنمایی و در یک کلام «منیت» و خودمحوری استوار بوده است. قبل از آشنایی با برنامه همیشه طوری عمل می‌کردم و حرف می‌زدم که رضایت دیگران را فراهم آورم، بیشتر و بهتر بخورم، بیشتر بخوابم، بیشتر لذت ببرم و بیشتر تأیید دیگران را به دست آورم. چون برای تأمین حس خودمحوری و ارضای نفس در بیرون از خودم به جستجو بودم ناچاراً همیشه توجهم به بیرون بود. در بیرون از خودم همیشه شرایط و مردم مقصردند. توجهم همیشه به کمبودها، خشونت‌ها، تجاوزها و مسائل منفی است. در نتیجه زندگی‌ام پیوسته آشفته بود و احساس ترس، اضطراب، غصه و رنجش مرا آزار می‌داد.

از رفتار فرزندم که مطابق میل من نبود، رنج می‌بردم و در منزل دعوا و مرافعه و درگیری بود. می‌خواستم به همسرم بفهمانم که نباید راجع به دیگران غیبت کند، زیاد با تلفن حرف نزند، بچه‌ها را لوس نکند و هزاران مسأله دیگر. در محل کار همیشه از این‌که خواسته‌ام برآورده

آیا کسی معجزه‌ی زندگی مرا باور می‌کند؟

با انجام انواع کارهای ضد اخلاقی و ضد اجتماعی سعی داشتم خلأ وجودی خود را پر کنم. نمی‌توانستم مثل افراد معمولی زندگی کرده و از آن لذت ببرم. اصلاً نمی‌فهمیدم چه مرگم است؟ تنها فکری که به ذهن مادرم رسید این بود که موجبات ازدواج مرا فراهم آورد بلکه درمان شوم! اما این کار هم هیچ سودی نداشت جز این که شخص دیگری به افرادی که تحت عذاب و شکنجه‌ی من بودند، اضافه شد.

مادرم فوت کرد، وضع بازهم بدتر شد. همسر و خانواده اش را به شدت آزار می‌دادم و با کتک زدن از او می‌خواستم که آن طور که من می‌خواهم زندگی کند نه طوری که خودش می‌خواهد. شروع به مصرف داروهای آرام بخش کردم و به دنبال آن به خدمت سربازی رفتم. با مواد مخدر گوناگونی آشنا شدم و پس از ترخیص همه نوع موادی مصرف می‌کردم. برای مدتی به طور کاذب آرام شده بودم. دوران لوکس اعتیاد را سپری کردم و سرایشی هولناک آن آغاز شد. مواد مخدر سواره بود و من پیاده به دنبال او می‌دویدم. نفسم بند آمده بود. دست به هر کاری می‌زدم و هیچ چیزی جلودار من نبود. بی‌آبرویی، بازداشت، توهین و کتک خوردن برایم یک موضوع عادی شده بود. سرانجام در اداره ای استخدام شدم و این بار نوبت زجر دادن همکارانم شده بود. در آن جا نیز درست کار نمی‌کردم. رئیس اداره از من خواسته بود که با سرویس اداره به محل بیایم و برگردم. هیچ مسئولیتی به من نمی‌دادند. بود و نبود من تفاوتی نمی‌کرد.

در چند قدمی ساحل

ولی در همین محل کارم اتفاق عجیبی افتاد. محل کاری که سال‌ها جای دزدی و خطا کاری هایم شده بود. ولی اکنون به نظر می‌رسید که داستان چیزی دیگری است.

آری، یکی از همکارانم پیام انجمن معتادان گمنام را به من داد و خداوند بهترین پیام زندگی ام را در همان محل کار به من ارزانی کرد تا از این همه بدبختی و بیچارگی نجات پیدا کنم.

برای اولین بار در یک جلسه‌ی باز NA شرکت کردم. اصلاً حرف‌های افرادی را که مشارکت می‌کردند باور نمی‌کردم و همه را دروغ گو می‌پنداشتم. حق هم چنین بود. من که سال‌های زیادی تلاش کرده بودم که مصرف خود را قطع کنم و هیچ نتیجه‌ای نگرفته بودم نمی‌توانستم بپذیریم که این حرف‌ها راست باشد. هرگز ندیده بودم که فردی مواد مخدر را قطع کند و ضمناً خوشحال هم باشد.

با وجود این تفکرات و با لطف خدا، سه‌شنبه، چهارشنبه و پنج‌شنبه‌ی همان هفته را به جلسه رفتم و از روز جمعه مصرف مواد را قطع کرده و پاک شدم و زندگی جدیدی را آغاز کردم. در ماه‌های اولیه پاک‌ی ام با احساسات تازه و خوش‌آیندی روبرو شده و با وجود داشتن مشکلات فراوان، اوقات خوبی را پشت سر گذاشتم.

در ۸۷ روز پاک‌ی ام، راهنمایی برای خود اختیار کردم تا مرا در کارکرد قدم‌ها و همه‌ی آن چیزهایی که می‌توانند در پاک‌ی و بهبودی ام موثر باشند، یاری‌کنند.

قبل از این که بخواهم از سه دوره‌ی زندگی ام (دوران قبل از اعتیاد، دوران اعتیاد و ایام پاک‌ی ام) برای شما مطلبی بنویسم لازم است از زحمات بی‌دریغ و عاشقانه‌ی شما دست اندرکاران مجله‌ی «پیام بهبودی» تشکر و قدردانی کرده و خداوند بزرگ و مهربان را سپاس گویم به خاطر فراهم شدن چنین نشریه‌ی ای برای معتادان در حال بهبودی و برای هدیه‌ی ۲۴ ساعت پاک‌ی دیگر. زندگی گذشته‌ی از شامل سه دوره‌ی متفاوت با یکدیگر ولی کاملاً شبیه به هم شکل گرفته است در این سه دوره نکات مشترک بسیاری به چشم می‌خورد.

دوران قبل از مصرف: از زمانی که به یاد دارم زندگی من همیشه همراه با سختی و تحمل مرارت‌های فراوانی بوده است. در خانواده‌ای فقیر بزرگ شدم و به علت ناپیایی پدرم دیگران مجبور بودند، مخارج زندگی ما را تأمین کنند و این موضوع همیشه باعث آزرده‌گی خاطر من بود. هیچ چیز نمی‌توانست به صورت دراز مدت مرا خوشحال و راضی نگاه دارد. رفتاری معتادگونه داشتم. اگر از چیزی خوشم می‌آمد و لذت می‌بردم دیگر دست بردار نبودم و تا نهایت آن پیش می‌رفتم. مثلاً روزهای زیادی را به یاد می‌آورم که از صبح تا شب، مشغول بازی فوتبال بودم. افراد دیگری هم بازی می‌کردند و سپس به دنبال کار و زندگی و تحصیل شان می‌رفتند ولی پای ثابت این کار من بودم، تا زمانی که شب می‌شد و دیگر توپ فوتبال در تاریکی دیده نمی‌شد و من مجبور می‌شدم بازی را رها کنم!

در برنامه‌های هنری شرکت می‌کردم ولی از هنر خود لذتی نمی‌بردم فقط به دنبال تأیید دیگران بودم. ظاهری فریبنده داشتم به طوری که پدران و مادران از فرزندان خود می‌خواستند تا مثل من باشند! در صورتی که خود می‌دانستم که از داخل تهی هستم و مشکلی درون من وجود داشت که نمی‌دانستم چیست.

از داشتن چنین احساسی، عذاب می‌کشیدم. زندگی واقعاً برایم وحشتناک و غیر قابل تحمل شده بود. عصبان‌گر و خشن بوده و بد خلق و ناسازگار شده بودم. هر گاه زندگی باب میل من نبود عصبانی می‌شدم و همیشه در حال جنگ و ستیز بودم تا زندگی را به همان شکل پیش ببرم که من می‌خواهم.

بی‌احترامی‌های زیادی به پدر ناپیایم می‌کردم و تقص عضو او را به رخس می‌کشیدم و بارها و بارها به خلقت خداوند ایراد می‌گرفتم و همه چیز را زیر سؤال می‌بردم.

پدر فوت کرد، وضع بدتر شد. حالا دیگر من فرزند بزرگ خانواده بودم. از مادرم می‌خواستم همه چیز را برای من فراهم کند تا من مثل بقیه باشم و چون نمی‌توانست او را کتک می‌زدم. میل داشتم تحت هر شرایطی همه چیز بر وفق مراد من باشد.

در مسیر تندباد

البته می‌دانستم که حرکات من درست نیست ولی کنترلی نداشتم و انجام آن‌ها از سوی من غیر ارادی بود. اشکال در جای دیگری بود. یک بار که مادرم به من پول نداد او را برای زمانی طولانی در خانه زندان کردم به طوری که شورای روستا پا درمیانی کرد و او را آزاد کرد.

فوران ناگهانی نیروهای درون

خیلی خوشحالم که در حد توانایی ام، اصول روحانی برنامه را و همچنین سنت های این انجمن را رعایت نموده ام. چند قدمی از قدم های دوازده گانه را تجربه کرده و به آنها عمل نموده ام. زندگی خانوادگی ام سروسامانی پیدا کرده و در محل اداره ام نیز چیزهای بسیاری آموخته ام. بسیاری از غیر ممکن ها در زندگی ام به «ممکن» تبدیل شده و مقداری از شخصیت گم شده ی خود را باز یافته ام.

زندگی مستأجری من که در ماه های آخر مصرف به حالت غیر ممکن در آمده بود امروز به منزل مسکونی شخصی تبدیل شده است. زمانی اعتبار ۵۰۰ تا تک تومانی را نداشتم ولی امروزه به لطف خدا دارای اعتبار هستم.

همان فرزندم که سال ها به من لقب شیره ای را داده بود، امروز با من خوش رفتاری می کند. همان همسری که روزانه آرزوی مرگ مرا می کرد امروزه اگر کمی دیرتر به منزل بیایم، نگرانم می شود. آیا به نظر شما این ها معجزه نیست؟ آیا شما معجزه های زندگی مرا باور می کنید؟ این ها همه و همه حاصل نزدیک شدن به خداوند و رعایت اصول روحانی است. من نقش خودم را با رعایت اصول روحانی صداقت، تمایل و روشن بینی انجام می دهم و کارها را به خدا می سپارم. خداوند مهربانی که اراده کرد تا فرزندى از فرزندان خودش را از هیچ به همه چیز برساند. خداوندی که قدرتمند، عاشق و مهربان است.

بهترین پیامی که می توانم به دوستان هم درد خود و دیگر اعضای انجمن بدهم این است که پیام من یک پیام شخصی و تجربه شده است. پیامی است که ریشه در سالیان سال درپردری و بدبختی من دارد و آن این است که:

علیرضایی که این همه بدبختی و بیچارگی داشته و سال ها از بیماری اعتیاد و پس از آن سال ها از درد مصرف مواد مخدر رنج و عذاب کشیده است، امروز با لطف خداوند مهربان و اصول روحانی برنامه و کمک تک تک شما اعضای انجمن NA نزدیک به ۵ سال است که هیچ گونه ماده مخدری مصرف نکرده و زندگی او به مراتب از دوران مصرف و حتی دوران قبل از مصرف هم بهتر و جالب تر شده است! امروز برایم کاملاً روشن است که هیچ چیز ارزش آن را ندارد که من به خاطرش دوباره مصرف کنم و این در شرایطی است که هنوز خیلی از مشکلات به قوت خود باقی هستند و حق هم، همین است. چون من یک روزه معتاد نشدم که توقع داشته باشم اوضاع به سرعت شرایط عادی را پیدا کند و یک روزه بهبود یابم.

در پایان امیدوارم، توانسته باشم پیام خود را حداقل به عضوی از اعضای انجمن NA داده باشم تا دیگر نیازی نباشد هیچ فردی از درد اعتیاد بمیرد.

علیرضا. ز- مشهد



ما برای اداره ی گروه مان نیاز به پول داریم و باید هزینه ی اجاره، مایحتاج دیگر و نشتیات مان را بپردازیم.

برای پرداختن این هزینه ها، ما در جلسات مان اعانه جمع می کنیم و هرچه را که از آن باقی بماند صرف هزینه ی خدمات و پیش برد هدف اصلی مان می کنیم. ما باید همگی دست به دست هم دهیم و با هم بستگی بیاموزیم که حقیقتاً ما چیزی از یک کل بزرگ تر از خودمان هستیم. کتاب پایه

در روز جمعه تاریخ ۸۵/۹/۳ جلسه ی ما هیانه ی شورای منطقه ای ایران برگزار گردید. بخشی از وقت این جلسه که تقریباً ده ساعت به طول انجامید اختصاص به برگزاری یک کارگاه داشت که با شرکت چندعضو دفتر خدمات جهانی برگزارگردید. در این جلسه طبق سنت هفتم مان، نمایندگان شورای منطقه ایران مسأله ی کمک به خزانه ی کل جهانی را مورد بحث و گفتگو قرار دادند. پس از بررسی کامل همه ی جوانب موضوع، رأی گیری به عمل آمد. طبق رای نمایندگان مقرر گردید مبلغ پنج هزار دلار به خزانه ی NA جهانی واریز گردد. مبلغ فوق به خزانه ی NA جهانی واریز شد و رسید آن توسط خزانه دار شورای منطقه ای ایران در یافت گردید.

بهبودی از اعتیاد ما را از مقابله با دردهای زندگی معاف نمی کند. اما آنچه که با گذشته تفاوت دارد آن است که حضور یک نیروی برتر و مهربان ما را در حین تحمل این مصائب، هوشیار و پاک نگاه خواهد داشت.

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

فقط برای امروز

چهاردهم آبان ماه

راهنمایی خداوند

نیروی برترمان همواره در دسترس ما قرار دارد. هنگامی که درخواست آگاهی از اراده و خوست خداوندی را برای خود می‌کنیم، هدایت و راهنمایی می‌گیریم."

کتاب پایه صفحه ۹۲ انگلیسی

تصمیم درست گرفتن همیشه کار ساده‌ای نیست. این مساله مخصوصاً در مورد معتادانی که برای اولین بار یاد می‌گیرند که با اصول معنوی زندگی کنند، صدق می‌کند. ما در اعتیاد انگیزه‌های خود ویرانی و ضد اجتماعی را بروز دادیم. هنگامی که تضاد و ناسازگاری آشکار می‌شد رویه‌ی خود را از آن انگیزه‌های منفی جدا کردیم. بیماری ما شرایط گرفتن تصمیمات درست را برای ما فراهم نکرد.

امروز، برای پیدا کردن مسیری که به آن نیاز داریم، از نیروی برترمان تقاضای کمک می‌کنیم ما می‌ایستیم، دعا می‌کنیم و برای گرفتن هدایت و مهربانی به آرامی گوش فرا می‌دهیم. ما به این باور رسیده‌ایم که می‌توانیم به یک نیروی برتر که از ما قوی‌تر است اعتماد و توکل کنیم. این نیرو هر زمانی که به آن نیاز داشته باشیم در دسترس ماست. آنچه که به آن نیاز داریم، این است که برای آگاهی از اراده و خواست خداوند برای خودمان و قدرت انجامش، دعا کنیم هر بار که این کار را انجام می‌دهیم هر بار که راه خود را در میان سردرگمی پیدا می‌کنیم، ایمان ما افزایش پیدا می‌کند. هر چه بیشتر به نیروی برترمان اعتماد کنیم، تقاضای کمک برای یافتن مسیر ساده‌تر می‌شود. ما نیرویی را یافته‌ایم که در زمان اعتیاد فاقد آن بودیم، نیرویی که همواره در دسترس ماست. برای یافتن مسیر، به یک زندگی غنی همراه با رشد روحانی نیاز داریم. آنچه که باید انجام دهیم این است که ارتباط با خداوندی که او را درک می‌کنیم را حفظ نماییم.

فقط برای امروز: نیروی برتر من، یک منبع هدایت معنوی در درون من است که همیشه می‌توانم به آن اعتماد کنم. امروز وقتی فاقد جهت و مسیر هستم، از اراده نیروی برترم در خواست آگاهی می‌کنم.

شاید همه ی شما می‌دانید که گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست در واقع اصل گمنامی در تمام سنت‌ها تکرار شده و به نوعی دارای معنی و مفهوم متنوعی در هر سنت می‌باشد.

اصل روحانی تسلیم هم در تمام قدم‌ها وجود داشته و این بیان‌گر اهمیت موضوع می‌باشد.

آیا شما کسی را می‌شناسید که با اصول برنامه بازیابی در جنگ باشد و بتواند مدت زیادی پاک بماند و یا بهتر بگوییم بهبود پیدا کرده باشد؟ وقتی راجع به تسلیم شدن می‌شنیدم در ذهنم تصویر کسی را می‌دیدم که دست‌های خود را بالا برده و اظهار درماندگی می‌کند!

خوب که فکر می‌کنم می‌بینم اعتیاد همراه با سوء مصرف مواد مخدر مرا تا حد مرگ در مانده و پریشان و رنجور کرده بود. آیا وقت آن نبود که دست‌هایم را بالا ببرم و اظهار درماندگی و عجز کنم؟!

زمانی که تسلیم برنامه‌ی معتادان گمنام شدم غل و زنجیرهای اعتیاد را از دستام گشودند و چشم بند بدبینی را از جلوی چشمم باز کردند و من تازه خودم و دنیا را آن‌طور که باید دیدم نه آن‌طور که تصور می‌کردم. با گوش کردن به پرهیزهایی که در اوایل برنامه‌ی بهبودی به من پیشنهاد شد، توانستم به سادگی خود را از شعاع وسوسه و لغزش دور کنم، در ادامه ی روند درک نیروی برترم نیز تسلیم شدم و توانستم با انجام پیشنهادات سازنده، تجربیات با ارزش اعضای قدیمی و مشورت با راهنمایم، گام‌های بهتری در مسیر بهبودی بردارم.

خود محوری (همان جنبه‌ی روحی بیماری اعتیاد) بزرگ‌ترین مشکل من است و در تمام دوران اعتیاد و حتی در بهبودی هم دست از سرم بر نمی‌دارد. وقتی تصمیم گرفتم تسلیم خواست و اراده‌ی نیروی برترم باشم او در مسیر بهبودی از من مراقبت کند انگار بار سنگینی از روی دوشم برداشته شد. من پر از کینه بوده و در برقراری ارتباط با اطرافیانم هنوز مشکل داشتم. با تسلیم شدن به اصول بازیابی و اداری شدم یک‌بار دیگر با شهامت به عجز خود اقرار کنم و نتیجه‌ی رفتارهایم را ببینم. این فرایند به من کمک کرد تا به کمک راهنمایم ضعف‌هایی را که شناسایی کرده بودم، بررسی کرده و با تسلیم شدن به خواست خداوند در حد کم رنگ کردن آن‌ها اقدام کنم و سعی کنم رفتارهای درست و صفات خوب را جای‌گزین ضعف‌هایم نمایم.

من به افراد زیادی آسیب زدم و قبول کردم که مسئولیت اشتباهات گذشته‌ام را بپذیرم و در جهت رفع آن خسارات تلاش کنم. من یاد گرفتم اقرار به اشتباه کردن خیلی بهتر و راحت‌تر از آن است که به دنبال توجیه و دلیل و بهانه برای اشتباهاتم باشد. باید به دنبال رفتار بهتر به جای رفتارهای گذشته‌ام باشم و این تا آخر بازیابی ادامه دارد. من سعی می‌کنم به اعمال و رفتارم نظارت داشته باشم و آن‌ها را بررسی کنم. با کمک خواستن از خداوند و دعا کردن، تمام تلاشم را انجام دادم تا از خواست او آگاه شوم و تسلیم اراده‌ی او گردم. من یک وجدان بیدار پیدا کردم. من به راهی وارد شدم و کاری را انجام دادم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم. من می‌روم تا این مزده و نوید را به تمام هم‌دردانم بدهم که می‌توان بدون مصرف مواد مخدر زنده و خوشبخت بود، من با اجرای این اصول در زندگی‌ام به موفقیت دست یافتم.

قائم شهر
سیاوش . ع

تسلیم باش = پیروزی باش

یادش بخیر تلفی آن نیمه شب!

من هم مثل کسی که جلوی خداوند زانو زده روی ریل نشسته بودم. از خداوند عذرخواهی کردم چون می‌دانستم که خودکشی عمل درستی نیست و کسی حق ندارد خود را از بین ببرد. برای آخرین بار چشم خود را گشودم. بوق ممتد قطار به صدا در آمده بود. نور قوی چراغ‌های قطار چشمم را به شدت آزار می‌داد.

ناچار نگاه خود را به پایین دوختم و در یک لحظه پلاستیکی را روی سنگ‌های کنار ریل دیدم که در اثر حرکت قطار تکان می‌خورد. کنجکاو شدم. آن را برداشتم. بسته‌بندی آن مثل مواد مصرفی خودم بود، بله خودش بود! نمی‌دانم از دست چه کسی و یا چه مسافری آن‌جا افتاده بود. با دیدن ماده‌ی مصرفی‌ام همه چیز فراموشم شد. این‌ها همه در چند ثانیه اتفاق افتاد و در شرایطی که قطار فاصله‌ی بسیار اندکی با تن رنجور من داشت به شوق مصرف، خود را از روی ریل به آن طرف پرتاب کردم. خودتان می‌توانید حدس بزنید که اولین کار من چه بود. بله مصرف! در آن لحظه فکر کردم که از خدا باج گرفته‌ام. قطار به سرعت از کنار من عبور کرد.

غافل از این‌که داستان چیز دیگری است. خداوند مهربان مشغول انجام کارهای ظریف و عاشقانه‌ی خود بود ولی شعور بیمارگونه‌ی من اجازه‌ی درک محبت‌های او را نمی‌داد. مواد را مصرف کردم، قطار رفته بود و من با حالی خراب، کشان کشان خود را به خانه رساندم. تا فردا ظهر خواب بودم. وقتی که از خواب بیدار شدم و خود را زنده یافتم خیلی عصبانی و غصه‌دار شدم. ببینید مواد با من چه کرده بود که از «بودن» خود در عذاب بودم.

زنگ در به صدا در آمد. در کمال ناباوری دوست هم مصرف قدیمی‌ام را جلوی خود دیدم که مدت‌ها بود از او خبری نداشتیم. شنیده بودم دیگر مصرف نمی‌کند ولی فکر نمی‌کردم که این قدر سرحال شده باشد. او که دورا دور اوضاع و احوال مرا می‌دید آن روز ظهر به فکر کمک کردن به من افتاده بود و پیام انجمن معتادان گمنام را این‌گونه به من رسانید. بقیه‌ی ماجرا را خودتان می‌توانید حدس بزنید. الان بیش از سه سال پاکی دارم. از خدمت‌گزاران انجمن NA قم هستم. ولی یک سؤال بی‌پاسخ همیشه در ذهنم است. آیا چیز دیگری غیر



از آن بسته‌ی پلاستیکی حاوی مواد، می‌توانست مرا از روی ریل به زیر بکشاند؟ آیا مقداری پول، سیگار، خوراکی و ... می‌توانست مرا از تصمیم خود منصرف کند؟ وقتی خداوند می‌خواهد به کسی لطف کند از ابزار گوناگونی استفاده می‌کند! من دیده بودم که وقتی چوپان می‌خواهد گوسفندان را به مسیر دلخواه خود بکشاند مقداری علف سبز در دست می‌گیرد و آن را برای گوسفند تکان تکان می‌دهد و آن موجود هم برای خوردن علف سبز به هر سمتی که چوپان معین می‌کند، می‌رود گویا این امر هم به نوعی برای من اتفاق افتاد. من به سمت و سوی NA کشیده شدم آن‌هم بانسان دادن! ... حالا از من قبول می‌کنید که خداوند ماهرترین تیرانداز عشق است و هرگز خطا نمی‌کند. او با نشان دادن مواد مرا از روی ریل به زیر کشانید!

در این جا لازم می‌دانم از خداوند شکرگزاری کنم. از افرادی که قبل از من به NA آمده‌اند و خدمت کردند و اتحاد و یکپارچگی انجمن را حفظ کردند و به من پیام بهبودی را دادند تا من و خانواده‌ام، آرامش پیدا کنیم، تشکر می‌کنم. با تشکر از مجله‌ی «پیام بهبودی» و تمام اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر جهان.

اسم من حسین و یک معتاد هستم. امروز که این نامه را می‌نویسم سه سال و یک‌ماه و ده‌روز پاکی دارم. خدا را شکر می‌کنم که شایستگی شکرگزاری را به من عطا کرده است. هنوز نمی‌توانم باور کنم که چه اتفاقی افتاد. کسی که به خاطر مواد مخدر، زندگی خود و دیگران را به ورطه‌ی نابودی کشانده بود، اینک پیام‌آور وادی عشق و محبت شود و همیشه آمادگی آن را دارد که به سایر فرزندان خدا کمک کند و پیام بهبودی را به آنان منتقل کند حتی با نوشتن بخشی از داستان زندگی خویش. به راستی که خداوند ماهرترین صیاد عشق است و نشانه‌گیری‌اش هرگز خطا ندارد. تیر محبت او به موقع مرا نشانه گرفت و دلم را با دنیایی از مهر و عشق و صفا در انجمن معتادان گمنام آشنا کرد. امروز من بعد از خداوند سرمایه‌هایی چون انجمن، راهنما، رهجو خانواده و دوستان بهبودی دارم که همگی این‌ها مرا در پیمودن مسیر بهبودی یاری می‌کنند. از گذشته تیره و تار خود چیز زیادی نمی‌گویم. از آن‌جا برای شما می‌نویسم که دیگر همه راه‌ها را رفته و حریف مواد مخدر نشده بودم. سال‌ها بود که به آخر خط خود رسیده بودم ولی جان سختی می‌کردم. بارها به وسیله‌ی طناب و... راه‌های گوناگون خودکشی را آزموده بودم ولی هر بار به علتی برخلاف میل باطنی خودم توسط اطرافیان نجات پیدا می‌کردم.

حتی برادر بزرگترم برای من قبری خریداری کرده بود ولی شمارش معکوس مرگ من، روی عدد بخصوصی متوقف شده بود. مثل این که قرار بود اتفاق خاصی بیفتد.

انتخاب دو خط موازی

این بار ریل قطار را انتخاب کردم چون یقین داشتم هیچ شخصی فرصت نجات دادن مرا پیدا نمی‌کند. صادقانه بگویم در آن لحظه هیچی نداشتیم، جیبم خالی بود، قیافه‌ای تکیده، پژمرده و سروریشی نتراشیده و رخساری زرد داشتم. در این دنیا خود را زیادی حس می‌کردم. می‌خواستم کره‌ی زمین را از لوٹ وجود خود پاک کنم تا حداقل کسی از من شپش نگیرد راستی داشت یادم می‌رفت چون اسم صداقت آمد بهتر است بگویم که دو نخ سیگار ارزان قیمت و یک کبریت داشتم. باید با این دو نخ سیگار چیزی حدود یک ساعت و نیم زندگی می‌کردم. چون قطار ساعت دو نیمه‌شب از جلوی خانه‌ی ما که در حاشیه راه‌آهن قرار داشت، عبور می‌کرد.

من هم در آن شب سرد زمستانی که سرما تا مغز استخوان نفوذ می‌کرد روی ریل قطار نشسته بودم. سیگارم را روشن می‌کردم، پکی به آن می‌زدم و برای آن‌که تا دم مرگ سیگار داشته باشم آن را خاموش می‌کردم و چند دقیقه بعد دوباره آن را روشن می‌کردم. مدام چهره‌ی پدر مریض و مادربیرم جلوی چشمم ظاهر می‌شد. به یاد آرزوهای دوران کودکی‌ام می‌افتادم که چه رویاهایی برای آینده پیش خود ترسیم می‌کردم. ولی تصمیم من جدی‌تر از این بود که این‌گونه افکار و احساسات بتواند مرا منصرف کند. آیا می‌توانید وضعیت روحی مرا در آن لحظات پیش خود مجسم کنید؟

قطار آمد

سرانجام از روی لرزش‌های ریل فهمیدم که قطار نزدیک می‌شود ولی خود قطار پیدا نبود. نگاهی دیگر به دیوار منزل‌مان انداختم. در دل با پدر و مادرم خداحافظی کردم. هیچ‌کس در آن نیمه‌شب آن‌جا نبود.

رهایی را چه می دانی؟

پوزخند زدم . ولی به هر حال چاره ای ندیدم. همه ی درها را زده بوده و نتیجه ای نگرفته بودم. ولی نه، مثل این که یک در زده باقی مانده بود. انجمن معتادان گمنام . به یاد ضرب المثل «سنگ مفت، گنجشک مفت» افتادم و تصمیم گرفتم این راه را هم امتحان کنم.

قطره قطره زندگی

نا امید و خسته به انجمن NA آمدم. تشنه ی تشنه بودم. همان روز اول و در همان برخورد ابتدایی، صداقت بچه ها، مظلومیت شان و سادگی و بی ربایی آن ها باعث شد تا طوفانی درونم اتفاق افتد. در اولین جلسه شرکت کردم و بعد از اتمام جلسه و دیدن آن چه که باید می دیدم، ایمانم خیلی قوی شده بود. به یقین دریافتم که سر چشمه همین جاست. از دوستان حاضر کمک خواستم، توصیه کردند که صبر کنم و باز به جلسه بیایم و از اولین بار مصرف خودداری کنم و خود را به خدای مهربان بسپارم و تماس خود را با بچه ها حفظ کنم. من نیز چاره ای نداشتم. به جلسات می رفتم و فقط گوش می کردم . روزهای متمادی می گذشت . نکته ی عجیب این بود که درد فیزیکی ام این بار با درد سایر ترک هایم فرق می کرد. تحمل ام بیشتر شده بود. احساس تنهایی نمی کردم. همیشه منتظر بودم که وقت شروع جلسه برسد.

روزهای اول نیم ساعت قبل از شروع جلسات، زودتر می رفتم. به مرور و بعد از گذشت چندوقت ناگهان متوجه شدم که چند روزی است که من بدون مواد مخدر زندگی می کنم. چه خوب! چه عالی! باورم نمی شد ولی ایمان داشتم که به هر حال یک نیروی برتر و قوی تر از اراده ی من و مواد مخدر، در این جا وجود دارد که توانسته به من کمک کند. من در انجمن هویت گم شده ام را که سالیان سال بود، دنبال آن می گشتم پیدا کردم . خدایم را ، زندگی ام و خانواده ام را نیز انجمن به من هدیه داد. آن جا متوجه شدم که زندگی معنایی فراتر از رنج کشیدن دارد. به کمک اصول برنامه و رعایت آن چه که دوستان بهبودی و هم چنین راهنمایم می گفتند، آن چه را که دیر زمانی بود در پی اش می گشتم، یافتن و آن چیزی نبود جز رهایی از مصرف مواد مخدر . امروز به لطف خداوند نزدیک به دو سال است که پاک هستم و رهایی یافته ام.

به امید آن که تمامی هم دردهای خودم، روزی برای رهایی بیایند و از آشفتگی و ذلت مواد و تنهایی اعتیاد، به کمک معجزه خداوند و یاری و کمک بی منت بچه های انجمن رهایی یابند. در خاتمه این که:
آزادی میراث طبیعی انسان است باید آن را پدید آورد و پذیرش شرایطی که قادر به تغییرش نیستیم خود یک شجاعت است. تسلیم شدن در جنگ با مواد مخدر، رها شدن از بیماری اعتیاد است.

قربان همه شما
سید رضا - ه. سبزواری



همیشه دوست داشتم و این را جزء رویاهایم در دفتر ذهنم به ثبت رسانده بودم که من هم یک روزی بدون مصرف مواد مخدر، زندگی کنم. ولی چه تصور و خیال بیهوده ای. هر روز صبح به محض این که از خواب بیدار می شدم قبل از شستن سرو صورتم به دنبال این فکر بودم که امروز چطور و کجا مصرف کنم؟

بعضی اوقات به خود نهیب می زدم که : سید رضا مگه دیشب تو قول ندادی؟ مگه تو نبودی که قسم خوردی؟ مگه تو... واقعیت هم همین بود. شب های زیادی وقتی نشئه وارد منزل می شدم، به محض این که آشفتگی زندگی ام، بی قراری های همسر و از همه مهم تر وقتی چشمم به فرزندانم می افتاد که مظلومانه مرا می نگرستند، وقتی می دیدم که قطرات اشک از گوشه ی چشمان شان سرازیر است و آن قطرات اشک مثل یک گلوله ی بی صدا به روح و روان من شلیک می شود بلافاصله تصمیم می گرفتم که ترک کنم . عجولانه دست خود را روی سر فرزند خردسالم می نهادم و با غلیظ ترین الفاظ سوگند می خوردم و قول و وعده می دادم که دیگر مصرف نمی کنم. به آن ها می گفتم دیگر نگران نباشید، همه چیز درست می شود و در آن لحظه عرق شرم بر پیشانی ام می نشست.

نبرد ناجوانمردانه

نمی دانستم که اعتیاد هم حکومتی دارد که دستگیر می کند، به زندان می اندازد، شکنجه می دهد ، آزادی ها را می گیرد و سرانجام بدون محاکمه رای به اعدام فرد می دهد، خلاص.

به هر حال نمی دانم و به چه علت فردای آن شب همه چیز از ذهن من پاک می شد. دیگر به قول و قرارهای شب قبل فکر نمی کردم. اصلاً جایی خالی در فکر من به غیر از مصرف مواد مخدر در آن لحظه پیدا نمی شد و باز دوباره روز از نو، روزی از نو.

آشفتگی های خود و زندگی ام بیشتر و باز هم ادامه ی مصرف و سینه خیز به سوی قبرستان و تیرگی رفتن . هر بار که در ترک شکست می خوردم به نوعی این احساس در من زنده می شد که دیگر من نمی توانم. واقعاً هم همین طور بود. چیزی به اسم اراده که بتوانم از آن جهت مقابله با مواد استفاده کنم، در من وجود نداشت. با هر بار ترک کردن بیشتر و بیشتر به مواد دل می بستم و به عبارتی وابسته تر می شدم و از سوی دیگر توانایی هایم ضعیف تر می گشت. سال های آخر فقط به مرگ فکر می کردم و در انتظار آن نشسته بودم که شاید هلاکت عاملی شود تا من به سوی مواد نروم.

دیگر ترور شخصیت، نگاه های همراه با ترحم مردم و اقوام، ضجه های همسر و گریه های فرزندانم هیچ کدام برایم مفهومی نداشت و هیچ حسی را در من برانگیخته نمی کرد. احساساتم کرخت شده بود. همین طور دربردار از این طرف به آن طرف می زدم تا به هر حال اتفاقی در زندگی ام بیفتد. تا این که ...

در یکی از روزهای خوب خدا ، پیام خدا توسط یکی از فرزندان خدا به من رسید . اولش از ته دل خندیدم. به ساده بودن فردی که می گفت دور هم می نشینیم و مشارکت می کنیم و به تدریج درمان می شویم

یک برنامه‌ی فروتنی

برای من برنامه‌ی NA مساوی است با فروتنی، چیزی که لازمی بهبودی است. من برای بخشیدن و دریافت کردن نیاز دارم که تواضع داشته باشم. من نیاز دارم جهت یادگیری و یاد دادن، متواضع باشم. تواضع هیجانی است که من احساس می‌کنم در مقابل یک کوه بزرگ ایستاده‌ام. حسی شگفت‌انگیز همراه با احترامی است که عظمت کوه در من به وجود می‌آورد و همچنین برای معجزه‌ی جادویی خود زندگی.

برای من فروتنی یعنی دخالت نکن، در مسیر نیست و به دنبال این نباش که حق با تو باشد و مهم باشی.

فروتنی کمک می‌کند که دیدگاه خود را انعطاف پذیر نگاه دارم و روشن بین باشم تا وقت زیادی برای دفاع از عقاید کهنه و تاریخ مصرف گذشته‌ی خود تلف نکنم.

فروتنی قبول کردن نیاز برای تغییرات است.

فروتنی یعنی بدانیم که هیچ جایی برای رفتن نیست. فقط یک راه است، راه NA. فروتنی یعنی اقرار می‌کنم که من نمی‌دانم. یعنی قبول کردن این که مسیر من یادگیری است و باز کردن در، بر روی آموزگاران جدید.

فروتنی به معنای گذاشتن از آمل و آرزوها نیست بلکه فروتنی به انجام رساندن آرزوهاست بدون خود فریبی.

فروتنی داشتن، دانشی است که با کمک آن متوجه می‌شویم که در هر شرایطی چه خوب، و چه بد، درسی برای یاد گرفتن وجود دارد و این که من یک دانش آموز هستم. فروتنی داشتن دانشی است که به من کمک می‌کند که بدانم همیشه در همان جایگاهی هستم که باید باشم.

مجله NAWAY - اکتبر ۲۰۰۲

خاورمیانه - مایک N.

در مسیر درست

من به تازگی درس خود را در دانشگاه تمام کرده‌ام و باورتان می‌شود که بهترین نمره (A) را گرفته‌ام!

وقتی که مواد مصرف می‌کردم، هیچ موقع نمره‌ای بهتر از (C) نگرفتم. به سبب وجود همین، چند وقت پیش بیکار شدم و این در روسیه مشکل بزرگی است ولی راهنمایم به من کمک کرد تا این بحران را سپری کنم. در اوایل که پاک شده بودم راهنما نداشتم و همه اطرافیانم نقش راهنما را برای من بازی می‌کردند. برای مدتی خوب بود ولی بعداً فهمیدم که من یک راهنما نیاز دارم که قدم‌ها را با او کار کنم. من نیاز به شخصی داشتم که تمام رازهای خودم را با او در میان بگذارم و مشارکت کنم. سرانجام با راهنمای خود در یکی از جلسات آشنا شدم و او خیلی به من کمک کرد.

ما با هم دوست هستیم و من او را از صمیم قلب دوست دارم. کار کردن قدم‌های NA با راهنمایم و تحصیل «فلسفه شرق» به من کمک کرد تا قدری آرامش درونی پیدا کنم.

من می‌خواهم به اطلاع شما برسانم که جلسه‌ی خانگی من در «چیتا» به خوبی کار می‌کند.

افراد بیشتری در حال پیوستن به جلسات هستند و ما امیدواریم که با کمک نشریات ترجمه شده‌ی جدید از خدمات NA جهانی، توانایی بیشتری داشته باشیم که به هدف اصلی خود برسیم. شکی نیست که نیروی برتر من در زندگی‌ام حضور دارد و کار خود را می‌کند و من در مسیر درستی قرار گرفته‌ام.

روسیه - ایرینا. Z.

مجله NAWAY اکتبر ۲۰۰۲

مترجم - عباس م.

بندارچه رقیب نیچه همه لجن‌بیا

۱- در همه جا، رفتن با خود انسان است و برگشتن با خدا.

● ولی در NA آمدن با اراده‌ی خدا و رفتن از آن با خود آدم.

۲- در همه جا، برای این که سرزنش نشویم و مورد نفرین قرار نگیریم، اعتیاد خود را پنهان می‌کردیم.

● ولی در NA، زمانی که به بیماری خود اقرار می‌کنیم، مورد تشویق قرار می‌گیریم.

۳- در همه جا، فقط قدیمی‌ترها اهمیت دارند و مورد توجه قرار می‌گیرند.

● ولی در NA تازه واردان، مهم‌ترین اعضا به شمار می‌آیند!

۴- در همه جا، معتاد را به سکوت وادار می‌کنند و او محکوم به خاموشی است.

● ولی در NA او را به مشارکت و بیان احساسات تشویق می‌نمایند.

۵- در همه جا باید سخن‌ران خوبی باشی تا به حرف‌هایت توجه کنند.

● ولی در NA به هر شکلی و با هر لهجه‌ای که مشارکت کنی به حرف‌هایت گوش می‌دهند و تشویق هم می‌شوی.

۶- در همه جا تسلیم برای مردم یعنی پایان کار و آغاز شکست.

● ولی در NA تسلیم به معنای تمایل به ادامه زندگی و زیستن به نوعی دیگر و تلاش برای رسیدن به روزهای بهتر است.

۷- در همه جا اقرار به عجز مساوی است با اعلام ناتوانی و شکست همیشگی

● ولی در NA با اعلام عاجز بودن، توانایی‌های جدیدی را تجربه می‌کنیم.

۸- در همه جا برای ورود به گروه یا انجمنی تمام داشته‌های مان را برای جلب توجه با خود می‌بریم.

● ولی در NA توصیه می‌شود که داشته‌های مان را پشت در جلسه بگذاریم و فقط با داشتن تمایل وارد شویم.

۹- در همه جا مردم را به خاطر پول، تحصیل و موقعیت اجتماعی و خانوادگی‌شان تحویل می‌گیرند.

● ولی در NA با شعار "هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر را ندارد" ما را تحویل می‌گیرند.

۱۰- در همه جا، هر نوع سرویس و خدمتی بهای خاص خود را دارد و باید پول آن را پرداخت کرد.

● ولی در NA می‌گویند که یک تجربه‌ی روحانی را نه می‌توان فروخت و نه می‌توان خرید. فقط باید آن را به صورت رایگان و از روی صفا و صمیمیت و عشق به دیگری دارد.

۱۱- در همه جا، دریافت کمک‌های مالی برای توسعه انجمن و گروه‌ها معمولی‌ترین اقدام است.

● ولی در NA، گروه‌ها را از دریافت هرگونه کمک مالی از غیر اعضا منع می‌کنند و خودکفایی و حفظ احترام را به طور جدی دنبال می‌کنند.

۱۲- و سرانجام این که در همه جا باید به فکر خودت باشی و کلاحت را محکم بگیری که با دنبیره.

● ولی در NA باید راه بیفتی و اصول روحانی برنامه را که آموخته‌ای به شکل پیام بهبودی، به صورت رایگان و با تلاش فراوان به سایر معتادان در عذاب برسانی.

تهران - اکبر. غ گروه اشرفی

باغچه ی فانگی

تعبیر کردم. تعجب من بیشتر ناشی از این بود که گویی آن ها داستان زندگی مرا تعریف می کردند. بیشتر صحبت های آن ها به نوعی کبی برداری از زندگی من بود. به همین خاطر وقتی به منزل برگشتم بلافاصله تصمیم به ترک موادمخدر گرفتم ولی در این ترک جسمانی خودم تنها نبودم. فرزند دوساله ی من هم باید ترک می کرد. من پیام بهبودی را از پسرم گرفتم و او پیام بهبودی را از مادرش! ای خدا، چقدر کارهایت قشنگ است. تو خود زیبایی و زیبایی را دوست داری. ای خدا تو پیام NA را به یک طفل ۲ساله هم می رسانی. مواد را ترک کردم. طفل خردسالم را هم ترک دادم. من درد می کشیدم و او بی تابی می کرد و خداوند مهربان از هر دوی ما، پرستاری و مراقبت می کرد.

سخن بی صدا

در گوش طفلم از خدا و انجمن می گفتم. از روزهای خوبی که در انتظاران است. به شیوه بچه های انجمن برای او مشارکت می کردم. آن قدر از خدا و انجمن و شما در گوشش زمزمه کردم تا کم کم آرام شد و برق پاکی در چشمانش نمودار گشت.

عضو ثابت انجمن شدم. من اولین زن انجمن معتادان گنبد هستم. در شهرستان گنبد با وجود آن که جلسه ی آقایان است ولی من به عنوان تنها عضو زن ناچارم در جلسات شرکت کنم. برای من مهم نیست که آن جا غیر از من بانوی دیگری وجود ندارد. قرار شده من با کمک خداوند هرکاری را که لازم است برای بهبودی خود انجام دهم و من به خاطر بهبودی ام همه ی این ها را تحمل می کنم تا پاک بمانم. وامیدوارم با لطف خداوند در آینده ای نزدیک خانم های هم درد دیگری به این جلسه بیایند تا من تنها نباشم و این درخواستی است که من هر روز در دعاها خود از خداوند دارم.

دیگر این که نگران همسر هستم. من و پسر من از او برای پاک شدن و شرکت در جلسه دعوت کرده ایم ولی ترس هایش نمی گذارند که به جلسه بیاید. خیلی خوب می شود که او هم به جلسه بیاید. اگر این اتفاق بیفتد همه ی اعضای خانواده ی ما پاک می شوند و حتی می توانیم هر ۴ نفرمان هر روز در خانه یک جلسه ی NA کوچولو برپا کنیم! برای همه ی کسانی که مرا در این راه یاری دادند، دعا می کنم.

پسر من ۷ ماه پاک دارد

خودم ۵ ماه پاک دارم.

طفلم ۴ ماه و ۲۷ روز پاک دارد

خدا پشت و پناهنان باد

با احترام عالی، خ-گنبد

۸۵/۷/۱۶



سهم من از زندگانی

به نام خدا

با سلام، قصد من از نوشتن این نامه، انتقال پیام بهبودی به سایر هم دردان خودم می باشد تا آن ها بدانند که هیچ چیزی نباید مانع بهبودی ما و شرکت مان در جلسات معتادان گمنام گردد.

همان طور که هر روز در خواندنی ها می خوانیم، برنامه می گوید «برای ما مهم نیست که شما. چه چیز و چه قدر مصرف کرده اید.» و یا این که «هر فردی که مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن، مذهب، نژاد و جنسیت می تواند به ما بپیوندد.» زنی هستم ۴۳ ساله که مدت ۲۰ سال از عمر خود را با مصرف مواد مخدر سپری کرده ام. پدر من مصرف کننده بود و از زمانی که به خاطر می آورم شاهد مصرف های بی پایان او بودم. من شاهد بودم که هرگاه پدرم مصرف می کند، خوش اخلاق می شود و در انجام کارهای خانه به مادرم کمک می کند. کنجکاوی ام تحریک شده بود که این چه چیزی است که موجب تغییر حالت پدرم می شود؟ در عالم کودکی، ارزیابی خوبی از مواد پیدا کردم و آن را حلال مشکلات دانستم. غافل از این که همه ی این ها به صورت کاذب می باشد و مصرف مواد هرگز هیچ مشکلی را حل نکرده است، بلکه خود یک معضل بزرگ است که هزاران مشکل دیگر را در آستین دارد. به هر حال در نتیجه ی این طرز تفکر غلط، در ایام نوجوانی با کوچک ترین مسأله ای مثل یک سردرد ساده و یا یک دعوی مختصر خانوادگی... کمی مواد مصرف می کردم. این کار ادامه پیدا کرد تا این که مصرف من دائمی شد و اجبار به مصرف پیدا کردم.

ازدواج کردم، همسر معتاد نبود. ولی شاهد مصرف من بود و به مرور با توجه به این که راننده ی کامیون بود او هم مصرف را شروع کرد. اول ناراحت شدم ولی بعد متوجه شدم که معتاد بودن او به نفع من است چون دیگر نیازی به مصرف پنهانی نیست و مواد همیشه در دسترس است! اگر فکر می کنید که مصرف مواد مخدر در خانواده ما به من و همسرم ختم گردید، اشتباه می کنید. چون در زمان مصرف، حال و حوصله ی بچه داری را نداشتم برای ساکت کردن طفل خردسالم از مواد مخدر استفاده می کردم. مواد با من کاری کرد که بچه داری که را که مادران دیگر آن را با عشق انجام می دهند و خواب شیرین شبانه را بر خود حرام می کنند تا طفل شان آسوده بخوابد، انجام دهم و برای جلوگیری از گریه های طبیعی یک طفل از مواد استفاده کنم.

تا این که آن طفل خردسال هم معتاد شد. آیا می توانید عمق فاجعه را حس کنید؟ برنامه حق دارد که می گوید ما، در مقابل مصرف مواد مخدر، عاجزیم. برنامه حق دارد که می گوید ما برای ادامه ی مصرف به تدریج خصائل انسانی را از دست دادیم و روی تمام اصول روحانی پا نهادیم. برنامه حق دارد که می گوید.....

ولی این پایان کار نبود. پسر من که معتاد بود با انجمن معتادان گمنام شهرستان گنبد آشنا شد و بعد از مدتی که از پاک شدنش می گذشت از من نیز دعوت کرد تا در یک جلسه ی NA شرکت کنم. اصلاً حوصله ی شنیدن هیچ حرفی راجع به ترک مواد نداشتم. ولی او دست بردار نبود.

بازکن پنجره ها را

به جلسه رفتم. چه خبر بود. وقتی که دوستان هم درد را دیدم که سرحال هستند و با صمیمیت در کنار هم نشسته اند و مشارکت می کنند



فقط برای امروز
یازدهم مهرماه
رها کردن اراده‌ی شخصی

فقط برای امروز

دهم مهرماه

حفظ ایمان

ما به قدرت نامحدودی که از طریق دعاهای روزانه برای ما فراهم شده چنگ می‌زنیم و تا مادامی که ایمان خود را حفظ و آن را احیا می‌کنیم، تسلیم هستیم.

کتاب پایه صفحه ۴۴

۲۳

در بهبودی ۲ بخش وجود دارد. پاک شدن و پاک ماندن. پاک شدن نسبتاً آسان است چون مجبوریم یک بار آن را انجام دهیم. پاک ماندن مشکل‌تر است، چون نیازمند توجه روزانه به زندگی‌مان است. با این وجود، هر دوی آن‌ها قدرت‌شان را از ایمان می‌گیرند.

ما با کمک ایمان پاک شدیم. ما پذیرفتیم اعتیاد از ما قوی‌تر بود و تلاش برای جنگیدن با آن را متوقف ساختیم. ما این نبرد را به یک نیرویی که از ما برتر بود سپردیم و آن نیروی برتر ما را پاک کرد. ما هر روز با همان روش پاک می‌مانیم؛ یعنی به روش ایمان. فقط برای امروز تسلیم می‌شویم. زندگی می‌تواند برای ما بسیار بزرگ‌تر از آن باشد که بخواهیم با نیروی خودمان از عهده‌ی آن برآیم. هنگامی که این‌گونه است، در جستجوی نیرویی هستیم که از خودمان برتر باشد. ما دعا می‌کنیم برای درخواست راهنمایی از نیروی برتر خود و قدرت انجامش. با استفاده از تمرین و احیای روزانه‌ی ایمان خود، از منابعی که به آن نیاز داریم تا پاک زندگی کنیم، بهره‌برداری کنیم، یک زندگی کامل. برای ما یک نیروی بیکران، هر زمانی که به آن نیاز داریم وجود دارد. برای بدست آوردنش، آنچه که نیاز داریم انجام دهیم این است که ایمان خود را نسبت به نیروی برتر حفظ کنیم که ما را پاک کند و پاک نگاه‌دارد.

فقط برای امروز: ایمان، مرا پاک کرد و ایمان، مرا پاک نگاه خواهد داشت. امروز، من با نیروی برترم ایمان خود را حفظ خواهم کرد. من تسلیم شدن خود را احیا خواهم کرد و برای کسب آگاهی و نیرو دعا می‌کنم.

ترجمه‌ی تمام فقط برای امروزهای این شماره از رضا د.

نفس ما یکباره آن قدر بزرگ و حکفرما می‌شود که که فروکش می‌کند چرا که در هماهنگی کامل بایک خدای دوست دار هستیم. ما متوجه می‌شویم که وقتی میل نفسانی را رها کنیم زندگی غنی‌تر، شادتر و کامل‌تری داریم.

کتاب پایه صفحه ۱۰۱ انگلیسی

اعتیاد و میل نفسانی دست در دست یکدیگر دارند. این رام نشدن که آن را در قدم اول پذیرفتیم، محصول اراده‌ی شخصی مان بود که ناشی از مصرف مزمن مواد مخدر بود. و امروز زندگی کردن با اراده‌ی شخصی می‌تواند حیات ما را درست مثل زمان مصرف رام نشدنی کند. وقتی عقاید، آرزوها و درخواست‌های ما اولین مکان را در زندگی مان اشغال می‌کند، خود را در تعارض و کشمکش دائمی با اطرافیان و همه‌ی چیزهای پیرامون خود می‌بینیم.

اراده‌ی شخصی منعکس‌کننده‌ی اتکای من به خود است. تنها چیزی که ما را از اراده‌ی شخصی و کشمکش‌هایی که در زندگی ما بوجود می‌آورد رها می‌کند این است که اتکا به خود را از بین ببریم و به جای آن به نیرو و هدایتی که توسط خداوند دوست دار به ما پیشنهاد شده تکیه نماییم.

به ما یاد داده شده در تصمیم‌گیری‌ها به جای اینکه با تمایلات خود خواهانه‌ی خود مشورت کنیم با اصول معنوی و روحانی مشورت داشته باشیم. به ما یاد داده شده در جستجوی راهنمایی از یک نیروی برتر باشیم، نیرویی که دید وسیع‌تری نسبت به ما دارد. با انجام این عمل متوجه می‌شویم که می‌توانیم هر روز بیش از پیش به آسانی خود را با اوضاع پیچیده و دشوار وفق دهیم. دیگر خود را از جریان زندگی جدا نمی‌کنیم ما جزیی از زندگی می‌شویم و متوجه می‌شویم که بهبودی کامل چه چیزهایی را برای عرضه کردن در اختیار ماقرار می‌دهد.

فقط برای امروز: من به دنبال رهایی و آزادی از نفس خود و تعارضات و کشمکش‌های ناشی از اراده‌ی شخصی خود هستم. تلاش خواهم کرد ارتباط هوشیارانه با خداوندی که درک می‌کنم را بهبود بخشم و در جستجوی راهنمایی و نیرویی که به منظور هماهنگی با دنیای خود برای زندگی نیاز دارم، باشم.

فقط برای امروز

۲۶ بهمن

بیداری روحانی

آخرین چیزی که انتظار داشتیم، بیداری روحانی بود

کتاب پایه انگلیسی صفحه ۴۸

وقتی که به اولین جلسه‌ی معتادان گمنام آمدم تعداد کمی از ما اعتقاد داشتیم که به صورت دردناکی نیازمند تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی هستیم و یا این‌که روح ما از روحانیت تهی است. ما کوچک‌ترین آگاهی نداشتیم که در آستانه‌ی عزیمت به سفری هستیم که روحانیت خفته‌ی ما را بیدار می‌کند.

درست مثل یک ساعت زنگ‌دار که شروع به زنگ زدن می‌کند. در قدم یکم، نیمه بیداری اولیه به دست می‌آید. اگرچه در این مقطع ممکن است مطمئن نباشیم که می‌خواهیم از رختخواب خارج شویم یا پنج دقیقه بیشتر بخوابیم. در قدم‌های دوم و سوم، دست‌های مهربانی شانه‌های ما را تکان می‌دهد که باعث می‌شود از جا بلند شویم و کش و قوسی به خود داده و خمیازه‌ای بکشیم.

ما احتیاج داریم که برای برطرف کردن خواب از چشم‌هایمان، قدم چهارم خود را بنویسیم و آن را در قدم پنجم برای فرد دیگری بخوانیم.

در ضمن کارکردن قدم‌های ششم، هفتم، هشتم و نهم متوجه‌ی فرارسیدن بهاری در قدم‌هایمان می‌شویم و خنده بر لب‌هایمان نمایان می‌گردد. با کارکردن قدم‌های ده و یازده نشانه‌های بیداری روحانی پدیدار می‌گردند و سپس ما به تمرین قدم دوازده می‌پردازیم و خانه را برای بیدار کردن دیگران ترک می‌کنیم.

ما دیگر مجبور نیستیم که بقیه‌ی عمر خود را در بیهوشی روحانی به سر ببریم. ما ممکن است دوست نداشته باشیم که صبح بیدار شویم. اما در صورت ترک رختخواب، همیشه از انجام این کار خوشحالیم.

فقط برای امروز: من به منظور بیدار کردن روحانیت خفته‌ی خویش دوازده قدم را به کار خواهم برد.