



■ سال اول
■ شماره سوم
■ تابستان ۱۳۸۴

◆ نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران



■ رهبری در NA

■ ما و تازه وارد

■ گل گلدون من





به نام خداوند بخشاينده مهربان
سلام گرم و تابستانه ما را بپذيريد. هنوز هم کوتاه ترين راه برای رساندن پیام عشق و دوستی همین
واژه سلام است. سلام؛ خسته نباشيد.

بدون ذکر مقدمه و تعارفات معمول بهتر است به اصل مطلب بپردازيم.
اصل مطلب چیزی نیست جز شکر گزاری به درگاه خداوند مهربان که همه عشق های پاک، تجلی
عشق اوست.

اصل مطلب چیزی نیست جز قدر دانی از حمایت بی دریغ شما دوستان هم در دو کلیه اعضای انجمن
معنادران گمنام ایران. اعضای که با استقبال گسترده خویش از دومین شماره مجله "پیام بهبودی"
موجب شدند که تیراژ ۱۰۰۰۰ تا به آن در شماره دوم به عدد ۱۵۰۰۰ برسد! همان طور که پیش بینی
می شد ما موفق به دریافت تعداد بسیار زیادی نامه و ایمیل از داخل و خارج کشور شدیم که دوستان
علاوه بر تشویق و دلگرمی، آمادگی خود را برای همکاری با مجله خودشان اعلام کرده و در
کنار آن، مطالب بسیار متنوع و آموزنده ای را نیز جهت چاپ ارائه کرده بودند که از این لحاظ بسیار
ممنونیم. خدمت شما اعضای عزیز انجمن اقرار می کنیم که این کار هرگز نمی تواند خالی از نقص
باشد و حتماً در هر شماره، کاستی ها و کمبودهایی وجود دارد که شایسته ترین اشخاص برای گوشزد
کردن این معایب؛ شما هستید چون مجله متعلق به شماست. یکی از دستاوردهای بهبودی می تواند
همین نکته سنجی و دقت نظر شما باشد. بی صبرانه منتظر انتقادات و پیشنهادات خالصانه تان
هستیم. لطفاً تنها به انتقاد خالی بسنده نکرده و در کنار آن علاوه بر راهکارهای ناب، مطالب و تجارب
بهبودی خود را برای ما ارسال کنید تا دیگر دوستان از داشته های شما بهره مند شوند. پیشنهاد
می کنیم راهنمایان، رهجوهای خود را تشویق کنند تا با مجله مکاتبه و همکاری کنند. به هر حال
انجمن NA در مورد چاپ و نشر مجله، تجربه چندانی نداشت؛ ولی طبق شواهد موجود، بامداد الهی،
تجربه دست اندر کاران مجله روز به روز بیشتر می شود و سعی آن ها بر این است تا کیفیت مجله را
در حد و اندازه مجله انجمنی که ۵۰ سال سابقه فعالیت بین المللی و دارای متجاوز از ۳۰۰۰ عضو
در ایران است، برسانند.

هدف ما به این شکل شروع شد:

ارائه اطلاعات و تجارب مفید و خواندنی درباره بهبودی و باز یابی به کمک ۱۲ قدم،
مورد توجه قرار دادن موضوعاتی نظیر: خدمات انجمن جهانی NA، نقطه نظرات اعضا، بررسی مسایل
و مشکلات موجود NA در ایران، وضعیت انجمن در شهرستان ها، پرسش و پاسخ، سنت های ۱۲ گانه،
مفاهیم خدماتی و... خلاصه هر موضوعی که با بیماری اعتیاد و بهبودی در ارتباط باشد.

و برای آینده نیز سعی خواهیم کرد با همکاری شما به این موارد بپردازیم:

مجله را با کیفیت بالاتر عرضه کنیم.

با راهنمایی و هدایت شما، اشتباهات خود را به حداقل برسانیم.

در صوت نیاز تعداد صفحات مجله را افزایش دهیم.

در صورت لزوم مجله را به صورت ماهنامه چاپ و توزیع کنیم.

یک سایت مختص NA و مجله راه اندازی کنیم.

راه های دسترسی ایرانیان مقیم خارج از کشور به مجله را فراهم نماییم.

چاپ مجله به صورت تمام رنگی را مورد بررسی قرار دهیم.

عرضه مجله در کیوسک های مطبوعاتی را مورد مطالعه قرار دهیم.

به هر حال زمینه برای خدمت و کار کردن فراوان است. تاکنون به بخشی از اهداف خود رسیده ایم
و امیدواریم با لطف خداوند و مساعدت شما بتوانیم به اهداف دراز مدت خود، که مهم ترین آن انتقال
هر چه بهتر و گسترده تر پیام بهبودی است، نایل آییم.



■ مسئول نشریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف.

■ مشاور تحریریه: سیامک خ.

■ گرافیک و صفحه آرایی: آزاده الف.

■ ویراستار: مریم غ.

■ طرح روی جلد: نیما ل.

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: Payambehboodi@yahoo.com

■ 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 و بصورت 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 سپاسگزاریم.

■ فهرست

۱. بامخاطبان..... ۲
۲. رهبری در NA..... ۳
۳. چی دیدی، چی شنیدی؟..... ۵
۴. کمیته زندان ها و بیمارستان ها..... ۶
۵. تشریح عملکرد و فعالیت های دفتر مرکزی NA ایران..... ۸
۶. تلاش جمعی برای رسیدن به الگوی جهانی..... ۹
۷. نحوه عملکرد و خط مشی دفتر خدمات جهانی ایران اعلام شد..... ۱۰
۸. تاریخچه انجمن معنادران گمنام - نکا..... ۱۱
۹. ما و تازه وارد..... ۱۲
۱۰. گل گلدون من..... ۱۴
۱۱. فقط برای امروز..... ۱۷
۱۲. با ما از تجربه ات بگو..... ۱۸
۱۳. نامه ها..... ۲۲
۱۴. مشارکت..... ۲۳
۱۵. خود زیست نامه..... ۲۴

رهبری در NA

اگر بهبودی در حکم بازی شطرنج بود، دوست داشتید جای کدام مهره باشید؟

حالا می‌خواهد شما یک عضو قدیمی بار هجوهای بسیار باشید که زنگ تلفن تان یک لحظه قطع نمی‌شود یا عضو جدیدی که همین تازگی، سی روز پاکی‌اش را جشن گرفته است و در جلسه پشت میز نشریات نشسته و آن‌ها را به تازه وار دان و کسانی که برای اولین بار در جلسه NA شرکت کرده‌اند، معرفی می‌کند. حتی یک پیاده می‌تواند تلاش و مبارزه کند تا به طرف دیگر صفحه برسد و تبدیل به یک وزیر مقتدر شود. مادر NA می‌توانیم چگونه رهبر شدن را بیاموزیم. این‌ها تنها برخی از عقاید و نظرات درباره رهبری در NA است که مامی خواهیم درباره‌شان گفتگو کنیم.

در NA شاه و پیاده وجود ندارد.

ما از این مقایسه مثالی تنها برای جلب توجه شما استفاده کردیم تا شمارا وادار به تفکر در این مورد بکنیم. در واقع همه ماصرفاً اعضای NA هستیم و هیچ کس مهم تر و با ارزش تر از دیگران نیست. ما هر روز می‌آییم و سعی می‌کنیم به بهترین نحو ممکن موثر و سودمند باشیم. برای برخی از ما ممکن است این به معنی خدمت کردن به شکل عمیق آن باشد و برای عده‌ای دیگر ممکن است فقط برای امروز پاک ماندن تلقی گردد. فرقی نمی‌کند، هر آن چه که امروز شما با پذیرفتن مسئولیت، متعهد به انجام آن شده اید اعمال و تمرین رهبری است.

اغلب شنیده اید که می‌گویند "اگر هدف خاصی را دنبال نکنی، ممکن است قربانی هر چیزی شوی." هدف و مسئولیت اصلی ما کمک برای بهبودی است که مهم ترین شکل رهبری در NA می‌باشد. در معتادان گمنام، شاه و پیاده‌ای وجود ندارد، فقط اعضا وجود دارند. این تنها خود شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و بگویید که عضو هستید یا نه. رهبرانی که از آن‌ها صحبت کردیم؛ اعضای انجمن ما هستند. پس چرا با عنوان کردن کلمه رهبری و ارتباط آن با بهبودی شخصی، تصورات گوناگونی در ذهن ما نقش می‌بندد؟ ممکن است تصور کنیم که رهبری در جاده بهبودی ویژه‌ای است که در گروه‌شان خدمت می‌کنند یا دارای عنوان هستند.

در واقع رهبری در معتادان گمنام عبارت است از کمک کردن به یک معتاد دیگر به منظور پاک ماندن. هر شخصی که به دیگران برای رسیدن به هدف بهبودی کمک کند، رهبر است.

در این شماره مجله NA Way، هیأت جهانی ما، مقاله‌ای را درباره رهبری ارائه کرده است. در نسخه اکتبر ۲۰۰۴ هم مقالاتی در مورد ساختار تشکیلاتی و تصور اعضا از شکل کلی NA ارائه شده بود. این‌ها موضوع‌هایی هستند که مادر طول یک سال و نیم آینده به طور مفصل مورد بحث قرار خواهیم داد، البته نحوه برخورد ما با این موضوع‌ها به نسبت آن چه که در آخرین کنفرانس مطرح بود، فرق کرده است. ما اکنون نمی‌خواهیم ویران نیستیم که شرحی تبیینی از هر یک از مباحث و موضوع‌های مذکور ارائه دهیم و بگوییم تعریف و معنی دقیق هر یک چیست بلکه قصد داریم با ارائه اطلاعات و افزایش آگاهی شما را تشویق و ترغیب کنیم که در باره این موضوع‌ها در جلسات گروه‌ها، با دوستان هنگام صرف چای و یا حتی در کارگاه‌های خدماتی به بحث و گفتگو بنشینید. این اولین مقاله از سری مقالاتی است که درباره مسأله رهبری در معتادان گمنام ارائه خواهیم کرد. ما حرکت را با صحبت درباره رهبری در وسیع ترین معانی آن شروع خواهیم کرد و در مقالات آینده دقیق تر و مشخص تر به مسأله خواهیم پرداخت، به گونه‌ای که بتواند به ساختار خدماتی ما مربوط شود.

قصد ما ساده و مشخص است. ما می‌خواهیم شمارا به فکر کردن در باره این موضوع مهم ترغیب کنیم شاید شما با بعضی نکاتی که در این مقاله مطرح می‌کنیم موافق باشید یا نباشید. چنان که تک تک اعضای هیأت جهانی NA هم دقیقاً در خصوص این نکات هم عقیده نیستند که این خود نشان می‌دهد طرح مسأله رهبری در انجمن تا چه اندازه مهم و حیاتی است. هدف ما این نیست که رهبری را تعریف کنیم؛ بلکه می‌خواهیم اطلاعاتی به شما بدهیم و شمارا تشویق کنیم که درباره آن‌ها فکر کنید. یک چیز روشن است، هر یک از ما تصور و عقیده خاصی در باره رهبری دارد که هیچ کدام از منابع ما شامل همگی آن نیست. نهایت امیدواری ما این است که بتوانیم شمارا به مطرح کردن دیدگاه‌هایتان در ضمن مشارکت و گوش کردن تشویق کنیم و شما عقایدتان را برای ما بفرستید. ما در باره این موضوع و موضوع‌های دیگر در آینده نزدیک صحبت خواهیم کرد و امیدواریم از خواندن اولین مقاله در این مورد لذت ببرید.

قدرت واقعی شاه در بازی شطرنج چقدر است؟

اگر کمی شطرنج بلد باشید؛ می‌دانید که وزیر، قوی ترین مهره است. شاه تنها در عقب صفحه می‌نشیند و نظاره گر بقیه مهره‌ها که کار اصلی را انجام می‌دهند، می‌شود. در همین حال نحوه عملکرد شاه در بازی شطرنج، می‌تواند الگوی خوبی برای یک رهبر کارآمد باشد، تفویض اختیار و انتخاب نمایندگان مناسب. اگر رهبری در معتادان گمنام مثل بازی شطرنج بود، دوست داشتید جای کدام مهره باشید؟ اگر شما مسئولیت معینی را عهده دار شوید، آیا برای معتادان کارهای مفید و باارزشی انجام می‌دهید؟ آیا فکر می‌کنید که در گروه تان عنوان "شاه" را دارید؟ رهبران واقعی چه کسانی هستند؟ اعضای که به معتادان دیگر در پاک ماندن کمک می‌کنند؛ کدامند؟ حقیقت این است که عنوان و جایگاه مادر این بازی جدی بهبودی الزامات توانایی ما را برای رهبری نشان نمی‌دهد.

هر کس که به یک معتاد دیگر برای پاک ماندن کمک می‌کند، رهبر است.



معتادان گمنام شاه و پیاده ندارد فقط افرادی را داریم که مایل هستند در فرآیند بهبودی ما را هدایت کنند و سرویس بدهند. در نشریات ما چنین آمده است: "اگر شما طالب آنچه که ما داریم، هستید و حاضرید برای به دست آوردنش کوشش کنید، در آن صورت آماده اید که قدم های خاصی را بردارید." گاهی اوقات این ما هستیم که آنچه را که معتاد دیگری طالب آن است، داریم و گاهی معتاد دیگری دارای آن چیزی است که ما می خواهیم و برای به دست آوردنش تلاش می کنیم.

هر یک از ما فرصت راهنمایی دیگری را جهت بهبودی داریم. حتی وقتی خود از شخص دیگری در خواست کمک و راهنمایی می کنیم، اغلب گفته می شود آن هایی که در خواست کمک می کنند، با این در خواست خود فرصت خدمتی را برای معتاد دیگر ایجاد کرده اند که همین مسأله کمک به فردی دیگر، موجب پاک ماندن خود آن اشخاص می شود.

خدمت یکی از مهم ترین جنبه های رهبری در NA است. وقتی در باره رهبری صحبت می کنیم، منظورمان کسانی است که در حال خدمت به NA هستند و به همین دلیل صحبت کردن درباره رهبری در NA بسیار مهم است.

ما ممکن است به صحبت درباره مواردی مثل نیاز به خدمت گزاری برای انجام مسئولیت خاصی بپردازیم و یا این که خودمان با پذیرش مسئولیت ها راه حل هایی نیز برای رفع مشکلات ارائه دهیم.

وقتی ما به دنبال راه حل ها هستیم؛ در حقیقت مشغول اعمال رهبری می باشیم. فقدان رهبری می تواند یکی از مشکلات اساسی در ساختار خدماتی و تشکیلاتی باشد و همچنین یکی از موضوع های مورد گفتگو در دو سال آینده، شروع کردن گفتگو در این باره در گروه های خودمان، نشان دادن نقش رهبری در گروه است.

رهبر کسی است که به ما برای رسیدن به هدف مان کمک می کند.

ولی چه کسی قدرت دارد که این گفتگو را در گروه شروع کند و به اصطلاح راه بیندازد؟ الزاماً نباید در یک جلسه رسمی باشد؛ می تواند قبل از آغاز جلسه بهبودی یا پس از آن و یا هنگام دور هم جمع شدن و صرف چای باشد یا حتی در ماشین و موقع برگشتن به خانه باشد.

این تو، عضو انجمن هستی که قدرت رهبر بودن را داری. هر فردی که امروز برای بهبودی اش به جلسه آمده بود، سهمی در ایفای نقش رهبری داشته است.



تمام افرادی که به هماهنگ کردن تلاش ها، برای رسیدن به اهداف مان کمک می کنند، رهبران ما هستند مثل: اعضای گروه هایمان و کسانی که مشارکت می کنند، کسانی که به تلفن پاسخ می دهند، افرادی که در پنل ها صحبت می کنند و یا اشخاصی که به تازه وارد ها خوش آمد می گویند و در چیدن و جمع کردن صندلی ها قبل و بعد از جلسه گروه رایی می کنند. ما جنبه های رهبری را که در وجود راهنمایمان، در کمک یک دوست یا خدمت کردن یک عضو می بینیم، می ستاییم و آنها را ارج می نهیم. هر یک از ما توانایی بالقوه آغاز کردن یک گفتگو در موارد گوناگون و مهم را دارد و از این منظر، یک رهبر محسوب می شود. یکی از این موارد رهبری می تواند "یادآوری یک معتاد با دوروز پاک" به یک معتاد دیگر با یک روز پاک مبنی بر این که دیگر مجبور نیستی مواد مصرف کنی "باشد. آیا برای همه مانقش در رهبری وجود دارد؟ و همه می توانند جایی در انجمن برای کمک به دیگران در جهت بهبودی پیدا کنند؟

بهبودی هدف اصلی است و ما همه در این هدف با هم مشترک هستیم و اتحاد مادر معتادان گمنام به آن بستگی دارد.

از طریق نیل به این هدف مشترک است که رهبری نمایان می شود. رهبری چیزی نیست که فقط به یک یا دو نفر در گروه اعطا شده باشد؛ بلکه آن چیزی است که با مطالبه و دنبال کردن بهبودی رشد و توسعه می یابد. از همان اولین روز های ورود به برنامه، ما شروع به آموختن درباره رهبری هم به عنوان هدایت کننده و هم به عنوان هدایت شونده؛ می کنیم. برخی اوقات ما به عنوان در خواست کننده کمک و هدایت بخصوص در حیطه قدم ها، خیلی بیشتر می آموزیم و گاه نیز هدایت و رهبری را از راهنمای خود به عنوان یک نمونه و الگو یاد می گیریم.

گاهی اوقات نیز با مشارکت کردن در مورد یک تجربه خاص و این که چگونه در طول طی کردن آن تجربه پاک ماندیم؛ دیگران را هدایت و رهبری می کنیم. در معتادان گمنام ما آزادی هدایت و رهبری را به انواع و اشکال گوناگون داریم و این آزادی است که به رهبران امکان یاری دادن به ما را در جهت رسیدن به اهداف مان به عنوان یک انجمن می دهد. ما به دلیل حیطه وسیعی که می توانیم رهبری را در آن نشان دهیم بسیار قدر دان و سپاس گزاریم؛ زیرا بدون وجود آن تلفن ها جواب داده نشده، افراد به جلسات هدایت نمی گردند. جزوات راهنما ارائه نگردیده، نشریات در اختیار تازه وارد قرار نمی گیرد. شماره تلفن ها بین افراد رد و بدل نشده و نهایتاً هر آنچه که امروز انجام می دهیم، نمی توانست صورت بگیرد.

رهبران در معتادان گمنام این امکان را به وجود می آورند که افراد بتوانند مستقیماً از خیابان به جلسات دعوت شده و شروع به مشارکت نمایند. آن ها به ما انگیزه، الهام و شهامت پاک ماندن فقط برای یک روز دیگر را می دهند. رهبران حتی در مواقعی که ما از جلسات کناره گیری می کنیم به جلسه می روند، پاک می مانند تا در مراجعت مجدد مان به ما خوش آمد بگویند.

خدمت کردن و در خدمت بودن گاهی می تواند طاقت فرسا و همراه با احساس تنهایی باشد و ما را در حالتی قرار دهد که نخواهیم ادامه دهیم، ولی به طور قطع بدون شکل های مختلف رهبری در انجمن، بقای ما ممکن نخواهد بود، به همین دلیل، صحبت کردن درباره آن بسیار با اهمیت است. ما باید درباره رهبری گفتگو کنیم. ما برای ادامه کار جلسات به "رهبری" نیاز داریم تا سایر معتادان بتوانند NA را پیدا کنند. ما برای انجام اساسی ترین خدمات به وجود رهبران نیاز داریم.

همین الان رهبران مادر حال پاسخ دادن به تلفن ها و هدایت افراد به اولین جلسه شان می باشند. آن ها به اهمیت تسهیلات در ارتباطات تلفنی پی برده اند و بر اساس جدول هفتگی به خدمت خود و پاسخ گوئی ادامه می دهند. هیچ رهبری از

چی دیدی، چی شنیدی؟

باسلام، چون از ما خواسته اید که برای شما بنویسیم چه اتفاقی در اولین جلسه NA برای ما پیش آمد و چی دیدیم و چی شنیدیم که برای بار بعد باز هم به جلسات آمدیم، من هم مشاهدات و شنیده هایم را از شرکت خود در اولین جلسه NA برای شما می نویسم و خواهش می کنم آن را چاپ کنید:

مهم ترین، عمیق ترین، عجیب ترین و مرموز ترین اتفاق زندگی من روزی بود که برای اولین بار در جلسه NA شرکت کردم. پنج شنبه بود و آن جلسه در یک زیر زمین کوچک و در جنوبی ترین نقطه تهران (دولت آباد) و با شرکت حدود ۲۰ نفر تشکیل شده بود. با ورود به جلسه و شنیدن حرف های دوستان هم درد، ناگهان شو که شدم، به قدری جو جلسه در من تأثیر کرد که تاملت ها باعث سردرگمی، گیجی و حواس پرتی من شده بود. اصلاً مفهوم آن چه رami شنیدم، درک نمی کردم. از خدایم خواستم این گیجی را از من بگیرد، چون تحمل سنگینی آن را نداشتم. حالاً متوجه می شوم که دلیل آن گیجی اولیه این بوده است که برای نخستین بار بود که مطالبی از این دست می شنیدم: پذیرش، تسلیم، فروتنی، اقرار، خود محوری و... تنها چیزی که می توانم بگویم احساس کردم یک انرژی قوی توأم با، باد وارد کله و مغزم گردید و باعث قوی ترین باور من شد.

چون من هرگز معتاد در حال بهبودی ندیده بودم. حتی در زمان مصرف گرایش شدیدی به کتب تاریخی پیدا کرده بودم تا شاید در تاریخ، معتادی را بیابم که مصرف مواد مخدر را قطع نموده باشد، نیافتم که نیافتم!!!

چیزهایی که به این باور خارق العاده و دوباره آمدن من به NA کمک کرد، جملاتی بود که در نشریات خواندم و شنیدم. جملاتی نظیر این که "به دیگران خسارات شدیدی زده ایم، ولی بیش از همه خود را آزار داده ایم." و "مصرف یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست." و "الکل نیز یک ماده مخدر است." موجب تشویق من به ادامه کار شد.

از دلایل دیگری که موجب شد من باز هم به جلسات بیایم، گوش کردن به مشارکت ها و حرف های صادقانه ای بود که می زدند. کارهای بد خود را که ناشی از بیماری شان بود، می گفتند و از همه مهم تر این که هیچ کس به آنان به چشم خلاف کار، نگاه نمی کرد. هرگز نمی توانم احساسم را در زمانی که خود را "معتاد" معرفی کردم و مورد تشویق قرار گرفتم، بیان کنم. حالاً می دانم که آن دست زدن و تشویق کردن به خاطر شهامت من برای اقرار به عجز و ناتوانی ام در مقابل اعتیادم بوده است.

ضمناً در اولین جلسه، من مبلغ ۱۰ هزار تومان در سبد سنت هفتم انداختم، چون بسیار ذوق زده شده بودم؛ ولی خزانه دار مبلغ ۹ هزار تومان آن را به من برگرداند. اولین جایی بود که پول زیاد قبول نمی کردند! شاید هم این دلیل دیگری بود که باز به جلسات بیایم!! در خاتمه میل دارم که مدت پاکی خود و برادرهایم را برای تشویق و دلگرمی دیگران بنویسم. این یک اتفاق بزرگ در خانواده ما محسوب می شود و تازه این به غیر از اسامی داماد و سه خواهر زاده ام است. خدا را شکر

تاریخ ۸۴/۳/۲۴

۱- خودم، ۳ سال و ۳ ماه و ۱۴ روز

۲- نعمت، ۲ سال و ۱۱ ماه و ۲۴ روز

۳- علی، ۲ سال و ۴ ماه و ۱۷ روز

۴- علی اکبر، ۵۹ روز

۵- حسن، ۲۲ روز

با احترام و تشکر

نیاز ق - تهران

رهر دیگر مهم تر نیست. پاسخ گویان داوطلب خطوط تلفنی قادر به هماهنگی و اجرای این امر نبودند مگر با کمک همدیگر تا مطمئن شوند که هدف اصلی یک معتاد که پیدا کردن جلسه بهبودی است، تحقق یابد.

این روحیه خدمت داوطلبانه و صادقانه در برخی به صورت طبیعی وجود دارد و بعضی نیز آن را به تدریج فرامی گیرند؛ ولی به هر صورت کیفیتی است که در کار اکثر رهبران وجود دارد. این کمک گاهی صرفاً با یک تمایل ساده به منظور رسیدن به یک هدف بزرگ تر آغاز می شود، اما در مورد کمک به دیگران رهبران در NA یک تعهد شخصی برای پاک ماندن پیدامی کنند و آن هادی دانند صرف نظر از سایر مسائل، یک روز پاک، یک روز موفق است.

رهبران بدون توجه به مسایل شخصی زندگی شان، تعهدات خود را انجام می دهند و همیشه سعی بر این دارند تا از تجربیات خود درس بگیرند. رهبران تلاش می کنند که پیام را به معتادان برسانند و اصول بهبودی را در زندگی روزمره شان تمرین کنند. رهبران آن قدر شور و شوق دارند که ساعت ها بعد از پایان جلسه در پارکینگ ها و پارک هادر کنار تازه وارد می ایستند و درباره بهبودی با او صحبت می کنند تا سرانجام تازه وارد آمادگی رفتن به خانه را پیدا کند. اما حتی زمانی که رهبران به صورت خستگی ناپذیر و فعالانه به دنبال کمک به ما هستند، چه عاملی باعث می شود که ما آنها را در آغوش نگیریم؟ چرا مادر مورد رهبری NA پذیرش نداریم و گاهی با دید منفی به آن نگاه می کنیم؟ ما گارد گرفته و می گوئیم: "من دلم نمی خواهد کسی به من بگوید چه بکنم". ممکن است مادر مورد رهبر خطاب کردن این افراد مقاومت نشان دهیم، شاید به این دلیل است که مادر ک درستی از کلمه رهبری در NA نداریم و نمی توانیم در مورد فرق امر و نهی با راهنمایی عاشقانه تفاوتی قائل شویم. چه ویژه گی هایی از رهبری را شما یا دوستان تان در زندگی روزمره از خود نشان می دهید؟ شاید ما هنوز بر این عقیده هستیم که در NA رهبران وجود ندارند و تنها خدمت گزاران مورد اعتماد فعالیت می کنند. در این صورت می توان به منابع و کتب خود مراجعه کنیم که می گوید: "قلب NA از زمانی می تپد که یک معتاد به یک معتاد دیگر کمک می رساند." رهبری یعنی وقت گذاشتن برای کمک به دیگران از طریق کلام و عملکرد. اگر تازه وارد به منزله خون حیات بخشی در کالبد انجمن است، پس رهبری می تواند در حکم قلب زنده و نگاه دارنده انجمن باشد و از طریق این قلب و این راه است که دیگران به ایمان و شهادتی که ما پیدا کرده ایم، می رسند و این موجب تضمین بقای انجمن می گردد. قدم دوازدهم به مامی گوید که ما فقط با این آثار آنچه داریم، می توانیم آن را حفظ کنیم. ما به دیگران کمک می کنیم که به اهداف شان برسند و خود رهبر شوند. اگر بهبودی شخصی ما بستگی به کمک دیگران دارد و کمک به دیگران جزو لاینفک رهبری است، پس تنها با پرورش رهبری است که می توانیم بهبودی حاصل کنیم و این امر مختص به جلسات خدمت نیست. بهبودی شخصی مادر نقطه تعادل دو کفه ترازوی خدمت قرار دارد، در تعادل میان در خواست کمک و آمادگی برای یاری رساندن به صورت در اختیار قرار دادن تجارب مان که به اعتماد ما به رهبران و پرورش رهبران جدید بستگی دارد. این پایان گفتگو نیست، بلکه آغاز آن است. اکنون نوبت حرکت شماست.

مترجم: بیژن - ه

بر گرفته از: مجله NA Way، شماره یک، دوره ۲۲

ژانویه ۲۰۰۵



کمیته زندان ها و بیمارستان ها

هر دم از این باغ، بری می رسد

تازه تر از تازه تری می رسد

با خبر شدیم که مدتی است کمیته ای تحت عنوان کمیته زندان ها و بیمارستان ها به طور جدی روزهایی بخصوص از ایام هفته را به مراجعه مراکز باز پروری معتادان اختصاص داده است. این کمیته قصد دارد تا اقدامات خود را به مراکز باز پروری محدود نکند و این حرکت جالب و سودمند را به زندان ها و بیمارستان ها نیز گسترش دهد.

در اولین روز فروردین سال ۱۳۸۴ بعد از جلسه صبح در هوایی دلپذیر و بادی سبز و بهاری، گفتگویی با حمید.ش مسئول این کمیته ترتیب دادیم که به طور خلاصه در این شماره چاپ می شود. ابتدا توضیحات مسئول کمیته را در زیر می خوانیم. سپس چند پرسش را نیز مطرح کرده ایم که پاسخ های لازم برای روشن شدن نقش مهم این کمیته در انتقال پیام بهبودی تقدیم حضور دوستان می گردد.

حمید.ش مسئول کمیته زندان ها و بیمارستان ها مطالب خود را چنین آغاز می کند:

با سلام خدمت خوانندگان نشریه "پیام بهبودی" و آرزوی پاکی و بهبودی برای همه بیمارانی که هنوز از درد اعتیاد رنج می برند، تفاوتی ندارد که این بیماران در سطح جامعه باشند و یا در مراکز باز پروری و یا در زندان ها و بیمارستان ها.

می دانیم که نقش عمده اعضای انجمن NA انتقال پیام بهبودی در شکل ها و فرم های گوناگون است. گاهی ما پیام را به یک شخص منتقل می کنیم و گاهی به یک جمع. گاهی با عملکرد خویش و زمانی با مراجعه به یک مرکز باز پروری و... یکی از راه های خوب و ثمر بخش برای آشنایی معتادان با انجمن NA مراجعه به مراکز است که در آن جامعیت زیادی نگهداری می شوند؛ چون متأسفانه آن ها بعد از مرخص شدن از این مراکز، به علت ناآشنایی با خصوصیات بیماری اعتیاد اکثر آذیر یا زود به سمت و سوی مصرف مجدد رو می آورند و "روز از نوروزی از نو" باز هم مصرف، باز هم کارتن خوابی و باز هم دستگیری. تازه همه این ها در صورتی است که شخص از مصرف های پی در پی و آلودگی های ناشی از آن جان سالم به در ببرد.

با توجه به این مقدمه کوتاه نیاز به تشکیل چنین کمیته ای روز به روز بیشتر احساس می شد تا این که اعضای منتخب شورای منطقه ای ایران رأی به تشکیل این کمیته را داد. این کمیته با هماهنگی مسئول آن به منظور رسیدگی به مسائل خود، در ماه یک بار و به طور مرتب جلسه داخلی دارد که مسئولان شهرستان ها نیز، در آن شرکت می کنند. بدین ترتیب و با اراده خداوند اولین جلسه این کمیته در تاریخ اول مهر ماه ۱۳۸۳ تشکیل شد. این کمیته متشکل از یک مسئول، یک منشی، علی البدل و ۱۵ سرگروه از نواحی مختلف تهران است. وظیفه ۱۵ نفری که به عنوان سرگروه انتخاب شده اند تشکیل اکیپ و اعزام افراد آماده به خدمت به این مراکز مخصوص است. این کمیته کار مراجعه به مراکز را در ۴ ماه اول، هفته ای ۲ روز انجام می داد؛ ولی با توجه به استقبال گسترده معتادان و میزان بسیار اندک آگاهی شان از این بیماری، هم اکنون به لطف خداوند کار اعزام اعضای انجمن معتادان گمنام ۳ روز در هفته صورت می گیرد.

زمان تشکیل جلسه در این مراکز از ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه الی ۱۷ می باشد. جلسات رأس ساعت مقرر شروع و خاتمه می یابد. کار اعزام با عشق و علاقه و هیجانی خاص صورت می گیرد و حتی المقدور سعی می شود که هزینه ای بر گردن خزانه تحمیل نشود و کار ایاب و ذهاب همه با اقدامات داوطلبانه افراد خدمت گزار انجام می شود؛ البته مبلغی به عنوان تنخواه در اختیار مقرر داده شده که صرف خرید نشریات و جزوه های گوناگون و آدرس جلسات می شود تا بتوانیم آن ها را میان اشخاص توزیع کنیم که بعد از مرخص شدن از این مراکز، به طور مستقیم به آدرس جلسات مراجعه کنند.

حال از مسئول کمیته در خواست می کنیم به پرسش های "پیام بهبودی" که احتمالاً پرسش بسیاری از دوستان دیگر نیز می باشد پاسخ های لازم را ارائه دهد.

پیام بهبودی: بعد از تشکیل این کمیته تاکنون به چه مکان هایی مراجعه کرده اید و همکاری مسئولان باشما چگونه بوده است؟

تاکنون به مراکز باز پروری قرقچک، زندان خور دین، سازمان زندان ها و T.C مراجعه شده است.

قرار است به زندان های بزرگ تر هم مراجعه شود؛ زیرا مراجعه به زندان ها با رفتن به مراکز باز پروری از نظر امنیتی متفاوت است و باید سلسله مراحل اداری این کار نیز طی شود. در تلاش هستیم با ایجاد هماهنگی با مسئولان سازمان زندان ها در آینده ای نزدیک و با لطف خداوند این کار نیز صورت گیرد؛ ولی حداقل کار این است که فعلاً ترتیبی بدهیم تا دفاتر زندان ها آدرس جلسات ما را هنگام مرخص شدن زندانیان معتاد در اختیار آنان قرار دهند، تا هر چه سریع تر به ما پیوندند.

پیام بهبودی: تأثیرات مثبت اعزام اعضای انجمن NA به این مراکز کدام هستند؟

خیلی زیاد است. در تمام دنیا بهترین راه پیام رسانی از طریق این نوع کمیته ها انجام می شود. دردمندترین افراد در این گونه مراکز هستند که اکثر آن ها به آخر خط رسیده اند. ممکن است شخصی معتاد نباشد و به خاطر ارتکاب جرمی غیر از مواد به زندان فرستاده شود و در زندان معتاد شود؛ یعنی سالم به زندان برود و معتاد بر گردد. برعکس ممکن است شخص معتادی به زندان برود و در زندان پیام ما را دریافت کند و در جلسات NA در زندان شرکت کند و پاک شود؛ یعنی معتاد به زندان برود و سالم بر گردد. مشاهده می کنید که تفاوت کار از کجا تا کجاست؟

پیام بهبودی: با معتادان در این مراکز چگونه وارد صحبت می شوید و بر خورد آنان با شما چگونه است؟

به صورت جمعی مراجعه می کنیم. تشکیل جلسه می دهیم، اکیپ اعزامی بیشتر قدم اول را مدنظر قرار می دهد و تجربه خود را در مورد عجز و زندگی اعتیادی و معجزه بهبودی شرح می دهد. سپس از آنان دعوت می شود که بلافاصله بعد از مرخص شدن تنها نمانند و به جمع عاشقانه ما پیوندند. در ضمن بر خورد اکثر آنان بسیار خوب است. مثلاً تعداد افراد شرکت کننده در جلسه اول حدود ۲۰ الی ۲۵ نفر بود که در آخرین جلسه این تعداد به مرز یکصد نفر نیز رسیده است که این بسیار امیدوار کننده می باشد. با توجه به استقبال انجام شده از برنامه های انجمن در این مراکز حدس ما این است که کمتر کسی است که بعد از مرخصی تصمیم پیوستن به ما نداشته باشد؛ چون آنان می بینند که ما به خوبی از

سروته این داستان با خبریم و خود نیز زمانی همین مشکل را داشته ایم.

پیام بهبودی: آیا فقط در رابطه با بهبودی پیام می دهید و یا وارد مسائل مالی، خانوادگی، بهداشتی و... آنان نیز می شوید؟
*موکداً فقط پیام بهبودی، انتقال تجربه و آدرس جلسات.
پیام بهبودی: آیا انجمن معتادان گمنام در شهرستان ها چنین کمیته ای دارد و اگر این چنین است آیا اعضای شهرستانی با شما در تماس هستند؟

*بله. در حال حاضر در شهرهای قم، شیراز، مشهد، بروجرد و اصفهان چنین کمیته ای وجود دارد؛ چون این کمیته جوان است، همه آن ها با مادر ارتباط نیستند؛ ولی قطعاً و به تدریج این هماهنگی های سلسله وار با لطف خدا ایجاد خواهد شد. در ضمن شهرستان های دیگر نیز در پی تشکیل چنین کمیته ای هستند.

پیام بهبودی: آیا در هنگام مراجعه به این مراکز نشریه "پیام بهبودی" را در اختیار آنان می گذارید؟

*شماره نخست را نتوانستیم؛ ولی از کمیته نشریات درخواست می کنیم که از هر شماره حداقل ۵۰۰ عدد در اختیار ما بگذارد. با توجه به وقت زیادی که زندانی ها و افرادی که در این نوع مراکز نگهداری می شوند، دارند فرصت بسیار خوبی است برای مطالعه و آشنایی با مفاهیم این برنامه و طبق توافق با شما، آنان حتی از این طریق می توانند با مجله نامه نگاری کنند.

البته در کشورهای دیگر این نوع کمیته ها نشریه خاص خود را دارند ولی در حال حاضر این افراد می توانند شرح حال، داستان زندگی و سایر مطالب و پرسش های خود را به آدرس صندوق پستی مجله برای چاپ ارسال کنند.

پیام بهبودی: چه کم و کاستی را در کمیته خود حس می کنید و از دیگران برای رشد این کمیته چه کاری ساخته است؟

*این کمیته به خاطر نوع خدمت متنوعی که دارد برای انجام وظیفه و فرصت خدمت گزاری، طیف گسترده ای از اعضا را شامل می شود و خدمت در آن شناور است و به اصطلاح مرتب پرو خالی می شود تا همه فرصت پیام رسانی را داشته باشند و خوشبختانه اعضای قدیمی که شاید دیگر تمایلی برای به عهده گرفتن خدماتی نظیر منشی بودن و یا خزانه داری ندارند، به این فرصت خدمت در این کمیته توجه خاصی دارند و مرتب متقاضی شرکت هستند. طبق بررسی انجام شده اکثر متقاضیان خدمت در این کمیته بالای ۳ سال پاکی دارند. بنابراین ما مشکل خاصی نداریم. شاید اگر از نظر نشریات حمایت بیشتری شویم بهتر باشد. همچنین رعایت موارد زیر می تواند به مادر پیشرفت کار این کمیته کمک کند: کمک دوستانی که با زبان انگلیسی آشنایی دارند تا از طریق آن ها بتوانیم با کمیته های مشابه در سایر نقاط جهان ارتباط برقرار کنیم و از تجارب آن ها سود بجویم.

حمایت تک تک اعضای قدیمی و برخورداری از راهکارها و پیشنهادات و انتقادات آنان.
اعلام آمادگی برای اعزام بخصوص افرادی که خود سابقه

اقامت در مراکز بازپروری را داشته اند.

پیام بهبودی: آیا قبلاً این کار در انجمن سابقه داشته است؟

*از شما برای طرح این پرسش تشکر می کنم، جهت حسن ختام مطالب باید عرض کنم که یکی از اصولی که مادر انجمن فرامی گیریم قدرشناسی و سپاسگزاری است.
در پاسخ باید بگویم بله. این کار و مراجعه به مراکز بازپروری از سال ها پیش از سوی دوستان دیگر و به صورت گروه های گوناگون صورت می گرفته است و حتی هم اکنون در بین اعضای انجمن با پاکی های بالا افرادی هستند که پیام انجمن را در همین مراکز بازپروری از دوستان قبلی دریافت کرده اند و پس از ترخیص بلافاصله به NA پیوسته اند. البته ممکن است که مثل امروز برای گیری و در قالب یک کمیته نبوده و بیشتر با ابتکارات شخصی بوده است؛ ولی این مسأله به هیچ عنوان ارزش کار این دوستان کم نمی کند و ما همیشه قدرشناس و دعاگوی همه آنان خواهیم بود.

پیام بهبودی: تولد و تشکیل این کمیته را تبریک می گوئیم و از فرصتی که در اختیار نشریه "پیام بهبودی" گذاشتید، تشکر کرده و برای شما به عنوان مسئول کمیته و سایر دوستانی که خالصانه با شما همکاری می کنند، آرزوی توفیق روز افزون در امر مهم پیام رسانی را داریم.

*من هم از شما و مجله "پیام بهبودی" متشکرم.

"پیام بهبودی"

تصویر جنبه تزئینی دارد.



تشریح عملکرد و فعالیت های دفتر مرکزی NA ایران



تاروند شکل گیری طبیعی کارها در دفتر مرکزی، هنوز باید تلاش های زیادی صورت بگیرد و این در شرایطی است که بسیاری از دوستان بهبودی به طور کاملاً گمنام و بدون داشتن مسئولیت و هماهنگی با دفتر، کمک های شایان توجهی را به انجام رسانده اند که کمیته دفتر مرکزی از تمامی این عزیزان سپاسگزار است. این کمیته جلسات خود را به صورت هفتگی به منظور پاسخ گویی به فاکس های آر سالی از نواحی کشور در مورد ادیاهات احتمالی در خصوص قدم ها، سنت ها، مفاهیم خدمانی و شرح وظایف برگزار خواهد کرد. به منظور دسترسی آسان تر و ساده تر نواحی به مسئولان کمیته ها، گروه ها و اعضای NA، کمیته دفتر مرکزی به عنوان پل ارتباطی در این بین ایفای نقش خواهد کرد. بدیهی است با توجه به نوپایی دفتر مرکزی NA، ضعف ها و کاستی هایی وجود دارد که با لطف خداوند به مرور رفع خواهد شد. از مجله "پیام بهبودی" که با چاپ این مقاله موجب اطلاع رسانی به کلیه اعضا NA می شود، متشکر و ممنونیم.

گزارش: سهراب ش.

آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی،
خیابان رسالت، خیابان شهید احمد کابلی
(دبستان سابق)، پلاک ۱۸، واحد ۱
تلفن: ۸۸۴۶۴۳۶۱

چشم یک سالگی خوانسار
جمعه ۱۱ شهریور

مسؤل کمیته دفتر مرکزی با اشاره به تماس های فراوان تلفنی که طی روز با این دفتر برقرار می شود می گوید: "وظیفه ما در این باره ساماندهی این تلفن هاست. به عبارت واضح تر دفتر مرکزی، کانون ارتباط اعضای NA، افرادی عادی و مسؤلان و سازمان های مرتبط با NA است که پس از دریافت پیام ها، آن ها را به کمیته ها، نواحی و شورای منطقه ارجاع می دهیم و بخش هایی که مربوط به دفتر مرکزی است توسط اعضای دفتر حل و فصل می شود. در این میان تمام تلاش ما، معطوف به ایجاد امنیت خاطر برای کلیه کسانی است که با ما در ارتباط هستند. ما با بی طرفی کامل و رعایت اصول صداقت و امانت داری، مشکلات مطرح شده را به مراجع ذی ربط منتقل و متقابلاً پاسخ مناسب و در خوری را به مراجعان تقدیم می کنیم. ابزار ما برای پیشبرد امور، ایجاد یک ارتباط محترمانه و دوستانه با کلیه اعضا، خدمتگزاران و در کل، مراجعین می باشد."

این عضو کمیته مرکزی در زمینه حدود اختیارات این کمیته توضیح داد: شورای منطقه تا آن جا که به NA، سنت ها و ساختار خدمانی صدمه ای وارد نشود، دست ما را برای خدمت به نواحی و گروه ها باز گذاشته است و به همین منظور مبلغ ۱۵ میلیون تومان را به صورت تنخواه برای تهیه چیپ و نشریات و سایر هزینه های جاری مانند حقوق کارمند مخصوص، تاسیسات ساختمان و غیره در اختیار دفتر قرار داده است. در اولین

ابزار ما برای پیشبرد امور، ایجاد یک رابطه محترمانه و دوستانه با کلیه اعضا و مراجعین می باشد. ما با صداقت و امانت داری، مشکلات مطرح شده را به مراجع ذی ربط منتقل و متقابلاً پاسخ مناسب و در خوری را به مراجعان تقدیم می کنیم.

جلسه کمیته دفتر مرکزی، موافقت شد که از محل یکسان سازی سود نشریات، نیازهای نواحی مانند نشریات و... در هر نقطه ایران، به صورت رایگان و از طریق اداره پست ارسال گردد. زیر ابره برداری از عملیات پستی در نقل و انتقالات مرسولات انجمن می تواند شرایط سخت و دشواری را که دوستان ما برای آمد و شد، متحمل می شدند و هم چنین هزینه های زیادی را که از خزانه انجمن صرف می شد به حداقل و بعضاً به صفر برساند.

از حدود ۲ سال پیش، زمانی که اعضای قدیمی و خدمتگزار انجمن معتادان گمنام بارشدر روز افزون اعضای NA و گسترش جلسات و گروه ها در نقاط مختلف ایران رو برو شدند، این احساس نیاز به طور جدی در شورای منطقه رقم خورد که می بایست برای ایجاد تمرکز و اجرایی کردن برنامه های خدمانی NA به نحو صحیح و نزدیک به الگوی خدمات جهانی، ساختمانی را به عنوان دفتر مرکزی اختصاص داد. آپارتمان کوچکی به عنوان دفتر مرکزی به اجاره NA درآمد که عملاً اقدام مؤثری در آن جا صورت نگرفت و فعالیتش صرفاً در حد پاسخ دادن به تلفن ها و دریافت فکس خلاصه می شد. این وضعیت ادامه داشت تا آن که در خرداد ماه امسال، محل مناسبی در ابتدای خیابان رسالت تهیه شد. هم زمان کمیته منتخب شورای منطقه، تحت عنوان "کمیته دفتر مرکزی" شکل گرفت و کار خود را آغاز کرد.

مسؤل اجرایی کمیته دفتر مرکزی در این باره می گوید: ما این مکان را در تاریخ ۸۴/۳/۱۵ تحویل گرفتیم و روز به روز که از شروع کارمان می گذرد، احساس می کنیم، مسئولیت سنگینی را به عهده گرفته ایم که امیدواریم با حمایت سایر اعضا، این وظیفه را به شکل مطلوبی ادا کنیم. او در ادامه گفت: حالا با تمرکز امور خدمانی در دفتر مرکزی، وظیفه کمیته های چیپ و نشریات و بخش هایی از امور اجرایی کمیته اطلاع رسانی و کمیته زندان ها و بیمارستان ها به عهده این دفتر گذاشته شده است. حجم انبوه کار و نیاز به دایر بودن این دفتر در طول ایام هفته، ایجاب می کرد که با توجه به سنت هشتم، ما یک کارمند مخصوص استخدام کنیم که با موافقت و رأی وجدان شورای منطقه اولین کارمند مخصوص انجمن معتادان گمنام ایران NA، به استخدام دفتر مرکزی درآمد.



تلاش جمعی برای رسیدن به الگوی جهانی

نواحی ده گانه ایران

بر اساس "ساختار جدید خدماتی"، تقسیم بندی نواحی مختلف شورای منطقه ای ایران به شرح زیر است:

- ۱- ناحیه شماره یک: آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل و زنجان
 - ۲- ناحیه شماره دو: گیلان، گلستان و مازندران
 - ۳- ناحیه شماره سه: تهران، سمنان و قزوین
 - ۴- ناحیه شماره چهار: کردستان، کرمانشاه، همدان و لرستان
 - ۵- ناحیه شماره پنج: ایلام، خوزستان، چهارمحال بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد
 - ۶- ناحیه شماره شش: قم و مرکزی
 - ۷- ناحیه شماره هفت: اصفهان و یزد
 - ۸- ناحیه شماره هشت: بوشهر و فارس
 - ۹- ناحیه شماره نه: سیستان و بلوچستان، کرمان و هرمزگان
 - ۱۰- ناحیه شماره ده: خراسان جنوبی، خراسان رضوی و خراسان شمالی
- متذکر می گردد: در حال حاضر استان های فارس و خراسان (مجموعه استان) ساختار خدماتی خود را با تعریف جدید تنظیم کرده اند: سایر استان ها نیز به تدریج در حال تغییر ساختار هستند.



تلاش جمعی برای رسیدن به الگوی جهانی

با وجودی که طی دو سه ماه گذشته موضوع "تغییر ساختار خدماتی" در گروه ها و به ویژه شوراهای نواحی و همچنین در بین برخی خدمتگزاران به بحث روز در NA ایران تبدیل شده اما هنوز در این باره سئوالات و ابهاماتی وجود دارد که با توجه به اهمیت و عمق تأثیر گذاری این تغییرات در ساختار خدماتی، با "آرش-ق" مسؤول "کمیته تغییر ساختار خدماتی" گفتگویی را انجام دادیم تا اطلاعات دقیق تری را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

آرشی می گوید: "این ساختار، الگویی است از تجربه جهانی NA که نمونه آن در کتاب های دفتر خدمات جهانی موجود است. بنابر این تمام آن تغییراتی که امروز در مدنظر است از همین منابع برگرفته و ترجمه شده است."

بر اساس این الگوی خدماتی، اعضا و سنت پنجم انجمن در رأس قرار دارند. همچنین در قالب این ساختار خدماتی، بهترین سرویس دهی به گروه ها ارائه خواهد شد به نحوی که اعضا بتوانند از انرژی و سرمایه NA استفاده بهینه نمایند و زمینه لازم برای طرح مشکلات و مشارکت در مورد آن ها و تبادل تجربه نیز فراهم گردد. از سوی دیگر سرویس هایی مانند ارائه به موقع نشریات، چاپ و جزوات اطلاع رسانی به تمامی گروه ها در اقصی نقاط کشور تحت تأثیر این ساختار به مرحله اجرا در خواهند آمد که در این صورت علاوه بر صرفه جویی در زمان، انرژی و هزینه ها، از خزانه به نحو مسؤله ای استفاده خواهد شد.

درباره شکل و پیکره این ساختار آرشی این گونه توضیح

می دهد: "پس از بررسی های زیاد و مطالعات دقیق در مورد پراکندگی اعضا در ایران به لحاظ گستردگی جغرافیایی، قومیت و زبان و همچنین پس از مشورت با دفتر خدمات جهانی، منطقه ایران به ۱۰ ناحیه تقسیم می شود که هر ناحیه متشکل از چند شهر و یا استان است. سپس شهر ها و استان هایی که در یک ناحیه متشکل شده اند هیأت های خدماتی تحت عنوان "کمیته شهری" را تشکیل می دهند. در واقع کمیته های شهری به جای نواحی فعلی عمل می کنند. بر این اساس کمیته های شهری می بایست نیاز های خدماتی گروه ها را تأمین کنند و در مورد نحوه مطلوب سرویس دهی به گروه ها مشورت و هم فکری نمایند.

به عبارت دیگر هر گروه NA که شامل چند جلسه بهبودی است یک جلسه اداری تشکیل می دهد و از این طریق یک نماینده و یک علی البدل به کمیته شهری اعزام می کند. گردش کار در کمیته شهری هیچ تفاوتی با آنچه که تا کنون از آن به عنوان ناحیه نام می بردیم، ندارد. از هر کمیته که متشکل از نمایندگان بین گروهی است یک نماینده و یک علی البدل به ناحیه اعزام می شود که در ناحیه نیز خدمات و همکاری های مشترکی جهت ارائه سرویس دهی مطلوب به کمیته های شهری و در نتیجه به گروه ها ارائه می شود.

سپس از هر ناحیه دو نماینده خدماتی (با داشتن دو حق رأی) به شورای منطقه ای اعزام می شوند. از این طریق قدم های اساسی جهت سرویس دهی لازم در سطح کشور برای گروه ها برداشته می شود و از همین رهگذر نیز گروه ها در جریان اتفاقات و اطلاعات روز

NA قرار خواهند گرفت."

از آرشی پرسیدیم به عنوان مثال بعد از این تغییرات در نواحی تهران چه اتفاقی می افتد؟ که پاسخ داد: "از این پس کل تهران به همراه نواحی قزوین، کرج و سمنان مجموعه ای را تحت عنوان ناحیه ۳ تشکیل می دهند که از این ناحیه تنها دو نماینده در شورای منطقه ای ایران حضور پیدا می کنند.

برای مثال از این به بعد در تهران ناحیه ای به نام شرق نداریم و نام آن به کمیته شهری شرق تهران تغییر می کند با این تفاوت که یک نماینده و یک علی البدل که تنها یکی از آن ها حق رأی دارند به ناحیه ۳ اعزام می شوند. که همه این ها نیازمند انتخابات جدید، است." مسؤول کمیته ساختار در ادامه با اشاره به اهمیت تغییرات یاد شده می گوید: "هدف ما از این تغییرات ایجاد فضای صمیمیت و هم دلی در جلسات اداری کمیته های شهری، نواحی و منطقه و نیز تقویت اتحاد اعضا و نزدیک تر شدن به الگوی جهانی است. قطعاً تنها عامل تعیین کننده ای که می تواند ما را در رسیدن به این هدف یاری دهد، همکاری صمیمانه کلیه اعضا با خدمتگزاران خود می باشد.

در خاتمه از مجله "پیام بهبودی" که با چاپ این مقاله، در سریع ترین زمان ممکن اطلاعات لازم در مورد "تغییر ساختار خدماتی" را در اختیار کلیه اعضا انجمن معتادان گمنام ایران قرار می دهد تشکر می کنم.

گچساران در میان ما

یک عضو NA از شهرستان گچساران خبر داد جلسات انجمن در این شهرستان از تاریخ چهار دهم اسفند ۱۳۸۳ فعالیت خود را آغاز کرده و مشتاقانه پذیرای دوستان هم در داست. "مسعود" که این خبر را با "پیام بهبودی" در میان گذاشته می گوید: "این جلسه با ۱۶ عضو و به طور مرتب هر شب ساعت ۹ برگزار می شود." در ضمن مسعود درباره خودش چنین گفته "امروز ۲۳۹ روز است که از طریق چشمه زلال NA، پاک و دوری از مواد را تجربه می کنم."



نحوه عملکرد و خط مشی دفتر خدمات جهانی ایران اعلام شد

در پی تاسیس چهارمین دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام در ایران و به دنبال طرح برخی سئوالات در خصوص چگونگی فعالیت و حدود اختیارات آن، از سوی این دفتر توضیحاتی ارائه شد. این توضیحات که یک نسخه از آن نیز به مجله "پیام بهبودی" ارسال شده به این شرح است:

به: شورای منطقه، کلیه نواحی، گروه ها و اعضا NA ایران
رو نوشت: دفتر مرکزی NA ایران و مجله پیام بهبودی

موضوع: نحوه عملکرد و رابطه خدمات جهانی با انجمن محلی NA در ایران
با سلام و آرزوی بهبودی برای کلیه اعضا، همان گونه که می دانید دفتر خدمات جهانی در آمریکا چندی پیش تصمیم گرفت که به علت رشد روز افزون انجمن در ایران و عدم امکان ارسال نشریات، چیپ، سکه و لوازم دیگر از مبداء که مشکلات فراوانی در برداشت و باعث تحمیل هزینه های مالی فراوان به خدمات جهانی و همین طور کمبود تولیدات در ایران می گردید، شعبه ای در ایران افتتاح کند. این اتفاق بعد از هماهنگی و تبادل نظر، بار سال نامه ای از طرف مدیر عامل اجرایی دفتر خدمات جهانی به شورای منطقه ای ایران رسمیت یافت و دفتر شعبه رسماً از تاریخ ۸۴/۳/۱ در ایران شروع به فعالیت نمود. نحوه عملکرد دفتر خدمات جهانی و خط مشی آن از قرار زیر است:

۱- این شعبه فقط و فقط جهت حمایت و کمک به انجمن محلی NA در ایران افتتاح گردیده که در صورت موفقیت در آینده به کل خاور میانه نیز خدمات ارائه خواهد کرد. لذا دفتر خدمات جهانی از کلیه اعضا و گروه ها انتظار حمایت و هم دلی دارد.
۲- شعبه ایران به طور مستقیم زیر نظر دفتر خدمات جهانی آمریکا می باشد و انتخاب مسئولین و کارمندان آن را سأتوسط دفتر خدمات جهانی انجام می گیرد و شعبه ایران در رابطه با مسایل اداری، مالی سود یا زیان مستقیماً به دفتر خدمات جهانی پاسخ گو است.

۳- آرم NA که متعلق به دفتر خدمات جهانی آمریکا است زیر نظر شعبه ایران به نام NA جهانی ثبت گردیده و این شعبه با مجوز خدمات جهانی از آن استفاده می کند.
۴- کلیه محصولات از قرار کتاب، پمفلت، کتابچه، چیپ، سکه، نوار، CD، لیوان و غیره طبق مشابه اصلی آن که در دیگر کشورها تحت نظر خدمات جهانی فروخته می شود در ایران نیز تولید می گردد و شعبه ایران هیچ محصولی را بدون اطلاع دفتر خدمات جهانی تولید نمی کند.

۵- قیمت تمام شده محصولات پس از اضافه شدن ۱۵ الی ۲۰ درصد به عنوان سود ناخالص در دسترس شورای منطقه، نواحی، گروه ها و اعضای قرار می گیرد که از محل این سود هزینه های تولید، کرایه دفتر و انبار، آب، برق، تلفن، حقوق و غیره پرداخت می گردد و مازاد آن نیز به حساب آن دفتر واریز می شود.

۶- در صدی که دفتر خدمات جهانی به محصولات خود حتی در آمریکا به عنوان سود می افزاید خیلی بیش از آن چیزی است که در ایران به محصولات خود اضافه می کند. در ضمن این که در هیچ جای دنیا مناطق، نواحی و گروه ها هیچ گونه سودی برای خود در نظر نمی گیرند. اما به علت رشد بی سابقه انجمن در ایران و جوان بودن آن، خدمات جهانی تصمیم گرفت که سود کمی (۱۵ الی ۲۰ درصد) به محصولات خود بیفزاید و در ضمن اجازه دهد که NA ایران نیز مبلغی را به عنوان سود به خود اختصاص دهد تا از این طریق بتواند از انجمن ایران حمایت بیشتری کرده باشد.

۷- اگر بعضی محصولات کم و کاستی هایی دارد باید آن را به حساب بی تجربگی شعبه ایران گذاشت که می توان آنرا فقط با حمایت و حوصله اعضای ایران بر طرف کرد.

در نهایت همان گونه که مشخص است خدمات جهانی چهارمین دفتر خود در سراسر دنیا و اولین شعبه اش در آسیا را در ایران افتتاح نموده که این افتخار بزرگی است که نصیب انجمن در ایران گردیده و تک تک اعضا از تازه وارد تا قدیمی در آن نقش دارند. امیدواریم که کلیه اعضا، گروه ها، نواحی و شورای منطقه حمایت و همکاری خود را از این شعبه که صرفاً جهت کمک به رشد و اعتلای NA ایران و حمایت از آن و همین طور حمایت و محافظت از منابع و دارایی های NA در کل افتتاح گردیده دریغ نکنند. ما خوشحال خواهیم شد که پاسخ گوی سئوالات و ابهامات شما باشیم.

با آرزوی موفقیت و بهبودی
دفتر خدمات جهانی - شعبه ایران

آدرس دفتر خدمات جهانی تهران، خیابان شریعتی، روبروی خیابان شهید استاد مطهری، کوچه سعدی، کوچه فرهنگ،
بن بست فر، پلاک ۱۲، واحد ۲
تلفن: ۸۸۴۲۱۴۰۸

اندیشمک هم به NA پیوست

یک خبر ایمیلی از "نوید" دریافت کردیم که گفته: "خواستم اطلاع دهم که جلسات اندیشمک راه اندازی شد. محل برگزاری این جلسات در خیابان امام، خیابان مبارزه اداره بهزیستی طبقه دوم واقع در نمازخانه و زمان آن از ساعت ۵ تا ۶/۳۰ بعد از ظهر اعلام شده است."
نوید در پایان ایمیل خود آورده است: "بعد از ۴۰ روز ۲۵ نفر شدیم. یک آمار خوب. این نشان می دهد که به لطف خداوند انجمن کار می کند."



مجله پیام بهبودی تشکیل جلسات
در اندیشمک را تبریک می گوید.

جشن محلی بچه های "پارک خانه هنرمندان"

اعضای خدمتگزار جلسه پارک "خانه هنرمندان" دومین سالگرد راه اندازی این جلسه را در تاریخ ۲۳ تیر ماه در مجموعه ورزشی شهید شیرودی جشن گرفتند. در این جلسه باز که با حمایت تحسین برانگیز خانواده هاروبرو شد، دیگر بار اتحاد و همبستگی اعضای NA در فضایی سرشار از نشاط و امید به نمایش درآمد. مراسم یزرگداشت جلسه "پارک هنرمندان" در حالی برگزار شد که پیش از این و برای مدت کوتاهی این جلسه تعطیل شده بود که با همت اعضای خدمتگزار بار دیگر فعالیت خود را از سر گرفت. از دحام اعضا در نقاط مختلف پارک پس از پایان هر جلسه دلیل این تعطیلی اعلام شده بود.

در این همایش محلی، سخن رانان پیرامون تجربه های شخصی خود در ارتباط با بیماری اعتیاد و هم چنین اصول برنامه انجمن معتادان گمنام و اهمیت اتحاد و امنیت جلسات مطالبی را مطرح کردند. جلسه غیر مسقف پارک "خانه هنرمندان" واقع در خیابان ایرانشهر و جزو گروه های ناحیه مرکزی است.



تاریخچه انجمن معتادان گمنام - نکا

تأثیرات مثبت و شکوفایی چهره‌های فرزندان خود شدند. از طرفی با اطلاع رسانی‌های مفید و برقراری جلسات "باز" و تولد گرفتن‌ها و از همه مهم‌تر، ایجاد جاذبه با عملکرد صحیح اعضا دید مسئولان و مردم نسبت به NA عوض شد و به لطف خداوند، کمک‌های معنوی مهمی، از طرف دوست‌داران NA به ما رسید. اکنون پس از ۲ سال، تعداد اعضای انجمن به حدود ۸۰ الی ۱۰۰ نفر رسیده است. انجمنی که اعضای اولیه آن، از پشت ترک موتور، به آن راه پیدا کردند و بهبودی خود

در برنامه بهبودی، به جای آن که تنها در پی خدمت به خود باشیم، شروع به خدمت به دیگران می‌کنیم و تنه‌راهی که ما از طریق آن قادریم به رشد روحانی خود ادامه دهیم و پاک بمانیم، انتقال پیام بهبودی و کمک به دیگران است.

را آغاز کردند. جلساتی به نام "سالن شطرنج" در زیر یک سقف و هفته‌ای ۳ بار، در روزهای زوج به طور مرتب برگزار می‌شود. پس از ناحیه شدن استان مازندران و اتصال به منطقه، انجمن NA در نکاشکل و استحکام بهتری به خود گرفت. نشریات، چپ، سکه و سایر نیازهای گروه از ناحیه تامین می‌شود. با وجود آن که ما اعضای انجمن معتادان گمنام نکا، مثل سایرین از افکار و عقاید گوناگونی برخوردار هستیم؛ ولی طبق راه کارهای برنامه به عقاید و نظریات یکدیگر احترام گذاشته و هیچ گاه ناسازگار نبوده ایم. به خاطر این درک جدید، خداوند را شکر می‌کنیم. ما این رامی دانیم که NA بدون ما، می‌تواند به راه خود ادامه دهد، ولی ما بدون NA بقایی نداریم. واقعیت این است که اصلاً قرار نبوده مادر این دنیا باشیم. خداوند را به خاطر فرصت دوباره زندگی و موهبت بهبودی شکر می‌کنیم و شکرگزاری خود را در خدمت خالی از هوای نفس و رساندن پیام بهبودی و در آغوش گرفتن یک تازه وارد به نمایش می‌گذاریم. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

باتشکر نکا

سید جواد - ح



خدا را به خاطر موهبت بهبودی و رهایی از وابستگی به مواد مخدر شکر می‌کنم. مطالبی را به عنوان تاریخچه "انجمن معتادان گمنام" شهرستان نکا تقدیم می‌دارم، تا در صورت صلاح دید، در نشریه "پیام بهبودی" چاپ شود، باشد که دیگر هیچ معتادی، در پی خبری و بی سرانجامی از درد اعتیاد نمیرد.

در تابستان سال ۱۳۷۹، زمانی که هنوز جلسات NA در نکاشکل نگرفته بود، یکی از اعضای فعلی انجمن در یکی از مراکز خود معرف ساری در حال ترک جسمانی بود که در همان مرکز به طور معجزه آسایی پیام انجمن را از دوستی هم درد و یک معتاد در حال بهبودی از شهرستان اراک دریافت می‌کند. شور و اشتیاق شگرفی در او شکل می‌گیرد. در همان ملاقات کوتاه، از آن دوست چند شماره تلفن مربوط به دوستان عضو انجمن در تهران رامی گیرد و با چند تن از آنان تماس برقرار می‌کند. اعضای قدیمی تهران او را به شرکت در جلسات دعوت می‌کنند. او با شوق فراوان به تهران می‌آید و با هم دردان خود آشنایی می‌شود. از دیدن این تعداد زیاد معتاد در حال بهبودی دچار حیرت می‌شود و به وجد می‌آید. به جلسات می‌رود و نشریات و خواندنی‌های انجمن را به مقدار زیاد تهیه کرده و با کوله باری از امید و انگیزه به جاده می‌زند و راه "نکا" را در پیش می‌گیرد. شاید او خود نمی‌دانست که در آن لحظه، خداوند مهربان اراده کرده که به فریاد تعدادی از فرزندان خود در نکا برسد و پاسخ دست‌هایی را که به سویی دراز شده اند، به نحو احسن بدهد و به وسیله انجمن معتادان گمنام از فرزندان بیمار خود این گونه پرستاری و مراقبت نماید! چه اتفاق مبارکی. دو تن از اعضای انجمن NA تهران، بعد از مدتی به نکا می‌آیند و اولین جلسه غیر رسمی را با حضور چند تن از معتادان در منزل او برگزار می‌کنند و به تهران برمی‌گردند.

بعد از این واقعه، او خیلی سعی کرد که معتادان در حال عذاب را به این جلسات بکشاند. او سوار بر موتور قدیمی و پر سرو صدای خود می‌شد و تمام نقاط شهر را و جب به و جب، به دنبال دوستی هم در می‌گشت تا او را به جلسات کم تعداد این شهر دعوت کند. از این محله به آن محله و از این کوچه به آن کوچه سرک می‌کشید. گاهی خسته می‌شد و در گوشه‌ای، زیر سایه درختی توقف می‌کرد و دچار شک و تردیدی گشت که آیا کار درستی را انجام می‌دهد یا نه؟

ولی فوری به خاطر می‌آورد: "در برنامه بهبودی، به جای آن که تنها در پی خدمت به خود باشیم، شروع به خدمت به دیگران می‌کنیم و تنه‌راهی که ما از طریق آن قادریم به رشد روحانی خود ادامه دهیم و پاک بمانیم، انتقال پیام بهبودی و کمک به دیگران است." و بعد بلافاصله دوباره موتور را، روشن می‌کرد و با چشمان خود گوشه و کنار خیابان رامی کاوید تا هم دردی از همه جا رانده شده را بیابد تا با لطف خداوند و از طریق انجمن، زندگی تازه‌ای را به او اهدا کند.

کار سختی بود؛ زیرا به خاطر عدم اطلاع رسانی و دیدگاه‌های آن زمان او موفق به این کار نشد؛ ولی دست از تلاش برنداشت. پس از شکل گیری NA در ساری او به مدت یک سال و نیم از نکا به ساری برای شرکت در جلسات می‌رفت. سرانجام آن اتفاق نیک افتاد. اولین جلسه معتادان گمنام نکا در تاریخ هشتم فروردین ماه سال ۱۳۸۰ با حضور چند معتاد هم درد، در منزل یکی از آن‌ها برگزار شد. در آغاز، رشد انجمن بسیار کند بود و جلسات با تعداد محدودی از اعضا آن هم به صورت خانگی برگزار می‌شد. سپس مکانی از یکی از ادارات اجاره شد و جلسات هفته‌ای دوبار برگزار می‌شد، روز به روز به تعداد تازه واردان اضافه گشته و گستردگی این حلقه، بیشتر می‌شد.

بعد از مدتی به دلیل دیدگاه متفی مردم و مسئولان و ضعف در اطلاع رسانی، آن مکان از انجمن گرفته شد و دوباره جلسات خانگی شد. به علت عدم امنیت جلسات خانگی، ناچار به برگزاری جلسات در فضای باز و پارک کنار رودخانه نمودیم. به مرور اذهان عمومی، نسبت به عملکرد "انجمن معتادان گمنام" باز تر شد و خانواده‌ها شاهد

ما و تازه وارد

سلام، خسته نباشید

سلام، به تو دوست هم در دمن، سلام، به تو دوست تازه واردی که هنوز در دهای جسمی و حالات نامطبوع و کلافه کننده خماری را با تن کوفته ات، به این سو و آن سو می کشی. برای همه ما، بی خوابی های شبانه تو کاملاً قابل درک است؛ ولی بدان که بهترین لحظه خلوت کردن با خدا، همان ساعات نیمه شبی است که قادر نیستی حتی یک آن، مژه برهم بگذاری. فرصتی دست داده است تا با مهربان ترین مهربانان، گپی بزنی. راستی، آخرین باری که صادقانه با او به گفتگو نشستی کی بود؟

ما به تو تبریک می گوئیم که با وجود بی خوابی های دیشب، امروز صبح زود به عنوان اولین نفر در پشت در جلسه "حرکت صبح" حاضر بودی و حتی سرکار هم می روی. خدا قوت. به جلسه معتادان گمنام خوش آمدی.

توبیا و با ما حرف بزن. از قصه های غصه هایت بگو. راستی می دانی که چرا تو مهم ترین عضو این انجمن هستی؟

توبیا که قدیمی ها به شنیدن تک تک واژه های در دناک تو نیاز دارند تا روزهای آغازین خود را فراموش نکنند و دچار این توهم نشوند که "نکنه، بیرون خبری هست."

توبیا و برای ما تکرار کن و فریاد بزن که "نه، بیرون هیچ خبری نیست." دنیای مصرف، به همان سیاهی و تاریکی است که بود، شاید هم سیاه تر و تاریک تر.

توبیا و از اسامی عجیب و غریب مواد جدید بگو با در دها و آلامی تازه تر و کشنده تر.

توبیا و بگو مواد همچنان بیداد می کنند و داس اعتیاد کماکان درو می کند. پدر و مادر می گیرد، همسر و فرزند می گیرد، شرف و آبرو را به تاراج می برد و مثل آب خوردن، جان می گیرد.

توبیا که آغوش گرم همه ما به روی تو باز است. راستی چه قدر چهره ات خسته است.

توبیا که سنت سوم این برنامه، برای تو و در خدمت تو می باشد.

توبیا که در این انجمن هیچ کس در مورد صلاحیت و عدم صلاحیت تو برای بهبودی، تصمیم نمی گیرد. آمدن تو به جلسه، خود به قدر کافی نشانگر اشتیاق به قطع مصرف است.

خوش آمدی. سعی ما بر این است که بهترین کوشش خود را به کار ببریم تا اطمینان حاصل کنیم هر معتادی که به جلسه می آید، دوباره بر خواهد گشت و به بهبودی در NA پشت نخواهد کرد.

توبیا و نترس و دل محکم دار. کمی صبر کن. معجزاتی را به چشم خود خواهی دید و داستان هایی را با گوش خود خواهی شنید که تو را مات و مبهوت می کند. این جا، انجمن معتادان گمنام ایران است. مادر پی خدمت به تو می باشیم و عمیقاً درباره تمام افراد بیماری که هر روز به برنامه وارد می شوند، فکر می کنیم. همراه با تلاش های آنان، جهت یافتن یک زندگی جدید، که بر اساس ایمان استوار است، خواهان آن هستیم که آن ها بتوانند حتی بیشتر از چیزهایی که ما به آن دست یافته ایم، از این برنامه و رهنمودهایش بهره گیرند.

توبیا ما هم با لطف خداوند سعی می کنیم تمام نیروی خود را به کار گیریم که مؤثر بودن برنامه و اصول آن را با رفتار و شیوه عملکردمان به افرادی که تازه با برنامه آشنا شده اند به نمایش بگذاریم.

توبیا، چون ما سعی در ابراز محبت غیر مشروط به تو را داریم. مسیر کلی خدمت در این انجمن از طریق اصول روحانی معین می گردد. NA هرگز کسی را که علاقه به

قطع مصرف داشته باشد، از خود نمی راند. این جا خانه تو می باشد و هیچ شخصی نباید در خانه خود احساس غریبی کند. راستی می دانی که هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد؟

توبیا و اصل روحانی تمایل را در خود زنده نگاه دار. ما هم یاد گرفته ایم که پذیرش و مهربانی سخاوتمندانه نسبت به تو، بسیار شفاف بخش تر از به کار بردن قضاوت مجانی در خصوص تو است. این جا هیچ شرط و شروطی وجود ندارد. "تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف می باشد"

توبیا و از قضاوت هانترس، ما خدانیستیم و نمی توانیم پیش بینی کنیم که تو تا چه اندازه، برای شنیدن پیام، آمادگی داری. ما ترس و گنجی خودمان را در اولین حضور در جلسات به یاد داریم و می دانیم که تا چه حد نیازمند کمک و تشویق یکدیگر هستیم.

توبیا، زیرا در جلسات روی همه باز است. این جا خوش آمد گویی برای تمام شرکت کنندگان یکسان است. ما عضو در چه دو نداریم و هیچ طبقه بندی برای اعضا قائل نیستیم. وجه مشترک ما در NA بیماری اعتیاد است و همگی ما اعضای NA و به طور مساوی در تیررس و خطر هستیم.

توبیا و به ما پیوند؛ زیرا سهم همگی ما در استفاده از حق بهبودی مساوی است؛ ولی به خوبی می دانیم فقط آن هایی که تمایل به ترک دارند و طالب آن چه که ما داریم؛ هستند، در این راه با ما تا آخر همراه خواهند بود.

توبیا و ببین که این جابه ما امکان می دهد که زندگی را در غنی ترین فرم آن یعنی رشد روحانی و نزدیک شدن به خدا، تجربه کنیم. همه این موهبت ها قابل وصول است به شرط آن که من و تو تمایل داشته باشیم.

پایه و اساس بهبودی ما بر روی اصل تمایل استوار است. ما بدون تمایل محکومانی بیش نیستیم؛ اما در صورت داشتن تمایل معجزه ها به وقوع خواهد پیوست. با تعیین تمایل به عنوان تنها لازمه عضویت نتیجتاً هیچ معتادی از معتاد دیگر برتر و بالاتر نیست. راستی می دانی که در این برنامه تمایل یک اصل روحانی است؟ دوست هم در دو تازه وارد انجمن:

ما همه از درد مشترکی رنج می بریم و به خوبی حال و روز تو را درک می کنیم و از سر و ته این داستان در دناک به خوبی آگاهیم. در اوایل پاکی و در طول روز ممکن است لحظاتی برای ما پیش بیاید که خسته شویم و تحمل در دویی حوصلگی و کلافگی را نداشته باشیم و به اصطلاح ببریم.

بیماری مان به ما حمله ور می شود و سعی دارد که ما را قانع کند که "دنیا ارزش این حرف ها و در دها را ندارد." نومییدی سراسر وجودمان را تسخیر می کند و فکر قدیمی "مصرف" لحظه ای ما را راه نمی کند. و سوسه همچون اهریمنی سمج، کار خود را انجام می دهد و به هر سو که می نگری یادی و خاطره ای از مصرف را در مازنده می کند. تصور این که دچار بیماری هستیم که تا آخر عمر قادر به مصرف نیستیم، همچون شبی و حشتناک در مقابل چشمان مان به رقص در می آید؛ ولی خبر خوب این که مطمئن باش این ایام به سرعت سپری خواهد شد و اتفاق مبارکی که برای دیگران افتاده است، برای ما هم پیش خواهد آمد. فقط باید بخواهیم و بیا بیا ما می توانیم.

دوست هم در دو تازه وارد انجمن:

ما در انجمن با دو تجربه متفاوت مواجه می شویم. تجاربی که به قیمت جان صدها و بلکه هزاران معتاد تمام شده است. می دانیم که در طول روز دو اتفاق برای ما ممکن است؛ پیش بیاید یا طبق روال گذشته و سال های مصرف، بیماری مان روی ما کار

می کند و اختیار زندگی مان را به دست گرفته و حتی نحوه فکر کردن مان را تعیین کرده و همه کاره زندگی مان خواهد بود و یا این که از حالا به بعد با لطف خداوند و اصول برنامه و کمک خواهی از دیگر معتادان در حال بهبودی و رعایت اصول روحانی مانند صداقت، تمایل، روشن بینی، تسلیم و پذیرش مای خواهم روی بیماری مان که دارای ابعاد گوناگون است کار کنیم.

تجربه اول: اگر اجازه دهیم ابتکار عمل در دست بیماری مان باشد، برنامه راسری می گیریم، زمین بازی مان را عوض نمی کنیم، در شرایطی که جلسه در حال برگزاری است مادر بیرون جلسه برای خود سرگرمی تازه ای فراهم کرده و راجع به همه صحبت می کنیم، مگر راجع به خودمان، زمین و زمان و همه را در مورد اعتیادمان مقصر می دانیم، الا خودمان را با یک ذهنیت منفی ناشی از بیماری، در هر چیزی، ایرادی پیدا می کنیم. قضاوت کرده و تهدید می کنیم. برای بهبودی خودمان شرط و شروط قائل می شویم. بدون توجه به کثرت معتادان در حال بهبودی از بی تأثیری برنامه سخن می گوئیم. خود را متفاوت با دیگران ارزیابی می کنیم. قدیمی ها را به بی توجهی متهم می کنیم و معتقدیم که آن ها حال شان خوب شده و دیگر کاری به کار ما ندارند، یا مشارکت نمی کنیم و یا در مشارکت خود برای دیگران خط و نشان می کشیم.

از اصل "کنترل نکردن" برای خود دستاویزی ساخته و به هیچ توصیه ای در مورد رعایت امنیت جلسات توجه نمی کنیم. و سوسه سلطه جویی و اداره کردن دیگران مطابق خواسته هایمان، لحظه ای ما را رها نمی کند. با جستجو و بزرگ نشان دادن معایب دیگران سعی در پنهان نگاه داشتن نواقص خود می کنیم. با خود فریبی سعی در فرار از نتایج اشتباهات خود کرده و سرانجام این که برای خود "پاتوق" جدیدی ساخته ایم و مثل زمان مصرف دیواری به دور خود کشیده ایم. این ها همه در شرایطی پیش می آید که اجازه دهیم افکار معتاد گونه وجودمان را تسخیر کند.

تجربه دوم: ولی این سکه "تازه وارد بودن" ما روی دیگری هم دارد. می توانیم با استفاده از اصل روحانی "روشن بینی" به "فکر" خودمان که شاید در همین مدت کوتاه متوجه شده ایم که بزرگ ترین دشمن مان است فرمان ایست، بدهیم و قدم به قدم همان کارهایی را انجام دهیم که برنامه از ما خواسته است و قبل از ما موفق های برنامه انجام داده، پاک مانده و رشد روحانی کرده اند. در این صورت راهنمایی گیریم، برای خود برنامه روزانه درست می کنیم. صبح زود از بستر بر می خیزیم، دعا کرده و به سوی جلسه صبح حرکت می کنیم. از صبح و طلوع آفتابی که شاید سال ها است از دیدن آن محروم بوده ایم لذت برده و از مشاهده مردمی که با جنب و جوش و حرارت به دنبال مسئولیت های خویش و تأمین معیشت خود هستند، به وجد می آییم و خدارا شکر می کنیم که بیداریم. به جلسه رسیده و با دوستان بهبودی خوش و بش کرده، شماره تلفن های مفید را گرفته و به جلسه می رویم. به مشارکت ها گوش می کنیم و شاید هم که خودمان مشارکت کنیم. در طول روز باراهنمای خود تماس گرفته و در مورد هر مسأله ای که به هر نحوی با بهبودی مادر ارتباط باشد با او صحبت و مشورت کرده و از تجربه اش استفاده می کنیم. دعا کرده و هر روز کمی از کتاب را می خوانیم. برنامه مان را طوری تنظیم می کنیم که حتی المقدور در جلسه عصر نیز شرکت کنیم. بعضی روزها قراری می گذاریم و قدم های خود را کار می کنیم و از دوستان هم درد تجربه می گیریم.

تمام نیروی خود را صرف برنامه ریزی فقط برای ۲۴ ساعت می کنیم و پاک ماندن را روز به روز تجربه می کنیم. با خداوند مرتب عهد خود را تجدید می کنیم و یاد می گیریم که تعادل روانی و احساس آرامش فقط از راه نزدیکی با خداوند حاصل می شود. به سرعت فرامی گیریم، هنگامی که شرایط کمی دشوار می شود و ما تازه واردان مانند دیگران تحت فشار روزگار قرار می گیریم، استفاده از مواد مخدر برای رهایی از احساسات ناخوشایند تنها راه حل موجود نیست.

وقتی کمی آب زیر پوست مان رفت دچار غرور نمی شویم و بهبودی و قدرت ناشی از آن را نتیجه نزدیکی با خداوند می دانیم. در هنگام وسوسه که برای ما تازه واردان و

حتی دیگران خیلی طبیعی است بدون توجه به صدایی که از قسمت تاریک وجودمان ما را به استفاده محدود و تفننی مواد مخدر می خواند با گام هایی استوار به راه خود ادامه می دهیم و لب های تشنه مان را از چشمه جوشان خداوند سیراب می کنیم و به خود یادآور می شویم که برنامه بهبودی، رها کردن مواد مخدر برای همیشه و به طور کامل است. این بیماری در چنین شرایطی جرأت عرض اندام نخواهد داشت. ما شروع به تغییر خواهیم کرد و به تدریج نور الهی در رخسارمان تابیدن خواهد گرفت. امروز ما با مشارکت فعال در برنامه و به کار بستن رهنمودهای آن، آرام آرام ولی به طوری مطمئن به سمت یک زندگی آزاد و شاد گام بر می داریم. ما اطمینان داریم تا زمانی که از صمیم قلب به حضورمان در برنامه ادامه دهیم و از تجربیات دوستان هم درد خود در برنامه استفاده نماییم این پیشرفت ادامه خواهد داشت. قبول کمک از سوی دوستان هم در درمان در گروه نه تنها نشانه ضعف نیست؛ بلکه "کمک یک معتاد به معتاد دیگر" روح حاکم بر برنامه می باشد که ما را در برابر کلیه خطرات عود مجدد بیماری مان مانند یک واکسن مصون خواهد ساخت و از لغزش مان جلوگیری خواهد کرد. خوب دوست هم درد و تازه واردان چمن کم کم امروز هم دارد به پایان می رسد. به خانه می رویم و با نشاط حاصل از بهبودی، سلام می کنیم و به جبران بد رفتاری ها و خشونت های خانه خراب کن گذشته، لبخند می زنیم؛ چون می دانیم که در دارو هیچ خنده ای وجود ندارد؛ ولی در خنده، هزاران دارو، وجود دارد. می خندیم و با صدای بلند به خانه اعلام می کنیم:

سلام، من آمدم و چون ما پاک هستیم و عملکردمان طبق برنامه NA است، اهل خانه با تبسم خواهند گفت: خوش آمدی عزیزم!

باتشکر و احترام
جوادم



**وقتی افکار ما از نیات غلط
پاک شود، سطح فکر ما به
مرتبه بسیار بالاتری
خواهد رسید.**

گل‌گلدون من

به نام خدا

با سلام خدمت تک‌تک دوستان هم‌درد در سرتاسر کشور عزیزم ایران. با شرح سرگذشت خود قصد دارم که زندگی خود را روی کاغذ بیاورم تا یک بار دیگر دیدن واقعیت‌ها برای من آسان تر شود و شما هم بدانید که چه اتفاق مهم و معجزه‌ای در زندگی‌ام به وقوع پیوسته که من اکنون زنده هستم و در این جایگاه قرار دارم.

من آخرین فرزند خانواده هستم. دو برادر بزرگ‌تر از خودم دارم که هر دوی آن‌ها مانند من از بیماری اعتیاد رنج می‌برند. از کودکی همیشه به احساس ترس بامن همراه بود؛ چون خیلی زود با تک‌تک ترس‌هایم مواجه شدم. این حس ناشناخته را از دوران کودکی به دوش خود می‌کشیدم و همیشه به دنبال راه‌حلی برای فرار از این حس بودم. در مدرسه همیشه از معلم و ناظم به خاطر بی‌انضباطی کتک می‌خوردم؛ اما این کاری را درست نمی‌کرد و همین امر باعث می‌شد که علاوه بر ترس‌ها، حس کینه و نفرت هم بخش دیگری از روح و روانم را تسخیر کند.

آن قسمت از وجود من که جذب‌کننده عاطفه و محبت بود، در من کور شده بود و دیگر تمام دنیا را بر عکس می‌دیدم. محبت را، ترحم و عشق و علاقه را، بی‌مهری و آدم‌های خوب را، بد و آدم‌های بد را خوب می‌دانستم. کم‌کم به سمت سیگار گرایش پیدا کردم. در آن زمان ۹ ساله بودم، یواشکی بایکی از دوستانم به خرابه‌ای در محله مان می‌رفتم و سیگار می‌کشیدم و احساس خوبی از انجام این کار به من دست می‌داد. کمی که بزرگ‌تر شدم چون طریقه مصرف الکل را دیده بودم، در خانه به تنهایی بانوشیدن آب، قیافه ام را مثل آدم‌های مست می‌کردم و فکر می‌کردم که کاری را که انجام می‌دهم کاملاً صحیح است. این حرکت را به قدری طبیعی انجام می‌دادم که اگر شخصی مرا از دور نگاه می‌کرد، مطمئن می‌شد که من در حال نوشیدن الکل هستم!! همیشه به دنبال راه‌حلی می‌گشتم تا بتوانم خلاء‌هایم را پر کنم. درونم پر از خالی شده بود، نه معنویتی، نه انسانیته و نه احساس خوبی که بتواند من را راضی کند. در مدرسه همیشه ته کلاس و ردیف آخر جای من بود. یک روز در مقطع راهنمایی زمانی که معلم مشغول تدریس بود، آتش بزرگی روشن کردم، فقط به خاطر این که هم کلاسی‌هایم بگویند "عجب آدم باجراتیه". چون من دیوانه وار به دنبال تأیید دیگران می‌گشتم تا بتوانم حس خود کم‌بینی را در خود بمیرانم. در سن ۱۵ سالگی بیماری ام‌شدت زیادی به خود گرفتم، از مدرسه اخراج شدم و همیشه با همه جنگ داشتم. وقتی که برای اولین بار، شخصی را که از خودم ۱۰ سال بزرگ‌تر بود با چاقو زدم، احساس کردم این اون کاری است که من باید انجام دهم تا همه جور هارضا شوم. در آن سن کم کشیدن سیگار و مصرف الکل یک کار عادی در زندگی من بود.

هر روز مصرف می‌کردم و به هواخواهی دیگران، دعوا می‌کردم، فقط برای این که تأیید شوم. یک سال بعد ۲ نوع ماده مخدر دیگر نیز به مصرف الکل و سیگار اضافه شد. می‌خواستم توی بیماری ام‌از همه سبقت بگیرم، بگم من از همه بزرگ‌تر و زورنگ‌تر هستم. هیچ فردی به اندازه من شهامت و معرفت نداره و دیگه این گونه صحبت‌ها جزو نیازهای روزانه ام شده بود تا این که شروع به مردم‌آزاری کردم. در طی یک سال آزار و اذیت‌های من نسبت به مردم به حدی رسید که تمام اهالی محل، کسبه و همسایه‌ها بارها اقدام به تهیه استشهادهای محلی کردند، بلکه بتوانند مرا از خیابان جمع کنند. من هم از این که در این سن کم این قدر مطرح هستم که کار به استشهادهای محلی کشیده شده، لذت می‌بردم و فوق‌العاده احساس رضایت داشتم.

سرانجام در سن ۱۸ سالگی به خاطر همراه داشتن مواد مخدر به زندان افتادم و فکر می‌کردم دیگه بزرگ شدم. شاید زندان برای مردم عادی درس خوبی باشد تا هم قطع

مصرف کنند و هم تغییر رویه بدهند؛ ولی برای من به خاطر غرور مخربی که داشتم تازه این استارت اول راه بود. من و ۲ برادرم تبدیل به مصرف‌کننده‌های حرفه‌ای شده بودیم. قسمت روانی بیماری من در اوج فعالیت بود. هر بار که مصرف می‌کردم بایه‌آلت تیزی، خودزنی می‌کردم و پس از آن احساس آرامش می‌کردم.

بعد از خودزنی هم نوبت به مردم می‌رسید و با کتک و دعوا و یقه‌گیری و قمه‌کشی دیگران را می‌زدیم تا آرام شوم. این روند همچنان ادامه دار شده بود و دیگر مخدرهای قدیمی جوابم را نمی‌داد. بناچار مصرف داروهای روان‌گردان و قرص‌های به اصطلاح نیروزاو شادی‌آور را شروع نمودم. در نهایت هنوز به سن ۲۰ سالگی نرسیده بودم که کارم به مصرف آن ماده مخدر لعنتی کشیده شد. دیگر نمی‌دانستم دارم چه کار می‌کنم، فقط هیچ‌شکی نداشتم که کار من درست است!! و بارها در دفاع از خود می‌گفتم: من می‌دانم چه کار می‌کنم، من که معتاد نیستم، هر موادی را بخوام در طول روز مصرف می‌کنم و تا الان هم که طوری نشده! و به این شکل خودم را توجیه می‌کردم. سرانجام به خاطر دعوای مکرر، قمه‌کشی و... دستگیر شدم و در منطقه محل زندگی ام مرابادستبند و پابند چرخاندم. اسم مرا در بلندگو خواندند و از من به عنوان اراذل و اوباش، مفسد محله و مصرف‌کننده مواد مخدر نام بردند، ولی از آن جا که مصرف انواع و اقسام مواد مخدر کله‌مرا خراب و پوک کرده بود، بدون توجه به این صفات بد و نگاه‌های مردم، خیلی هم خوشحال بودم؛ چون به این آرزویم که روزی اسم من هم از بلندگویی پخش شود، رسیده بودم! فکر می‌کردم دیگه معروف شدم. نمی‌دانستم که بیماری ام‌داره بامن چی کار می‌کنه و مردم و تماشاگران هم فریادی زدند که بکشیدشون، اعدامشون کنید؛ ولی من در عالم بی‌خبری، مثل فاتحان قلعه اورست لبخند می‌زدم!

خلاصه، وضع طوری شده بود که از صبح زود که از خواب بیدار می‌شدم تا شب که کپه مرگم را می‌ذاشتم باید با انواع مواد، تغییر حالت می‌دادم و سر خود را به نحوی گرم می‌کردم، وقت کشی می‌کردم تا هرگز گذر زمانی را که به نفع من نبود، نبینم. بزرگ‌ترین آرزویم اعدام در ملاعام بود. هر روز آرزوی مرگ خود را می‌کردم. در زمان مصرف تازیانه‌ها و شلاق‌های زیادی می‌خوردم، دردش را تحمل می‌کردم؛ چون می‌خواستم دوباره مصرف کنم. امان از درد اعتیاد. در اجتماع انگ‌های زیادی را به من چسبوندند و یادمه مادرم هر موقع از خونه بیرون می‌آمدم، مرا نفرین می‌کرد و می‌گفت: "تیکه تیکه‌ات را برایم بیاورند، زیر تریلی ۱۸ چرخ‌بری تا من از دست راحت شوم و هر شخصی خبر مرگت رو برام بیاور هیکلش را طلا می‌گیرم."



خلاصه، ناله و نفرین جزو نیازهای روزانه اشخاص دوروبرم بود. واقعاً حالیم نبود چی کار می‌کنم فقط نمی‌توانستم مثل دیگران زندگی کنم و از زندگی لذت ببرم. چهره ظاهری ام خبیث، افکارم هم فوق‌العاده پلید و جسمم هم درب و داغون شده. بودرگ‌های دستم رازده بودم و تک‌تک اعضای بدنم جای چاقو، تیغ و میله شده بود. هر طوری می‌خواستم خودم را بکشم، نمی‌مردم. بارها اوردوز کردم، ولی نمردم. حتی یک بار در جاده چالوس باموتور تصادف کردم، سرم به سقف تونل خورد و ضربه مغزی را رد کردم؛ و چند دقیقه‌ای روح از جسمم جدا شد و وقتی دوباره زنده شدم به جای آن که برایم درس عبرتی باشد هر اسان در فکر مواد جاسازی شده بودم. نمی‌دانم چطور شد که زنده ماندم؟

حالا می‌دانم چرا نمردم. خدای مهربان؛ با من یک کار مهم داشت، مرا زنده نگاه داشت تا بعدها، انجمن معتادان گمنام را برایم رو کند. خدا را شکر. به هر حال مصیبت زیاد کشیدم. من که زمانی تلاش می‌کردم برای خودم برویایی داشته باشم اواخر مصرف در توالت پارک‌ها و مسجدها مصرف می‌کردم. من فوق‌العاده تنها و منزوی شده بودم و تمام دوستانم مرا ترک کرده بودند. کارم فقط شده بود گریه کردن و توی اتاقم نقاشی‌های طناب دار نصب کرده بودم. همه جا را به رنگ مشکی درآورده بودم و حتی از نور آفتاب هم تنفر داشتم. زندگی می‌کردم که مصرف کنم، دعوا کنم، خودزنی کنم، خسارت بزنم، دروغ بگویم و آدم‌های دوروبرم را بیمار کنم. دیگه بدجوری به ته خط رسیده بودم. دیگه امید و زندگی و زنده بودن برایم معنایی نداشت تا این که ۴ سال پیش به اتفاق مهم‌ترین دوستم افتاد. لطف خداوند شامل حال یکی از برادرانم شد. او با انجمن معتادان گمنام آشنا شد و به NA آمد و پاک شد؛ ولی من بیماری خود را توجیه کرده‌ام می‌گفتم "اون که من مصرف نمی‌کرده، خوب معلومه که می‌تونه پاک بمونه." بعد از یک سال او به مناسبت تولد یک سالگی اش، جشنی در خانه برپا کرده بود. من هم مثلاً ترک کرده بودم؛ ولی هنوز الکل مصرف می‌کردم و آن را چیزی غیر از مواد مخدر می‌دانستم. در همین جشن تولد، جرقه بزرگی به خرم من پوسیده افکارم خورد. با دیدن این جمع شاد و آن فضای روحانی، این پرسش به ذهنم خطور کرد که "چطور این همه آدم می‌تونند ترک کنند و من نمی‌تونم؟" چه عشق و علاقه‌ای به یکدیگر دارند و چه قدر صمیمانه همدیگر را در آغوش می‌گیرند. احساس حسادت به سراغم آمد که چرا من از این دوست‌ها ندارم؟ همین منی که یک عمر به دنبال عشق و محبت می‌گشتم و نتوانستم آن را تو مواد، دعوا، تأیید و این قبیل چیزها پیدا کنم، بالاخره اونو، تو جمع صمیمی و روحانی بچه‌های NA یافتم.

آن شب خیلی چیز رو با چشمای خودم دیدم. محبت غیر مشروط و عشق بلاعوض را با قلب خودم سلولی حس کردم. خیلی خسته شده بودم. یک روز با دیگر برادر مصرف کننده‌ام، تصمیم گرفتیم به انجمن NA بپیاییم. حدود ۲ سال و ۴ ماه پیش بود. وقتی اعلام کردم ۲۴ ساعت پاک می‌دارم، برایم دست زدند و با عشق بغلم کردند. به اتفاقی افتاده بود، منی که شعار همیشگی ام این بود که اگر تمام دنیا عوض شوند، من تغییر نمی‌کنم، آن جاشنیدم که می‌گویند خودت و افکارت را تغییر بده، به خودت بپرداز، تسلیم شو و آرامش را تجربه کن. تمام این حرف‌ها برایم تازه بود و معنی اکثر آن‌ها را نمی‌فهمیدم. پیش خود گفتم اینا دیگه کی هستن و از جون من چی می‌خوان؟ آن‌ها می‌گفتند: "این یک برنامه پرهیز کامل از هر گونه مواد مخدر است."

من می‌گفتم: "پنج‌شنبه‌ها رو دیگه عمر نمی‌توان پاک ماند؛ چون ما آخر هفته رو می‌ریزم شمال!" نتیجه این طرز تفکر و کله زدن چی بود؟ با سه روز پاکی از انجمن جدا شدم؛ ولی برادر دومم تسلیم برنامه شد و من همچنان به مصرف خود ادامه می‌دادم. با وجود پاکی‌های کوتاه مدت هنوز فکر می‌کردم که من با مواد مشکل خاصی ندارم و معتاد نیستم، کما این که یک بار هم که به انجمن آمدم و شنیدم که رهبر جلسه گفت: "اگر دوست غیر معتادی در جلسه حاضر است، لطفاً جلسه را ترک کند."

من سریع به بغل دستی ام گفتم مثلاً این که این یارو هم فهمیده من معتاد نیستم و فوری رفتم بیرون "بعد از اون اعلام پاکی‌های کوتاه مدت، دیگه نتوانستم این‌ور

داستان زندگی کنم، حالا دیگه منزل ما که همیشه مملو از مواد و مصرف کننده بود، رنگ و بوی دیگری به خودش می‌دید. من مصرف کننده بودم؛ ولی خانه حال و هوای خاصی داشت. هر چی بود بالاخره ۲ تا عضو انجمن NA در آن جاز زندگی می‌کردند. خدا و کیلی اینا هر جاباشن خوبی و پاکی اون جاموج می‌زنه. جالبه که خودم همش پیام این برنامه را به همه می‌دادم و تأکید می‌کردم که به جفت برادر ام جواب داده؛ ولی نمی‌دونستم که چرا حرفام برا خودم کاری نمی‌کرد.

هی یک ماه مصرف، یک ماه ورزش. خودم هم نمی‌دونستم دارم چی کار می‌کنم. دیگه تمام اختیار زندگی ام به دست بیماری ام افتاده بود. قلاده من را گرفته بود و هر ناکجا آبادی که دلش می‌خواست به این سو آن سومی کشاند. تصمیم گرفتم یک قاچاق فروش معروف و حرفه‌ای شوم. هنوز هم دنبال شهرت می‌گشتم. اول قطع مصرف کردم، بعد پولی را به صورت وام گرفتم و جنس خریدم. همان ۲ ساعت اول بعد از خرید جنس، لطف خداوند شامل حالم شد و دستگیر شدم. باز هم به زندان افتادم و این اتفاق باید در زندگی ام می‌افتاد و بابت این دستگیری خدا را شکر می‌کنم. این بار بدجوری غرورم به بازی گرفته شد. دیگه شهامت‌های بعد از مصرف مواد را تو خودم نمی‌دیدم. بارها تو زندان آرزوی مرگ می‌کردم. با خدا عهد بستم و به او قول دادم که اگر آزاد بشم و جریمه نشم، به انجمن NA بپیایم و پاک بشوم. در زندان با دوستی که عضو انجمن بود و لغزش کرده بود آشنا شده بودم و قول و قرار گذاشتیم که بریم پاک شیم. تمام اصول برنامه را می‌دانستم فقط پاک نبودم. حضور شیرین خداوند را در دادگاه حس کردم. تبرئه شدم. مدت عروزی بعد از آزادی هم مصرف کردم؛ ولی دیگه باید به تیمارستان مراجعه می‌کردم؛ چون دیگه زندگی با افراد غیر دیوانه را بلد نبودم. یک روز یکی از دوستانم که قبل از من از زندان آزاد شده بود به من گفت بیا بریم انجمن.



من هم از خانواده ام پول گرفتم که برای ترک پیش یک دکتر بروم و بعد از ترک به جلسه بروم. چون واقعا دیگه بد جوری خسته بودم؛ هم از مصرف و هم از افکار پوچ و معتاد گونه. پول را گرفتم و به جای دکتر رفتن، آن را هم مواد زدم و به جلسه رفتم. آن جا جرعه صداقت خورد و قبل از جلسه به دوستانم گفتم مصرف کرده ام؛ ولی دیگه نمی خوام این کار و ادامه بدم؛ چون غرور زیادی هم داشتم، این بار تصمیم گرفتم روی حرفم بمانم. می خواستم برای یک بار هم که شده از غرورم در راستای مثبت بودن استفاده کنم. ۴ روز رادر منزل بودم و به هیچ احدی نگفتم.

بالاخره نوبت من هم رسید. به جلسه رفتم و اعلام ۴ روز پاکی کردم. احساس خوبی به من دست داد. به خود گفتم بالاخره یک کار مثبت در کل زندگی ات کردی؛ ولی کار اصلی مانده بود. افکارم کماکان در ب و داغون بود. اوایل پاکی ام می خواستم همه رو بزنم. چاقو جیبم می داشتم که هر کی نگام کنه جگرش رو در بیارم. مشارکت می کردم و به همه فحش می دادم. فکر می کردم مشکل تو بچه های انجمن است، نمی دونستم مشکل در افکار و دید خودم هست. هر بار در جلسه قاطی می کردم بیشتر برایم دست می زدند. بیرون به من می گفتند بهت تبریک می گیم که این طوری قشنگ و صادقانه احساسات خود را بروز می دهی. خدایم داند که بچه های انجمن طبق اصول برنامه مثل پذیرش این که من بیمارم مرادمان کردند. تا عمر دارم خود را مدیون صبر و شکیبایی آنان می دانم. من برای فرشته های نجات خود همیشه دعای می کنم. از خداوند می خواهم بهترین مشیت خود را در مورد آنان اعمال کنند. دیگر بر ایم روشن شد که من قابلیت مصرف را از دست داده ام و خیلی هم بیشتر از حق خودم در این دنیا مصرف کرده ام.

بعد از گذشت چند ماه به مرور تسلیم این برنامه شدم. فهمیدم که کله خودم به درد نمی خوره؛ چون خیلی خراب و پوسیده است، بنابراین از کله کمکی استفاده کردم. به عنوان اولین حرکت مثبت به سر کار رفتم و شروع به خدمت کردن کردم و صادقانه بگویم احساسات خوبی را که پیدایم کردم، هرگز در نشنگی مواد نیافته بودم. وقتی با خودم و دیگران صداقت به خرج می دادم حالم خوب شد. وقتی که پاری غرور کاذبم می گذاشتم، احساس پرواز بهم دست می داد. بالاخره عشقی را که دنبالش می گشتم در انجمن معتادان گمنام پیدا کردم. در طول پاکی انگشتم شکست، مشکل مغزی پیدا کردم و دردهای زیادی سراغم آمدند؛ ولی من با توجه به صدمات فراوانی که قبلا به خودم زده بودم، فقط لبخند می زدم و می گفتم خدای من مهربان تر از این حرف هاست که بخواد ببینه بچه بیمارش داره دردمی کشه و کاری نکنند.

به خدمت کردن در انجمن ادامه دادم، راهنما گرفتم و کار کرد قدم ها را به تدریج شروع کردم. تغییرات شروع شده بود. کم کم گرمای حیات بخش بهبودی را حس می کردم. در اجتماع خودم اعتبار خوبی پیدا کرده بودم. منی که اگر شخصی می مرد نمی داشتن تا آمدن آمبولانس، جنازه رو نگاه کنم حالا صاحب شخصیت شده بودم و روی من حساب می کردند. مردم در مورد مشکلات شان با من صحبت می کردند. با من مشورت می کردند. دوستان تحصیل کرده زیادی دارم، هر جا که حضور دارم، اجازه صحبت کردن در جمع را اول به من می دهند.

باورهای خودم خیلی قشنگ شده و از همه مهم تر خدا را در کنار خودم دارم ایمانم هم پررنگ شده، فکر نکنید این ها را شوخی شوخی به دست آوردم. این ها همه لطف خداوند و اصول روحانی انجمن NA است که این چنین مثل بولدوزر، افکار مرا زیر و رو کرده و اینک به جای پناه بردن به مواد و الکل، هر وقت دلم می گیر دسرم را روی دامن خدایم گذارم و زار زار گریه می کنم؛ گریه شوق.

به رفیق فابریک تو برنامه پیدا کرده ام که اسم اونو پدر آسمانی گذاشته ام. خیلی لطفش شامل حالم شده، منم دستشو می بوسم و تصمیم گرفته ام که حضورش را در زندگی ام حس کنم. خلاصه این که، منی که از تمام دنیا و خودم بیزار بودم، به مرور زمان و با کار کرد ۱۲ قدم و شرکت مرتب در جلسات و خدمت به هم در دان، لجن هایی را که توی قلبم به خاطر کینه و نفرت پر شده بود دور ریختم. چون جمله "ببخشید تا

بخشیده شوید" را در برنامه یادشیده بودم. به خود گفتم هر طور که دوست داری با تور رفتار شود، همان طور با دیگران رفتار کن. بعد از آمدن من به برنامه، چند تا از دوستان قدیمی دیگر هم آمدند. پاکی من برای آنها پیام بهبودی شده بود؛ چون گفته بودند "اگه فلانی تونسته پاک بشه ما هم می تونیم." حالا شخصی مثل من، که همه ازش متنفر بودند امروز برای دیگران یه باور ر شده، یه مثال خوب.

رفیق نابودی دیروز شان و دوست بهبودی امروز شان. آیا این جز لطف خداوند مهربان و اصول روحانی برنامه چه چیز دیگه ای می تونه باشد؟ خدایا! من می دانم که این کار از عهده من ساخته نبود و هر چه هست تویی و تویی و تویی و جز این نیست. تو را شکر می کنم. نکته جالب این که با قطع مصرف مواد مخدر، خساراتی را هم که من به مردم وارد می کردم نگاه، قطع شده و خیلی وقته که دعا و خود زنی هم نکرده ام. به دیگران احترام می گذارم و همه دنیا را با عشق دوست دارم. شکل ظاهری چهره ام خیلی تغییر کرده و تودرونم یک انفجار مثبتی رخ داده و دیگه مت گذشته وقت کشی نمی کنم. از تک تک دقایق زندگی ام برای رهایی و آزادی کامل استفاده می کنم.

بهترین پیامی که می توانم به سایر معتادان که هنوز رنج می برند، بدهم این است که خودم تغییر کنم و در برنامه رشد کنم. امروز آرامشم را توپ هم نمی تونه داغون کنه! لبخند رضایت همیشه روی لبانم است و فکر می کنم اگر NA نبود مدت ها قبل سالگرد در گذشت من را بر پا کرده بودند. خوشحالم از این که این لیاقت را پیدا کردم که عضو انجمن باشم و به جای این که بگویم من... هستم حالا می گویم که عضو NA هستم. بله من چند روز پیش تولد یک سالگی ام را هم گرفتم و ۷ ماه است که از یکی دیگر از وابستگی هایم که سیگار باشد نجات پیدا کرده ام. دوست عزیز هم دردمن که هنوز فکر می کنی با دیگران تفاوت داری، به تشابه هافکر کن. این برنامه برای من که خیلی مشکل داشتم کار کرده، پس مطمئن باش که برای تو هم کار می کنه، سخت نگیر و برنامه را به طور عملی دنبال کن. من هنوز به سن ۲۳ سالگی نرسیده ام و این ماجراهای عجیب و غریب را پشت سر گذاشتم و دیدی که بیماری با من چه ها کرد. حالا دیگه توانتخاب کن. این وری یا اون وری. قلبم رو می شکافم براتون و خدایم دونه که چه قدر دوستتون دارم و به عشقی که در این برنامه پیدا کرده ام مهمانتون می کنم و از مجله پیام بهبودی تشکر می کنم. دعای می کنم براهمتون که در کنار هم بمانیم. خداوند از طریق این برنامه نعمت های زیادی به من داده است. یکی از آن ها خوشحالی و ذوق کردن مادرم است. شاید نتوانید تصور کنید مادری که ۳ فرزند معتادش پاک شده اند، چگونه سر به آسمان می سایند و شب و روز دست های لرزانش را به سوی آسمان دراز می کند و می گوید: ای خدا، همه بچه های انجمن NA را به تو می سپارم. تواز آن ها محافظت کن. دیگه تو محله با سرافکنندگی راه نمی ره.

به همه اونایی که مشکل دارن توصیه می کنه که به NA برن. از همه مهم تر دیگه منو نفرین نمی کنه. از دیدن من لذت می بره و هنگامی که وارد خانه می شوم و با صدای بلند سلام می کنم، می گه: سلام، گل گلدون من. چطوری؟

دوستتون دارم

ایرج - تهران

مهمترین کار :

جلسه!

فقط برای امروز

۲۶ فروردین

بازگشت به جلسه

"ما آمده ایم تا از پاک زندگی کردن لذت ببریم و خواستار چیزهای خوبی هستیم که انجمن NA برای مادر نظر دارد." (کتاب پایه، صفحه ۲۶)

آیا می توانید زمانی را به یاد آورید که با دیدن معتادان در حال بهبودی در NA متعجب می شدید که "اگر آن ها مواد مخدر مصرف نمی کنند، دیگر به چه چیزی در این دنیا می توانند بخندند؟"

آیا معتقد بودید که وقتی مصرف قطع شد، خوشی هم با آن تمام شد؟ بسیاری از ما این باور را داشتیم. ما مطمئن بودیم که یک "زندگی خوش" را ترک کرده ایم. امروز بسیاری از ما به این تصور اشتباه می خندیم؛ زیرا می دانیم زندگی در بهبودی چه قدر می تواند پر بار باشد.

بسیاری از چیزهایی که مادر بهبودی از آن ها زیاد لذت می بریم، توسط شرکت کردن فعال در انجمن NA به دست می آیند. ما شروع به یافتن دوست های واقعی می کنیم؛ دوستانی که ما را درک کرده و فقط به خاطر وجود خودمان به ما توجه می کنند. ما مکانی را می یابیم که می توانیم برای بقیه مفید باشیم. جلسات بهبودی، فعالیت های خدماتی و گردهمایی های انجمن، اوقات ما را پر کرده و ما را سرگرم می کنند. انجمن می تواند آینه ای باشد که تصویر دقیق تری از خود را به ما نشان دهد. ما تعلیم دهندگان، یاری دهندگان، دوستان، عشق، توجه و حمایت را پیدا می کنیم. تا وقتی که به بازگشت به جلسات ادامه دهیم، انجمن همیشه چیزهای بیشتری برای ارائه به ما دارد.

فقط برای امروز: من می دانم که "زندگی خوب و خوش" کجاست.

من به بازگشت به جلسات ادامه می دهم.



تصویر: نیمال

همان طور که در شماره اول مجله "پیام بهبودی" خاطر نشان کردیم، برگردان کتاب "فقط برای امروز NA" در دستور کار کمیته ترجمه قرار دارد که به محض آماده شدن در دسترس اعضای انجمن قرار خواهد گرفت. و ما تا محقق شدن این امر سعی می کنیم هر از گاهی، ترجمه بعضی از روزهای آن را به نظر شما عزیزان برسانیم.

۲۴ فروردین

خشنود کردن آدم ها

"...رفتار تأیید طلبانه، ما را به سمت اعتیادمان سوق داد...."

وقتی که دیگران حرف ها و یا کارهای ما را تأیید می کنند، ما احساس خوبی پیدا می کنیم و زمانی که آن ها، ما را مورد تأیید قرار نمی دهند، احساس بدی داریم. عقیده آن ها درباره ما و این که این عقاید باعث می شوند ما چه احساسی داشته باشیم، ممکن است با ارزش باشد. آن ها با به وجود آوردن احساس خوب در ما برای انجام یا هدایت امری، ما را تشویق می کنند که آن را ادامه دهیم؛ ولی "راضی کردن مردم" موضوع کاملاً متفاوتی است. ما "مردم را راضی می کنیم" وقتی کاری را چه درست و چه غلط انجام می دهیم تا فقط از سوی شخص دیگری تأیید شویم.

کم بودن اعتماد به نفس ممکن است باعث شود فکر کنیم برای این که درباره خودمان احساس خوبی داشته باشیم، باید تأیید شخص دیگری را کسب کنیم. ماهر کاری را که فکر می کنیم باعث می شود مردم به ما بگویند که خوب هستیم، انجام می دهیم. برای مدتی احساس خوبی داریم؛ ولی بعد از مدتی لطمه می خوریم. وقتی سعی می کنیم رضایت شخص دیگری را به دست بیاوریم، خودمان و ارزش هایمان را از بین می بریم. ما متوجه می شویم که تأیید دیگران، خلأ درونی ما را پر نخواهد کرد. رضایت درونی که مادر جستجویش هستیم، در انجام دادن کارهای درست بر اساس انگیزه های درست یافت می شود. وقتی تأیید شدن از سوی مردم را متوقف کرده و شروع به عمل کردن طبق خواسته نیروی برترمان می کنیم، حصار راضی کردن مردم را می شکنیم. وقتی این گونه عمل می کنیم از این که کسانی که واقعاً در زندگی ما مهم هستند، بیشتر ما را تأیید می کنند، به گونه ای دلپذیر تعجب می کنیم؛ اگر چه مهم ترین چیز این است که ما خود، خودمان را تأیید خواهیم کرد.

فقط برای امروز: ای نیروی برتر من، به من کمک کن که مطابق با اصول روحانی زندگی کنم. تنها در آن زمان است که من می توانم خودم را تأیید کنم.

اگر وسوسه شوم همچون شعله
آتش از آن دوری می کنم.

توضیح و پوزش

در مقاله "با مخاطبان" شماره قبل شکل صحیح جمله پاراگراف آخر بدین شرح است: "زمانی زندگی ما مشمول موهبت های ۱۲ قدم برنامه قرار می گیرد...."

با ما از تجربه ات بگو

مدتی است که انجمن معتادان گمنام ایران NA میزبان دوستان هم‌دردی است که از خارج کشور و نقاط مختلف دنیا، به وطن خود ایران می‌آیند. آن‌ها ضمن ملاقات با اقوام و بستگان و دیدار از کشورشان، با شرکت در جلسات انجمن NA، تجارب بهبودی خود را با مادر میان می‌گذارند. حتی ملاحظه شده که برخی از این دوستان اظهار داشتند که وقتی مطمئن شدند در ایران هم NA وجود دارد، میل و اشتیاقشان برای مسافرت به ایران چند برابر شد. آن‌ها معتقدند که این سفرها، تأثیر بسیار زیادی در بهبودی‌شان دارد و با دست‌پرازان راترک می‌کنند. در بازگشت، سایر ایرانیان عضو NA در خارج از کشور، این مسافران را دوره کرده و مشتاقانه دربارهٔ جلسات NA و کلاً جو بهبودی در ایران، از آنان سؤال می‌کنند و بابت و حیرت از رشد انجمن و کثرت اعضای در حال بهبودی، اخبار جدید را می‌شنوند و اشک شوق در چشمانشان حلقه می‌زند. به هر حال در زمستان ۸۳ یکی از دوستان هم‌درد سفری به ایران داشت و مجلهٔ "پیام بهبودی" فرصت را مغتنم شمرده و با طرح سؤالاتی خواستار تجارب بهبودی او گردید که خلاصهٔ آن به نظر شما می‌رسد. در این جالازم است از منوچهر و افشین که در کار تهیهٔ این مصاحبه همکاری داشتند، تشکر کنیم.

مصاحبه با فرهاد

پیام بهبودی: لطفاً خودتان را معرفی کنید و بگویید در مدت کوتاهی که در ایران بودید NA را در این جا چگونه دیداید؟

سلام، فرهاد هستم و یک معتاد.

به نظر می‌رسد رشد NA در ایران رشد نبوده، بلکه انفجار بوده است، من اصلاً انتظار نداشتم که به این شدت بچه‌ها را علاقمند ببینم و NA را آن‌طور که من یاد گرفتم و بلد هستم، بدون هیچ گونه دست‌زدن و عوض کردن به کار گیرند و به این قشنگی کار کنند. به دوستانم گفتم که وقتی این‌طور از برنامه استقبال می‌شود ما متوجه می‌شویم که این برنامه واقعاً کار می‌کند. حالا با هر مرام و مسلکی و در هر کشوری و ایران عزیز هم از این امر مستثنای نیست.

پیام بهبودی: وقتی که از ایران برمی‌گردید، از انجمن NA ایران چه سوغاتی برای هموطن‌ها و هم‌دردان مادر خارج از کشور می‌بردید؟

والله من سه بار به ایران آمدم و هر سه بار هم به جلسات زیادی رفتم؛ ولی این بار که برمی‌گردم، خاطرم جمع است و نگرانی ندارم. خاطرم جمع است که بچه‌های ایران وضع‌شان خوب است و دیگر به کمک چندانی نیاز ندارند. بچه‌ها روی پای خودشان ایستاده‌اند. پاکی‌های زیادی در این جا هست. تجربه هادرست است و تقریباً روش شما همان روشی است که من به آن عادت دارم. به هر حال ایران هم بالاخره کارش راه افتاده است و بچه‌ها از NA به آن صورتی که باید استفاده می‌برند.

پیام بهبودی: به چه جلسه‌ای جلسه خوب گفته می‌شود و آیا در این برنامه، فقط جلسه است که قادر است مشکل ما را حل کند؟ غیر از جلسه آمدن، ما برای بهبودی چه کارهای دیگری می‌توانیم انجام دهیم؟

در مورد قسمت اول پرسش، به نظر من هر جلسه‌ای خوب است. جلسه‌ای که در آن پاکی است و چند معتاد طالب بهبودی، دور هم جمع شده‌اند و از یک زندگی نکبت‌بار به موفقیت رسیده‌اند، چگونه می‌تواند یک جلسه بد باشد؛ ولی چیزی که من یاد گرفتم این است که من به عنوان یک عضو مسئول NA، کردار، گفتار و رفتار خود را طوری تنظیم کنم که حتی اگر جلسه‌ای، چیزی کم و کسر دارد، آن را به آن جلسه هدیه دهم و اگر موفقیتی داشته باشم، آن را به جلسه اضافه کنم، من قبلاً فکر می‌کردم که اگر کسی ندانسته مشارکت بدی کرد و یا متفاوت از دیگران چیزی گفت فاجعه پیش می‌آید؛ ولی اکنون باورم تغییر کرده است. جلسه پر از تازه‌وارد است و این بچه‌های جدید نمی‌دانند و از بیماری اعتیاد رنج می‌برند. اگر من متوجه این امر نباشم، به این معناست که دارم از بیماری خود دور می‌شوم. من که برنامه را کار

می‌کنم و پاکی بالا دارم نباید از بیماری و خصوصیات آن دور شوم. بیماری در صحبت و مشارکت این بچه‌ها خود را نشان می‌دهد. حتی اگر چیزی را که می‌گویند عمیق نیست، جالب نیست و جلسه را از سکه می‌اندازد. این همان بیماری است. این همان اعتیاد است که صحبت می‌کند و می‌تواند نکاتی را در خود داشته باشد. در مورد قسمت دوم سؤال شما...

پیام بهبودی: ببخشید حرفتون را قطع می‌کنم، شما گفتید که ما نباید از بیماری و خصوصیات و نشانه‌های آن دور شویم. به این دلیل پذیرش خود را نسبت به این بچه‌ها، که با نحوه برنامه آشنا نیستند، بالا می‌بریم. آیا به این دلیل تازه‌واردان را خون تازه‌ای برای انجمن می‌دانند که خصوصیات بیماری را مجدداً به ما یادآوری می‌کنند و یا حتی روزهای اول خودمان را تداعی می‌کنند؟

صد در صد، مانده تنها آن‌ها را می‌پذیریم؛ بلکه عشق و دوست داشتن خود را با دگر آغوش گرفتن آن‌ها به نمایش می‌گذاریم. کم‌کم آن‌ها مثل ما یاد می‌گیرند، برنامه این طوری کار می‌کند. همه ما هم از همین نقطه شروع کردیم. وقتی من یادم نرود از کجا آمده‌ام، امیدواری بیشتری است که دوباره رشد کنم و اگر یادم برود از کجا آمده‌ام، با مشکل مواجه می‌شوم.

در مورد قسمت دوم پرسش که آیا فقط جلسه آمدن می‌تواند مشکل بیماری ما را حل کند که قطعاً این‌طور نیست. آمدن به جلسه قسمتی از برنامه NA است. به عقیده من برنامه بهبودی و زندگی را به روال NA دنبال کردن فقط جلسه آمدن نیست؛ بلکه ما باید در بهبودی خود زندگی کنیم. به جلسه NA آمدن، ممکن است پاکی را تضمین کند؛ ولی رشد شخصی من را تضمین نمی‌کند، رشد شخصی یک مسئولیتی است که من برای خودم دارم. به این خاطر می‌گویند این داستان "پیشنهادی" است که هر کس هر مقدار که دلش می‌خواهد رشد می‌کند و به هر جایی که می‌خواهد، می‌رسد. بهبودی فقط در جلسه آمدن نیست. ما از جلسه که بیرون می‌رویم کار ما و مسئولیت ما در جامعه آغاز می‌شود. به عنوان یک عضو مسئول NA وقتی که ما جلسه‌هایمان را آمدم، کمک‌هایمان را کرده‌ایم، پیام‌ها را دادیم، سرویس‌ها را دادیم و قدم‌ها را کار کردیم تازه به آن جامی رسیدیم که برای تداوم و ادامهٔ اصلی رشد خود باید تمام این‌ها را در بیرون از NA و در جامعه به کار ببریم که این از خانواده شروع می‌شود و در محل کار و غیره ادامه پیدا می‌کند.

پیام بهبودی: برخی دوستان دوران خماری و دردهای جسمی خود را پشت سر گذاشته‌اند؛ ولی مشکلی که دارند این است که قدرت حرکت ندارند و حال و حوصله

هیچ چیزی را ندارند و طبق گفته خودشان، بعضی اوقات ساعت هادر یک جانشسته و راجع به کارهای عقب افتاده خود فقط فکر می کنند! آیا شما در این مورد تجربه ای دارید؟

...بله. کار کرد برنامه و قدم ها، آن چه مسلم است من یک روزه معتاد نشدم، یک روزه هم بهبودی پیدانمی کنم، وقت می برد. زمان خیلی به حل این مسأله کمک می کند. برنامه ما خیلی خوب کار می کند، ولی آهسته کار می کند. به طور صد در صد کار می کند، ولی نه به آن سرعتی که ما دل مان می خواهد. این اتفاق به تدریج صورت می گیرد. طبق ضرب المثل "از تو حرکت، از خدا برکت". یک خطی بین این حرکت و برکت وجود دارد. من حتماً باید اقدامات و حرکاتی را که لازم است، انجام دهم. ما باید فعالیت کنیم. من به عنوان یک عضو مسئول NA، معتقدم بعد از پاکی، اولین حرکتی که شخص باید انجام دهد این است که به سر کار برود و این کار کردن تمام آن حالات و رفتگی و شلی را حل و فصل می کند. مشکلات ما با حرکت حل می شود. تجربه من نشان می دهد که من هر چه بیشتر فعالیت کنم مشکلاتم زودتر حل می شود. تمام ناکامی های من نتیجه افکاری است که در کله من وجود دارد و این هادستوراتی است که از طرف مغز من صادر می شود و فراموش نکنیم که مغز ما بیمار است؛ ولی رفتار و کردار من باید درست باشد و سرانجام این مغز ناچار می شود که خود را با رفتار من هماهنگ نماید و درست فکر کند.

پیام بهبودی: دوستانی هستند که به برنامه آمده اند و به لطف خدا پاک شده اند؛ شده اند؛ ولی در خانه و محل زندگی خود، مصرف کننده دارند، مثل پدر، مادر، برادر و... و از این بابت رنج می برند و احساس خطر می کنند، چه توصیه ای برای آن ها وجود دارد؟

...من در این مورد، تجربه شخصی ندارم؛ ولی در اطراف من افرادی هستند که مصرف می کنند. همکار من هستند با من زندگی نمی کنند؛ ولی من کار خودم را انجام می دهم و سعی می کنم وظایف خود را انجام دهم و به هر حال با یک عملکرد خوب، الگویی برای آن ها باشم که اگر آن ها زمانی دست دراز کردند و کمکی خواستند، بتوانند از من استفاده کنند؛ ولی به صورت توصیه این را می توانم بگویم که زندگی آن ها به تو ربطی ندارد. به خدا بسپار و قدم سوم را راجع به اطرافیان مصرف کننده ات اجرا کن؛ ولی آن چه مسلم است اگر شرایطش را داری و امکان آن هست، با آن ها زندگی نکن و خود را در آن موقعیت قرار نده، چون این بیماری زیرک است و ممکن است بیماریت از این موقعیت استفاده کند و کار دست بدهد. تا آن جا که می توانی فاصله بگیری، اگر ساعت مخصوصی مصرف می کنند آن ساعت را در خانه نباش. با خدا باش و همان طور که گفتم در صورت امکان جدا شو و از آن خانه برو، البته این کار در خارج آسان است. من موقعیت خانواده های ایرانی را که با هم زندگی می کنند، می دانم و ضمناً می دانم از نظر اقتصادی جدا زندگی کردن به این آسانی نیست. شاید در مورد این مسأله بچه های قدیمی خود ایران تجربه بهتری داشته باشند و بهتر بتوانند نظر بدهند.

پیام بهبودی: بعضی از دوستان مشکلی دارند و آن را به این صورت مطرح می کنند که در اوایل آشنایی با برنامه، ارتباط بسیار خوبی با خدا داشتند و خیلی از این رابطه لذت می بردند و به اصطلاح حال می کردند، ولی پس از مدتی احساس می کنند که قادر نیستند که آن ارتباط اولیه را برقرار کنند و دچار کود شده اند و از این بابت رنج می برند، چه کنند که با برقراری ارتباط مجدد، همان گرما و شیرینی آغازین را دوباره حس کنند؟

...این صحبت بسیار گسترده ای است. به عقیده من این فقط رابطه با خدا نیست که بد شده، این رابطه من با خود من است که بد شده است، یعنی اول رابطه من با خودم بدمی شود بعد رابطه من با خدا خراب می شود. خداوند همه ما را دوست دارد ما جزئی از او هستیم. اگر چیز خرابی هم وجود داشته باشد از سوی من است. اتفاقی که می افتد به این صورت است که در اوایل آشنایی با برنامه اول آدم از خماری بیرون می آید، وضع و حالش بهتر می شود، از یک سری مسایل اجتماعی و ترس هارهای می شود و

خوشحالی و سرور وارد زندگی انسان می شود، در ابرهای صورتی پرواز می کند. همه چیز قشنگ و زیباست. دوستان زیادی پیدا کرده ایم، راهکارهای گوناگونی در مقابل ما وجود دارد و خلاصه این که انسان از همه چیز راضی است. در نتیجه ما با خود و خدای خود رابطه خوبی داریم. بعد از مدتی که از این جریان گذشت، واقعیت های تلخ و شیرین زندگی، خود را نشان می دهد و درست در همین نقطه است که اگر من به دنبال کار کرد ۱۲ قدم بروم و شروع به رشد نکنم و زندگی خود را توسعه ندهم، مشکلات شروع به دهن کجی می کنند. شاید در آن لحظه است که حالم بد می شود و بیماری من به عناوین مختلف شروع به رخنه کردن در افکار و زندگی ام می کند. از طرفی چون مواد را ترک کرده ام و دیگر مسکنی ندارم که مصرف کنم، آن حالات بد برایم به وجود می آید. به نظر من این حالت خیلی عادی است و اتفاقی که می افتد درست در همان حالت است که باید به سراغ قدم ها بروم و رشد کنم و کارهای مفید انجام دهم که مثل اوایلی که به برنامه آمده بودم از خودم راضی باشم و از خودم خوشم بیاید و کیف بکنم و بتوانم اسم آن را بگذارم، رابطه خوب با خداوند.

این توقعی است که بعضی از ما داریم که حالا که حال من خوب شده، تمام زمین و زمان و طبیعت و چرخ گردون، باید به میل من بچرخد. در صورتی که این طبیعت نبوده که اشکال داشته است این من بودم که اشکال داشتم، طبیعت کار خودش را می کند، خدا هم خدایی خود را. من دور بودم، برگشتم، اولش کیف کردم چون که انقلابی در زندگی ام پیش آمد. حالا چه کنم؟ این بزرگ ترین گفتگوی درونی یک معتاد با خودش است. در شرایطی که چند ماه از پاکی او گذشته است ممکن است که ناامید شود و مرتب تکرار کند که حالا که چی؟ من پاک شدم که چی؟ راهنمای من به من یاد داده که چه از لحاظ روحانی، اجتماعی، حقوقی، مالی، خانوادگی و... باید در برنامه رشد کنم و رشد در برنامه می تواند سبب ارتباط خوب من با خودم و خدای خودم شود.

پیام بهبودی: از چه زمانی می توان رهجو گرفت؟ آیا باید ۱۲ قدم خود را کامل انجام دهیم، سپس رهجو بگیریم؟ ضمناً برای رهجو گرفتن، چه کارهایی باید انجام دهیم؟ - من موافقم که اگر کسی قدم اول، دوم و سوم را در زندگی خود کار می کند، این آمادگی را دارد که رهجو بگیرد و این که چگونه رهجو بگیرد باید به جلسه برود. برای من رهجو، گرفتن نبود. این برنامه جاذبه است نه تبلیغ. رهجو گرفتن هم به همین منوال است. شما اگر برنامه را خوب کار کنی، عوض شده باشی خدمت بکنی، رفتار خوب باشد و جوری شده باشی که یک نفر بخواهد آن چه را که نصیب تو شده، نصیب او هم بشود خودشان به سراغت خواهند آمد. اتفاقی که می افتد او با قدم های تو زیاد کاری ندارد و فقط از تو کمک می خواهد. رهجوهای من فرشته های نجات من هستند.



من اگر سه قدم کار کرده باشم و پشت قدم چهارم مانده باشم و رهجو هم گرفته باشم، فشار همین رهجو برای کار کردن قدم هایش یا من باعث خواهد شد که من هم به طور مرتب قدم هایم را کار کنم و بیش از این پشت قدم چهارم معطل نشوم. رهجو موجب قدرت من است. در این برنامه رهجو گرفتن نوعی خدمت است و ما نباید از زیر بار خدمت در NA در برویم. تجربه نشان داده است که بچه ها هنگام راهنما گرفتن، دنبال افرادی هستند که آن شخص چند قدم را کار کرده باشد. این که چه کسی در سر راه او قرار گیرد و چگونه شود، بقیه اش قسمت است.

پیام بهبودی: چرا بعد از ری لپس (برگشتن)، حتی با پاکی بالا، در مدت زمان کوتاهی اوضاع زندگی شخصی بحرانی می شود و زمان زیادی نمی برد که زندگی آن فرد به سرعت مثل روزهای آخر مصرفش آشفته می شود؟

- به این دلیل است که همراه بار شد مادر بهبودی و برنامه، بیماری ما هم رشد می کند. همیشه این را به من می گفتند؛ ولی باور نمی کردم. چون من بعد از ۱۱ سال پاکی ری لپس کردم، ما نباید بیماری خود را دست کم بگیریم. بیماری من آن قدر زیرک شده بود که سعی داشت، من را به خودم متفاوت با دیگران نشان بدهد. پاکی دراز مدت ضمانتی برای مصرف نکردن ابدی نیست. مغز من دو گانه است و قسمتی از آن در اختیار بیماری اعتیاد است. هر چقدر هم ما بهبودی داشته باشیم، به همان نسبت هم بیماری داریم، شاید به همین دلیل است که وقتی من ری لپس می کنم به سرعت سر جای اولم بر می گردم. و دیگر مهم نیست که در این فاصله چه قدر پاک بوده ام. البته من فقط حدود ۴ ماه در لغزش بودم، ولی در همین مدت کوتاه بیماری ام به سرعت در حال گسترش بود و من را به مصرف کنترل شده تشویق می کرد. مراد این سن و سال خیلی راحت گول زد!! و اصلاً برایش مهم نبود که ۱۱ سال پاکی دارم!

این بیماری زیرک است و اصلاً مهم نیست که چه قدر سواد داریم و چه مقدار کتاب خوانده ایم، چند مدرک تحصیلی داریم و چه مدت پاک بوده ایم. حتی اگر دکتر هم شده ایم، بیماری مان نیز همراه مادر رشته خودش دکتر شده است! و از معلومات خود من وارونه استفاده می کند که پشت مرا به خاک بساید. برای همین مرتب تأکید می شود که من باید بدانم که این هیولای بزرگ همیشه در کنار من خوابیده است و وجود دارد و در کنار من است، فقط چشم هایش بسته است و من فقط باید یاد بگیرم و یاد گرفته ام که چه کنم که بیدارش نکنم تا بتوانم زندگی کنم.

پیام بهبودی: احتمالاً خواب این هیولا خیلی سبک است و بایک تلنگر بیدار می شود درست است؟

- بله. حتماً همین طوره که شما می گید. تجربه شخصی من این طور بوده است. من بعد از ۱۱ سال پاکی چیزی حدود ۳۰۰۰ جلسه رفته بودم، بیش از یکصد رهجو داشتم. انواع و اقسام خدمات را در NA انجام داده بودم. راهنما داشتم، قدم ها را چندین بار



کار کرده بودم؛ ولی همه این ها برای مقطع خودش خوب بوده است. این جانی می توانیم بهبودی را پس انداز کنیم. این طور نیست که من اگر برنامه را خیلی خوب کار کنم، برای چند سال آینده من کافی است. درست مثل زمان مصرف که نمی توانستم با یک بار مصرف برای مدتی طولانی نشسته باشم و باید به طور روزانه مصرف می کردم، حالا هم در برنامه بهبودی باید برای داشتن هر روز پاک، کارهای لازم را برای همان روز خاص انجام داد.

پیام بهبودی: خدمت تا چه حد می تواند در بهبودی مؤثر باشد؟

- خدمت بخشی از بهبودی است. معنی روحانیت برای من خدمت است، ولی روحانیت تمام زندگی من نیست. بهبودی من شامل قسمت های گوناگون است. من بعد از چند سال متوجه شده ام که خوشحالی و خوشبختی من در خدمت کردن یک ضرب در NA به وجود نمی آید. خدمت باید قسمتی از زندگی من باشد و البته قسمت فعالی هم باید باشد ولی تمام زندگی من نیست. باید در نظر بگیریم که هدف خداوند از هدایت من به NA این نبوده است که من در این جا پاک شوم و شبانه روز خدمت کنم ولی خوشحال نباشم. من فکر می کنم خداوندی که مرا به NA هدایت کرده است برای من بهترین از هر چیزی را می خواهد. برای من زندگی خوب می خواهد. برای خانواده من، یک پدر خوب و یک همسر خوب و مسؤول می خواهد و تمام این ها مستلزم آن است که من باید برای زندگی خودم برنامه ای داشته باشم. من در زمینه های گوناگون یک سری وظایف گوناگون دارم که باید آن ها را انجام دهم تا بنای زندگی ام مستحکم باشد. من برای خود وظایفی به این شرح تنظیم کرده ام:

- ۱- وظایف من در زمینه کار
- ۲- وظایف من در زمینه عشق و رابطه
- ۳- وظایف من در زمینه تندرستی
- ۴- وظایف من در زمینه یادگیری
- ۵- وظایف من در زمینه خوشی و لذت بردن از زندگی
- ۶- وظایف من در زمینه روحانیت

همان طور که ملاحظه شد روحانی و خدمت به دیگران یکی از این ۶ ستون بنای زندگی من است و این زندگی و این بنا، پایه های دیگری هم دارد که من باید به آن ها نیز بپردازم. به عبارت دیگر، تولد دوباره ما باید در همه ابعاد آن باشد.

اگر من از صبح تا شب جلسه بروم، رهجو بگیرم، خدمت کنم، پیام بدهم و اطلاع رسانی کنم، بدین مفهوم است که توجه خود را فقط به یکی از این پایه های زندگی معطوف کرده ام. بهتر است مثالی بزنم. من اعتماد به نفس ندارم. اعتماد به نفس را فقط در جلسه و خدمت به دیگران نمی توانم پیدا کنم. باید به پایه دیگر این بنا یعنی کار کردن و پول در آوردن هم توجه کنم و بخشی از این نقیصه را با کار کردن جبران نمایم. وقتی هر روز مرتب و به موقع سر کار بروم و پول در بیاورم و نیازهای خود و خانواده ام را رفع و رجوع کنم، باور هایم در مورد خودم محکم تر می شود و اعتماد به نفس قوی تری پیدامی کنم. به همین ترتیب پایه های دیگر مانند تندرستی، عشق و یادگیری و... مثلاً تندرستی یکی دیگر از پایه های بنای زندگی من است. بدن ما یک معبد است که خداوند به صورت امانت در اختیار ما قرار داده. شاید برای بعضی ها خنده دار باشد ولی برای من بخشی از برنامه بهبودی رسیدگی به دندان هایم است و این که مرتب دوش بگیرم، تمیز باشم، به خودم برسیم، نمای خود را زیاده بکنم و بهتر لباس بپوشم. دل و قلب خود را برای یادگیری که یکی از پایه های این بنا می باشد، باز بگذارم. علاقه من به خدمت کردن در NA محدود نشود و این تمایل به خدمت باید به تمام امور زندگی من سرایت کند. در خانواده خدمت کنم و به طور خلاصه خدمت در NA، خانواده و جامعه.

پیام بهبودی: بهترین و بدترین اتفاق زندگی شما چه بوده است؟

- بدترین اتفاق زندگی من، لغزش من بعد از ۱۱ سال پاکی بود ولی شاید برای شما جالب باشد که اگر صادقانه بخواهم بگویم، بهترین اتفاق زندگی من هم همین لغزش من بوده است. چون امروز احساس بهتری می کنم. امروز احساس استوارتری می کنم.

نامه های شمار سید متشکریم منتظر مطالب بعدی شما هستیم

- شیراز - مرگان.ف
- مشهد - اکبر.ز
- مشهد - امیر عباس
- مشهد - آرش.گ
- کرج - فرهاد.الف
- مشهد - رضا.ج
- محمدآباد - ابراهیم.ع
- مشهد - محمد.ژ
- زرین شهر - حسن.ن
- مشهد - محمد علی
- هشتگرد - حمید.ل
- مشهد - خسرو.ن
- تهران - شاپور.ص
- جهرم - امیر.ر
- تهران - جعفر.د
- گچساران - مسعود.م
- اندیمشک - نوید



■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی:

Payambhboodi@yahoo.com

دوستان عزیز:

لطفاً در ۵ سطر برای ما بنویسید که در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتید، چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات انجمن معتادان گمنام بیاید؟
پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمایید.

**دشمن شماره یک معتادان در
حال بهبودی، کینه و نفرت است
و بیش از هر چیز دیگری باعث
نابودی معتادان می شود و انواع
مختلف امراض روحی از آن
نسر چشیده می گیرند.**

به خدا هم نزدیک تر شده ام. خواهش می کنم این طور فکر نکنید که آدم حتماً باید لغزش کند تا این احساسات خوب را درک کند. این فقط تجربه من بوده است. اول خیلی ناراحت شدم که ۱۱ سال پاکی را از دست دادم ولی آن غروری که از من در این ماجرا خرد شد و آن حالتی که برای من به وجود آمد... (مکت می کند) زندگی من را متحول کرد. مخصوصاً همسرم... (بغض می کند). صحبت دیگه ای ندارم.

پیام بهبودی: و حرف آخر..

ایران و بچه های بهبودی را خیلی دوست دارم. وقتی که به خارج برگردم برای ایرانی های هم درد NA در آن جا، گفتنی های زیادی دارم. به آن ها خواهم گفت شما چه بی ریا عشق ورزی می کنید و چگونه من را به عنوان یک همدرد، دوره می کنید و در آغوش می گیرید و می فشارید و چگونه قلب من از شوق می زد. آرزو دارم در همایش NA ایران شرکت کنم. امیدوارم چاپ این مصاحبه بتواند برای دوستان هم درد، در اقصی نقاط ایران بزرگ، هر چند اندک مفید باشد. تولد مجله "پیام بهبودی" را به NA ایران تبریک می گویم و برای دوستانی که جهت تهیه آن زحمت می کشند آرزوی توفیق روز افزون در این امر مهم را دارم و به خاطر این فرصت خدمت گزاری که مجله در اختیار من قرار داد تشکر می کنم.

پیام بهبودی: ما هم از شما که هر وقت به ایران می آید در جلسات شرکت می کنید و تجربه بهبودی خود را در اختیار سایرین قرار می دهید تشکر می کنیم. سلام ما را به همه دوستان همدرد مقیم خارج از کشور برسانید. برای شما و همه آنان در هر کجا که هستید آرزوی پاکی و بهبودی مستمر را داریم.

خدانگهدار

باتشکر از شما پیام بهبودی



تصویر: نیما

نامه‌ها و ایمیل‌ها

با سلام و تشکر فراوان برای زحماتی که مسئولین محترم و عزیز نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران "پیام بهبودی" برای ما اعضاء در حال بهبودی انجمن کشیده و می‌کشند؛ چند پیشنهاد در رابطه با نشریه شماره دو- بهار ۱۳۸۴ خدمتان ارائه می‌نمایم:

- ۱- به علائم نقطه گذاری در چاپ بیشتر توجه شود.
- ۲- طرح صفحه ۲۱ قبل از اینکه اعتیاد به مواد مخدر را القاء کند، به نوعی اسارت ناشی از سیگار و نیکوتین را بیان می‌کند. قدرت پیام رسانی طرح‌ها و عکس‌ها بسیار بیشتر از نوشته‌هاست؛ لذا در انتخاب آنها باید دقت بسیار شود.
- ۳- نوشته پشت جلد بنظر من اصلاً مناسب نبود. عکس و نوشته روی جلد و پشت جلد شاید عمده مسئولیت پیام رسانی نشریه را بدوش می‌کشد و در انتخاب آن انتخاب آن سلیقه کمتر از مسئولیت نقش دارد.
- ۴- پیشنهاد می‌کنم که از طرح‌ها و عکس‌های موجود در کتاب "Miracles Happen" انتشارات دفتر خدمات جهانی NA سال ۲۰۰۲ استفاده شود.
- ۵- من بیژن، عضو انجمن بدین وسیله آمادگی خود را برای انجام هر گونه خدمت و همکاری در راستای اهداف نشریه پیام بهبودی، اعلام می‌نمایم.

پیام بهبودی: با تشکر از انتقادات و راهنمایی‌های شما، مقاله‌ای از مجله NA Way برای ترجمه به آدرس شما ارسال شد. از توجه شما به مجله خودتان ممنونیم.

با سلام و خسته نباشید.

من یک عضو NA در شهر گوتنبرگ، سوئد هستم. شماره دوم پیام بهبودی را چند روزی است دارم می‌خوانم و می‌خواستم از شما بچه‌هایی که در این راه فعالیت می‌کنید تشکر کنم و خسته نباشید بگویم. البته رسیدن این نشریه به گروه مادر این جاداستانی جالب و طولانی داره... مجله توسط چند عضو که هر کدام در کشور دیگری زندگی می‌کنند و از طریق کمیته انتشارات ایران بدست ما رسید. ما احتیاج به مجله به زبان فارسی داشتیم و تلاش بچه‌های انجمن در ایران برای رساندن پیام به معتاد در حال عذاب فراتر از ایران و به یک گروه کوچک ۴-۵ نفری در این طرف دنیا کمک می‌کند. باید به خودمون (NA) تبریک بگویم که تا چه حد ارتباطات درون انجمن در کل دنیا سریع و خوب کار می‌کند. خواستم فقط بعنوان یک فارسی زبان از خدمت همه بچه‌های مجله قدر دانی کنم. به پیت هم در مورد چاپ مقاله (مصاحبه پیت و دانیل - شماره دوم) گفتم، خیلی سلام می‌رساند و برایتان آرزوی موفقیت می‌کند.

همه شما را به حق می‌سپرم.

یک عضو به اسم کوروش، گوتنبرگ - سوئد



تصویر: پیت و دانیل (۱۳۸۴) ایران
Los Angeles - Toronto - Brussels - Tehran

سلام، خسته نباشد. نشریه انجمن را چند روز پیش در دستان برادرم دیدم. ایشان یک سال و سه ماه پکی دارند. مجله را خواندم، بسیار عالی بود. دوست دارم همکاری کنم. موفق باشید.

لیلا - اصفهان

با سلام به دست‌انداکاران مجله:

از زحمات هایتان بابت نشریه پیام بهبودی بسیار متشکرم. مخصوصاً که شماره دوم خیلی بهتر و پربارتر از شماره اول بود. خیلی خوشحالم که ماهم یک نشریه از خودمان داریم. خوشحال میشوم اگر بتوانم باشما همکاری کنم. شاید بتوانم خدمت کوچکی برای انجمن انجام دهم. به امید موفقیت روز افزون برای شما عزیزان و همه معتادان.

بهار

من نشریه شما را مطالعه کردم بهتون تبریک می‌گویم و برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم. در ضمن حدود ۵ سال کار مطبوعاتی کرده‌ام، اگر دوست داشته باشید حاضر باشم همکاری کنم. پیروز و موفق باشد.

مریم غ - تهران

پیام بهبودی: برای دوستانی که علاقمند به همکاری با مجله بودند شماره تماس فرستاده شد تا در مورد همکاری با نشریه NA هماهنگی لازم صورت گیرد.

آیا امروز به هم دردی در NA تلفن کرده‌اید؟



در بهبودی آرزوهای مادر زمان خودش به وقوع می پیوندد

به نام خدا

هنگامی که اولین شماره مجله "پیام بهبودی" به دستم رسید از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدم. همین طور که در حال ورق زدن این خبرنامه بودم ناگهان اشک در چشمانم حلقه زد و نتوانستم جلوی جاری شدن این اشک شوق را بگیرم. به یاد دو سال و نیم پیش افتادم. در آن زمان من در تهران زندگی می کردم. در شهرهای بزرگ فضای بهبودی مناسبی وجود داشت و تجربه های خیلی خوبی به اعضای گروه انتقال می یافت. در همین زمان گروه های کوچک و دور افتاده شهرستانی در نقاط مختلف ایران تشکیل شده و مرتب در حال رشد و توسعه بودند. من و سایر دوستان دانه در این فکر بودیم که چگونه می توان تجربه ها، امیدها و شواهد زنده بر نامه را به آن گروه ها انتقال داد. با وجود آن که آن گروه ها کتاب و نشریات و دیگر ابزار اصلی را در اختیار داشتند، اما دیدن شواهد زنده و شنیدن تجربیات، از کسانی که بر نامه ۱۲ قدمی NA زندگی آنان را در گون کرده بود، می توانست فوق العاده موثر و مفید باشد، و دیگر این که بتوانیم به صورت گسترده تر به جریان حاضر NA در دنیا وصل شویم و از لحاظ گروهی و یک انجمن بدانیم که در چه جایگاهی قرار داریم و بر نامه ما و پیام آن چگونه مؤثر بوده و هم چنین اگر به دنیای NA وصل باشیم، احساس تعلق و جزئی از کل بودن در ما و گروه های ما به وجود خواهد آمد و به این ترتیب فقط در جهت هدف اصلی مان با عشق و خلوص و محبت بیشتری گام بر خواهیم داشت. ماهمیشه در فکر بودیم که چه راهی وجود خواهد داشت تا تمام موارد فوق تحقق یابد؟ یک شب که در حال تهیه مطالب برای یک جلسه خدماتی بودیم و کتاب "ساختار خدماتی" را مطالعه می کردیم. در یک قسمت آن مطلبی بود که توجه ما را به خود جلب کرد و در آن جانوشته بود "خبرنامه محلی معتادان گمنام". آن پاراگراف را به دقت مطالعه کردیم و متوجه شدیم این بهترین راه حل برای رسیدن به مقصود است. مطلب را با سایر دوستان قدیمی در میان گذاشتیم و آن ها هم که مدت ها بود چنین کمبودی را حس می کردند، موافقت کردند که مطرح شود. چاپ خبرنامه در کمیته خدماتی ناحیه مطرح شد؛ اما از آن جا که در آن هنگام، زمان برای به وقوع پیوستن این مسئله مناسب نبود و خداوند زمان دیگری را تعیین کرده بود، خبرنامه چاپ نشد و ما از این موضوع بسیار ناراحت شدیم و احساس می کردیم با این که نیت خیر داشتیم، ولی در این آرزویمان شکست خوردیم. اما امروز با مشاهده اولین شماره مجله "پیام بهبودی" ضمن گریستن درس بزرگی گرفتم که "خواست خداوند در زمانی که او صلاح بداند به وقوع می پیوندد نه در زمانی که ما بخواهیم".

ما هم در آن زمان قصد داشتیم همین خبرنامه را تهیه کنیم، اما اگر این مجله در آن زمان چاپ می شد به هیچ وجه تأثیر گذاری و پیام مثبت کنونی را نداشت و چه بسا که پیامدهای منفی را هم در برداشت، چرا که مادر آن زمان قادر به تهیه چنین مجله ای با این چنین کیفیت و محتوای پر ارزش، زیبا، ساده و تأثیر گذار را نبودیم. از تمامی خدمت گزاران این مجله سپاسگزارم و از خداوند می خواهم به همه مافروست صادقانه خدمت کردن را برای رساندن پیام بهبودی عطا نماید.

به نام حضرت دوست

با سلام، کاظم هستم، معتاد. من بارها در مشارکت های خود گفته ام که در زمان مصرف همیشه با خودم می گفتم: من اگر بچه تربیت حیدریه نبودم، معتاد نمی شدم! مثلاً اگر در ارومیه بودم، الکل مصرف می کردم و با مواد آشنایی شدم. ای کاش شهر مانزدیک مرز نبود. چي می شد اصلاً ایران با افغانستان هم مرز نبود. اگر این طور بود من هرگز به این حال و روز نمی افتادم. بیشتر مواقع با خودم فکر می کردم اگر در یک کشور اروپایی یا خارج از ایران زندگی می کردم با مواد آشنایی شدم. باز با خودم می گفتم شاید آن جا الکل می شدم.

با خودم فکر می کردم بهتر بود، در آفریقا و در یک قبیله ای که در دور دست ها زندگی می کنند به دنیا می آمدم که دیگر به طور قطع و یقین از مواد، قرص و الکل خبری نبود و می توانستم سالم زندگی کنم و به این شکل یک گوشه امن در نقطه ای از این دنیای بزرگ در ذهن خود ساخته بودم و همیشه تأسف می خوردم که چرا در این نقطه امن به دنیا نیامدم.

چند وقت پیش تلویزیون یک برنامه مستند پخش می کرد. برنامه ای بود راجع به زندگی انواع و اقسام قورباغه ها. طرز زندگی، انواع رنگ ها، نوع صداها و کلاً در رابطه با قورباغه ها بود. بعد نوعی از قورباغه را نشان داد که فقط در بعضی نقاط دور دست آفریقا زندگی می کند و مخصوص همان مناطق است.

از پشت این قورباغه مایعی تراوش می کند. در قبایل آفریقایی شب هایی که جشن و مراسم دارند افراد آن قبیله با لیسیدن پشت و مخرج آن قورباغه ها، احساس نشنگی کرده و شب تا صبح به رقص و پایکوبی و لهله می پردازند!! بعد از دیدن این صحنه به خودم گفتم: خدارا شکر که در تربیت حیدریه به دنیا آمده ام که حداقل مجبور نیستم برای نشنگی، پشت قورباغه را لیس بزنم! همین جاتو تربیت خودمون با یکی دو تاپک کارم راه می افتد!

ولی بعد از این که بالطف خداوند به انجمن معتادان گمنام ایران NA راه پیدا کردم، به این درک و فهم رسیدم که مشکل ما جا و مکان نیست و افغانستان، و شهر و محله و... غیره همه دستاویز هایی است که بیماری من در ذهن من جامی کند.

مشکل ما، بیماری ما و لذت جویی های بی حد و افراطی و کلاً رفتار معتاد گونه ماست. ما باید برای ادامه پاکی حتماً روی بهبودی و بازیابی خودمان کار کنیم.

در جایی شنیدم که گفتند: "لذت ها سطحی و دردها عمیق می باشند." خوش گذرانی و لذت های زود گذر مصنوعی مرا به وادی اعتیاد کشاند غافل از آن که دردهای آن تالب گور با من است. من گول بعضی آگهی ها را خوردم که "ترک اعتیاد، شش روزه". فکر می کردم مشکل اعتیاد با سرم زدایی شش روزه رفع می شود. نمی دانستم که دردهای روحی و روانی آن مشکل عمده من می باشد و من باید روی خودم کار کنم، به خدا نزدیک شوم و رشد روحانی پیدا کنم. در عین حال، خدارا شکر می کنم که بعد از هفده سال مصرف، انجمن NA را پیدا کردم. مدت ۶ ماه و ۴ روز است که مرتب به جلسات می روم و سعی می کنم اصول حیات بخش انجمن را رعایت کنم، قدم کار کنم، صداقت داشته باشم، مسئولیت های خود را درک کنم و مرتب سر کارم بروم و از تجربه هم در دانه بهره مند شوم. اگر هم چیزی یاد گرفتم آن را با عشق در اختیار دیگری بگذارم. از این که حضرت دوست به من کمک کرد که ۲۴ ساعت پاک بمانم و مواد نزنم، خوشحالم. همه اعضای NA را مثل جانم دوست دارم.

دوست حقیر شما
کاظم حاجی - تربیت حیدریه



با تشکر
امید پ - مشهد

دیوانگی؛ یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن.

خود زیست نامه در پنج فصل کوتاه:

فصل اول: من در پایین یک خیابان راه می روم.

یک چاله عمیق در پیاده روی آن است. من داخلش می افتم.

من اون تو گم شده ام... من بیچاره و درمانده ام، تقصیر من نیست.

به اندازه یک عمر می کشد تا من راه بیرون آمدنم رو پیدا کنم.

فصل دوم: من در پایین همان خیابان راه می روم.

یک چاله عمیق در پیاده روی آن است.

من تظاهر می کنم آن را ندیده ام. من دوباره تویش می افتم.

باورم نمی شه، که دوباره تو همون چاله هستم.

به هر صورت تقصیر من نیست.

هنوز زمان زیادی طول می کشد که از تویش بیرون آیم.

فصل سوم: من دوباره در پایین همان خیابان راه می روم،

یک چاله عمیق تو پیاده روی آن است. من می بینم چاله آن جاست.

باز می افتم توش... این دیگه شده یه عادت.

چشمانم بازه. من می دونم کجام.

تقصیر خودمه. زودی می پریم بیرون.

فصل چهارم: من پایین همان خیابان راه می روم.

یه چاله عمیق تو پیاده رویه. من از کنارش می گذرم.

فصل پنجم: از این به بعد تو یه خیابون دیگه راه می رم.

راحت شدم.