



■ سال اول
■ شماره چهارم
■ پاییز ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران



■ گمنامی در NA

■ معجزه زندگی در قدم اول

■ گذرگاه امید



■ مسئول نشریه: جواد م

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ گرافیک و صفحه آرایی: آزاده الف

■ 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.

■ فهرست

■ بامخاطبان

سر مقاله ۲

■ خبر

پیام تلفنی NA ایران به همایش هاوایی ۳

نتایج اولین آمارگیری در NA ایران ۳

■ مشارکت

معجزه زندگی در قدم اول ۵

رفتن به دنیای سیاهی ۷

■ جلسه اول

چی دیدی، چی شنیدی؟ ۸

■ داستان من

گذرگاه امید ۹

■ نامه ها

نامه ها و ایمیل ها ۱۱

■ مقاله

گمنامی در NA ۱۲

فقط برای امروز گمنامی ۱۶

دو عنصر اکسیژن خدا ۱۷

رهبری در NA ۱۸

رهبری ۱۹

زیباترین هدیه خداوند ۲۳

■ زنگ تفریح

طرز تهیه خوراک بهبودی ۲۲

■ آگهی نشریات ۲۴

سلام

سلامی به وسعت پاکی و بهبودی. تقدیم به یکایک شما خوبان و عزیزان دل. مجله "پیام بهبودی" با دلگرمی و حمایت شما به راه خود ادامه می دهد. حجم انبوه نامه ها و ایمیل ها و حتی تلفن های شما، مویید این پشتیبانی است. روزی که با اراده خداوند این کار را آغاز کردیم، هرگز تصور نمی کردیم که همیشه به اندازه ظرفیت ۲ شماره مجله، مطلب و نامه و تجربه بهبودی به صورت رزرو برای چاپ های بعدی موجود باشد.

به راستی چرا کارها و امورات NA هیچ وقت روی زمین نمی ماند؟

با خواست چه نیرویی، کارها به این زیبایی و سادگی صورت می گیرد؟

چه اراده توانایی ناظر بر این برنامه با عشق، روحانی و آدم ساز است؟

چه قدرتی ما را به هم پیوند داده که هر یک از ما با برداشتن گوشه ای از این بار، انجمن خود را با حداقل تشکیلات، بی مزد و منت اداره می کنیم؟

پاسخ روشن است: قدرت شگفت انگیز و معجزه آسای ایمان. آری خودمان را به دست او بسپاریم و مدام فریاد بزنیم: ساقی هر چه ریزد از لطف اوست.

به هر حال به اطلاع کلیه اعضای انجمن NA می رسانیم که با مدد الهی و همکاری اعضا، شماره آینده مجله، شماره ای مخصوص خواهد بود چون مجله پیام بهبودی یک ساله می شود.

دیگر این که ما موفق به ارتباطی نزدیک و فرهنگی با سردبیر جدید مجله NA Way آمریکا شده ایم و به طور مرتب در حال تبادل تجربه و مکاتبه هستیم. نسخه هایی از شماره های قبلی "پیام بهبودی" برای آنان ارسال گردیده است و همان طور که ملاحظه می کنید مطالبی نیز از مجله آن ها ترجمه و در پیام بهبودی چاپ گردیده است تا مورد استفاده اعضا قرار گیرد.

ضمن اظهار تشکر از همکاری خوب و صمیمانه تک تک اعضا به عرض می رسانیم که کار به آخر نرسیده است و ما کماکان منتظر نامه ها و تجارب گران بهای شما هستیم.

علاوه بر مطالب در خواستی قبلی می توانید خاطرات جالب خود را از NA و جلسات انجمن برای ما ارسال دارید.

عشق تان فروزان و دل تان پر مهر



باتشکر
پیام بهبودی

سایت NA ایران

در اینترنت

www.nairan.org



بزودی

شماره های قبلی مجله پیام بهبودی در

این سایت قابل دسترسی خواهد بود.

پخش سخنرانی تلفنی عضو NA ایران در هاوایی

همایش بین المللی و دوسالانه دفتر خدمات جهانی Unity day conference از اول تا چهارم سپتامبر ۲۰۰۵ در ایالت هاوایی برگزار شد. مسئولان این همایش به دنبال انتخاب یکی از اعضا NA ایران با ارسال ایمیل از او دعوت کردند تا به عنوان سخنران در این همایش شرکت کند. به دنبال دریافت این دعوت نامه، تلاش های فراوانی برای حضور این عضو ایرانی به همایش مذکور صورت گرفت که در نهایت، اقدامات انجام شده به نتیجه نرسید. اما موضوع به همین جا ختم نشد. با تدابیری که از سوی دفتر خدمات جهانی اتخاذ شد پیام عضو ایرانی دعوت شده از طریق تلفن و به صورت زنده در سالن همایش هاوایی، پخش شد که مورد استقبال و تحسین شرکت کنندگان در این همایش قرار گرفت. این پیام در ساعت ۳ بامداد و با حضور اعضای قدیمی و خدمت گزاران دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام به همایش هاوایی مخابره شد. در این پیام به مراحل رشد انجمن NA ایران طی ۱۲ سال گذشته اشاره و اعلام شد: "امروز بعد از گذشت این سال ها، حدود ۲۴۰۰ گروه در طول هفته در سراسر ایران جلسات خود را برگزار می کنند و همه روزه تعداد قابل ملاحظه ای تازه وارد به ما مراجعه می کنند. ما امروز، در میان مردم و مسئولان، به عنوان یک انجمن جهانی از موقعیت مناسبی برخورداریم." در پایان پیام فوق تاکید شده که انجمن NA در ایران هنوز خیلی جوان است و نیاز به یادگیری بیشتر و کمک و مشورت همه اعضا در تمام دنیا دارد.

برگزاری مسابقات فوتسال در غرب تهران

یک دوره مسابقات فوتسال تحت نام "جام اتحاد" با حضور ۹ تیم از کمیته شهری انجمن معتادان گمنام غرب تهران در هفتم تیرماه گذشته برگزار شد. بعد از بازی های مقدماتی و رده بندی، سرانجام در مسابقه فینال، "تیم کرج" به مقام اول دست یافت و به دنبال آن تیم های "پارک نرگس" و "تیم بابائیان" قرار گرفتند. در این دوره از بازی ها عنوان تیم اخلاق به "تیم قلعه حسن خان" رسید.

نتایج اولین آمارگیری در NA ایران

کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام با انتشار اطلاعیه ای نتایج اولین آماری که اخیراً هدف دست یابی به شاخصه های جمعیتی NA در ایران صورت گرفته است را اعلام کرد. در این اطلاعیه آمده است: "طی ۳-۴ سال گذشته و هم زمان با رشد جمعیتی اعضای NA در ایران و همچنین در جریان اطلاع رسانی های این کمیته همواره از سوی مردم و مسئولان درباره وضعیت آماری و بافت جمعیتی مان مورد سؤال قرار می گرفتیم.

از سوی دیگر یکی از برنامه ها و دغدغه های خدمت گزاران NA در ایران در دست داشتن آمار نسبتاً دقیقی از میزان و کیفیت جمعیت انجمن در ایران بود تا بتوانند از این رهگذر خدمات خود را به درست ترین شیوه در اختیار گروه ها و اعضا قرار دهند. به هر ترتیب برای اولین بار و با ساده ترین روش و با حفظ گمنامی اعضا، اقدام به آمارگیری نمودیم. به طوری که ما امروز می توانیم اعلام کنیم که NA در ایران نزدیک به حداقل ۳۰ هزار عضو در حال بهبودی دارد و از این حیث بسیار خرسندیم. اینک نمونه های این آمار پیش روی شماست."

نمونه آمار جمعیتی (تقریبی) اعضای انجمن معتادان گمنام ایران

تعداد کل جمعیت ۲۹۰۷۰ نفر می باشد که از این تعداد ۲۸۴۸۹ نفر (۹۸٪) مرد و ۵۸۱ نفر (۲٪) زن می باشد.

جدول زیر میزان پاکی، سن و نحوه آشنایی اعضا را با انجمن نشان می دهند:

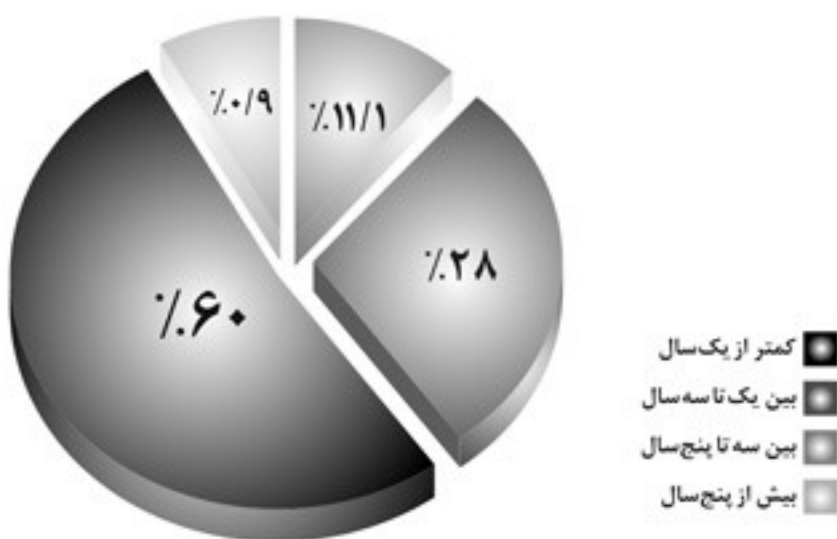
میزان مقایسه ای افراد پاک شده به لحاظ سن آن ها

سن	درصد	تعداد
بالتر از ۴۵ سال	۱۵٪	۴۳۶۰
بین ۳۰ تا ۴۵ سال	۴۳٪	۱۲۵۰۰
بین ۲۰ تا ۳۰ سال	۴۰٪	۱۱۶۲۸
کمتر از ۲۰ سال	۲٪	۵۸۲

میزان مقایسه ای نحوه آشنایی اعضا با انجمن

تعداد	درصد	
۲۷۰۳۶	۹۳٪	آشنایی از طریق اعضای انجمن
۱۴۵۳	۵٪	آشنایی از طریق پزشکان و مراکز سم زدایی
۵۸۱	۲٪	آشنایی به صورت متفرقه

میزان مقایسه ای افراد پاک شده به لحاظ سن پاکی



سن پاکی	درصد	تعداد
کمتر از یک سال	۶۰٪	۱۷۴۴۲
بین یک تا سه سال	۲۸٪	۸۱۳۹
بین سه تا پنج سال	۱۱/۱٪	۳۲۲۶
بیش از پنج سال	۰/۹٪	۲۶۳

متذکر می گردد که آمار و ارقام فوق متعلق به نیمه اول سال ۱۳۸۴ می باشد.

دومین سالگرد تشکیل جلسات NA

در شهر کویری بیرجند در مهرماه امسال برگزار شد. دوستان بهبودی در یک فضای زیبا و روحانی ۴۸ ساعت با هم بودند و کارگاه های آموزنده ای توسط قدیمی ترهای برنامه برگزار شد.

اجرای یک تجربه جهانی در ایران - تهران

اولین کارگاه خدماتی انجمن معتادان گمنام ایران، برگرفته از الگوی خدمات جهانی، در روزهای ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ آبان ماه سال ۸۴ در تهران برگزار می‌شود. همان طور که در شماره دوم مجله به اطلاع اعضای انجمن NA رسید، دفتر خدمات جهانی در بهمن ماه گذشته، اقدام به برپایی کارگاهی در کشور بحرین نمود. شرکت سه نفر از اعضای انجمن NA ایران در این کارگاه واریه گزارش آنان به گروه‌ها، موجب شد تا خدمت گزاران NA ایران، به فکر برگزاری کارگاهی مطابق با مدل کارگاه بحرین بیفتند. شورای منطقه‌ای ایران برگزاری چنین کارگاهی را با مسئولیت کمیته اطلاع رسانی مورد موافقت قرار داد.

مسئول کمیته اطلاع رسانی نیز اظهار امیدواری کرده است که برگزاری این کارگاه سه روز به‌تواند به بخش قابل توجهی از سئوالات، ابهامات و تردیدهایی که در خصوص نحوه خدمت‌گزاران اصولی در NA ایران وجود دارد پاسخ‌هایی منطبق بر استانداردهای خدمات جهانی را در اختیار خدمت‌گزاران و شرکت‌کنندگان در این کارگاه قرار دهد.

غرفه‌های NA در نمایشگاه‌ها



انجمن معتادان گمنام ایران، هم‌زمان با هفته نیروی انتظامی (۱۴ تا ۱۷ مهر ماه) و بنابه دعوت این نیرو در نمایشگاه‌هایی که به منظور تشریح اقدامات پلیس و NGOهای فعال در زمینه اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی برپا شده بود،

شرکت کرد. سالن ۲۷ نمایشگاه بین‌المللی و هم‌چنین پارک رازی، محل‌هایی بودند که غرفه‌های NA در آن‌جا دایر گشت. در غرفه‌های مربوط به NA که توسط اعضای انجمن اداره می‌شد کتاب‌ها، نشریات، جزوه‌های اطلاع‌رسانی، آدرس جلسات، شعارهای برنامه، مجله پیام بهبودی، چیپ و سکه در معرض دید و استفاده بازدیدکنندگان قرار گرفت. جالب توجه این که تعدادی از هم‌دردان ما از همین طریق پیام بهبودی را دریافت کردند. در جریان برگزاری این نمایشگاه تعداد قابل ملاحظه‌ای از پرسنل و فرماندهان نیروی انتظامی، مسئولان، اساتید دانشگاه‌ها، پزشکان و مددکاران اجتماعی با حضور در غرفه‌های NA با انجمن معتادان گمنام بیشتر آشنا شدند که این خود جلوه‌ای از اطلاع‌رسانی NA به مردم و مسئولان بود. نظرات بازدیدکنندگان در دفتر یادبود انجمن به ثبت رسید.



دوستان هم‌درد، نامه‌های شما رسید متشکریم

- چهارم - محسن.خ
- نکا - سید جواد.ح
- کرج - محمود.خ
- ارومیه - امیر.ط
- آبادان - علی.ر
- جزیره کیش - حسن.ش
- مشهد - علی.م.م
- شیراز - اسفندیار.د
- اراک - محمد.ع
- جزیره آشوراده - مسعود.ن
- مشهد - امیر عباس
- ؟ - رضا.ج
- شیراز - مرگان.ف
- تربت حیدریه - کاظم.حاجی
- قطب‌آباد - محسن.خ
- بروجرد - فریبا
- اراک - مجید.م
- شیراز - سید فضل‌الله.ر
- روستای کشف - علیرضا.ز

ایمیل‌های شما دریافت شد، ممنونیم

- تبریز - اسمعیل
- مشهد - امید.پ
- مشهد - خسرو.ن
- گوتنبرگ - سوئد - کورش
- مشهد - محمود
- لوس آنجلس - دی جنکینز

■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی:

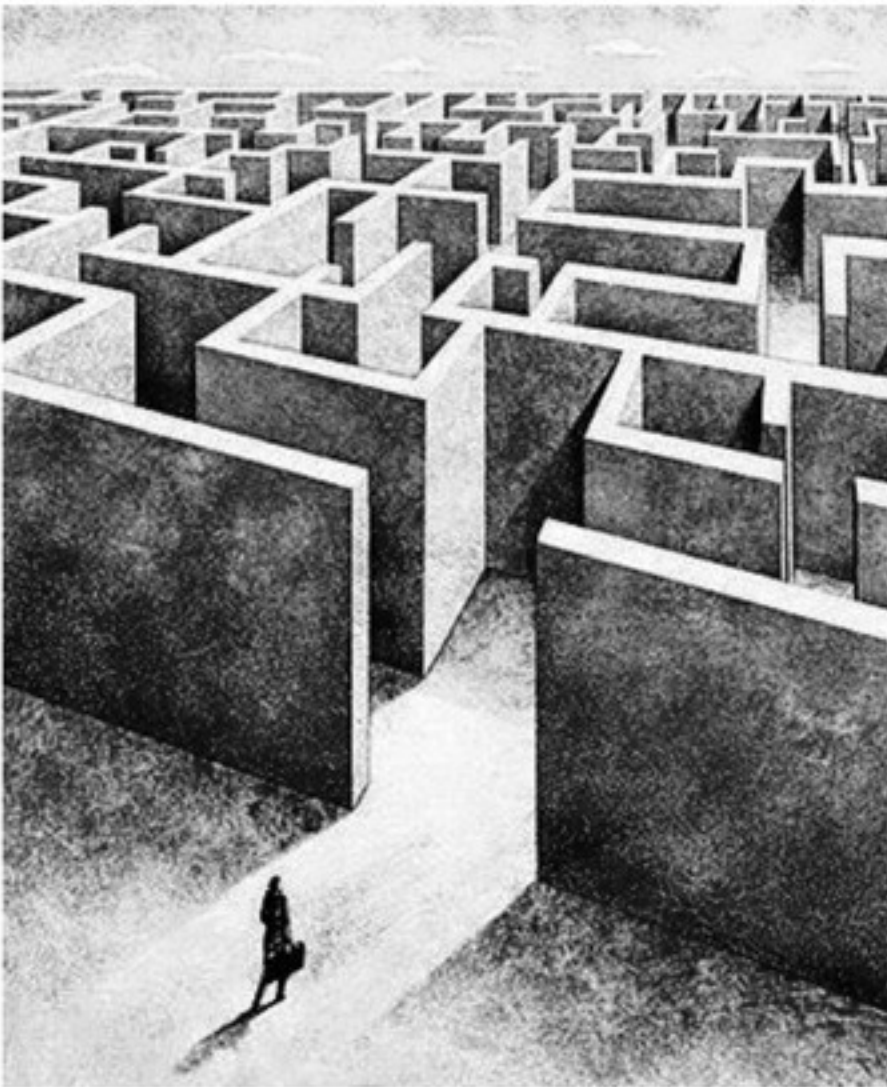
Payambhboodi@yahoo.com

دوستان عزیز:

لطفاً در ۵ سطر برای ما بنویسید که در اولین جلسه‌ای که قدم به NA گذاشتید، چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه‌ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات انجمن معتادان گمنام بیاورید؟

پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمایید.

معجزه زندگی در قدم اول



۵

بنام خالق پاکی ها

ما اقرار کردیم در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود. آخرین غرور و خودمحوری من این بود که به خاطر از دست دادن بهترین دوست خود، یعنی مواد، سوگواری کنم. چون افکارم از مصرف حمایت می کرد در یافتن که اعتیاد بیماری است که

اولاً: پیش رونده است زیرا از جنبه جسمی اجبار به مصرف داشتم.

ثانیاً: لا علاج و غیر قابل در مان است چون که به دلیل وابستگی روانی، مرتب دچار وسوسه می شدم.

ثالثاً: کشنده روح و روان است. زیرا از جنبه معنوی، دچار غرور و خودمحوری و ترس و... شده بودم. اکنون بهبودی در من فرآیندی ایجاد کرده است که:

الف- از جنبه جسمی به غذا و تغذیه مناسب و ورزش و کار و خدمت کردن نیاز مندم.

ب- از جنبه اجتماعی با دوستان بهبودی که فقط برای امروز زندگی می کنند ارتباط برقرار می کنم.

ج- از جنبه فکری با جلسات، راهنما، نشریات و مشارکت آشنا شده ام.

د- از جنبه معنوی با دعا به بیداری روحانی قدم یک رسیده ام.

خلاصه معنویت، خلاصه قدرت و ترس هایی که با سرکوب احساساتم در دوران کودکی و نوجوانی در من رشد کرده بود، باعث اعتیادم به مواد مخدر شد. مصرف می کردم تا این خلاصه ها پر شود و احساس امنیت بیشتری کنم. ولی هر چه بالاتر رفتم محکم تر به زمین کوبیده شدم.

... در قدم اول در یافتن که من به خاطر اعتیادم گناهکار نبودم و خداوند مرا با تمام بدی هایم بخشیده است. حال در فرصتی هستم که خودم را ببخشم.

در طول مصرف مانند طفلی بودم که از مادرش کتک می خورد و دوباره به دامن مادر باز می گردد. من هم هر بار از مواد سیلی می خوردم دوباره به آن پناه می بردم و بیشتر در باتلاق اعتیاد فرو می رفتم.

اعتیاد کاری کرد که نتوانم یک لیوان آب بر روی آتشی که در وجودم شعله می کشید بریزم. به طوری که مجبور بودم بر خلاف اراده خود مصرف کنم، تا سرانجام در مانده و خسته تا بوم از نیمه راه قبرستان باز گشت و برای قطع این وابستگی، اقرار اولین ضربه بر پیکر انکار بود. اقرار چیزی بود که به دیگران گفتم، ولی پذیرش گفتاری بود که به خودم بیان کردم.

این پذیرش با تمایلی که برای زنده ماندن داشتم تجلی روشنایی بود.

تمایلی که بازیر بنای صداقت همراه بود، باعث شد من در مسیر بهبودی قرار گیرم. عجز به استخوانم رسیده بود و باعث شد با دوستان مصرف کننده معاشرت و ارتباط برقرار نکنم و به محل هایی که مصرف می کردم نروم و تنها باشم که اعتیاد بیماری تنهایی است. گرسنه، خسته و عصبانی نشوم و خود را به مسیر رودخانه برنامه بسپارم چون دست و پا زدن و خلاف جریان شنا کردن، نشان از عاجز بودن نیست. اگر من اقرار می کنم که عاجز هستم باید رفتار من نیز عاجزانه باشد.

در اوایل پاکی ام، در یکی از جلسات دوستی گفتم: هر بار که انگشت سبابه خود را به طرف فردی نشانه می روی بهتر است مراقب سه انگشتی که به طرف خودت و انگشت شصت که به سمت خداوند نشانه رفته است باشی.

برای رعایت قدم یک مجبورم دست از کنترل و قضاوت بردارم چون کنترل دیگران و قضاوت در مورد آن ها مرا از مسیر بهبودی خارج می کند و باعث می شود که بیشترین انرژی برای آن ها صرف شود.

مشکلات من کوچک تر نمی شوند، اما اگر من در برنامه قرار گیرم، بزرگ تر می شوم. از گذشته و دردهای عاطفی آن که به تاریخ پیوسته اندر هاشده ام که جنگ بارنجش ها و کینه های گذشته مرا از مسیر بهبودی که در پیش دارم منحرف می کند.

آینده معمایی بیش نیست که هنوز نیامده تا بتواند ذهن مرا مشغول خود کند. فقط زندگی کردن در امروز هدیه گران بهایی از طرف خداوند است.

من نمی توانم چیز هایی را که مردم می شنوند کنترل کنم. من فقط چیزی را می شنوم که می خواهم بشنوم. اگر سایرین هر فکری در مورد من دارند ربطی به من ندارد. چون برای رسیدن به آرامش قدم اول نیاز به تعادل دارم. من نه در مکان پستی ام و نه جای خدایم. من در جایی که هستم باید باشم.

فاصله حالت تعادل من با جایی که مواد می خواهد باشم مرتب در تضاد بود و همین باعث مصرف اجباری من می شد. دردهای عاطفی و احساسی سراغ من می آمد، که در قدم اول در یافتن که این دردها کاستی های من است که از من دور می شوند. رفتن به جلسات و بیان احساسات سرکوب شده و گوش دادن به حرف های دیگران باعث تقویت اعتماد به نفسم می شد که خودم را دوست داشته باشم.

من از دوست داشتن خود نیز ترس داشتم، که بگویند خود خواه است، ولی در یافته ام اگر خود را دوست نداشته باشم و به خودم عشق نورزم به دیگران نمی توانم عشق بورزم. چرا من همیشه باید قربانی باشم؟ حال برای تنها کسی که لازم است مهم باشم خودم هستم. من توقع داشتم با مصرف مواد مشکلاتم برطرف شود، قدر تمند و فکر منحصربه فرد شود. اما همچنان مشکلاتم باقی ماند و مشکل دیگری به عنوان بیماری اعتیاد با هزاران شاخه نصیبم شد. ریشه هایش ترس و ساقه و برگ های آن همه نقص بود.

در یافت پیام باعث شد احساس کنم لامپ خاموشی هستم که به سیم برق نزدیک

می شوم. ولی هنوز منبع انرژی را درک نمی کردم که چطور لامپ روشنایی دارد. اعتیاد، تنها مرضی بود که به من می گفت: تو بیمار نیستی، وجود خودم پناهگاه مناسب انکارم بود که آخرین نفری بودم که دریافتم معتاد هستم.

من سعی کرده ام به وسوسه های روزمره و فشارهای زندگی بهاندھم. چون وسوسه هزار چهره دارد. وسوسه اشتغال فکری سمج و زودگذری است که در هنگام بروز مشکلات زندگی، یا توهم کنترل مواد، یا لذت، یا تسکین درد سراغ من می آید. من با انحراف فکری معتاد گونه به مدت طولانی خو گرفته و زندگی می کردم.

جدا شدن از این وابستگی در داور و همراه بارنج بود. استدلال های غیر واقعی و منفی گرایی و دیدن نقطه سیاه به طوری که باید دنیا تغییر می کرد تا من تغییر کنم باعث شد احساس ناتوانی کنم، یا بعضی مواقع احساس پوچی و سردرگمی کنم، یا احساس خلا، معنویت کنم که اگر یک بار دیگر به مصرف مواد مورد علاقه ام برگردم هیچ اتفاقی نمی افتد ولی حالا می دانم که بدنم به مواد انرژی دارد و یک پک مرا به ناکجا آباد خواهد برد.

من از خود انتظار بی مورد داشتم چرا که با صبر، زمان معجزه فرا خواهد رسید. ترس از تنهایی گذشته و وحشت از آینده که چه بسرم خواهد آمد از فکر احمقانه ام ناشی می شد که دستاویز و پل های خراب را بازسازی کنم و باز گشت نمایم و هیچ موقع به عواقب اولین بار مصرف فکر نمی کردم. می گفتم اعتیاد تعطیلی دار دلی ترک ندارد. توجیه و بهانه هایم میخی بودند که تن هر دیواری فرو می رفتند.

در یافتن که لغزش فرا ایند است حادثه نیست و برای به وقوع پیوستن آن یک سلسله مراحل احساسی، عاطفی و رفتاری لازم است که انسان تحت فشار روحی و روانی قرار گیرد و کلافه شود و مجدداً مصرف کند.

دیگر بذر لغزش را در ذهنم نمی کارم. مراقب شرایط بیرونی و کنترل درونی و احساساتم هستم و در مقابل بیماری اعتیاد احساس قدرت نمی کنم و غرورم را زیر پامی گذارم. جارو به دست، غرورم را از وجودم پاک می کنم تا به فروتنی قدم یک برسم که تسلیم بر پایه های روحانی، صداقت، روشن بینی و تمایل استوار است. زندگی با این سه اصل روحانی باعث صیقل یافتن روح می شود.

قدم یک، در اول بهشت رویایی من است که بهترین گل هادر حصار علف های هرز قرار دارند که من در این مکان برای بو کردن این گل ها باید علف های هرز وجودم را پاکسازی کنم. من محکوم به تغییر هستم. من تصمیم گرفته ام که روی زمین پاک شوم، نه زیر زمین. خشم روی زندگی اعتیادی من تاثیر فراوان داشت و خشم یکی از عواطف من بود. وقتی سر را هم قرار می گرفت و آن را احساس می کردم در مقام سرکوب آن برمی آمدم ولی امروز اگر لازم باشد خشمگین می شوم. می توانم عواطفم و از جمله آن ها خشمم را به طریزی سازنده احساس و رها کنم. من مسئول بیماری خود نبودم ولی مسئول بهبودی خود هستم. به این باور رسیده ام که می توان درد و تالم امروز را به شادی و نشاط فردا تبدیل کرد. امروز به آن چه می خواهم و به آن چه نیاز دارم توجه می کنم و خودم را دست کم نمی گیرم. امروز فقط نقش خودم را بازی می کنم و یا نقش دیگران و نقش خداوند کاری ندارم. من امروز از شر افکار گذشته ام نجات پیدا کرده ام چون آن ها واقعیتی انکارناپذیر برای زندگی من بودند.

قدم یک برای من ضربه گیر قدم های دیگر بود. پوسیدگی تمام وجودم، تحمل بار سنگین اعتیاد و خرابی زندگی ام، افکار انحرافی و معتاد گونه ام و گم شده وجودم را قدم یک تحمل کرد و مرا در مسیر بازسازی و بهبودی و پاک ماندن قرار داد.

قدم یک زیر بار سنگین بیماری اعتیاد تاب تحمل داشت و خم به ابرو نیاورد، تا به من درس صبر بیاموزد، که تحمل کن معجزه در راه است.

بهترین معجزه، پاکی من بوده است که من به آن رسیدم. یادگیری عشق در این قدم. کلیه ترس های در حالت ترک ماندن را از من گرفت و باعث شد که مهر مواد از دلم پاک شود من در انجمن به این باور بودم که باید برای یافتن عشق و احترام دیگران زحمت بکشم اما اکنون می دانم که این طور نیست و از تائید خود در روابطی که با

دیگران دارم، دست برداشته ام و تنهاسعی می کنم آن فردی باشم که در حال کشف خود هستم. در قدم اول یاد گرفتم که اگر امروز در رفتار قبلی باقی بمانم نتایج قبلی نیز برایم تکرار خواهد شد. من باید رفتار فعلی را تجربه کنم تا نتایج فعلی مرا از مسخ شدن نجات دهد. با شرکت در جلسات و مشارکت کردن ترس هایم را به عشق تبدیل کردم. من باور کرده ام که برای انجام کارهایم روش های مختلفی وجود دارد. این امر باعث امکان تغییر در من شد. درست است که تغییر بسیار مشکل است ولی من به خودم سخت نگرفتم زیرا می خواهم عاداتی را که در طول سال هادر من ریشه داشت عوض کنم و به آرامش برسم که رسیدن به این آرامش، رهایی از احساس گناه است. من در برداشتن قدم ها عجله ای ندارم. آن هافر آیندی مادام العمر و همیشگی هستند سعی می کنم در مقابل تغییر مقاومت نکنم.

در این قدم به دلیل از دست دادن اختیار زندگی ام و عدم توانایی به جنگ غول یک یعنی مواد نمی روم و چون انسانی احساسی هستم و زود عاشق می شوم و زود متنفر می شوم، مراقب غول دوم و مسائل جنسی هستم و چون با تغییرات جسمی ام استخوان هایم تحمل وزن جدید مران ندارد، اسیر غول سوم یعنی تنبلی نمی شوم. با ورزش و کار روزانه از چنگال این غول نیز رهایی جسته ام.

در قدم اول در دنا گزیر است که باشد ولی رنج انتخابی است و توسط من گزینش می شود که باید سعی کنم از آن رها شوم چون انرژی مضاعفی لازم دارد، پس باید بودن را تمرین کنم. من دیگر به خاطر احساساتم، احساس گناه نمی کنم. اگر در این برنامه در جای اصلی خود ایستاده ام نگران سایه کج و معوج خود نیستم. لزومی ندارد همیشه حرف هایم صحیح باشد. من فرصت اشتباه کردن را به خود می دهم. اگر تصور کنم بهترین فکرم مرا به این نقطه رسانده است دیگر فکر نمی کنم و از فکری استفاده می کنم که قبل از من این مسیر بهبودی را طی کرده است.

امروز نظاره گر خویشتن خویشم و به خودم گوش می دهم. در مقام داوری و انتقاد از احساسی که تجربه می کنم بر نمی آیم. پذیرای خودم می شوم.

سپاس خداوندی که نوشتن آموخت

شاکرم که خاک پای دوستانم

مسعود.ن

جزیره آشوراده - استان گلستان



رفتن به دنیای سیاهی

بنام خداوند مهربان

"موفق کسی است که از تجربه دیگران استفاده کند قبل از آن که خود تبدیل به تجربه شود."

روزهای تلخ و وحشتناک اعتیاد سپری می شدند و این اژدهای بی رحم، هر روزی که می گذشت زندگی مرا، بیشتر رو به تباهی می برد. زندگی ام از همه تعلقات و دلبستگی ها بریده شده بود و تنها مونس من، گوشه پارک ها و مواد مصرفی آن روزم بود. دیگر چیزی جز ترس و وحشت و انزوا و تاریکی با من نمانده بود. به طوری که روزگرم در چرخه اقامت در مراکز بازپروری، ترک های موقت و بازگشت مجدد به مصرف می گذشت. هیچ روزنه امیدی دیده نمی شد و فقط و فقط آرزوی مرگ می کردم تا این که...

در آن گرداب وحشتناک اعتیاد، خداوند قایق نجاتی فرستاد و پس از آن تاریکی مطلق، سپیده دم فرارسید و خورشید طلوع کرد. بله دوستان: من با یکی از اعضای انجمن در ارومیه آشنا شدم هر چند هنگامی که، من با این دوست قدیمی آشنا شدم هنوز جلسات در ارومیه راه اندازی نشده بود با این حال می توانستم معجزه زیبایی آزادی و بهبودی یک معتاد را به چشم ببینم. با دیدن آن دوست پاک و شاد، من نیز می توانستم افق روشنی در زندگی خود ببینم. من هم پاک شدم و هم امیدوار. حدود ۲ ماه از پاکی من می گذشت که جلسات در شهر نیز راه اندازی شد و با سپری شدن ایام پاکی، هر روز خداوند هدایای بسیاری به من عطای کرد و کم می توانستم تمام دنیا و مردم آن را همان گونه که هستند بپذیرم. به مرور موفقیت های شغلی نیز به سراغم آمد و دارای اعتبار شدم و توانستم آبروی از دست رفته ام را مجدداً به دست آورم. هم توانایی دوست داشتن دیگران را پیدا کرده بودم و هم دیگران مرا دوست داشتند. تقریباً ۳ سال از پاکی ام می گذشت که خداوند موهبتی دیگر به من عطا نمود و آن تشکیل خانواده و ازدواج بود. زندگی با تمام مشکلات خاص خود، هر لحظه برایم شیرین تر می شد تولد ۴ سالگی من تقریباً هم زمان با تولد پسر من بود که پس از به دنیا آمدن او، از طریق پزشکان پی بردم که فرزندم از نوع کودکان سندرم داون (نوع عقب ماندگی ذهنی) می باشد اما با توجه به این که اصول برنامه و کار کرد قدم ها، توانایی خاصی به من داده بودند توانستم مشکل را کاملاً پذیرفته به دست توانای خداوند سپرده و خود را مسئولانه کنار بکشم. آن چه را که لازم است برای مداوای او انجام دهم و بقیه را به خدا بسپارم. اما چیزی نگذشت که بیماری ام در قالب جدیدی که تا آن زمان برایم غریبه بود فعال شد و این بار به زبان دیگری با من سخن گفت... کم کم غرور عجیبی بر تمام وجودم مستولی شد. تازه واردان برنامه را با غروری خاص می نگرستم و چون از سوی دیگر دوستان مورد تأیید بودم، خود نیز شروع به تأیید خود کردم، هر روز غرور پوشالی من بیشتر و بیشتر رشد می کرد و تصورات باطل به من می گفت: این زندگی موفق را تو ساخته ای، دست هایم را به علامت پیروزی بالا می بردم و دیگر کم کم خداوند و نقش و قدرت او را فراموش کردم تا این که... افکار و خصوصیات معتاد گونه من به شکل جدیدی نمایان شد، حرص و طمع شدیدی برای مال اندوزی پیدا کردم و به همین دلیل، با شروع کاری جدید در بازار، دوشغله شدم با کسب درآمد بیشتر و غروری که وجودم را فرا گرفته بود نسبت به برنامه و جلسات بی تفاوت شدم و حدود ۵ سال از دوران پاکی ام می گذشت که شرکت در جلسات را متوقف کردم و باورم چنین بود که از این پس هم زندگی به همین منوال پیش خواهد رفت. غافل از این که...

مدت زیادی نگذشت که آشفتگی ها از نو آغاز شد. در کار جدیدم خیلی زود به سختی شکست خوردم و کلی بدهی به بار آوردم و اوضاع زندگی و تعادل روحی و روانی ام کاملاً به هم ریخت. عشق و آرامش جای خود را به کینه و نفرت و ترس دادند، هر آنچه

که از برنامه آموخته بودم رنگ باخت و به دست فراموشی سپرده شد تا این که در حالی که نزدیک به ۶ سال پاکی داشتم و با خداوند و خود و تمام دنیا در جنگ و ستیز بودم در برابر اولین وسوسه های مصرف کاملاً تسلیم شدم و در لحظه ای در داور دچار لغزش شدم و توفان اعتیاد این بار با شدتی صد چندان شروع به تخریب هر آنچه داشتم، کرد. دوباره سکوت و ترس و وحشتناکی به زندگی ام سایه افکند. تنها جای امن و آرامم، گوشه انزوا می شد. از همه بریدم و همه از من بریدند. وقتی به خودم آمدم که ۱۵۰ تا ۱۷۰ عدد قرص، مصرف روزانه ام بود. هر لحظه که می گذشت ترس ها و وحشت ها مانند خوره ای به جانم افتاده و مرا از بین می بردند. دیگر غیر از همسرم و تنها فرزندم چیزی برایم نمانده بود و حتی بیشتر اوقات منزل مان راهم به حراج گذاشتم. چند بار فکر خودکشی به سرم زد اما نتوانستم گویی خداوند برنامه دیگری برایم در نظر داشت. در گوشه انزوای خود به شدت نیاز به خداوند را احساس می کردم. از این رو گاهی نماز می خواندم و پس از نماز، سر بر خاک می گذاشتم و آن قدر می گریستم و از خداوند طلب راه نجات می نمودم که اشک چشمانم حتی سجاده نماز را هم خیس می کرد. آشفتگی ام به جایی رسید که چند روز روانه زندان هم شدم مانند فردی که در باتلاق گرفتار شده باشد هر چقدر دست و پامی زدم بیشتر فرو می رفتم. صبح ها چشم گشودنم از بدترین لحظات زندگی ام بود. از شدت ترس و اضطراب دچار حالت تهوع می شدم از طرفی روی برگشتن به جلسات را نیز نداشتم چگونه می توانستم بازگردم و به دوستان بگویم لغزش کرده ام؟ اما با این حال اگر امیدی هم بود باید در برنامه و جلسات جستجو می کردم تا این که دعاها و التماس هایم به درگاه خداوند کار ساز شد. صبح یکی از بدترین روزهای حال که پس از بیدار شدن از خواب مانند دیوانگان خود را به در و دیوار می زدم و اشک می ریختم دستم بسوی گوشی تلفن رفت، آری همان لحظه روحانی اقرار فرار سیده بود. با یکی از دوستان که مدتی در برنامه، رهجوی خودم بود تماس گرفتم و پس از قرار ملاقات، لغزشم را به او اقرار کردم... و نا پاکی ها را از درونم زدودم. آن روز خاطره انگیز اول دی ماه هشتاد و سه بود. از همان روز به جلسات بازگشتم و پاک ماندم.

در اولین حضور مجدد در جلسات مدت ۲۴ ساعت پاکی خود را اعلام کردم. از آن روز به بعد با وجود آشفتگی های حاصل از لغزش باز هم درهای عشق و رحمت برویم گشوده شدند. من دوباره به برنامه وصل شدم اما این بار با کوله باری از تجربه های سخت و در داور. لغزشم مانند کابوسی بود که آمد و رفت و ایمان و اعتقاد من بر این است که اگر امروز پاکم و توانستم دوباره به برنامه بهبودی NA وصل شوم این قدرت و شهادت من نبود بلکه عشق و لطف و قدرت خداوندی بود که همانند پدری مهربان مرا دوباره بسوی برنامه هدایت کرد. اکنون که تجربه ام را می نویسم بیش از ۸ ماه از پاکی ام می گذرد، حالم بهتر شده، راهنما دارم و مشغول کار کرد قدم ها بوده و مرتب در جلسات شرکت می کنم و هر روز از این که خداوند تولد مجددی به من بخشید از او سپاس گزارم. امیدوارم این تجربه من پیامی باشد برای دیگر دوستانم خصوصاً اعضای که سن پاکی بالایی دارند، چون لغزش کردن در پاکی بالا بسیار خطرناک تر است و حتی کشنده تر. اولین نشانه های لغزش، سرسری گرفتن برنامه و شرکت نکردن در جلسات است. دوستان پاکم:

روزی که از جلسات بریدم هرگز گمان نمی کردم که دچار لغزش خواهم شد اما بیایم همگی با جان و دل باور داشته باشیم که اعتیاد بیماری است مزمن، پیش رونده و لاعلاج... "امروز من یک تازه وارد هستم"

محمد رضا ف. - ارومیه

چی دیدی، چی شنیدی؟

در جستجوی هوای تازه



سلام، رضا هستم. عضو انجمن NA از مشهد من از این صفحه مجله پیام بهبودی خیلی خوشم می آید، چون از ما خواسته اید بنویسیم اولین باری که در جلسه NA شرکت کردیم با چه صحنه هایی روبرو شدیم که باعث شد دوباره به NA برگردیم. هنگامی که برای اولین بار به یک جلسه NA رفتم با موجی از درک و احساس هم دردی مواجه شدم که از طرف کسانی صورت می گرفت که تا آن روز نه مرا دیده بودند و نه می شناختند. در همان جلسه اول با شور و نشاطی غیر قابل وصف روبرو شدم. آن ها چنان آسان از خلاصی از مواد مخدر و رهایی از اسارت، صحبت می کردند و چنان جذابیت و صداقتی در گفتارشان بود که تمام باورهای گذشته من رادر مورد مواد مخدر در هم شکست.

محبتی که این غریبه ها به من ابراز کردند تنهایی مرا در هم شکست و باعث شد دیوارهای بلندی را که به دور خود ساخته بودم، فرو ریزد چون در این اواخر حتی در های خانه هم به روی من بسته شده بود و در تنهایی خود می سوختم و می ساختم. هیچ شخصی رو در روی سخنان و درد دلم و قصه های غصه هایم قرار نگرفت. با وجود آن که اعضای انجمن از اقشار گوناگون و مختلف جامعه بودند ولی با من هم دردی کردند. من حاج و واج به اطراف نگاه می کردم ولی آن ها نه تنها مرا مسخره نکردند بلکه بر عکس خیلی ملایم و جدی با من از بیماری ام سخن گفتند. اولین بار بود که اعلام می کردم، معتاد هستم و تف و لعنت نمی شدم!

وقتی باد و نفر از اعضا صحبت کردم که مقدار مواد مصرفی شان در گذشته از من بیشتر و قوی تر بود و حالا بین ۱۸ ماه تا دو سال پاک بودند و حتی سیگار هم نمی کشیدند، این باور در من به وجود آمد که این جا همان مکان گم شده ای است که به دنبالش بودم. همین باعث شد که به جلسه دوم و سوم هم بیایم و اکنون عضو ثابت و دائم NA هستم.

رضا ج. - مشهد

خروج از بن بست

در بهار سال ۸۰ به اتفاق دامادمان به یک مسافرت خانوادگی رفتیم. ایشان در آن زمان ۲ ماه پاکی داشت. وقتی از انجمن بر ایم صحبت می کرده به نظرم بسیار عجیب می آمد و با توجه به این که شدیداً تحت تأثیر مصرف فراوان قرص بودم نمی توانستم مفهوم "عشق بلاعوض" رادرک کنم. وقتی او از خدا و نیروی برترش صحبت می کرد که چقدر مهربان است و همیشه وجود او در جلسات بهبودی قابل حس است، تصمیم گرفتم به محض برگشت به مشهد، در جلسات دوازده قدمی NA شرکت کنم و همین کار را هم کردم. وقتی در جلسات با افرادی روبرو شدم که مواد مصرف نمی کردند و راحت بودند و از همه عجیب تر قادر به خندیدن هم بودند، شوکه شدم و در ضمن نور امید در دل پر درد و سیاهم تابیدن گرفت. یکی از عوامل بسیار تأثیر گذار در ماندگاری من در جلسات بر خور دوستان بهبودی با من بود. آن ها از این که زندگی شان به تدریج روال طبیعی خود را می یافت خوشحال بودند. آن ها امید و تجربه خود را با من در میان گذاشتند، به نظر می رسید هیچ چیز قادر نیست آن ها را نگران کند. امیدوار شدم و احساس کردم که من هم می توانم پاک شوم و زندگی کنم. از همه مهم تر این که یک نفر همیشه می تواند با من باشد و از من حمایت کند که به گفته بچه های انجمن، همان نیروی برتر و خداوند مهربان بود. با وجود آن که هنوز روزی ۱۵۰ عدد قرص و یک نوع مواد مخدر دیگر را هم زمان مصرف می کردم ولی تصمیم به قطع مصرف گرفتم. روز دوم کارم به بیمارستان کشیده شد در تمام این لحظات دوستان انجمن یک لحظه مرا تنها نمی گذاشتند. وقتی که در بیمارستان بیهوش بودم و پزشکان از من قطع امید کرده بودند و شدت تشنج آن قدر بود که امکان داشت از روی تخت بیمارستان به پایین پرت شوم، یکی از بچه ها به آرامی دعای آرامش رادر گوشم زمزمه کرد و بعد از پایان دعا بالحنی آرام گفت: من مطمئنم خدا به تو کمک خواهد کرد. خودم احساس کردم که به حال آمدم و تقاضای آب کردم. برای افراد حاضر در آن اتاق خیلی جالب و باور نکردنی بود. با همان حال از بچه ها خواستم مرا به اولین جلسه ببرند.

حالا بعد از این مدت طولانی متوجه هستم که رفتار دوستانه و با عشق بچه ها چگونه باعث شد که من به طور مرتب در جلسات حاضر باشم و با لطف خداوند و مدد او چگونه از کوچه بن بست اعتیاد خارج شدم.

محمد علی - مشهد

یک فرصت طلایی

سلام دوستان عزیزم. خسته نباشید. از این که می توانم بگویم ماهم نشریه ای داریم خیلی خوشحالم. خدا قوت. یک روز صبح رفته بودم پارک قمار بزنم. جلوی در مسجد پارک، یکی از دوستان هم مصرف را دیدم که در کنار درب مسجد ایستاده، بعداً فهمیدم خوش آمدگو بوده، تشویقم کرد که وارد شوم. گفت: بیا چایی بخور. البته چون تازه از زندان آزاد شده بودم پاک بودم. وقتی وارد جلسه شدم دیدم یک عده کسانی که خیلی هم مرتب هستند و ظاهرشان هم آراسته است و بعضی از آن ها پولدار هم به نظر می رسند، دستشان را بالایا می برند و می گویند که یک معتاد هستند. پیش خود گفتم جای خوبی است، اول کلاه همین ها را بر می دارم. تا آخر جلسه ذهنم مشغول همین موضوع بود. ولی خداوند طور دیگری برای من برنامه ریزی کرده بود. درست در همان دقایقی که برای جیب بچه ها نقشه می کشیدم در آخر جلسه از من خواستند "فقط برای امروز" را بخوانم. من هم شروع به خواندن کردم ولی چه خواندنی. حق حق گریه فرصت خواندن را به من نمی داد تمام صفحه کاغذ از اشک های من خیس شد. خیلی وقت بود این طور صادقانه و از ته دل نگرسته بودم. خیلی عجیب بود، در اوج گریستن، احساس خوشحالی می کردم. هیچ شکی نداشتم و واقعه ای در حال شکل گرفتن است، اتفاقی از جنس نور، از جنس اشک.

بچه های خوبی بودند. بیرون جلسه بدون ارزش گذاری به روی یکدیگر با هم صمیمانه حرف می زدند. تشویقم کردند که دوباره بیایم. گفتم شما هیچ کدام به معتادها شباهت ندارید. گفتند بیا همین را بگو. جلسه بعد مشارکت کردم. هر کاری را که کرده بودم، اقرار کردم. بر ایم دست زدند، البته نه برای خلاف کاری هایم بلکه برای شهامت و شجاعت و صداقتی که در گفته هایم بود. طبق توصیه دوستان هم درد، مشتاقانه به مشارکت ها گوش کردم. دیدم آن ها هم مثل من خیلی بدبختی کشیده اند ضمن این که هیچ کس مرا به خاطر چیزهایی که گفته بودم طرد نکرد و مجموعه مسایل بالا باعث شد تا امروز رفتن به جلسات را ادامه دهم. من هم باید همین رفتار دوستانه رادر پیش بگیرم تا دیگران هم جذب جلسات شوند و بدانند که دیگر لازم نیست هیچ معتادی از درد اعتیاد بمیرد.

خدا نگهدار شما

امیر عباس با ۲ سال و ۲ ماه پاکی - مشهد

گذرگاه امید

حضورم در جلسه، دو نفر مشارکت کردند که من حرف‌های آنان را بابر داشتی معتاد گونه به نفع خودم و اعتیادم تعبیر کردم و همین کله زدن دو سال پاکی مرا به تعویق انداخت و بد نیست شما هم بدانید.

مشارکت کننده اول، هم در د پنجاه ساله ای بود که می گفت یک هتل چند طبقه با رستورانی در زیر آن داشته است. زندگی خوب و عالی و همه چیز بروفق مراد بوده است. درآمد، همسر و فرزندان خوب. امانمی دانست که چه شده که همه آن امکانات به یکباره نابود شده است. او با اشک و ناله ادامه داد که: زمانی که او را یافتند بیش از دو روز در کانال جوی آب افتاده بوده است و رهگذران او را به بیمارستان برده بودند و بعد از "ساکشن" معده و بینی و نهایتاً زنده ماندن، پایش به انجمن NA باز شده بود و هیچ چیز نداشت و جالب این که مرتب خدا را شکر می کرد!

دومین مشارکت کننده گفت: کارگاه قالی بافی داشتم با ۷۰ نفر کارگر زن و مرد. هر ماه تعداد زیادی فرش دست باف صادر می کردم و... اعتیاد با او چنان کرد که به کارتن خواب حرفه ای تبدیل شده بود. عجیب آن که او هم به خاطر پاکی خدا را شکر می کرد! بعد از شنیدن این دو حقیقت تلخ، حالم بد شد، از حرف هایشان احساس تحقیر و تنفر کردم. از جلسه زدم بیرون، سیگاری روشن کردم و به کل مایه فکر می کردم. حال خوبی نداشتیم. روی لبه تیغ راه می رفتم. از طرفی صداقت و رهایی هم در دانم کار خود را کرده بود و از طرفی، احساس تفاوت می کردم و قضاوت هم این بود که: عجب مردیکه احمقی است، این همه گند زده و خراب کاری کرده تازه با افتخار هم تعریف می کند! بعد فکر می کردم که الحمدلله من که مثل این ها نیستم. واقعاً هم نبودم. آخه تحصیلات دانشگاهی و دو مدرک لیسانس، کارمند عالی رتبه رسمی، خانه شخصی و اتومبیل داشتم. تمام اسباب و اثاثیه زندگی ام هم نو و جدید و به روز بود و هیچ مشکلی هم برای مصرف با خانواده نداشتم زیرا خانواده ام با این موضوع کنار آمده بودند و یا حداقل این که تحمل می کردند. راست و حسینی، دستم به دهانم می رسید. تقریباً به جز چند مورد استثنایی هیچ وقت لنگ تهیه مواد نشده بودم و تا آن زمان لارج به مدت ۱۸ سال مصرف کرده بودم و اصلاً نمی دانستم عجز یعنی چه؟ در این افکار بودم که سید اکبر متوجه حالم شد. همین احساس را برایش بازگو کردم و دو کلمه دریافت کردم: "به عجز، نرسیدی"

مدت سفر تمام شده بود و من هنوز مصرف می کردم. اشکال قضیه این بود که بقچه کله ام را برای عیش و نوش بسته بودم نه برای خماری، آن هم در سفر تفریحی با یک ماه وقت و کلی مواد خوب. بنابراین به هیچ وجه حاضر به خراب کردنش نبودم. اما اعتقاد من این است که خداوند هیچ گاه فرزند بیمارش را که در جهنم درویش می سوزد، تنها نخواهد گذاشت و بر اساس این عقیده اولین هدیه را از پروردگارم دریافت کردم. بسته ای حاوی مقدار زیادی جزوه و کتاب. آن سال و آن سفر گذشت.



سال ۸۱ برای اولین بار با جلسه NA آشنا شدم. برآیم تعجب آور و کمی هم خنده دار و مضحک بود. در ظاهر تعدادی معتاد، دور هم حلقه زده بودند و هر چند لحظه، صدای کف زدن آن هامی آمد. حاضر نبودم قبول کنم آن ها برای پاکی دور هم جمع شده اند. بگذارید کمی به عقب برگردم!

بچه آبادان هستم و در همین شهر هم زندگی می کنم. به علت گرمای طاقت فرسای تابستان هر ساله خانواده ام را برای چند ماهی می فرستادم مشهد و خودم تنها می ماندم. اواخر تابستان چند روزی هم خودم می رفتم تفریح و در نهایت به دنبال خانواده می رفتم و با هم به آبادان بر می گشتیم. این کار هر ساله من بود. اما هر سال برای تفریح خودم برنامه خاصی ترتیب می دادم. یک ماه مرخصی و بعد تهیه مواد خوب برای این مدت و سپس حرکت. البته برای هر شهری هم که در آن جا و در طول مسیر تا مشهد توقف می کردم، پیش بینی های لازم در مورد جا و مکان هم شده بود، خلاصه به فرمان بیماری، همه عوامل و فاکتورهای لازم را برای یک ماه مصرف بی دغدغه فراهم می کردم و به مدیریت خودم در برنامه ریزی احسنت می گفتم!! در سال ۸۱ گذرم به قم افتاد. با تمام زیر و بم شهر آشنا بودم زیرا در ایام جنگ تحصیلی ناچار از آبادان مهاجرت کردیم و به مدت ۱۰ سال در قم ساکن شدیم. میزبان همیشگی مصرفم "سید اکبر" بود (صادقانه از خداوند برایش آرزوی توفیق و شاد کامی دارم) به خانه سید اکبر رفتم، زنگ زدم، در را باز کرد به محض این که او را دیدم باشادی گفتم: "سید زود آتیش و ذغالوراه ببند از که دارم از خماری می میرم" و ضمن گفتن این جمله سعی در ورود به خانه داشتم ولی در کمال حیرت دیدم که سید از جلوی چار چوب در ورودی خانه کنار نمی رود و بالبخندی صمیمی فقط مرا نگاه می کند. وقتی خوب به چهره اش دقیق شدم، دیدم چشمانش برق خاصی می زند، رنگ و روی گرفته بود، به نظر می رسید که خیلی قشنگ تر از قبل حرف می زند. قبلاً کلمات را می کشید و در حین صحبت کردن مکث های طولانی می کرد و حتی گاهی، هنگام تعریف ماجرای در کنار منزل چرت می زد و سرانجام آن داستان تکراری را نصفه نیمه می گذاشت و با سیگار روشن خوابش می برد ولی اکنون در لحن صدایش امید و انگیزه و قدرت، خودنمایی می کرد. بسیار عجیب و بهت آور بود.

خیلی محترمانه و مؤدب مطلب را رساند و گفت که دیگر مصرف نمی کند. برآیم غیر قابل باور بود زیرا سید اکبر ۳۰ سال تخریب داشت ولی باز هم از رونرفتم و با فریاد گفتم: آقا سید، برآمن کلاس نذار، منقل کجاست؟

در این لحظه چشمانش پر از اشک شد و گفت: دیگه کافیه، تخریب پس است، می خوام زندگی کنم. دیدم، نخیر مثل این که قضیه جدی است. از او خواستم تا برآیم شرح دهد که چه اتفاقی افتاده، شاید به درد من هم بخورد. به محض این که تمایل مرادید از جلوی در به کناری رفت و مرا به درون خانه دعوت کرد. خیلی ساده ۲ تا چای لیوانی آورد و به شرح ماجرا پرداخت.

او گفت: "انجمنی هست با حلقه هایی پر از عشق و امید و محبت و هر چه می خواهی می توانی از آن عشق برداری! بستگی به تمایل و عطش تو برای تغییر دارد."

من که از آبادان تخته گاز کوبیده بودم تا در قم با سید اکبر نشسته کنیم در آن شب خود را روی یک صندلی در جلسه انجمن معتادان گمنام در کنار سید اکبر دیدم. این هم از عجایب بود. آن چه را که دیدم و احساس کردم در اول این داستان برای شما شرح دادم. از اولین قضاوت و افکار معتاد گونه ام و طوفان اعتیاد که تمام فضای کله ام را پر کرده بود، همیشه خنده ام می گیرد. کله ای که حتی به درد زیر تریلی هم نمی خورد. نمی دانم و قتم نرسیده بوده یا خواست خداوند بود یا من نفهمیدم، به هر حال در اولین

به زادگاهم باز گشتم و مصرف هم چنان ادامه داشت. گاه گاهی به دوستانم که حالا پاک شده بودند فکر می کردم و غبطه می خوردم و بعضی مواقع نیز دچار احساس حسادت می شدم. همه آن ها با من قطع رابطه کرده بودند و مدت زیادی بود از آن ها اطلاعی نداشتم.

بهار ۸۳ لطف خداوند شامل حالم شد. طبق معمول هر سال، خانواده به مشهد رفته بودند و تنها بودم. مدت ها بود که از درون احساس خلأ، پوچی و تنهایی می کردم. کاملاً منزوی و افسرده شده بودم حتی با خودم هم درگیری داشتم و از آن وضعیت خسته شده بودم. انتظار معجزه ای را می کشیدم یا دستی آسمانی تا التیام بخش دردهای درونی ام باشد. ناگهان به یاد بسته کتاب و جزوه هایی افتادم که پارسال در قم به من هدیه داده بودند. برای اولین بار فرصت پیدا کرده بودم آن ها را نگاه کنم. خسته و درمانده، تک و تنها در خانه، آن را گشودم. اولین کلماتی که به چشمم خورد خیلی امیدوارم کرد. پس جایی وجود دارد آه چه عبارت حیات بخشی:

به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.

با حرص زیاد شروع به خواندن جزوات کردم. آن چنان شوق و آتشی افروخته شد که هیچ نامی جز لطف خداوند و معجزه بر آن نمی یابم. ساعت ها تلفنی با دوستان بهبودی در شهرستان های مختلف صحبت کردم. کار به جایی رسید که دیگر نه می توانستم مصرف کنم و نه می توانستم از آن دست بکشم. من که خودم را به خاطر امکاناتم با دیگران متفاوت می دیدم کاملاً خود را شکست خورده حس می کردم. برخلاف گذشته، نگاه های اطرافیان به من سنگین شده بود. در اثر اعتیاد به تدریج، احترام به خود را از دست داده بودم. هیچ چیز به اندازه مواد، در زندگی برایم اهمیت نداشت. همیشه فکر می کردم معتادان به خاطر مسایل مالی، بدبخت و بیچاره می شوند.

نمی دانستم که امکان دارد فردی از لحاظ شخصیتی و روحی در منزل شخصی اش کارتن خواب شود. به هر حال جرعه خورده بود. مصرف نمی کردم. در دامانم را بریده بود. دقیقاً یادم هست ۴ روز تمام گیج بودم، به محل کارم نمی رفتم، حال منقلب و دگرگونی داشتم و از خواب و خوراک افتاده بودم.

اصلاً روی زمین نبودم. دائم با خدا حرف می زدم و اشک می ریختم و پروردگارم را فریاد می زدم.

ساعت ۳ صبح در باغچه خانه ام زانو زده و مثل اسیران دست هایم را روی سرم قرار داده بودم و تقاضای کمک می کردم و فقط می گفتم خدا، خدا.

و خداوند اتو چه قدر عزیز و مهربانی. و چه زود به رحم می آبی.

ناگهان پیامی رسید و نسیم لطیفی وزیدن گرفت و نیرویی مرا وادار به حرکت کرد. گویی یکی در گوشم گفت: چرا این جانتها نشسته ای، پاشو برو قم.

همان ساعت درهای خانه را قفل کردم. در پیچه های دلم باز و گشاده و با یک دنیا امید و آرزو با اتومبیل هزار کیلومتر راه را کوبیدم.

مسافت طولانی و تک راننده، غرق در افکارم بودم. اول صبح بود و هوای صاف و دلپذیر، مرا از رؤیاهایم خارج کرد. ناگهان احساس خماری کردم. اول مقاومت کردم ولی فایده ای نداشت. در این مورد، تجربه ای نداشتم. بلد نبودم در هنگام وسوسه چه کاری باید انجام دهم. به هر زحمتی بود کنار جاده، رفع نیاز کردم. درنگ جایز نبود. این سفر برایم حکم آغاز راهی جدید و تولد مجددی بود. تمام راه را یکسره تا قم راندم.

به منزل خواهر غیر معتادم رفتم. او هم به جلسات خاص خانواده هابی رفت. ابتدا مرا نمی پذیرفت ولی بعد از این که دم در تمام موجودی مواد مرا گرفت و جلوی چشمان خودم در توالت ریخت، اجازه ورود به من داد.

شب اول ۲۰ نفر از اعضای انجمن در کنارم بودند. کمتر از ۲۴ ساعت پاکی داشتم. بدنم می لرزید، احساس سرمای می کردم. آن ها هم حالات خود را در روزهای اول برای من شرح می دادند. از هر دری صحبت می کردند. یکی پیشنهاد ترک "بابویی" می کرد. کلمات برایم نا آشنا بود. فکر می کردم که آیا در مورد من صحبت می کنند؟ بابو چه ربطی به من دارد؟ اصلاً من چه ربطی به بابو دارم؟ حالم خیلی بد بود. خیلی برایم مشکل بود. خیلی کم وزن و لاجون بودم. سرانجام در خانه خوابیدم. با وجود آن که انجمن معتادان گمنام هیچ توصیه ای در مورد چگونگی ترک جسمی ندارد و در امور سم زدایی و این گونه مسایل هیچ دخالتی نمی کند ولی حضور بچه هادر اطرافم از نظر روحی خیلی موثر بود. کاری به مسایل جسمی ندارم. مدت ۴۳ روز دوام آوردم. خدامی داند اگر محبت و شور و هیجان بچه ها نبود، ۴۳ دقیقه هم طاقت نمی آوردم. اما راستش را بخواهید خدا و کیلی خیلی درد کشیدم، مثل مار گزیده ها، دور خودم می چرخیدم. تا ۲۲ روز خواب نداشتم. شب ها به علت بی خوابی راه می رفتم و گریه می کردم. به گفته خواهرم، اولین خوابم ۳۶ دقیقه بود این خواهر مهربان حتی یخچال را هم از برق کشیده بود تا من کمی بیشتر بخوابم. وقتی بیدار شدم انگار تمام عمرم را خوابیده بودم. احساس لذت می کردم.

همان جاباشور مضاعفی با خداوند تجدید عهد کردم که ادامه دهم. اولین هدیه را دریافت کرده بودم. بعد از سال های طولانی مصرف مواد موفق شده بودم بدون کمک مواد ۳۶ دقیقه بخوابم! حالا دیگه سر پا و محکم و بدون کمک دوستان، خودم می توانستم به جلسه بروم. در یکی از جلسات صحبت از همایش قم بود. پرسیدم همایش دیگه چه صیغه ای است؟

توضیح دادند و من خوشحال شدم که با تعداد زیادی معتاد در حال بهبودی آشنا خواهم شد. شب اول همایش بود. سالن های بزرگی را کرایه کرده بودند. پشت سر هم اتوبوس می رسید. به حال و هوای دیگه ای بود. از دیدن این همه معتاد در حال بهبودی بهت زده شده بودم. حتی در دوران مصرف هم این همه معتاد یک جان دیده بودم. اگر همه آن هادر همان لحظه تصمیم به مصرف می گرفتند برای "ساختن" همه آن ها یک تریلی جنس لازم بود!!

اما حالا همه آن ها خوشحال و خندان از منبعی دیگر نیرو می گرفتند که من در آن مقطع از در کش عاجز بودم. در همین همایش موفق شدم آدرس جلسات آبادان را پیدا کنم. سرانجام بعد از دو ماه پاکی با یک دنیا شور و شوق به آبادان برگشتم.

از این که در شهر خودم هم جلسه NA وجود داشت خیلی خوشحال بودم. دلم برای دیدن محل انجمن و بچه های آن پر پر می زد. وقتی وارد شدم با محیط کوچک و باصفایی مثل حوض آبی رنگ با چند تاماهی قرمز قشنگ بود، روبرو شدم.

حالا آن حوض آبی کوچک خانه من هم هست و من هم به ماهی دیگه. آب این حوض هم زلال زلال. بابوی عشق و امید. با تمام وجود خانه ام و ماهی های آن را که پولک هایشان زیر نور گرم و حیات بخش بهبودی برق می زند را دوست دارم و به آن ها عشق می ورزم. اکنون نزدیک ۱۸ ماه پاکی دارم گاهی فکر می کنم که چه قدر عاجز و ناتوان بوده ام



Unity Day Conference

همایش سراسری اتحاد معتادان گمنام ایران

بزودی

نامه‌ها و ایمیل‌ها

ایمیل سردبیر جدید مجله "NA WAY" به "پیام بهبودی"

سلام به دوستان مجله پیام بهبودی در ایران
از دریافت ایمیل و تبریک شما تشکر می‌کنم. خیلی هیجان زده هستم و افتخار می‌کنم که به عنوان سردبیر جدید مجله NA WAY می‌توانم به انجمن خدمت کنم. چقدر عالی است که می‌توانیم پیام بهبودی خود را از طریق انتشار داستان‌ها و تجارب اعضا، اشاعه دهیم. من مجله NA WAY را برای شما آبنمان کردم ولی لازم می‌دانم به اطلاع برسانم، دوستانی که مایل به دریافت مجله سازمان جهانی از طریق اینترنت هستند می‌توانند درخواست خود را به آدرس: fsmail@na.org ارسال نمایند و ما مجله NA WAY را به محض چاپ شدن به آدرس الکترونیکی‌شان ارسال خواهیم کرد. شماره قبلی پیام بهبودی به دست من رسید، خیلی خوب بود و برایم جالب است که به این زودی تیراژ مجله معتادان گمنام ایران به ۱۵۰۰۰ جلد رسیده است. از این که باهم در تماس هستیم و می‌توانیم اطلاعات و بهبودی خودمان را به مشارکت بگذاریم خیلی خوشحال هستم.

در خدمت انجمن

سردبیر مجله De Jenkins

روزی که به NA ایران افتخار کردم

سلام دوستان پاک

روزی که "پیت" از سوئد و از طرف سازمان جهانی NA می‌خواست به تهران سفر کند، از ما ایرانی‌ها راجع به NA در کشورمان سوال می‌کرد. ما جوابی ندادیم، گفتیم خودت می‌روی و می‌بینی. گفتیم شاید حرف ما را باور نکنند، فکر کند ما راجع به NA ایران غلو می‌کنیم. دو هفته بعد وقتی داشتیم وارد جلسه می‌شدیم، تمام دوستان سوئدی جلوی من را گرفتند و می‌گفتند "پیت" از ایران آمده و راجع به NA در ایران صحبت می‌کند... چه خبر هست... تا این که هفته بعد یک همایش در شهر ما (گوتنبرگ) برگزار شد و سخنران اصلی هم "پیت" بود. مدت یک ساعت راجع به NA در ایران صحبت می‌کرد... مات و میبهوت! تعداد جلسات، همایش‌ها و رشد اعضا در ایران برایش باور کردنی نبود، ولی حقیقت داشت. در طول سخنرانی "پیت"، تمام دوستان سوئدی و دیگران مات و میبهوت فقط برای دوستان بهبودی و NA ایران دست می‌زدند. لحظه‌ای به یادماندنی که ما هم حرفی برای گفتن داشتیم. تجربه‌ای پر از احساس غرور، واقعاً به تک‌تک شما افتخار می‌کنم. دوست و دوستدار شما، عضو کوچکی از خانواده بزرگ NA

داریوش، گوتنبرگ - سوئد

به نام خداوند پاکی‌ها

با سلام به دوستان خوب و هم‌دردان عزیزم در مجله پیام بهبودی و آرزوی موفقیت برای همه شما که در انتقال بهتر پیام به شیوه نوین، گام مؤثر و مثبتی برداشته‌اید. سی‌امین ماه تولد مجدد خود را به یاری خداوند و به کمک بر نامه NA و شما دوستان خوب سپری می‌کنم. از بابت این نعمت بزرگ خداوند رانه تنها بازبان بلکه با عمل سپاس گزارم. استفاده بهینه و قدردانی و رساندن پیام به سایر دوستان هم‌دردا وظیفه خود می‌دانم. تخصص من: ۲۰ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای در گرافیک کامپیوتری، حروف چینی، صفحه‌آرایی، چاپ و مطبوعات... در صورتی که خدمتی از من ساخته است بامن تماس بگیرید.

محمود ب. - مشهد

پیام بهبودی: محمود جان از طرح‌هایی که فرستادید، تشکر می‌کنیم.

که تمام جوانی ام را صرف به دست آوردن خانه و ماشین و مدرک و اسباب و اشیاء بی‌جان کرده بودم اما هیچ وقت حتی برای لحظه‌ای از آن هالذت نبرده بودم. مانند الاغ بارکش برای بستن دهان دیگران یا رضای احساسات درونی و مورد تایید واقع شدن و حسادت‌های خودم دائماً بارکشی کرده بودم و از همه بدتر، همسرم و یگانه دخترم را که عزیزترین‌های زندگی ام بودند، هیچ‌گاه ندیدم ولی حالا: همسر و فرزندم بزرگ‌ترین سرمایه زندگی من هستند. معنی دوست داشتن را حالا می‌فهمم. از لطف خداوند با تمام وجود عشق را درک کرده‌ام و از آن لذت می‌برم و دیگر آن که: مفهوم عجز را دانستم. قبلاً عجز را مساوی تخریب مالی و آشفته‌گی ظاهری زندگی تعبیر می‌کردم حال آن که مانند اسب عساری با خورجینی پر از عجز روانی و روحی به دور محور غرور، انکار، ترس و تکبر اعتیاد با چشم‌های بسته می‌چرخیدم. ولی خدا را شکر، آن ایام سیاه سپری شد. حالا دیگر فکر ترک مواد به فکر آدم شدن تبدیل شده است. در ضمن مدت ۴ ماه است که از شریکی دیگر از وابستگی‌هایم یعنی سیگار نیز خلاص شده‌ام. خدا را برای همه هدایایش سپاسگزارم. بانیت قلبی و صادقانه و خالصانه و با صدای بلند اعلام می‌کنم: همه شما را دوست دارم. و بی‌شما هیچم. خوب و پاک باشید. دوستدار شما

علی. ر. آبادان



اگر قرار است شما نگران باشید،

پس چرا دعا می‌کنید؟

اگر دعا می‌کنید،

پس چرا نگران هستید؟

گمنامی در NA

گمنامی چیست و چرا اساس روحانی تمام سنت‌های مامی باشد؟

من هم مثل شما، هیچ گاه خاطره اولین بار ورود به انجمن NA را فراموش نمی‌کنم. انگار همین دیروز بود. در آستانه ورود به جلسه شخصی مراد را غوش گرفت و خوش آمد گفت. بر گه ای به من داد که وقتی تیر آن را خواندم دچار حیرت و ترس شدم، به جلسه معتادان "گمنام" خوش آمدید. با خود فکر کردم:

ایا من به عضویت یک انجمن مخفی درآمده‌ام؟!

ایا من ناخواسته وارد یک تشکیلات زیرزمینی شده‌ام؟!

چرا این های یکدیگر را با نام کوچک و پسوند های عجیب و غریب و گاه خنده دار صدا می‌کنند؟!

ناگفته نماند که با شرکت مرتب در جلسات، مطالعه کتاب چگونگی عملکرد دو سایر نشریات، شرکت در کارگاه‌هایی که دوستان قدیمی تجارب خود را در مورد سنت‌های دوازده گانه بیان می‌کردند و هم چنین توجه کامل به مشارکت دوستان در جلسات، به تدریج ابهامات ذهنی من برطرف شد و اینک بر داشت خود را از کلمه "گمنام" و "گمنامی" به دوستان تقدیم می‌کنم شاید این تجربه برای دیگری هم مفید باشد. در این مقاله، علاوه بر تجربه شخصی از متون کتب و نشریات NA نیز استفاده شده است. بعضی اوقات مشاهده می‌شود که اعضای انجمن با آب و تاب در مورد قدم‌ها و تأثیر شگرف آن بر روی بهبودی صحبت می‌کنند ولی وقتی که نوبت به بررسی سنت‌های دوازده گانه می‌رسد موضوع از تب و تاب می‌افتد. حتی در جلسات معمولی هم به محض این که رهبر جلسه اعلام می‌کند "حالا از دوستی که سنت‌ها را در اختیار دارد می‌خواهیم که آن را برای ما بخواند" همه‌ای در فضای جلسه می‌پیچند و گویی همه، حرف‌های خود را نگه داشته‌اند تا در هنگام قرائت سنت‌های دوازده گانه که جزء وقت‌های "کشته" جلسه به حساب می‌آید آن را با بغل دستی خود در میان بگذارند!

همه ما به خوبی می‌دانیم که کارکرد قدم‌ها، باعث رهایی ما از افکار معتاد گونه، ایجاد تغییرات فراوان و هم چنین موجب رشد روحانی و معاف شدن ما از رنج این بیماری می‌گردد. ولی نکته مهم این است که مادر کجا با این قدم‌ها آشنایی شدیم؟

در کجا آن‌ها را درک می‌کنیم؟

در کجا، تجربه‌های اعضا را در مورد این قدم‌های شنویم؟

در کجا، روزهای خاصی را اختصاص به قرائت و کارکرد قدم‌ها، داده‌اند؟

بله، همه این کارها در گروه صورت می‌گیرد. حالا چگونه و با کمک چه ابزاری می‌توان این گروه را حفظ کرد؟

پاسخ روشن است: به کمک ابزاری قوی و تجربه شده به نام سنت‌های دوازده گانه معتادان گمنام.

"سنت‌های دوازده گانه راهکارهایی را در اختیار گروه قرار می‌دهند که باعث می‌شود جمعیت ما آزاد و زنده بماند.

با دنبال کردن راهکارهای سنت‌های دوازده گانه، از پیش آمدن اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران و اجتماع جلوگیری خواهد شد. مفهوم این مطلب این نیست که سنت‌های ما تمام مشکلات را از میان می‌برند، مادر هر صورت باید با مشکلاتی نظیر درک نکردن یکدیگر، اختلاف سلیقه، مباحثات داخلی و مسائل مربوط به افراد و گروه‌های خارجی روبرو شویم. اما در هر صورت ما وقتی اصول مان را رعایت می‌کنیم، از بعضی در دسرهایی که این مسائل به وجود می‌آورند، جلوگیری به عمل خواهیم آورد. بسیاری از مشکلات ما همان‌هایی هستند که پیشینیان ما هم با آن روبرو بوده‌اند و تجربیاتی که این عده به سختی به دست آورده‌اند باعث به وجود آمدن و حیات

سنت‌های ما شده است. این سنت‌ها، ناگهانی نوشته نشده است و پیدایش آن‌ان در طی سلسله مراحل تجربی صورت گرفته است تا سرانجام پروسه لازم را طی کرده و به دست ما رسیده است. پیشینیان ما چه رنج‌هایی کشیده و چه خون دل‌ها خورده‌اند تا ما صاحب این دوازده سنت شده ایم. تجربه مان‌شان می‌دهد که این سنت‌ها امروز همان اعتباری را دارند که در بدو شروع داشته‌اند. این سنت‌ها ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شوند حفظ می‌کنند. تکلیف ما را با سازمان‌ها و ارگان‌ها و ادارات روشن می‌کنند و مشکلات متعددی را که ممکن است برای گروه‌ها پیش بیاید، با راهکارهایی که ریشه در تجربه طولانی مدت برنامه دارند، حل و فصل می‌کنند. آن‌ها پیوندهای واقعی اتصال ما هستند و فقط با درک و اجرای شان است که مضمهر ثمر واقع می‌شوند.

حال که تا حدودی نقش حیاتی سنت‌ها برای ما روشن شد به بررسی موضوع این مقاله می‌پردازیم: گفتگوی ما را جمع به "گمنامی" است. همان "گمنامی" که در سنت دوازدهم از آن به عنوان اساس روحانی تمام سنت‌های ما یاد شده است.

گمنامی در برنامه انجمن معتادان گمنام دارای مفاهیم گوناگون است.

اولین و ساده‌ترین مفهوم آن می‌تواند این باشد: صحبت‌هایی که از سوی اعضای انجمن در جلسه، به صورت مشارکت عنوان می‌شود نباید به خارج از جلسه درز کند و این اصل را باید به نحو احسن رعایت کنیم. بنابراین مطرح کردن این سؤال که "در جلسه دیشب چه گذشت" از نظر اصولی غلط است حتی اگر از طرف راهنمای مطرح شود.!! حتماً راهنمای مان به ما یادآوری کرده که "گمنامی" یکی از عوامل اصلی و اولیه بهبودی ما است و تمام سنت‌ها و انجمن ما را در بر می‌گیرد.

در این صورت، تازه وارد با طیب خاطر و احساس امنیت، مشارکت کرده و مطمئن است که حرف‌هایش به خارج از جلسه درز نمی‌کند. ما باید یک شنونده خوب باشیم نه یک انتقال دهنده خوب!!

مفهوم بعدی "گمنامی" می‌تواند این باشد که ما مجبور نیستیم عضویت خود را در انجمن NA در بوق و کرنا به اطلاع عموم برسانیم. با وجود آن که انجمن ما یک انجمن مخفی نیست ولی اعضای آن می‌توانند گمنامی خود را حفظ کنند. و اما مفهوم عمیق و گسترده "گمنامی"

سنت‌ها و به خصوص سنت دوازدهم ما مبین این مسئله است که:

"انجمن NA راهنمایی و موضع کلی خود را به جای شخصیت افراد، از طریق اصول روحانی، اتخاذ می‌کند. این عدم وجود "خود" و فقدان "شخصیت‌های محوری" همان چیزی است که منظور سنت دوازدهم از کلمه "گمنامی" می‌باشد."

پس مشخص می‌شود که من اگر بخواهم اصل روحانی "گمنامی" را رعایت کنم باید "گم" شوم.

باید نام "خود" را و خود "خود" را "گم" کنم. "من" باید "گم" شوم تا "گمنامی" رعایت گردد. "من" باید برو دو "ما" جایگزین آن گردد. "من" باید در "ما" ذوب شود و ناپدید گردد تا "گمنام" شود. نام‌ها باید فراموش شوند. شخصیت‌ها باید در گروه "گم" شوند. "شخصیت‌ها" باید تحت الشعاع "اصول" قرار گیرند. این حکم دوازدهمین سنت مامی باشد. این یعنی "گمنامی".

در هر یک از دوازده سنت برنامه NA، اصول روحانی مختلفی نهفته است و نکته جالب این که تنها اصل روحانی مشترک در تمام سنت‌ها، همین اصل "گمنامی" است. یعنی برای رعایت و انجام دادن سنت‌ها که حافظ شماره یک گروه‌ها هستند، باید اصل روحانی "گمنامی" رعایت شود و "من" باید در اجرای همه سنت‌ها، نام خود را "گم" کنم و بدون معطلی و تردید "ما" را جایگزین آن گردانم. این یعنی

"گمنامی". در ادامه مقاله به طور خلاصه به بررسی این موضوع می پردازیم که چرا رعایت اصل "گمنامی" در همه سنت ها، لازم است. چرا در اجرای سنت ها، "ما" حرف اصلی را می زنند نه "من".

مگر "من" چه گناهی کرده که باید از سر راه "ما" کنار برود؟

من، اگر مانشوم تنها میم، تو، اگر مانشوی، خویشتنی.

نقش گمنامی در سنت اول:

در مورد اتحاد اعضا، صحبت می کند و معتقد است که منافع مشترک ما باید در رأس قرار بگیرد. در این سنت به اصل "بهبودی بدون توجه به هویت" توجه زیادی می شود. به راستی اگر فردی به دنبال مطرح کردن خود و جویای نام باشد، چگونه می تواند سنت اول را رعایت کند؟ من به عنوان یک بیمار که "خود محوری" می تواند جزئی از خصوصیات اخلاقی ام باشد چگونه می توانم از خواسته های خود بگذرم و منافع مشترک مان را در رأس امور قرار دهم؟

در این جا اصل روحانی "گمنامی" ما را به این صورت راهنمایی می کند:

ما باید از منافع و خواسته های خود بگذریم و منافع گروه را بر خواسته های خود ترجیح دهیم. یعنی خود را "گم" کنیم و "گم" شویم تا گروه آسیبی نبیند و به این ترتیب "خود" را جزیی از یک کل بزرگ تر بدانیم. چون مهم ترین دلیل همبستگی ما، راه حل مشترکی است که پیدا کرده ایم این است نقش "گمنامی" در سنت اول. خداوند، به من کمک کن تا بر این نیاز بیمار گونه "بر تر بودن" و "بهر تر بودن" که موجب گردیده تا نقش دکتر، رهبر، پیشوا و خدا را برای دیگران بازی کنم، غلبه نمایم.

نقش گمنامی در سنت دوم:

تنها مرجع در NA را خداوند می داند و سپس راجع به وجدان گروه و این که رهبران ما خدمت گزاران ما هستند و حکومت نمی کنند، صحبت می کند.

وقتی که سنت دوم تنها مرجع نهایی را خداوند می داند، یعنی بقیه ای وجود ندارند. یعنی سایرین ناچارند نام خود را "گم" کنند. یعنی "من" ها از سر راه خدا کنار بروند و بگذارند خداوند کار خود را انجام دهد. طبق اصل روحانی "گمنامی" تنها مرجع خداوند است و بقیه مرخص اند. طبق این سنت باید اجازه دهیم "گروه، راهنمایی خود را از وجدان دسته جمعی تمام اعضایش به دست آورد. اعضای گروه با نیروی برتر، مشاوره و درخواست راهنمایی می کنند. صداها در گروه به هم ملحق شده و "وجدان گروه" را تشکیل می دهند.

اگر شخصی در این میان بخواهد حرف "خود" را به کرسی بنشاند و نقش وجدان گروه را نادیده بگیرد و یا از وجدان گروه که یک ابزار روحانی است استفاده دیگری بکند و اصل "نفی نفس" در خدمات را فراموش کند چه اصلی به عنوان یک ترمز قوی می تواند او را متوقف کند؟ پاسخ روشن است. اصل روحانی "گمنامی" به او یادآوری می کند که به ندای وجدان گروه تن در دهد حتی اگر با خواست و ایده های شخصی او یکی نباشد و در مقابل وجدان گروه نام "خود" را فراموش کند.

حتماً ما به دفعات شاهد این مسئله بوده ایم که فرد یا افرادی همیشه سعی دارند که حرف اول و آخر را در گروه بزنند و این خلاف اصل روحانی "گمنامی" است. چون این دسته از اعضا هنوز نام "خود" را فراموش نکرده اند ولی تجربه نشان داده است که این نحوه عملکرد عاقبت خوشی نداشته است و رعایت نکردن "گمنامی" موجب انزوا و دور شدن افراد جویای نام و تایید طلب می گردد.

مادر انجمن NA آموخته ایم که هر اندیشه شایسته ای به چهره انسان زیبایی می بخشد و چه اندیشه ای شایسته تر از این که انسان "خود" را فراموش کند و به جای این که من قطره ای سرگردان باشم بهتر است هر چه زودتر به دریای آبی و شفاف "از خود گذشتگی" بپیوندم و در آن "گم" شوم.

در انجمن معتادان گمنام، همگی برابر هستیم و هیچ شخص یا گروهی در فهمیدن اراده یک نیروی برتر، انحصار ندارد.

نقش گمنامی در سنت سوم:

این سنت تنها لازمه عضویت را تمایل به ترک مصرف مواد می داند. آیا اصل روحانی "گمنامی" در رعایت این سنت هم موثر است؟

بلی. چون "گمنامی" اصلی است که موجب باز بودن در جلسات به روی اعضا و خوش آمد گویی یکسان، به تمام شرکت کنندگان می شود. NA هیچ طبق بندی برای عضویت قائل نیست و به هیچ وجه در NA عضو در چه دو، وجود ندارد. زیرا وجه مشترک در NA، بیماری اعتیاد است و همگی اعضای NA به طور مساوی در تیررس و خطر هستیم. سهم همگی ما در استفاده از حق بهبودی، مساوی است.

بنابراین اصل روحانی "گمنامی" اجازه نمی دهد که "من" سهم بیشتری از NA بخواهم. این اصل اجازه نمی دهد که فردی از NA طلب کاری کند. این اصل به من می آموزد که "خود پرستی" باعث تباهی من می گردد و تنها وظیفه من عشق ورزیدن است و بیشتر کسانی موفق می شوند که تعریف و تمجید کمتری می شوند.

گمنامی یعنی این که نه باید بخواهم و نه باید انتظار داشته باشم که دیگران مطابق نظریات من عمل کنند. من باید نیروی خود را صرف بهبودی خود کنم.

نقش گمنامی در سنت چهارم:

از استقلال گروه ها صحبت می کند تا مادامی که این استقلال بر روی سایر گروه ها و یا NA در کل اثر نگذارد.

اصل "گمنامی" به ما کمک می کند تا درک صحیحی از استقلال گروه داشته باشیم و توجه کنیم که در NA هر گروه از جایگاه و اهمیتی مساوی با دیگر گروه ها، برخوردار می باشد. گروه های بزرگ و قدیمی تر بار رعایت اصل روحانی "گمنامی" و فراموش کردن "خود" در می یابند که هیچ برتری به سایر گروه ها ندارند و همین "گمنامی" باعث پیوستن تمام گروه ها به یکدیگر می شود.

ما ممکن است شخص بر جسته ای باشیم ولی انسان برتری نیستیم.

نقش گمنامی در سنت پنجم:

به هدف اصلی هر گروه می پردازد که رساندن پیام بهبودی است. در این سنت چگونه اصل روحانی "گمنامی" نقش خود را ایفا می کند؟

در این سنت هم با تاسی به اصل روحانی "گمنامی" به جای این که به فکر خود باشیم و منافع فردی خود مان را در نظر بگیریم "من" را فراموش کرده و بار رساندن پیام بهبودی کار اصلی خود را انجام می دهیم. زیرا "گمنامی" به من یاد می دهد تا بار هاشدن از خویش، راجع به سعادت دیگران فکر کنم.

تامادامی که فردی: "خود" را "گم" نکرده و "منم" را به کناری نهاده است، چگونه ممکن است بتواند در فکر رساندن پیام بهبودی به دیگران باشد؟

با احترام گذاشتن به اصل روحانی "گمنامی" توجه ما به نکات مشترک مان معطوف می شود تا آن چه ما را از هم دور می کند زیرا تفاوت های ظاهری که در بین ما وجود دارد در مقابل اهمیت هدف اصلی مان یعنی پیام رسانی، ناچیز خواهد شد و با فراموش کردن ایده های شخصی و رها کردن "من" مسائل دیگر را کنار می گذاریم. "نام" خود را فراموش کرده و با صدای بلند اعلام می کنیم که: هدف اصلی انتقال "پیام بهبودی" است نه شخصیت فردی اعضا. همین اصل روحانی "گمنامی" است که به ما یادآوری می کند خوشبختی از آن کسانی است که بارهایی از "خود" در فکر خوشبختی دیگران باشند. هر گاه برخلاف اصل روحانی "گمنامی" حس خودخواهی و خود محوری بر ما غلبه کرد، دست نیاز به سوی او دراز می کنیم و از او می خواهیم تا در فراموش کردن "خود" که گاهی اوقات کاری بسیار سخت است، ما را یاری کند. اگر من در برنامه عهده دار خدمتی شده ام و یا به فردی بیمار، لطفی می کنم و انتظار داشته باشم که پاسخ آن را دریافت کنم هنوز از اصل روحانی "گمنامی" فاصله دارم و با این توقع از ارزش کار خود کاسته ام زیرا زیباترین هدیه آن است که "گمنام" و بدون چشم داشت داده شود. اصل روحانی "گمنامی" در این سنت باعث می شود

که موانع ناشی از "من" خود را از سر راهم بردارم و رهاگردم. آن جا که "من" ناپدید می گردد و "ما" جایگزین می شود.

پروردگارا، مرا یاری ده که امداد به دیگران را بدون چشم داشت، تشویق و هورا انجام دهم چون به تجربه دریافته ام زمانی که در صدد مطرح کردن خود نیستم، بیشتر و بهتر، انجام می دهم.

نقش گمنامی در سنت ششم:

سازمانی را تأیید نمی کنیم، کمک مالی نمی کنیم، نام NA را به آن ها به عاریت نمی دهیم. ما با فراموش کردن "خود" هر کاری را که انجام می دهیم باید در خدمت گروه و انجمن باشد. تماس با سازمان ها و ادارات برای روبراه کردن کارهای انجمن است نه مطرح شدن پیش این و آن "به عنوان یک انجمن هویت ما بر اساس گمنامی" خدمت فارغ از خود" و رساندن پیام توسط یک معتاد به معتاد دیگر می باشد. هر زمان که روحیه "گمنامی" را رعایت کنیم متوجه می شویم که تمام کوشش های مان، فقط روی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز رنج می برد، متمرکز می گردد. "و عکس این قضیه هم صادق است. هر زمان که من روحیه "گمنامی" را رعایت نکنم، بیماری ام به سرعت فعال شده و به دنبال مطرح کردن "خود" رفته و پیام بهبودی تحت الشعاع "خود بینی" ام قرار می گیرد. برای رهایی از این روحیه، بهتر است اگر من در انجام خدمات خود به گروه، توفیقی نصیب می شود، با نسبت دادن پیروزی هایم به خداوند، خود را از خطر سقوط در دام "خود بزرگ بینی" محافظت کنم تا به این شکل اصل روحانی "گمنامی" را رعایت کرده باشم.

می دانم که بدون رها کردن افکار قدیمی، روش های قدیمی و جهان بینی قدیمی که زائیده بیماری اعتیاد بوده است قادر نخواهم بود که به اهداف خود در برنامه، دست یابم.

نقش گمنامی در سنت هفتم:

از خود کفایی گروه صحبت می کند و این که هیچ گونه کمک مالی از خارج دریافت نمی کنیم. آیا "گمنامی" در اجرای این سنت هم که با پول سرو کار دارد نیز موثر است؟ بلی... اول باید به خاطر داشته باشیم که "عضویت در NA از تباطی به پول ندارد و در واقع در معتادان گمنام، دادن یا ندادن پول، ملاک عضویت نیست."

دوم این که: این سنت برای رعایت اصل روحانی "گمنامی" از خود کفایی گروه صحبت می کند نه خود کفایی یک یاد و عضو پول دار گروه.

اگر "گمنامی" را در این سنت نادیده بگیریم و اقدام به دریافت پول کلان از یک یا دو نفر نماییم نتیجه کار گروه به شخصیت یک یاد و نفر از اعضایش وابستگی خواهد یافت و این خلاف سنت هاست (اصول نه شخصیت ها). باید توجه کنیم که:

"معنای "گمنامی" در سنت هفتم به مراتب فراگیر تر از کمک بی سرو صدا و ناشناس ماندن است. منظور دیگر آن است که تمام خدمات و ایتار افراد گروه، جزئی از مسئولیت های گروه باشد و کارها روی تصمیمات فردی صورت نگیرد."

بذل و بخشش بدون تکیه بر نفس و چشم داشت به این که کسی متوجه شود یا از ما تقدیر کند اصلی است روحانی که با اصل مسئولیت جمعی، شانه به شانه پیش می رود.

نقش گمنامی در سنت هشتم:

ما غیر حرفه ای باقی می مانیم.

اصل روحانی "گمنامی" در این سنت از ما می خواهد بدون آن که در صدد مطرح کردن خود باشیم، استعدادها و مهارت های شخصی خود را پیشکش NA کنیم. ما اعضای NA متخصص بازیابی خودمان هستیم و کاملاً صلاحیت داریم که بهبودی خود را با دیگران به مشارکت بگذاریم.

"دوری از خود" در این سنت به ما یادآوری می کند که اصل "گمنامی" و بذل و بخشش در "بی نام و نشانی" را به تمام تمایلاتی که به کسب نام یا تشویق داریم، ترجیح دهیم.

آیا مطرح بودن و مورد توجه قرار گرفتن در من تبدیل به یک نیاز شده است؟

نقش گمنامی در سنت نهم:

سازمان دهی نمی شویم اما کمیته های خدماتی مسئول ایجاد می کنیم. اصل روحانی "گمنامی" در این سنت به این شکل خود را نشان می دهد که: "ما نباید سلسله مراتب حکمروایی داشته باشیم یعنی یک نوع دیوان سالاری از بالا به پایین که نظریات خود را به مادیکنه بکند."

رعایت "گمنامی" و "بی نام و نشانی" در این سنت باعث می شود که "شخصیت" یک فرد بر ساختار NA غالب نگردد.

تجربه نشان می دهد که اعضای که سعی داشته اند بدون توجه به اصل روحانی "گمنامی" و "دوری از خود" خود را حاکم بر گروه ها و تصمیم گیرنده اصلی بدون توجه به وجدان گروه بدانند، عاقبت خوشی پیدا نکرده اند و هم زمان بارش در روحانی اعضای گروه ناچار به تسلیم به وجدان گروه و یا ترک انجمن گردیده اند.

"گمنامی" در سنت نهم به ما یادآور می شود که خدمات در NA یک جریان خصوصی نیست بلکه مسئولیت دسته جمعی انجمن در کل می باشد یعنی "گمنامی" حکم می کند که کارها روی کاگل شخص نچرخد بلکه امور NA با دست های توانای کلیه اعضای انجمن، اداره شود.

گمنامی باعث آزادی ماست.

و گمنام بودن در انجام مسئولیت های گروه، نشانه وقار، شخصیت و احترام می باشد.

نقش گمنامی در سنت دهم:

عقیده ای در مورد موضوعات خارجی نداریم. نام ما نباید به بحث اجتماعی کشیده شود. در این سنت "گمنامی" خود را به چه شکل نشان می دهد؟

انجمن NA دارای طیف بسیار گسترده ای است و اعضای این انجمن به اقشار گوناگون جامعه تعلق دارند. بنابراین خیلی طبیعی است که نظرات و ایده های متنوعی در مورد مسائل جامعه داشته باشند. ولی از سوی دیگر، پیامی که انجمن ما برای جامعه دارد، "نظر شخصی" نیست بلکه پیام "دسته جمعی" ما درباره تجربه مان در بهبودی از اعتیاد می باشد. برای حفظ "گمنامی" و دوری از "خود پرستی و منیت" در تبادلاتی که با جامعه داریم فقط اصول برنامه مان را ارائه می دهیم نه عقاید شخصی اعضای مان در مورد مسائل دیگر را.

آیا من بدون توجه به اصل روحانی "گمنامی" با بزرگ نمایی کارهایی که انجام می دهم، در صدد مطرح کردن خود و فریب دیگران هستم؟

نقش گمنامی در سنت یازدهم:

جاذبه جای تبلیغ، حفظ گمنامی شخصی در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم. در این سنت اصل روحانی "گمنامی" نقش برجسته ای دارد. من باید از خود پرستی و خود شیفتگی دور شوم و با "گم" کردن نام خود فقط پیام را برسانم و متوجه باشم پیامی را که به افراد جامعه می رسانم این نیست که "من" چه قدر آدم خوبی هستم. صحبت از "من" نیست. هدف آن است که "برنامه" می تواند چه کاری برای معتادی که هنوز در عذاب است، انجام دهد؟ رعایت اصل روحانی "گمنامی" و "دوری از خود" در ایجاد جاذبه، غیر قابل انکار است. خدمت خالی از هوای نفس و به دور از منت همراه با "گمنامی" جاذبه برنامه NA را صد چندان می کند.

پروردگارا، مرا یاری کن تا بارها کردن و سوسه مطرح بودن و مورد تأیید قرار گرفتن، پیوندهای خود را با گذشته پاره کنم.

نقش گمنامی در سنت دوازدهم:

گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست. همیشه یادآور ماست که اصول را به شخصیت ها، ترجیح دهیم.

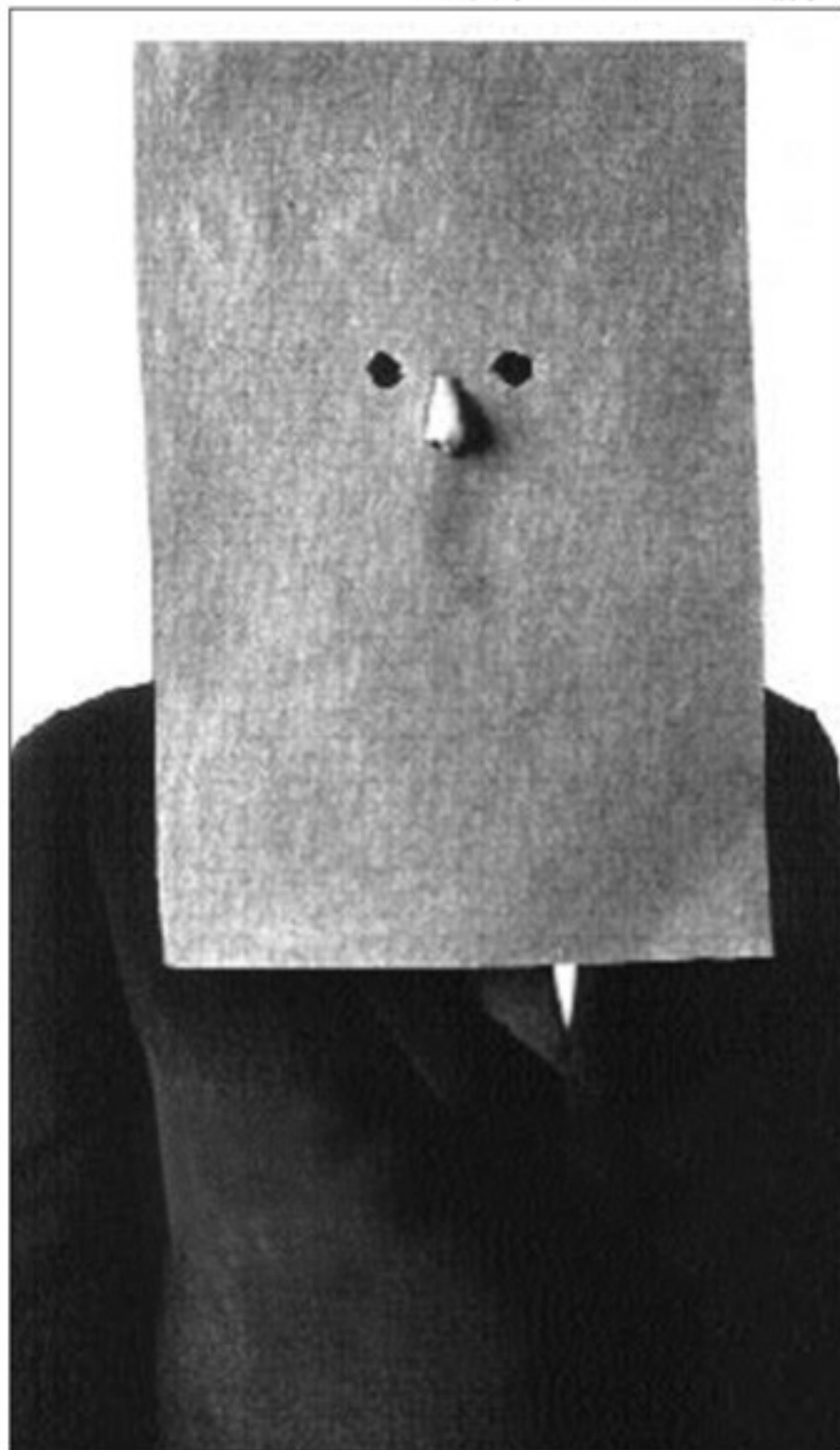
طبق این سنت و با استفاده از اصل روحانی "گمنامی" من تمرین می کنم که از خود محوری و خود پرستی فاصله بگیرم و در می یابم که همگی ما به عنوان اعضای انجمن NA

به "ما" می باشد.

خدایا به من کمک کن تا بر صفت خود محوری که در طول دوران اعتیاد، در من شدت یافته غلبه کنم و هم دلی و درک متقابل را جایگزین آن نمایم.

باتشکر و احترام
جوادم

عکس از روی جلد مجله Clean Times انگلستان - پاییز ۲۰۰۵



با یکدیگر مساوی هستیم، عضو در چه دو نداریم، هیچ عضوی کمتر و یا بیشتر از عضو دیگر نیست و همه مادر بهبودی و باز یابی برابر هستیم.

"گمنامی" یعنی این که ما اراده شخصی ام را تسلیم کنیم و با فروتنی تمام، قدرتی را که داریم در خدمت کل بگذاریم و با این از خود گذشتگی و "گم" کردن خویش، ناگهان قدرت عجیبی پیدامی کنیم که از قدرت خودمان برتر است.

اصل روحانی "گمنامی" را رعایت می کنیم تا "فارغ از خود" به بر آوردن احتیاجات دیگران بپردازیم و عجیب این که با این کار، احتیاجات خودم نیز بر آورده می شود.

اصل روحانی "گمنامی" به تمام تمایلات من به کسب نام و شهرت و مطرح بودن خاتمه می دهد و به صورت سدی در مقابل برتری جویی، تمامیت خواهی، منیت و خود محوری های من قرار می گیرد.

رعایت اصل روحانی "گمنامی" ممکن است برای من دردناک باشد ولی این درد، بهای ناچیزی است که برای دور شدن از "من قدیمی" به "من در حال بهبودی" باید بپردازم. من باید خود را از قید رفتارهایی که روحانیت من را محدود می کند، رها سازم. یکی از این رفتارهای منفی، می تواند همین "برتری جویی" باشد که در مان آن رعایت اصل "گمنامی" است. "گمنامی" یعنی این که من "گم" شوم، "گمنامی" یعنی "بی خودی". یعنی "خود" کنشی یعنی راهنمایی نیروی برتر به جای شخصیت افراد. یعنی تقدم منافع گروه به جای منافع شخصی.

یعنی گذاشتن نقشه های شخصی پشت در جلسه. یعنی با جمع باش. یعنی فضیلت. اصل روحانی "گمنامی" مختص جلسات NA نیست. من در زندگی شخصی هم می توانم نقش خود را کمتر کنم و اجازه دهم دیگران هم سهمی داشته باشند و "گمنامی" را رعایت کنم تا دیگران نیز فرصت فکر کردن و رشد کردن را بیابند.

چرا در زندگی خانوادگی من باید همیشه حرف آخر را بزنم؟

چرا باید محور اصلی من باشم و همه دور من بچرخند؟

چرا به دیگران فرصت ابراز عقاید و نظریات شان را نمی دهم؟

چرا باید در باره مدل ماشین، رنگ دیوارهای منزل، زمان و مکان سفر، تعداد اولاد و حتی نوع جنسیت آنان! و انتخاب کانال تلویزیون و... همیشه حرف من باشد و خود خواهی و خود محوری من حتی در خارج از جلسه و محل کار و محیط زندگی اجازه عرض اندام و اظهار نظر به دیگران را ندهد. چون "گمنام" نیستم (یکی از دوستان هم درد، مدتی بود که دیگر پول تو جیبی به فرزندش نمی داد وقتی علت را پرسیدم گفت: چون تیم فوتبال مورد علاقه من را دوست ندارد و با تیم رقیب حال می کند!!) بنابراین چیزهایی را که من در جلسه یاد می گیرم هم چنین دستاورد کار کرد قدم ها و سنت ها را با خود به خارج از جلسه می برم و با آن ها زندگی می کنم. این هدف برنامه است: نشان دادن راهی برای درست زندگی کردن. از جمله "گم" کردن خود و رعایت اصل روحانی "گمنامی" در زندگی شخصی و اجازه برای رعایت اصل "بی - خودی" به جای "خود جویی" هر چه ایمان من به نیروی برتر بیشتر باشد، گذشتن از آرمان های شخصی و جنگیدن برای آن، آسان تر است. اگر این کار برای من خیلی سخت است بهتر است به سوی خدا بروم و از او در این مورد کمک بخواهم تا مرا از شر "خودم" حفظ کند. در غیر این صورت، هر یک از ما بدون توجه به مدت پاکی می تواند همان معتاد در حال عذاب باشد.

و خلاصه این که:

بار رعایت اصل "بی - خودی" منافع گروه را به منافع شخصی مان ترجیح داده و این کار، باعث رشد روحانی مامی شود و جالب این که رعایت اصل روحانی "گمنامی" نواقص اخلاقی مان نظیر خود محوری، خود خواهی، تایید طلبی، تمامیت خواهی و خود محق بینی را تحت الشعاع خود قرار می دهد زیرا با "گم" کردن خود و ذوب شدن در گروه، خود به خود از این نواقص فاصله می گیریم.

مهم ترین و حیاتی ترین پیام و مفهوم "گمنامی" در سنت دوازدهم، تبدیل "من"

شماره مخصوص

شماره آینده
مجله پیام بهبودی
۱ ساله می شود



گمنامی فقط برای امروز

۱۲ شهریور

بیان فروتنی از راه حفظ گمنامی

"فروتنی، محصولی جانبی است که امکان رشد و پیشرفت ما را در یک فضای آزاد، به وجود می آورد و ترس ما را از آشکار شدن اعتیادمان در برابر کار فرمایان، بستگان و دوستان، از میان می برد."

کتاب پایه، صفحه ۷۲-۷۳

خیلی از ما ممکن است مفهوم "گمنامی، اساس روحانی تمام سنت های ماست" را نفهمیده باشیم. ما دچار تعجب می شویم که این چگونه ممکن است؟ گمنامی چه ربطی به زندگی روحانی ما دارد؟ جواب این است: خیلی زیاد!

از طریق حفظ و گرمای داشتن گمنامی خود، ما پاداشی روحانی دریافت می کنیم که فراتر از قوه ادراک و فهم ماست. در انجام کاری خیر برای انسانی دیگر و بازگو نکردن آن عمل نیک به دیگران، فضیلت بزرگی نهفته است.

در عین حال، مقاومت در برابر وسوسه اعلام کردن مغرورانه عضویت در NA به عالم و آدم یعنی خواستن از همه برای این که قبول کنند ما چه قدر معر که هستیم باعث می شود ارزش پاک و بهبودی خود را بیشتر بدانیم.

بهبودی، هدیه ای است که ما از نیروی برتر خود دریافت کرده ایم. بالیدن و لاف زنی در مورد بهبودی مان، درست مثل این که کار خودمان باشد، سرانجام به احساسات مغرورانه و خود بزرگ بینانه منجر می شود ولی حفظ گمنامی باعث فروتنی و سپاس گذاری مامی گردد. بهبودی پاداش بهبودی است، هورا کشیدن در ملا عام به هیچ وجه ارزش بهبودی را بیش از آن چه هست بالاتر نمی برد.

فقط برای امروز: بهبودی پاداش بهبودی است، من نیاز ندارم در ملا عام تحسین بشوم. من گمنامی خود را حفظ کرده و آن را گرامی خواهم داشت.

۴ دی

گمنامی و خود سری

"منافع شخصی مادر امور... که در گذشته بدبختی های زیادی برای مان به بار آورده است، در صورت رعایت اصل گمنامی، تحت الشعاع قرار خواهند گرفت."

کتاب پایه صفحه ۷۳

کلمه "گمنامی" یعنی "بی نامی"، ولی اصل بزرگ تری در مورد گمنامی برنامه NA وجود دارد: وقتی ما عاجز بودن خود را در مورد اداره کردن زندگی قبلی قبول می کنیم، اولین قدم خود را در رابطه با دوری از لجبازی و خود سری برداشته ایم و یک گام به سوی از خود گذشتگی رفته ایم.

ما هر چه کمتر سعی کنیم به طور خود سرانه، زندگی خود را اداره کنیم بیشتر قدرت پیدایمی کنیم تا به زندگی خود، سروسامان بدهیم. نیرویی که قبلاً در زندگی ما به طور در دناکی کمیاب بود. ولی اصل اخلاقی "از خود گذشتگی" خیلی، بیشتر از "دادن یک احساس خوب به ما" برای مان کار می کند. به ما کمک می کند بهتر زندگی کنیم. تصورات و عقاید مادر مورد این که دنیا چگونه بایستی اداره شود، اهمیت خود را از دست می دهد و مادست از تحمیل خواست و اراده خود به دیگران و اطرافیان بر می داریم.

وقتی ما تظاهر کردن به این که "علامه دهر" هستیم را کرده و تجربه های دیگران را مورد توجه قرار دهیم آن گاه رفتاری محترمانه با آنان را در پیش خواهیم گرفت و نفع دیگران به اندازه نفع خود ما اهمیت پیدا می کند.

ما به جای جستجوی بهترین ها برای خودمان، در این مورد که چه چیزی برای گروه بهترین است فکر می کنیم.

ما یک زندگی دیگری فراتر از زندگی قبلی خود را شروع می کنیم. فراتر از فقط ما، فراتر از نام ما و فراتر از خودمان.

ما زندگی را با رعایت اصل گمنامی آغاز می کنیم.

فقط برای امروز: پروردگارا، استدعای کنم مرا از خود سری و لجبازی رها کن. به من کمک کن اصل گمنامی را درک کنم؛ به من کمک کن از خود گذشتگی داشته باشم.

۴ اسفند

پیام ها و پیام آوران

"گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست و همیشه یادآور این است که اصول رابه شخصیت ها ترجیح دهیم."

سنت دوازدهم

سنت دوازدهم به ما، اهمیت قرار دادن "اصول قبل از شخصیت ها" را یادآوری می کند. این مسئله ممکن است در جلسات بهبودی، به نوعی دیگر بیان شود: "به پیام آور، تیراندازی نکنید." ما اغلب سخن و سخنران را با هم قاطی می کنیم. آن چه را او می گوید به علت اختلاف های شخصی، نفی می کنیم. اگر ما با مشارکت افراد خاصی در جلسات مشکل داریم، بهتر است از راهنمای خود در این مورد، درخواست کمک کنیم.

راهنمای تواند به ما کمک کند تا روی حرف هایی که بیان می شوند، تمرکز کنیم نه روی شخصی که صحبت می کند.

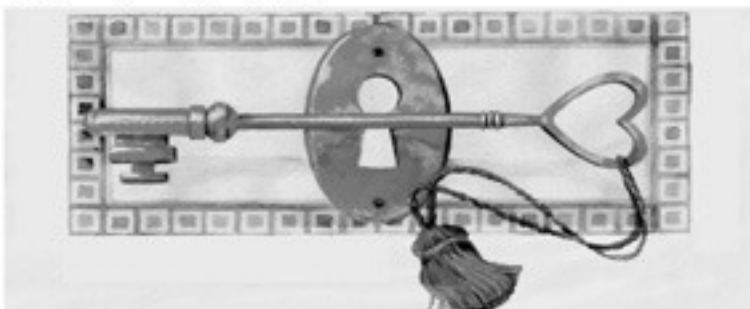
راهنما هم چنین می تواند به ما کمک کند تا از رنجش هایی که باعث می شوند ما برای تجارب بهبودی دیگران، ارزشی قائل نشویم، دوری کنیم.

شگفت انگیز است که چه قدر بیشتر می توان از جلسات استفاده کرد اگر پیشنهاد سنت دوازدهم، مبنی بر این که: تمرکز خود را روی اصول بهبودی قرار داده و آن ها را بر شخصیت ها، ترجیح دهید را رعایت کنیم.

فقط برای امروز: من اصل گمنامی را در جلسه امروز NA رعایت خواهم کرد. من بر روی پیام بهبودی، تمرکز خواهم کرد نه بر روی شخصیت فردی که مشارکت می کند.

ترجمه: سپهر. الف

بر گرفته از: کتاب فقط برای امروز



دو عنصر اکسیژن خدا

من هم اکنون هستم خداوند بامن همراه است و او قدرت لایزال و بی انتهاست. دیگر باز گشتی نیست آینده نیز مال من خواهد شد امروز من خواهد بود. هفت آسمان دل من است سینه من خانه دل من و دل من خانه خدا پس پر م از قدرت او

چشمانم را گشودم شب با چشمانی براق و نورانی در مقابلم خیره مرامی نگریست. روشنای نگاه مان در هم آمیخت و من این زمزمه را در چشمانش دیدم. از همراهی ات ممنون همراه من. بار دیگر من و شیخ یکی گشتیم دو همراه همیشگی و ثابت قدم به خود گفتم تولدت مبارک همراه مدتی است طبیب بیماری خود شده ام. داروی من جوشانده گیاهی است که از خرمن دل خودم می چینم. جوشانده این گیاه معجونی است که مرادر حد جنون سرمست می کند. فرمولش هم این است

دو عنصر اکسیژن خدا + یک عنصر نئیدروژن همراه  یک مولکول رهایی و جاری بودن دو همراه در پناه خدا. یگانه قدرت هستی بخش

مژگان. ف- شیراز

شبحی از یک معتاد در قالبم فرو رفت. او من شد، من او شدم. مدت کوتاهی از پاک شدنم می گذشت. حال و هوای درون سینه ام رنگی نداشت. نه دودی بود نه آبی. خلایی بارنگ بی رنگ. روح حساسم با کوچک ترین تلنگر به یاد گذشته می افتاد... هنوز می ترسیدم. نگاه نزدیکانم پر از شک و تردید بود، تولدم را باور نمی کردند و یا شاید من این طور فکر می کردم.

روزی صد بار حرف های راهنمایم را تکرار می کردم، نه گذشته نه آینده فقط حالا، فقط امروز، یک روز پاک یعنی همه چیز. می دانستم یاد خدا جایگزین قدرت افیون مخدر رواعتیاد خواهد شد. یعنی خدانور مطلق است و اعتیاد تاریکی محض و این نور نیروی برتر است که تاریکی را در خود می سوزاند. شکی نیست، تردید برای چه؟ ولی آیا به راستی شکی نیست؟ آیا آشفته گی و بی ثباتی معتاد بودنم شک و بدگمانی دیگران عصبانیت و لجابت عاجز بودنم و... و سوسه مصرف دوباره رازنده نخواهد کرد؟ یاد گنداب گذشته و کلمه و سوسه ناگهان دلم را لرزاند. سینه خالی ام نیاز پر شدن را طلب می کرد.

رفیق گوش کن جای چیزی خالی است می شنوی جای چیزی خالی است باید پر شود

تو یک بیماری یک بیمار دردمند آلوده قدرت کدام یک بیشتر است

خداوند هستی یا مخدر نیستی؟

شبحی بود که بامن حرف می زد نمی دانم او معتاد بود یا من؟ چشم هایم را برهم گذاشتم چند لحظه سکوت و بعد از ته دلم صدای نفس های عمیق رفته رفته مرا به چیزی آرام و روان وصل نمود. آهی از سینه ام برآمد قطره ای اشک بر گونه ام لغزید چیزی در سینه ام می لرزید انگار دلم بود در میان حق و حق خاموشم صدای قلب خود را می شنیدم: هر نفسی که فرو می رود...

آرام باش من همین جا هستم کنار تو می دانم که چه می خواهی بامن تکرار کن آن قدر تکرار کن که همراهم شوی:

خداوند همراه من است پس آرامم زیرا می داند که چه می خواهم.
خداوند همراه من است پس آرامم زیرا می خواهد که به من کمک کند.
خداوند همراه من است پس آرامم زیرا می تواند که به من کمک کند.
خداوند همراه من است پس آرامم زیرا می داند که چطور به من کمک کند.
خداوند همراه من است پس آرامم فقط او می داند چه می خواهم فقط او فقط او همراه من است.

من آرامم آرامم: خداوند، آرامشی عطا فرماتا بپذیرم آن چه را که نمی توانم، تغییر دهم. خدایا می دانم ترک عادت، و سوسه را به دنبال دارد. این را پذیرفته ام که سال ها بنده عاداتم بوده ام.

اکنون نیروی برتر قدرتی مطلق و همیشگی در رگ هایم عشق را زندگی را بودن را جاری می کند.

زمان کوتاه نشنگی تمام شد خماری به آخر رسید اضطراب مصرف دوباره و دوباره مرد. همه چیز همین حالا است همین حالا که می گویم که می شنوم که آرامم. من با شراب یک روز پاک بودن سرمستم زیرا مطمئنم که اکنون هستم.

رهبری در NA

در آن مورد را بپذیرند. حال و هوای آن جلسات برای من خیلی مطبوع تر و سالم تر است. یک رهبر در NA هم چنین یک سرمشق و نمونه است. خواهی نخواهی، مابعد از یک مدت پاکی، عاملی تأثیر گذار در NA شده و تازه واردان تحت تأثیر ماقرار خواهند گرفت. یکی از چالش هایی که رهبری مسئولانه با آن روبرو می شود این است که متوجه این تأثیر گذاری بر روی تازه واردان باشد، ضمناً "ما سعی کردیم که این اصول را در تمام امور خود اجرا کنیم" را یاد گرفته باشد. هم چنین دارای رفتاری منطبق با "عضو قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع" باشد. در آخر این که یک رهبر خوب می داند که چه وقت کنار برود و اجازه دهد دیگران نیز فرصت خدمت گزاری پیدا کنند.

خدمت گزاران مورد اعتمادی که حسودانه قلمرو خود را محافظت می کنند و زمام امور را به نسل بعدی اعضا تسلیم نمی کنند، معمولاً کارشان به مشکلات خیلی جدی این بیماری می کشد.

وضعیت اسفناک آن ها اغلب به نقش آن "خادم" که خدمت و دلسوزی او دیگر دردی را دوانمی کند و در عین حال گروه شدیداً به او وابسته است، تشبیه می شود. از سوی دیگر پیش کسوتان و قدیمی های برنامه به وجدان گروه اعتماد

می کنند (حتی وقتی که گروه لازم دارد که از اشتباهات خود درس بگیرد) به عقب می روند تا بتوانند به عنوان پشتیبان، مبنی در اختیار تازه واردان در خطوط جلویی باشند. بنابراین من ممکن است آنی نباشم که می توانستم باشم ولی خدا را شکر آن که قبلاً بودم دیگر نیستم. معتادان گمنام میدان و عرصه ای را به من داده که در آن، روی نواقص شخصیتی ام کار کنم و یاد بگیرم چگونه با دیگران همکاری کنم.

بارها من، نیروی برترم را به خاطر شانس و فرصتی که از طریق NA به من به عنوان یک شخصیت تازه ارزانی کرده است، شکر کرده ام.

من بعضی اصول پایه همکاری با دیگران و تجربه زندگی کردن در این جهان را، از همین برنامه و زندگی بایک سری آدم های سرکش و بی نظم که از همدیگر چیز یاد می گیرند، آموخته ام. حالا ما چطور این کار را کردیم، فراتر از فهم من و فراتر از فهم همه ماست...

ر.ه. - داکوتای شمالی

در شماره قبل مقاله ای تحت عنوان "رهبری در NA" ترجمه و چاپ شد. به علت استقبال اعضای انجمن از چاپ این مقاله و هم چنین به این دلیل که مقاله مذکور در مجله NA WAY هم طی دو شماره پیاپی، دنبال شده بود، مجله پیام بهبودی هم تصمیم گرفت تا کار را نیمه تمام نگذارد و قسمت دوم را نیز ترجمه و چاپ کند. ابتدا یادداشت سردبیر مجله NA WAY و سپس گزیده ای از مقاله ای که در مورد "رهبری" در سال ۱۹۸۵ به چاپ رسیده و سپس اصل مقاله رهبری در NA تقدیم حضورتان می گردد.

باتشکر، پیام بهبودی

یادداشت سردبیر:

این گزیده ای از مقاله چاپ شده در شماره فوریه ۱۹۸۵ "NA WAY" می باشد و همین طور که می بینید گفتگو درباره رهبری خیلی هم موضوع تازه ای نیست و سال ها است که ادامه دارد. عبارت "ما رهبر نداریم" صرفاً نادرست است. رهبری در NA یک نیاز زنده و حیاتی است. سنت دوم خیلی ساده راجع به شکل و شیوه آن صحبت می کند. رهبران ما خدمت می کنند آن ها حکومت نمی کنند. درس دیگری که به سختی مادر NA فرا گرفتیم این است که در NA برای این که رهبر

خوبی باشیم باید بتوانیم عیناً پیرو خوبی نیز باشیم.

گروه از رهبری یک عضو آگاه و مطلع و پذیرای عقاید و نظریات دیگران، استقبال می کند. یک رهبر باید نشریات تایید شده در کنفرانس ها را به خوبی خوانده باشد و کانال های ارتباطی خود را با پیش کسوتان انجمن باز نگاه دارد.

یک رهبر خوب، مثل یک پیرو خوب به وجدان گروه احترام می گذارد. بعضی ها سعی کرده اند که جلسات کمیته های خدماتی را با سخن رانی های برآمده از قدرت طلبی و نطق های پر شور احساساتی، زیر سلطه خود در آورند که معمولاً تنها موفق به ایجاد اختلاف و تفرقه در گروه شده اند.

در صورتی که دیگران سعی کرده اند که از یک دیدگاه مبتنی بر تجربه، منطقی و مستدل، بی طرف و منصفانه صحبت کنند و بعد تصمیم دموکراتیک وجدان گروه



۳۰ دی ماه ۱۳۸۴
جشن دو سالگی گروه های کیش
"همه دعوت دارند"

رهبری در NA

کتاب های بسیاری درباره ماهیت رهبری در NA نوشته شده است... مادر NA به منابع بسیاری در مورد رهبری دسترسی داریم. از مفهوم چهارم مفاهیم دوازده گانه گرفته تا سنت دوم.

در واقع، بسیاری از ماحتی زمانی که متون هم در دسترس نیستند، می توانند آن ها را از حفظ نقل کنند. و اگر فکر می کنید که در نشریات مان اطلاعات کافی در مورد کلمه رهبری موجود نیست، کافی است به اینترنت مراجعه کنید که چیزی بین ۳۲۰۰۰۰ تا ۵۲۰۰۰۰ پاسخ در مورد این کلمه دریافت خواهید کرد!

به نظر می آید که مادر این باره زیاد می دانیم. پس چرا باید راجع به آن صحبت کنیم؟ خوب، دانستن درباره یک چیز و بکار گرفتن آن در عمل، دو مقوله جدا گانه است. بسیاری از مامی دانستیم که معتاد هستیم و لیکن به مصرف ادامه می دادیم. نشست و صحبت کردن درباره کارهایی که بعداً وقتی پاک شدیم می خواهیم انجام دهیم، زندگی ما را تغییر نداد. اما پاک شدن و بعد فکر کردن درباره این که برای پاک ماندن چه باید کرد، تغییر را بوجود آورد. ما اطلاعات بسیاری درباره رهبری داریم و لیکن هنوز مسئولیت های خدماتی اشغال نشده در سراسر دنیا وجود دارند. حتی وقتی چندین نفر داوطلب نامزد شدن برای یک جایگاه خدمتی هستند، بسیاری از مافاقد یک دانش شفاف و روشن در مورد آن چه که در یک رهبر جستجو می کنیم - به غیر از میزان تمایل او - هستیم.

روشن بینی شهامت امین بودن بعد روحانی تمایز

ما آن "خدمت گزاران مورد اعتماد" را اغلب فقط به خاطر این که ظاهر آ NA را بیش از سایر نامزد ها دوست دارند و یا به خاطر این که همه ما او را می شناسیم و دوستش داریم، انتخاب می کنیم. ما چه قدر درباره صلاحیت او و این که تا چه اندازه آموزش دیده و واجد شرایط احراز آن جایگاه است تأمل می کنیم؟ چه ویژگی هایی یک فرد را برای نمایندگی گروه، عضویت در کمیته های فرعی، کمیته ناحیه، عضویت در کمیته منطقه، نمایندگی منطقه و یا عضویت در هیئت جهانی واجد شرایط و صاحب صلاحیت می کند؟ وقتی ما واژه "شرایط لازم" را می شنویم، این خیلی آسان است که تنها راجع به مدت پاکی فکر کنیم و لیکن این تصادفی نیست که واژه های کیفیت "Qualilty" و شرایط لازم "Qualification" از نظر لغوی هر دواز یک ریشه هستند.

نهایتاً ما چه نوع ویژگی هایی را دوست داریم که در خدمت گزاران مورد اعتمادمان ببینیم؟ مفهوم سوم ما یادآوری می کند که: "دادن اختیار می تواند یک مساله ریسکی باشد، مگر آن که این کار را مسئولانه انجام دهیم." (ص ۷)

چه چیزی در مورد بعضی افراد وجود دارد که ما لایم اختیار را به ایشان واگذار کنیم و آن ها را به عنوان رهبران مان بپذیریم؟ پاسخ دادن به این سوال بخشی از آن

مسئولیتی است که مفهوم سوم راجع به آن صحبت می کند و در واگذاری اختیار، ریسک را کاهش می دهد. راهنما بودن یک جنبه از رهبری است که می تواند توجه همه ما را به خود جلب کند. راهنمایان ما رهبران ما هستند: ما برای تجربه و توصیه به آن ها نگاه می کنیم. ما از شخصی نمی خواهیم راهنمای ما بشود فقط برای این که شرط مدت پاکی را دارد. بعضی وقت ها ما روز ها و ماه ها صبر می کنیم تا راهنمای مناسب را پیدا کنیم. پس چرا با ساختار خدماتی باهمین عشق و توجه بر خورد نمی کنیم؟ ما این جانمی خواهیم تعاریف جدیدی ارائه کنیم یا تعاریف قبلی را تغییر دهیم، ولیکن امیدواریم که بتوانیم الهام بخش انجمن در جهت گفتگوی بیشتر در این موارد باشیم. مفهوم چهارم مان نقطه شروع بسیار مناسبی برای تأمل درباره "ویژگی های رهبران" در چارچوب خدماتی NA است.

اگر چه برداشت و تلقی جمعی از ویژگی های یک رهبر NA بسیار مهم است، اما در عین حال این تنها اولین قدم است. بسیاری از ما که بعضی از این ویژگی ها را داریم، آن ها را در معتادان گمنام یافته و ساخته پرداخته کرده ایم. ما آن را به تنهایی انجام نداده ایم. ما کمک داشتیم، و اغلب شخصی بود که ما را به اولین جلسه اداری برد و تشویق مان کرد که داوطلب یک مسئولیت خدماتی بشویم و هنگامی که انتخاب شدیم کمک مان کرد که راه مان را پیدا کنیم. وقتی که ما با این روش، برای کمک به دیگران، قبول مسئولیت نمی کنیم، گروه ها و کمیته های مان خسارت می خورند. آیا تا به حال در یک جلسه خیلی خوب که گروه بلافاصله بعد از انتخابات منشی جدید، دچار بی نظمی و آشفتگی شده باشد حضور داشته اید؟ اغلب علت این است که گروه وقت کافی صرف پرورش یک رهبر نکرده است. (در این مورد یک منشی) و آموزش ندادن اولویت های گروه به او. یا ممکن است علت بی نظمی این باشد که منشی قدیمی یا منشی جدید در گروه بیش از حد صاحب مسئولیت و اختیار بوده اند. کتاب پایه ما هشدار می دهد که "اگر یک گروه به تابع یا دنباله شخصیت یک رهبر یا عنصر تبدیل شود، کارائی و تأثیر گذاری اش را از دست می دهد." (ص ۶۱)

کمک به رهبران مان در فرایند رشدشان در نقش خدمت گزار و در کنیروی تواضع و فروتنی خود نیز بخشی از پرورش رهبران است. پرورش رهبران یک فرایند پویا و بسیار جدی است. کتاب پایه مان می گوید: "دو دشمن ذاتی مایی تفاوتی و امروز و فردا کردن است." (ص ۷۵)

و دقیقاً همان گونه که این روحیه ها برای بهبودی شخصی مان زیان بار است، به ساختار خدماتی NA هم لطمه می زند. به بیان دیگر ما نباید در گروه خانگی (یا کمیته های خدماتی ناحیه و منطقه) منتظر انتخابات بشویم تا یک نفر برای تصدی یک جایگاه خدماتی انتخاب بشود، که در این صورت می بینیم گاهی اوقات تنها مهمی که به آن توجه داریم شرط طول پاکی فرد است و نیاز جدی و حیاتی به یک فرد معین جهت انجام امری مشخص را در نظر نگرفته و حق را نادیده می گیریم.

به عبارت ساده ما باید برای تعیین و مشخص کردن انتظارات مان از اعضای که در سمت های معین خدمت می کنند وقت صرف کنیم و آن انتظارات را به ایشان تفهیم کرده اجازه دهیم آن ها انتخاب شان را با تأمل و تعمق انجام دهند.

این یک شروع خوب است - این به عنوان بخشی از واگذاری مسئولانه اختیار، یک شروع خوب است - ولیکن این ها راه کارهای کوتاه مدت است. ما چه به عنوان یک عضو مستقل و چه در گروه ها و کمیته های مان به صورت جمعی برای ایجاد تغییر و تحول فرهنگی در NA می توانیم بسیار مؤثر باشیم. هر چه بیشتر و آگاهانه تر مسائل مربوط به رهبری و پرورش ویژگی های رهبری را در نظر بگیریم، کمتر به مشکل برخوردن جایگاه های خالی و چگونگی حل آن بر می خوریم و در عوض، پیدا کردن

اعضاء مورد اعتماد مایل به خدمت که نتیجه انجام دادن منطقی و درست اصول روز بروز برنامه مان است، آسان تر خواهد بود.

خدمت کردن به NA یک امتیاز و افتخار است. یکی از راه های حفظ آن چه داریم خدمت به انجمن است. هر یک از ما استعداد های ذاتی دارد که پیشکش برنامه کند و در طی زمان، بسیاری از ما جایگاه هایی را که این استعداد ها در آن بهتر می درخشند پیدامی کنیم. برای بعضی راهنما بودن آن جایگاه مناسب است که در آن به عنوان رهبران در برنامه آسوده تر هستند. برای بعضی دیگر خدمت کردن به عنوان منشی جلسه، وعده ای نیز خود را در سطوح ناحیه و منطقه ای و جهانی مؤثر می یابند. قطع نظر از این، بسیاری از ما برای یافتن و پرورش استعداد های موجود درون مان به ویژه برای درک نقش رهبری در برنامه، به کمک دیگران احتیاج داریم. همه ما مسئولیت آموزش اهمیت خدمت و کمک به دیگران برای چگونه به بهترین وجه در خدمت NA بودن را بر دوش داریم.

البته قبل از قبول این تعهد، ما باید آن ویژگی ها و استعداد های درون خودمان را شناخته باشیم. ما امیدواریم که سئوالات زیر در برانگیختن ایده ها و گفتگوهای الهام بخش در گروه و کمیته های شما، مؤثر باشند و امیدواریم که هر چه زودتر و نه فقط در روز انتخابات، روی دهند.

منظور ما از "رهبری" و "ویژگی های رهبران" چیست؟

سنت دوم، سؤال "رهبری شامل چیست" را بسیار ساده برای ما پاسخ می دهد. رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد معتادان گمنام اند - همه اعضا انتخاب شده در گروه به عنوان منشی، خزانه دار، مسئول قهوه یا نماینده خدمات گروه، نماینده های منطقه و نماینده های عضو هیئت جهانی و به طور کلی همه ما حق خدمت کردن به NA را داریم و مفهوم چهارم به ما یادآوری می کند: "رهبران NA فقط آن کسانی نیستند که بارای ما انتخاب می شوند." اعضای که مسئولیت تمیز کردن مکان جلسه را به عهده می گیرند، و دیگران را نیز تشویق به کار و ایجاد و حفظ فضای بهبودی در گروه محلی می کنند و به تازه واردین علاقمندان توجه نشان می دهند، این ها نیز رهبران ما هستند، رفتار به عنوان یک الگو و سرمشق خدمت فداکارانه، اعم از این که فرد انتخاب شده یا نشده باشد در بطن رهبری NA قرار دارد و با این ویژگی به عنوان پایه و شالوده می توانیم سایر ویژگی های رهبری را که باعث می شود عضوی در یک جایگاه معین، مؤثرترین نقش را داشته باشد در نظر بگیریم. ما به دنبال چه ویژگی هایی در نماینده منطقه، منشی گروه و خزانه دار ناحیه هستیم؟ معنی "ویژگی ها" چیزی بیشتر از صرفاً واجد شرایط ذکر شده برای تصدی خدمت در یک پست معین بودن، است.

ویژگی ها هم چنین به میزان تجربه، شخصیت و توانایی های فرد اشاره دارد. و در این جابعضی از مطالب ذکر شده در منابع و نشریات ما به عنوان ویژگی های رهبری آورده شده:

- ◆ از خود گذشتگی
- ◆ تواضع
- ◆ تشخیص
- ◆ صداقت
- ◆ روشن بینی
- ◆ تمایل
- ◆ مسئول و پاسخ گو بودن
- ◆ بعد و منش روحانی

فکر می کنید کدام خصوصیات دیگر مهم هستند؟

در این جابعضی از توانایی ها و تجارب که نشریات ما بر اهمیت آن در رهبری تاکید دارند آورده شده است:

- ◆ تجربه کار کردن قدم ها، که به مامی آموزده نیروئی برتر از خودمان اعتماد کنیم و آن را جهت نیل به اهداف گروه مان بکار گیریم.
- ◆ تمایل برای کمک و مشورت خواستن بصورت مرتب و مداوم.
- ◆ توانائی موافق و مخالف بودن بدون اخم و ترش رویی.
- ◆ شهامت نپذیرفتن و نیز تسلیم بودن.
- ◆ توانائی و تمایل گزارش دادن صادقانه و کامل.
- ◆ تمایل صرف وقت و انرژی در جهت خدمت به انجمن، خواندن منابع موجود، و مشورت کردن با کسانی که تجربه بیشتری دارند.
- ◆ دانستن بهترین وقت برای کنار رفتن و اجازه دادن به دیگران برای به دست گرفتن امور ارتباطی و سازمانی.
- ◆ توانائی دیدن سرانجام اعمال امروز و راهنمایی کردن ما جهت آماده بودن برای خواسته های فردا.
- ◆ تجربه های آموزشی، خدمتی و مربوط به کسب و کار.

چه توانائی و تجربه های دیگری مهم هستند؟

حتی اگر مابینش و بصیرت مربوط به این ویژگی ها را هم داشته باشیم، عمل کردن و به کار گرفتن آن هنگام انتخاب خدمت گزاران مورد اعتماد، می تواند کار دشواری باشد. مثلاً یک منشی کارآمد جلسه را در نظر بگیرید که خود شخصی است که برای جلسات گروه سخن ران دعوت می کند یا افراد دیگری را در انجمن می شناسد که می توانند پیام رساننده باشند و نیز به تعداد کافی به جلسات می رود که از دیگران و احوال جلسات باخبر باشد و افراد را به جلسه بیاورد. حال چگونه می توانیم مطمئن باشیم که فردی را که ما به عنوان منشی برای جلسه در نظر گرفته ایم این ویژگی ها و توانائی را می تواند داشته باشد؟

آیا از خودش سؤال می کنیم؟ آیا چون او را می شناسیم فرض می کنیم که این توانائی ها را دارد؟ نظر افراد دیگر را در مورد کاندیدای مان جویا می شویم؟ آیا قبلاً برای گروه مشخص کرده ایم که مافرادی را می خواهیم که سابقه خدمت به عنوان خزانه دار گروه یا مسئول قهوه بودن را برای تصدی مسئولیت جدید داشته باشد. یا این که این امر ضروری نیست؟

اگر چه این یک مثال در سطح گروه است ولیکن همین نکات و توجهات در سطوح دیگر خدمت نیز صادق است.

ما باید ویژگی را که به دنبال آن هستیم برای خودمان مشخص کنیم و بعد از خود بپرسیم: چطور می توانیم بدانیم یا بفهمیم که یک عضو این ویژگی ها را دارد یا نه؟

منظور ما از پرورش دادن رهبران چیست؟

اندیشیدن و گفتگو درباره ویژگی های رهبران، لازم و ضروری است و نیز چگونگی یافتن این ویژگی ها در اعضا، برای تصدی یک جایگاه خدمتی معین شروع خوبی است ولیکن ما کار بیشتری می توانیم انجام دهیم. مامی توانیم آن ویژگی ها در اعضا پرورش دهیم.

وقتی که ما راجع به "پرورش" رهبری صحبت می کنیم، منظورمان این است که این ویژگی ها ذاتی نمی باشند. آن ها در طی زمان، رشد و پرورش می یابند. همه ما با مفهوم رشد آشنا هستیم. فرآیند بهبودی، در واقع یک فرآیند رشد است. راهنمایان ما، دوستان برنامه، اعضا گروه محلی مان و دیگران سال ها از طریق کار کردن قدم ها با ما و یاد دادن این که چگونه اصول را در تمامی امور مان بکار گیریم، به ما کمک کرده اند و این معولاً خیلی قبل از این که به قدم دوازدهم برسیم صورت می گیرد. درست همان طور که رشد خدمت گزاران مورد اعتماد قبل از قدم گذاشتن به یک جایگاه خدمتی جدید، انجام می گیرد. اغلب در اواخر دوره خدمت مان است که یاد می گیریم چگونه در انجام مسئولیت خدمتی مان واقعاً کارآمد و مؤثر باشیم.

در ماه‌های آخر خدمت مان به عنوان عضو کمیته منطقه است که احتمالاً بالاخره متوجه می‌شویم که اگر گزارش مربوط به کمیته خدمات ناحیه را بلافاصله بعد از جلسه منطقه بنویسیم، آن چه را که اتفاق افتاده خیلی بهتر به یاد می‌آوریم و این که بالاخره در جلسه منطقه احساس راحتی می‌کنیم و مجبور نیستیم آن چه را که تمام افراد دیگر قبلاً گفته‌اند، فقط برای این که فکر کنیم مشارکت کرده‌ایم، تکرار نمائیم. ما واقعاً شروع به برقراری ارتباط می‌کنیم تا بیشتر و بیشتر خودمان را بشناسیم و بعد وقت رفتن است.

خوب حالا چکار می‌کنیم؟

اغلب جواب این است که ما کنار می‌رویم و می‌گذاریم عضو جدید کمیته منطقه خودش مسائل را یاد بگیرد.

ایراد گرفتن از عضوی که متصدی یک جایگاه خدماتی می‌باشد، بخاطر آماده نبودن و کاستی‌ها آسان است، ولیکن همگی مادر مورد اجرای روش "آن‌ها را بندها تو ی آب و ببین می‌تونن شنا کنند" در جهت رهبری و خدمت، مسئول هستیم.

ما چگونه به امر پرورش دادن رهبران در اجتماعات NA مان کمک می‌کنیم؟

اگر ما تجربه خدمت داریم یا بسوی آن‌ها که در جایگاه خدماتی‌شان تازه وارد هستند می‌رویم و دانش و تجربه مان را در اختیارشان قرار می‌دهیم؟

آیا به دیگران در نوشتن و تهیه گزارش‌ها کمک می‌کنیم؟ آیا مشوق آن‌ها هستیم و برای برقراری ارتباط مؤثرتر و غیره آن‌ها را راهنمایی می‌کنیم؟

مادر مقام یک گروه و ساختار خدمتی و نه فقط به عنوان یک فرد، چگونه می‌توانیم به پرورش رهبری کمک کنیم؟

آیا گروه، ناحیه یا منطقه ما بطور مرتب افراد جانشین (علی‌البدل) را اضافه بر نمایندگان گروه، اعضاء کمیته منطقه و نماینده‌های منطقه انتخاب می‌کنند؟

و اگر نه، چگونه به شیوه‌ای بهتر می‌توانیم آن جایگاه را پر کنیم؟ آیا ما فرق بین مسئول دانستن خدمت گزاران مورد اعتماد و تنبیه کردن‌شان را می‌دانیم؟

فرق بین تشویق و بادیده اغماض به نقص و ضعف‌های‌شان نگاه کردن را چگونه؟

واقعیت این است که ما همواره در حال پرورش دادن رهبران مان هستیم. حتی وقتی چیزی نمی‌گوئیم، در حال آموزش رهبری به خدمت گزاران مورد اعتمادمان هستیم. ممکن است ما این پیام را برسانیم که در حقیقت برای مان مهم نیست که آن‌ها چه می‌کنند و یا حتی بدتر این که بگوئیم رهبری کارآمد منوط به دور ماندن از دردسر است.

اغلب رهبران ما آن قدر چیزی از مانمی‌شنوند تا این که مرتکب اشتباه می‌شوند. آیا وقتی فکر می‌کنیم خدمت گزاران مورد اعتمادمان به عنوان رهبر، مؤثر و ثمر بخش عمل می‌کنند، اجازه می‌دهیم آن‌ها نظرمان را بدانند! آیا وقتی یک مشکل بالقوه را پیش بینی می‌کنیم بجای این که منتظر بمانیم تا حادثه رخ دهد، نظرمان را پیش‌تر بیان می‌کنیم؟ آیا راجع به کاری که انجام می‌دهیم حرف می‌زنیم؟

چالش

مانمی‌خواهیم با قاطار کردن یک سری سؤال و نکته در این مقاله به نظر چرب زبان و ظاهر فریب بیاوریم. این یک موضوع و زمینه‌ای مشکل برای ما به عنوان یک انجمن است و ما این را می‌دانیم.

فهمیدن این که چگونه اصول روحانی مادر چارچوب رهبری عمل می‌کند، مستلزم تفکر، تعمق و مشارکت است.

خیلی راحت است که با اتکا به این باور که چون "تنها یک مرجع نهایی وجود دارد"، نیازی نیست که مادر جلسه اداری عقیده مان را مطرح کنیم. در حالی که بخشی از مسئول بودن، مشارکت افکار و عقاید و نگرانی‌های مان با صدای بلند است.

وجدان گروه از گفتگو و حتی بحث و مباحثه زائیده می‌شود. ممکن است تمرین "ترجیح و تقدم اصول به شخصیت‌ها" سخت و ناراحت کننده باشد، نه فقط بخاطر

این که دوست نداشتن یک عضو را باید کنار گذاشت، بلکه بخاطر رعایت واقعی اصل "گمنامی" دوست و غیر دوست را با یک معیار و مقیاس سنجیدن و نگرستن.

شاید بسیاری از مادر کار کردن بر نامه به صورت فردی خیلی با دقت بر روی مسئولیت‌های شخصی تمرکز می‌کنیم و گسترش دادن افق دیده به معنی نمونه و الگو بودن و رفتار کردن برای مان دشوار باشد. یقیناً این مساله، امر بسیار مهمی است و مانمی‌خواهیم اثر و اهمیت کارهای مان را با پرسیدن "چه کار می‌توانم بکنم؟" تقلیل دهیم. ولیکن ما به عنوان معتادان در حال بهبودی، جزئی از یک کل بسیار بزرگ تر از خودمان هستیم و مسئولیم به دیگران برای اداره سیستمی که ساختار خدماتی ماست کمک کنیم و همچنین کار می‌کنیم که بهترین ویژگی‌های آنان رشد کرده به رهبرانی تبدیل شوند که به بهترین وجه به NA کمک کنند.

ما با هم می‌توانیم.

به عنوان معتاد همه مادر این که چطور از پس بحران برآییم، استاد هستیم به نظر می‌رسد که در همین شرایط بحرانی بالندگی و رشد و نمو بیشتری داشته باشیم. کتاب پایه به ما یادآوری می‌کند:

"ما طبیعتاً آدم‌های مصمم، یک دنده و خودمحوری هستیم که همه به NA رانده شده‌ایم. ما جماعت معتادان، مدیران نادرست و بی‌کفایتی هستیم که حتی یکی از ما توانائی اتخاذ تصمیم‌های درست و استوار را برای مدتی ثابت ندارد. (ص ۶۰)

اما بهبودی فرصت اعتلای طبیعت مان را می‌دهد. با کار روی برنامه‌های شخصی ما می‌آموزیم که خدا محور و خدمت مدار شدیم. با کار دسته جمعی می‌توانیم تصمیم‌های بهتری بگیریم و یک کلام این که لازم نیست به خاطر طبیعت معتاد گونه مان محکوم به سرنوشته‌ای شوم باشیم. ما با هم، می‌توانیم ساختار خدماتی امروز مان را اصلاح کنیم و برای آینده‌ای که در آن "همه معتادان جهان شانس دریافت پیام مارا به زبان و فرهنگ خودشان داشته باشند" کار کنیم. برای ما برنامه ریزی برای آینده و کار بدون رضایت خاطر و خشنودی امروز، مشکل است. در حقیقت مادر حال کاشتن درختانی هستیم که هرگز زیر سایه‌شان نخواهیم نشست. مادر حال تربیت رهبرانی هستیم که ممکن است هرگز فرصت خدمت کردن با ایشان نصیب مان نشود. در معتادان گمنامی که ممکن است با NA امروز تفاوت‌های بسیار داشته باشد.

در یک مقطع از تاریخچه ما، ایده "جهانی بودن انجمن ما" به این معنی بود که جلسات ما آن روز در کالیفرنیا شمالی و جنوبی دایره بود. خداوند را برای این تغییر شکر می‌کنیم: هر چند تغییر همواره آسان بدست نمی‌آید و البته کار ما هنوز تمام نشده است. تازمانی که معتادانی هستند که قبل از این که شانس دریافت پیام مارا داشته باشند به خاطر اعتیاد می‌میرند، کار برای انجام دادن وجود دارد.

و مانمی‌توانیم آن را به تنهایی انجام دهیم... تمام قدم‌ها در NA این را به ما می‌آموزند.

مترجم: بیژن ه.

برگرفته از: مجله NA Way

آوریل ۲۰۰۵



طرز تهیه خوراک بهبودی

۱۰- برای لذت بردن از خوردن این غذا، خودتان را با شرایط وفق دهید.
توصیه برای سرو کردن: حداقل تا یک سال وابستگی جنسی اضافه نکنید چون اونایی که اضافه کردن تو هچل افتادن و خیلی وقته که نیستشون، شاید باز م بیان.
هشدار: خوراک بهبودی باز خود راضی بودن و خود محوری زود سر دویی مزه می شود. اگه این خوراک رو آن طور که برنامه خواسته تهیه کنید هیچ نیازی به پیش غذا و دسر و سایر مخلفات مضر ندارد.

اگر هم طبق دستور تهیه نکنی و دوست داری این غذا رو با کله خودت درست کنی قطعاً رول می کنی. اون وقت نگی تقصیر برنامه بودها! ما گفتیم!
یادآوری: خوراک بهبودی غذای منحصر به فردی است که فقط باید توسط خود شخص پخته شود و هیچ فردی نمی تواند آن را برای دیگری تهیه کند. شاید شخصی بتواند برای شما، آشی بپزد که یک وجب روغن روی آن باشد ولی هرگز نمی تواند برای شما خوراک بهبودی تهیه کند. بنابراین به مصداق ضرب المثل "آش کشک خالته، بخوری پاته، نخوری پاته" خواهی نخواهی باید مشغول آشپزی بشوی. این غذا در رستوران و کله پاچه ای و آش رشته ای محل شما پیدانی شود و با توجه به بیماری که داریم، هیچ فردی به دادمانمی رسد و فقط و فقط خودمان باید این کار را بکنیم. پس لیست آدرس آشپزخانه هارا از خوش آمد گو بگیر و عجله کن که مبادا مواد لازم برای تهیه غذا تمام شود و سرت بی کلاه بماند.

اقتباس از مجله NA WAY
جواد م



سلام، من یک تازه وارد از کانادا هستم. در اکتبر ۲۰۰۴ در یک همایش شرکت کردم. در زمان استراحت، قرار شد هر شخصی لباس خاصی را بپوشد تا اعضا، کمی تفریح کرده باشند. من تصمیم گرفتم با لباس سر آشپزها در آن برنامه شرکت کنم و طرز تهیه خوراک بهبودی به روش NA را نشان بدهم.
این دستور تهیه خوراک بهبودی است:

مواد لازم:

یک واحد مفهوم نیروی برتر.
نود جلسه.
یک گروه محلی.
تلفن: بسته به سلیقه، ترجیحاً تلفن غیر هم جنس نباشه!
نشریات NA: بسته به سلیقه، برای رنگ و لعاب غذا خیلی لازمه.
جلسه: به تعداد مورد نیاز، فقط بدون طرف خیلی گشنس.
یک ذره مشارکت درست و حسابی.
یک دوره خدمت بی منت.
یک راهنمای دیش. منظورمان فردی نیست که کار آچار فرانسه رو بکنه! منظور فردی است که ۱۲ قدم خود را کار کرده و آماده است همه را یک جا ایثار کند.

طرز تهیه:

- ۱- یک معتاد را کاملاً بشوید و آن را خوب داغ کنید تا برای بهبودی جلز و ولز کند. (باید مصرف را قطع کند تا غذا تلخ نشود و کاملاً خوشمزه شود.)
- ۲- آتش و مفهوم نیروی برتر را مخلوط کنید.
- ۳- نود جلسه در نود روز را به آن اضافه کنید. اگه ندارین مشکل خودتونه!
- ۴- ماده به دست آمده را در عضویت گروه محلی کاملاً بپیچید. عین دلمه طوری که هیچ جاش بیرون نباشه و گرنه...
- ۵- حالا قسمت حساس: شماره تلفن ها، نشریات، شرکت در جلسه، مشارکت صادقانه، خدمت کردن و راهنما پیدا کردن برای کار کرد قدم هارا کاملاً به هم بزنید تا تمایل خوب پرورده شود و غذای شما قوام پیدا کند.
- این جزء غذاهایی است که اگه آبکی باشه کار دستتون می ده و... سفتش خیلی بهتره.
- ۶- برای جلوگیری از ته گرفتن غذا و در نتیجه سوختن آن، هنگام آشپزی از قضاوت کردن راجع به بقیه، دروغ، چا خان کردن، شکستن گمنامی و شرور و رشیداری خودداری کنید. در غیر این صورت آن چه نصیب شما خواهد شد یک ته دیگ کاملاً سیاه سوخته است که خدا نصیب گرگ بیابان نکند.
- مواد لازم را فقط طبق دستور و به مقدار لازم اضافه کنید در غیر این صورت ممکن است غذا آن قدر شور شود که سر و صدای آشپز را هم درآورد!
- ۷- با تجربه ای که از دود و دم دارید آتش و سوخت را مرتب چک کنید برای این کار می توانید مرتب به همایش ها و کنفرانس ها بروید، در فعالیت های انجمن شرکت کنید و از همه مهم تر ۱۲ قدم خود را کار کنید.
- ۸- اگر به نتیجه آشپزی خود اهمیت می دهید، آن چه را به دست آورده اید با دیگران سهیم شوید و معتادان دیگر را راهنمایی کنید. به عبارت دیگه، اگر همه این خوراک را برای خودتون نگه دارین، تو گلوتون گیر می کنه و دچار سوء هاضمه می شین و بعدش واویلا.
- ۹- مراحل شماره ۵ تا ۸ را به میزان مورد نیاز تکرار کنید، خسته نشوید چون کار نیکو کردن از پر کردن است.

زیباترین هدیه خداوند

آیا این نور خدا بود؟

بعد از رفتن آن هامن هم دیگر آن جانماندم و به خانه رفتم، دراز کشیدم، خوابم نمی برد بر گه راز جیسم بیرون آوردم و روی آن را خواندم. پشت برگه دعایی نوشته شده بود که اول فکر می کردم شعر است. وقتی دعا را خواندم احساس کردم شخصی دارد بامن صحبت می کند، فردی که مرا خوب می شناسد و درک می کند. تا صبح بیدار بودم. با وجود آن که در دامنم رابریده بود و انگاری که سیم خاردار درون رگ هایم می کشیدند ولی احساس غریبی داشتم. احساس می کردم خدا بامن حرف می زند. آن شب همه چیز را فراموش کردم. فقط به حرف های دوستم فکر می کردم خوشحال بودم ولی می ترسیدم. سرانجام صبح شد. صبح سرنوشت ساز. صبح صادق، سپیده دمید و روز شروع شد برای رسیدن به ساعت ۹ شب لحظه شماری می کردم. نیم ساعت زودتر به محل تشکیل جلسه رفتم. خیلی خوشحال بودم. در پایان جلسه و در ست زمانی که همه دست به دست هم دادند و یک صدا عبارتی را خواندند که دل در سینه ام لرزید و متوجه شدم که به آن دعای آرامش می گویند. الان بعد از گذشت نزدیک به سه سال آن دعوت نامه را که خداوند در آن شب سرد و ظلمانی برایم فرستاد و قشنگ ترین و باارزش ترین هدیه زندگی ام است همراه با پاکی ام حفظ کرده ام. هدیه ای که تمام سئوالات بی پاسخ مرا جواب داد. خدا یا سپاس گزارم.

با آرزوی پاکی و بهبودی برای همه شما
محمد.ع. اراک

دی ماه بود، شب کم کم از نیمه می گذشت همه جای بدنم بود و سرمای هوای اراک بیدامی کرد. ساعت ۹/۵ شب با ساقی قرار داشتم و تا ساعت ۱۲ نیمه شب منتظر مانده بودم! چه پشتکار و جدیتی! به یاد نمی آورم که در طول زندگی برای چیزی غیر از مواد این قدر سماجت و از خود گذشتگی کرده باشم! حال من اصلاً خوب نبود، سرمای هوا در برابر سرمای وجودم هرگز قابل مقایسه نبود. رنجور و خسته به تیر چراغ برق سه راهی محل مان تکیه زده بودم و تند تند به سیگار ارزان قیمتی که روشن کرده بودم پک می زدم. آرزوی مرگم راز خدا داشتم ولی می ترسیدم به زبان بیاورم بالا جبار باید آرام آرام خودم را می کشتم. از آمدن فردی که منتظرش بودم ناامید شده بودم ولی هنوز منتظر بودم! کم کم داشتم خودم را برای گذراندن یک شب سخت و طاقت فرسای دیگر آماده می کردم، فکر این که تا صبح با خماری چه کنم آتشم می زد. ناامیدی از زندگی و زنده بودن در تمام وجودم، نگاهم و حالت ایستادنم موج می زد.

خدا یا من چه باید بکنم؟ چرا من؟ آیا راهی برای من وجود دارد؟ این هاسئوالاتی بود که بارها و بارها مثل گذشته با خودم تکرار کردم و جوابی پیدا نکردم. با خود گفتم بهتر است به خانه بروم شاید چیزی برای مصرف پیدا کنم ولی باز ایستادم! دیگر بدنم به وضوح می لرزید، آب بینی ام راه افتاده بود، احساس می کردم کاسه چشمانم در حال یخ زدن است. اگر به تیر چراغ برق تکیه نداده بودم حتماً به زمین می افتادم. همین طور که به خیابان نگاه می کردم متوجه شدم اتومبیل سفید رنگی نزدیک من کنار پیاده رو ایستاد. بعد از چند لحظه یک نفر که وضع مرتب و اتو کشیده ای داشت با چهره ای سر حال و پشاش به طرفم آمد و گفت: مصرف می کنی؟ دوست نداری ترک کنی؟ با خودم گفتم حتماً دانشجو است و نصفه شبی برای تحقیق در مورد معتاد و اعتیاد آمده خودم را با آن وضع ظاهری می دیدم و خجالت می کشیدم و به غرورم بر می خوردم. می خواستم کمی سر به سرش بگذارم تا از آن حال رها شوم که شخص دیگری از ماشین پیاده شد. یکی از دوستان قدیمی و هم مصرف بود که حدوداً چهار ماه بود او را ندیده بودم با هم سلام و احوال پرسی کردم و کمی در مورد روزگار صحبت کردیم. بعد آن دوستی را که اول از ماشین پیاده شده بود معرفی کرد و از من پرسید نمی خواهی ترک کنی؟

خسته نشدی؟ گفتم چرا دوست دارم، تو که خوب می دانی چه حال و روزی دارم. از زندگی سیر شده ام. از خودم بیزارم. یک راه ساده برای خود کشی سراغ داری؟ این را گفتم و بی اختیار با همه غروری که داشتم شروع کردم به گریه کردن. صدای حق هق گریه ام در آن سکوت نیمه شب فضا را پر کرده بود. سرم را روی شانه دوست قدیمی خود گذاشته بودم و زار زار می گریستم در همین شرایط آن شخص دیگر هم بی اختیار گریه می کرد.

خلاصه صحنه ای بود. بعد از این که کمی آرام گرفتم دوستم لبخندی زد و گفت: الان بیشتر از سه ماه است که هیچ گونه ماده مخدری مصرف نمی کنی و حال خوبی هم دارد و دوستش هم بیشتر از یک سال است که پاک می باشد. با حالتی ناباورانه و بهت زده به او و دوستش که الان دوست من هم هست نگاه می کردم.

مگر می شود؟ امکان ندارد توی همین افکار بودم که برگه ای را که روی آن آدرس جلساتی نوشته شده بود از جیبم بیرون آوردم، شماره تلفن دوستش را روی آن نوشت و به من داد و گفت: اگر خواستی به این آدرس هابیا. سپس خدا حافظی کرد و گفت می خواهند به مسافرت بروند و رفتند...

بر جای خود میخ کوب شده بودم. هنوز باور نمی کردم این همان دوست هم مصرفی من بود. سرمارا فراموش کرده بودم و از شما چه پنهان کمی هم گرم شده بودم.

۲۰ و ۲۱ آبان ۱۳۸۴
هفتمین همایش گروه های اراک
"همه دعوت دارند"

لازم داریم!

جنس:

مقاله، داستان زندگی
خاطرات NA، مشارکت
اظهار نظر، خبرهای کوتاه
انتقاد، عکس و کاریکاتور...



قیمت:

اگر آن چه می فرستید حتی روی یک معتاد تأثیر مثبت داشته باشد، دستمزد شما قابل شمارش نخواهد بود!

نوشته ها و طرح های خود را به آدرس پستی یا ایمیل مجله پیام بهبودی ارسال نمایید.



قیمت: ۱۵۰۰ ریال

کارت تبریک

برای تبریک گفتن به اعضا دیگر در روز پاکی آن ها



قیمت: ۷۰۰۰ ریال

سی دی

تاریخچه ۵۰ سال معتادان گمنام
به صورت صوتی و تصویری



قیمت: ۲۵۰۰ ریال

مجله پیام بهبودی

فصل نامه انجمن معتادان گمنام ایران



قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

لیوان های NA

کتاب دوازده مفهوم خدماتی

همان گونه که دوازده قدم در مورد بهبودی شخصی در
NA صحبت می کند دوازده سنت در مورد اتحاد گروه،
دوازده مفهوم خدماتی نیز تجربه جامع انجمن مادر مورد
خدمت کردن در NA می باشد.

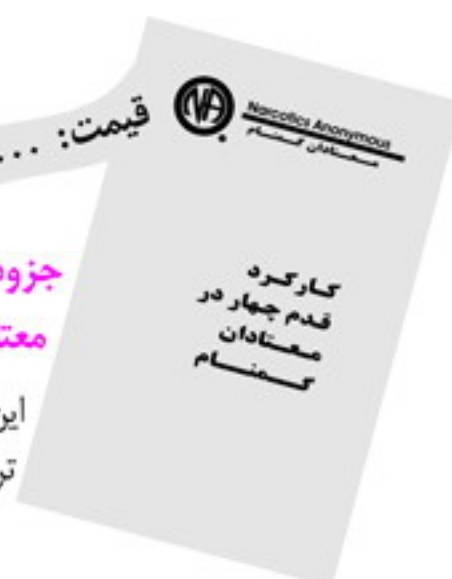


قیمت: ۲۵۰۰ ریال

جزوه کارکرد قدم چهارم در معتادان گمنام

این جزوه یک نمونه ای است که نشان دهد
تراز نامه کامل قدم چهارم به چه شکل است.

قیمت: ۲۰۰۰ ریال



کتاب راهنمای خدمات

راهنمای جامع در مورد تشکیل گروه، ناحیه،
منطقه و کمیته های فرعی و نوع خدمات ارائه
شده و نحوه انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد.



در راه است

کتاب راهنمای کارکرد قدم

شامل اطلاعات مفیدی در مورد اصول به کار گرفته شده
در قدم های دوازده گانه و همین طور سؤال های در این
رابطه تا هر عضو بتواند میزان درک خود از هر قدم را بسنجد.

قیمت: ۷۵۰۰ ریال



توجه: پست رایگان است

برای تهیه نشریات موجود، لوح های فشرده، نوار کاست، مجله پیام بهبودی و
سایر محصولات با دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام ایران تماس بگیرید.
آدرس: تهران سید خندان، خیابان رسالت، خیابان دبستان، روبروی وزارت دفاع
پلاک ۱۸، طبقه اول، واحد ۱
تلفن: ۸۴۶۴۳۶۱

