



■ سال دوم
■ شماره پنجم
■ زمستان ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

۲۷ بهمن ۱۳۸۴ در استاد یوم آزادی برگزاری می شود

➤ دومین همایش اتحاد معتادان گمنام ایران

با حضور

➤ مدیران اجرایی دفتر خدمات جهانی NA

شماره ویژه
۳۲ صفحه



■ تجربه ای بهاری در هوایی پاییزی

■ زندگی در آن سوی دیوار

■ من بیماری اعتیاد هستم!

■ آیا کار کرد قدم ها باید لذت بخش باشد؟



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال دوم ■ شماره پنجم ■ زمستان ۱۳۸۴

■ مسئول نشریه: جواد.م

■ امور اجرایی: سپهر.الف

■ مشاور تحریریه: محمد علی.ب

■ طرح روی جلد: سایت NA

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

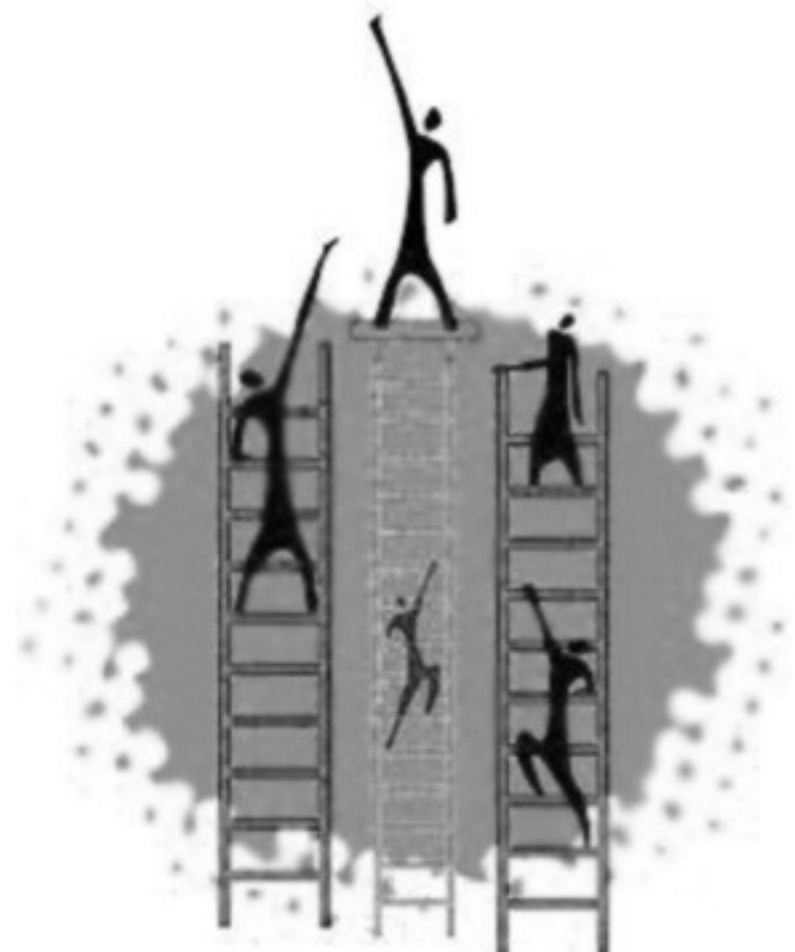
■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ 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 به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

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

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

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



■ فهرست

■ با مخاطبان ۳

دومین همایش سراسری NA ایران ۳

■ خبر

برگزاری نخستین کارگاه آموزشی و خدماتی ۴

■ مشارکت

من و سایه ام ۵

معجزه زندگی در قدم دوم ۱۰

غیر ممکن وجود ندارد ۳۰

■ گفت و گو

مصاحبه با مسئول دفتر خدمات جهانی ایران ۸

■ گزارش

تاریخچه تشکیل انجمن معتادان گمنام در قوچان ۲۰

■ جلسه اول

چی دیدی، چی شنیدی؟ ۱۲

■ داستان من

تیر چراغ برق ۱۴

فقط یک تلنگر ۲۴

■ نامه ها

زندگی در آن سوی دیوار ۱۸

■ زنگ تفریح

من بیماری اعتیاد هستم! ۲۲

■ دیدگاه

ایده هایی در مورد رابطه ما با انجمن الکلی های گمنام ۲۸

■ مقاله

آیا کار کرد قدم ها باید لذت بخش باشد؟ ۱۶

خدمت از نوع اول ۶

فقط برای امروز ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۹، ۲۷

تولد ۱۷

پایان یک سکوت ۲۱

■ نامه های رسیده ۲۳

■ آگهی نشریات ۳۱

آن چه گذشت...

سلام به یاران عزیز و دوست داشتنی.

سلامی به وسعت عشق.

این طور گمان می رود که هر تولد، پیامی به همراه دارد و مجله پیام بهبودی (نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران) نیز متولد شد تا به سهم خود در خدمت سنت پنجم قرار گیرد و نوید بخش پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال باشد.

تولد هر موجود، موجب به وجود آمدن تغییری محسوس در محدوده حضور خود می شود و سعی مجله در این است که با چاپ مطالب و معجزه های زندگی دوستان در حال بهبودی، این پیام NA را بارها و بارها در لابه لای مطالب و تجربه های غنی بهبودی تکرار کند:

"یک معتاد - هر معتادی - می تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند."

اینک "پیام بهبودی" یک ساله است. مردد بودیم که آیا در امر مهم پیام رسانی موفق بوده ایم یا نه؟ پاسخ را پشتیبانی روز افزون شما مهربانان، روشن تر از سپیدی روز و دل گرم کننده تر از خورشید نیم روز، روشن ساخته است.

تک تک نامه ها، ایمیل ها و تلفن ها و حتی گلایه ها باعث شعله ور تر شدن آتش شوق و اشتیاق تیم خدمت گزار جهت آماده کردن و تقدیم بهترین ها به بهترین ها می شود. خدا را شکر می کنیم که فرصت خدمت گزاری به انجمنی را پیدا کرده ایم که همگی مان با فایق آمدن بر هزاران ساعت افسردگی، بهبودی، نوامیدی و با تبدیل همه این نگرش های منفی به دیدگاه هایی مثبت و حیات بخش، به کار بهبودی خود می پردازیم و آن را مقدم بر همه چیز می دانیم و از آن لذت می بریم.

با توصیه برنامه، همه را در دایره مهر خود قرار می دهیم حتی دشمنان مان را. از خدا برای همه طلب دل خوشی و سلامتی می کنیم و هر چه را برای خود آرزوی می کنیم برای دیگر اعضای انجمن و سایر انسان ها نیز می خواهیم.

به هر حال اکنون درست در همان جایی هستیم که باید باشیم. سعی کردیم در زمستانی سرد، پیام گرم انجمن را به اقصی نقاط سرزمین پهناور ایران، برسانیم. طبق معمول، از شما درخواست می کنیم همچون گذشته، با ارسال نامه و مطالبی که ریشه در تجربه بهبودی شما دارد، مجله را تغذیه کنید. باشد که با خواندن مطالب تان

جرقه ای از نور امید در دل دوست هم دردی در گوشه ای از این مرز و بوم، راه پیدا کند و او هم چون تو، پاک شود و در مسیر بهبودی قرار گیرد. از آن جا که NA یک برنامه تجربی است و ماهیچ مطلبی از خارج در مجله چاپ نمی کنیم ارسال کردن یک تجربه بهبودی، مطلب، داستان زندگی، برداشت از قدم ها و سنت ها، خاطرات انتقاد، تجربه لغزش و خلاصه هر موضوعی که با بیماری اعتیاد و بهبودی در رابطه باشد، حداقل خدمتی است که می توانیم به انجمن خود بنماییم.

خبر مسرت بخش این که با تلاش و همت دفتر خدمات جهانی در ایران، از این پس هر شماره مجله NA Way (نشریه بین المللی انجمن معتادان گمنام) به فارسی ترجمه می شود و در اختیار دوستان و علاقمندان قرار می گیرد.

مجله "پیام بهبودی" ضمن تشکر از دفتر خدمات جهانی در ایران، انجام این مهم را تبریک گفته و برای همه دوستان آرزوی موفقیت می کند و خسته نباشید، می گوید. ما به هیچ وجه ترجمه NA Way را تداخلی در کار مجله "پیام بهبودی" ارزیابی نمی کنیم و معتقدیم بیماری اعتیاد به قدری پیچیده و مبهم است که هر چه دانستنی هادر مورد آن بیشتر باشد، امکان متوقف کردن این بیماری بهتر فراهم می گردد.

امیدواریم مطالب مجله NA Way که دارای سابقه ای بسیار طولانی در این کار و هم چنین کادر مجربی که از تعداد زیادی افراد با پاکی های بالا و کارمندان خاص برخوردار است بتواند برای همگان مفید باشد.

در خاتمه از شما درخواست می کنیم برای ما بنویسید که جای چه مطالبی در مجله خودتان خالی است؟ ما چگونه می توانیم این کار را که حتماً بدون نقص نیست بهتر و کامل تر انجام دهیم؟ چه حرکتی لازم است صورت گیرد و یا چه تغییری در مجله به وجود آوریم تا پیام بهبودی بهتر منتقل شود؟ نیازمند راهنمایی های شما هستیم.



خانه دلتان گرم و پر رونق
روز گارتان شیرین
باتشکر
پیام بهبودی

دومین همایش اتحاد انجمن معتادان گمنام ایران

فرصتی استثنایی برای کلیه اعضا

این همایش بیست و هفتم بهمن ماه سال ۱۳۸۴ در محل سالن ۱۲ هزار نفری ورزشگاه آزادی تهران برگزار می شود. در این گردهمایی و برای اولین بار سه عضو خدمت گزار دفتر خدمات جهانی آمریکا که به کشورمان دعوت شده اند تجربیات خود را با اعضای NA ایران در میان خواهند گذاشت.

اتحاد NA در کل، آشنایی بیشتر طرفین با یکدیگر و تبادل تجربه از جمله موضوعاتی است که به موازات "هدف اصلی" در همایش فوق دنبال می شود.

آنتونی ادموندسون با ۲۸ سال پاکی به عنوان مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی، خانم ربه کامایر با پاکی ۲۷ سال به عنوان معاون مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی و دانیل بامدت ۲۶ سال پاکی و به عنوان عضو هیئت امنای اجرایی دفتر خدمات جهانی در این همایش سخن رانی خواهند کرد.

پیش از این اولین همایش انجمن معتادان گمنام در هشتم شهریور ۱۳۸۳ در تهران برگزار شده بود.

تجربه ای بهاری در هوایی پاییزی

که طی برگزاری این کارگاه با جدیت مورد تجزیه و تحلیل گروه ها قرار گرفت و به چالش کشیده شد.

در نهایت رای وجدان گروهی در فضایی آرام، خود را عرضه داشت. از نکات مورد توجه متنوع بودن موضوعات بود تا جایی که کمیته اطلاع رسانی اعلام کرد پرداختن به بقیه موضوعات رابه گروه ها و اگذار کرده ایم تا با مطالعه نشریات و بهره گیری از تجربیات دیگران، خودشان به پاسخ های لازم دست پیدا کنند.

پایانی که آغاز یک راه شد

شامگاه چهارشنبه ۲۵ آبان ماه مراسم اختتامیه در شرایطی برگزار شد که هم دلی اتحاد و درک مشترک، حرف دل همه شرکت کنندگان بود. این را از بیان کسانی دریافتیم که از میان ۳۰۰ شرکت کننده فرصت پیدا کردند احساس خود را با دیگران در میان بگذارند. در این مراسم، گردانندگان جلسات کارگاهی - سیامک، خ - محمود، ج - ناصر، خ - آرش، ق - فرزاد، ع - فرهاد، ق - حمید، ش - محسن، م - به همراه مسئول اجرایی کارگاه محمد، ط و هم چنین تعدادی از اعضای شرکت کننده حال و هوای درونی شان را با ساده ترین واژه ها به دوستانی اهدا کردند که ساعات و لحظات آموزنده، به یادماندنی و مفیدی را در کنار یکدیگر تجربه کردند.

آن چه ناطقین گفتند

- ✦ از این که این اتفاق روحانی در ایران هم به وقوع پیوست خوشحالم. نمی توانم احساسم را بگویم اما مطمئن هستم اتفاق های زیادی افتاد.
- ✦ این خانه پول بودن نه تایید طلبی، فقط عشق بود.
- ✦ تردید داشتم که چگونه برگزار می شود اما خیلی بهتر از آن چیزی که انتظار داشتم اتفاق افتاد.
- ✦ سعی کنیم این تجربه را در شهر و ناحیه خود به اجرا در آوریم.
- ✦ اعلام رضایت مسئولان اردوگاه از رفتار همگی ما، باعث شد تا NA یک بار دیگر خوش نامی خود را تجربه کند.



عکس: محمدرضان

- ✦ نحوه برگزاری کارگاه های قبلی به شکلی بود که اجازه نمی داد بقیه هم فکر کنند. همه چیز از ناحیه یک نفر مطرح می شد. سایرین هم صرفاً شنونده بودند.
- ✦ اتحاد، هم دلی و تبادل تجربه و ارتباطاتی را که برنامه قول داده بود در این جابه خوبی حس کردم.

این جا "اردوگاه فرهنگی - هنری شهید چمران" است. همان جا که با ممداد بیست و سوم آبان ماه سال ۸۴ میعادگاه خدمت گزارانی بود که مدت ها به انتظار نشسته بودند تا یک تجربه تازه کارگاهی را با شیوه ای مدرن فرا بگیرند.

این تجربه در زمستان ۸۳ از طریق یک کارگاه خدماتی که در کشور بحرین برگزار شده بود حاصل گشت. در آن کارگاه نمایندگان کشورهای مختلف از جمله ایران به همراه چند عضو فعال دفتر خدمات جهانی حضور داشتند.

در بحرین بر روی این نکته تاکید شده بود که نمایندگان حاضر در کارگاه می بایست برای فراگیر شدن آن چه که در این کارگاه دریافت کرده اند عیناً آن را به دوستان بهبودی خود در کشور متبوع شان منتقل کنند.

سهام مادر این تجربه

... و حالا آن روز فرارسیده بود، ۳۰۰ عضو منتخب و خدمت گزار NA ایران در این محل گرد هم آمده بودند تا خودشان هم در این تجربه جدید سهم داشته باشند. سهیم بودن همه شرکت کنندگان از ویژگی های این تجربه جدید بود که موضوعات مورد نظر با عقل و خرد جمعی به چالش کشید می شد و به این ترتیب بر آیند و محصول دیدگاه ها و نقطه نظرات گوناگون به دست می آمد.

تلاشی صادقانه، نمایشی معنوی

تلاش ۵۰ روزه جمعی از خدمت گزاران، فضای سرشار از آرامش، اعتماد، هم دلی و هم اندیشی رابه نمایش در آورد.

این کارگاه در دو سالن جدا از هم برگزار گردید که در هر سالن حدوداً ۱۵۰ نفر حضور داشتند. شرکت کنندگان در ۱۰ گروه ۱۵ نفری متشکل می شدند و هر گروه اقدام به انتخاب یک سرگروه می کرد سپس با طرح موضوع از سوی گردانندگان جلسه، گروه ها در زمان تعیین شده اقدام به مشورت می کردند و پس از دست یابی به یک جمع بندی آن را از طریق سرگروه خود به اطلاع گردانندگان جلسه می رساندند. آن ها نیز با یادداشت نقطه نظر گروه ها بر روی یک صفحه بزرگ، دیدگاه های مشترک رابه عنوان رای وجدان گروه راجع به موضوع مطرح شده اعلام می کردند.

به گفته افرادی که مورد سؤال گزار شگر "پیام بهبودی" واقع شدند شیوه برگزاری کارگاه به گونه ای بود که:

"همه خدمت گزاران در شرایط یکسان قرار داشتند و هر فردی به راحتی می توانست موضوع مورد بحث رابه چالش بکشد."

در جریان برگزاری این کارگاه ۱۰ مورد مشخص از میان ۵۰۰ سؤال و موضوع برگزیده شد. این موضوعات به عنوان اصلی ترین مشکلات به دست خدمت گزاران کارگاه رسیده بود.

تنوع موضوعات شوق برانگیز بود

اهمیت نشریات NA، راهنما و رهجو - نحوه برگزاری جلسات باز، جلسات مختلط و جلسات مخصوص. خدمت گزاران مورد اعتماد - سنت هفتم - رابطه NA با حرفه ای ها (NGO های مرتبط) - چگونگی برخورد با سوء استفاده کنندگان از نام و نشان NA نحوه رساندن پیام بهبودی (هدف اصلی) و اطلاع رسانی موضوعاتی بودند

من وسایع‌ام

خداست، باید نذر هم بدی.

آخه دیگه چیزی برام نمی‌مونه، هیچ کی برام نمی‌مونه دیگه معنایی توی زندگی ندارم، بعدش چیکار کنم، به چه امیدی زندگی کنم.

هیچی، تازه آزاد میشی، هر جادلت خواست میری هر جادلت خواست می‌خواهی چیزی که زیاده زن، می‌تونی یکی دیگه بگیری، خیلی بهتر از اون، لااقل یکی رو پیدامی کنی که باهات بشینه و پاشه، باهم نشنه کنین، همه چیز درست میشه غصه نخور، بیا چند تا دور بگیر.

پاشدم و چایی پر رنگی ریختم و از ته قندون یک تکه نبات را که مانده بود برداشتم و توی لیوانم انداختم و این شعر رو زمزمه کردم.

به هر در تکیه سازم پیکر و کاشانه می‌سوزد

من آن جغدم که هر جالانه گیرم لانه می‌سوزد

سراغ یخچال رفتم، هیچی نداشت یک هفته‌ای بیشتر نبود که مونس رفته بود، اما انگار سال هاست یخچال خالی است خانه کثیف و به هم ریخته، ظرف‌های کثیف توی آشپزخانه روی هم انبار شده بود و من اصلاً متوجه آن‌ها نشده بودم گویا فقط تمیزی خانه و آشپزخانه و غذای گرم نشانه‌ی حضور او بود، در غیر این صورت من متوجه اون نمی‌شدم خیلی از روزها وقتی وارد خانه می‌شدم عطر غذا تمام ساختمان را پر کرده بود و همه چیز مثل گل بود و من به تنها چیزی که فکر می‌کردم مواد بود. یادم رفته که چند وقته غذای گرم نخوردم فکری مثل شهاب از ذهنم گذشت و همراه آن اشک از چشمانم جاری شد، پاشدم بدون این که به او چیزی بگویم آبی به سر و رویم زدم و لباس پوشیدم، هر چی صدام کرد جوابش رو ندادم، از خانه بیرون آمدم به طرف محل کار ناصر رفتم پار سال ناصر رو دیده بودم، دوست مصرف بود و مشکلات من را داشت، اما یک سالی است که خیلی فرق کرده از من دور شده، اوضاع و احوالش خوب شده، بچه‌های محل می‌گن میره به یک انجمن، جایی که همه شون معتاد بودن ولی الان دیگه مصرف نمی‌کنند و من میرم تادست کمک به سوی آن‌ها دارم. کنم، می‌گن بچه‌های این انجمن دست هیچ کس رو پس نمی‌زنن. همیشه آماده‌ان تا به یک معتاد، کمک کنن. براهم از جون مایه می‌ذارن آخه خودشون این سختی‌ها را کشیدن، به سایه اجازه خودنمایی نمی‌دن. پراز عشق و صفان، خوش آمدگودارن. شنیدم وقتی خودتو معرفی می‌کنی برات دست می‌زنن و در آغوش می‌گیرن.

خیلی عجیبه، مگه ممکنه یه

چنین جایی وجود داشته باشه

که معتاد رو به این

راحتی بپذیرن.

ولی دوست دارم آخرین

راه حل رو هم امتحان کنم

امروز می‌رم شما فکر می‌کنین

چی می‌شه؟ به نظر تون کار منم

درست می‌شه؟

اکبر. ز. مشهد



به نام کسی که جان را فکرت آموخت

صبح بود یا ظهر نمی‌دونم اصلاً چه اهمیتی داشت که هوا روشن باشد یا تاریک. ظلمت و سیاهی تمام وجودم را گرفته بود و هیچ کور سویی دیده نمی‌شد، گویی سال هاست به دارشب آویخته‌ام.

بلندشدم، نه به زور از خواب بیدارم کرد: پاشو، چه خبر ته، اگه به فکر خودت نیستی به درک، لااقل برای من یک فکری بکن، صدای سایه‌ام بود سایه بیماری‌ام که همیشه و در همه جای زندگی‌ام نفر اول بود، حتی توی خواب و زمان بیدار شدن.

هی باتوأم، چه کار می‌کنی، تنبلی بسه دیگه، پاشو، برای امروز قرار مون چی بود؟ نمی‌دونم دست از سرم بردار حوصله ندارم، دوست دارم سرمو بذارم و دیگه رنگ بیداری رو نبینم، چی می‌شدنه صدای زنگ، نه تلفن، نه کسی سراغم بیادونه مجبور باشم به چشم‌های فرد دیگه‌ای زل بزنم و از شرم رو به زمین نگاه کنم.

بغض توی گلویم شکسته، نمی‌ذاره خوب نفس بکشم، احساس می‌کنم هوای این جامسموم است.

پاشو دیوونه، الان همه چیز درست میشه، اون وسایل رو بیار و چند تا دور بزن اونوقت بهت میگم که دنیا به کام تو هست یانه! این زندگی و این دنیا مال ماست. حق ماست و اگه نتونی حقو بگیر کلاهی پس معرکه است.

پاشو و این قدر زانوی غم بغل بگیر، راستی مگه یادت رفته، امروز قرار ملاقات داری ساعت ۱۱ باید بری محضر، زنت و خانواده‌اش منتظر تو هستند، باید همه چیز رو تمام کنی، اگه سر وقت نرسی همه چیز به هم می‌خوره، تازه با خودشون فکر می‌کنند که پشیمان شدی و باز قصه از نوع شروع می‌شد، رفت و آمدها، پادر میانی کردن‌ها گریه بچه‌ها، همه زحمت هامون به هدر میره.

به درک، بذار هر چی می‌خواه بشه، اصلاً من دلم می‌خواد که همین طور بشه، هر چی فکر می‌کنم نمی‌تونم این کار رو بکنم.

پاشو بدبخت ترسو، کم آوردی، نمیگی اونا با خودشون چی فکر می‌کنند، نمیگن ترسید، نمیگن از اولش هم می‌دونستیم که او طلاق بده نیست که شهامت این کار رو نداره، پاشو، فعلاً اصل کاری رو درست کن.

خمیازه‌ای کشیدم و گوشه چشم هامو پاک کردم و از توی رختخواب پاشدم سیگاری روشن کردم و سراغ کتری رفتم و پر آبش کردم و روی گاز گذاشتم. خدایا میشه این دفعه هم به خیر بگذره، قول میدم تمام تلاش خودم رو بکنم. کمکم کن تا ترک بکنم و بتونم سر کارم برگردم و دوباره باهمدیگه مثل روزهای اول زندگی با عشق کنار هم زندگی کنیم مشتکی گری کن و خودت همه چیز رو درست کن.

او هوای داری چکار می‌کنی. پاشو دیوونه، دیر شد برای خودت خلوت کردی بدبخت. مرگ یک بار، شیون هم یک بار، طلاقش بده و قال قضیه رو بکن، اگه خواستی می‌تونی دوباره از دواج کنی، بیچاره یادت رفته چه قدر غرغر می‌کرد، جلوی دوست‌ها ت چطور باهاش رفتار می‌کرد، همیشه مزاحمت بود، مگه تو چی می‌خواستی ازش، فقط می‌خواستی درکت کنه، رفیقت باشه، هم دمت باشه، غیر از این بود.

چایی رو دم کردم و از گوشه آشپزخانه وسایل مصرفم را آوردم و همه چیز را آماده کردم قبل از چایی یک کم مصرف کردم، برقی از امید در چشمانم زده شد، اطاق رنگی دیگه گرفت، صدای قلبم را می‌شنیدم.

بهتره که در مورد بچه‌ها هم خوب فکر کنی اگه اونا هم با مادرشون باشن به نفع توست. چی؟ من بدون آن‌ها می‌میرم.

حرف مفت زن، دیوونه شدی، از خدات هم باشه، این جور که راحت تر هستی هر موقع بری، بیایی، بخوابی، بیدار بشی، غذا بخوری، بدبخت این‌ها همه لطف

خدمت از نوع اول

مثلاً نوع دیگری از خدمت کردن، حضور به موقع در جلسات است. من در اوایل بهبودی ام طاقت نداشتم ۹۰ دقیقه در جلسه حضور داشته باشم و تا پایان جلسه چندین بار به بهانه سیگار کشیدن و رفع خستگی جلسه را ترک می کردم تا این که به پیشنهاد راهنمایم، کم کم تصمیم گرفتم صبر و تحمل را تمرین کنم و از سکوت اول جلسه تا سکوت پایان، روی صندلی ام بنشینم و تمرکز داشته باشم. همین کار نه تنها موجب آرامش خودم شد بلکه به آرامش و تمرکز دیگران هم کمک کرد و بدین ترتیب من به نوعی به خودم و گروه خدمت کردم.

مورد دیگر آن که من می توانم با رفتار خود به ایجاد جو بهبودی در گروه کمک کنم. یک لبخند ساده، در آغوش گرفتن تازه وارد، خوش آمد گویی، دادن شماره تلفن خود به اعضای جدید، حضور به موقع در جلسات، همه و همه جز مواردی شماری هستند که می توانند از ماقاصدی بسازد که حامل پیام بهبودی و مهربانی است.

همیشه راه دیگری هم وجود دارد

هیچ یک از ما خاطره اولین روز ورود خود به انجمن را فراموش نمی کنیم. اگر یادتان باشد مادر اولین بار حضور خود در جلسه، دقت نکردیم چه فردی منشی، خزانه دار و یا نماینده گروه است. آن چه موجب جذب ما شد و باعث گردید تا در جلسه بعدی هم شرکت کنیم رفتار دیگران و برخورد گرم و صمیمی آن ها بود.

حالا کدام خدمت مهم تر است؟ به طور حتم و یقین همه خدمت ها لازم است ولی آن چه که روشن است و نیاز به توضیح ندارد این است که رقابتی وجود ندارد و اگر زمانی فرصت مناسبی برای انجام یک خدمت مشخص وجود ندارد، موارد دیگر در انتظار ما هستند.

هنر شنیدن ناگفته ها

بعضی اوقات در تجمع بعد از جلسات، ما به قدری مشغول صحبت و گفتگو با دوستان قدیمی و هم سن و سال پاکی خود و بچه های محل مان هستیم که به طور کلی متوجه حضور آن تازه واردی که در گوشه ای به صورت منزوی و مأیوس ایستاده و مات و مبهوت ناظر خنده های بلند و شوخی های جالب اما است، نیستیم و او که شاید ساعت ها و روز اول خماری خود را می گذراند، ممکن است به این نتیجه برسد که ما از روز اول با هم رفیق بوده ایم و این جا، جای او نیست و می رود که می رود.

چه خدمتی بالاتر از این که من متوجه او باشم و تنهایش نگذارم؟ چه کاری از این بهتر که به صحبت های او گوش کنم؟

ما وقتی به حرف های دیگران گوش می کنیم و با صمیمیت سعی در بهتر فهمیدن مسائل و مشکلات تازه واردان و دیگر اعضای نمایم در حال خدمتیم. خوب گوش کردن خود نیز یک هنر است.

همان طور که برنامه باعث تحول و دگرگونی زندگی من شده است من نیز باید با انتقال تجربیاتم به دیگران، آن ها را در راه بهبودی کمک کنم. خدمتی از این والاتر؟ فراموش نکنیم که "هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معنای که در عذاب است." شرکت در فعالیت هایی که باعث تشکیل جلسات جدید می شوند و حتی فقط حضور فیزیکی در یک جلسه نو پا و حمایت از آن جلسه نوعی خدمت است.

پشتیبانی محبت آمیزی که یک معتاد در حال بهبودی از یک معتاد دیگر، از خود نشان می دهد باز نوعی از یک خدمت بزرگ است. ما با سهیم شدن در باز یابی یکدیگر

همان طور که می دانید یکی از مهم ترین ابزار جهت بهبودی و یاد ر مسیر بهبودی قرار گرفتن در برنامه NA، خدمت کردن است.

حتماً شما هم با دوستانی مواجه شده اید که چون فرصت خدمت گزاری را پیدا نمی کنند بسیار گله مند هستند و مرتب اعلام می کنند که دوست دارنده برنامه مورد علاقه خود خدمت کنند ولی چون پاکی آن ها کم است و اکثر گروه ها برای خدمت گزاران خود، شرط پاکی یک سال و بالاتر از آن را در نظر گرفته اند در نتیجه آن ها نمی توانند در گروه ها خدمت کنند و اعلام می دارند که مسلماً در کمیته های فرعی هم فرصت خدمت برای ما وجود ندارد و فعلاً باید صبر کنیم ولی تا آن موقع چه کنیم؟ در این مقطع ما علاقمندان به خدمت چه باید بکنیم؟ مگر برنامه نمی گوید یکی از عوامل موثر در بهبودی، خدمت به برنامه و دیگران است، پس چرا همه کارها بین پاکی بالاها تقسیم می شود؟

در انجمن NA ممکن است موضوع فوق برای خیلی از اعضای جدید مطرح باشد مقاله "خدمت از نوع اول" مطلبی که سوژه آن از سوی دوست بهبودی مان امید - پ از مشهد پیشنهاد گردید، که امیدواریم پاسخ گوی نیاز های مادر انجمن باشد.

خدمت به خود

هنگامی که پرسش هایی این چنین ذهن ما را به خود مشغول می دارد شاید لازم باشد که من دیدگاه خود را نسبت به مفهوم "خدمت کردن" عوض کنم و متوجه شوم که خدمت کردن در برنامه ما فقط خدمت به عنوان منشی یا خزانه دار و یا نماینده گروه و دیگر مسئولیت های اجرایی و خدماتی نیست. موارد زیادی وجود دارند که ما در هر زمان می توانیم به عنوان یک خدمت انجام دهیم.

من در برنامه بهبودی یاد گرفته ام که همه چیز از "خود" شروع می شود. من ابتدا باید خودم را دوست داشته باشم تا بتوانم دیگران را نیز دوست داشته باشم. اول بتوانم خودم را بپذیرم تا توانایی پذیرش دیگران را نیز به دست آورم و...

بنابر این یکی از خدمت های بزرگ "خدمت به خود" است. زمانی که من در حال کار کردن قدم هایم هستم، به راهنمایم تلفن می کنم، نشریات را مطالعه می کنم و یا بار هجوهایم در تماس هستم و تجربه بهبودی خود را به آن ها منتقل می کنم بدون شک در حال خدمت به خود و انجمن هستم.

اثرات این "خدمت به خود" می تواند در زندگی شخصی من بسیار موثر باشد و سود تغییرات ایجاد شده ناشی از خدمت به خود در رفتار و کردار من به گروه و نهایتاً به انجمن NA باز می گردد.

پس "خدمت به خود" به نوعی خدمت به انجمن است. "خدمت به خود" و به کار بستن راه کار های برنامه حتی در زندگی شخصی می تواند از ما به عنوان اعضای NA افرادی روشن بین، صادق و مسئولیت پذیر بسازد و هر کدام مان را به عنوان یک مثال خوب و شاهدی زنده در برابر دیدگاه تازه واردان که مهم ترین اعضا انجمن هستند قرار دهد.

پیک مهربانی

ایده های جذاب و گوناگون دیگری نیز برای خدمت کردن بی سرو صدا و بی مزد و منت نیز وجود دارند. اگر در یک گروه سن پاکی من کمتر از شرایط تعیین شده برای منشی شدن و خزانه داری و... است اشکالی ندارد. دنیا به آخر نرسیده است. این برنامه آن قدر غنی است که بتواند فرصت خدمت از نوعی دیگر را در اختیار من بگذارد.

فقط برای امروز



۲۲ دی

تسلیم برای پیروزی

"کمک به ما، فقط در زمانی که ما بتوانیم به شکست کامل خود اقرار کنیم شروع می شود."

کتاب پایه، صفحه ۲۲

۷

شکست کامل؛ عجب ایده ای! باید به معنی تسلیم باشد. تسلیم یعنی: دست برداشتن کامل. یعنی ترک کردن بدون قید و شرط. یعنی دست ها را بالا بگیریم و جنگیدن را کنار بگذاریم. شاید هم یعنی دست بلند کردن در جلسه اول و پذیرفتن این که ما معتاد هستیم. چگونه مای دانیم که قدم اول را برداشته ایم تا اجازه زندگی بدون مواد مخدر را داشته باشیم؟

مای دانیم، چون وقتی آن قدم بزرگ را بر می داریم، دیگر هرگز مجبور به مصرف نخواهیم بود. فقط برای امروز. همین. آسان نیست، ولی خیلی ساده است. ما قدم اول را کار می کنیم. ما آن را می پذیریم. بله، ما معتاد هستیم. "یکی زیاد است و هزار تا کافی نیست". بارها و بارها به ما ثابت شده است. ما قبول می کنیم که نمی توانیم به هیچ شکل و فرمی به مواد دست بزنیم. مای پذیریم اگر لازم باشد، با صدای بلند آن را اعلام می کنیم. ما قدم اول را در شروع روز بر می داریم. برای یک روز. این پذیرش، ما را راه می کند، فقط برای امروز، از نیاز دوباره به زندگی کردن معتاد گونه. ما خود را به این بیماری تسلیم کرده ایم. ما دست بر می داریم. رهای می کنیم. ولی در این رها کردن، ما پیروز هستیم. و این تضاد قدم اول است: ما تسلیم می شویم که پیروز شویم. از طریق تسلیم، ما نیروی عظیم تری بدست می آوریم که هرگز تصور آن را نیز نمی توانستیم داشته باشیم.

فقط برای امروز: من می پذیرم که در مقابل اعتیادم عاجز هستم. من تسلیم می شوم تا برنده شوم.

ترجمه: سپهر. الف

برگرفته از: کتاب فقط برای امروز

باعث تقویت و رشد گروه مان می شویم که خود این گروه می تواند در جذب معتادان دیگری که در حال عذاب هستند عامل موثری باشد. آیا من هنوز به دنبال فرصت های خدمت از نوع بخصوصی می گردم؟

یک نوع دیگر خدمت کردن، کمک به حفظ امنیت جلسات است. من به عنوان یک عضو، گروه خود را دوست دارم و نمی خواهم این گروه شخصیت بدی پیدا کند نمی خواهم به خاطر مشکلاتی که من ایجاد می کنم، گروه جای خود را از دست بدهد. نمی خواهم به حسن شهرت NA، که باز حمت و عذاب به دست آمده لطمه ای وارد کنم. می خواهم بار عایت اصول "خدمت" کنم.

"خدمت کردن" تعریف کوتاه و محدودی ندارد. راهنما شدن رفتار خوب و حساب شده، صداقت، چگونگی برخورد با تازه وارد و حتی نحوه لباس پوشیدن من و... همه و همه می تواند به نوعی مفهوم خدمت کردن را در برداشته باشد.

من می توانم به جای رقابت کردن و جمع آوری آرا برای منشی شدن، انرژی خود را ذخیره کنم و خود وقف موارد دیگری از "خدمت کردن" در شکل های دیگر کنم تا بتوانم مفهوم رشد و روحانی را در ک کنم چون خدمت در سطح شخصی در نتیجه کاربرد اصول میسر می گردد و متوجه باشم که همیشه راه حل دیگری نیز وجود دارد.

شما هم اگر این نوع خدمت ها را تجربه کرده باشید دریافته اید که چه تأثیرات خوبی بر روی بهبودی شخصی ما دارد و می توان ده ها نوع خدمت دیگر را نیز یافت که هیچ احتیاجی به سن پاکی ندارد ولی در ضمن خدمت های بزرگی هستند. مهم این است که در "خدمت کردن" من به دنبال چه چیزی هستم؟

ارزش های ماندگار

خوب، بعد از این مرحله به سلامتی سن پاکی ما بالا می رود و می توانیم به عنوان منشی، خزانه دار و یا... خدمت کنیم چون متوجه شده ایم که خدمت کردن در NA یک تجربه و یادگیری است که به رشد شخصی ما کمک می کند پس ما داوطلب خدمت کردن می شویم.

یکی از پیشنهادات برنامه در مورد خدمت کردن به کار بستن این راهکار است: **"انجام کار درست با انگیزه درست"**. یعنی با خود خلوت کنیم و با یک حساب سرانگشتی برای خودمان روشن کنیم که به چه دلیل من طالب پذیرفتن این مسئولیت هستم و چه هدفی را دنبال می کنم؟ آیا فرد دیگری می تواند این خدمت را بهتر انجام دهد؟ آیا احتیاجات انجمن را مقدم بر خواسته های خود می دانم؟

برنامه معتقد است تنها چیزی را که باید در هنگام پذیرش یک خدمت در نظر بگیریم این است که: این خدمت ما تا چه حد در انتقال پیام بهبودی موثر است؟ این تمام مسئولیتی است که اعضا NA در رابطه با سنت پنجم به عهده دارند. اگر قبول خدمت و پذیرش مسئولیت با هدف به ثمر رسیدن سنت پنجم باشد، خدمتی خالصانه و ناب است و موجب شکوفایی و گسترش انجمن به شکل ایده آل خواهد بود زیرا انجام هدف اصلی ما یعنی انتقال پیام بهبودی به منزله قلب خدمات مان می باشد.

پیش به سوی بهترین ها

اگر بخواهیم نوع خدمت خود و تاثیر گذاری آن را محک بزنیم و روشن کنیم که آیا انجام این خدمت چقدر لازم است و حرکت ما تا چه حد درست است از مهم ترین مبنای سنجش در NA یعنی سنت پنجم باید استفاده کنیم و هر فرد یا گروه با سبک و سنگین کردن خود می تواند انگیزه ها و اعمال خود را مورد آزمون قرار دهد. اگر تمایلات شخصی من در مورد خدمت کردن با دور نمای کلی NA در تضاد، درآمد باید به خاطر بیاورم که برنامه خواسته که از منافع شخصی ام بگذرم و روشن است که هر چه ارتباط من با نیروی برتر قوی تر باشد گذشتن از آزمون های شخصی برایم آسان تر است.

جواد م

جای خالی ایران در هیأت امنای خدمات جهانی

در پی تاسیس چهارمین دفتر خدمات جهانی NA در ایران، سئوالاتی در ذهن اعضای گروه‌های گوناگون شکل گرفته بود. مجله "پیام بهبودی" این پرسش‌ها را با پیامک.خ مسئول دفتر در میان گذاشت که پاسخ‌های دریافت‌شده را به نظر خوانندگان می‌رسانیم.

پیام بهبودی: علت انتخاب شما به عنوان مسئول چهارمین دفتر خدمات جهانی NA چیست؟

* من ۶ سال در ایران مسئول کمیته ترجمه بودم و مشکلاتی را که در حین ترجمه پیش می‌آمد از دفتر خدمات جهانی می‌پرسیدم.

هم‌زمان با افزایش جلسات در کشور، دامنه فعالیت‌های خدماتی در قالب کمیته‌ها و نواحی شهری رویه فزونی گذاشت و خدمت‌گزاران در حوزه‌های خدماتی‌شان با انبوهی از سئوالاتی بی‌جواب روبرو بودند.

در لابه‌لای تماس‌هایم در ارتباط با مسائل ترجمه، سئوالات اعضا هم‌راسترا طرح می‌کردم و پاسخ‌های دفتر خدمات جهانی را در اختیارشان قرار می‌دادم. این‌گونه بود که عملاً رابط NA ایران با دفتر خدمات جهانی شدم. این روند باعث شد که ساختار خدماتی در منطقه ایران با فرمت و تازه‌ترین متدهای خدمات جهانی NA شکل بگیرد.

پیام بهبودی: نحوه فعالیت دفتر خدمات جهانی چگونه است؟

* وظیفه اول دفتر خدمات جهانی، دریافت محصولات خدمات جهانی از آمریکا و توزیع آن‌ها بین اعضا و گروه‌ها در سطح مناطق وسیع جغرافیایی است و در موارد خاص نیز حمایت از گروه‌هایی که توانایی خرید محصولات را ندارند و در کل هر اقدامی که در راستای سنت پنجم باشد از جمله وظایف این دفتر است. در ایران علاوه بر موارد یادشده تولید محصولات نیز به عهده این دفتر است. دلیل آن هم بعد مسافت، حمل و نقل و مسائل و مشکلات گمرکی است. در واقع تنها دفتری که محصولاتش را از دفتر جهانی دریافت نمی‌کند دفتر ایران است. بلژیک و کانادا ملزومات خود را از طریق آمریکا، تامین می‌کنند.

- درباره نحوه سرمایه‌گذاری در این دفتر پرسیدیم که تصریح کرد:

* "سرمایه نقدی جهت تامین کلیه محصولات که دریافت و یا تولید می‌شود، توسط دفتر جهانی تامین می‌شود و سود و زیانش نیز متعلق به همان دفتر است."

- وی درباره تامین هزینه‌های دفتر ایران می‌گوید:

* "سرمایه اولیه برای تهیه قالب چپ و سکه و چاپ کتاب و سایر هزینه‌ها توسط دفتر مبدا تامین شد. اما از این مرحله به بعد با سود فروش محصولات، هزینه‌های جاری را خودمان پرداخت می‌کنیم و در انتهای کار اگر پولی باقی بماند به حساب بستانکار دفتر کل واریز می‌شود. گزارش عملکرد مالی به صورت ماهیانه به مسئولین دفتر خدمت جهانی، ارائه می‌شود.

پیام بهبودی: نحوه فروش تولیدات و محصولات دفتر ایران چگونه است؟

* طرف ما دفتر مرکزی NA ایران است و به غیر از این دفتر به شخصی یا جای دیگری چیزی نمی‌فروشیم. هدف ما حمایت از NA ایران است. قرار نیست مادر این جاتبدیل به قطب شویم."

پیام بهبودی: شما به کجا پاسخ گو هستید؟

* فقط به دفتر خدمات جهانی در مرکز. البته نه به این معنا که به NA ایران پاسخ نمی‌دهیم. ما با دفتر مرکزی و شورای منطقه ایران کاملاً هماهنگ هستیم و به آن‌ها پاسخ می‌دهیم.

پیام بهبودی: آیا فقط به ایران سرویس می‌دهید؟

* فعلاً به ایران سرویس می‌دهیم، اما در نهایت تصمیم این است که کلیه کشورهای آسیایی تحت پوشش دفتر ایران نیازهایشان تامین شود. در فاز بعد به کشورهای حوزه خلیج فارس هم سرویس می‌دهیم. ما منتظر ورود دو عضو مسئول از دفتر جهانی هستیم تا تصمیمات اتخاذشده در این جا اجرا شود. امیدواریم از خرداد ماه سال ۸۵ که دفتر یک ساله می‌شود سرویس دهی ما هم گسترده تر شود.

پیام بهبودی: غیر از شما چند نفر دیگر به عنوان کارمند مخصوص در این دفتر فعالیت می‌کنند و چه کسی آنان را انتخاب کرده است؟

* دو نفر هستند که با توجه به اختیاری که دفتر خدمات جهانی به من داده آن‌ها را انتخاب کرده‌ام به

طور حتم دوستان بسیار زیاد دیگری هم هستند که کار آیی‌های فراوان دارند ولی دفتر فعلاً به دو نفر نیاز داشت. انتظارم این است که دوستانم شرایط مراد را درک کنند.

پیام بهبودی: جایگاه این دفتر در نظام حقوقی به چه نحوی است؟

* مادر حال به ثبت رساندن این دفتر به عنوان یک موسسه انتشاراتی هستیم که اعضای هیأت مدیره اش شامل دو نفر از اعضای دفتر آمریکا که مدیر اجرای دفتر لس آنجلس نفر اول و معاون وی نفر دوم و نیز نفر سوم که خودم هستم.

پیام بهبودی: زمان خدمت شما در این پست خدماتی چه مدت است؟

* فعلاً زمان خاصی در نظر گرفته نشده است. چون به عنوان کارمند خاص فعالیت می‌کنیم، نظر دفتر خدمات جهانی کمتر از ۱۰ سال نیست.

پیام بهبودی: حالا اگر فردی به نحوه کار شما ایراد داشته باشد به کجا باید رجوع کند؟

* پیشنهاد من این است که با خود من تماس بگیرند. من آدم بسته‌ای نیستم. کارهایم نیز بی‌عیب و نقص نیست. سعی می‌کنم باروشن‌بینی برخورد کنم. اگر احساس شد پاسخ من قانع‌کننده نیست می‌توانند از طریق تلفن یا ایمیل با دفتر خدمات جهانی، تماس بگیرند. روش سوم هم هست که می‌بایست از طریق نمایندگان و یا وکلای ایران در هیأت امنای خدمات جهانی دنبال شود.

پیام بهبودی: در مورد روش سوم، بیشتر توضیح دهید.

* ما دو سال پیش در ایران فرم‌هایی را تکمیل و به دفتر خدمات جهانی ارسال کردیم تا ایران نیز در هیأت امنای، دارای کرسی شود. الان هم این کرسی وجود دارد منتهی شخصی از NA ایران در آن جانیست که کرسی خالی ایران را پر کند.

پیام بهبودی: چه باید کرد با این کرسی خالی؟

* شورای منطقه‌ای ایران می‌بایست با انتخاب و معرفی دو نفر به NA جهانی، هر دو سال یک بار آن‌ها را به جلسه هیأت امنای خدمات جهانی اعزام کند. این دو نفر در اصل وکیل و علی‌البدل وکیل منطقه ایران در خدمات جهانی خواهند بود. بخشی از وظایف و مسئولیت‌های این وکلا، طرح سئوالات و مسائل و مشکلات اعضای NA ایران در هیأت امنای مذکور است.

پیام بهبودی: در مورد نحوه انتخاب خودتان بیشتر توضیح دهید.

* تصمیم‌گیری در مورد گشایش این دفتر و نحوه استخدام من از مواردی بود که در هیأت امنای که متشکل از ۴۷ نفر از اعضای قدیمی دنیا است به بحث گذاشته شد.

البته همه آن‌ها من را نمی‌شناختند اما ۷-۸ نفر از آن‌ها که مرا کاملاً می‌شناختند گزارش مثبتی از فعالیت‌های من به هیأت ارائه دادند و هیأت امنایم بارای وجدان گروهی موافقت خود را نسبت به این امر اعلام کرد.

پیام بهبودی: میزان حقوق شما چه قدر است؟

• ابتدا ذکر این نکته را ضروری می‌دانم که آن‌چه برای من در درجه اول اهمیت قرار داشت راه اندازی دفتر خدمات جهانی در ایران بود و مطمئن هستم همه دوستان از اهمیت این مسئله به خوبی آگاهند و متوجه تاثیر آن در رشد NA ایران و حسن شهرت انجمن مان هستند. میزان حقوق من هم متناسب با حقوق یک کارمند ایرانی است. تداوم کار این دفتر و اجرای سنت پنجم NA، مسائل مالی و میزان حقوق را کاملاً تحت الشعاع قرار می‌دهد. برای من انجام این کار مهم‌تر از درآمدش بود.

پیام بهبودی: در حال حاضر رابطه شما با دفتر خدمات جهانی به چه ترتیب است؟

• به طور مرتب از طریق ایمیل تماس روزانه دارم و هفته‌ای دوبار هم به صورت شفاهی با دو نفر اول دفتر خدمات جهانی یعنی آقای "آنتونی ادموندسون" مدیر عامل اجرایی خدمات جهانی و خانم "ربه کامایر" معاون وی و نفر سوم هم که آقای "تام راش" حسابدار کل خدمات جهانی است و ۱۵ سال در این پست سابقه فعالیت دارد، تماس مرتب دارم. **پیام بهبودی:** حالا قدری هم در مورد قیمت تولیدات توضیح دهید.

• الان قیمت محصولاتی که در ایران به فروش می‌رسد اصلاً در مقام مقایسه با سایر دفاتر خدمات جهانی نیست. مثلاً همین کتاب پایه در آمریکا با قیمت ۷ دلار به فروش می‌رسد در صورتی که این قیمت در ایران زیر یک دلار است. همین تفاوت هادر قیمت چیپ و سکه نیز به چشم می‌خورد. اساساً میزان سود در آن کشورها بالاست. مافعالاً تمام تولیدات من را به دفتر مرکزی NA عرضه می‌کنیم. آن‌ها هم با احتساب ۲۰ الی ۲۵ درصد سود آن را در اختیار گروه‌ها قرار می‌دهند.

پیام بهبودی: اگر فرد یا افرادی خارج از این حیطه بخواهند اقدام به ضرب سکه و تهیه چیپ و چاپ کتاب کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

• در هیچ جای دنیا افراد، گروه‌ها، نواحی و شوراهانی نتوانند نشریات، چیپ و سکه را تولید کنند. در اصل انجام این کار نوعی ناصادقی است. دفتر خدمات جهانی با آن که می‌تواند از افراد خاطی شکایت کند ولی معمولاً این کار را نمی‌کند چون بر خور قانونی با افراد خاطی ما را وارد یک جنگ بهبودی می‌کند و شکایت از افراد خاطی برای ما گزینه‌ای مناسب نیست. طبق روش دفتر خدمات جهانی، بهتر است که اعضای قدیمی به گونه‌ای سطح آگاهی و دانش گروه‌ها و اعضا را بالا ببرند که هیچ یک از اعضا، از افراد خاطی خرید نکنند.

اگر ما با هماهنگی دفتر مرکزی ایران یک سیستم توزیع

روان‌تری را به اجرا در آوریم، این اتفاقات کمتر پیش می‌آید.

پیام بهبودی: فعالیت‌های دفتر مرکزی NA ایران را چطور ارزیابی می‌کنید؟

• به نظر من کارشان را درست انجام می‌دهند. البته کم و کاستی‌هایی هم به علت تازه کار بودن این دفتر وجود دارد. ما به هم کمک می‌کنیم و بین ما و آن‌ها، کاملاً اعتماد وجود دارد. البته جنس کار دفتر خدمات جهانی با دفتر مرکزی NA ایران تفاوت دارد. ما با یک خریدار روبرو هستیم ولی دفتر مرکزی با چند صد خریدار مواجه است که کار شاقی است.

پیام بهبودی: نشریاتی که در این جا چاپ می‌شود با معیارهای جهانی منطبق است؟

• ماخذ انگلیسی این نشریات به طور کامل در دفتر ما موجود است. ما به چیزی جز آن‌چه که در آمریکا و باقی کشورها تولید و توزیع می‌شود، مبادرت نمی‌کنیم.

پیام بهبودی: چه کار جدیدی انجام داده‌اید؟

• مجله NA Way که در حال حاضر به زبان‌های انگلیسی، آلمانی، فرانسه و اسپانیایی عرضه می‌شود را به فارسی ترجمه کرده و در اختیار اعضا قرار می‌دهیم.

پیام بهبودی: چه جالب! این وصف یک رقیب هم برای "پیام بهبودی" درست کرده‌اید؟

• نه اصلاً این طور نیست. من قبلاً در این مورد با دفتر خدمات جهانی صحبت کردم که توزیع مجله NA Way تداخلی در کار مجله "پیام بهبودی" ایجاد نکند.

پاسخی که از سوی دفتر جهانی دریافت کردم برایم بسیار جالب بود آن‌ها معتقد بودند که با شناختی که از اعضای NA ایران در مورد "شوق دانستن" دارند، هیچ مشکل و تداخلی ایجاد نخواهد شد.

پیام بهبودی: نظر شما در مورد مجله "پیام بهبودی" چیست؟

• از نظر من خیلی خوب است. وقتی آن را با خبرنامه‌های محلی در آمریکا و سایر کشورها مقایسه می‌کنم از نظر کیفیت و تعداد صفحات خیلی جلوتر است. شاید بشود گفت در حد و اندازه مجله NA Way که بولتن رسمی خدمات جهانی است، ظاهر شده است.

کاملاً می‌دانم که تهیه چنین مجله‌ای چقدر عشق، وقت و انرژی لازم دارد. به دست اندر کاران این مجله "خسته نباشید" می‌گویم و اگر هم اشکالات مختصری وجود دارد به نوبت پوشش بر می‌گردد که قطعاً مرتفع خواهد شد.

پیام بهبودی: با توجه به این که کار ثبت NA آخرین مراحل قانونی خود را می‌گذارند، اقدام بعدی چیست؟

• طبق قانون باید هیأت امناء انتخاب شوند. بهترین گزینه این است که اعضای شورای منطقه ایران، به عنوان هیأت امناء نیز خدمت کنند و دو سال یک بار هم عوض شوند.

پیام بهبودی: در مقابل مراجع قانونی چه فردی پاسخ‌گو است؟

• قانون ایران می‌گوید مدیر عامل باید پاسخ‌گو باشد که البته با اصول NA منافات دارد. به هر حال در این جا هم یک نفر باید به صورت شکلی و صوری به عنوان مدیر عامل انتخاب شود. در واقع شورای منطقه ایران باید فردی را انتخاب کند که در صداقت و تعهدش به اصول NA، اطمینان کامل داشته باشد تا از بروز هر گونه مشکل احتمالی در آینده جلوگیری شود.

پیام بهبودی: آخرین حرف شما را می‌شنویم...

• به اعتقاد من NA جای خودش را به درستی پیدا کرده است و از زمانی که به خود کفایی مالی رسیده است به NA جهانی هم کمک مالی می‌کند. کما این که بعد از کمک ۱۰/۰۰۰ دلاری NA ایران به دفتر جهانی، در بولتن خبری دفتر خدمات جهانی خواندم که این کمک تاثیر مثبت و بسزایی در گزارش مالی این دفتر داشته است. امروز مردم و حتی مصرف کنندگان مواد مخدر به NA احترام می‌گذارند و به عنوان یک راه حل اساسی آن را شناسایی کرده‌اند.

الان در انجمن ما از قشرهای مختلف جامعه اعم از تاجر، مهندس، دکتر و آدم‌های گوناگون و بسیار معمولی وجود دارند که همگی با شرافت در جامعه زندگی می‌کنند و در واقع مصادیق بارزی هستند که برنامه از آن‌ها به عنوان افرادی مسئول و سازنده یاد می‌کند. در خاتمه عرض می‌کنم من امروز خودم را جدای از بچه‌های ایران نمی‌دانم. سعی و تلاش من امروز متوجه حمایت و کمک به NA ایران است. به هر حال نگاه‌ها در مورد همه مادر حال دگرگونی است. به خاطر همه این‌ها خدا را سپاس گزارم و از شما هم متشکرم.

باتشکر پیام بهبودی

سهراب ش.

معجزه زندگی در قدم دو

بنام آفریدگار خلقت

ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. من در طول مصرف و زندگی اعتیادی همه چیز بودم جز یک فرد عاقل: اولاً: "برداشت بیمار گونه من اصولاً ربطی به حقیقت زندگی ام نداشت" ثانیاً: با وجود تمام شواهد و دید منفی فکر می کردم اسطوره ام و کنترل زندگی خود را دارم.

ثالثاً: "تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن"، به صورتی بی شمار در زندگی ام اتفاق افتاده بود.

رابعاً: "در دو دیوانگی که با آن زندگی می کردم کاملاً غیر ضروری بودند"

رفتار من در گذشته همه و همه نشان از منحصر بفرد بودن را نوید می داد که من بهتر از هر کسی می فهمم و درک می کنم. هر چند کنترل زندگی از دستم خارج شده بود ولی من مصرانه به توجیه آن ادامه می دادم و فقط به اراده خودم ایمان داشتم که چاره ای بیندیشد و مرا از جهنمی که برای خود تهیه دیده بودم نجات دهد که این هرگز اتفاق نیفتاد مگر زمانی که انجمن NA را یافتم و با قدم ها از جمله قدم دوم آشنا شدم. قدم دوم نمی گوید که "به مرور به یک نیروی برتر از خودمان ایمان آوردم" بلکه می گوید "به مرور ایمان آوردم که یک نیروی برتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند" من در این قدم به کاری که این نیرو می تواند برای من انجام دهد توجه دارم و در مورد این که این نیرو چیست زیاد پافشاری نمی کنم. الان زمان مناسبی برای بررسی نداشتن سلامت عقل و دیوانگی است نه فلسفه بافی. زمانی مشکلات کوچک خود را یک فاجعه می دانستم و مشکلات شخصی خود را مهم تر از مشکلات دیگران می پنداشتم.

نادانی من این بود که فکر می کردم به تنهایی می توانم پاک بمانم و بیماری خود را فقط قطع مصرف مواد مخدر می دانستم. به تدریج در این قدم متوجه شدم که زیر بنای اعتیادم خودخواهی و غرور بود که از نداشتن عزت نفس ناشی می شد. احساس این که از فکری قدرتمند تر خوردار هستم، مراد هاله ای از ابهام نگه می داشت و مانع رشد روحانی من می شد.

خلاء معنوی

طبیعی بود که من در دوران تکوین شخصیت نوجوانی و جوانی از چیزها و کسانی که می ترسیدم دور شوم. خدایی که در آن دوران شناختم منتظر اشتباه من بود که تنبیه شوم. این شد که خلاء معنویت در من شکل گرفت. با وارد شدن به انجمن متوجه شدم که من برای نابودی خود به اقساط پول خرج می کردم و هر چیزی که می توانست جای مواد را برایم پر کند، در دناک بود. پذیرش این که می توانم به جای مواد، به خدا پناه ببرم خارج از ظرفیت فکری من بود.

بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی باعث شکست در بهبودی من بود. گاهی اوقات در طول مسیر بهبودی، زندگی برایم بی معنی می شد و من احساس نوعی غریبه گی و دوری نسبت به اطرافیان می کردم و درد عاطفی به حدی می رسید که دیگر نمی توانستم به ندای درونی خود گوش دهم و از سلامت عقل دور می شدم و هر روز مرتکب دیوانگی جدیدی ناشی از بیماری ام می شدم.

من به این تجربه رسیده ام که محور اصلی اغلب مشکلات زندگی من نوعی احساس کمبود و تلاش برای یافتن چیزهایی بود که باعث می شد من احساس کامل بودن کنم و زمانی من آن را در مواد یافته بودم سعی در بازگشت از توجیهات کهنه همیشگی و شروع به کمک خواستن از بقیه باعث شد که من از خود محوری دست بردارم.

مثلاً از یکی از زمین های بازی من که افکارم بود، دوری کنم افکاری که باعث اشتباهات مکرر من می شد. نیرویی در سرم بود که آهنگ مخالف و منفی می نواخت. اعتقاد به این قدم باعث توقف این آهنگ شد و به جای تک نوازی، حرکات و ریتم خود را با ارکستر بهبودی هماهنگ و تنظیم کردم.

اقرار و نجات

با اقرار به زبونی خودم در بچه ذهنم بر روی افکاری که کاملاً جدید بودند باز شد چون با وعده های الهی دیر یازود کمکی را که بدان نیاز داشتم بصورت معجزه دریافت می کردم. من یک اشتباه را بارها تکرار می کردم، حتی وقتی که از نتایج آن آگاه بودم. در دورنج من آن قدر زیاد بود که به عواقب آن اشتباه اهمیت نمی دادم. این یک قسمت مهم از دیوانگی من در گذشته بود. تجربه بهبودی نشان می دهد که: آشکارترین جنبه بی عقلی بیماری ام، و سوسه های روزانه برای مصرف مجدد بود و بارزترین بی عقلی بیماری ام این بود که با علم به این که مصرف مواد مخدر جسم، روح، روان و زندگی ام را نابود می کند، باز هر روز به آن کار ادامه می دادم. عین دیوانگی!

در گذشته من به باورها و احساسات بیمار گونه ام اعتقاد داشتم و منکر اندیشه های نو که از طرف هر فردی می شد، بودم. این احساسات و نواقص شخصیتی، مراد با تلاق تنهایی و ترس فرو می برد. وقتی من ناشکری و ناسپاسی و ناصادقی می کردم به دنبال مقصری می گشتم که این تباهی را نصیبم کرده بود. این احساسات ناخوش آیند وابستگی مرا به مواد مخدر بیشتر می کرد. در این قدم به کمک تجربه گروهی آموختیم که بهترین ابزار برنامه برای بهبودی این است که تا آخر عمر سپاس گزار خداوند باشیم و دست از "طلب کاری" و "حق به جانب بودن" بردارم.

تجربه گروهی نشان می دهد که: من نمی توانم به تنهایی مسیر بهبودی را طی کنم و نیاز به نیروی برتری دارم که جلوی اشتباهات مکرر مرا بگیرد. و سلامت عقل را به من بازگرداند.

این امر مستلزم آن بود که من از دیکتاتور درونم جدا شوم و اسطوره وجودم را که فکر می کردم قدرتمند است از مسیر خداوند دور کنم تا او کار خودش را بکند. عین سلامت عقل!

این برنامه مذهبی نیست ولی من توانستم در این قدم مذهب فراموش شده شخصی خودم را مورد بازبینی قرار دهم و به این ترتیب میزان بی احترامی من به اصولی چون صداقت، تواضع و شکرگزاری نمایان گردید. من پی گیری قدم ها و جاری نمودن آنان در زندگی خود را آن قدر ادامه خواهم داد تا باورم به اعتقاد و ایمان تبدیل شود و نیروی برتر در وجودم حضور یابد و آرامش را تجربه کنم.

برای حضور نیروی برتر در زندگی ام نیاز به نشانه های وجودی آن داشتم. در مورد هر چیزی که من ناسپاسی می کردم این نشانه ها وجود داشت. من کور و دل بسته مواد بودم. مواد برای من زندان بانی بود که نگذار نشانه های عیان نیروی برتر را ببینم. من باید از ترس فنا به عشق بقا می رسیدم که بدون نیروی برتر امکان نداشت. ترس از فنا به خاطر مصرف مواد بود ولی عشق به بقا نشانه وجودی نیروی برتر بود که تبدیل به رمزهای زندگی من شد. حالا در این قدم احساس می کنم که بدون حمایت او هیچم. به دلیل باورهای غلط خودم که فکر می کردم هیچ معتادی نمی تواند ترک کند یا به خاطر شکست های پی در پی ام جهت قطع مصرف مواد، مصرف من ادامه پیدا می کرد من در حاشیه مصرف احساس رضایت می کردم و حالم موقتاً خوب می شد و به نیروی مافوق اجازه حضور نمی دادم.

ناپایداری در احساسات و عواطف و معنویت و رفتارهای ناسالم من باعث گردید که

نتوانم در زمان‌های طولانی در حالت ترک باقی بمانم و ناچاراً در قدم اول به عجز خود و در این قدم به جهل خود اقرار کردم. تجربه گروهی نشان می‌دهد که: سلامت عقل یافتن راهی مناسب برای زندگی بدون دغدغه است. راهی که در آن می‌توانیم یک زندگی نو همراه با آرامش و بدون مواد مخدر را تجربه کنیم. دوری از اشتباهات ناشی از نواقص شخصیتی، این سلامت عقل نسبی را به ارمغان می‌آورد و به دلیل نیاز به ایجاد رابطه قوی با نیروی برتر احتیاج به یک تصویر ذهنی از خداوند دارم تا بتواند به جای تصویر ساقی و سوسه‌هایم حایلی بین من و لغزشم باشد. این حایل باید قدرتی مافوق قدرت انسانی باشد. هر چه ارتباطم با این تصویر ذهنی قوی‌تر باشد اعتماد به نفس و عزت نفسم تقویت می‌شود و بیشتر تسلیم و شیفته‌ام می‌گردم.

اعتیاد کاری کرد که من بیشتر با تصویر مجازی خود زندگی کنم و با شخصیت کاذب خود خوبگیرم. من فکر می‌کردم سکان زندگی در دستم است ولی این طور نبود. بیماری ام مسیر را برایم مشخص می‌کرد. او می‌گفت: سکان را به چه سمتی حرکت دهم و چکار کنم باید کاری می‌کردم و چون صادقانه‌ترین تلاش‌های من در گذشته با افکار انحرافی و معتاد گونه‌ام نتیجه‌ای جز رنجش - عصیان و عصبانیت چیزی دیگری برایم به ارمغان نیاورد به این برنامه و قدم‌های ۱۲ گانه‌اش پناه آوردم.

تجربه دوران مصرف من نشان می‌دهد که: بیماری اعتیاد چیزی از من می‌خواست که من نمی‌خواستم، در عین حال مقاومتی نیز نمی‌کردم. در درون من چیزی خلاف اراده من صورت می‌گرفت.

به خاطر خلاءها و ترس‌هایم پشت غرورم پنهان می‌شدم. اگر قرار بود غرورم شکسته شود خود را ذلیل و خوار می‌پنداشتم. برای این منظور به شخصیت کاذب و دو گانه نیاز داشتم. به خاطر ترس‌هایم سعی می‌کردم ماسک به چهره بزنم. این شخصیت ساخته ذهن بیمار گونه‌من بود. با این چهره سالیان سال زندگی کردم. جداسدن از این چهره کاذب برایم در آورد. با چهره کاذب خو گرفته بودم و با همین چهره چه دیوانگی‌ها که نکردم.

در حسرت آن خورشید طلایی

خسته بودم و می‌خواستم زندگی خالی از هر نوع وابستگی، به مصرف مواد داشته باشم و راه جدید و سالمی در زندگی بیابم. این بود که از خدا خواستم تافضای بهبودی زندگی را با دوری از رفتار معتاد گونه و دیوانه وار آرایش دهم و من شکر گزار او باشم تا سلامت عقل با تمرین روزانه آرام آرام باز گردد. به دلیل این که افکار من هم چنان تحت تاثیر شدید مصرف بود و تصمیم گیری‌های روزانه زندگی و رابطه اجتماعی و مشکلات روزمره زندگی دچار نوسانات احساسی و عاطفی می‌شد، نیاز داشتم که عقل خود را به یک نیروی برتر بسپارم.

من به دلیل ضعف شخصیتی افراط و تفریط و فراموشی، نمی‌توانم در شرایط خاص و سخت، تصمیم نهایی و مثبتی اتخاذ کنم. به همین دلیل نیاز مبرم به قدرت برتر برای برگرداندن سلامت عقل خود دارم تا روح و جسم من از آن پیروی کنند. برای تداوم بهبودی در قدم دو، من زبونی خود را در مقابل بیماری اعتیاد پذیرفتم و اصل تسلیم را پایه اصلی صداقت، پذیرش و تمایل قرار دادم. من حق اشتباه را نیز به خود دادم.

استفاده کردن از تجربیات دوستانی که این مسیر را طی کرده‌اند، انتخاب محیط‌های مناسب و برقرار کردن ارتباط با افراد عادی سالم که اعتقادات قوی دارند و خدمت به خانواده و داشتن شغل در دستور کارم است. هم چنین کمک خواستن از خداوند برای دریافت صبر که عامل اصلی و بازدارنده نکات منفی است و تلاش برای این که هر مشکل و مانعی را که بر سر راه ایمان آوردن من قرار دارد شناسایی کنم و بر آن تسلط یابم. یکی از شواهد داشتن سلامت عقل برای من آنست که دیگر آنچه را که به فکرم خطور می‌کند، بدون تفکر و کمک راهنما و خداوند انجام نمی‌دهم.

در معتادان گمنام نداشتن سلامت عقل اغلب به این شکل تعریف می‌شود "اعتقاد به این که چیزی خارج از وجودمان مانند مواد مخدر، قدرت، سکس یا غذایی تواند مشکلات درونی ما را از بین ببرد و احساسات ناخوشایند ما را تغییر دهد." برگشت سلامت عقل به این گونه که "رسیدن به نقطه‌ای که دیگر اعتیاد و دیوانگی‌هایی که به همراه دار د زندگی ما را کنترل نکنند".

زندگی به روش جدید NA باعث باورهای جدیدی در من شد و این باورها، ذهنیات مرا به عمل نزدیک تر کرد به طوری که قلب‌های پاک دوستان انجمن که ندای نیروی برتر در آن نهفته بود به من ارزانی شد و مراد مسیر بهبودی قرار داد که این امر مهم معجزه‌ای از طرف خداوند بشمار می‌رفت.

تجربه بهبودی نشان می‌دهد که: در قدم دوم اصول روحانی روشن بینی: که به تنهایی نمی‌توانم بهبود یابم و ایمان: که کمک در مسیر بهبودی خواهد رسید و تمایل: که با رفتن به جلسات و شنیدن مشارکت دوستان بهبودی و کمک از راهنما شروع می‌شود و اصل روحانی اعتماد: که غلبه بر ترس‌های بازگشت سلامت عقل است و اصل فروتنی: که نیروی برتر از خود را تشخیص دهم همه به عنوان چراغ‌هایی هستند که در شناسایی این راه پر پیچ و خم، به من کمک خواهند کرد و رعایت همه این اصول روحانی باعث برگشت سلامت عقل خواهد شد.

مسعود ن.

جزیره آشوراده

فقط برای امروز

۱۲۴ روزه بهشت

عجب!

"دیوانگی یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن"

کتاب پایه، صفحه ۲۳

اشتباهات اما همه احساس اشتباه کردن را می‌شناسیم. خیلی از ما فکر می‌کنیم تمام زندگی ما اشتباه بوده است.

اغلب اشتباهات خود را با احساس شرم و گناه نگاه می‌کنیم یا لاقلاً با ناامیدی و ناشکیبایی.

به نظر می‌رسد اشتباهات خود را مدرکی می‌بینیم دال بر این که ما هنوز بیمار دیوانه، احمق و یا آن قدر خراب هستیم که نمی‌توانیم بهبود پیدا کنیم.

در حقیقت، اشتباه کردن بخشی مهم و حیاتی از انسان بودن است. برای مردم لجباز (مانند معتادان) اشتباهات اغلب بهترین آموزگار هاست. اشتباه کردن، شرم ندارد.

اغلب اوقات، مرتکب اشتباه جدید شدن، تمایل ما را به ریسک کردن و رشد نمودن نشان می‌دهد. اگر از اشتباهات خود بیاموزیم، به خود کمک کرده‌ایم. ولی تکرار اشتباه نشانه این است که ما گیر کرده‌ایم و انتظار نتیجه متفاوت داشتن از آن اشتباه قدیمی... خوب، فقط می‌توان آن را دیوانگی نامید.

فقط برای امروز: اشتباهات فاجعه نیستند ولی از نیروی برتر خود استعدا داریم به ما کمک کند تا از آن‌ها بیاموزیم.

مهمترین کار:

جلسه!

چی دیدی، چی شنیدی؟

از بودن به شدن

با عرض سلام و خداقوت به همه شما عزیزان. در اولین روز ورودم به یکی از جلسات کرج، تعداد زیادی از هم دردهایم را دیدم که خود را معتاد معرفی می کردند. جلوه در ورودی یکی از آن ها، مرا با عشق و صمیمیت بغل کرد و خیلی ساده گفت: خوش آمدی! کمی تعجب کردم، حال خرابی داشتم، ۴۸ ساعت بود که قطع مصرف کرده بودم. حال از همه چیز به هم می خورد. انگاری سیم خاردار از میان رگ هایم رد می کردند. در فکر بودم که زندگی بدون مواد سخت و غیر ممکن است. وارد شده و نشستم. باشک تر دید، نگرانی و ترس به اطراف خود می نگرستم. این دیگر چه نوع بازی و سرگرمی است؟! به چهره ها و رفتار و گفتار آن ها دقت می کردم. همه چیز در هاله ای از ابهام و تردید به نظر می رسید.

در ستایش رفاقت

حالم خراب تر شد. حالت تهوع به من دست داد. خماری فشار می آورد. از جابر خاستم تا از جلسه بیرون بروم و در همان حال به این موضوع فکر می کردم که آبرویم خواهد رفت و پیش بچه های انجمن NA ضایع خواهم شد. بیرون از جلسه در کنار جویی به حالت دولا در آمده و شروع به استفراغ کردم. ناگهان دست گرمی را روی شانه های لرزان خود حس کردم و فردی بالحنی گرم و صمیمی گفت: نگران نباش، راحت باش خیلی طبیعی است. نوشابه که ترک نکردی!

بعد از سر لطف و عشق، شانه هایم را مالید. دستمالی از جیب در آورد و دور و بر دهانم را که آلوده بود پاک کرد! خدا یا این دیگه کیه؟! آیا آسمان باز شده و خدا فرشته ای را برای رسیدگی به من فرستاده؟

خودم از خودم حالم به هم می خورد ولی پرستار من به دنبال لیوانی آب می گشت تا صورت تم را بشوید و آلودگی از چهره ام بزداید. او به دنبال رفع آلودگی از چهره درد کشیده ام بود که سرانجام منجر به زدودن آلودگی های روح و روانم گشت.

او سعی زیادی می کرد تا به من کمک کند. منی که فکر می کردم دیگر هیچ فردی با من کاری ندارد و

برای هیچ احدی، ارزشی ندارم، احساس ارزش کردم. چه باشکوه است رفاقت.

در آن لحظات، دلیل انجام کارهای اورانمی فهمیدم. خجالت زده گفتم که خمارم و او به راحتی گفت: هیچ خیالی نیست، منم همین طور بودم اما حالا خوب خوبم! کمی آرام گرفتم اما هنوز راحت نبودم. معده ام می سوخت و آشوب بود. گفت مطمئن باش بعد از مدت کوتاهی همه چیز به تدریج خوب خواهد شد.

خدایم داد که چقدر شنیدن این حرف ها خوشحالم می کرد و دل گرم می شدم و گرمای امید، یخ های قلبم را ذوب می کرد.

کمی حالم بهتر شد با هم بر گشتیم داخل جلسه. نوبت به اعلام پاکی ها رسید بود. وقتی رهبر جلسه گفت از ۲۴ ساعت تا ۳۰ روز به زحمت دست خود را بالا گرفتم و گفتم ۴۸ ساعت! چنان بدنم عرق کرده بود که حتی در شرایط بسیار سخت هم سابقه نداشت احساس حقارت می کردم، خودم را با دیگران متفاوت می دیدم که ناگهان طنین صدای کف زدن شدید بچه ها، در فضا پیچید.

در دامن ستاره ها

از هر طرف دستی به سویم دراز شد. شخصی از پشت سر گفت: خوش آمدی عزیزم تو مهم ترین عضو این انجمن هستی.

دیگری شانه هایم را با گرمی فشرد. آن هایی که در فاصله ای دور تر از من بودند با لبخند دست خود را بر ایمن تکان می دادند. دیگری سعی داشت تا چهره ام را به خاطر بسپرد و بعد از جلسه تبریک بگوید.

دوستی که در کنارم نشسته بود دستم را گرفته بود و به گرمی می فشرد و روانی کرد.

آیا این هیاهو و غوغا برای من بود؟ مثل این که همه دنیا طرفدار من شده بودند! واقعاً این برای من همه دنیا بود. در یک لحظه احساس کردم این جا همان محلی بوده است که سال ها به دنبال آن گشته ام. آرام گرفتم آرامشی عجیب و حضور یک نیروی برتر را در آن لحظه احساس کردم. تا ۱۰ دقیقه قبل لب جوی آب داشتم چون می کردم.

امروز نزدیک به دو سال است که پاکم. لطف نیروی برتر و عشق خالصانه دوستان باعث شد که دوباره و

چند باره به جلسات بیایم و یاد گرفته ام که فقط کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می کنند، پاک می مانند.

فرهاد الف

میان ماندن و رفتن

با سلامی گرم از مشهد به شما دوستان عزیز نشریه پیام بهبودی خسته نباشید، من یکی از خوانندگان پرو و باقرص مجله پیام بهبودی هستم و هر فصل چشم انتظار آن.

خدا را شکر می کنم که وابستگی من امروز به جای مواد، به نشریات NA و مجله پیام بهبودی است و خود را مسئول می دانم که از شما تقدیر و تشکر کنم. دست تک تک همه خدمت گزاران رامی بوسم.

خدا هست

اولین روز ورود من به NA، اولین روز زندگی واقعی من بود. خدا را شکر.

تاریخ تولد من ۱۳۵۷/۱۲/۱ شمسی و مصادف با شب تاسوعا بوده است و درست بعد از ۲۶ سال دوباره در تاریخ ۱۳۸۳/۱۲/۱ و شب تاسوعا پیام جلسه را دریافت کردم و تولد مجدد یافتم.

اولین باری که قصد داشتم به جلسه بروم دوباره به کناری کشیدم و مصرف کردم تا مثلاً کم نیاورم! تا نزدیک در جلسه رفتم ولی باز دوباره برگشتم و ۴ عدد قرص مخدر هم مصرف کردم.

ولی به محض ورود فردی که به او خوش آمدگو می گفتند مرا در آغوش گرفت. احساسی عجیب و گرمایی خاص را حس کردم. آیا این همان انرژی و گرمایی نبود که من در انزوی خودم آن را در مواد جستجو می کردم؟

در آن لحظه من خوش آمدگورانشناختم ولی چند روز بعد متوجه شدم که این همان فردی است که من قبلاً حتی می ترسیدم به چشمان او نگاه کنم چون او از آن خلاف های واقعی بود و اهالی محل از دست او در امان نبودند و خواب راحت نداشتند.

ولی حالا او یک انسان واقعی شده بود. بعد از جلسه یکی از دوستان با گرمی برایم شروع به صحبت کرد.

من ایمان دارم که در مقابل مواد مخدر هیچ حرکتی جایز نیست و باید تسلیم شد و دست از جنگ برداشت. در خاتمه پیامی را که باعث شد من به این جلسات پایبند شوم عرض می‌کنم.

تسلیم شو و آرامش را تجربه کن
دوست دار همیشگی شما عزیزان
امید.ن - شاهین شهر

تصویر: محمود.ب - مشهد



راهی به راهی

من امید هستم یک معتاد در حال بهبودی و نزدیک به یک سال پاکی دارم که هیچ گاه فکرش را هم نمی‌کردم این مدت پاک بمانم. مجله پیام بهبودی را همیشه مطالعه می‌کنم.

روز اولی که قدم به این جلسات گذاشتم از همان لحظه اول، صداقت و پاکی نمایان بود. من ۲۳ سال تخریب مواد داشتم. همسر و دو فرزندم قربانی های اعتیاد من شدند و تا کنون هم تنهاییم. اولین و تنها چیزی که مرا جذب این جلسات کرد مشارکت کردن بچه‌ها بود. از این که صادقانه صحبت می‌شد، تعجب می‌کردم چون من به عنوان یک معتاد هیچ صداقتی نداشتم و این واژه برایم کاملاً بیگانه بود و همین صداقت در کلام اعضای انجمن باعث شد که من در جلسه بعدی و جلسات دیگر هم شرکت کنم. خداوند را به خاطر پاکی امروزم شکر می‌کنم. دیگر احتیاجی به مواد مخدر ندارم. دیگر خودم حرف می‌زنم، خودم راه می‌روم، خود تصمیم به کار می‌گیرم، راحت می‌خوابم و راحت بیدار می‌شوم. اعضای خانواده به چهره‌ام بالبخند نگاه می‌کنند نه با خشم و کینه. من در این جایاد گرفته‌ام اگر بیماری اعتیادم متوقف نشود مرگ‌آور خواهد بود. همیشه فکر می‌کنم اگر NA نبود من کجا بودم؟ توی کدام جوی آب و در زیر کدامین پل باید جان می‌دادم؟

و حالا که همیشه زندگی کرد چرا مرگ؟ از وقتی با انجمن NA آشنا شده‌ام طعم شیرین پاکی و زندگی را چشیده‌ام. از خداوند به خاطر پاکی امروز، دوستان خوب و انجمن NA سپاس گزارم و امیدوارم تمامی هم‌دردانی که به نوعی با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند به جمع عاشقانه ما بپیوندند.

در تمام عمرم چنین حرف‌های زیبا و امیدوار کننده نشنیده بودم. او گفت: ببین چه نیروی الهی در این جاهست که تو را یک ساعت و نیم سر پا نگاه داشته زیرا تو عادت داری هر ده دقیقه به ده دقیقه مصرف کنی. وقتی به خود آدم خیس عرق شده بودم و پاهایم می‌لرزید. از لحظه ورود به NA به مدت دو روز به خانه نرفتم و فقط با بچه‌ها بودم. دوستم گفت بهتر است به خانه سری بزنی ولی من می‌ترسیدم که دوباره طبق معمول با خانواده در گیر شوم و عصبانی شوم و...

نور در خانه

دوستم به من گفت: نترس، خدا با ما است، تو فقط به طرف خانه برو. دعا کردم وقتی وارد خانه شدم سلام کردم. خواهر کوچک ترم هم درست مثل بچه‌های جلسه گفت: سلام علی. خیلی تعجب کردم. مادرم بر خلاف گذشته خیلی آرام بود و پرسید در این مدت کجا بوده‌ام؟ من هم فقط گفتم یک جای خیلی خوب، جایی که واقعاً خدا هست و دیگر هیچ نگفتم بعد از آن پرسید: راهنمایت کیست؟! از تعجب داشتم شاخ در می‌آوردم آخر آن‌ها هیچ چیزی از انجمن و این که من کجا بوده‌ام خبری نداشتند. شک کردم از او پرسیدم منظورت از راهنما چیست؟ او گفت منظورم این است که چه شخصی تو را به آن جاکه می‌گویی خدا هست، راهنمایی کرده؟ من گفتم خودم هم درست نمی‌دانم. گیج شده‌ام. خلاصه این که رفتار گرم و همراه با صداقت دوستان جلسه باعث شد تا من شرکت در جلسات را هم چنان ادامه دهم تا به امروز که نزدیک یک سال پاکی دارم.

علی.م.م - مشهد

فقط برای امروز

۲۴ آبان

رها شدن

"اراده و زندگی ام را به مراقبت تو می‌سپارم، مراد بهبودی ام راهنمایی کن و به من نشان بده که چطور زندگی کنم."

کتاب پایه، صفحه ۲۵

چگونه مافر آیند سپردن به خداوند را برای هدایت در زندگی خود شروع می‌کنیم؟ وقتی ما از اومی خواهیم مراد در مورد مشکلات مان راهنمایی کند، اغلب می‌بینیم که نیروی برتر ما از طریق دیگران وارد عمل می‌شود. وقتی ما قبول می‌کنیم که همه جواب‌ها را نداریم، راه کارهای جدید و گوناگون به سوی ما می‌آیند. حق انتخاب‌های جدیدی جلوی ما قرار می‌گیرد. تمایل به رها کردن تصورات و عقاید کهنه و همیشگی، راه را برای هدایت روحانی باز می‌کند و روشنایی در مسیر ما قرار می‌گیرد.

گاهی اوقات ما باید به نقطه پریشانی برسیم تا آمادگی و سپردن اوضاع سخت خود را به نیروی برتر مان پیدا کنیم. نقشه کشیدن همراه تشویش، دست و پا زدن، برنامه ریزی کردن، نگران بودن - هیچ کدام از این‌ها کافی نیست. ما می‌توانیم مطمئن باشیم اگر مشکلات خود را به نیروی برتر مان بسپاریم پاسخ آن‌ها از طریق گوش دادن به تجربه و مشارکت دیگران و یاد گرفتن لحظات آرام بخش مراقبه، به سوی ما خواهد آمد و آن را دریافت خواهیم نمود.

زندگی افسار گسیخته فایده‌ای ندارد. ادامه زندگی مانند خانه‌ای که در آتش می‌سوزد، انرژی ما را به پایان می‌رساند و ما به هیچ‌جا نخواهیم رسید. در دراز مدت، زرنگی و سعی در تحت نفوذ در آوردن دیگران، وضعیت ما را تغییر نخواهد داد. وقتی رهایی کنیم و به خودمان اجازه دسترسی به نیروی برتر را می‌دهیم، بهترین راه ادامه را کشف می‌کنیم. آرامش باز می‌گردد، راه حل‌های برگرفته از مبانی استوار روحانی، خیلی بهتر و برتر از هر راهکاری است که ما بتوانیم از طریق تجزیه و تحلیل فکری خود بدست آوریم.

فقط برای امروز: من رها خواهم کرد و به نیروی برترم اجازه خواهم داد مراد زندگی هدایت و رهبری کند.

تیر چراغ برق

معجزه‌هایی که در انجمن NA اتفاق می‌افتد

دست نوشته شده بود ۸۱/۳/۳۱ نگاهی به ساعت انداختم عقربه‌ها ساعت ۱/۴۰ صبح را نشان می‌داد، سرم رو به آسمان بود و بدون توجه به ستاره‌های زیبا به عاقبت کارم فکر می‌کردم. کم‌کم حوصله‌ام سر رفت، خوابم هم نمی‌برد، مرتضی هم که نیامد از دست او عصبانی شدم، دور خودم می‌چرخیدم، کلافه و بی‌قرار شده بودم، حتی چند بار وسوسه به سراغم آمد که بروم مواد بزنم. من که توی لغزش بودم چند ساعت دیرتر یازودتر فرقی نمی‌کرد!

زود دست و پایم را جمع کردم و به خودم نهیب زدم که باز هم توی همان چاه قبلی می‌افتی! الاقل از این تیر چراغ برق خجالت بکش، ببین چه استوار و پابرجا و محکم ایستاده و روشنایی می‌دهد راه را برام مردم روشن می‌کنه. ولی تونمی‌تونی حتی به اندازه این تیر چراغ برق هم برای جامعه مفید باشی! وسوسه‌ام فروکش کرد اما هنوز از دست مرتضی دلخور بودم.

آخه منو تنهاول کرد و رفت کنار خانواده‌اش. شاید هم می‌خواست تمایل من را بسنجد.

نغمه حیات در شاه‌رگ من

به هر شکلی بود شب را به صبح رساندم، تلالو نور طلایی آفتاب اولین روز پاکی ام را نوید می‌داد. اولین روز تابستان فرح بخش و آرامش دهنده بود. چند ثانفس عمیق کشیدم، سینه‌ام پر از هوای تازه شد و شروع به نرمش و دویدن بین درختان پارک کردم، زانوانم سست بود، اصلاً حال نداشتم ولی دوست داشتم روز اول را با یک کار مثبت شروع کنم چند دقیقه‌ای گذشت و صدایی به گوشم خورد که بلند فریاد می‌زد: ماشااا... آفرین، جانمی!

صدای مرتضی بود خود شو به من رساند در حالی که یک سبد پلاستیکی شامل صبحانه و چند تامیوه دستش بود هم قدم شدیم و یک دور اضافه باشور و حال دور پارک دویدیم و بعد هم بساط صبحانه را زیر تیر چراغ برق پهن کردیم و مشغول صبحانه خوردن شدیم. برایم چای ریخت، حس کردم با عشق این کار را می‌کنه خجالت کشیدم از نیامدن دیشب و دیر آمدن امروزش گله کنم. یک لحظه چشمم به چشم هاش افتاد.

سفیدی چشم هایش قرمز شده بود، خیلی خسته و ژولیده به نظر می‌رسید. انگار اصلاً نخوابیده بود. اما دلش پر از نشاط و امید و وفا و صفا بود.

سه روز به همین ترتیب گذشت و حالا امیدم بیشتر شده بود، اصول برنامه را هم تا حدودی بلد بودم و حالا حرکت از نور اباد و تجربه قبلی طی می‌کردم.

نمی‌دانم بچه‌های انجمن بادی‌دن سعی و تلاش مرتضی دوباره به کمک ام آمدند و دورم جمع شدند یا به صورت خود جوش این کار را کردند. فقط این را می‌دانم عشق بلاعوض جز ذات این برنامه است و تقسیم کردن امید و انگیزه و تجربه کار هر روز بچه هاست.

القصة: روزهای آمد و می‌رفت و از بهبودی و پاکی ام لذت می‌بردم و هر چه داشتم و یاد گرفته بودم با دوستان تازه وارد مشارکت می‌کردم، چند ماهی هم بود که خدمت گرفته بودم و قدم‌هایم را نیز کار می‌کردم و هفته‌ای یک بار هم به جلسات شهرهای مجاور می‌رفتم و حمایت می‌کردیم و با بچه‌های انجمن شهرهای همسایه آشنا تر می‌شدیم و خلاصه تمام وقتم شده بود انجمن و کار و رسیدگی به خانواده، دیگه فرصتی برای توقف وجود نداشت.

به مصداق "موجیم که آسودگی ما، عدم ماست" حرکت رو به جلو را طبق توصیه

شب جشن تولد دو تا از بچه‌های خوب انجمن بود. همه جمع شده و شادی می‌کردند و بعد از تقدیم هدیه تولد، تبریک می‌گفتند. اون شب من دماغ بودم، حال خوشی نداشتم، بیشتر از بی‌حوصله‌گی آمده بودم جشن بچه‌ها، راستش را بخواهید برای بار دوم بود که لغزش می‌کردم، یک بار دو ماهگی و این بار ۵ ماهگی و الان هم ۱۲ روز بود که توی لغزش بودم راه گزیده شدنم را فهمیده بودم و سعی می‌کردم که روی آن تمرکز کنم که دوباره گزیده نشوم.

اما انگار روحیه و انگیزه مجدد را از من گرفته بودند، بیشتر احساس شرم داشتم تا گناه، خجالت می‌کشیدم توی بچه‌ها نگاه کنم، آخه زحمت زیادی برایم کشیده بودند. یک حس لعنتی دیگه هم ولم نمی‌کرد، حس می‌کردم بچه‌های انجمن رغبتی برای کمک کردن به من ندارند، حق هم داشتند به خودم می‌گفتم: آخه احمق عوضی دوباره لغزش!

توی همین افکار بودم که مرتضی کنارم نشست و دستش را روی پایم گذاشت و گفت: چطور ی پسر؟ چته؟ دماغی! اصلاً نمی‌توانستم توی چشم هایش نگاه کنم مرتضی در لغزش اول کمکم کرده بود.

راه کارهای خوبی داده بود و من درست عمل نکردم و این هم آخر و عاقبت کار! از من سوال کرد هدیه دادی؟ ساکت ماندم، از کنارم بلند شد و بین بچه‌ها چرخ زد و سه تا کارت تبریک بر چسب دار توی پاکتی قشنگ که روی آن هانوشته بود (تولدت مبارک) دستم داد و گفت: پاشو این‌ها را هدیه بده، خودش هم باهام آمد. محمدرضا یک ساله و حمید دو ساله شده بود هر دو با گرمی استقبال کردند، همدیگر را بغل کرد و رو بوسی کردیم و آرزوی موفقیت. محمدرضا شمع تولد یک ساله‌اش را با آرزوی یک ساله شدنم جلوی بچه‌ها به من داد، همگی تشویق کردند، نتوانستم جلوی اشکم را بگیرم و باز هم صدای تشویق بیشتر شد.

خیزش آگاهی

از محل جشن زدم بیرون، کنار پیاده‌رو قدم می‌زدم که دیدم مرتضی پشت سرم آمد بیرون. کمی باهم حرف زدیم حرف‌های مرتضی محرک و موجب انگیزه مجدد بود قدم زنان در حالی که به صحبت هایش گوش می‌دادم به پارکی رسیدیم که بچه‌های انجمن بعد از جلسه جمع می‌شدند. از بیماری ام آگاهی‌های جدیدی می‌یافتم.

تصمیم خودم را گرفته بودم از همان ساعت اعلام آمادگی حرکت از نور انمودم مرتضی که به تیر چراغ تکیه داده بود با یک حرکت تند از جا بلند شد و گفت: پس حاضری دوباره برای بهبودی ات هر کاری بکنی؟ دندان‌هایم را به هم فشار دادم و با سر جواب مثبت دادم. دستم را فشرده و گفت: پس همین جا کنار تیر چراغ بمان تا من بیایم و آرام از من جدا شد و رفت. وقتی تنها شدم کمی این پا و اون پا کردم، مشغول جمع کردن افکارم بودم که چند تا از بچه‌های انجمن پیدا شدند و تا مدتی با من راجع به بهبودی و تجربه و امیدهایشان صحبت کردند و رفتند.

باز هم تنها شدم، نگاهی به اطراف انداختم، پارک خالی و آرام شده بود سکوت زیادی آزارم می‌داد. هر از گاهی صدای پارس سگ‌ها، سکوت نیمه شب را در هم می‌شکست. انگار واقعاً من ماندم و تیر چراغ برق. نگاهی به هیكل بزرگ و قد و قامت بلند تیر بتونی انداختم. اندام آن استوار و محکم، باد و تا چراغ سفید روشن، غرور آفرین به نظر می‌رسید. پای تیر، روی چمن دراز کشیدم. خط‌های کج و معوج که روی تنه تیر حک شده بود نظرم را جلب کرد، دراز کش جلوتر رفتم، زمان قالب بندی با انگشت

برنامه در دستور کار خودم قرار داده بودم.

تا این که در یک روز آفتابی اواخر بهار، مرتضی گفت: پسر هفته دیگه تولدت، یک ساله شدی! مبارک است انشا... به جشن حسابی لازم داریم. دو تا تولد دیگه هم هست خیلی قشنگ می شه، پس بجنب که خیلی کار داریم.

در جوابش گفتم: چهار تا تولد! پرسید چهار می کیه! گفتم حالا دیگه!

خودم هم باورم نمی شد. راست می گفت ۶ روز دیگر به تولد یک سالگی ام مانده بود و ۶ روز هم کندولی یک روز، یک روز تمام شد. شب جشن تولدم جلسه خیلی شلوغ بود. چه قدر چهره های تازه و شاداب می دیدم همه مثل خودم جوان بودند حیف بود گل های به این قشنگی زود پر پر بشن.

یاد پار سال همین شب افتادم، حرف های مرتضی! هدیه محمدرضا و دمغی خودم. چقدر این دوشب باهم فرق داشتند حالا من یک ساله، محمدرضا دو ساله، حمید سه ساله شده بودیم و همه همدیگر را بوسیدیم و به امید سال های پر موفقیت بعد از هم جدا شدیم.

از جلسه که زدیم بیرون، دست مرتضی را کشیدم و گفتم: می آیی بریم به جایی! کار دارم! گفت کجا؟ گفتم: حالا بریم! آهسته و قدم زنان به سمت پارک راه افتادیم. گفتم: مرتضی! با صدای آرامی جواب داد. آهان، چیه؟

گفتم: به سوال؟ گفت: بپرس، دوباره گفتم: قسم بخور راستش را می گی!

گفت: اول بپرس بعد قسم می خورم. گفتم: نه اول قسم بخور بعد می پرسم.

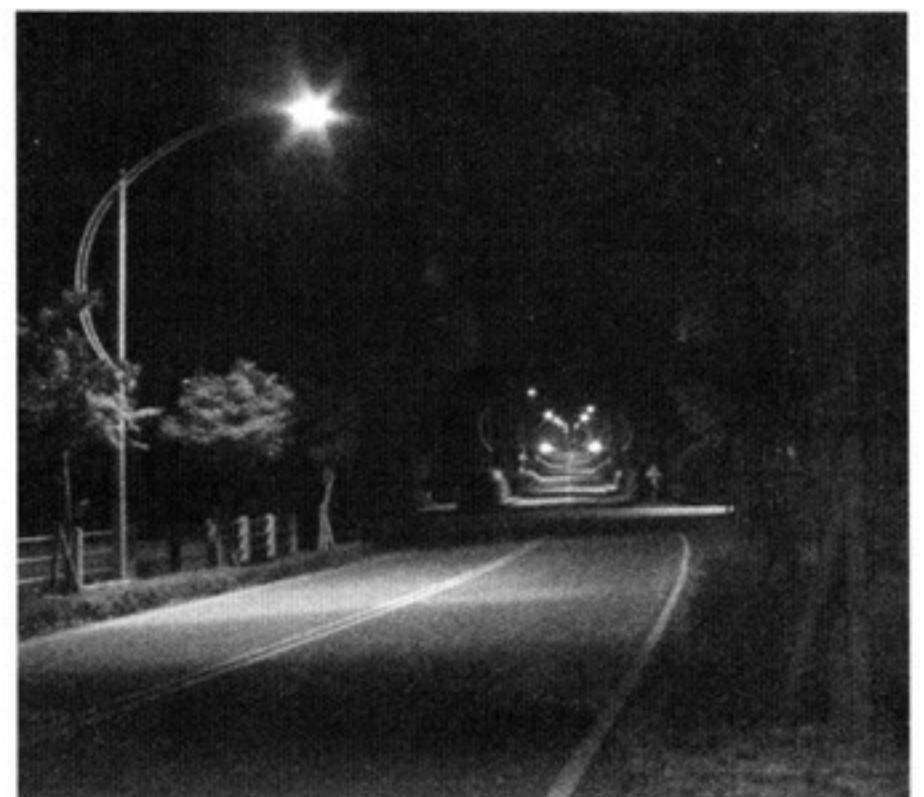
گفت: چی می خوای بپرس؟

گفتم: شنیده ام شب اول پار سال که منو کنار تیر چراغ برق کاشتی، خودت هم پشت دیوار کتابخانه تا صبح بیدار ماندی و مواظب من بودی که تمایل و صداقت مرا ببینی و هم این که نکنه و سوسه شم و بر من بزنم! او سکوت کرد. پس حقیقت داشت و من احمق! چه فکر ها و حرف ها که پشت سرش نزده بودم. حالا فهمیدم چرا چشم هایش آن طور قرمز بود. قضاوت نابجایی از همون مارهای گزنده گذشته ام بود که تجربه اش کرده بودم.

شکوه، سادگی، وقار

به هر حال به پارک رسیدیم و همان تیر چراغ برق!

به مرتضی گفتم: این هم تولد چهارم! بادست تاریخ تولدش را که روی تنه اش کنده شده بود به مرتضی نشان دادم ۸۱/۳/۳۱ تیر دو ساله بود. دوباره نگاهی به قامت بلند و ایستاده اش کردم که درس استقامت و صبر را عملاً نشان می داد. شکوه همراه با سادگی به نمایش در آمده بود. همین جا بود که بغضم ترکید و اشکم جاری شد!



مرتضی متوجه حال من شده بود کمی عقب تر ایستاد و مادو تا دوست را باهم تنها گذاشت. آخه در دوران کارتن خوابی ما هر شب کنار هم بودیم. توی گرما و سرما! من و تیر، از درون حس کردم تیر هم باهام حرف می زند! گفت: سلام، تولد تو هم مبارک! پاشو! اشک هایت را پاک کن. سرت را هم بالا کن!

با این که من یک سال تمام هر شب شمع تو بودم اما امشب چهره ات از من هم روشن تر شده. نگاهت چه برقی داره.

کجارت آن رنگ کسالت و تاریکی؟ چه کردی بایاس و نومیدی؟ حالا تو چراغ راه تازه وار دی. تاهنوز هم، من و تیر و مرتضی باهم هستیم از تیر، درس صبر، مقاومت و شکیبایی و از مرتضی و هزاران مرتضای دیگه انجمن، درس پاکی، عشق، محبت اینار و فداکاری را فرامی گیرم.

وقتی از تیر چراغ برق جدا شدیم حس کردم فریاد زد: هی! من هر روز این بچه ها را می بینم! به اونا عادت کرده ام.

عشق بلاعوض جز برنامه و ذات اونهاست پس از کسی دلخور نباش! همه را ببخش. حتی اونایی که به تو بد کرده ان. این حرفار و از بچه های خودتون شنیدم. خدا حافظ تا جلسه بعدی.

س-آبادان

بقیه صفحه خبر

✦ برای اولین بار بود که وجدان گروهی را به بهترین نحو دیدم.

آن چه از حاضرین شنیدیم

✦ همگی بایک دنیا امید، تجربه و عشق به نواحی و شهرهای خودمان باز می گردیم. امیدواریم این تجربه در ایران نهادینه شود.

✦ امروز احساسم این بود که خداوند صاحب این برنامه و این انجمن است.

✦ هر روز در NA یک چیز تازه برای یاد گرفتن وجود دارد.

✦ یک بار دیگر مثل اوایل پاکی ام حال خیلی خوبی به من دست داد. چون چیز تازه ای یاد گرفتم.

...و خط آخر

در لحظه خدا حافظی خیلی ها حاضر نبودند رفتن از اردوگاه را به دل شان راه دهند. عده ای در گوشه و کنار محوطه بیرونی اردوگاه عکس جمعی می گرفتند تا این لحظات را در قاب خاطره جای دهند. گروهی دیگر نیز ضمن در آغوش گرفتن یکدیگر خدا حافظی می کردند.

دوستی را که به آرامی این جمله را در گوشم زمزمه می کرد، فراموش نمی کنم.

"در این هوای پاییزی، بایک سبد تجربه بهاری به منزل می رویم"

ترکمن نیز به NA پیوست

دوم مهر ۸۴ قدرت خداوند در شهرستان بندر ترکمن متبلور شد و جلسات NA روزهای یکشنبه - چهارشنبه و جمعه ساعت ۷ شب در شهرک شیلات کار خود را شروع کرد و در مدت کوتاهی عده کثیری را پذیرا شد.

بیژن ر-بندر ترکمن

گزارش همایش NA جهرم

به یاری خداوند و در تاریخ ۱۷ و ۱۸ آذر ماه امسال، اولین گردهم آیی و جشن پنجمین سال تولد گروه های معتادان گمنام در شهرستان جهرم (ناحیه جنوب ایران) در محیطی سرشار از شادی و صمیمیت و اتحاد بر گزار گردید.

آیا کارکرد قدم‌ها باید لذت بخش باشد؟

و خودم را از دست می‌دهم، آن وقت زمان مناسب برای جبران خسارت است. قدم نهم به من توانائی دست‌یابی به آرامش در زندگی را می‌دهد. جبران خسارت غیر مستقیم از ابزاری است که من با استفاده از تجارب خود، به کار می‌گیرم. آخرین افرادی را که در واپسین صحنه‌های مصرف به آن‌ها خسارت وارد کرده‌ام، هیچ‌گونه علاقه‌ای به داشتن ارتباط با من ندارند. اما امروز می‌توانم با مصرف نکردن از آن‌ها جبران خسارت کنم. احساس انجام کاری اشتباه، به من فرصت کار کردن در قدم دهم، در هر لحظه از روز را می‌دهد. این شامل مواقعی می‌شود که اتفاق بدی رخ داده و من برای آسیب نرزدن به خود وارد عمل می‌شوم.

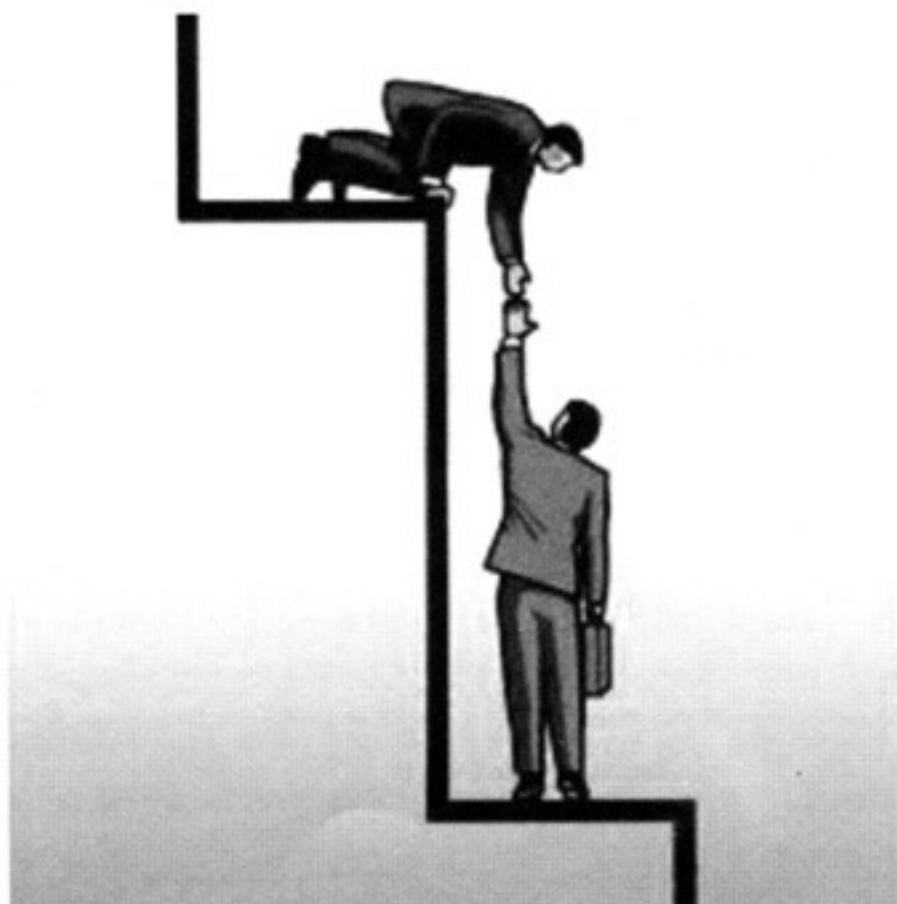
قدم یازدهم زمان آرامش با تنها کسی است که دائماً در کنار من است. آزادی معنوی خلاق، که من می‌توانم آن را در این قدم بگنجانم، برایم بسیار با ارزش است. قدم دوازدهم را با صداقت کامل اجرا می‌کنم. وقتی در جلسات اداری NA یا جلسات کمیته‌ای هستیم و موضوع جلسه "ما چه تصویری از برنامه به تازه‌وار دها می‌کنیم؟" مطرح می‌شود، به یاد می‌آورم اگر ما بهبودی خود را باور داریم، پس دروغ لزومی ندارد.

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، تکیه بر تجربه مادر بهبودی است. انجام خدمات یا کارهای دیگر در بیرون برای خود من است نه برای این که من عضو داوطلب در NA هستم.

نکته آخر اما با اهمیت، مزیت کار کردن اصول برنامه در تمام موارد زندگی است که بیش من را در این دنیا تغییر داده است. اغلب برای من انجام کارهای اصولی ناراحت کننده است، ولی من نتیجه آن را نسبت به رفتارهای گذشته ام ترجیح می‌دهم. وقتی به خود یادآوری می‌کنم که قدم هارا می‌کنم برای رسیدن به یک زندگی کامل، نه صرفاً به خاطر این که در اجتماع پذیرفته شویم، راهی است فقط به خاطر تعدیل و اصلاح روحانی، دیگر نمی‌توانم طریق دیگری را برای زندگی کردن انتخاب کنم.

ترجمه: عباس.م

مجله NA Way / اکتبر ۲۰۰۳



وقتی اخیراً این مطلب را در یک جلسه NA شنیدم، به نظرم این گونه آمد که هر گاه با قدمی درگیر می‌شوم به این معنی است که هنوز در قدم قبلی هستم. وقتی که متوجه می‌شوم که عجز من و غیر قابل اداره بودن زندگی ام در گذشته، نیرویی برای زندگی امروز شده است، احساس خوبی به من دست می‌دهد. این را اولین بار وقتی در برنامه بهبودی قرار گرفتم، متوجه شدم.

بعضی‌ها به من مواد مخدر تعارف می‌کردند. من متوجه شدم آن هانمی دانستند چه تخریب و تباهی را جلوی پای من می‌گذاشتند. امروز می‌دانم آن‌ها قصد بدی نداشتند، اما متوجه عمل مخرب خود نبودند.

آگاهی من از غیر قابل اداره بودن زندگی ام اخیراً رخ داد. در اوایل پاکی ام به نظر می‌رسید که زندگی من از کنترل خارج است. سپس به مرور زمان وقتی شرایط بیشتر بروفق مراد پیش رفت، به نظر می‌رسید که اداره زندگی در اختیار خودم قرار گرفته طبعاً زندگی ام بدان گونه باقی نماند!

بزودی هیچ یک از عرصه‌های زندگی من قابل اداره کردن نبود. در بعضی مواقع به مراتب بدتر از شرایط سال‌های اولیه پاکی بود. بار و یکر دو باره به ابزار و با گرفتن راهنمایی که با قدم هاز زندگی می‌کرد و بار راهنمای کارکرد قدم‌ها، با خدمت در انجمن NA، دعای روزانه زندگی (چه آن روز، روز خوبی یا بدی باشد)، جلسات و گروه‌های خانگی که در آن‌ها ماسک خودم را بر می‌داشتم و هم چنین با ارتباطات تلفنی، قابلیت اداره زندگی خود را از طریق رشد روحانی و نه از طریق مسائل دیگر بدست آوردم.

قدم دوم چیزی است که از طریق جستجوی نیروی برتر تجربه می‌کنم که برای من شامل ابزار و راهکارهای ذکر شده در بالا هستند. احساس من درباره بهبودی می‌تواند من را در پیشرفت واقعی ام به خطا بکشد. همان طور که راهنمایم به من یادآوری می‌کند، اگر من اشتباهات جدیدی مرتکب می‌شوم بدان معنی است که در حال رشد و قبول ریسک‌های لازم هستم.

قدم سوم که علت اصلی جذب من به NA در وهله اول بود، آزادی روحانی را ارائه می‌نماید، با تسلیم به خداوند همان گونه که من او را درک می‌کنم. اگر آن چه را نمی‌فهمم به کناری بگذارم (چرا خداوند چنین کرد یا چرا چنان نکرد) آن وقت می‌توانم این قدم‌ها را کار کنم و رابطه ام را با نیروی برتر رشد دهم و عمیق‌بخشم. قدم چهارم شامل بازتاب فشار زیادی می‌شود. وقتی ما از نیروی برتر خود بترسیم کلمات این گونه به نظر می‌آیند: "ما ترا نامه هولناک و غیر اخلاقی خود را ثبت کردیم." برای این اعتیاد، من نیروی برتری دارم که مرا می‌بخشد. زمانی که نتوانم او را حس کنم و باور داشته باشم، به حامیان خود در NA برای عشق و پذیرش روی می‌آورم. من هرگز دوباره تنها نخواهم بود.

در قدم پنجم تلاش برای اعتراف و پذیرش همه اشتباهاتم به نیروی برتر، خودم، و شخص دیگری، آغاز شد. من می‌توانم در جلسات مشارکت کنم و اشتباهاتم را به راهنمایم بگویم. اما اعتراف آن به نیروی برترم و خودم، قدرتی فراتر از خودخواهی خودبیزاری و خوددل سوزی را می‌طلبد.

در قدم ششم وقتی به اندازه کافی درد کشیده‌ایم، زمان آن رسیده که ره‌ایش کنیم. قدم هفتم به نیروی برتر دوست داشتنی ام اختیار کار کردن روی زندگی ام را می‌دهد. با اظهار به درک و باور ذات واقعی ام، اتفاق جدیدی روی خواهد داد.

دو بخش قدم هشتم، صداقت و تمایل هستند. من می‌توانم لیستی از تمام کسانی را که به آن‌ها خسارت وارد کرده‌ام حتی در زمانی که آمادگی جبران خسارت را ندارم تهیه کنم. وقتی که لذت ممانعت و نگه داشتن احساسات ناخوشایند در برابر دیگران

تولد

سلامی دوباره

به عشق

به خداوند مهربان

به آفتاب

به روشنائی

به نسیم صبحگاهی

به سبز هوگل

به شب‌نم

به شکوفه‌های بهاری

به باران

به برف

به زیبایی

به خش‌خش برگ‌های پاییزی

دیری بود که شمار نمی‌دیدم

دیری بود که صدای قناری

دور بود

دیری بود که در کویر

عطشناک سراب‌می‌دیدم

دیری بود که فکر ناموزون بود

و غمگین

در اسارت درد بودم

تنها بودم

می‌ترسیدم و می‌لغزیدم

دیری بود که مسخ شده بودم

دیری بودا فیوز

تا بخردانه علاج

دردم بود

سلامی دوباره

به آشتی

به مادرم باران

به همسرم بهاره

به دخترم شب‌نم

به پسر امید

به دوستی

به رهایی

به شب

به روز

به لحظه لحظه‌های فراموش شده دیروز

به پاکی

به پاکی امروز

به میعادگاه پاکان امروز

احمد م- قم



زندگی در آن سوی دیوار

ماندن سخت است و دشوار. سلول هاتنگ و تاریک، سقف‌ها کوتاه و سنگین، همه این‌ها شاید درست باشد ولی من خود را آزاد حس می‌کنم و از درون همین سلول خود را در همسایگی آسمان می‌بینم چون پاک هستم و از زندان و اسارت مواد خلاص شده‌ام و از همان بالای آسمان پاکی برای همه مردم، دست تکان می‌دهم و دعای خیر خود را نثار تمام دوستان و زحمت کشان برنامه کرده و آرزو کنم جلسات همیشه برقرار و دوستان پاک در کنار این چشمه سار سلامت باشند.

محمود.ش

شیراز - زندان عادل آباد ۸۴/۵/۱۶



پرش از مانع بلند با گام‌های کوتاه

سلام و خسته نباشید خدمت یکایک خدمت گزاران انجمن معتادان گمنام NA مدت ۲۰ سال از زندگی‌ام در چنگال بیماری اعتیاد بوده و مدت ۱۲ سال از عمرم را به خاطر مصرف مواد مخدر و مسایل جانبی آن در زندان‌ها به سر برده‌ام و همچنان در زندان به دنبال نشئگی بودم و کله خراب من برایم این گونه استدلال کرده بود که این یک مسکن است و بدون آن نمی‌توان حبس کشید. با این افکار معتاد گونه به آخر خط رسیدم. بارها و بارها راه‌ها و اطلاعات گوناگون و روش‌های مختلف اقدام به ترک نمودم و حداکثر مدتی که می‌توانستم پاک بمانم ۲ ماه بود. پیش خود فکر می‌کردم که دیگر مشکلات حل شده و حالم کاملاً خوب شده است و حالا دیگر می‌توانم به صورت کنترل شده به مصرف خود ادامه دهم. ولی با اولین بار مصرف حال و روزم خراب و باز هم همان آش و همان کاسه می‌شد و هر بار توانایی کنترل و قطع مصرف را بیش از پیش از دست می‌دادم. سرانجام آن آزادی و رهایی را که در بیرون به دنبال آن می‌گشتم در زندان یافتم. چیزی به نام انجمن معتادان گمنام.

در زندان "عادل آباد" شیراز NA آشنا شدم و پی بردم که من بیمارم و این بیماری مزمن، پیش رونده، کشنده و یک خودکشی تدریجی است. من بالطف خداوند مهربان توانستم با کمک اصول روحانی صداقت، روشن بینی و تمایل مدت ۷ ماه پاک بمانم. تا این که به دلایلی جلسات NA در زندان مرکزی عادل آباد تعطیل شد.

اشاره:

همان طور که در شماره‌های قبلی اطلاع رسانی شد، انجمن معتادان گمنام با تشکیل کمیته‌ای تحت عنوان "کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها" مبادرت به تشکیل جلسات NA در مراکز بازپروری و زندان‌ها نموده است. هم اکنون در تعدادی از این مراکز، انجمن به طور مرتب و به شکل مستقل تشکیل جلسه می‌دهد. این امر موجب آشنایی تعداد زیادی از معتادان هم درد زندانی با NA گشته و آنان با وجود آن که هنوز به صورت ظاهر در زندان هستند ولی به لطف خدا حکم آزادی اصلی خود را که نجات از مصرف مواد مخدر است از NA دریافت کرده و پاک شده‌اند.

بعد از چاپ مقاله "کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها" در شماره سوم و در خواستی که از زندانی‌های عضو انجمن برای نامه نگاری با مجله "پیام بهبودی" داشتیم، نامه‌های زیادی دریافت کردیم که از میان آن‌ها سه نامه از ندامتگاه مرکزی "عادل آباد" شیراز انتخاب شده که به نظر شما می‌رسد. لازم به توضیح است که چاپ نامه‌های افرادی که در زندان NA آشنایند و پاک شده‌اند برای اولین بار در مجله "پیام بهبودی" صورت می‌گیرد بنابراین ما منتظر دریافت نامه‌ها و تجارب بعدی دوستان هم درد زندانی هستیم تا از این طریق نیز گامی دیگر در راستای امر مهم پیام رسانی که هدف اصلی ماست برداشته باشیم.

زندگی در همسایگی آسمان

باسپاس و شکر گزاری به درگاه خدای مهربان، به خاطر یک روز پاک دیگر و سلامی گرم و صمیمانه به تمام دوستان انجمن NA.

محمود هستم، یک معتاد، ۵۷ سال از خدا عمر گرفته‌ام. نمی‌دانم چند سال اعتیاد داشتم چون دیگر از یاد آن سال‌ها هم خسته‌ام. یک تصادف ساده مرا به زندان کشانید. اوقاتم خیلی تلخ شد ولی خداوند برای من نقشه‌های جالبی طراحی کرده بود. در زندان فرصتی دست داد تا همه زشتی‌ها و سیاهی‌های گذشته‌ام را روزها و هفته‌ها مرور کنم. همه وجودم را بهبودی پوشانده بود. در اوج ظلمت و تاریکی ناگهان جرقه‌ای از نور در دل این سیاهی درخشیدن گرفت و مرا به سوی خود جلب نمود. این روشنی، آشنایی با گروهی بود که خود را معتادان گمنام می‌نامیدند و در قسمت فرهنگی زندان فعالیت می‌کردند. با یک دنیا بدبینی و بی‌اعتمادی که از خصوصیات بیماری اعتیاد است کنج‌کاوانه در جلسات آن‌ها شرکت نمودم تا ایرادی و اشکالی از برنامه و اهداف آنان بگیرم. نتوانستم. خالص و مخلص بودند و عوام فریبی و ریاکاری نداشتند. همه درد کشیده و دردشناس و دلسوز بودند. هدف معنوی بود و پس، چقدر چهره‌شان پاک و دوست داشتنی بود شما نمی‌دانید که با چه خلوصی مرا در حلقه خویش پذیرفتند و چه پر شور مرا در آغوش خود فشردند.

جلسات به طور مرتب در زندان تشکیل می‌شود و جو بهبودی و امید و شوق فراگیر است. من مشتاقانه در این جلسات که همچون یک نعمت بزرگ است شرکت می‌کنم و این بیشتر به یک معجزه می‌ماند.

من در سیاهی مطلق این روشنی را پیدا کردم. امروز یک سال و سه ماه و ده روز از پاکی‌ام می‌گذرد. شاید شما دوستان بهبودی فکر کنید که چقدر در زندان پاک

مثل این که هیولای درون من منتظر چنین فرصتی بود تا دوباره فعال شود. با تعطیل شدن جلسات دوباره تنه‌اشدم و در تنهایی نتوانستم با این هیولای درون مبارزه کنم و متأسفانه باز هم او بود که پیروز شد و این دور باطل باز هم تکرار شد.

بعد از ۴ ماه خداوند بار دیگر لطف و مرحمتش را شامل حال ما کرد و دوباره انجمن NA در زندان فعال شد و ما همه یک صدا فریاد زدیم که مای توانیم به زندگی برگردیم و به خود، خانواده و اجتماع خدمت کنیم و من دوباره پاک شدم.

آری چه زیباست کمک کردن یک معتاد در حال بهبودی به یک معتاد در حال عذاب. دوستان هم درد، عشق بلاعوض را به ما هدیه کردند و من هم بدون هیچ گونه چشم داشت و توقع آن را به دیگران اهدا می‌کنم چون کمک کردن به ما کمک می‌کند تا در بهبودی خود زندگی کنیم. دیگر هیچ معتادی مجبور نیست که از در اعتیاد بمیرد. می‌توان با توکل به خدا و کمک نیروی برتر و کارکرد ۱۲ قدم گام در راهی جدید نهاد. راهی که در آن از هیچ چیز و همه نخواهم داشت و گذشته خود را جبران کنم و ببخشم و در زمان حال با او بسازم و از آینده نیز ترسی ندارم چون با خدا هر غیر ممکن، ممکن می‌شود.

از شما خدمت‌گزاران انجمن خواهشمندیم که به بیشتر به کمک ما بشتابید و حالا که آزادی عشق خود را بین ما که در بندیم تقسیم کنید، به شما احتیاج داریم همان طوری که شما زمانی به کمک نیاز داشتید. دیگران به تو کمک کردند تو به من کمک کن تا من هم به دیگران کمک کنم.

حبس سخت است، دقایق به کندی پیش می‌روند، راه طولانی است. پاک ماندن در حبس تلاشی مضاعف برای طلبدلی من حرف "م" را از کلمه "مشکلات" برداشته‌ام و آن چه برای من باقی مانده کلمه "شکلات" است! امیدوارم همیشه کام شما هم شیرین باشد و مگر می‌شود که پاک باشی و شیرین کام نباشی؟ در حبس با گام‌های کوتاه ولی محکم خود، از مانعی بلند پریده‌ام و در این پرش لطف خداوند و نقش انجمن معتادان گمنام غیر قابل انکار است و بقیه کار به عهده خودم است.

ندامتگاه مرکزی شیراز

مهر داد - ب

بر خاسته از گور خود

سلام

بی‌گمان جز تو معتاد عاجز از اعتیاد، هیچ فردی با من همراه و همراه نبوده و نیست. تویی که درد مرا می‌دانی و نیز زبانه‌های فکرمی و حال از پشت دیوار، دور از هیاهوی شهر با تو سخن می‌گویم.

نمی‌دانم از کجا شروع کنم. اصلاً نمی‌خواهم راجع به سیاهی آن ایام سخن بگویم. حتی یاد آن روزها هم کام مرا تلخ می‌کند و حال خراب می‌شود.

چگونه مواد قادر شد من را به عنوان یک انسان تا این درجه به سوی پایین و ته چاه هل بدهد؟

هنوز نمی‌دانم مواد چگونه باعث شد من این چنین به ته چاه ذلت و خواری سقوط کنم؟

به هر حال با توجه به ۲۸ سال اعتیاد به هرئین، شکر خدا هم اکنون باشکوه در جلسات NA در زندان، به مدت ۲ سال و ۳ ماه و ۲۷ روز هست که پاک می‌باشم و آن چه که موجب خوشحالی و شکرگزاری روزانه من شده این است که با وجود مشکلات مختلفی که در جهت برگزاری جلسات طی ۲ سال پیش آمد به لطف خدا توانسته‌ام با اتکا به نیروی برتر و اصول برنامه و تلاش خود پاکی ام را حفظ کنم.

دوستان هم درد

سلام همه دوستان حاضر را از درون زندان به شما می‌رسانم. درست است که شرایط

پاک ماندن ما کمی از شرایط شما مشکل‌تر می‌باشد اما چیزی که اهمیت دارد این است که نور امید هرگز ناپیستی خاموش شود به خصوص در تاریکی و از نظر من هدف مهم است نه مشکلات. هدف پاکی است که به لطف خدا و حضور انجمن NA در زندان آن هم حاصل شده است. سر از گور خود به در آورده‌ام و از تابش آفتاب بهبودی، تولد مجدد یافته و خوشحالم که زنده‌ام.

عباس الف

ندامتگاه مرکزی شیراز / ۸۴/۵/۱۸

فقط برای امروز



۲۳ اسفند

روابط

"تراز نامه ما معمولاً در مورد روابط مانیز مطالبی دارد."

کتاب پایه، صفحه ۲۹

جمله بالا دست کم قلمداد شده است! مخصوصاً در سال‌های چندم بهبودی، کل تراز نامه ما ممکن است بر روی روابط با دیگران تمرکز کند. زندگی ما لبریز است از روابط با عشاق، دوستان، والدین، همکاران، فرزندان و دیگر افرادی که با آن‌ها در تماس بوده‌ایم. نگاهی به این رفت و آمدها می‌تواند به ما بگوید شخصیت اصلی ما چیست.

ما اغلب اوقات در تراز نامه‌های خود رنجش‌هایی را لیست می‌کنیم که از رفتار متقابل با دیگران سرچشمه گرفته است. ما تلاش می‌کنیم به نقش خود در به وجود آوردن این تنش‌ها نگاه کنیم. آیا ما از افراد دیگر توقعات غیر واقعی داشته‌ایم؟

آیا استانداردهای خود را به دیگران تحمیل کرده‌ایم؟

آیا گاهی اوقات کاملاً کم گذشت بوده‌ایم؟

اغلب اوقات همان نوشتن تراز نامه کمی از فشارهای ناشی از روابط مشکل‌آفرین ما کم می‌کند. ولی ما باید این تراز نامه را با انسان دیگری نیز در میان بگذاریم. از این طریق، ما دید بهتری از نقش خود در مشکل، پیدایمی‌کنیم؛ چگونه مای توانیم رهنمودها را به کار بندیم.

تراز نامه وسیله‌ای است که به ما اجازه می‌دهد تا شروع به بهبود روابط خود کنیم. ما یاد می‌گیریم که امروز با کمک یک تراز نامه، لذت بردن از روابط خود با دیگران را شروع کنیم.

فقط برای امروز: نقشی را که در روابط خود بازی می‌کنم در تراز نامه ام یادداشت می‌نمایم. در صدد بر می‌آیم که نقش خود را در آن روابط پر بار تر و با مسئولیت بیشتری اجرا کنم.

تاریخچه تشکیل انجمن معتادان گمنام در قوچان

بنام خالق هستی

وقتی دست ناتوانی را می گیریم و با عشقی خالصانه به حرف های انسانی تنها و در مانده گوش می سپاریم و یا گره از کار فردی می گشائیم، پروردگار مجال حضور بر زمین را یافته است. انسان نردبانی است که از طریق آن خداوند از فراز آسمان بر زمین گام می نهد.

پانزده سال مصرف اجباری و ترک های پی در پی باروش های متعدد (طب سوزنی روان شناسی، جایگزین کردن، شهر عوض کردن، باز پروری و زندان) از دست دادن اعتبار، ارزش، آبرو، هویت فردی و اجتماعی و... کاملاً خسته ام کرده بود، دیگر نذر و نیاز ها و گریه های شبانه هم کار ساز نبود. دائماً در صفحات روزنامه و مجلات و اخبار علمی و فرهنگی به دنبال راه نجات می گشتم. هر روشی را آزمایش می کردم تنها چیزی را که نه می توانستم و نه می خواستم از مایش کنم خود کشی بود.

حتی زمانی که یک بار به دلیل مصرف بیش از حد، در آستانه مرگ بودم به خداوند التماس می کردم که نمی خواهم این گونه بمیرم. همیشه در هنگام سال نوبه گوشه خلوتی پناه می بردم و دعا می کردم و اشک می ریختم و از خداوند عاجزانه می خواستم یک سال، سالم و مثل آدم زندگی کنم. شب ها را با این امید و آرزو به خواب می رفتم که خداوند در عالم رؤیا مرا به جایی هدایت کند که دوا می دردم آن جاست. آن را نشانم دهد حتی اگر شده سر کوه قاف بگردم و پیدایش کنم، استفاده کنم، درمان شوم و بعد از آن بشارت آن داروی معجزه گر را به تمامی معتادان دهم. هرگز فراموش نمی کنم در آستانه یک سال نو دیگر بودم اما بر خلاف سال های گذشته آن قدر خسته و ناامید بودم که در دعایم سلامتی و آدم شدن را از خداوند طلب نکردم و به آسمان فریاد

هم اکنون انجمن NA قوچان در طول هفته ۱۲ جلسه برگزار می کند و اعضای آن بالغ بر ۱۰۰ نفر می باشد و هم چنان به این تعداد افزوده می گردد.

می زدم: "اگر قرار است نجاتم ندهی نده، اگر قرار است معتاد بمانم و معتاد بمیرم مهم نیست، لااقل سال های بعد از این را نگذار بی پول و بی مواد و خمار بمانم." ناامیدی مطلق از همه چیز و همه جا کار خودش را کرد. یک ماه بعد خداوند پیام رهایی بخش و راه نجات من را از طریق یک هم در دبه من هدیه کرد (راه انجمن معتادان گمنام) اما متأسفانه باور ضعیفم باعث شد تا با یک لغزش از ادامه راه باز بمانم ولی لطف بی شائبه پروردگار شامل حالم شد و قبل از آن که بمیرم یک فرصت طلائی دیگر نصیبم کرد و دوباره پاک شدم. اگر آن عده از معتادان خوشبخت و خوش شانس نمردند و به انجمن راه پیدا کردند به این دلیل بوده که خداوند اهداف مقدسش را از طریق آن ها به نمایش بگذارد. بعد از چند ماه پاکی و بهره مند شدن از یک زندگی لذت بخش و به دور از هر گونه ماده مخدر و وجودم از شور و شغف لبریز شده بود و مصمم به رساندن پیام رهایی به دوستان هم مصرفم بودم. این یکی از بزرگ ترین آرزوهای قلبی ام بود. راهنمایم به من پیشنهاد داد سعی کن آرزوهایت را بنویسی و پس از یک سال ببین چند تای آن ها به واقعیت پیوسته.

اولین آرزویم رسیدن به یک سال پاکی بود و دومین آرزویم این بود که لطف خداوند شامل حالم شود تا لیاقت خدمت به هم در دانه را پیدا کنم و این توفیق نصیبم شود که من هم سهم کوچکی در راستای هدفی بزرگ داشته باشم و آن هم راه اندازی

جلسات NA در شهرستان زادگاهم بود.

یک سال گذشت آرزوی اولم تحقق یافت. با این که خیلی دلم می خواست آرزوی دوم هر چه زودتر عملی شود ولی این اتفاق نمی افتاد. چرا که حکمت الهی چیز دیگری را رقم زده بود که من از آن بی خبر بودم.

آن چه دلم خواست نه آن شود هر چه خدا خواست همان شود

زمان می گذشت و من هر روز به لطف خداوند و به کمک انجمن و دوستان بهبودی و بارعایت اصول روحانی برنامه به پاکی ام افزوده می شد.

چون در مشهد ساکن بودم گاهی برای دیدن پدر و مادرم به قوچان می رفتم و هر بار نیز شاهد درد کشیدن هم در دانه و حتی مرگ بعضی از دوستانم بودم. بعضی مواقع به تپه های اطراف شهر می رفتم و از آن جابه شهر که خیلی دور و کوچک به نظر می رسید ولی دردی خیلی نزدیک و بزرگ در آن موج می زد و مرا نگاه می کردم، درد پسران کوچک و بی پناه، ضجه همسران در حال جدائی و طلاق، آه پدران و مادران



فرستنده: امیر و فریبا - تهران

پایان یک سکوت

باید گفت تا خوانده شوی

حکایتی باید گفت

تا مانده شوی

حکایتی باید خواند

حکایتی از دردها

عجزها

رنجها

ستمها

ناامیدیها

حکایتی از یغماگریها

بردن گوشوارهها

النگوها

شبهوت‌های فکری

دستبند قانون

عبور از خیابان‌ها با مأمور قانون

حکایتی از آبرورفتن‌ها

حکایتی از آه‌ها

اشک مادرها

دیدن جنازه‌های باد کرده

تعفن گرفته شده

حکایتی باید گفت

تا مانده شوی

حکایتی از روی صدق باید گفت

از شب‌ها

باران‌ها

برف‌های زمستانی

مقوا

پنخ‌زدن‌ها

گرسنگی‌ها

دربداری‌ها

شپش‌ها

حکایتی باید گفت

که خسته شدم

باید گفت

باید خواند

تا خوانده شوی

درد بزرگ معتادان در حال عذاب که از خماری به خود می‌پیچیدند، درد دختران و خواهران و برادرانی که ناامیدانه و بانگرانی به عزیز معتادشان می‌نگریستند و هر لحظه انتظار وقوع حادثه‌ای غمبار را می‌کشیدند.

من همه این‌ها را با تک‌تک سلول‌های بدنم احساس می‌کردم و می‌دیدم و عاجزانه به درگاه خداوند دعا می‌کردم که آیا وقت آن نرسیده که این شهر از موهبت داشتن انجمن NA بر خوردار باشد؟

توبزرگی، بزرگ و مهربان و دست و دل باز

حدود ۲۰ ماه از پاکی ام می‌گذشت که یک روز پس از پایان جلسه، مسئول کمیته اطلاع‌رسانی استان را دیدم و یک بار دیگر از او در مورد این که برای شروع جلسات در شهرستان‌ها چه کرده‌اید سؤال کردم. دوست‌مان پاسخ داد خوشبختانه چند روز پیش اولین جلسه را در شهرستان (درگز) راه‌اندازی کرده‌ایم و در مسیر راه‌مان به مسئولین شهرستان قوچان نیز اطلاع‌رسانی شد و در این بین از من خواست تا پی‌گیری مابقی این جریان را به عهده بگیرم. لحظه باشکوهی بود چه زیبا که هر معجزه‌های باورایت خداوند و در زمان خاص خودش به وقوع می‌پیوندد. همه چیز آماده و مهیا بود از همه مهم‌تر این که این کار را به تنهایی انجام ندادم و دوست هم‌دردی که به مدت ۴ ماه برای حفظ پاکی‌اش هر روز از قوچان به مشهد می‌آمد و در جلسات شرکت می‌کرد به کمک من آمد تا اراده خداوند به صورت جمعی صورت پذیرد.

خداوند چه زیبا به حکمت خویش رقم می‌زند سرنوشت آدمی را، آن روز متوجه شدم تصمیمات خداوند مر موزند اما همواره به نفع ما تمام می‌شود. آن روز متوجه تجربه تلخ دوستانی شدم که تشکیل جلسات در شهرستان‌ها با مشکلاتی روبرو شده بود چون تنها بودند و بی‌همراه و در نهایت این که ثمره هر خدمتی با کوشش گروهی به بار می‌نشیند (من نمی‌توانم، ما می‌توانیم).

دیگر چیزی کم و کسر نداشتیم، هدایت، حمایت و همراهی خالق مهربان ره‌توشه‌مان بود. یک هفته بعد توسط دوستان قرار ملاقاتی برای اطلاع‌رسانی و گرفتن مکانی برای برگزاری جلسات گذاشتیم و سرانجام بعد از چند بار مراجعه به ادارات شهر به لطف خداوند عزیز و مهربان و با حمایت دوستان بهبودی و کمیته اطلاع‌رسانی مشهد موفق شدیم اولین جلسه NA را در ۱۵ بهمن ماه سال ۱۳۸۱ در شهرستان قوچان برگزار کنیم. از آن زمان نزدیک به سه سال می‌گذرد. من دوباره به زادگاهم قوچان برگشتم و مقیم آن جاشدم با تمام مشکلاتی که در ابتدای راه داشتیم اما عشق خدمت به هم‌درد در حال عذاب باعث شد تمام مشکلات و سختی‌ها را تحمل نمائیم ما ایمان داشتیم که تنها نیستیم زیرا حضور حامی مهربان و دل‌سوزمان خداوند عاشق را در کنارمان احساس می‌کردیم.

امروز انجمن NA قوچان در هفته ۱۲ جلسه و هر ماه یک جلسه باز برگزار می‌کند و اعضا آن بالغ بر ۱۰۰ نفر می‌باشد و هم‌چنان به این تعداد افزوده می‌گردد. ما خداوند مهربان را شاکریم و از صمیم قلب از او تمنا داریم روزی فرارسد که دیگر هیچ معتاد در حال عذابی مجبور نباشد از درد اعتیاد بمیرد. من باشما و در کنار شما زنده‌ام.

حمیدرضا پ- قوچان

**تخریب نکن ...
بساز**



من بیماری اعتیاد هستم

چیز قادر نبود بین من و تو جدایی بندازه. الهی خیر نبین اونایی که روز اول NA رو تو این مملکت راه انداختن!

وای که چه روز گاری بود. من چی فکر می کردم، چی شد!

من می خواستم بقیه اعضای خانواده و دوستان را تو جمع خودمون مهمون کنم. اون که نشد هیچی، حالا میری برامن پیام هم می دی؟ جز به جیگر خورده! مفنگی دیروز برامن آدم شده!

تو این مدت که رفتی انجمن خیلی سعی کردم از راه های گوناگون دوباره به تو نزدیک بشم ولی مگه اون راهنمای چشم در او مدت می ذاره. الهی آب خوش از گلوش پایین نره!

الهی تو قدم چهارم از خجالت بمیره! الهی نواقصش همچی بزنه بالا که خفه اش کنه. الهی بایه قرص کدئین ری لپس کنه، نه بایه مواد درست و حسابی، می دونم به این حرفام می خندی. ولی...



ولی بدان و آگاه باش

ممکنه تو منو تو به نقطه متوقف کرده باشی ولی من زنده هستم و هیچ گاه امید خود را از دست نمی دهم. منتظرم به جاز برنامه فاصله بگیری تا خدمتت برسم. در آرزوی ساعتی هستم که از خودت غافل بشی و به ایراد و انتقاد از دیگران پردازی. دلم می خواد جلسه را پاتوق کنی و ارزشی برای امنیت جلسات قائل نشی. آرزو دارم عادات قدیمی ات مثل دروغ گویی و نومیدی و دوری از خدا دوباره سراغت بیاد. در آن صورت این دفعه اگه دستم بت برسه، دیگه محاله بذارم قسر در بری. تا دیروز دماغتو می گرفتن جونت در می اومد حالا برام سخنان شدی که هی برات کف بزنن! مثلاً حق انتخاب پیدا کردی.

دلت خوشه که بعد از جلسه، چهار تا از قماش خودت، دوره ات کنن و تو تجربه بدی. ولی من تجربه ام از تو بیشتر تره!

حالا خوب گوشاتر و اکن من از جلسات انجمن بیزارم. من از هر نیروی برتری گریزانم. به همه کسانی که با من ارتباط دارند می گویم که آرزوی مرگ شما را دارم و خواسته من، رنج کشیدن شماست.

من بیماری اعتیاد هستم

زیرک، آب زیرکانه، مزمن، لاعلاج، گیج کننده، قدرت مند و پیش رونده. من بیماری اعتیاد هستم. یک دقیقه از وقت خود را تلف نمی کنم. با ماسک های گوناگون و تحت پوشش هر دستاویزی یقه تو را خواهم گرفت.

بله این من هستم

من در معامله باشم برنده شدم. چون من فقط به شما رضایت آبی دادم و در عوض از

حالا که خودمو معرفی کردم ادب حکم می کند که خصوصیات اخلاقی خود را نیز برای شما شرح دهم.

ابتدا باید یادآوری کنم که از آشنایی قبلی خود باشما خیلی خوشحال هستم و افتخار می کنم که چند سالی را در خدمت تان بودم. اگر از احوالات من خواسته باشید به عرض می رسانم که مشتری خیلی فراوان شده و سرم حسابی شلوغ است و ملالی نیست به جز دوری و دیدار شما که آن هم امیدوارم هر چه سریع تر، دیدارها تازه گردد!



و اما اصل مطلب

خدمت تان عرض کنم که من از شما خیلی دلخورم و چون از خودتان یاد گرفته ام که باید رنجش ها را هر چه زودتر با طرف مقابل در میان گذاشت، من هم این کار را انجام می دهم! هرگز از شما انتظار نداشتم بعد از چند سال رفاقت و همدمی به مرتبه همه چیز و این طور زیر پا بذاری و غزل خدا حافظی را با من بخونی. هیچ فکر نمی کردم این قدر بی جنبه باشی که به محض این که چهار تار فیک جدید تو NA پیدا بکنی، مرا به بوته فراموشی بسپاری.

آخه بی وفا، اینم انجمن بود تو پیدا کردی؟ NA کدومه؟ مگه انجمن دود و دم خودمون چه اشکالی داشت که او نو عوض کردی؟ بی مرام! یادته چه ساعت ها دور هم می نشستیم و در عالم هپروت، همه مشکلات دنیا رو در یک چشم به هم زدن حل می کردیم. آخ که چه صفایی داشت!



غلام حلق به گوش

هر چه فکر می کنم یهو چطور شد که این طور شد عقلم به جایی نمی رسد. تو خیلی خوب و دست و دل باز بودی. هر چی ازت می خواستم فوری برام جور می کردی. یاد ندارم به من نه گفته باشی. از پول، آبرو، عزت، شخصیت، عمر، پدر و مادر و حتی زن و بچه هم از من دریغ نکردی.

آخه چه اتفاقی افتاده؟ تو غلام و برده من بودی.

آخه یکباره چی شد عزیزم؟! نکنه طوریت شده؟ من دلو آپس توام! چرا همچی که می خوام پیام طرفت فوری برام کلاس می ذاری و از ۱۲ قدم و رشد روحانی و صداقت صحبت می کنی؟

این حرف ها کدومه؟ غلط نکنم تو انجمن NA چیز خورت کردن! اصلاً پاک شخصیت تو عوض شده. چه اتفاقی افتاده؟ چند سال آزار ما با هم سر کردیم هیچ

- قم - احمد.م
- شیراز - علی.ک
- شیراز - بابک.ت
- شاهین شهر - یداله.ص
- مشهد - علی رضا.ز
- لاهیجان - مریم.د
- شیراز - محمود.س
- آبادان - علی.ر
- شاهین شهر - امید.ن
- جزیره اشوراده - مسعود.ن
- قوچان - حمیدرضا.پ
- قائم شهر - سیاوش.ع
- تهران - مریم.پ
- شهرکرد - افشین.ش
- زندان شیراز - عباس.ر
- تهران - حمید
- اقلید فارس - الهام و راحله.خ
- قاسم آباد مشهد - زنیل.ز
- مشهد - سید علی.م
- مشهد - امید.پ
- ابهر - مسعود.ع
- مشهد - اکبر.ز



■ آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

ایمیل های شما دریافت شد

- اصفهان - علی
- قم - هادی.س
- قم - ابوالفضل.ص
- قم - هاشم.ج
- شیراز - حسن.ه
- شیراز - خلیل.خ
- شیراز - سهیلا
- تهران - محمدرضا
- مشهد - امید.پ
- قزوین - مصطفی.ف
- سوئد - کورش
- مجتبی.ب
- سعید



■ پست الکترونیکی:

PayamBehboodi@yahoo.com

شمارنج کشیدن طولانی را خواستم و شما زمانی به راحتی به این معامله تن در دادین. شما همه خواسته هایم را بر آورده کردین.

من و تو خیلی قوی بودیم

یادتان هست، من، بدون دعوت نیامدم. شما مرا برگزیدید. چه روزگاری بود! ما با هم قادر بودیم به راحتی همه چیزهای خوب زندگی را نابود کنیم و کردیم. چشم های زیادی رو بگریویم و این کار را هم کردیم. دل های بی شماری را بشکنیم و شکستیم من و تو خیلی قوی بودیم، چمن زندگی را لگد کوب کرده و گل های آن را بغل بغل چیدیم و دور ریختیم. من و تو خیلی قوی بودیم.

به هر حال، اکنون که به قول خودت در حال بهبودی هستی و داری ۱۲ قدم تو کار می کنی که الهی تو سرت بخوره! این فقط تو نیستی که از من متنفری. من هم از شکل و شمایل جدید تو متنفرم. مخصوصاً از کسانی که دور تو را گرفته اند و با گفتن عباراتی مثل "فقط برای امروز" و "یا صداقت، روشن بینی و تمایل" سرکارت گذاشتن و خودت حواست نیست!



حرکت روی لبه تیغ

ولی این را بدان. من برای همیشه در دسترس تو بوده و هستم. درسته که برنامه NA و جلسات مرتب شما منو ضعیف می کنه و من نمی تونم مثل سابق، همیشه در کنار شما باشم ولی هرگز نومید نمی شوم که در ناامیدی بسی امید هست!

من از راه های دیگه وارد می شوم. خیلی راه های دیگه هست. راه هایی که تو اصلاً فکر نمی کنی که از اون راه از من ضربه بخوری مثل مسائل جنسی، قمار، الکل دروغ، افراط و تفریط، خود محوری، تایید طلبی و همیشه حق به جانب بودن و ... مهم نیست از کدام راه وارد می شم. مهم اینه که به عنوان اولین کار باید بین تو و جلسه فاصله بندازم برای این کار هم باید سعی کنم که خودت به خودت دروغ بگی. حواست باشه رو لبه تیغی.



من اینجام!

تو ممکن است مرا نبینی ولی من اینجام. من به عمر درون تو رشد کرده ام. هنوزم در حال رشد. خیلی بیشتر از همیشه. اگه تو وجودی بی خاصیت داشته باشی و جلسات را سرسری بگیری و از اصول NA دوری کنی و ارتباطات را با خدا کم رنگ کنی من خیلی راحت کار خود را انجام می دهم و برعکس اگه با خدا و برنامه زندگی کنی و به رشد روحانی خود ادامه دهی وجود من بی خاصیت خواهد شد و هیچ غلطی نمی توانم بکنم ولی باز در انتظار فرصت مناسب لحظه شماری خواهم کرد. اگه نرفتی جلسه فردا می بینمت!

جواد.م

فقط یک تلنگر

گرم او رشد کنم و هرگز داغ بی پدری بر پیشانی ام نخورد. شاید اگر حضور پدر را داشتم، سر نوشتم جور دیگری رقم می خورد. اکثر اوقات از داشتن پول توجیبی محروم بودم و این موضوع باعث شد که از سن ۸ سالگی شروع به کار بکنم. آن هم با دست مزد پایین. صبح ها به مدرسه می رفتم و بعد از ظهر ها در یک نجاری کار می کردم. و این ادامه داشت. حالا ۱۰ ساله شده بودم و بایچه های محل اکثر اوقات ته سیگار های دور انداخته شده را می کشیدیم. خیلی دوست داشتم خودم را در جمع بزرگ ترها مطرح کنم و احساسم بر این بود، کسانی که سیگار می کشند بزرگ هستند (خلاق و حی) و همین موضوع باعث شد که در سن ۱۵ سالگی کشیدن سیگار را شروع کنم و جالب تر این که هیچ کدام از افراد خانواده ام اهل دود و دم و سیگار نبودند. نمی دانم چه شد که به این شکل به سمت سیگار رفتم. گاهی فکر می کنم جدای از بیماری نداشتن پدر و عدم توجه مادر و شلوغی خانواده باعث شد هر کاری که دلم می خواهد انجام دهم. رفته رفته

کشیدن سیگار را علنی کردم. به طوری که در سن ۱۷ سالگی مادرم برایم سیگار می خرید. بعد از آن خوردن الكل را هم شروع کردم و در ۱۸ سالگی حشیش هم به جمع سرگرمی های من اضافه شد. در همسایگی مانجاری زندگی می کرد که قبلاً شاگرد او بودم. این مرد به تریاک معتاد بود و شاگرد نترس و پرروئی داشت. زمانی که استاد کار، یعنی همان همسایه مان به سفر حج رفته بود، از غیبت او استفاده کردیم و در زیر زمین خانه او از صبح تا شب مشغول کشیدن و نوشیدن شدیم. ماده جدیدی که از طرف همان شاگرد نجار به من پیشنهاد شده بود، برایم جذابیت بیشتری داشت و بهتر

می توانست مرا راضی کند. ابتدا به صورت تفریحی می کشیدم. همیشه اعتقادم بر این بود که من معتاد نخواهم شد و برای این که این موضوع را به خودم ثابت کنم گاهی از مصرف دست می کشیدم و وقتی می دیدم طاقت کنار گذاشتن آن را دارم به خودم بیشتر مغرور می شدم و آفرین می گفتم و دوباره با خیالی راحت مصرف را از سر می گرفتم.

سعی می کردم که در محله مان این کارها را انجام ندهم. همیشه از خانه استاد کارم بوی مواد می آمد و زمانی هم که او از سفر برگشت و فهمید که ما هم اهل این جور برنامه ها هستیم، ما را با خودش همراه کرد. مادرم از رفتن من به خانه همسایه خیلی ناراحت می شد و البته هرگز به زبان نمی آورد و من از رفتارش متوجه می شدم.

دل خوشی زود گذر

۱۹ ساله شده بودم و باید به خدمت سربازی می رفتم. خدمت سربازی من هم زمان با شروع جنگ تحمیلی بود. اصلاً برایم مهم نبود، کجا هستم و در چه شرایطی قرار دارم و در آن شرایط حساس چه وظیفه ای دارم. استفاده از مواد برایم یک کار عادی و طبیعی بود. بارها پیش آمده بود که سربازان دیگر با درک مسئولیت خود، مشغول انجام وظایف محوله ای که یک سرباز در سر مرز باید انجام دهد، بودند ولی بیماری

با عرض سلام و خسته نباشید، خدمت دست اندر کاران و دیگر اعضاء خدمت گزار مجله پیام بهبودی.

من یکی از دوستان بهبودی هستم، که با لطف خداوند بزرگ و کمک انجمن معتادان گمنام، توانستم بیماری خودم را بشناسم و آن را متوقف کنم. امروز که ۲۱ ماه از زمان پاک شدن من می گذرد، تصمیم گرفتم که داستان زندگی ام را برای تان بنویسم تا بدین وسیله به دوستان عزیزی که تازه به جمع انجمن معتادان گمنام پیوسته اند بگویم که راه را درست انتخاب کرده اید و اگر بخواهید حتماً موفق خواهید شد. همان طور که من خواستم و شد. باید بگویم که بین پاک ماندن و یا نماندن یک کلمه وجود دارد و آن، خواستن، است. اگر بخواهیم حتماً اتفاق مهمی در زندگی مان خواهد افتاد و حتماً زندگی به روی مان لبخند خواهد زد. فقط باید بخواهیم.

برای انجام کاری به یکی از ادارات رفته بودم. جلسه ای با حضور مسئول منطقه داشتیم. ضمن این که من باشخص مسئول هم رابطه خوبی نداشتم. آن روز در اداره کولاک کردم و باشخص مسئول هم در گیر شدم.

با صدای بلند فریاد می زدم و می خواستم که حرف خودم را به کرسی بنشانم. فکر می کردم که فقط من درست فکر می کنم و باید همان اتفاقی که من می خواهم بیفتد و این شد که به شخص مسئول بی احترامی کردم و این مسئله باعث شد که او در میان جمعی که در آن قرار داشتیم، به من بگوید که شما برو شیره ات را بخور و تریاکت را بکش. این بر خور باعث شد که عصبانیت من صد چندان شود. چیزی که هرگز فکر نمی کردم این بود که کسی متوجه مسئله

من بشود. آن هم کسی که شاید هرگز اهل این جور مسائل نبود به آن اشاره کند. وقتی از اداره خارج شدم انگار چیزی در درون من شکسته بود. در باورم نمی گنجید، کسی متوجه اعتیاد من شده باشد و این سؤال مرتب در ذهنم می چرخید که از کجا متوجه این موضوع شد. من که همیشه احتیاط کرده ام و اجازه نداده ام کسی از راز من باخبر شود. پس اگر او متوجه شده، حتماً خیلی های دیگر هم متوجه جریان من شده اند. پس خیلی تابلو شده ام. وقتی به خانه رسیدم خودم را در آینه نگاه کردم. کبودی زیر چشمانم را به وضوح دیدم. مثل کبکی می ماندم که سرم را زیر پر ف کرده بودم و فکر می کردم حالا که من هیچ کس را نمی بینم، پس کسی هم مرا نمی بیند، غافل از این که همه مرا می بینند و من خودم را نمی بینم.

من و خودم

ناخود آگاه زمان در ذهنم به عقب برگشت. خواستم خودم را به خودم معرفی کنم که چه بودم و چه شدم. به همان آغاز کودکی برگشتم. وقتی خودم را شناختم ۶ سال بیشتر نداشتم. در یک خانواده پر جمعیت که شامل ۹ خواهر و برادر و پدر و مادر می شدیم، زندگی می کردم. در اوج کودکی سایه پدر را از دست دادم.

همان سال هائی که می توانستم بهترین خاطره ها را از پدر داشته باشم و در آغوش



اعتیاد و مصرف مواد از من یک سرباز بی مسئولیت ساخته بود و لاقید و بی تفاوت در گوشه‌ای از بیابان مشغول مصرف بودم تا مثلاً کم نیاورم. هیچ موج مثبت و یا معنوی در آن سال‌ها، باعث نشد که من حتی لحظه‌ای به خودم و به اشتباهم فکر کنم. چرا من حتی زیر باران گلوله‌ها هم لحظه‌ای از فکر مصرف و مواد غافل نبودم؟ حالا که دارم این جریان را می‌نویسم جواب آن را پیدا کرده‌ام. بله من در آن زمان نه تنها به عجز و ناتوانی نرسیده بودم، بلکه در بی خبری دوران لوکس مصرف به سر می‌بردم. بعد از آن هم در سن ۲۴ سالگی قصد از دواج کردم. یکی از دختران همسایه را برای از دواج انتخاب کردم.

چون اختیار کردن همسر آن هم از محله خودمان مستلزم این بود که جوان پاکی باشی و دست از پا خطا نکرده باشی. من هم همیشه سعی ام بر این بود که با انکار اعتیاد خود به نحوی رفتار کنم که از خودم نقطه ضعفی به دیگران نشان ندهم و به این ترتیب از دواج کردم. هر چند که بعضی از بچه‌های محل که گاه‌امرا در حال استفاده کردن مواد دیده بودند، می‌خواستند مرا نزد خانواده همسرم خراب کنند، ولی من توضیح می‌دادم که همه این صحبت‌ها را از روی حسادت است. بعد از از دواج جریان مصرف من هم چنان ادامه داشت. در برابر همسر و بچه‌هایم احساس مسئولیت نداشتم. فکر می‌کردم که فقط باید از لحاظ مادی آنها را تأمین کنم. صبح از خانه بیرون می‌زدم و اواخر شب به خانه بر می‌گشتم. اکثر شب‌ها مست و لایعقل به خانه می‌آمدم. فکر می‌کردم که اگر در کنار مواد، مشروب هم مصرف کنم هر گز معتاد نخواهم شد. چه دل خوشی‌های زودگذری برای خود می‌ساختم.

تکرار مکرر

آن قدر در مصرف مواد غرق شده بودم که هر گز شاهد بزرگ شدن و پا گرفتن بچه‌هایم نشدم. رفت و آمد با دوستان جدیدی که پیدا کرده بودم، فرهنگ غلطی را هم در ذهن و عقیده من به وجود آورده بود و آن این بود که به زن جماعت نباید روداد، یعنی این که هیچ زنی اجازه ندارد، که بپرسد و یا بداند که همسرش کجاست و رود و چه می‌کند و با چه کسانی معاشرت دارد. صرف این که آن‌ها را از لحاظ مادی تأمین می‌کردیم، برای مان کافی بود. با تمام تعصبی که نسبت به همسر و فرزندانم داشتم و دلم نمی‌خواست، بدون اجازه من از خانه خارج شوند اما به علت مصرف زیاد و افتادن در این خط، هر گز فرصت نمی‌کردم که ببینم آن‌ها چه می‌کنند و در واقع امور زندگی کاملاً از دستم خارج شده بود: (آشفستگی) به آدم دروغ‌گویی تبدیل شده بودم که به خاطر مواد حاضر بودم به عزیزترین کسانی که تحت هر شرایطی دروغ‌بگویم. اصلاً برایم مهم نبود که ناراحت می‌شوند یا نه. ولی هر گز اجازه ندادم کسی از افراد خانواده‌ام متوجه مصرف بشود.

تنها چیزی که در خانه استفاده می‌کردم، الکل بود که البته فقط همسر از آن اطلاع داشت. بعضی اوقات همسرم و یا بچه‌هایم، آن‌ها با حفظ ادب و نزاکت، متذکر می‌شدند که چرا این قدر لاغر شده‌ام و چرا به خودم نمی‌رسم و از این قبیل حرف‌ها که تازه کلی هم به من بر می‌خورد که چرا آن‌ها این صحبت‌ها را می‌کنند. من که طوریم نیست!

بچه‌هایم دوست نداشتند که من برای رسیدگی به امور درسی‌شان به مدرسه بروم. چون نمی‌خواستند که مسئولین مدرسه مرا با آن ریخت و قیافه ببینند. با همه این اوصاف باز هم نفهمیدم فقط مصرف و تکرار مصرف.

تله پیایی

در ۳۴ سالگی تازه احساس کردم که آلوده شده‌ام و برای این که جلوی آن را بگیرم از الکل استفاده می‌کردم و هم چنین استفاده از داروهای مختلف. یک مدت خودم را به خوردن داروهای گیاهی مشغول کردم و در کنارش هم چنان از مشروبات الکلی استفاده می‌کردم و این باعث شد تا به شدت تشنج کنم و در خانه بستری شوم.

اما هم چنان موضوع برایم بی اهمیت بودم و آن را جدی نمی‌گرفتم. جالب این که به کمر درد شدیدی مبتلا شده که دکترها آن را دیسک کمر تشخیص داده بودند و قادر نبودم بدون کمک عصا از جایم بلند شوم و این در حالی بود که همیشه مواد در کنارم بود آن هم به مقدار زیاد و برای این که خانواده‌ام از وجود مواد مطلع نشوند آن را در ضرورت‌هایی که مجبور می‌شدم از بستر بلند شوم، توی لباسم جاسازی می‌کردم و با خودم به این طرف و آن طرف حمل می‌کردم و در فرصت‌هایی که پیدا می‌شد، آن را به شکل خوراکی مصرف می‌کردم. در یکی از مسافرت‌هایی که به اتفاق خانواده‌ام به کیش رفته بودیم و از آنجا که یک معتاد حرفه‌ای نبودم تا بتوانم مواد مصرفی‌ام را جاسازی کنم، مواد را درون کفشم جاسازی کردم و آن را پوشیدم.

احساس بدی تمام وجودم را در بر گرفت. احساس حقارت می‌کردم، اما هم چنان غول اعتیاد را دوست داشتم. هیچ گاه به یاد نمی‌آورم که در مسافرت‌هایی که با خانواده‌ام داشتم به فکر رفاه و شادی آن‌ها بوده باشم.

زمانی که به مقصد رسیدیم و جایی را برای اقامت تهیه کردیم، در فرصتی مناسب و برای استفاده از مواد که همراهم آورده بودم به دستشوئی رفتم و با کمال تعجب دیدم که تمام موادی را که در کفشم قرار داده بودم، کاملاً به کفش و جوراب‌هایم چسبیده. در شرایطی بودم که به شدت به مصرف مواد احتیاج داشتم. به همین خاطر مجبور شدم که جوراب‌هایم را از پایم در بیاورم و آن‌ها را الیس بزنم. هر گز لحظه‌ای که این کار را کردم، فراموش نمی‌کنم.

احساس بدی تمام وجودم را در بر گرفت. احساس حقارت می‌کردم، اما هم چنان غول اعتیاد را دوست داشتم. هیچ گاه به یاد نمی‌آورم که در مسافرت‌هایی که با خانواده‌ام داشتم به فکر رفاه و شادی آن‌ها بوده باشم.

فقط به این می‌اندیشدم که چقدر مواد با خودم بردارم و در چه مکان‌هایی از آن استفاده کنم و کاملاً حساب شده این کار را می‌کردم، تا در طول این مسافت‌ها از رفت تا برگشت کم نیاورم. در هفت یا هشت سال گذشته، طوری شده بود که برای مصرف به شرق تهران می‌رفتم. باورم نمی‌شد، به خانه‌هایی آمد و شد می‌کردم که هر گز آنها را در شأن خود نمی‌دیدم. اما برای این که راحت مصرف کنم، مجبور می‌شدم هم مواد مصرفی آن‌ها را تأمین کنم و هم خرج صاحب خانه و اهل و عیالش را بدهم. در این مدت اتفاقات مختلفی برای من افتاده که از گفتن آن‌ها و یادآوری‌شان عرق شرم بر پیشانی‌ام می‌نشیند. یکی از آن‌ها این بود که در اثر معاشرت با افراد مختلف و برای گذراندن وقت به قمار روی آوردم و کم‌کم به یک قمار باز حرفه‌ای مبدل شدم. بیماری اعتیاد، هر روز به شکلی نوین دامی جدید برای من می‌گسترده و تله‌های پیایی در سر راهم قرار می‌داد و من بدجوری اسیر بودم.

به سمت مسلخ می‌رفتم آهسته آهسته

این در حالی بود که در ۳ سال آخر تخریبم ۳۰۰ نفر پرسنل داشتم که برایم کار می‌کردند. پروژه‌های سنگینی در اختیارم بود، اما هر گز فرصت پیدانمی‌کردم مرتب به کارها سرکشی کنم. شاید در طول شبانه‌روز ۲ یا ۳ ساعت سرکار حاضر می‌شدم و می‌دانستم که کارگرها در غیبت من کار نمی‌کنند. چندین بار، صاحب پروژه جلوی مرا گرفت و گفت، شما مواد مصرف می‌کنی، چون بدجوری پای چشم‌ت کبود شده و من قیافه حق به جانبی به خودم می‌گرفتم و می‌گفتم، نه این طور نیست.

به خاطر زحمت زیاد و استراحت کم به این حال و روز درآمده‌ام. شما هیچ کدام قدر مرانمی دانید. همین که می‌توانستم پول موادم را در بیاورم و هم از لحاظ مادی خانواده‌ام را تأمین کنم و کسی کاری به کارم نداشته باشد، برایم کافی بود. هرگز فرصت این که خودم را در آئینه نگاه کنم را نداشتم. چون خیلی از خودم مطمئن بودم. همه به نوعی با متلک‌های جور و اجور می‌خواستند به من بفهمانند که می‌دانند من معتادم، اما من هرگز متوجه منظور آن‌ها نشدم. (و حالا مسئول منطقه آن هم در حضور جمع مرا به خودم معرفی کرد). با این که چشم دیدن آن شخص را نداشتم ولی او در آن لحظه آئینه تمام قدی شد تا من بتوانم خودم را از درون آن ببینم. پس چیزی هست که همه می‌بینند، جز خودم. به یک واحد عنصر شکسته شده از غرورم احتیاج بود تا با باقی مانده غیرتم ترکیب کنم و از آن معجونی درست کنم به نام رهائی و خودم را برای همیشه از شر غول اعتیاد خلاص کنم و حالا غرورم شکسته شده بود و زمینه کاملاً برای رهایی از اسارت مهیا بود و این قشنگ‌ترین اتفاق زندگی من بود یک جرعه روحانی. با این حال همان روز هم مصرف کردم و فردای آن روز با ناامیدی به سوی مکان مصرف حرکت کردم و مقدار موادی که همراهم بود را به اتفاق دو تن از دوستان هم مصرف استفاده کردیم که تمام شد. در همان حال که مصرف می‌کردم زمزمه‌های رهائی از اعتیاد را در وجودم آغاز کردم و این زمزمه‌ها را با دوستانم هم در میان گذاشتم. آن‌ها هم قبول کردند، چون مثل من خسته شده بودند. از طرفی چون من مواد مصرفی آن‌ها را تأمین می‌کردم، به آن‌ها گفتم که دیگر از لحاظ مالی قادر به انجام چنین کاری نیستم. صحبت‌هایی در مورد انجمن NA و یا انجمن ۱۲ قدمی شنیده بودم و البته این موضوع به یک سال قبل برمی‌گردد.

یکی از دوستان هم مصرفم، ترک کرده بود. او کسی بود که وضعیت خیلی بدتر از من بود و بارها بعد از ترک، دوباره لغزش کرده بود و هر بار هنگام ترک به دوستانش می‌گفت، اگر هر کدام از شما شاهد لغزش من بودم می‌تواند هر بلانی که دلش خواست بر سر خانواده‌ام بیاورد و این ترک کردن‌های او بیش از یک هفته طول نمی‌کشید. ولی حالا یک سالی می‌شد که او غول اعتیاد را در انجمن معتادان گمنام متوقف کرده بود. در طول این یک سال گاهی با او ارتباط داشتم و شاهد بودم که او دیگر مصرف نمی‌کند. حتی برای این که پیام بهبودی خودش را به من بدهد مرا به جشن یک سالگی خودش نیز دعوت کرد اما در آن زمان مسئله ترک و جشن یک سالگی برای من مفهومی نداشت.

زیر بال فرشتگان

... و حالا داشتم فکر می‌کردم که به طریقی از او آدرس جلسات انجمن NA را بگیرم. انگار منتظر من بود. چون با خوش روئی آدرس جلسات را به من داد. یکی از جلسات



در پارکی نزدیک خانه خودمان بود. به اتفاق همان دوستان وارد جلسه شدیم. در بدو ورود من یکی از اعضای انجمن از صندلی‌اش بلند شد و به گرمی ما را در آغوش گرفت و به ما خوش آمد گفت. هرگز تا آن لحظه کسی مرا به این شکل و با این صمیمیت در آغوش نگرفته بود. همراه با خونم حس شیرینی نیز، در رگ‌هایم حرکت کرد و به قلبم رسید و قلبم هم این شیرینی و صداقت را تأیید کرد و فرمان داد وارد جلسه شوم و بمانم. چیزی که خیلی برایم جالب بود، این بود که بلافاصله سه تا صندلی برای من خالی کردند و ما را بدون هیچ چشم‌داشتی در جمع خودشان پذیرفتند. حرف‌های تازه‌ای می‌شنیدم. همه کسانی که آنجا بودند با من هم در د بوده و مرا فهمیدند.

نیروی عجیبی مرا وادار ساخت

**تا دستم را بلند کنم و با صدائی که همه می‌شنیدند بگویم،
من محمد هستم یک معتاد.**

**به محض این که خودم را معرفی کردم، انگار بار سنگینی
را از روی دوشم، به زمین گذاشتم و در همان لحظه آرامش
عجیبی تمام وجودم را در بر گرفت که هرگز فراموش نمی‌کنم.
اولین بار بود که خودم را در جمعی معتاد می‌خواندم.**

آخر جلسه تمام کسانی که تازه وارد بودند، خودشان را معرفی می‌کردند و من که تا آن زمان خجالت می‌کشیدم خودم را معرفی کنم، نیروی عجیبی مرا وادار ساخت تا دستم را بلند کنم و با صدائی که همه می‌شنیدند بگویم، من محمد هستم یک معتاد.

به محض این که خودم را معرفی کردم، انگار بار سنگینی را از روی دوشم، به زمین گذاشتم و در همان لحظه آرامش عجیبی تمام وجودم را در بر گرفت که هرگز فراموش نمی‌کنم. اولین بار بود که خودم را در جمعی معتاد می‌خواندم و نه تنها احساس خجالت به من دست نداد بلکه با کف زدن‌های آن‌ها به خاطر اقرار صادقانه‌ام، اعتماد به نفس عجیبی پیدا کردم. منشی جلسه اعلام کرد که تازه واردهای می‌توانند، بمانند و آخر وقت از دیگر اعضای جلسه شماره تلفن بگیرند و ما هم مانندیم و مشکل مان را با دیگران در میان گذاشتیم. ما را راهنمایی کردند. دوره ترک را همراه با در دو خماری پشت سر گذاشتیم. وارد انجمن شده بودم. بارفت و آمد در جلسات متوجه شدم که باید راهنما بگیرم. از آن جایی که هنوز تازه وارد بودم و هم چنان غرور در وجودم موج می‌زد، برای پیدا کردن راهنما دنبال فردی می‌گشتم که در خورشان من باشد و بالاخره شخصی را که می‌خواستم پیدا کردم. چیزی که در برنامه به من گفتند این بود که باید حرف گوش کنی و با چشم گفتن مشکل نداشته باشی که من هرگز در طول عمرم چنین چیزی را تجربه نکرده بودم و امکان نداشت بتوانم حرف کسی را گوش کنم. چرا که از زمانی که خودم را شناخته بودم، این من بودم که اطرافیانم را راهنمایی کرده بودم و همیشه خودم را داناتر از همه می‌دانستم ولی آن جابه‌من گفتند اگر می‌خواهی پاک‌بمانی، باید حرف گوش کنی و کله بیمار را به دست کسانی بسپاری که چند قدم از تو جلوتر هستند. بر خلاف میل باطنی‌ام این کار را کردم، هر چند گاهی هم به میل خودم رفتار می‌کردم.

تفاوت‌ها، شباهت‌ها

مدت سه ماه بود که وارد جلسه شده بودم اما مرتب با خودم در جنگ بودم. همه‌اش فکر می‌کردم که چرا باید از حرف راهنمایم و بقیه اعضای با تجربه انجمن تبعیت کنم و همین احساس تفاوت مرا از برنامه دور کرد.

البته از نظر خودم بعضی از صحبت‌های انجمن به درد بخور بود و به کارم می‌آمد. پیش خودم فکر کردم وقتی من می‌توانم سه ماه پاک‌بمانم پس قادر خواهم بود که

به دور از انجمن هم این پاکی را حفظ کنم و بعد هم به دنبال کارم رفتم. سه ماه دیگر هم توانستم پاک بمانم و مدت پاکی من به ۶ ماه رسیده بود و البته در این مدت چند مرتبه هم از مشروبات الکلی استفاده کرده بودم و دیدم که هیچ مشکلی هم برایم ایجاد نکرد. و فکر می کردم که پاکم!

من اصول برنامه را یاد نگرفته بودم و دلم هم نمی خواست که آن را رعایت کنم. بعد از دور شدن از برنامه و جلسات انجمن معتادان گمنام، ماه محرم برای عزاداری به محله سابق مان رفتم.

چیزی که کاملاً مغایر با اهداف انجمن بود. به هر حال دوستان مصرف کننده قدیمی را دیدم و تابه خودم بیایم به شدت لغزش کرده بودم و تا آمدنم بجنبم ۲۰ روز مثل باد و برق از لغزشم گذشت. نمی دانم چرا این بار هیچ لذتی از مصرف مواد نبردم با وجود این که مقدار مواد مصرفی ام هم بیشتر شده بود. به شدت عذاب وجدان داشتم و روی برگشتن به انجمن راهم نداشتم.

خانه دوست

روز بیستم در حالی که پای بساط نشسته بودم و دوستانم هم در کنارم بودند، با گوشی همراهم بازی می کردم که ناخودآگاه شماره تلفن راهنمای سابقم روی صفحه گوشی آمد. حال عجیبی پیدا کردم، این مسئله نمی توانست اتفاقی باشد. نیرویی و رای نیروهای زمینی می خواست که من برگردم و زندگی را از نو بسازم. نیروی برتری که باعث شد در همان لحظه با آن شماره تماس بگیرم و به راهنمای سابقم بگویم که در چه وضعیتی هستم و این در حالی بود که دوستان مصرف کننده ام مرا به باد تمسخر گرفتند. من با تکیه به همان نیرو از جا بلند شدم و پنا به سفارش راهنمایم به خانه او رفتم. آن جا تجربه قدم می داد. با کمک و توصیه راهنمای عزیزم، برای اولین بار مشارکت کردم و با سه اصل مهم انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. تمایل - صداقت و روشن بینی، که با معنای درست هر کدام در آن جا آشنا شدم. احساس خوبی داشتم. دست کمک به سوی دوستان انجمنی دراز کردم و آن ها هم صادقانه مرا در جمع خود پذیرفتند و گفتند از هیچ کمکی دریغ نمی کنند.

رهجوی تازه وارد، ناجی من!

این بار انجمن را با خستگی فراوان و با آگاهی کامل پذیرفتم و برای بهبودی خودم قدم ها را محکم تر برداشتم. ابتدای راه سخت بود ولی با کمک راهنمای خوبم و دوستان بهبودی ادامه راه برآیم آسان تر و دل پذیر تر شد. اقرار می کنم که برای رسیدن به جایگاهی که اینک در آن قرار دارم، راهنمای عزیزم را خیلی اذیت کردم ولی ایشان با آرامش و صبر مرا راهنمایی کردند و تجارب خودشان را در اختیارم قرار دادند. گاه فراموشی به سراغم می آمد و بعضی از اصول را فراموش می کردم و البته تمام این ها به خاطر خسارت های ناشی از مصرف مواد بود. به توصیه راهنمایم بعد از چند ماه رهجو گرفتم. ابتدا فکر می کردم نمی توانم از پس رهجویم برآیم ولی بعد از گذشت مدت کوتاهی اتفاق جالب و شیرینی برایم افتاد. من که به شدت فراموش کار بودم، با بازگو کردن اصول و برنامه های انجمن به رهجوی خود، در واقع همان مسائل را، دوباره به خودم هم بازگو می کردم و به همین خاطر روز به روز بیشتر با اهداف و آرمان های انجمن معتادان گمنام آشنا شدم.

می نویسم نکته ای تارمز عشقم را بدانی

من محمد هستم یک معتاد، امروز ۲۱ ماه از پاکی من می گذرد. من در این مدت طبق اصولی که در انجمن با آن آشنا شدم:

آموختم که هرگز به من بودن فکر نکنم و به مآشیدن بهابدهم.

آموختم که در جایی که می شود عشق ورزید و دوست داشت از کینه و نفرت دوری کنم.

آموختم که زندگی کردن در رهائی بهتر از زندگی کردن در اسارت اعتیاد است. آموختم که قدر خانواده ام را بدانم و سعی در برطرف کردن نقاط ضعف خود کنم. آموختم که سپاس گزار تر از همیشه سر تکریم و تعظیم به درگاه پروردگار مهربانم که همان نیروی برتر من است فرود آورم.

آموختم که فقط برای امروز زندگی کنم و قدر پاکی امروزم را بدانم و تمام مسائل فردا را به فردا واگذار کنم.

... و امروز در این جایگاه، بهترین احساس را دارم و از شراب رهائی سرمست، سرمستم. خیلی چیزها را به واسطه بیماری اعتیاد از دست داده ام ولی در عوض با اتصال به انجمن معتادان گمنام خیلی چیزها به دست آورده ام از جمله هویت گم شده ام را آرامش و صداقتم را، زندگی و خانواده ام را، عشقم را، دوستان با صداقتم را، راهنمای خوب و دلسوزم را و در نهایت خدایم را.

اگر همیشه در جمع دوستان بهبودی باشم و اصول برنامه را رعایت کنم و هرگز احساس تفاوت نسبت به دیگر اعضا انجمن نکنم همه این ها را تا آخر عمر حفظ خواهم کرد. در واقع رمز پیروزی این انجمن اتحاد اعضا آن می باشد.

شما هم می توانید در صورت خسته شدن از مواد، امتحان کنید حتماً نتیجه خواهید گرفت. برای همه شما آرزوی توفیق روز افزون در ادامه راه سبزی که انتخاب کرده اید را دارم.

محمد رضا پ - تهران

فقط برای امروز

۶ شهریور

پرتونور

"این نقص ها، در تاریکی رشد می کنند و در پرتونور می میرند."

کتاب پایه، صفحه ۳۱

قدم پنجم از مای خواهد ماهیت واقعی خود را با خداوند، با خود، و انسان دیگری در میان بگذاریم. ولی ما را به بازگو کردن اسرار کوچک خود به همه تشویق نمی کند. از مانمی خواهد که کلیه افکار شرم آور و هولناک خود را برای همه دنیا فاش کنیم. قدم پنجم به سادگی اظهار می دارد که اگر اسرار ما کاملاً فقط نزد خودمان نگهداری شوند، بیشتر ضرر دارند تا منفعت.

اگر مادر مورد فاش کردن ماهیت واقعی خود حتی به یک انسان دیگر اکره داشته باشیم، بخش پنهان زندگی ما قدرت بیشتری پیدا می کند. وقتی رازها سر بسته باقی می مانند، مانعی بین ما و نیروی برترمان و چیزهایی که در بهبودی برای شان ارزش قائلیم، به وجود می آید.

وقتی ما با اطمینان، یک انسان دیگر را در اسرار خصوصی خود شریک می کنیم - شاید برای راهنمای خود و شاید یک دوست نزدیک - معمولاً این شخص ما را پس نمی زند. ما خود را به روی شخص دیگری می گشاییم و پذیرش آنان پاداش می گیریم. وقتی این اتفاق می افتد، می فهمیم که مشارکت صادقانه خطری برای زندگی ما ندارد؛ رازهای ما قدرت نفوذ خود بر ما را از دست می دهند.

فقط برای امروز: از طریق مشارکت با یک انسان دیگر، من می توانم رازهای زندگی خود را خلع سلاح کنم.

ترجمه: سپهر. الف

برگرفته از: کتاب فقط برای امروز

ایده‌هایی در مورد رابطه ما با انجمن الکلی‌های گمنام

توضیح

دوستان عزیز، این مقاله در شماره اول پیام بهبودی چاپ شده بود. ولی به دلیل اهمیت موضوع و از آن جا که تیراژ شماره اول ۱/۴ امروز بود، تجدید چاپ می‌گردد.

این مقاله، در تاریخ نوامبر سال ۱۹۸۵، توسط هیئت امناء، خدمات جهانی در پاسخ به نیازهای موجود، در انجمن NA نوشته شده است. این مقاله، بازگو کننده نظرات هیئت امناء، در زمان نگارش می‌باشد. این سؤال که رابطه معتادان گمنام، با سایر انجمن‌ها و سازمان‌های دیگر، باید چگونه باشد، مسئله‌ای است که همیشه در انجمن ما، بحث انگیز بوده است.

با وجود این واقعیت که ماسیاستی مبنی بر "همکاری و نه وابستگی" با سازمان‌های دیگر داریم اما باز هم در انجمن ما، سر در گمی‌هایی وجود دارد. حساس‌ترین مورد نیز به نوع رابطه انجمن معتادان گمنام با الکلی‌های گمنام بر می‌گردد.

هیئت امناء نام‌هایی از طرف اعضای مختلف، دریافت می‌کند که در مورد این رابطه سئوالاتی دارند. اکنون زمان آن است که مقاله‌ای در این مورد نوشته شود تا این موضوع مهم روشن شود. انجمن معتادان گمنام، از روی انجمن الکلی‌های گمنام، الگو برداری شده است اگر چه دقیقاً، شبیه به آن نیست.

اکثر گروه‌های اولیه موجود NA در آمریکا، اوایل و در هنگام شکل‌گیری، تا اندازه‌ای به گروه‌های AA تکیه می‌کرده‌اند. رابطه انجمن ما با الکلی‌های گمنام، طی این سال‌ها رابطه‌ای واقع‌گرایانه و پویا بوده است. انجمن NA از بطن غوغا و آشفتگی که در AA به خاطر حضور معتادان در جلسات الکلی‌های گمنام، به وجود آمده بود شکل گرفت. بنابراین در این جابه‌ای ریشه‌هایی پر دازیم تا تصویری از چگونگی رابطه خود با AA به دست آوریم.

"بیل ویلسون" که یکی از بنیان‌گزاران AA است، اغلب می‌گفت که بزرگ‌ترین قدرت AA در این است که فقط، بر روی یک مسئله تمرکز دارد و آن محدود کردن تمرکز خود بر روی رساندن پیام بهبودی به الکلی‌ها و اجتناب از هر گونه فعالیت دیگر است. کاری که AA به خوبی قادر به انجام آن بوده است. به این طریق فضای هم‌دلی و درک به خوبی حفظ می‌گردد و الکلی‌ها به راحتی قادر به دریافت کمک خواهند بود.

از همان اوایل AA با یک مشکل گیج‌کننده دست به‌گریبان بود و آن این که، با معتادان به مواد مخدر که در جلسه حضور پیدا می‌کنند چه باید کرد؟

آن‌ها می‌گفتند که مای خواهدیم تمرکز خود را بر روی الکل بگذاریم، تا الکلی‌هایی که به این جامی آیند، بتوانند به راحتی پیام ما را دریافت کنند اما معتادانی که در جلسات حاضر می‌شوند، در مورد مواد مخدر صحبت می‌کنند و ناخودآگاه، فضای هم‌دلی را در جلسات تضعیف می‌نمایند. در آن زمان، قدم‌ها نوشته شده بود و کتاب الکلی‌های گمنام نیز به نگارش درآمده بود. پس چه می‌بایست کرد؟ دوباره باید همه را از اول نوشت؟ اجازه داد تا فضای هم‌دلی، تیره و تار شود و هیچ کس احساس تعلق نکند؟ این معتادان در حال مرگ را، اخراج کنند و به خیابان بیندازند؟ این حتماً یک مشکل خیلی بزرگی بوده است. وقتی که آن‌ها، نهایتاً مشکل را به دقت بررسی کردند و نشریات خود را بار دیگر مرور نمودند، پیشنهادی ارائه کردند که نشان دهنده دانش و عقل سلیم آن‌ها بود.

آن‌ها گفتند: "اگر چه نمی‌توانند معتادان را به عنوان اعضای خود بپذیرند، اما حاضرند اجازه دهند که گروه‌های دیگر قدم‌ها و سنت‌های آنان را اقتباس نمایند"

آن‌ها این پیشنهاد را بر اساس اصل "همکاری و نه وابستگی" ارائه کردند. این راه حل که با آینده‌نگری برای یک مشکل سخت ارائه گردید، راه را برای شکل گرفتن انجمن معتادان گمنام هموار نمود.

اما همین مشکل الکلی‌های گمنام، بعداً برای گروه‌هایی که می‌خواستند از این اصول، در مورد معتادان به مواد مخدر استفاده کنند نیز پیش آمد. اگر قرار باشد که معتادان به مواد مخدر گوناگون در جلسات شرکت کنند، چگونه می‌توان فضای هم‌دلی و درک متقابل، که لازمه تسلیم شدن و بهبودی است را بوجود آورد؟ آیا کسی که هر وئین مصرف می‌کرد، می‌توانست با کسی که مصرف کننده الکل، خشیش یا قرص روان گردان بود، رابطه برقرار کند؟ چگونه می‌شد به اتحادی که سنت یک می‌گوید لازمه بهبودی است دست یافت؟ به این ترتیب یک مشکل بغرنج، به انجمن ما به ارث رسید. برای این که تصویری از چگونگی حل این مشکل توسط انجمن معتادان گمنام بدست آوریم، لازم است تا بار دیگر، تاریخچه AA را بررسی کنیم.

مورد دیگری که "بیل ویلسون" همیشه در مورد آن صحبت می‌کرد و مطلب می‌نوشت و از آن به عنوان ده فرمان AA یاد می‌کرد، نوع جمله بندی قدم سوم و یازدهم بود. مقوله روحانیت و نه مذهبی بودن، برای AA گیج‌کننده بود، به همان اندازه، که وحدت و اتحاد، برای ما گیج‌کننده است.

اما آن طور که بیل می‌گوید اضافه نمودن عبارت "بدان گونه که او را درک می‌کنیم" به لغت خداوند، خیلی ساده بحث‌های جنجال برانگیز را خاموش نمود. زیرا این بحث اگر ادامه می‌یافت توان از بین بردن AA را داشت. اما با اضافه نمودن یک جمله ساده، به سنگ زیر بنای برنامه AA تبدیل شد.

زمانی که پیش‌گامان مادر معتادان گمنام، دوازده قدم را اقتباس نمودند، آن‌ها نیز به نوبه خود، یک ده فرمان برای انجمن NA بوجود آوردند که به همان اهمیت بود. به این ترتیب که به جای نوشتن جمله "ما اقرار کردیم که در مقابل مواد مخدر عاجز بودیم..." که ممکن است در ابتدا خیلی طبیعی و منطقی هم، جلوه کند آن را به صورتی انقلابی تغییر داده و به جای آن نوشتند "ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم..."

مواد مخدر، اشکال متفاوتی دارد که مصرف هر کدام فقط علامت و عارضه‌ای برای بیماری ما است. اگر معتادان تمرکز خود را بر روی مواد مخدر بگذارند آن موقع مجبور خواهند شد که بر تفاوت‌های خود تمرکز نمایند زیرا هر یک از ما یک یا چند نوع ماده مخدر متفاوت را مصرف می‌کردیم. اما چیزی که همه ما در آن مشترک هستیم بیماری اعتیاد است انتخاب کلمه اعتیاد، به جای مواد مخدر، به نوبه خود یک شاهکار بود. با یک انتخاب صحیح، شالوده انجمن معتادان گمنام ریخته شد. قدم یک ما باعث تمرکزمان، بر روی یک موضوع واحد می‌شود. به همین خاطر قادر خواهیم بود آن را به بهترین وجه، انجام دهیم: "رساندن پیام بهبودی، به معتادانی که هنوز در عذابند".

به عنوان یک امتیاز نیز قدم اول، عجز ما را در برابر عارضه و علت بیماری دانسته و عجزمان را در برابر خود بیماری نهاده است. جمله عاجز در برابر "مواد مخدر" نمی‌توانست کمکی به ما، که مقداری پاکی داریم و در حال بهبودی هستیم بکند چرا؟ چون دیگر و سوسه مصرف برای مان بر طرف شده اما "عاجز در برابر اعتیاد" هم به اعضای قدیمی و هم تازه‌واردان ربط دارد و برای هر دو آن‌ها کار می‌کند. زیرا هر وقت که در برنامه بهبودی خود را کدواز خود راضی و مغرور شویم، بیماری اعتیادمان دوباره بروز می‌کند و در افکار، احساسات و زندگی مان دچار مشکل می‌شویم. اما این

فرآیند هیچ ربطی به نوع ماده مخدری که مصرف می کردیم، ندارد. ما از خود در برابر شروع مجدد به مصرف مواد مخدر، توسط بکارگیری اصول روحانی محافظت می کنیم و به بیماری مان، اجازه نمی دهیم تا به این حد رشد کند. بنابراین قدم یک ما، به رغم هر گونه ماده مخدری که مصرف می کردیم یا طول مدت پاکی مان، همیشه کاربرد دارد. با قرار دادن این ده فرمان، به عنوان سنگ زیر بنایی، NA توانسته به عنوان یک جنبش جهانی شروع به درخشش کند که به راحتی مناسب حال معضل اعتیاد در عصر حاضر نیز می باشد و این در حالی است که ما تازه شروع کرده ایم. وقتی که هر انجمن محلی NA، در درک اصول این برنامه "بخصوص از قدم یک" به بلوغ می رسد، به یک واقعیت جالب توجه دست پیدا می کند و آن این که، نظرات AA و زبان خاص آن انجمن که حول محور الکل است با نظرات شفاف NA که مستلزم آن است که توجه خود را از روی یک ماده خاص برداریم، زیاد نمی توانند با هم قاطی شده و هم خوانی داشته باشند. اگر بخواهیم که این دورا با هم در آمیزیم، دوباره به همان مشکلی که روزهای اول در AA بود، بر خواهیم خورد.

اگر اعضای ما خود را "معتاد و الکلی" معرفی کنند و در مورد "پاک و هوشیار" زندگی کردن صحبت و مشارکت نمایند، شفافیت پیام NA از بین می رود. چون استفاده از لغات بدین شکل، این مسئله را در ذهن معتاد می سازد که گویی دو بیماری متفاوت وجود دارد و یا این که این نوع ماده مخدر با نوع دیگر فرق می کند و راه حل های متفاوتی برای آن ها وجود دارد.

در نگاه اول ممکن است این مسئله جزئی و بی اهمیت به نظر برسد. اما تجربه به ما ثابت کرده است پیام بهبودی NA، بدین شکل زمین گیر و علیل می شود. واضح است که هم دلی مشترک ما، اتحادمان و تسلیم کامل ما به عنوان افراد معتاد بستگی مستقیم به درک ما از اصول بنیادی برنامه دارد: مادر برابر بیماری، عاجز هستیم که با مصرف مواد مخدر، بدتر و پیش رونده تر می شود. مهم نیست که چه نوع ماده مخدری مصرف می کرده ایم.

هر نوع ماده مخدر که مصرف کنیم، بیماری ما را دوباره فعال می سازد. ما از طریق بکارگیری دوازده قدم از این بیماری، بهبودی حاصل می کنیم. قدم ها به دقت جمله بندی شده اند تا پیام بهبودی ما دارای شفافیت باشد، بنابراین زبان و لغاتی که استفاده می کنیم نیز باید با این قدم ها، هماهنگی و هم خوانی داشته باشد. به همین دلیل نباید اصول بنیادی خود را با اصول انجمن AA مخلوط (قاطی) کنیم و گر نه پیام بهبودی ما زمین گیر و علیل می شود.

آیا مطلب فوق به این معنی است که روش AA نسبت به روش انجمن ما، پایین تر یا نامرغوب تر است؟ آیا روش آنان، نصف و نیمه و بر اساس انکار شکل گرفته است؟ البته که جواب منفی است. نگاهی سریع و گذرا به این انجمن نشان می دهد که آن ها تا چه حد در بهبودی و رساندن پیام به الکلی ها موفق بوده اند و این مسئله بسیار واضح و مشخص است. برنامه آن ها برنامه ای موفق ورده بالا می باشد.

نشریات شان، ساختار خدماتی شان، کیفیت بهبودی اعضا، آن، تعداد فراوان و زیاد آن ها، احترامی که جامعه برای شان قائل است همگی به خوبی نشان گر کیفیت آن انجمن می باشد. اعضا، انجمن معتادان گمنام، نباید با ژست و پزاین که ما از آن ها مهم تریم باعث سرافکنندگی انجمن خود شوند. چون این کار فقط نتیجه عکس و منفی خواهد داشت.

واقعیت ساده این است که، هر دو انجمن، سنتی دارند به نام سنت ششم تا جلوی انحراف آن ها از هدف اصلی شان را بگیرد. به علت نیاز ذاتی و طبیعی هر انجمن دوازده قدمی، جهت تمرکز بر روی تنها یک مسئله و انجام آن به بهترین وجه ممکن هر انجمن باید تنها متمرکز به خود و غیر وابسته به هر کس، چیز یا انجمن دیگری باشد. طبیعت و ذات ما این گونه است که جدا باشیم. برنامه بهبودی جداگانه ای داشته باشیم. چون هر یک از ما، هدف اصلی منحصر به فرد و جداگانه ای را تعقیب می نماییم. تمرکز AA بر روی الکیسم است و ما باید به حق آن ها، جهت رعایت اصول خود، احترام

بگذاریم. اگر ما نمی توانیم به زبان خاص آن ها صحبت کنیم بهتر است از رفتن به جلسات شان اجتناب کنیم و فضای بهبودی جلسات آن ها را، خدشه دار نکنیم. به همین شکل اعضای AA و اعضای انجمن های دیگر باید به هدف اصلی ما، احترام بگذارند و خود را در جلسات NA فقط با نام معتاد معرفی کنند و به طریقی مشارکت و صحبت نمایند که اصول بنیادی برنامه مادر آن واضح و شفاف باشد.

به عنوان یک انجمن، باید سعی کنیم که پیشرفت نماییم. از لجاجت و افراط و تفریط نیز پرهیز کنیم. بعضی از اعضا ممکن است نا آگاهانه باعث از بین رفتن شفافیت پیام بهبودی NA شوند و در جلسات ما از کلماتی مانند "هوشیاری" "الکلی" "پاک و هوشیار" و غیره استفاده کنند. ما بهتر است فقط خود را "معتاد" معرفی کنیم و از کلماتی مانند "پاک" "مدت پاکی" و "بهبودی" استفاده کنیم. به همین دلیل نیز در جلسات خود فقط می توانیم از نشریات NA نقل قول نمائیم و یا در باره آن صحبت کنیم تا از تأیید یا وابستگی انجمن NA به جای دیگر اجتناب کرده باشیم. اصول انجمن ما بارز و مشخص هستند و به خاطر پیشرفت و توسعه انجمن و همین طور بهبودی تک تک اعضا، باید روش مادر بر خورد با مشکل اعتیاد به وضوح و در جلسات ما آشکار باشد و بیان گردد.

معتادان گمنام، یک انجمن روحانی است و عشق، تحمل، حوصله و همکاری جهت بقاء و رشد ما و انجمن ما، ضروری می باشد.

بیایید انرژی خود را صرف رشد روحانی از طریق کارکرد دوازده قدم نماییم. بیایید پیام بهبودی را واضح و آشکار برسانیم. کارهای بسیاری برای انجام باقی مانده و ما به هم نیاز داریم تا آن ها را به طور درست انجام دهیم. بیایید آن ها را با هم و با حفظ اتحاد NA به سرانجام رسانیم.

ترجمه: سیامک خ

بولتن شماره ۱۳ هیئت امناء خدمات جهانی NA



طرح: غلام ر

مسئله ای که بیش از هر چیز باعث

شکست مادر بهبودی مان خواهد شد

بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به

اصول روحانی است.

غیر ممکن وجود ندارد

وری یا اون وری. هر روز از حرکت صبح اندیشه گرفته تا بعد از ظهر ظفر یا مطهری شروع به رفتن جلسه کردم و از بچه ها تجربه گرفتم و دقیقاً مثل بچه های کوچک شروع کردم به حرف گوش کردن و انجام دادن. وقتی برای ۲۴ ساعت اعلام پاکی کردم خیلی به من حال داد. البته حال جسمی و روحی خوبی نداشتم ولی خوشحال بودم که توانسته بودم ۲۴ ساعت هیچ چیز مصرف نکنم. با همه حال خرابی که داشتم ولی خوشحال بودم و هر روز به جلسه می رفتم و از خداوند کمک می خواستم.

آمده ام که بمانم

بالاخره روزها پشت سر هم سپری می شد و پاکی من بیشتر و بیشتر می شد ولی چه باید کرد؟ من باید بر می گشتم به بوشهر حالا چه کار باید بکنم؟ حدود ۲۵ الی ۳۰ روز پاکی داشتم به چیزهایی از برنامه حالیم شده بود ولی در بوشهر نه جلسه ای بود، نه راهنمایی و نه کار کرد قدمی.

بر گشتن برایم وحشت انگیز شده بود با چند تا از بچه ها این مسئله را در میان گذاشتم پیشنهاد این بود که قبل از رفتنم راهنما بگیرم، سریعاً راهنما گرفتم و به پیشنهاد راهنمایم شروع به کار کردن قدم ها کردم و قدم یک را کار کردم حالا تقریباً دست خالی نبودم به بوشهر آمدم هر روزه بار راهنمایم تماس می گرفتم و در تلاش بودم که بتوانم به جوری استارت جلسه را در بوشهر بزنم. چون برای پاک ماندن نیاز به جلسه داشتم. با تلاش زیادی که کردم و کمک خداوند و راهنمایم تعدادی از بچه ها که با آن هادر تماس بودم توانستم بعد از چند ماهی دوندگی و تلاش و برگزاری چند جلسه خانگی در منزل مان بالاخره مسئولین اداره ای را متقاعد کردم و جایی را گرفته و با چندتایی از بچه های خود معرف شروع کردم ولی هیچ کدام از آن ها نماندند. بعد از مدتی یکی از همان بچه ها آمد. کار خیلی سختی بود همه از گمنامی شان می ترسیدند و هیچ فردی ما را حمایت نمی کرد ولی از آن جایی که خداوند می خواست مادونفری ایستادگی کردیم و مدت حدوداً ۶ ماه این جلسه را نگه داشتیم. هفته ای ۳ جلسه در آن اداره شکل گرفت و من مرتباً برای گرفتن راه کار و قدم هایم به تهران می آمدم و ارتباط تلفنی ام قطع نمی شد. بالاخره بعد از این مدت که خیلی خسته شده بودم و هر چی که پیام می دادم نتیجه نمی داد یک روز در ب جلسه باز شد و یک نفر دیگر به ما اضافه شد. ناگفته نماند که در این مدت چندین نفر آمده بودند ولی متأسفانه هیچ کدام نماندند. من و دوستانم عبدالرحیم تنها شده بودیم، حتی یادم میاد که یک روز عبدالرحیم برای انجام کاری به مسافرت رفت و من تنهایی در ب جلسه را باز کردم. خدایا چه باید بکنم؟ نمی دونستم چه کار باید کرد. الهی به امید تو. خودم شده بودم هم منشی، هم رهبر، هم خوش آمدگو، هم خزانه دار!

همه خواندنی ها را خواندم جلسه را برای مشارکت باز کردم و خودم به تنهایی در آن اطاق خالی شروع به مشارکت کردم و اعلام پاکی کردم، خزانه را نوشتم و بعد از ۱/۵ ساعت دعای آرامش را خواندم و جلسه را بستم شاید اگر شخصی پشت در رد می شد فکر می کرد من دیوانه شده ام ولی این گونه نبود این پایان دیوانگی های من بود. خداوند هم در این اطاق حضور داشت و مشارکت مرا گوش می کرد و بالاخره بعد از ۶ ماه ۳ نفر، ۴ نفر و... به ما اضافه شدند و امروز به یاری خداوند تقریباً انجمن ما دارای ۳۰۰ الی ۴۰۰ نفر عضو است و خداوند در این راستا خیلی به ما کمک کرد که بتوانیم در کنار بقیه بچه ها پاک بمانیم بابت همه این لطف هایی که خداوند به ما کرده سپاس گزاریم و امیدواریم بتوانیم در ادامه این راه بانیات خیر، خدمت گزار خوبی برای این انجمن باشیم. با تقدیم احترام و آرزوی پاکی برای تمام معتادانی که در عذابند همگی را به خداوند بزرگ می سپارم.

کیانوش . خ - بوشهر

اسم من کیانوش است و یک معتاد هستم و خوشحال ام که تا امروز توانسته ام توسط انجمن معتادان گمنام به مدت ۵ سال ۳ ماه و ۲۱ روز پاک بمانم. دوست داشتم من هم مختصری از زندگی ام و نحوه پیوندم به انجمن و پاک شدنم را تا به امروز باشما در میان بگذارم. از خداوند می خواهم که با صداقت بتوانم مطالبم را عنوان کنم. من هم بعد از چندین سال تخریب و مصرف و خسارت در تیرماه ۱۳۷۹ توسط یکی از بستگانم در تهران پیام عشق را گرفتم.

یک روز که به خانه آن هارفته بودم تقاضای مشروب کردم و با مخالفت روبرو شدم. خیلی برایم تعجب آور بود ولی چیزی نگفتم، در بعد از ظهر آن روز او می خواست در جلسه شرکت کند و من از او پرسیدم که کجایم روی؟ گفت به جلسه انجمن معتادان گمنام. این اسم باعث شد که کنجکاوشوم و بپرسم من هم می توانم پیام؟ ایشون گفت: آره. من در خفا مصرف کردم و بعد به طرف یکی از جلسات شمال تهران براه افتادیم هنوز هیچ چیز نمی دونستم، هیچ گونه اطلاعاتی هم به من در مورد انجمن نداده بود.

من و خودم

این اولین جلسه ای بود که می رفتم. چندتایی سیگاری مصرف کرده بودم، حال زیاد خوبی نداشتم، وارد جلسه شدیم و یک نفر مرا در آغوش گرفت و ما را راهنمایی کرد بعداً فهمیدم که خوش آمدگو بوده. بعد از چند لحظه ای خوش آمدگو با یک بر گه بالای سرم آمد و بالبخندی که بر لب داشت گفت: دوست عزیز شما مشکل اعتیاد دارید؟ با چشمانی غضب آلود بهش نگاه کردم و گفتم (نه) او به هر حال بر گه خوش آمدگویی را به من داد و دوباره سر جایش برگشت. اوضاع و احوال من به قدری خراب بود که به قول معروف ((رویم ببین حالم نپرس)) و قیانه ام و چشمانم همه حکایت را می گفت. با همه این تفصیل نشستیم و به مشارکت بقیه گوش کردم و شروع کردم به قضاوت کردن که این هادر و غمی گویند، این ها فیلم بازی می کنند و هزار و یک نوع قضاوت دیگر ولی ته دلم به جور هایی خوشم آمده بود. خلاصه مثل این که به جایی را پیدا کرده بودم ولی غرورم بهم اجازه نمی داد که قبول کنم بالاخره بعد از چند روزی دوباره خودم به تنهایی به اون جلسه رفتم و بیشتر و بیشتر گوش کردم، مدت ۱۷ روز به جلسات می رفتم ظفر، اندیشه، مطهری خلاصه بعد از ۱۷ روز رفتن به جلسه توانستم مرفین رو قطع کنم ولی مصرف مشروب و سیگاری هم چنان ادامه داشت. بالاخره مجبور شدم به بوشهر برگردم. راستی یادم رفت بگم من محل زندگی ام در بوشهر بود و بعد از این که برگشتم فکر کردم می توانم کنترل مصرف کنم دوباره شروع به مصرف کردم. در بوشهر از جلسه خبری نبود و هیچ کس هم از این موضوع اطلاعی نداشت خلاصه تقریباً مدت یکی دو ماه مصرف کردم تا دوباره جهت انجام کاری به تهران برگشتم. قرار بود کارم ۱۰ الی ۱۵ روزه تمام بشه ولی از اونجایی که خداوند مرا برگزیده بود کارم طول کشید و من مجبور شدم مدت یک ماه و اندی بمانم. بعد از چند روزی که باز هم مصرف می کردم دوباره به جلسه رفتم و اون جرقه اصلی زده شد. اون جرقه بدین شکل بود که بعد از جلسه ظفر دوستی نزد من آمد و گفت دوست عزیز مدتی است که می بینم به جلسه می آیی مصرف هم می کنی ولی ما دوراه بیشتر نداریم یا این که مصرف کنیم و زندگی قبلی را ادامه دهیم یا اینکه به روال انجمن زندگی جدیدی را شروع کنیم و راه سومی وجود ندارد اول زیاد توجه نکردم ولی بعد بیشتر روی این قضیه فکر کردم و دیدم دقیقاً همین طوره. بالاخره از همان ساعت تصمیم قطعی و نهایی را گرفتم. از فردای آن روز که ۱۴ مهرماه ۷۹ بود شروع کردم و استارت پاکی به روال برنامه معتادان گمنام را زدم. خیلی سخت بود بدون دوا و دکتر فقط به به چیز فکر می کردم یا باید پاک شوم یا بمیرم. یا این



سی دی
تاریخچه ۵۰ سال معتادان گمنام
به صورت صوتی و تصویری



کارت تبریک
برای تبریک گفتن به اعضا، دیگر در روز پاکی آن ها



**جزوه کار کرد قدم چهارم در
معتادان گمنام**
این جزوه یک نمونه ای است که نشان دهد
تراز نامه کامل قدم چهار به چه شکل است.

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.



کتاب راهنمای کار کرد قدم

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



کتاب دوازده مفهوم خدماتی

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



میز نشریات

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



لیست جزوه های موجود:

- ۱- مبنای در خدمت اجتماع شما
- ۲- خطاب به تازه وارد
- ۳- فقط برای امروز
- ۴- جوانی و بهبودی
- ۵- پاک ماندن در دنیای بیرون
- ۶- کیست، چیست، چرا و چگونه؟
- ۷- زندگی به روال برنامه
- ۸- مثلث خود مشغولی
- ۹- بهبودی و لغزش
- ۱۰- عجب! این سبد پول دیگر چیست؟
- ۱۱- آیا من یک معتاد هستم؟
- ۱۲- به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.
- ۱۳- اطلاع رسانی و عضو NA
- ۱۴- راهنما شدن و راهنما گرفتن
- ۱۵- تجربه یک معتاد با پذیرش، ایمان و تعهد
- ۱۶- خویشتن پذیری
- ۱۷- عضایی که تحت معالجه پزشکی هستند
- ۱۸- گروه



لیست کتاب های موجود:

- ۱- چگونگی عملکرد
- ۲- کتاب پایه
- ۳- کتابچه سفید
- ۴- راهنمای کار کرد قدم
- ۵- ۱۲ مفهوم خدماتی
- ۶- کتابچه خزانه داری گروه
- ۷- دفترچه راهنمای جلسات ایران
- ۸- کتاب "پایه" با خط بریل و ویژه نابینایان
- ۹- نشریه پیام بهبودی
- ۱۰- خود اتکائی اصل و تمرین
- ۱۱- قابل دسترس برای کسانی که نیازهای ویژه دارند
- ۱۲- عضو NA و ارائه خدمات در بیمارستان ها و زندان ها
- ۱۳- کار کرد قدم
- ۱۴- مجله NA Way ترجمه به فارسی
- ۱۵- راهنمای خدمات



لیست لوح های فشرده موجود:

- ۱- لوح فشرده پیت و دانیل
- ۲- لوح فشرده ۵۰ سال NA
- ۳- لوح فشرده کتاب پایه
- ۴- NA کار کرد قدم
- ۵- راهنمای کار کرد قدم نوار کاست ۸ عدد



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: ۸۸۴۶۴۳۶۱



NA کشتی نجاتی است که در میان دریای تلخ تنهایی
ناامیدی، هرج و مرج و نابودی، در حرکت است.

