

نشریه داخلی انجمن معتادان کامنام ایران



سال اول ، شماره اول زمستان ۱۳۸۴



"Payam Behboodi" Narcotics Anonymous - Iran  
Winter 2005



## با مخاطبان

۸۸



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران  
سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۸۴

به نام خداوند بخشنده مهربان  
اولین شماره "پیام بهبودی" خبرنامه داخلی NA ایران، به دوستان هم درد  
و همه اعضای انجمن تقدیم می گردد.

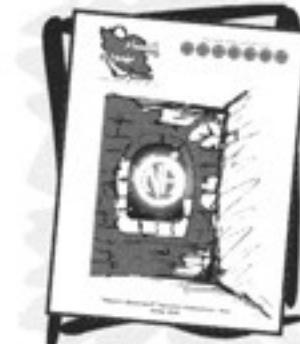
هدف ما، ارایه اطلاعات و تجارب مفید و خواندنی، درباره بهبودی و  
بازیابی بیماران معتاد، به کمک ۱۲ قدم، می باشد.

همچنین در این نشریه داخلی، موضوعاتی نظیر: خدمات انجمن جهانی  
NA، نقطه نظرات اعضاء، بررسی مسایل و مشکلات موجود، وضعیت  
anjmen در شهرستانها، پرسش و پاسخ، ارایه اطلاعات سنت های ۱۲ گانه،  
مفاهیم خدماتی و... خلاصه هر موضوعی که با بیماری اعتیاد و بهبودی  
ارتباط دارد، مورد توجه قرار خواهد گرفت. "پیام بهبودی" حرکتی است  
برای رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است. هر معتاد  
باید بداند که: با کمک خداوند و این برنامه، می تواند تمایل به مصرف را  
از دست بدهد، مصرف مواد مخدر را قطع کند و زندگی جدید و بهتری  
برای خود بسازد. تجربه طولانی مدت NA نشان می دهد آن هایی که  
اصول برنامه را رعایت می کنند، موفق می شوند.

شکی نیست که به مصداق عبارت "من نمی توانم ولی ما می توانیم" بدون  
یاری، هم فکری و هم کاری شما موفق نخواهیم شد به اهداف "پیام  
بهبودی" برسیم. سؤال کنید و انتقاد نمایید. از موفقیت ها و شکست ها  
بگویید. از عجز خود، از زیر کی این بیماری، از قدرت تخریب مواد و از  
خاکستر نشینی ها، بگویید. توجه داشته باشید، هر تجربه کوچک شما  
می تواند به صورت چراغی فروزان، راهنمای جاده تاریک زندگی یک  
دوست هم درد باشد. دوستی که زندگی اش در آستانه فروپاشی است  
و در تاریکی خوف آور اعتیاد، گیج می خورد و نفس های آخر را می کشد.  
بنابراین با توجه به رهنمود برنامه که می گوید "ما فقط با ایثار آن چه  
که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم."

هر کدام از ما می توانیم یک مقاله نویس، یک خبرنگار، یک پاسخ گو و در  
نهایت یک خدمتگزار نشریه داخلی معتادان گمنام ایران "پیام بهبودی"  
باشیم. اینک اولین شماره این نشریه در دستان شماست. امیدواریم بعد  
از تبادل نظر با سایر اعضاء دریافت پیشنهادات و انتقادات شما، بتوانیم  
هر فصل یک شماره از این نشریه را، برای جمعیت رو به رشد NA  
ایران به ارمغان بیاوریم. دست کمک به سوی همگی شما دراز می کنیم  
زیرا اتحاد و یگانگی ما زیر بنای زندگی جدید ماست. با سهیم شدن خود،  
در این تجربه، شکرگزاری جمعی را به جای آوریم و در این راه، لطف  
خداوند و همکاری شما، حرف اول را می زند.

پیام بهبودی



"Payam Behboodi" Narcotics Anonymous - Iran  
Winter 2005

نکته: به رغم این که، تمامی مطالب این نشریه، توسط  
معتادان در حال بهبودی، تهیه می شود ولی به عنوان،  
دیدگاه های رسمی معتادان گمنام قلمداد نمی گردد.  
نشریه پیام بهبودی، نامه های رسیده را ویراستاری  
خواهد کرد و از آن ها مناسب با ظرفیت نشریه استفاده  
می گند. نامه های خود را، در یک طرف صفحه و به صورت  
خوانا و روشن با ذکر نام و حرف اول فامیل و شماره تعاس  
ارسال نهانیت تا در صورت مناسب بودن، به ترتیب  
نوبت، چاپ شود. مطالب و نامه های رسیده به هیچ عنوان  
مسترد نخواهد شد.

"پیام بهبودی"

## فهرست مطالب

۲	با مخاطبان
۳	نامنی
۵۰	NA سال
۸	خوابی یا بیدار؟
	لیرده هلی چند در مورد AA و NA
۱۱	چه باید کرد؟
۱۳	یاد گیری از زنان دیگر
۱۴	نامه های رسیده
۱۵	نشریات

آ درس نشریه: تهران صندوق پستی:  
۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیک نشریه:  
payambehboodi@yahoo.com

در راستای تهیه نشریه داخلی معتادان گمنام ایران با توجه به عدم تجربه کافی، جهت انجام کار از گردآورنده مجله NAWAY، خواستار راهنمایی هایی شدیم که ترجمه متن رسیده و تصویرنامه ارسالی از نظر قان می گذرد.

Nancy Schenck <NancyS@na.org> wrote:  
Subject: RE: NA Iran newsletter  
Date: Wed, 27 Oct 2004 11:45:49 -0700  
From: "Nancy Schenck"  
To: "siamak"  
CC: "Johanna Theret".  
"Uschi Mueller"

Hello again Siamak,

Your newsletter idea sounds great. Good for you, and great idea from Uschi to try to use some of the members from the Farsi groups here in LA. I served on our area committee with one member. He's still active in our area as vice treasurer, and has over ten years clean. As far as copying articles from The NA Way Magazine, the only thing we ask is that you credit the article to the magazine. For instance, under the title or at the end of the article you can add the following: Reprinted from The NA Way Magazine, Volume 21, Number 3, July 2004. The same holds true for any illustration you might use in your newsletter. I would start small and simple and then build from there depending on the response from your area/region's members. (Maybe start with four or eight pages.) I will tell you, from my own experience working on a regional newsletter (back in 1987), it was a very lonely service position. I had no support locally, and I basically did everything myself—typing it out on a typewriter (no personal computers then!), cutting and pasting artwork, and distributing the newsletter by hand. It was tough, but I must say I did enjoy doing it. Unfortunately, the newsletter folded because I didn't have enough support... sigh. You might want to produce a flyer to hand out to your groups at your area meeting letting them know that you will be starting a newsletter and need articles. Feel free to copy the questions and topics we have listed on The NA Way Magazine web page at . You might find that will help get members' creative juices flowing. If you want, I could send you some samples of newsletters from other areas, as well as our list of regional/area newsletter chairpersons. You might set up an exchange program with them. Just let me know, and I'll put a package together for you. We have quite an array of formats and that might help you with your design and give you an idea how other areas do it. If there's anything else I can help you with, please feel free to contact me directly. Good luck with your endeavor. I'm sure it will be a success. Take care.

Hugs,  
Nancy



کتاب های ما برای معتادان ، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است خداوند را به خاطر تمام کلمات و جملاتی ، که از طریق برنامه به فرهنگ لغت زندگی من ، وارد گردیده است سپاسگزارم .

\*\*\*

ما فقط با ایثار آن چه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم . نبض اصلی برنامه بهبودی معتادان گمنام ، کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر است تماس دائمی با تازه واردن ، نقطه زیبا و روشنی در زندگی ماست .

\*\*\*

دلیل اعتیاد ما ، بیماری ماست نه مواد مخدر . بیماری اعتیاد ، نیروی مخربی است در تمام امور زندگی مان .

\*\*\*

خبر

به همت اعضای کمیته اطلاع رسانی قم ، هر شب در زندان مرکزی این شهر جلسه بسته برپا می شود و هر ماه در قالب کمیته فرعی زندان ها در کلیه مراکز بازپروری و زندان های استان قم پیام بهبودی NA منتشر می شود .

سلام ایده تهیه نشریه عالی است. آفرین به شما. ایده استفاده از اعضای گروه ایرانی در این جانیز خیلی عالی است. من قبل با کمیته محلی مان کار می کردم که فقط یک عضو داشت. آن شخص هنوز در ناحیه ما فعال بوده و علی البدل خرانه دار است و ده سال پاکی دارد.

در مورد چاپ یا ترجمه مقالات، از مجله NAWAY، تنها، خواهش ما این است که مأخذ مقاله را اعلام کنید. مثلًا در زیر تیتر یا آخر مقاله بنویسید: چاپ با اجازه از نشریه NA WAY Magazine ۲۱ شماره ۳، جولای ۲۰۰۴. در مورد تصاویری که در نشریه NA ایران استفاده می کنید نیز همین روش را اعمال کنید. از کم و ساده شروع کنید و نسبت به استقبال اعضای ناحیه خود، به تدریج آن را توسعه بدهید. (مثلًا با ۸ صفحه شروع کنید). باید به اطلاع شما برسانم، من تجربه کار کردن در یک مجله ناحیه ای خود را دارم سال (۱۹۸۷). این کار یک خدمت در تنها یابی بود. هیچ حامی محلی نداشتم و تقریباً همه کارها را خودم می کردم. از تایپ گرفته (کامپیوتر شخصی هنوز نیامده بود) تا برش و چسباندن تصاویر و حتی توزیع نشریه... مشکل بود ولی باید بگویم، از آن لذت می بردم. متاسفانه به اندازه کافی حمایت نکردند و نشریه تعطیل شد. شاید مایل باشد که یک اطلاعیه یک صفحه ای تهیه کرده و بعد از جلسات بین اعضاء توزیع کنید، تا همه بدانند که شما قصد دارید که نشریه ای را شروع کنید و نیاز به مقاله دارید. شما حق استفاده از سوالات و موضوعاتی را که ما در سایت اینترنت خود لیست کرده ایم، دارید. شما به این نتیجه خواهید رسید که این کار موجب افزایش خلاقیت اعضا می گردد... اگر مایل هستید، من می توانم، نمونه هایی از سایر نشریات ناحیه های مختلف و آدرس مسئولین این نشریات را برای شما ارسال کنم، همچنین می توانید با این افراد، اطلاعات رد و بدل کنید. به من یادآوری کنید تا من یک بسته از نشریات مختلف برای شما بفرستم. ما نشریات مختلفی داریم، که می تواند به شما کمک کند تا بهتر طراحی کنید و ضمناً ایده بگیرید که دیگران چگونه مجله چاپ می کنند. اگر کار دیگری از دست ما بر می آید، مستقیماً با من تماس بگیرید. برای شما آرزوی موفقیت می کنم و مطمئن هستم که نشریه موفق خواهد شد.

نانسی

سپاهیش پیشوای پیشوایش

دومین گردهمائی سه روزه گروه های معتادان گمنام بندرعباس

۸۳/۱۱/۲۰ لغایت ۸۳/۱۱/۳۰

# میراثی از امید ۵۰ سال NA

## یک آینده نوید بخش

بیشتر سعی می‌کنیم که کارها را با هم، انجام دهیم بیشتر دعوا می‌کنیم و بیشتر همدیگر را می‌دریم. آنچه را، سعی در ساختنش داریم، نابود می‌کنیم و این تاریخ معتقدان گمنام تا چند سال پیش بوده است. ما به همان سرعتی که می‌ساختیم، به همان سرعت هم، تخریب می‌کردیم. ما، این نوع مردمی هستیم و باید آن را تشخیص بدھیم تا ببود یابیم. همه ما، باید ماهیت این بیماری و معتقد و ببودی را بشناسیم. همه این‌ها، برای رشد کردن و زندگی کردن و تغییر یافتن، لازم هستند و ما تغییر کردیم. از طریق رشد ساختار خدماتی و توسعه انتشارات، ما ابزاری را به وجود آورده‌ایم که به ما کمک می‌کند تا پیام NA را به سراسر جهان برسانیم. بر اثر رشد انفجاری NA، ما اکنون با چالش‌هایی، رو برو شده‌ایم که ده سال پیش، قابل تصور نبود. با توسعه برنامه در کشورهایی که درگیر جنگ‌های مذهبی هستند، سرزمین‌هایی که تبعیض نژادی و اجتماعی دارند و از فقر اقتصادی رنج می‌برند، ما با موقعیت‌هایی رو برو هستیم که بسیاری از اصول بنیادی برنامه ما را محک می‌زنند و مورد آزمایش قرار می‌دهند. لیکن سنت‌های ۱۲ گانه، به ما قدرت می‌دهد تا به عنوان یک گروه متعدد و منسجم به فعالیت خود ادامه دهیم. در کجای دیگر می‌بینید که اعضایی، با فرهنگ‌های مختلف و باورهای گوناگون در یک محل جمع شوند، راجع به اصول روحانی، گفتگو کنند و در پایان، یکدیگر را در آغوش بگیرند؟ هر چه پاکی ما، طولانی‌تر شود و ببودی را ادامه دهیم، بیشتر می‌توانیم، عضوی نمونه باشیم و جامعه اکنون بادیدی جدی به آنچه انجمن NA، ارائه می‌کند می‌نگرد. اطلاع‌رسانی و تا حدودی فعالیت مراکز درمانی و بیمارستان‌ها، در رساندن پیام ما مؤثر بوده‌اند. ما دیگر مجبور به

زمانی که گسترش NA از کالیفرنیا به سایر نقاط، شروع شد. انجمن پراکنده بود. تشکیلات ناپایداری داشت و اعضا نمی‌دانستند خارج از گروه‌های خود چه می‌گذرد. به زودی برای اعضای اولیه آشکار شد که برای داشتن اتحاد در انجمن، باید تشکیلاتی بوجود آورند. در سال ۱۹۷۵ کتاب درخت "The NA Tree" نوشته شد و اولین کنفرانس خدمات جهانی در نوامبر ۱۹۷۶ برگزار شد. آن اتحاد، منجر به انتشار کتاب پایه در سال ۱۹۸۳ شد که تأثیرات عمیق، بر روی انجمن داشت. تقریباً ۳۰ سال پس از آغاز NA بالاخره ما صدای مشترکی پیدا کردیم که از طرف همه ما و برای همه ماصحبت کند. کتاب پایه کمک کرد تا حسی از اتحاد، مشروعیت ویکی بودن هدف انجمن به وجود آید. انجمنی که بعضی اوقات به نظر غیرعملی می‌آمد و بسیار ناپایدار بود.

فقط نشریات نبود که به انجمن اتحاد داد. دیدار معتقدانی که به یکدیگر می‌پیوستند تا ببودی خود را در همایش‌ها، جشن بگیرند نیز توانست تجربه الهام آوری برای خیلی‌ها باشد. در سال ۱۹۷۱ اولین همایش جهانی برگزار شد. البته در دعوت‌نامه از آن به عنوان کنفرانس، نام برداشتند. این کنفرانس با شرکت تعداد اندکی در کالیفرنیا برگزار شد که هیچ شباهتی به همایش‌های ناحیه‌ای امروزه که با حضور هزاران نفر شرکت کنند، برگزار می‌شود نداشت. لیکن دیدار اندک معتقدانی که تجربه، توانایی و امید خود را به مشارکت می‌گذاشتند، کافی بود تا آن‌ها باز هم برگردند. چه اقبال خوبی برای همه ما! "حیمی، ک" یکی اعضای بنیانگذار ما، در سخنرانی که در بیستمین سالگرد NA در سال ۱۹۷۳، انجام داد، سال‌های اولیه NA را، این طور جمع‌بندی کرد: ... می‌دونید، ما مردم عجیب غریبی هستیم، هرچه

امروز در سال ۲۰۰۳ میلادی<sup>۱</sup>، بسیاری از ما نمی‌توانیم، تصور زندگی بدون معتقدان گمنام را داشته باشیم. آن دسته از ما که امروز در NA در حال ببودی هستند، میراث‌رؤیاهای بنیانگذاران NA را به امانت گرفته‌اند. ما شاهد راه حل‌های ساده‌ای هستیم که NA ارائه می‌کند. در طول این سال‌ها، همگی ما به یک شکل یا شکل دیگر، حقیقتی را تجربه کرده‌ایم که می‌گوید ماهیت معتقد و اعتیاد را نمی‌توانیم تغییر دهیم. لیکن ما می‌توانیم کمک کنیم تا دروغ قدیمی "یک معتقد همیشه مصرف کننده باقی خواهد ماند" از طریق تلاش برای اشاعه و توسعه برنامه ببودی تغییر کند.

از اولین جلسه ببودی که در سال ۱۹۵۳ در سان ولی کالیفرنیا، تشکیل شد ما به عنوان یک انجمن، گام‌های بلندی برای رساندن پیام خود برداشتیم و ببودی را ترویج کرده‌ایم. حتی در آن زمان ارزش نیروی درمانی، کمک یک معتقد به معتقد دیگر، مشهود بود و این امید وجود داشت که به وسیله چاپ نشریات، مقدار بیشتری از آن نیرو را تجهیز کنیم. تصور کنید آن سال‌های اولیه چگونه بوده است. تلاش برای فهمیدن قدم‌ها و سنت‌ها بدون کتاب، بدون جزوای برای مطالعه و ارائه به تازه واردین و عدم وجود هیچ ابزاری برای راهنمایی اعضاء. اولین نشریه NA به نام "معتقدان گمنام" در سال ۱۹۵۶ منتشر شد. یک جزو اطلاعات ۸ صفحه‌ای بود، تحلیلی از برنامه NA، دوازده قدم و آدرس گروه‌ها در استودیو سیتی و سان دیگو کالیفرنیا. این نشریه منجر به پیدایش اولیه کتابچه سفید در سال ۱۹۶۲ شد که توسعه میراث انتشارات ما را آن طور که امروز می‌شناسیم شروع کرد. آن سال‌های آغازین، بدون بحران، کشمکش و آشفتگی نبود.



پاس بداریم و آن را بهتر نماییم. شما می‌دانید که در زمان‌های پیش، من بارها گفته‌ام که یک انسان بدون آرزو نیمه انسان است و انجمن بدون بینش و الهام، نمایش مضحکی بیش نیست. من هنوز اعتقاد دارم و خوب می‌دانم که ما می‌توانیم با زندگی " فقط برای امروز" رشد پیدا کنیم. روز به روز، اهداف ما و انجمن ما، می‌تواند به واقعیت عظیم‌تری تبدیل شود. این برنامه برای حیات و زندگی کردن است.

به اندازه کافی جدی بوده‌ام و امیدوارم که بقیه شب حسابی به همه ما خوش بگذرد. زیرا فلسفه زندگی همین است. از اصلیت بیبودی، میراث ما است. از طریق پاک بودن و تمرین اصول برنامه NA، این توانایی به ما داده شده است که پیام امید خود را با شخص دیگری به مشارکت بگذاریم و آن فرد با شخص دیگری، و آن شخص با ... نیرویی که در اصل ساده "کمک یک معتاد به معتاد دیگر" ظاهر می‌شود، می‌تواند موجب بارآوری این بینش شود که "هر معتاد، در جهان فرصت داشته باشد تا پیام ما را به زبان خود و فرهنگ خود تجربه کند و امکان دسترسی به شیوه جدیدی از زندگی را داشته باشد."

NAY WAY MAGAZIN چاپ با اجازه نشریه

دوره بیستم شماره سوم

جولای ۲۰۰۳

ترجمه: سپیر - الف

۱۱ این مقاله از NAWAY جولای ۲۰۰۳ ترجمه شده است.

۱۲ با توجه به زمان نگارش مقاله در سال ۲۰۰۳، این آمار امروز تغییر کرده و به مراتب بیشتر شده است.

سوی یک تازه وارد رفتید و او را برای صرف قهوه، دعوت کردید، کی بود؟ آیا به سوی آن زن معتاد بی‌خانمان که مثل شما لباس نپوشیده بود و شتابان و خاموش، در حال ترک جلسه بود رفتید؟ آیا او را به آغوش کشیدید؟ آیا شماره تلفن خود را به او دادید؟ در ماه گذشته، چند بار قدم دوازدهم را کار کردیده‌اید؟ در سال گذشته چند بار؟ آیا می‌دانید، قدم دوازدهم از شما چه مطالبه می‌کند؟ چگونه با تنوع و تازگی دادن به انجمن محلی خود، موجب پیشرفت آن شده‌اید؟ آیا هر هفته به جلسات مشخص می‌روید؟ یا به جلسات متفاوتی در نقاط گوناگون شهر خود می‌روید؟ آیا ما حقیقتاً اصل "بدون در نظر گرفتن ..." را پیش گرفته‌ایم؟ یا برای راحتی بیشتر خود، کارهای روزمره تکراری انجام می‌دهیم و تازه واردها به جای این که حس کنند به خانه خود قدم گذاشته‌اند، فکر می‌کنند باعث اختلال در جلسه مهمی شده‌اند؟ آیا ما در حال تبدیل شدن به انجمن فراگیری که مدت‌ها است راجع به آن صحبت کرده‌ایم، هستیم؟ آیا نشریات ما، همه اعضا را مورد خطاب قرار می‌دهند یا فقط تازه‌واداران را؟ "جیمی - ک" در سخنرانی سال ۱۹۷۳ خود گفت: ما اکنون از هر زمان دیگری، سریع‌تر رشد می‌کنیم. برای همه ما و هر کدام از ما فرصت‌های بی‌شماری وجود دارد که جای خود را در معتادان گمنام، پیدا کنیم، پیام بیبودی را به معتادان سراسر جهان، برسانیم. ولی باید از همه چیزهایی که داریم استفاده کنیم. و از دل و جان، مایه بگذاریم تا بتوانیم در برنامه، باقی بمانیم. این برنامه‌ای است از خون و جرأت... اگر شما یک معتاد هستید، شما شهامت زیادی دارید و گرنه اینجا نبودید. پس بباید، از توانایی‌های خود به نحو احسن بپردازی کنیم. بباید آن چه را داریم، آخرین باری که بعد از جلسه، شما به فعالیت پیشانی در سایه و تاریکی نیستیم.

معتادان امروز می‌توانند، آزادانه در هر کدام از ۳۰۰۰ جلسه NA در بیش از ۱۰۶ کشور جهان شرکت نمایند.<sup>۱۲</sup> در خیلی جاهای، قوانین تغییر کرده اند یا قوانین جدیدی در مورد رفتار با معتادان، به وجود آمده است. مراکز درمانی بی‌شماری در حال کار، در شهرهای پرجمعیت و شهرهای کوچک‌تر و دور افتاده در سطح جهان، تأسیس شده‌اند. با وجود این که، داغ ننگ اعتیاد، هنوز خیلی از ما را تعقیب می‌کند، جامعه به تدریج می‌پذیرد که آن دروغ دیگر مرده است. ما به عنوان معتادان در حال بیبودی، می‌توانیم اعضای مسئول جامعه باشیم. بخشی از دیدگاه ما مبین این است که، NA به عنوان یک برنامه بیبودی قابل دوام، مقبولیت و احترام بین‌المللی، به دست خواهد آورد. ما پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی داشته‌ایم ولی هنوز، راهی طولانی در پیش داریم و باید بیاموزیم چگونه پیام خود را با در نظر گرفتن اتحاد و تنوع به دیگران بررسیم.

### از این به کجا می‌روم؟

وه! که ما چه هدیه استثنائی، از NA دریافت کرده‌ایم. با پاک بودن " فقط برای امروز" ما آزادیم نوعی از زندگی داشته باشیم که قبلًا غیر ممکن به نظر می‌رسید. با این حال، امروز انجمن NA ماهیت شکست‌ناپذیری ندارد که بتواند تا ابد باقی بماند. خیر. امروز معتادان گمنام به شما و شما و ... شما، چشم امید دارد. این ماهیت "ما" است که انجمن ما را متمایز کرده است. ما با هم می‌توانیم ولی هر کدام از ما باید سهم خود را پردازیم. ادامه برنامه در آینده دور و نزدیک، بستگی به گام‌هایی دارد، که هر کدام از ما بر می‌داریم. آخرین باری که بعد از جلسه، شما به

# خواهم یا بیدار؟

گشت و گزاری در همایش سراسری ایران "شهریور ۱۳۸۸"

یخهای اعتیاد، شرمنده شده و ذوب شوند. از همه دیدنی‌تر، منظره همراهی و استقبال خانواده‌ها بود. پدرها، مادرها، همسران، فرزندان و حتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها عصا زنان رنج راه‌های دور را به خود هموار کرده بودند، تا در جشن تولد نوه‌های خود، در این آخر عمری، شرکت کرده باشند. رویایی که برای آن‌ها، کم کم صورت واقعیت به خود می‌گرفت. گویی خداوند برای اهدای زندگی دوباره به ما بیماران، موهای سپید و قلوب شکسته آن‌ها رانیز در نظر گرفته بود. هنوز یک ساعتی به شروع برنامه، باقی مانده بود. بعضی خانواده‌ها در زیر سایه درختان و بر روی چمن، بساط پیکنیک، پهن کرده بودند و مشغول خورد و خوراک بودند. از داشته‌های سفره خود، با خوش رویی، به رهگذران تعارف می‌کردند. آنان می‌دانستند که وجود هر یک از این رهگذران ببود یافته، در ببودی عزیزان آن‌ها مؤثر است.

صدای خنده، شوخی، سربه سر گذاشتن و گفتگوهای دوستانه، فضا را پر کرده بود. همه چیز بود. فقط یک چیز نبود، مواد مخدر!! و این طبیعی است، چون آن‌جا که خداوند و گروه حاضر باشند، این بیماری، جرأت عرض اندام نخواهد داشت و بیماری زمانی یقه من را مجدد آخواهد گرفت، که از خدا و جمع دوستان ببودی، دور باشم. با

نزدیک شدن به زمان شروع برنامه، سالن مالامال از جمعیت شد. به غیر از اعضای NA، مهمانان مختلفی نیز از سوی ادارات و ارگان‌های دولتی، شرکت کرده بودند، که از حضور و توجه آنان به انجمن معتادان گمنام تشکر و قدردانی شد.

به نظرِ می‌رسید کنترل و آرام نگهداشتن این جمعیت حدوداً ۱۵۰۰ نفری کار مشکلی باشد ولی با شروع برنامه، همه چیز، شکل طبیعی خود را باز یافت. با وجود آن که من خود را تنها حس نمی‌کردم و با مشاهده دوستان هم درد، از اقصی نقاط ایران بزرگ، کاملاً ذوق زده شده بودم ولی در هنگام قرائت پیام دفتر مرکزی و جهانی NA که خطاب به همایش ایران بود، کاملاً خود را متعلق به خانواده بزرگ و بین‌المللی NA حس کرده و احساس غرور و پیوندی مشترک با تمام

هفت سال و سه ماه و پنج روز قبل که با آشنا شدم، هرگز تصور نمی‌کردم که در مدتی کوتاه، انجمن معتادان گمنام NA از رشدی این چنین برخوردار شود. در بد و آشنا می‌من، اعضای انجمن چیزی حدود ۲۵ نفر بودند که جلسات در روزهای زوج و در قالب یک گروه، فقط در تهران برگزار می‌شد. ولی همایش روز جمعه ۶ شهریور ماه سال ۱۳۸۳، تهران، گویای مسائل دیگری بود. همایش سراسری ایران واقعیات جدید را، فریاد می‌زد: این که NA در ایران به خوبی کار می‌کند. این که مرتب به تعداد جلسات، و در نتیجه به تعداد معتادان در حال ببودی افزوده می‌شود. این که خداوند نظر ولطف خاصی به این دسته از بندگان بیمار خود دارد. این که برای نجات از عوارض این بیماری، حرکت فردی، نتیجه بخش نیست و باید به گروه پیوست و از تنهایی و انزوا، که جزء خصوصیات رفتاری ما، بیماران است، پرهیز کنیم.

محل برگزاری همایش سال ۱۲ هزار نفری استادیوم بزرگ آزادی تهران بود، که مسابقات مهم در آن برگزار می‌شود.

در بد و رود، این احساس به من دست داد، که گویی امروز هم قرار است، مسابقه‌ای مهم؛ انجام شود. مسابقه ببودی و پاکی، بالحساسی شبیه برنده بودن، به اطراف می‌نگریستم. تردد اتوبوس‌ها، ماشین‌های شخصی و موتور سیکلت‌ها، غوغای می‌کرد. جمعیت انبوه، گروه گروه به طرف سالن ۱۲ هزار نفری، در حرکت بودند. همه با صدای بلند با هم حرف می‌زدند، قیافه‌های گوناگون با لوجه‌های متفاوت و لباس‌های مختلف، از سراسر ایران، گرد هم آمده بودند. ظاهر آدم‌ها متفاوت بود اما همه دارای یک وجه مشترک بودند. ذوق و شوق پاکی و ببودی، همه را به وجود آورده بود و این در برق نگاه ببود یافتن، کاملاً محسوس بود. هیچ غریبه‌ای وجود نداشت. درد اعتیاد، غریبه‌ها را آشنا کرده بود. با وجود این که خیلی‌ها، برای اولین بار، یکدیگر را می‌دیدند ولی آغوش‌ها همه باز بود و هم دردان یکدیگر را در آغوش می‌فسرندند. سخت تنگ. گویی هر کس، سعی داشت تا بخشی از گرمای وجود خود را، به دیگری منتقل کند، تا باقی مانده



و موتور سیکلت‌ها، غوغای می‌کرد. جمعیت انبوه، گروه گروه به طرف سالن ۱۲ هزار نفری، در حرکت بودند. همه با صدای بلند با هم حرف می‌زدند، قیافه‌های گوناگون با لوجه‌های متفاوت و لباس‌های مختلف، از سراسر ایران، گرد هم آمده بودند. ظاهر آدم‌ها متفاوت بود اما همه دارای یک وجه مشترک بودند. ذوق و شوق پاکی و ببودی، همه را به وجود آورده بود و این در برق نگاه ببود یافتن، کاملاً محسوس بود. هیچ غریبه‌ای وجود نداشت. درد اعتیاد، غریبه‌ها را آشنا کرده بود. با وجود این که خیلی‌ها، برای اولین بار، یکدیگر را می‌دیدند ولی آغوش‌ها همه باز بود و هم دردان یکدیگر را در آغوش می‌فسرندند. سخت تنگ. گویی هر کس، سعی داشت تا بخشی از گرمای وجود خود را، به دیگری منتقل کند، تا باقی مانده

**فقط برای امروز :**  
 من از نیروی برترم خواهم  
 خواست ، تا ذهن مرا بر روی  
 ایده های جدید بهبودی باز  
 کند .



دیگر مجبور نیستیم که  
 احساس کنیم در بن بستی  
 به تله افتادیم و سر نوشت  
 ما در دست پش آمد هاست .  
 داشتن دوستانی در انجمن ،  
 که سر نوشت ما برای آن ها  
 اهمیت دارد ، بسیار مهم  
 است .



مواد مخدر ، دشمنی است زیرک و آب  
 زیر کاه . ما ، از آن شفا پیدا نکرده ایم .  
 چیزی که ما پیدا کرده ایم مهلت  
 روزانه ای است که نگه داشتنش  
 بستگی مستقیم به چگونگی نگهبانی  
 ما ، از حالات روحانی مان دارد .

بیماران جهان پیدا کردم . مخصوصاً این که ۲ تن از سخن رانان ، از کشورهای عربی ،  
 دعوت شده بودند و با وجود آن که فارسی را دست و پا شکسته صحبت می کردند  
 ولی مطالب عنوان شده توسط آنان ، برای همگان قابل درک بود . چون ، آنها از  
 درد مشترک بین میلیون ها انسان بیمار ، صحبت می کردند . آنها از رنج مشترک مان  
 گفتند و حس کردم دقیقاً از چیزی رنج می بردند که من عیناً از همان چیز . و شفای  
 روح آنان در گرو کار کرد همان ۱۲ قدمی است که شفای روح من . من و او هر دو  
 در جستجوی خداییم . او از NA و بهبودی با لبخند سخن می گفت و من با رضایت  
 گوش می کردم . حس مشترک خوبی بود . نمی دانستم خوابم یا بیدار ؟

پس از آن یک سخنران زن و یک سخنران مرد ، تجارب خود را با حاضرین در میان  
 گذاشتند ، که با استقبال عمومی مواجه شد ، از عشق و امید سخن گفتند ، از چیزهای  
 بدی که از دست داده بودند و چیزهای خوبی که به دست آورده بودند . از لذت  
 پاکی از نشستگی آشنایی با نیروی برتر ، از اوقات خوبی که در کنار خانواده دارند . از  
 ترمیم شخصیت ، شاد و مسرور از تولد مجدد خود و بازگشت به آغوش جامعه .  
 سخنرانان دیگر ، مطالبی راجع به ۱۲ سنت انجمن معتادان گمنام و مفاهیم خدماتی  
 و مستقل بودن NA عرضه کردند که قابل توجه بود . هر دو سخنران بر این اصل  
 انجمن که : "رهبران ما در انجمن خدمت گزاران ما می باشند ، آنان حکومت نمی کنند"  
 تأکید داشتند . در پایان برنامه ، نوبت به اعلام مدت زمان پاکی ها تولد ها رسید . بسیار  
 هیجان آور بود . مجری برنامه ، به ترتیب ، مدت پاکی را اعلام می نمود و آن دسته  
 از حاضرین که زمان پاکی شان ، اعلام می شد از جابر می خاستند و دسته های دیگر به  
 آنان می پیوستند و خلاصه کار به جای رسید که تمام سالن ، یکپارچه ایستاده بودند  
 که با شور و شعف و کف زدن و تشویق سراسری همراه بود . اشک هایی زلال در  
 چشم ها حلقه زد . شمیم دل انگیز بهبودی در فضا منتشر شد و نفس ها به شماره افتاد .  
 چه زیبا بود . روزهای باور نکردنی از رسیده بودند . والدین با غرور به فرزندان خود  
 نگاه می کردند . همسران ذوق زده و فرزندان کوچک ، شادمان ، به چهره تازه شاداب  
 شده عزیزان خود می نگریستند . حضور نیروی برتر در این فضای شاد و معنوی کاملاً  
 حس می شد . کاری را که خودمان نمی توانستیم انجام دهیم ، خداوند انجام داد . از او  
 ممنونیم . سر انجام آن لحظه با شکوه فرا رسید . متجاوز از ۱۵۰۰ نفر ، دسته های  
 خود را به سوی یکدیگر دراز کردند به این معنی که "من نمی توانم ولی ما می توانیم"  
 دسته ها گره خورد ، پنجه ها در پنجه افکنده شد ، دل ها نزدیک شد ، شانه ها به هم  
 چسبید ، فرشتگان بال های سپید خود را گشودند . سکوت مطلق ، تمرکز و قرائت دعای  
 آرامش . خداوندا . آرامشی عطا فرما ...

هنوز نمی توانستم باور کنم و هنوز نمی دانستم که خوابم یا بیدار ؟

با احترام

جواد - م



# راهنما شدن زود هنگام

وارد، هر شب با من تماس بگیرد. بدون این که بار دیگر به او بگویم که شخص دیگر را به عنوان راهنمای انتخاب کند. او مرتب می‌گفت: نیاز دارد با من صحبت کند چون مواد مصرفی هر دو مایکی بوده است. تصور او این بود که من می‌توانم به او کمک کنم.

نکته مهم‌تر این که او هر بار که به من تلفن می‌کرد، وضعیتی از حال و هوای نشستگی ناشی از تزریق را در من زنده می‌کرد که قرار گرفتن در چنین شرایطی، حالم را به شدت دگرگون می‌کرد و در خود فرو می‌رفتم.

زمان زیادی از این ماجرا نگذشته بود که بار دیگر لغزش کردم. این بار واقعاً همه چیز را از دست دادم. همسر، فرزندان، شغل و حتی سلامتی جسمی ام را.

دو سال بعد یک روز هنگامی که در کنار یک باجه تلفن عمومی در انتظار ساقی بودم، اتفاق دردناکی برایم افتاد. در آن روزها به غیر از پوست و استخوان چیزی نبودم. سوار یک دوچرخه کهنه و قدیمی می‌شدم و با درد فراوان در خیابان خود را، به زور می‌کشیدم. آن روز در حالی که انتظار می‌کشیدم، صدای یک موتور سیکلت هارلی دیوید سون را شنیدم که به طرف من می‌آمد. چند لحظه بعد در کنارم توقف کرد. بله، اشتباه نمی‌کردم موتور سوار همان شخصی بود که مرا به عنوان راهنما، برگزیده بود و به من تلفن می‌کرد. او موتور خود را پارک کرد و برای دست دادن به طرف من آمد. او بی‌درنگ گفت:

## اید و قایی چند در مورد رابطه ما با انجمن الکلی های گمنام



### (ترجمه بولتن شماره ۱۳ هئیت امناء خدمات جهانی NA)

بپذیرند، اما حاضرند اجازه دهند، که گروههای دیگر قدم‌ها و سنت‌های آنان را قتباس نمایند".

آن‌ها، این پیشنهاد را بر اساس اصل همکاری و نه وابستگی ارائه کردند. این راه حل، که با آینده نگری، 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 هم دلی و درک متقابل، که لازمه تسلیم شدن و بیبودی است را بوجود آورد؟ آیا کسی که هروئین مصرف می‌کرد، می‌توانست با کسی که مصرف کننده الکل، حشیش یا قرص روان گردان بود، رابطه برقرار کند؟ چگونه می‌شد به اتحادی که سنت یک می‌گوید، لازمه بیبودی است، دست یافت؟ به این ترتیب یک مشکل بفرنج، به انجمن مابه 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 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 می‌یافتد 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 AA بوجود آوردند، که به همان اهمیت بود. به این ترتیب که به جای نوشتمن این جمله که "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 تغییرداده 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 بیبودی به معتادانی که هنوز در عذابند"

این مقاله، در تاریخ نوامبر سال ۱۹۸۵، توسط هئیت امناء خدمات جهانی در پاسخ به نیازهای موجود، در انجمن NA نوشته شده است. این مقاله، باز گو کننده نظرات هیئت امنا، 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 ما سیاستی مبنی بر همکاری و نه وابستگی با سازمان‌های دیگر داریم، اما باز هم، در انجمن ما، سردرگمی‌های وجود دارد. حساس‌ترین مورد، نیز به نوع رابطه انجمن معتادان گمنام با الکلی‌های گمنام بر می‌گردد.

هئیت امنا، دائمآ نامه‌هایی از طرف اعضای مختلف دریافت می‌کند، که در مورد این رابطه، سوالاتی دارند. اکنون زمان ان است که مقاله‌ای در این مورد نوشته شود تا این موضوع مهم روشن شود. انجمن معتادان گمنام، از روی انجمن الکلی‌های گمنام، الکوبرداری 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 واقع گرایانه و پویا بوده است. انجمن AA از بطن غوغای آشفتگی که در AA به خاطر حضور معتادان در جلسات الکلی‌های گمنام، بوجود آمده بود، شکل گرفت. بنابراین، در اینجا به این ریشه‌ها می‌پردازیم، تا تصویری از چگونگی رابطه خود با AA به دست آوریم.

"بیل ویلسون" که یکی از بنیان‌گذاران 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 بیبودی 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 هم دلی و درک، به خوبی حفظ می‌گردد و الکلی‌ها به راحتی قادر به دریافت کمک خواهند بود.

از همان اوایل، AA با یک مشکل کیج کننده، دست به گربیان بود و آن این که، با معتادن به مواد مخدر، که در جلسه حضور پیدا می‌کنند، چه باید کرد؟ آن‌ها می‌گفتند که ما می‌خواهیم، تمرکز خود را بر روی الکل بگذاریم، تا الکلی‌هایی که به این جا می‌آیند، بتوانند به راحتی، پیام مارا دریافت کنند اما معتادانی که در جلسات حاضر می‌شوند و در مورد مواد مخدر صحبت می‌کنند ناخودآگاه، فضای هم دلی را در جلسات، تضعیف می‌نمایند. در آن زمان، قدم هانوشه شده بود و کتاب الکلی‌های گمنام نیز به نگارش در آمده بود. پس چه می‌بایست کرد؟ دوباره باید همه را از اول نوشت؟ اجازه داد تا فضای هم دلی، تیره و تار شود و هیچ‌کس 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 کرده و نشریات خود را، بار دیگر مرور نمودند، پیشنهادی ارائه کردند که نشان دهنده دانش و عقل سليم آن‌ها بود.

آن‌ها گفتند: "اگر چه نمی‌توانند، معتادان را به عنوان، اعضای خود

(قاطی) کنیم و گرنه پیام بپسودی ما زمین گیر و علیل می‌شود. آیا مطلب فوق، به این معنی است که روش AA نسبت به روش انجمن ما، پایین‌تر یا نامرغوب‌تر 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 می‌دهد که آن‌ها تا چه حد در بپسودی و رساندن پیام به الکلی‌ها موفق بوده‌اند و این مسئله بسیار واضح و مشخص است. برنامه آن‌ها برنامه‌ای موفق و رده بالا می‌باشد. نشریات شان، ساختار خدماتی‌شان، کیفیت بپسودی اعضای آن، تعداد فراوان و زیاد آن‌ها، احترامی که جامعه برای‌شان قائل است، همگی به خوبی نشانگر کیفیت آن انجمن می‌باشد. اعضای انجمن معتقدان گمنام، نباید بازست و پز این که ما از آن‌ها مهم‌تریم، باعث سرافکندگی 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 آن‌ها از هدف اصلی‌شان 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 متنکی به خود و غیر وابسته به هر کس، چیز یا انجمن دیگری باشد. طبیعت و ذات ما، این گونه است که جدا باشیم. برنامه بپسودی جداگانه‌ای داشته باشیم. چون هر یک از ما، هدف اصلی منحصر به فرد و جداگانه‌ای را، تعقیب می‌نماییم. تمرکز AA بر روی الکلیسم است و ما باید به حق آن‌ها جهت رعایت اصول خود، احترام بگذاریم. اگر ما نمی‌توانیم به زبان خاص آن‌ها صحبت کنیم، بهتر است از رفتن به جلسات‌شان، اجتناب کنیم و فضای بپسودی جلسات آن‌ها را خدشه دار نکنیم.

به همین شکل، اعضای AA و اعضای انجمن‌های دیگر باید به هدف اصلی ما، احترام بگذارند و خود را در جلسات NA فقط با نام معتمد معرفی کنند و به طریقی مشارکت و صحبت نمایند که اصول بنیادی، بـ نامه مـا در آن، واضح و شفاف باشـد.

به عنوان یک انجمن باید سعی کنیم که پیشرفت نماییم. از لجاجت و افراط و تغیریط نیز پرهیز کنیم. بعضی از اعضاء ممکن است ناآگاهانه باعث از بین رفتن شفاقتیت پیام بهبودی NA شوند و در جلسات ما از کلماتی مانند "هوشیار" "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 می‌توانیم از نشریات NA نقل قول نماییم و یا درباره 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 تک‌تک اعضاء باید روش ما در برخورد با مشکل اعتیاد، به وضوح و آشکار در جلسات ما بسان، گدد.

معتادان گمنام، یک انجمن روحانی است است و عشق، تحمل، حوصله و همکاری جهت بقا و رشد انجمن ما، ضروری می‌باشد. باید انرژی خود را صرف رشد روحانی از طریق کارکرد دوازده قدم نماییم. باید، پیام بهبودی را واضح و آشکار بررسانیم، کارهای بسیاری، برای انجام دادن باقی مانده و ما به هم نیاز داریم تا آن‌ها را، به طور درست انجام دهیم. باید آن‌ها را با هم و با حفظ اتحاد NA به سرانجام رسانیم. ترجمه: سیامک - خ

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 بیبودیم، بکند. چرا؟ چون دیگر وسوسه مصرف برای مان، برطرف شده، اما "عاجز در برابر اعتیاد" هم به اعضای قدیمی و همه به تازه واردان ربط دارد و برای هر دو آن‌ها کاری می‌کند. زیرا هر وقت که، در برنامه بیبودی خود راکد و از خود راضی و مغفorer شویم، بیماری اعتیادمان، دوباره بروز می‌کند و در افکار، احساسات و زندگی مان چهار مشکل می‌شویم. اما این فرایند هیچ ربطی به نوع ماده مخدری که مصرف می‌کردیم، ندارد. ما از خود در برابر شروع مجدد به مصرف مواد مخدر، توسط بکارگیری اصول روحانی، محافظت می‌کنیم و به بیماری مان اجازه نمی‌دهیم تا به این حد رشد کند. بنابراین قدم یک ما، به رغم هرگونه ماده مخدری که مصرف می‌کردیم، یا طول مدت پاکی مان، همیشه کار برد دارد. با قرار دادن این ده فرمان، به عنوان سنگ زیربنایی، NA توانسته به عنوان یک جنبش جهانی، شروع به درخشش کند، که به راحتی مناسب حال مغضبل اعتیاد در عصر حاضر نیز می‌باشد و این در حالی است که ما تازه شروع کرده‌ایم. وقتی که هر انجمن محلی NA در درک اصول این برنامه "بخصوص از قدم یک" به بلوغ می‌رسد، به یک واقعیت جالب توجه دست پیدا می‌کند و آن این که، نظرات AA و زبان خاص آن انجمن، که حول محور الكل است با نظرات شفاف NA که مستلزم آن است که توجه خود را از روی یک ماده خاص برداریم، زیاد نمی‌توانند با هم قاطی شده و هم خوانی داشته باشند. اگر بخواهیم که این دو را با هم در آمیزیم، دوباره به همان مشکلی که روزهای اول در AA بود، برخواهیم خورد.

اگر اعضای ماخود را "معتاد و الکلی" معرفی کنند و در مورد "پاک و هوشیار" زندگی کردن صحبت و مشارکت نمایند، شفافیت پیام NA از بین می‌رود. چون استفاده از لغات، بدین شکل، این مسئله را در ذهن معتاد می‌سازد که گویی دو بیماری متفاوت وجود دارد و یا این که این نوع ماده مخدر، با نوع دیگر فرق می‌کند و راه حل‌های متفاوتی برای آن‌ها وجود دارد. در نگاه اول، ممکن است این مسئله جزئی و بی‌اهمیت به نظر برسد. اما تجربه، به ما ثابت کرده است پیام بهبودی NA، بدین شکل زمین‌گیر و علیل می‌شود.

واضح است که هم دلی مشترک ما، اتحادمن و تسلیم کامل ما، به عنوان افراد معتاد، بستگی مستقیم به درک ما، از اصول بنیادی برنامه دارد: ما در برابر بیماری عاجز هستیم، که با مصرف مواد مخدر، بدتر و پیش روندهای را می‌شود. مهم نیست که چه نوع ماده مخدر مصرف می‌کردہایم.

هر نوع ماده مخدری که مصرف کنیم، بیماری ما را دوباره فعال می‌سازد. ما از طریق بکارگیری دوازده قدم از این بیماری، بیبودی حاصل می‌کنیم. قدم‌ها به دقت، چمله‌بندی شده‌اند تا پیام بیبودی ما دارای شفافیت باشد، بنابراین زبان و لغاتی که استفاده می‌کنیم نیز باید با این قدم‌ها، هماهنگی و هم‌خوانی داشته باشد. به همین دلیل باید اصول بنیادی خود را با اصول انجمن AA مخلوط

چه باید کرد؟

## پرسش و پاسخ

اگنون که به لطف خداوند، تهیه مجله داخلی NA جهت اعضای انجمن معتادان گمنام ایران شکل جدی به خود گرفته است، سعی همه دست اندراکاران بر آن است که این نشریه هر چه کامل‌تر و مفید‌تر، در اختیار اعضای انجمن قرار بگیرد. می‌دانیم که در بد و آشنایی با NA، سوالات گوناگون و بی‌شماری در رابطه با بیبودی، برای دوستان هم درد پیش می‌آید. اتفاقاً دانستن پاسخ‌های صحیح برای معتاد در حال بیبودی، بسیار حیاتی و ضروری است. به نظر می‌رسد که برای درمان یک درد و بیماری، ابتدا باید از آن بیماری شناخت کافی به دست آورد تا بتوان اقدامات لازم را برای درمان انجام داد. پاسخ‌گویی به سوالات اعضا مخصوصاً تازه واردان بخش از همین مقوله شناخت بیماری است.

در رابطه با صفحه پرسش و پاسخ، ذکر دو نکته ضروری است.

۱- پاسخ‌گویی به سوالات اعضا و اداره کردن این صفحه، به هیچ وجه نمی‌تواند کار یک یادو نفر باشد. این مهم، یک کار گروهی و دسته جمعی را می‌طلبد. کمک‌های اعضا قدیمی، دانش و تجربیات آنان بسیار موثر است. بنابراین فرصت را مغتنم شمرده و همینجا از دوستان با تجربه و قدیمی، متواضعانه درخواست می‌کنیم تا مساعدت خود را از این صفحه دریغ نکنند.

شکی نیست که این اقدام، گذشته از پاسخ به سوالات دوستان، گامی مثبت در امر بیبودی خودشان نیز می‌باشد. بنابراین شما دوستان قدیمی منتظر تلفن‌های مسئولین این صفحه باشید. در صورت تمایل به پاسخ‌گویی می‌توانید بعد از دریافت سوال، جواب خود را شفاهی و یا به آدرس صندوق پستی مجله، ارسال نمایند تا در اسرع وقت پاسخ‌گویی شود.

### پرسش؟

#### تاکی خود را معتقد بنام؟

سلام:

خواهش می‌کنم به این سوال پاسخ دهید. مطمئن هستم خیلی از دوستان تازه وارد هم با این مسئله مشکل دارند. سوال من این است:

من برای رهایی از کلمه "معتقد" به انجمن پیوستم چون از این کلمه، واقعاً متنفرم. چرا حالا که سه ماه و هفده روز از پاکی من می‌گذرد هنوز باید خود را "معتقد" معرفی کنم؟ آیا من باید تا آخر عمر این کلمه را یدک بکشم؟ مصرف مقداری مواد مخدر چقدر توان دارد؟ من تاکنون نتوانستهام همسرم را در این مورد قانع کنم، لطفاً از دادن پاسخ کوتاه و سرسری خودداری کنید. من دوست دارم یک بار و برای همیشه، این

۲- به هیچ وجه ادعا نداریم که پاسخ همه سوالات را می‌دانیم. در صورت پاسخ‌گویی هم، معلوم نیست که پاسخ‌ها بدون نقص و یا حتی کاملاً صحیح باشند. ما تمام جواب‌ها و راه حل‌ها را نداریم. اما می‌توانیم یاد بگیریم که چه طور بدون مواد مخدر زندگی کنیم چون این بیماری بسیار پیچیده است، ممکن است یک پاسخ برای دوستی کار کند و نتیجه هم بدهد و برای دیگری



مشکل من در خانه حل شود.

### پاسخ

این سوال من تواند یکی از اولین پرسش‌هایی باشد، که برای دوستان هم درد، در روزهای اول پیش بیاید. حتی در جلسات باز انجمن هم، وقتی یک دوست بهبود یافته، مدت پاکی خود را اعلام می‌کند و در ضمن خود را نیز "معتقد" معرفی می‌کند، من تعجب و حیرت را در چهره‌های افراد مهمان، به خوبی حس می‌کنم. راستی چرا ما خود را "معتقد" معرفی می‌کنیم؟

به این خاطر که ارزیابی ما از اعتیاد بسیار گسترده است. ما اعتیاد را یک بیماری می‌دانیم که به صورت نیروی مخربی در تمام امور زندگی‌مان، خود را نشان می‌دهد. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد آن‌چه موجب اعتیادما به مواد مخدر گشته است، نوافض اخلاقی ما می‌باشد نه مواد مخدر. دلیل اعتیاد ما اختلالات رفتاری، عاطفی، روحی و روانی است که حتی قبل از آشنایی با مواد مخدر، در ما وجود داشته و بخشی از شخصیت ما را تشکیل می‌داده است.

ما معتقدیم به غیر از وابستگی به مواد مخدر، اشکالات دیگری در ما وجود دارد. اشکالاتی نظیر افراد و تفریط، خود خواهی، غرور، ترس، ترمز بریدن، سوء استفاده، تمامیت خواهی، تأیید طلبی، عدم اعتماد به نفس و... که مجموعه این‌ها شخصیت معتقد‌گونه ما را شکل داده است. به همین خاطر، وقتی که ما در این برنامه مشغول کار کرد ۱۲ قدم خود می‌شویم و به قدم چهارم یعنی ترازنامه می‌رسیم و شروع به بازنگری عادات والگوهای رفتاری خود می‌کنیم، از رفتارهای تکراری و مخرب خود حتی قبل از آشنایی با مواد مخدر، دچار بیت و حیرت می‌شویم. در این‌جا برای ما روشن می‌شود که رفتارهای معتقد‌گونه و اعتیاد به مواد مخدر، دو روی یک سکه هستند که هر کدام به دنبال دیگری می‌آید. وقتی ما در زمان پاکی خود را "معتقد" معرفی می‌کنیم، منظور یک شخص مصرف کننده نیست، بلکه منظور شخصی است که همیشه در معرض خطر رفتارهای معتقد‌گونه و نوافض اخلاقی خود قرار دارد. نوافضی که همیشه نقشی منفی

زیرا: استفاده از مواد مخدر تنها نشانه‌ای از اختلالات روانی و رفتاری من بوده است. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: تا مادامی که رفتار معتاد‌گونه خود را اصلاح نکرده‌ایم آزادی واقعی امکان‌پذیر نخواهد بود و این زمان مشخصی ندارد. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: رهایی از مصرف تنها یک آغاز است و اولین هدیه به خاطر پاکی ماست. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: ما فقط مهلت روزانه‌ای، از بیماری خود گرفته‌ایم و هیچ ضمانت نامه‌ای برای پاکی دائمی، به ماداده نشده است. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: هر روزی که فکر کنیم دیگر با مواد مخدر مشکل نداریم. آن روز مشکل ما آغاز می‌شود. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: ما باید مرتبًا به خود یادآور شویم که از کجا آمدیم و اعتیاد ما را به کجا برد. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: هر آن ممکن است بار دیگر سعی کنیم که آن خلاء وحشتناک درونی را که گاه و بی‌گاه به سراغ مان می‌آید با چیزی خارج از خودمان پر کنیم (مواد، الكل، سکس، قمار، برتری جویی، تأیید طلبی، خود محوری و...)

اعتباد همراه ماست. دقیقاً به این خاطر هنوز خود را "معتاد" معرفی می‌کنیم. عبارت "من، معتاد" بصورت هشداری همیشه مارامتوجه بیماری‌مان می‌کند و باعث آشکار شدن شاخه‌های دیگری از بیماری ما می‌شود. تا بتوانیم روی آن‌ها کار کنیم و به رشد روحانی خود ادامه دهیم. بسیاری از مابا گفتن "من یک معتاد هستم" تسليم خود را آغاز کرده و با اقرار به این که "معتاد" هستیم و قادر به متوقف ساختن مصرفمان با قدرت خود نیستیم، قدرت پاک ماندن در برنامه را روز به روز، با کمک نیروی برتر و سایرین، در "انجمان معتادان گمنام" پیدامی‌کنیم. ما خود را "معتاد" می‌نامیم زیرا: واکنش‌مان به مواد مخدر را، عامل اعتیادمان می‌دانیم نه مواد مصرف مواد مخدر، کار ما تمام نمی‌شود. البته برای مهار کردن این بیماری، قطع خود را معتاد می‌نماییم زیرا: این بیماری مزمن و پیش رونده است. دائمًا همراه من است و هر لحظه به شکلی خود را در زندگی من نشان می‌دهد. ما خود را معتاد می‌نامیم زیرا: اعتقاد داریم، دلیل اعتیاد ما بیماری ماست نه مواد مخدر. ما خود را معتاد می‌نامیم

دوستان هم درد، لطفاً در ۵ سطر برای ما بنویسید که در اولین جلسه‌ای که قدم به NA گذاشتید، چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه‌ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات انجمان معتادان گمنام بیایید؟ پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمائید تا چاپ شود.

## همایش اصفهان و انتخاب انجمن اتحاد

بیست و هفتم دی ماه در اصفهان همایش سراسری برگزار می‌شود

در ناحیه اصفهان ۱۶۱ جلسه در ۵۷ مکان برای اعضای انجمن تشکیل می‌شود.

## همایش شیراز هشتم بهمن ماه هزار و سیصد و هشتاد و سه

## یادگیری از زنان دیگر

به عنوان یک تازه وارد، در انجمن معتادان گمنام، هر روز که می‌گذرد مطالب جدیدی را یاد می‌گیرم. یکی از درس‌های مهمی که من یاد گرفته‌ام، ارزش قائل شدن و اهمیت دادن و ارتباط با زنان دیگر انجمن است. من در جایگاه زنی گمراه و عاصی هستم که به شدت در رابطه با مردان، مورد سوء استفاده قرار گرفته است. زنی که هرگز با زنان دیگر ارتباط نزدیک برقرار نکرده، هرگز تصور نمی‌کردم که تا این حد به ارتباط با زنان دیگر نیازداشته باشم. نمی‌توانستم ترس‌هايم، تردید‌هايم و احساس عدم امنیت را با آن‌ها در میان بگذارم. فکر می‌کردم آن‌ها هرگز نمی‌توانند کمکی به من بکنند، زیرا که من تفاوت بسیاری با آن‌ها داشتم. در حالی که این متن را می‌نویسم، لبخند می‌زنم و این به دلیل تغییرات عمیقی

است که در تفکر من، در حال ایجاد است. ببینید، من نه تنها جریحه‌دار و آسیب دیده بودم، مورد سوء استفاده و خشونت قرار گرفته بودم بلکه ده سال از زندگی‌ام را صرف جلب توجه بزرگسالان می‌کردم و اعتیاد من به واسطه این مسائل تقویت می‌شد. احساس انحرافی من درباره خودم و دیدگاه ناسالم من درباره زنان دیگر، چیزی جز اختلال و رقابت و هم‌چشمی نبود. وقتی به اولین جلسه NA قدم گذاشتیم، باور داشتم

که فقط مواد مخدر می‌تواند به من کمک کند در حالی که نمی‌دانستم من به کمک خود نیازمند بودم. من فکر می‌کردم فقط به وسیله ظاهر خوب و جذاب می‌توانم تأیید و توجه جمع را به خود جلب کنم و با سر کیسه کردن مردها، قدرت خود را ثابت کنم. من سال‌های تفکرات زیادی در مورد مسائل مختلف داشتم که همه غلط بود. یکی از درس‌هایی که در برنامه بهبودی آموختم این بود که برای خودم حد و مرزی تعیین کنم و زنان جلسات NA به من کمک کرددند تا بتوانم این کار را انجام دهم. من حتی وقتی برای کمک گرفتن به جلسات NA می‌رفتم، احساس می‌کردم که باز هم با روش‌های قبلی خود با مردها رفتار می‌کنم من از ترس

تونی - جی - تگزاس  
چاپ با اجازه نشریه NA WAY magazin  
جولای ۲۰۰۴  
مترجم: محمد علی - ب



این که با بیان کردن احساسات ناخوش‌آیند و ناراحتی‌هایم، جذابیت خودم را در بین مردان برنامه از دست بدhem احساس ناراحتی کرده و در جلسات مشارکت نمی‌کردم!! اما من از نیروی برتر، راهنمایم و زنان دیگر NA سپاسگزارم که مرا یاری کردند که قدرت تشخیص اعمال خود را داشته باشم. برای من مشخص شد که اگر می‌خواهم در جهت بهبودی حرکت کنم باید رفتارهای کهنه خود را دور ببریزم. این وضعیت هفته‌ها ادامه داشت و در نهایت احساس کردم که زمان آن رسیده که در جلسه صحبت کنم. قلبم به شدت می‌زد. به آرامی و با کمک زنان جلسه و نیروی برترم، کار را شروع کردم. من در مورد اهمیت تماس با زنان دیگر و این که چگونه از رفتارهای قبلی خودم در جلسات NA خسته شده‌ام، صحبت کردم. وقتی جلسه تمام شد واکنش دوستانم بیشتر از انتظار من بود. زنان زیادی جهت تشکر و سپاسگزاری از من برای مشارکتی که کرده بودم، آمدند تشکر؟!! سرانجام، خود را از شراین مسئله رها کرده بودم. من فکر می‌کردم کسی به اندازه خود من از من بیزار نیست. من فکر می‌کردم بسیار متفاوت از دیگران هستم ولی امروز یاد می‌گیرم که با بقیه فرقی ندارم بلکه انسان خاصی هستم و لایق

دوستانه شدن، NA این درس را به من آموخت. آن شبی که من مشارکت کردم و در بسیاری از شب‌های دیگر زنان گروه عشق خود را نثار من می‌کردند، به من اعتماد به نفس دادند و مرا تشویق کردند که در جهت دوست داشتن خود، حرکت کنم. من اکنون تلاش می‌کنم دست در دست زنان دیگر NA بگذارم و به این اعتقاد رسیده‌ام که دنیای من پر از عشق و تفاهم است. خواهران من در NA در مورد من قضایت نمی‌کنند و رقیبان من نیستند. آن‌ها در کنار برادران NA، دوستان من، و خانواده من و امید من هستند.



## آیا کسی سرگذشت مرا باور می‌کند؟

به نام خدا از طرف یک عضو کوچک از یک جمع بزرگ، برای کسانی که تصور می‌کنند نیروی خودشان برای پاک ماندن کافی است و نیروی برتر و انجمن نقشی ندارند.

۱۵ سال قبل با الكل آشنا شدم. طی دورانی که الكل مصرف میکردم به طریق غیر منطقی شاد بودم و برای رسیدن به نداشتهایم مصرف می‌کردم فکر می‌کردم موفق هستم ۵ سال فقط مصرف من الكل بود. طی آن دوران با انواع مواد مخدر آشنا شدم ولیکن جرات نداشتم آن‌ها را به صورت دائم مصرف کنم. سرانجام به این نتیجه رسیدم که برای دست یافتن به آرزوهایم و سرکوب احساسات منفی‌ام، قدرت الكل کافی نیست.

تصمیم گرفتم هراز گاهی از مواد مخدر نیز استفاده کنم. حدود ۳ سال، هر موقع دوست داشتم، از مواد مخدر استفاده می‌کردم. در آن موقع من از لحاظ اقتصادی و اجتماعی، موقعیت خوبی داشتم. اطراف من پر بود از کسانی که چشم‌شان به این بودکه من کی و کجا می‌خواهم مصرف کنم.

صرف می‌کردم، ورزش می‌رفتم، درس می‌خواندم و مشغول کار بودم انگار هیچ‌چیز، کم نداشتم. برای هر بار مصرفم، کلی خرج می‌کردم تا همه بفهمند که مواد اثر منفی در زندگی من ندارد و سعی می‌کردم تا موقفيت‌های اجتماعی من به خطر نیفتند و خوب می‌خوردم تا از نظر جسمی کم نیاورم! در اوایل مصرف فقط به مناسبت‌های مخصوص مثل عروسی عزا و جشن تولد و...، مصرف می‌کردم. در این کار حدود ۲ سال موفق بودم. اما یک باره متوجه شدم مصرف من روزانه شده و اگر یک روز مصرف نکنم تمام اعصابم خردمنشود. سیستم دفاعی بدنم به هم می‌خورد. و نمی‌توانستم بدون مصرف کردن به مسائل زندگی ام رسیدگی کنم. حتی آداب معاشرت نیز داشت از یادم می‌رفت. سرکلاس درس، حوصله نشستن نداشتم. در محیط کار، آرام نمی‌گرفتم، بدخلاف، ناراضی و عصبانی بودم. دیگر من نبودم که برای مصرف کردن، وقت و زمان مشخص کنم بلکه او بود که فرمان می‌داد کی و کجا و چه مقدار مصرف کنم.

کم کم اطرافیانم بادقت کردن در چهره و اعمالم، متوجه اوضاع غیرعادی و آشتفتگی من شدند و مراعتم قلمداد می‌کردند. هر کدام به نحوی سعی در کم کردن به من داشتند. مرابه‌پزشک‌های متخصص و گوناگون برندند. وقتی تحت نظر پزشک بودم و با در قرنطینه به سر می‌بردم، به حال خودم، افسوس من خوردم، مواد مصرف نمی‌کردم ولی عصبانی بودم. احساس تنهایی می‌کردم. ناراضی بودم. از همه چیز نالمید بودم حتی از زندگی و زنده بودنم. آه چه روزهای تلخ و شب‌های سردی را گذارندم. نه زندگی می‌کردم و نه

## ذاهه‌های رسیده

می‌گذاشتم کسی زندگی کند. من زشت بودم و در نتیجه همه را هم زشت می‌دیدم. قلبم تاریک بودن نوری و نه گرمایی. حدود ۸۰ بار تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم ولیکن در دراز مدت (یک هفته) جواب نمی‌داد. باز من مجبور بودم به مصرف ادامه دهم در طول مصرف افرادی را می‌دیدم که اوضاع شان خیلی از من خرابتر بود و دائم در حال چرت زدن بودند. وحشت زیادی داشتم که مبادا وضع من هم مثل آنهاشود که طولی نکشید که این کابوس، صورت واقعی به خود گرفت.

یک بار این فکر به ذهنم، خطور کرد که برای یک بار و فقط یک بار هم که شده هر وئین را امتحان کنم و این کار را هم کردم. دیگر از آن موقعیت اجتماعی، ورزش و درس و کار و خلق خوب، هیچ خبری نبود. مصرف می‌کردم تا آرام شوم و نتیجه همیشه معلوم بود: آشتفتگی بیشتر و اوضاع خرابتر. همیشه سعی می‌کردم به نحوی اوضاع را روپرها کنم ولیکن فایده‌ای نداشت. برای تهیه و مصرف سراز جاهایی در من آوردم که در خواب اگر می‌دیدم، وحشت می‌کردم. کارم پدرم، جوانی‌ام، اعتبار و آبرویم و همه چیز را از دست دادم.

در محیط کارم، دست چیم را، دستگاه نساجی گرفت که موجب شد از ناحیه مج. آن را قطع کنند

۷ بار دستگیر شدم، زندانی‌جریمه و شلاق، بخشی از زندگی من شده بود. دیگر برایم زندگی تمام شده بود. متوجه شدم که برای حل مشکل من هیچ نیروی انسانی قادر نیست کاری کند. تمام سعی خودم را می‌کردم، حتی خودم را زندانی کردم، ولیکن افسوس و دروغ از کمی موقفيت.

دیگر الكل، مواد و حتی قرص‌های مخدر و خواب‌آور هم برایم کاری نمی‌کرد. راه می‌رفتم و به زمین و زمان، فحش می‌دادم و کارم شده بود دعوا و شکستن شیشه‌های مردم، جلوی چشم‌مانم را، خون گرفته بود. دائم اعضای خانواده و دوستانم را اذیت و آزار می‌دادم. امروزه از تصور آن روزها، موب بر اندام راست می‌شود. چه دل‌هارا که نشکستم، چه چشمها را که نگریاندم، چیزی به نام اخلاق و اصول روحانی، در من وجود نداشت. بیماری‌ام، غوغامی کرد.

وای چه‌ها که نکردم کجاها که نرفتم، نمی‌دانم چطور شد که یک باره، چشمم به سرینگ افتاد. آن راهم امتحان کردم. همه چیز تمام شد. تیرخلاص اعتماد، به سوی قلبم شلیک شد و کاملاً بیچاره و آواره خیابان‌ها شدم نمی‌دانم. خداوند، از چه چیز من خوشش آمد که مرا به سوی عده‌ای معرفی کرد. نام آن‌ها معتقدان گمنام است. البته هدف خداوند بعداً برایم مشخص شد. اولین چیزی که آن جا یافتیم، امید بود. آن امید به من کم کرد تا من هم مثل دیگران بتوانم روزانه، در جلسات باشکر جواد-گ مشهد



۱۹۵۸۵/۶۸۴

شرکت کنم و در آن جا پاکیام را روزانه، جمع کنم و من بارعایت اصول برنامه، می‌توانم پاک بمانم. برای رسیدن به خدا و رشد حرکت کنم و کارکرد دوازده قدم، باید حرکت کنم. دوباره، احساسات کرخ و فراموش شده‌ای مانند دوست داشتن داشته شدن توانمندی، تواضع، محبت و ایمان و... به سراغم آمدند که خوشم آمد. کار بسیار مناسب و دوستان خیلی مهربانی پیدا کردم، موقعیت اجتماعی‌ام به من برگشت. به مرور به تمام آرزوهایم رسیدم. دیگر احساس تنهایی، یاس، نومیدی و پوچی نمی‌کنم. از زندگی‌ام بسیار راضی هستم‌نه این که مثلاً خیلی پولدار شده‌ام ولی بالاترین ثروت دنیا یعنی پاکی را دارم و در حال بی‌بودی هستم و دیگران برایم مهم هستند و به وجود من افتخار می‌کنند. اکنون که این نامه را می‌نویسم، واقعاً اشک شوق از چشم‌مانم می‌ریزد و تمام احساساتم، عصیان کردند. تازه متوجه اشتباه بزرگ خودم شده‌ام و فهمیدم که به تنهایی قادر نیستم هیچ کاری کنم و اگر لطف و محبت نیروی برتر، ثانیه‌ای از من دریغ شود، خواهم مرد. چون من دارای یک کلکسیون بزرگ از عجزهای گوناگون هستم. حال‌من تبدیل به یک فرد مسئول، قابل قبول و محترم شده‌ام. خداوند همیشه آمده است تا به من کم کند. من نیز در صدد کمک به دیگران و رفع گرفتاری‌های اطرافیانم هستم. زندگی برایم زیباست. فعل و سوشه ندارم. اصلاح‌مایل نیستم بالافکار گذشتگان زندگی کنم. معتقدان گمنام مرا و افکار و اعمال را تغیر داد و به من زندگی بخشید. بهترین کاری که انجام می‌دهم، شرکت مرتب در جلسات و تماس دائم با راهنمای عزیزم می‌باشد. زمانی که دست چپ خود را از دست دادم، خیلی شاکی و برگرهخته بودم ولی الان می‌بینم که همین ماجرا، باعث شد که معتقدان گمنام را پیدا کنم. بنابراین از این قضیه، اصلاح‌ناراحت نیستم، چیزی را که خداوند در این انجمن، به من هدیه کرد خیلی بیش از دست چیم برای من کار می‌کند. پاک باشم ولی بدون دست، برای من به مراتب بهتر است تا مصرف کننده‌ای باشم که با دست هایش همه جور خلاف می‌کند.

سر، که نه در راه عزیزان بود

بارگرانی است کشیدن به دوش

اینک در آستانه ۳۰ سالگی و ۲۳ ماه پاکی، در گوشی از شهر مشهد دعاگوی همه دوستان در حال بی‌بودی هستم. امیدوارم پیام NA به همه بیمارانی که هنوز عذاب می‌کشند برسد. از خداوند می‌خواهم تا موجباتی فراهم کند که شرح حال زندگی در دنیاک من، در اولین شماره مجله انجمن معتقدان گمنام چاپ شود. همه‌تون رو دوست دارم و بی‌شما هیچم. با تشکر جواد-گ مشهد



## از طرف صفحه خبر

سلام گرم ما ، به دوستان بهبودی سرتاسر ایران .

خدا را شکر می کنیم که در حال حاضر ، جلسات انجمن مختاران گمناه ، در اقصی نقاط این مرز و بوم ، تشکیل می گردد . با توجه به وسعت و فرا گیری NA در ایران ، نشریه پیام بهبودی به همگاری شما برای صفحه خبر نیاز مدهد دارد . ما مذاقل در هر شهر و شهرستان ، به یک خبرنگار نیاز داریم . دوستانی که تمایل دارند با این صفحه ، همگاری داشته باشند ، هرچه سریع تر ، آمادگی خود را از طریق آدرس نشریه تهران صندوق پستی : ۱۹۵۸۵/۶۸۴۵ یا شماره تلفن ۷۵۰۸۴۳۹ ، اعلام نمایند ، تا از این طریق تازه ترین خبرهای انجمن مختاران گمناه ، از نقاط مختلف ایران ، در نشریه درج شود .

## جلسه همیشگی

