



- برندهای برنامه
- گندم‌های سوخته
- مصاحبه‌های پیت و دانیل

■ سال اول
■ شماره دوم
■ بهار ۱۳۸۴

نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران



تأسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران

Los Angeles ▶ Toronto ▶ Brussels ▶ Tehran

پامخاطبان



نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران

سال اول ■ شماره دوم ■ بهار ۱۳۸۴

مسئول نشریه: جواد.م

امور اجرایی: سپهر.الف

مشاور تحریریه: سیامک.خ

دفتر نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیکی: Payambehboodi@yahoo.com

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقالات طرح‌های تصویری و شرح داستان زندگی شما استقبال می‌کند. از شمادعوت می‌شود با مجله خود را همکاری نمایید. تجارت بهبودی خود را در یک طرف صفحه و بصورت خواناور و شنن باذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی بالکترونیکی مجله ارسال نمایید.

نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد و واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات به مفهوم تایید آن نمی‌باشد و فقط مبنی نظریات غرسته است.

از تمامی کسانی که مادر تهیه این شماره بیاری کردن سپاسگزاریم.

فهرست

به نام خداوند بخششده مهریان
سلام، سلامی بهاری، سلامی چوبی خوش آشنایی، سلامی به گرمی و صفائی دلهای شما و با تبریک سال نو و آرزوی موفقیت و کامیابی برای سال پر تلاشی که پیش رو داریم. سال حرکت، سال برگت، سال وحدت، سال صداقت و خلاصه سال جبران خسارت!! وقتی مشغول تهیه اولین شماره نشریه پیام بهبودی بودیم هرگز تصور نمی کردیم که این چنین با استقبال عمومی مواجه گردد و مانا چارشویم که اقدام به چاپ دوم نماییم. خداراشکر. البته فقط فروش نشریه، دلیل بر استقبال از وجود آن نبوده است. دوستان هم در دبیار زیادی از اقصی نقاط کشور پهناور ایران، با تلفن وای میل و نامه و به شکل حضوری و شفاهی، حمایت معنوی خود را، از این حرکت فرهنگی اعلام نمودند. به عنوان نمونه، مسئول صفحه خبرگزارش داد که در یک شب، ۴۷ مورد تلفن را، پاسخ داده است.

این پشتیبانی هاعلاوه بر ایجاد شوک و ذوق و دلگرمی، موجب شد که دست اندر کاران نشریه، احساس مسئولیت سنگین تری نمایند و با کوشش و تلاشی مضاعف، با استعانت از الطاف نیروی برتر، گام‌های موثر تری در راه رشد و اعتلای نشریه بردارند. شاید نیاز به تکرار نباشد مادر صورتی به این مهم نایل خواهیم شد که باور کنیم (یک دست صد انداد). تجربه هم نشان داده است که لطف کامل خداوند، بیشتر شامل کارهای گروهی و جمعی خواهد شد.

همین حالا قلم را بردارید و با نوشتن و ارسال مطالب گوناگون، شرح زندگی، مشارکت، مقالات و تجارت خود، پیام بهبودی را باری کنید. توصیه برنامه مبنی بر این که (قلب NA) وقتی در حال طیش است که دو معتقد تجربه بهبودی خود را بایکدیگر در میان می‌گذارند (رانصب العین خود قرار داده و بالراس مطالب، اجازه دهیم تا در ممند گمنام دیگری بتواند از موهاب این برنامه بهره مند گردد). این تبادل تجربه می‌تواند از طریق نشریه خودمان یعنی پیام بهبودی صورت گیرد.

اگر نوشه ها و تجارت مابتواند راه گشای معتقد دیگری شود، لذت و سعادت اصلی آن نصيب خود مامی گردد.

پر واضح است که: این برنامه زمانی کار می کند و زمانی زندگی مامشمول موهبت های ۱۲ قدم بر نامه قرار می گیرد که آسمان دل خود را، از لکه های تیره و تار کینه و نفرت و ستیزه جویی پاک کنیم، هر چه می توانیم خالصانه و با صداقت خدمت کنیم، بخشی از زندگی جدید خود را وقف انجمن و سرویس دهی به تازه وار دان کنیم و فراموش نکنیم تازه وار دان، نیاز به شنیدن همان مطالبی دارند که ماخودمان در روزهای اول داشتیم و احتیاج به همان نوع کمک هایی دارند که مادر ابتدای راه داشتیم. این برنامه ۱۲ قدمی، زمانی کار می کند که مابهبدی را الیت شماره یک زندگی خود قرار دهیم، از ازوا خارج شویم و شانه به شانه یکدیگر بساییم تا در کنار هم، از بزرگ ترین داشته های خود یعنی پاکی و بهبودی حراست کرده و بانگاه بانی از حالات روحانی خود و دستاوردهای آن از زندگی جدیدمان لذت ببریم و شکر گذار خداوند مهریان باشیم.



سال نومبار ک باد
پیام بهبودی

۲	■ با مخاطبان
۲	سر مقاله
	عید و بهبودی
۴	■ دیدگاه
۶	آنچه قابل مشارکت است
	برندگان برنامه
۷	■ مشارکت
	گندم های سوخته
۹	■ گفت و گو
	محصا بیه بایت و دانیل
۱۵	■ خبر
	تأسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران
۱۷	■ گزارش
	دو مین همایش قوچان
۱۸	کارگاه خاور میانه NA در بحرین
۲۰	■ جلسه اول
	چی دیدی، چی شنیدی؟
۲۱	■ داستان من
	آیا کسی گذشت مر اباور می کند؟

عید و پہبودی

ما به خداوند می‌شوند، نعمت می‌دانیم!! دیگر منکر نقش خود، در ناکامی‌های زندگی نبوده و نه تنها با شهامت تمام، مسئولیت رفتار گذشته خود را به عهده می‌گیریم بلکه "انکار" را یک نقش اخلاقی، ارزیابی می‌کنیم. امروز همه چیز ما، بستگی مستقیم به پاکی مدارد.

بنابراین بهبودی مادر را س امور قرار دارد و در مواجهه با هر مسئله‌ای فقط پاکی خود را در نظر می‌گیریم، بنابراین معیار سنجش ما، پاکی ماست. این یعنی تغییر افکار و اندیشه‌ها یعنی معجزه‌از جمله مسائل جدیدی که ادبیات بهبودی به ما آموخته است، تعبیر و تفسیر مالز کلمه "عید" است.

تاكنون سپری شدن ۳۶۵ روز از سال را طبق تقویم عید می دانستیم و قبل از تعطیلات تمام هم و غم ما این بود که مبادا بدون مواد بمانیم. معمولا با توجه به ایام بهار و تعطیلی، مصرف مان هم بالاتر می رفت و سال جدید را با سیه روزی و تیره بختی آغاز می کردیم و بار سیدن هر عید، یک سال دیگر به زمان مصرف ما افزوده می گشت و روز به روز بیشتر در این چاه فرومی رفتیم. ولی حالا وقتی می بینیم که دوستان بهبودی، قبل از تعطیلات، جزو هادرس شهرستان هارا تهیه می کنند و روزهای سفر خود را طوری تنظیم می کنند که بازمان جلسات مطابقت داشته باشد، متوجه می شویم که نور

خدا، جه هامی کند!

بنده به عنوان نگارنده این مطالب، تعطیلات نوروز را در مشهد بودم و ساعتی راهنمراه مسئول اطلاع رسانی

این شهرستان سپری کردم. لحظه‌ای تلفن همراه او را می‌فرارند و دوستان بهبودی که از اقصی نقاط ایران برای تعطیلات به مشهد آمده بودند مرتب آدرس جلسات رامی پرسیدند. این یعنی چه؟ یعنی تغییر معیارهای سنجش دیگر یک مسافرت خوب، یک مسافرت پر از نشستگی نیست. یک مسافرت خوب حتماً چند جلسه بهبودی

راهم همراه خوددارد. بنابراین واژه عید، برای ما، معتادان در حال بهبودی، معنا و مفهوم تازه‌ای دارد. اگر عید و بهار، به معنای شکوفائی و زندگانی و سراز خاک سرد برآوردن است، مادر دوران پاکی خود، هر روز عید را تجربه می‌کنیم. اگر عید و بهار به معنی طراوت و شادابی و سرزنش بودن است، ماباهر روز پاکی خود، آن را قلب‌احس می‌کنیم. طرز فکر ماتغییر کرده است. روزهای خیلی خوبی در انتظار ماست. برای ما، بهار به معنی تسلیم نشدن به شرایط موجود است. سرما و بخندان اعتیاد را پشت سرمی گذاریم و تسلیم برنامه می‌شویم. برای ما، بهار پلی است به سوی دوستی‌ها، صداقت و حرکت. حال که در این فصل همه در حال جنبش و حرکت و رشد

من اگر مصرف خود را متوقف نکنم عیید به عید و سال به سال وضع من بدتر خواهد شد
و اگر پاک باشم و در انجمن بمانم و رشد کنم گل همیشه بهار باقی خواهم ماند.
ما اکنون با ادبیات جدید خود به این باور رسیده ایم که مهم نیست چند بهار عمر
که داشته باشیم است که چند لحظه بهاری فکر کنیم.

دلтан سبز و بهاری باد
با تشکر
جواد.م

معیارهای سنجش تغییر می‌کنند
هیچ کدام از مفاهیم نکرده‌ایم که در دنیای سرد و تاریکی زندگی می‌کردیم که روزهایش، همه شبیه به هم بود.

هر روز، چشمان قی زده خود رامی گشودیم، به تن خسته و کوفته خود کش و قوسی در دنگ می دادیم و به اولین چیزی که فکر می کردیم مصرف و چگونگی تهیه پول بود. حالا بیهوده طربه و به هر شکا، سس، انکا، مصرف.

هنوزنشیگی مصرف اول نپریده بود که اجبارا به فکر مصرف مجدد بودیم. با خشاعظم
فضای ذهن مادر اشغال این امر بود و پر واضح است که این مغزدیگر هیچ گونه کارانی
نداشت. تمام استعداد و قابلیت‌های ما، در راه تهیه جنس بهتر و حتی المقدور مجانی،
راه روش‌های جدید انکار و دوز و کلک صرف می‌شد. چار چوب فکری ماهمنا چارا
همین روش را دربال می‌کرد. در عالم مصرف، هر چیز معنا و مفهوم خاص خود را داشت
و همه چیز باید در خدمت افکار معتقد گونه ماقرار می‌گرفت و همین باعث شده بود که
بسیاری از مادر طول دوران اعتیاد، بدون توجه به جوهر انسانی خود چهره‌ای از خود
به نمایش بگذاریم که هیچ شباهتی با چهره انسانی نداشت. دنیا بی خاص برای خود
ساخته بودیم. دنیا بی که بادید گاه زمان مصرف، مملواز خشونت، تضاد، جنگ،
نفرت و بی عدالتی بود.

نفرت و بی عدالتی بود.

ولی یکی از مهم ترین اتفاقاتی که بعد از آشنازی ما، بالاجمیع معتقدان گمنام رخ می دهد دگر گونی در نحوه اندیشیدن و در نتیجه تغییر دیدگاه ما، نسبت به جهان اطراف می باشد. مابه تجربه در یافته ایم که بزرگ ترین دشمن یک معتاد، افکار و اندیشه های او می باشد و در اطراف ما، هیچ چیز تغییر نمی کند مگر این که طرز فکر ما تغییر کند و وزاویه نگرش مابه دنیا اصلاح شود تا به آرامش پرسیم. به این خاطر در دعای خودمی گوئیم:

" فقط برای امروز، سعی خواهیم کرد که از زاویه بهتری به زندگی امن‌گاه کنیم این "زاویه بهتر" چیست و چگونه حاصل می‌شود؟ مادر این برنامه استانداردهای فکری خود را تغییر می‌دهیم. خیلی چیزهای اکه فکر می‌کردیم مهم هستند به کناری می‌زنیم. برای خیلی چیزها که اهمیت قاتل نبودیم، اهمیت قاتل می‌شویم و عبارات منفی را از فرهنگ لغت خود حذف کرده، رفتار و برخوردی واقع بینانه بازنده بازندگی را شروع می‌کنیم. البته این امر، یک شباهت اتفاق نمی‌افتد و ممکن است که بعضی از مادر مقابله این تغییرات مقاومت کنیم چرا که تغییرات را در تضاد با موجودیت خود مردانه.

افکار مابه تدریج و بالطف خداوندو کار کرد ۱۲ قدم ورشد روحانی و دیدن معجزات بهت آور در انجمن، تغییر جهت می دهندو به سوی قبله ای جدید، غیر از مواد سمت و سومی یابند. همه چیز شروع به تغییر کردن می کند. ادبیات بهبودی، عبارات و مفاهیم تازه و جدیدی را در فرهنگ لغت ذهن ما، جایگزین می کند و معیارهای سنجش تغییر می کنند

دیگر دوره‌بازی را جزء زرنگی خود قلمداد نمی‌کنیم بلکه از آن به عنوان یک نقص اخلاقی یاد می‌کنیم. دیگر تهیه جنس خوب را موفقیت نمی‌دانیم بلکه توفیق را فقط در سپری کردن یک روز پاک می‌دانیم. دیگر دردها و الام خود را به حساب بی‌عدالتی دستگاه آفرینش نمی‌گذاریم بلکه خود این دردها را هم که باعث نزدیکی



آنچه قابل مشارکت است^(۱)

این که چه چیزی را باید به مشارکت گذاشت، موضوعی است که دائما در ناحیه ما مورد بحث قرار می‌گیرد. من دوست دارم عقیده و تجربه خود را بتویسم و جویای نظر سایر معتقدان در اطراف جهان بشوم.

به مشارکت گذاشتن مشکلات و نگرانی‌ها راجع به مسکن، پول، روابط و غیره می‌تواند مفید باشد. یک نفر ممکن است آن را بشنود و تجربه کافی داشته باشد که بتواند پیشنهادات سودمند و راه حل هائی ارائه کند. ولی چیزی که من نمی‌فهمم، نیاز به مشارکت گذاشتن این مسائل در یک جلسه معتقدان گمنام است. مسلماً جلسه‌ای را که این نوع مشارکت در آن انجام می‌شود می‌توان یک گروه "خودیاری" نامید که NA چنین گروهی نیست.

یک جلسه معتقدان گمنام از گروهی تشکیل می‌شود که دورهم جمع می‌شوند به یکدیگر کمک کنندتا از اعتیاد به مواد مخدر بپردازند. راهی که ما پیدا کرده ایم و برای ما کار می‌کند، به وسیله ۱۲ قدم است که وقتی اجرا می‌شوند ما را به خداوند نزدیک تر کرده و به بپردازی ما کمک می‌کند.

پیامی را که یک تازه وارد نیاز به شنیدن آن دارد این است که: چگونه بپردازی پیدا می‌کنیم، تجربه ما که چطور این کار را انجام می‌دهیم، چگونه قدم‌ها را کار می‌کنیم، چطور با نیروی برتر تماس بر قرار می‌نماییم. آن‌چه را که راجع به آن پیام نمی‌دهیم این است: آه و ناله‌های تمام نشدنی، گله‌وشکایت درباره زندگی، موفقیت یا عدم موفقیت در روابط خصوصی و جنسی، مشکل بودن امرار معاش، و خرابی آبگرمکن منزل! اگر ما در حال کار کردن قدم‌ها هستیم و به پروردگار هم ایمان داریم، هیچ‌کدام از این چیزها باعث لغزش ما نخواهد شد. تازه وارد نیاز دارد بشنود چگونه می‌تواند وسوسه مصرف مواد را دور کند و چطور می‌تواند بپردازی یابد.

آیا هیچ‌کدام از ما در خیابان به طرف غریبه‌ای می‌رویم تا کلیه مشکلات خود را بازگو کنیم؟ چرا این انتظار وجود دارد که در جلسات می‌توان این کار را انجام داد؟



مقدمه: یکی از فاکتورهای مهم و تاثیرگذار در پروسه بپردازی و بازیابی، در میان گذاشتن تجارب و داشته‌های خود با سایر بیماران در حال بپردازی است که این کار در جلسات انجمن معتقدان گمنام، تحت عنوان "مشارکت" صورت می‌گیرد و بخش اعظم وقت جلسات به این امر مهتم، اختصاص دارد و نوعاً رهبر جلسه با کمبود وقت و در بعضی موارد با رنجش دوستانی که به آنها وقت "مشارکت" نرسیده است روبرو می‌شود. ما معتقدان با تمام اختلاف سلیقه‌هایی که داریم در دو مورد بیماری و بپردازی با هم‌دیگر کاملاً مشترک هستیم و به تجربه دریافتی ایم که "هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتقد به یک معتقد دیگر را ندارد". بنابراین کاملاً روشی است که مشارکت و تقسیم کردن آنچه که به دست آورده ایم تا چه حد می‌تواند برای تازه واردان و سایر دوستان همدرد می‌گیرد واقع گردد. البته این تنها خاصیت مشارکت نیست. ما با تکرار آموخته‌های خود، جایگاه آن‌ها را در ذهن خود محکم می‌کنیم و به خود و دیگران یادآور می‌شویم که با چه دشمن سرخست و آب زیرکاهی روبرو هستیم در ضمن با طرح مشکلات خود ممکن است بعد از جلسه از کمک و تجربه سایر دوستان بهره مند گردیم و تازه واردان نیز شاهد اهمیت مشارکت و نوع آن خواهند بود.

حال که اهمیت "مشارکت" برای گوینده وشنونده به طور خلاصه روش‌شده چه خوب است من یاد بگیرم که در مورد چه مطالبی می‌توانم مشارکت کنم و به طور کلی چه موضوعاتی قابل مشارکت است؟ آیا فقط بیان "احساسات" کافی است؟ آیا من این آزادی را دارم که در مورد هر مسئله‌ای "خوب، بد، زشت، زیبا، مستهجن، آزاردهنده، بدآموز، بازگویی اسرار خود و دیگران تحت پوشش صداقت!! تیراندازی، تلافی، طرز تهیه مواد در زمان مصرف، آدرس ساقی! و ... " تحت عنوان "مشارکت" اقدام کنم؟ به نظر می‌رسد این طور نباشد. معمولاً وقتی مشارکتی را انجام می‌دهیم که طرح و بیان آن بتواند به کسی کمک کند. مثل رابطه من و فرزندم و یا توافقی که در من عود گرده است و یا این که چطور من با وسوسه مصرف کنار آمدم و یا تقسیم کردن امیدها و انگیزه‌ها و خلاصه هر مطلب و یا تجربه‌ای که موجب امیدواری و حرکت در شنونده به خصوص تازه واردان گردد. بهر حال چه حال مان خوب باشد و چه بد می‌توانیم درباره آن مشارکت کنیم اماطبق اصول برنامه حتماً باید پیام بپردازی NA در آن مستقر باشد.

من حق ندارم در جلسه اصطلاحاً روی همه "استفراغ" کنم دلیل این که ما راهنمای داریم همین است که یک سری مسائل است که باید با راهنمای مطرح شود و یک سری مسائل است که باید در جلسه مشارکت شود.

در هر حال، آن‌چه در ذیل از نظرتان می‌گذرد ترجمه مقاله‌ای است که در همین مورد، نگاشته شده است و مطالب آن دیدگاه‌شخص نویسنده است. امیدواریم با بازشدن این دریچه، باب گفتگو و یادگیری‌های بیشتر گشوده شود و همه دوستان همدرد انجمن در هر کجا که هستند نقطه نظرات خود را در این مورد با نشریه خودشان در میان بگذارند و حتی در این مورد می‌توانند با سایر اعضاء انجمن، گفتگوهای دوستانه داشته باشند تا تمام نکات لازم در مورد این موضوع مهم یعنی "چگونگی مشارکت" روش و شفاف گردد منتظر دریافت ایده‌های شما در این مورد هستیم.

باتشکر
پیام بپردازی

می کنم. و حدس بزندید که چی؟ من با ایثار آنچه دارم، آن را حفظ می کنم.
در صورتی که من قبل از صحبت کردن با تازه واردین دلهره داشتم، برای این که حس
می کردم چیزی برای گفتن ندارم، ولی اکنون آسان تر شده است. من چیزی دارم که
ارزش بیان کردن دارد، ضمناً حالاً من می توانم گوش هم بدهم. بعضی معتقدان ضمن
مشارکت در جلسات می گویند که فقط برنامه، خدا، قدم ها، و راهنمایی باید مشارکت
شود. من فکر می کنم شاید این طوری هم به همان اندازه به انجمن صدمه می زنیم.
چطور کسی می تواند به دیگران چگونه مشارکت کردن را تحمیل کند؟

ست سوم بطور شفاف قید می کند " تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است ". نمی گوید ما مجبور به روش معینی مشارکت کنیم . مافقط می توانیم با استفاده از تجارت خود راهنمائی نمائیم . اخیراً یک نفر نوارهایی از همایش های مختلف را به من داد ، از جمله همایش جهانی و همایش های کوچک تر در انگلستان . من از آنچه شنیدم هم متوجه شدم و هم مأیوس . بعضی از سخنرانان هیچ اشاره ای به نیروی برتر نکردند ، چه برسد به قدم هایالزوم خدمت کردن ، راهنماسدن ، و کمک به دیگران - ولی در مورد روابط ، مرگ حیوان خانگی ، و ... زیاد صحبت کردند . حتی یکی پیام داد که " تحت هیچ شرایطی مصرف نکنید ". ولی آن هانمی گفتند چگونه پاک بمانیم .

اگر برای من مقدور بود که تحت هیچ شرایطی مصرف نکنم، نیازی به کار کردن دارم
و ایمان به نیروی برتر نداشتم - ولی این کار عملی نیست. بدون یکی از این دو تا، یعنی
یا برنامه یا مواد، من در هم خواهم شکست. "تحت هیچ شرایطی" برای من کافی
نیست! آن را مخفی نکنید. لطفاً از مشارکت پیام نترسید. واقعاً چه ساده است: قدم‌ها
را کار کنید، نیروی برتر خود را انتخاب کنید، و به دیگران کمک نمایید. به همه بگوئید
چگونه پاک شدید و با وجود همه سنگ‌هایی که زندگی به طرف شما پرتاب می‌کند،
پاک می‌مانید.

ضمنا من وقتی می بینم اعضاد رباره اعتیادهای دیگر مانند غذا، قمار، مسکن و سکس مشارکت می کنند، نگران می شوم. انجمن های دیگری برای این اعتیادها وجود دارد. اگر در فرد یکی شما نیستند، تأسیس و شروع کردن آن ها آسان است، ولی لطفاً این موضوعات رابه جلسه معتادان گمنام نیاورید. همه اعضا از اعتیادهای دیگر در عذاب نیستند و برای تازه هوار دین می تواند گمراه کننده باشد. مشارکت در رباره چنین اعتیادهایی معمولاً توسط مشارکت کننده ای توجیه می شود که می گوید "NA در رباره همه اعتیادها است".

خیلی از اوقات همان افراد را می بینیم که راجع به قسط بعدی زندگی خود مشارکت می کنند. خود من هم یک بار به این شیوه در جلسه مشارکت کردم چون فکر می کردم باید به این شکل مشارکت کرد. من آن جامی نشستم، بدون این که واقعاً به گرفتاری های دیگران گوش کنم، چون توسط مشکلات خودم احاطه شده بودم، ضمن این که در مغزم برنامه ریزی می کردم چگونه می توانم خودم را با مشارکت اصلی همخوان کنم و به آرامی آن را به اتفاقات زندگی خودم ربط دهم. برای مدتی در دنای پدیده می شود، ولی اوضاع و احوال هنوز به همان شکل سابق هستند. مشکلات هنوز پا بر جا هستند. در پایان، هیچ چیز بدست نمی آید به غیر از تلف کردن وقت مشارکت، آن هم برای خسته کردن سایر معتقدان!

از خداوند شکر می‌کنم برای دوستانی که به
اندازه کافی اهمیت می‌دادند
و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند
که این مشکلات نبود که داشت به
من صدمه می‌زد - بلکه نداشتن برنامه بود.

خیلی از اوقات من در مورد مسائل دردآوری در یک جلسه مشارکت کرده‌ام، ولی بعد از جلسه یکی از من پرسیده "اوضاع چطور است؟" آن هابه من گوش نمی‌دادند، در فکر خودشان غوطه ور بودند، ولی خوب من هم به آن‌ها گوش نمی‌کردم! آن قدر در گیر مشکلات خودم بودم که حس می‌کردم من هیچ چیز نمی‌توانم اهدا کنم، در نتیجه هیچ چیز غیر از دلسوزی نسبت به خودم را ندادم. یک مسیر مارپیچ سراشیب بود. من با وجود افشاری راز هنوز آن را با خود حفظ می‌کردم. سپس چند تا از دوستان خوبم اشاره کردند که خداوند و قدم‌های ممکن است بتواند به خود محوری من کمک کنند. من امیدی نداشتیم. امروز می‌دانم که بدون کمک دوستان، آینده من یا به مصرف ختم می‌شد یا به خود کشی.

راهنما یم تشویقم کرد تا قدم‌ها را کار کنم، من هم کار کردم، و ایمان به نیروی برتر خود را دوباره به دست آوردم، همچنین عشق به زندگی را.

من در ظاهر خوش و خرم بودم، ولی در باطن داشتم تلف می‌شدم. آن چه من در جلسات به مشارکت گذاشتیم و شنیدم (زمانی که زحمت گوش کردن به خودم می‌دادم)، به من کمک نمی‌کردند. از خداوند تشکر می‌کنم برای دوستانی که به اندازه کافی اهمیت می‌دادند و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند که این مشکلات نبود که داشت به من صدمه می‌زد - بلکه نداشتن برنامه بود.

من راهنمایم راعوض کردم و افعالانه تشویق می کرد تا قدم هارا کار کنم. من هم کار کردم، وایمان به نیروی برتر خود را دوباره بدست آوردم، همچنین عشق به زندگی را در ظاهر هیچ چیز تغییر نکرده است - نه همسرم، نه شغلمن، نه محل زندگی ام - ولی در داخل، من بیشتر اوقات در آرامش به سرمی برم. دیگر نیازی به غرzdن، شایعه پراکنی، یا تحقیر دیگران ندارم. هر گاه می بینم یکی از این اعمال رشت را انجام می دهم، جستجو می کنم ببینم چه قسمت از برنامه را عمل نمی کنم. پیدا کردن یک تازه وارد و خوش آمد گفته: به این به من: کمک کنم - گزند.

چیزی که من در جلسات به مشارکت می‌گذارم، این است: چگونه یهودی بیدا



برندگان برنامه

من در اوایل بهبودی، برندگان را سرمشق قرار داده و شروع به تقلید کردن از کارهای آن ها نمودم. به تدریج جذب برنامه آن هاشدم و در نهایت احساس خوبی کردم. در برنامه اغلب می شنویم که در برنامه به برندگان بچسبیده به بازندگان.

برندگان برنامه چه کسانی هستند؟

■ برندگان را به راحتی می توان تشخیص داد. توجه کنید.

■ برندگان همیشه برنامه و قدم هاوست هارا به طور جدی کار می کنند و فقط بروی خود تمرکز دارند نه دیگران.

■ برندگان دور مشکلات خود طواف نمی کنند بلکه در راه حل هازندگی می کنند و از حركات و کارهای مشکل ساز دوری می کنند.

■ برندگان همیشه آماده هستند که دست خود را در دست تازه وارد فرار دهند و بدون در نظر گرفتن هیچ گونه منفعت شخصی به آنها کمک می نمایند و عشق بلا عوض می دهند.

■ برندگان هم را هنمادارند و هم راهنمای دیگران هستند و فقط برای امروز پاک می مانند و زندگی می کنند.

■ برندگان معتقدان در حال بهبودی هستند که چهار چوب فکر و اعمال آنها مثبت است نه منفی.

■ برندگان ممکن است مشکلاتی هم داشته باشند ولی هنوز به جلسات می روندو درباره آن مشکلات به طور واضح مشارکت می کنند.

■ برندگان قلب اوبه خوبی می دانند که با کمک نیروی برترشان هیچ اتفاقی که از عهده آن بر نیایند پیش نخواهد آمد.

■ برندگان با خدماتی که انجام می دهند برای اتحاد گروه تلاش می کنند و همیشه اصول را به شخصیت ها ترجیح می دهند.

■ برندگان همیشه به خاطر دارند که اصل گمنامی را رعایت کنند و بر طبق اصول برنامه حرکت کنند و برای آنها صلامه هم نیست که پای چه کسی در میان باشد.

■ برندگان خوش طبع و شوخ هستند و این قدرت را دارند که به خودشان هم بخندند و باشمامی خنده دولی به شمامی خنندند.

■ برندگان برنامه روزانه دارند و حرکت می کنند و به جبران اوقات از دست رفته در زمان مصرف، قدر و قیمت وقت را می دانند و اصطلاحاً پرست نمی زنند.

■ برندگان هیچ وقت ادعای داشتن دانش بهتر برنامه را ندارند و خود را مانند دیگر اعضاء گروه می دانند و تواضع و فروتنی را می توان بهوضوح در آن ها مشاهده نمود. اگر امروز پاک هستم و برنامه بهبودی را در بهترین حد توانایی خود کار می کنم و تمایل دارم که تلاش کنم تا به سوی کمال مطلوب حرکت را داشته باشم.

اقتباس از: " فقط برای امروز"

اگر آنها واقعاً به این قضیه اعتقاد دارند، پس چرا زمان پاکی خود را آخرين باري که در مورد چنین اعتیادهایی، عملی انجام دادند، حساب نمی کنند؟

پیام بهبودی دارد دقیق می شود، بعضی ها غرض می کنند، و خیلی ها ممکن است بیمیرند. نیازی نیست این گونه باشد. معتقدان را با مشارکت در باره آسیب های کودکی، مشکلات زناشوئی و یا مرگ سگ خود از جلسات فراری ندهید. کتاب پایه مابا این امید خلق شد که "از طریق ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، دیگر لازم نیست هیچ معتقد خواستاری بهبودی، بدون فرصت یافتن یک زندگی بهتر از بین برود." راه ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، از طریق کار کردن دوازده قدم حاصل می شود. من اعتقاد دارم، این پیامی است که به ما هدیه شده، و آن پیامی است که تازه واردین نیاز به شنیدنش دارند.

ترجمه: سپهر "الف"

What should be shared-۱

نوشته Sally-Hayes از انگلستان، مجله

دوره بیست و دوم، شماره ۱، زانویه ۲۰۰۵

بخشه پیام بهبودی ۸ جلسه ای در حرکت



شماره آینده:
مقالات و مصاحبه در باره
کمیته زندان ها و بیمارستان ها

گندم‌های سوخته

ارجیف و دودره بازی کردن ها همسرم را فریب دادم و پروانه کشیدن موادرادر منزل کسب کردم. چه توفیقی!! من حقیقت مصرف رابه او گفتیم ولی فقط برای سوءاستفاده. یک معتمدی با حقیقت کاری ندارد و یا هر وقت سراغ حقیقت می‌رود قصد سوء استفاده از آن را دارد. بیماری من فعل بود و با باری رحمی تمام، همه رل بازی کردن هارابه من می‌آموخت و من هم مستعد فراگیری و اجراء فرامین. در سال ۷۸ مصرف من به روزی ۱/۵ مترکال رسید. خداوند فرزند سوم رانیز به من عطا کرد و چون این یکی پسربود همیشه در گهواره خودش و در اتاق مامی خوابید. و متاسفانه چون مصرف من هم در اتاق بود این طفل کوچک و بی دفاع هم معتقد شد و به

**اعتیاد چنگ و دندان خود رابه من نشان می‌داد
و هر روز بanaxن‌های تیزش پنجه‌ای جدید بر روی
گونه‌های زرد من می‌کشید. تنم کوفته و چهره‌ام
خونی بود.**

اصطلاح "بخوری" گردید، بطوری که اگر یک روز در خانه نبودم، این طفل شدیداً بی قراری می‌کرد. همسرم که از درد من و بچه اطلاع داشت مقداری تریاک رادر آتش می‌سوزاند و اورا "بخور" می‌داد که موقتاً رام شود تا من خبر مرگم بیایم. کار کردن برای من بسیار سخت شده بود و کارگران مزرعه هم حرف‌شنوی سابق را از من نداشتند، زیرا من مزاد آن هارادرست و حسابی نمی‌دادم. علت هم این بود که من در آمدسال اینده ام را با هر ترفندی که شده بود از خریداران گندم و جو، پیشاپیش می‌گرفتم و خرج می‌کردم. اعتیاد چنگ و دندان خود رابه من نشان می‌داد و هر روز بanaxن‌های تیزش پنجه‌ای جدید بر روی گونه‌های زرد من می‌کشید. تنم کوفته و چهره‌ام خونی بود. فکر من تحت تأثیر مصرف مواد بود و فقط زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم. فکر ناقص و معتقد گونه من دستور داد تا ۱۵ هکتار زمین زراعی خود را بفروشم. از تمام بستگان و آشنايان دلسوز اصرار به نفوختن واژ من انکار و پاشاری به فروش زمین. من فقط به پول زیادی که با فروش زمین نصیبم می‌شد فکر می‌کردم و این که باداشتن این پول، چقدر تهیه مواد آسان می‌شود و نه چیز دیگر بالآخره زمینم را فروختم و از روتاستابه شهر عزیمت کردم. بعداز سکنی گزیدن در شهر، از ترس این که مبادابوی کشیدن مواد، همسایگان را مطلع کند شروع به خوردن مواد کردم و در تهیه و ساخت نوع قوی تر آن استادشده بودم. تنها نقطه سالم بدنم معده ام بود که آن هم در سال ۸۲ شروع به خون‌ریزی کرد. به طوری که هر لحظه انتظار مرگم را می‌کشیدم و از خدامی خواستم اگر می‌خواهد به من لطفی کند موجباتی را فراهم آورد که من زودتر بیمیرم. وزن من از ۸۶ کیلو به ۶۲ کیلو تقلیل پیدا کرده بود و به چهره‌ای تابلو تبدیل شده بودم. از دیدن مردمی که می‌خندیدند و از زندگی خود لذت می‌بردند، هم تعجب می‌کردم هم عصبانی می‌شدم. در خانه همه با چشم حقارت مرانگاه می‌کردم و کسی حوصله من را نداشت. همه از من بریده بودند. نه همسر و فرزندی، نه خواهر و برادری، نه دوست و آشناشی. هیچ و هیچ و هیچ. زندگی من هیچ شده بود. تهی و سرد. پراز ترس و نومیدی، گوئی دنیا به آخر رسیده بود. ولی، نه مثل این که کمی دیگر از دنیا باقی مانده بود. یک روز یکی از دوستان در حال بهبودی توسط انجمن، بامن وارد صحبت شد و پیام بهبودی را به من داد. این که او چه گفت و من

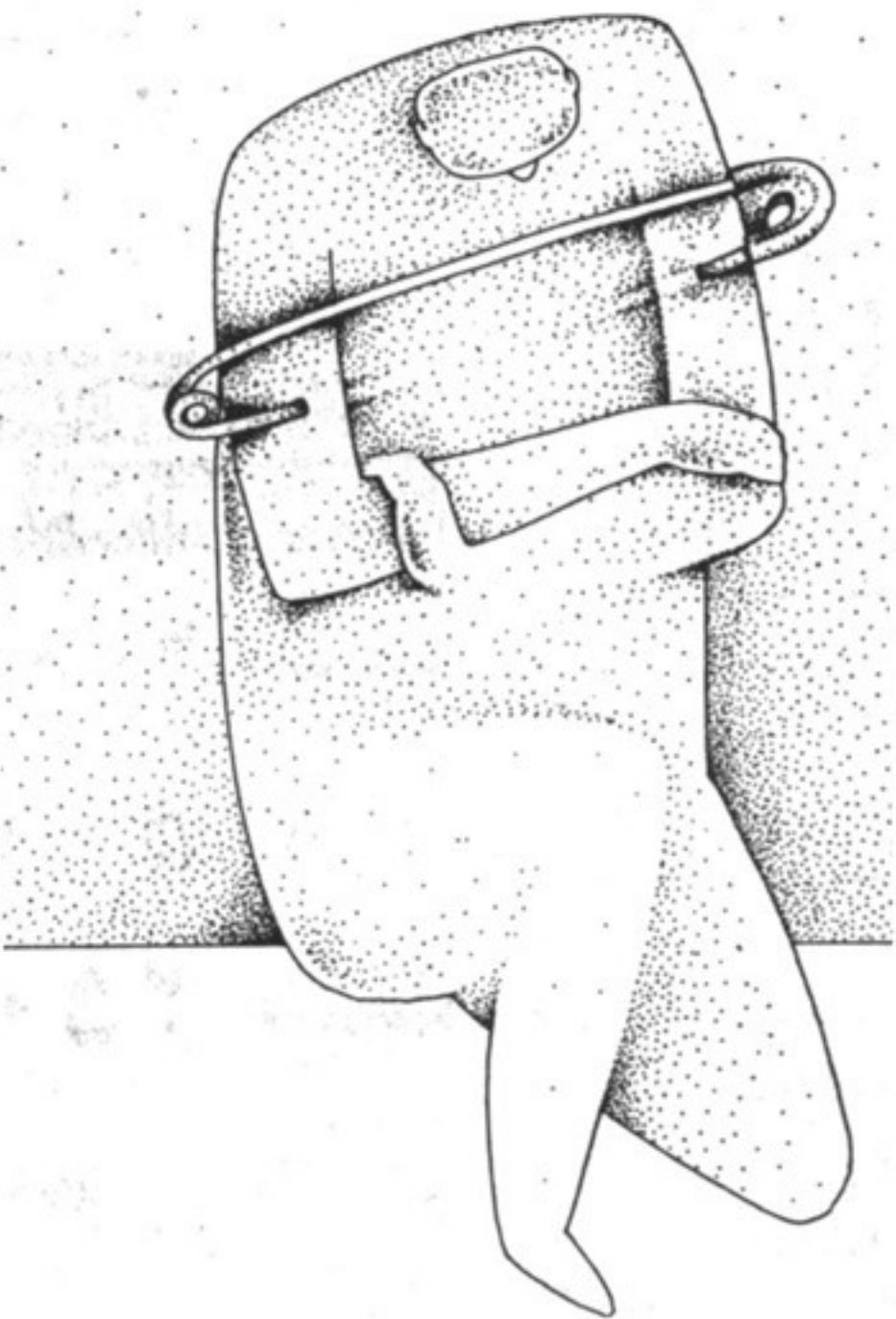
به نام خدا و باسلام به مجله پیام بهبودی. اگر بچه‌های انجمن NA نبودند حالا باید برای من فاتحه می‌دادید. بیائید قبل از تباشدن زندگی به NA بپیوندید. او سط سال ۶۷ بود که به وسیله خودم و پاره‌ای از دوستان بادیو اعتماد آشناشدم.

حرکت من لاک پشتی شروع شد ولی خیلی زود سرعت گرفت. گاهی بادوستان و گاهی هم تنها ای به مصرف مواد می‌پرداختم. حدود ۶ ماه جنگ و گریز داشتم و کسی از این موضوع، اطلاعی نداشت. مرتب با خودم گلنچار می‌رفتم. نمی‌توانستم نشنه باشم ضمناً می‌خواستم به آبرویم هم لطمہ‌ای وارد نشود. شنیده بودم که مصرف میوه و شربت مانع از خراب شدن چهره می‌شود، لذا بسیار مصرف می‌کردم ولی مواد و تخریب حاصل از آن کار خود را می‌کرد و به این حرف‌ها و حدیث‌ها کاری نداشت. بعداز ۶ ماه دیگر کاملاً بدنم به مواد وابسته شده بود و نمی‌توانستم حتی برای چند ساعت بدون مصرف، طاقت بیاورم.

این جایود که حس کردم واقعاً وارد خونم شده و ناچار او از روی اجبار، روز به روز مصرف را فزایش می‌دادم. دیگر خودم را فناشده می‌دانستم مثل این که با یک بند پوسیده



به چاه رفته بودم و هیچ کاری هم از دستم بر نمی‌آمد. چون شغل من کشاورزی بود و حدود یک سال هم در بیابان مصرف می‌کردم. کسی هنوز مطلع نبود، فقط مصرف خیلی بالا رفته بود. به طوری که از صبح سر زمین می‌رفتم، آتش می‌افروختم و اعتقاد داشتم سیخ باید همیشه داغ باشد ولی همین آتش افروخته، زندگی ام را سوزاندو همین سیخ داغ، جزل و لز پوست و گوشتم رادر آورده. عصبانیت دیوانه‌وار، طغیان گری و سرکشی و.... تمام وجودم را فراگرفته بود، کافی بود کسی فقط یک جمله که مطابق میل من نباشد، بگوید. دیگر هر چه می‌دید از چشم خودمی دید!! من و همسرم در آن زمان دارای ۲ فرزند بودیم. همسرم که متوجه تغییر حالات غیرعادی من شده بود و شاهد بود که من بسیار بی قرار، بی حوصله، پرخاشگر و.... شده‌ام، سرشاخ گذاشتن بامن را شروع کرده بود. دیگر از کتک زدن او خسته شده بودم. مجبور شدم حقیقت را بانیرنگ به او بگویم و اضافه کردم که: متوجه به سنتگینی شغل من، اگر مصرف نکنم سکته می‌کنم و از بین می‌روم یا مبتلا به مرض قندو هزاران کوفت و زهر مار دیگر می‌شوم. چنان‌چه دوست داری شوهرت را زدست بدھی و این طفلان معمصوم را بایتیمی بزرگ کنی، حرفی نیست، نمی‌کشم!! با این



دری آهنین مقابل دیر و زور فرداب کشید
و فقط برای امروز زندگی کنید.

چه شنیدم از حوصله این نامه خارج است. فقط احساس کردم او به خوبی در دمن رامی داند، او دقیقاً از همان چیزی رنج برده است که من اکنون در عذابم. خیلی‌ها مرا نصیحت کرده بودند و با پندوانه و تهدید از من می‌خواستند ترک کنم ولی نمی‌دانم چرا حروف‌های این دوست بهبود یافته جرقه‌ای به وجود می‌آمد و باعث شد تلنگری به مغزم بخورد. بالاخره خداوند به سوی جمعی هدایت شدم که آن‌ها را "معتادان گمنام" می‌نامیدند. در این جمع فهمیدم امید یعنی چه؟ به سرعت به اصول انجمن پای بندشدم، راهنمای گرفتم و به توصیه دوستان قدیمی، کار کرد ۱۲ قدم را شروع کردم. ۹۰ روز، ۹۰ جلسه در دستور کار من قرار گرفت. دردهای زیادی داشتم ولی پاک بودم. در زندگی ام تغییرات مثبتی روی داده است و ادامه این تغییرات رابطه مستقیمی با تمایل و صداقت و روش بینی من دارد. تا دیروز انگشت نمای خاص و عام بودم ولی امروز در مورد کارهای بزرگ با من مشورت می‌شود. همه را دوست دارم و دوستم دارند. زندگی می‌کنم و می‌گذارم که زندگی کنند. و به این باور رسیده‌ام که:

خدا گرز حکمت بینند دری زرحمت گشاید در دیگری
بچه‌های بهبودی را لگوشت و پوست خود می‌دانم. از خداوند منان امید دارم تا بتوانم همیشه با اصول انجمن زندگی را ادامه دهم و در راه بهبودی بقیه، دست محبت به طرف هم در دان خود دراز کنم و آن چه را به رایگان از انجمن دریافت نموده‌ام در اختیار بقیه قرار دهم. به این باور رسیده‌ام که با انجمن همیشه، بی انجمن هرگز. ۱۴ سال واندی زندگی خود را تباہ کردم. بهار عمر من از تاریخ ۸۲/۵/۹ شروع شده و حال در گوشه‌ای از شهر کوچک خودمان مروود شده‌ام. فارس به دعاگوئی شما دوستان عزیز بهبودی مشغول می‌باشم و امیدوارم پیام بهبودی به تمام معتادانی که عذاب می‌کشنند برسد تا از جهنم اعتصاد و هلاکت ناشی از آن نجات یابند.

با غجان پر گل و من خسته به زندان ننم زندگی یابیم اگر پنجه‌های باز کنم

دوستان دارم
با احترام فراوان
عباس. ز- مروود شد

کمی آهسته تر
پشت شتاب‌ها
ناکامی نهفته
است.





صاحبہ با پیت و دانیل

حدود ۸۰۰۰ نفر را آن هم در وسط هفته در یک همایش گردآوری کنید، نظریه آن چه در همایش اصفهان گذشت. به همین دلیل به آن‌تونی خواهم گفت که NA در ایران بهتر از آن چیزی است که مابتوانیم حتی فکرش را هم بکنیم.

پیام بهبودی: آیا ز این که تعداد جلسات، دائمادر حال از دید است، برای ما کافی است یا باید به فکر کیفیت جلسات نیز باشیم؟

دانیل: من فکرمی کنم شما باید به کار خود دادمه دهید. رشد شما یک اتفاق خوب است، اگر چه می‌تواند برای شما، در دو مشکل نیز به همراه داشته باشد، چون رشدتان خیلی سریع است. اما با همه این مشکلات، به خاطر داشته باشید که معتادان در حال مصرف بیشتری بهبودی پیدامی کنند. حتی اگر بهبودی آنها بهبودی قابل توجه و با کیفیت نباشد باز هم بهتر از مصرف کردن است.

پیت: من فکرمی کنم که خواست وارد خداوند، این است که شما به این سرعت، رشد کنید. من اگر به جای شما بودم نگران این مسئله نمی‌شدم. البته این رشد سریع، دردهای خاص خودش را دارد. متلامطمئنا شمانمی‌توانید جلسات کوچکی پیدا کنید که بتوانید در آن به مدت طولانی مشارکت کنید و خود را تخلیه نمایید. اما مطمئن هستم که شما این مشکل را نیز حل خواهید کرد، من نمی‌توانم پیشنهاد خاصی بدهم امامی دانم که شماره حلی، مختص به خود برای آن پیدا خواهید کرد.

پیام بهبودی: آیا به این دلیل که نمی‌توانیم به تازه‌واردان سرویس لازم را بدھیم و پاراهنما به اندازه کافی وجود ندارد، می‌توانیم رسانیدن پیام بهبودی را متوقف کنیم؟

دانیل: هر گز امادرا یتحادر موردم را وزنده گی صحبت می‌کنیم، حتی اگر شده جلسه خود را در ایستگاه اتوبوس بر گزار کنید باز هم این کار را بکنید. اگر به اندازه کافی راهنمای پیدانمی‌شود، هر کس می‌تواند راهنمای دیگری شود. وقتی که من تازه پاک شده بودم هیچ کس نبود که راهنمای من شود چون من آن زمان فقط آلمانی می‌توانستم صحبت کنم. ناچار کسی را به عنوان راهنمای خود انتخاب کردم که مدت پاکی او از من کمتر بود و خیلی خوب باهم کنار آمدیم. بنابراین هیچ راهی برای متوقف کردن پیام بهبودی وجود ندارد.

پیت: من هم بادانیل موافق هستم. بنابراین فقط به رساندن پیام بهبودی ادامه دهید. این مسئله‌ای نیست که انتخاب آن باما و در دستان ما باشد. این مسئله در دستان خداوند قرار دارد، پس فقط آن کاری را که درست است انجام دهید و راه حل‌های آن نیز پیدا خواهد شد. اگر رساندن پیام را متوقف کنیم معتادان خواهند مرد.

پیام بهبودی: آیا اعضاء انجمن ایران را به اندازه کافی فعال، شایق و خدمتگزار دیدید؟

دانیل: من به نقاط مختلف زیادی در دنیارفتہ ام، تقریباً تمام کشورهای اروپا، آمریکای لاتین و استرالیا که NA در آن ها فعال است، سفر کرده‌ام و مطمئن‌افقط یک جاده دنیا وجود دارد که اعضاء آن ممکن است به اندازه شما بآشنازی و خدمتگزار باشند و آن هم آمریکای لاتین است. من فکر می‌کنم شما کار خود را خوب انجام می‌دهید. شما اقعاعاً هستید چون هم مهر بان هستید و هم باشید.

پیت: با صحبت‌های دانیل موافقم و از انجمن در ایران خیلی راضی هستم و به آن افتخار می‌کنم. چون من خود را به نوعی ایرانی حس می‌کنم و همان طور که در جلسات گفتم من دو سال اول مصرف خود را در ایران سپری کرده‌ام که در زندگی من سال‌های

انجمن معتادان گمنام ایران، در هفته‌های پایانی سال ۱۳۸۳ میزبان دونماینده از دفتر خدمات جهانی NA بود.

این دفتر به دونفر از اعضای هیئت‌امان‌خود به نام‌های دانیل و پیت با ملیت‌های سوئدی و آلمانی، مأموریت داده بوده از نزدیک با NA ایران آشناسوند و به بررسی مشکلات و مسائل موجود بپردازند و راه حل‌هایی نیز جهت رشد و ارتقا آن ارائه دهند.

آنان با شرکت در جلسات انجمن و عزیمت به شهرستان‌های قم و اصفهان و شرکت در جلسه شورای منطقه‌ای ایران، مشاهدات خود را در قالب یک گزارش کامل تهیه کرده و ایران را ترک کرده‌اند.

نشریه پیام بهبودی، ارگان انجمن معتادان گمنام ایران، برای آشنائی بیشتر اعضاء در سراسر کشور با کار این دونماینده دفتر خدمات جهانی، مصاحبه‌ای را در آخرین ساعت اقامت ایشان در ایران، ترتیب داد که ماحصل آن تقدیم شما خوانندگان عزیزمی‌گردد. در این جالازم است از سیامک خ که در کار تهیه این مصاحبه همکاری داشت، تشکر کنیم.

پیام بهبودی: لطفانه و مدت پاکی خود را بگویند.

اسم من دانیل است و یک معتاد از آلمان هستم. مدت ۲۴ سال پاکی دارم و عضوهیئت امنا خدمات جهانی و همین طور نماینده گروه شنبه شب هادر فرانکفورت آلمان هستم. اسم من پیت است و یک معتاد از سوئد هستم. مدت ۱۲ سال و ۱۰ ماه و ۷ روز پاکی دارم. من هم عضوهیئت امنا خدمات جهانی NA هستم.

پیام بهبودی: هدف شما از سفر به ایران چیست؟

دانیل: ماحرف‌ها و شایعات بسیاری در مورد NA ایران شنیده بودیم و موضوعاتی نظری این که NA در ایران چه مقدار رشد کرده و بزرگ شده است و این که چه احتیاجاتی و چه مشکلاتی دارد و چه نوع کمک‌هایی نیاز دارد. ماعزام شده‌ایم که از نزدیک این مسائل را بررسی کنیم.

پیت: از طرف دفتر خدمات جهانی از ما خواسته شد که به ایران بیایم چون آن‌ها می‌خواستند مطمئن شوند که از نزدیک بینیم همه این مسائل حقیقت دارد.

پیام بهبودی: به چند درصد از اهداف سفر خود رسیده‌اید؟

دانیل: صدر صد به اهداف خود رسیده‌ایم و من اعلام می‌کنم که مأموریت مانجام شد.

پیت: ما واقعاً سفر خود را ارضی و خوشحال هستیم، ما فکرمی کنیم با خشی از NA در ایران آشناسدیم که واقع‌حیرت‌آور و عالی است.

پیام بهبودی: نظر و عقیده خود را در مورد NA ایران توضیح دهید.

دانیل: اتفاقاً قبل از این که برای مصاحبه بیایم به دوستم پیت یادآوری کردم که آن‌تونی که مسئول و مدیر عامل خدمات جهانی است به ما گفت: مأموریت اصلی شما برای سفر به ایران این است که بینندگان ایران چه خبر است؟ آیا NA در ایران واقعی است و برنامه بطور درست انجام می‌شود؟ من در برگشت به آن‌تونی خواهم گفت که در ایران نه تنها NA واقعی می‌باشد بلکه خیلی بهتر از آن چیزی است که مامی شناسیم و من از این مسئله مطمئن هستم زیرا در دنیا هیچ جانی وجود ندارد که شما بتوانید

مصاحبه با پیت و دانیل

مصنوعی شکل داد بلکه این ساختار نسبت به نیازهای NA شکل می‌گیرد و همان طور که گروه‌ها و جلسات بهبودی رشد می‌کنند، ساختار خدماتی نیز رشد می‌کند.
پیت: من فکر می‌کنم شما کار خود را خوبی خوب انجام می‌دهید و از این که من بخواهم شماره انصیحت کنم و یا بگویم چه کار بکنید، احساس حمایت می‌کنم. شما به زیبائی در حال انجام دادن کار خود هستید و خوبی هم موفق هستید و من دیگر نیازی نمی‌بینم که به شما بگویم چطور پیش بروید.

پیام بهبودی: توصیه‌شماره در مورد تماس اعضا و یا کمیته اطلاع‌رسانی بارسانه‌ها و رادیو و تلویزیون چیست؟

دانیل: مادرای یک سری دستورالملوک و جزوه‌های راهنمادران مورد هستیم، بهترین کار این است که این جزوه‌هارا ترجمه کنید و بخوانید. فقط توصیه می‌کنم که در هنگام تماس بارسانه‌ها، حواس‌اندازی خوبی جمع سنت‌های مان و بخصوص اصل گمنامی باشد ولی می‌دانم که کارهای اطلاع‌رسانی شما خوبی بهتر و سازمان یافته‌تر از اطلاع‌رسانی NA در خوبی از کشورهای دیگر است. حتی این مطلب در مورد کشورهایی که NA در آنها قدیمی تراز ایران است صدق می‌کند.

پیت: سوال جالبی است. در کنفرانس جهانی از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ تمرکز زیادی بر روی تهیه استراتژی و تهیه جزوه‌های راهنمای جهت پاسخ به این گونه سوالات، صورت می‌گیرد. جزوه راهنمای قدیمی که در این مورد وجود دارد کافی نیست. تأمین شدن جزوه‌های جدید، توصیه من این است که هیچ وقت به تنها یک اطلاع‌رسانی نکنید.

چون اگر چند نفر باشید و مرتكب اشتباہی شوید به هر حال می‌توانید مسئولیت آن را بین خود تقسیم کنید و به کمک یکدیگر به سلامت از آن عبور کنید. اما اگر تنها باشید این خطر وجود دارد که آسیب بینید. پس

تنها باشید و گمنامی شخصی خود را حفظ کنید و از آن به بعد هم اگر مرتكب اشتباہی شدید، ترسید چون مازا اشتباہات خود در سیمی گیریم و در صورت اشتباہ هم، می‌توانیم جبران خسارت کنیم. این بهتر از یک جاماندن و حرکت نکردن است.

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

دانیل: بهترین اتفاق زندگی من همان پاک شدن و به دنبال آن ازدواج و تولد فرزندانم بود. بدترین هم می‌تواند مرگ عزیزانم و آن هایی که دوستشان دارم باشد.

پیت: سوال سختی است. مثل این که بخواهید بپرسید خداوند چقدر خوب است؟! اما به هر حال چیزی که بیشترین تأثیر را روی من گذاشته، روابط من با همسرم و فرزندانم بوده است. من ۲ فرزند دارم که آن‌ها نیز بیماری اعتیاد دارند چون برای من این بیماری خانوادگی بوده است حتی پسرم یک بار سعی زیادی کرد که خود کشی کند و آن روز هاست ترین روزهای زندگی من بود. ولی همین سختی به نقطه عطفی در زندگی پسرم تبدیل شد و باعث شد او به آخر خط خود برسد. سپس به NA پیوست و

بسیار مهمی بودند. به همین دلیل تمام قلبم باشمام است و فکر می‌کنم شما ها همگی خوبی دوست داشتنی و معزکه هستید، مطمئن هستم که خوبی موفق می‌شوید. من می‌دانم که شما تجربه و حرف‌های زیادی دارید که می‌توانید با سایر اعضاء در سراسر جهان به مشارکت بگذارید. دوست دارم که شاهد پیوستن شما به بقیه NA در جهان باشم. دوست دارم که نمایندگان شمارادر (شورای گردهم‌آیی نمایندگان) اروپا ببینم و آرزوی ملاقات نمایندگان شمارادر کنفرانس خدمات جهانی را نیز دارم. من فکر می‌کنم که دستان ما باید در دستان یکدیگر باشد، چون هنوز معتقد‌دان زیادی وجود دارند که می‌توانند چیزهای فراوانی از شما یاد بگیرند. باز هم می‌گویم که شما حتما باید تماس خود را با در سراسر جهان بیشتر کنید.

پیام بهبودی: نظر شماره در مورد اهمیت وجود یک نشریه برای NA ایران که بیش از ۱۰ سال از عمر آن می‌گذرد چیست؟ در ضمن عقیده خود را در مورد اولین شماره پیام بهبودی که پیش روی شماست ابراز نمایید.

دانیل: من بلد نیستم فارسی بخوانم اما به نظر خوبی خوب می‌آید. من فکر می‌کنم داشتن یک نشریه فکر بسیار خوبی است چون به انجمن NA کمک می‌کند که بهتر ساخته شود. من خودم به نشریه علاقه زیادی دارم و آرشیوی از خبرنامه‌های مختلف در اروپا با جمع‌آوری کرده‌ام اگرچه بعضی از آن‌ها دیگر چاپ نمی‌شوند.

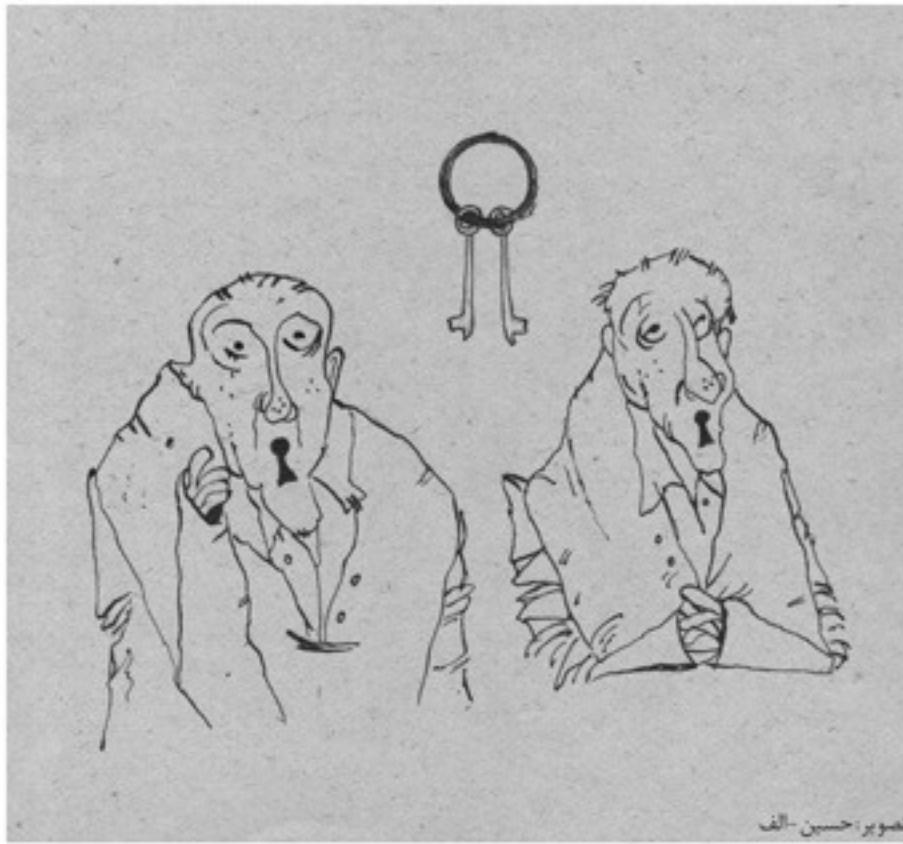
پیت: من هم فکر می‌کنم نشریه "پیام بهبودی" شما خوبی خوب است و احساس عجیبی به من می‌دهد. بخصوص که خوبی شبیه مجله INAWAY است که بولتن رسمی NA در جهان می‌باشد. من فکر می‌کنم این کار خوبی زیبا است. البته من هم تجربه‌ای نظیر تجربه دانیل دارم.

چون در سوئد هم چندبار کمیته خبرنامه تشکیل شد و نشریه چاپ گردید که در اوایل تمایل به خدمت خوبی زیاد بود و خبرنامه هم به موقع چاپ می‌شد ولی به تدریج به خاموشی گرانید و چاپ آن متوقف گردید. امام امیدوارم و مطمئن هستم که شما پشتکار لازم را دارید و به چاپ آن در ایران ادامه خواهید داد.

پیام بهبودی: شما در طول اقامت خود در ایران، با جلسات بهبودی و همایش و جلسات اداری و خدماتی مآشناشیدید. به نظر شماره کدام یک از موارد فوق باید بیشتر تمرکز کنیم؟

دانیل: مطمئناً جلسات بهبودی مهم ترین است. اما این‌ها همگی لازم و ملزم یکدیگر هستند چون لازمه برگزاری درست جلسات بهبودی، حتماً جلسات خدماتی می‌باشد. بنابراین جلسات اداری و خدماتی سازمان یافته باید وجود داشته باشد تا جلسات بهبودی بتوانند به موقع و به بهترین شکل برگزار گردند.

پس نمی‌توان گفت که برروی کدام یک باید بیشتر تمرکز کرد. شما باید بر اساس نیازهای خود جلوبروید. ساختار خدماتی را نمی‌توان به صورت



تصویر: حسین - الف

مصاحبه با پیش‌ودانیل

پیدا کرده‌ام. من همیشه این سوال را خودمی‌پرسم. ولی امروز می‌گویم که اگر قرار بود مانند پسرم در چنین خانواده‌ای به دنیامی آمدم و متل از زندگی راحت و خوبی داشتم و از زندگی لذت می‌بردم، خیلی خوب می‌شد. بنابراین اگر من می‌توانستم بدون این که معتقد شوم زندگی خوب و راحتی داشته باشم، بهتر بود.

پیش: من خیلی خوشحال هستم که NA را پیدا کرده‌ام. من فکر می‌کنم که اگر بیماری اعتیاد را داشتم، یا هم دلم می‌خواست که به نوعی به روحانیت دست پیدا کنم و به نحوی دیگر شدنمایم. اما به هر حال NA انجمنی خیلی ساده و دوست‌داشتنی است و انجمن‌هایی به این شکل زیاد نیستند. بنابراین من خوشحال هستم که عضوان انجمن هستم. باز هم می‌گویم که غیر از معتقد شدن، راه‌های دیگری نیز برای رشد وجود دارد.

پیام بهبودی: کدام یک از ۱۲ قدم بیشترین تاثیر را در بهبودی وزندگی شخصی شما داشته است؟

دانیل: قدمهای ۲ و ۳ و ۱۲.

قدم دوم برای این است که مدتی است که نیاز دارم تادوباره آنرا تمرين کنم، چون من از آن دسته از افرادی هستم که هنوز هم اشتباها قدمی ام را تکرار می‌کنم. من هنوز هم خیلی راحت از روی نواقص خود عمل می‌کنم و به سادگی اشتباها خود را دوباره و دوباره تکرار می‌نمایم. قدم سوم به این دلیل که این قدم، در یچه‌ای به سوی دنیارا که مدت‌های طولانی بود برویم بسته بود، باز کرد. قدم دوازدهم به این دلیل که جمله "بابیداری روحانی حاصل از این قدمها" برای من خیلی کار می‌کند. یکی از چیزهایی که من حتی فکر نمی‌کردم به آن دست پیدا کنم و به همین خاطر هیچ وقت در لیست آرزوهای من هم نبود، همین بیداری روحانی بود و این چیزی است که من بیش از همه برایش سپاسگزارم. چون به من کمک کرد تامکان خاص خود را در این دنیای خاکی بیابم.

پیش: برای من ۱۲ قدم حکم واحد دارد. ممکن است که ۱۲ قسمت باشد ولی برای یک کار واحد می‌باشد. بارو شی که من قدم‌های اکار کردم، قدم‌هایی که برای من نقطه عطف بودند، قدم ۶ و ۷ بود. زیرا بکار کردن این دو قدم، من بیشتر در مورد خودم چیزهایی را کشف کردم و خود را همان طور که بودم پذیرفتم. ولی همه قدم‌های دار دوست دارم و فکر می‌کنم که هر کس طریقه خاصی برای کار کردن آنها دارد ولی به هر حال ماید خیلی فوری و ضمناً بارها و بارها کار کنیم.



Just for today

الآن ۶ سال است که او پاک می‌باشد. پیوستن او به NA جزو اتفاقات خوب‌زنگی من است. در مورد دخترم هم همینطور او درست ۱۲ سال پیش که من پاک شدم و به NA پیوستم مصرف خود را شروع کرد. آن دوره هم، دوره بسیار سختی برای من بود. چون همیشه نگران او بودم و هر روز صبح که چشم‌مان خود را می‌گشود نمی‌دانستم که او مرده است یا زنده. در ضمن می‌خواستم که وابستگی متقابل هم نداشته باشم و برنامه خود را کار کنم. روز گذشته وقتی که من این جادر ایران بودم و در جلسه شما شرکت کرده بودم، دخترم در سوئند و در همان لحظه سکه یک سال پاکی خود را دریافت نمود. پس می‌بینید که خداوند بامن خیلی خوب بوده و به من لطف کرده، اما بعضی اوقاعات باید در زندگی درد کشید تا به خوبی هادست پیدا کرد.

پیام بهبودی: چرا برنامه توصیه می‌کند که بهتر است راهنمای خود را جنس موافق خود انتخاب کنید؟

دانیل: برای این که انجام ندادن این کار همیشه مشکل ساز است. چون مانسان هستیم و غرائز خاص خود را داریم و طبیعی است که بین ۲ جنس مخالف خیلی راحت جاذبه و کشش بوجود می‌آید و به آسانی موجب گیج شدن مامی گردد. صمیمیتی که باید بین راهنمای هجو باشد می‌تواند تبدیل به یک رابطه جنسی بین این دو جنس مخالف گردد. تجربه به من نشان داده که این کار می‌تواند خیلی اشتباها باشد و باعث در دور نج بسیار گردد. مسئله دیگر این که نمی‌توان با یک جنس مخالف به راحتی مشارکت کرد.

پیش: نظرات دانیل درست است. من هیچ وقت زیاد روی این مسئله فکر نکرده‌ام چون خیلی طبیعی به نظر می‌رسد که ما از بین هم جنس خود یک راهنمای انتخاب کنیم و این مسئله آن قدر برای من ساده و روش بود که حتی در باره اش فکر هم نکردم و روای برنامه NA این است که از بین جنس مخالف خود را چون پذیریم و همین برای من کافی است و نیاز به فکر و صحبت اضافه ندارد.

پیام بهبودی: اگر روزی متوجه شوید که فرزند شما معتقد است، با او چه برخوردي می‌کنید؟

دانیل: این سوالی که کردید مثل این است که از من پرسید اگر بدترین کابوس زندگی شما به حقیقت بپیوندد چه اتفاقی می‌افتد؟ واقع‌نمی‌دانم چه کار می‌کنم؟ همسرم همیشه به من می‌گوید: اگر تولوزش کنی من به همه دوستان تو تلفن می‌کنم و خبر می‌دهم تا موظف توابشنده در صورت مصرف تور از خانه بپرون خواهم کرد. نمی‌دانم ولی خوشحالم که این اتفاق در زندگی من نیفتاده است.

پیش: من نمی‌دانم، اما برای وجود برنامه NA خیلی سپاسگزارم و خدار اشکر می‌کنم که وجود دارد. در غیر این صورت اگر NA نبود من هم امروز خانواده‌ای نداشتم. امروز هر دو فرزند من پاک و عضو انجمن ماهستند. زمانی که آن ها مصرف می‌کردند تنها کاری که من می‌توانستم انجام دهم این بود که سعی کنم زیاد وابستگی متقابل نداشته باشم و تلاش کنم منطقی و مستحکم باشم و پیام بهبودی را به آن ها بگویم که هر وقت تصمیم به قطع مصرف بگیرند، من حاضر به کمک هستم و آن هامی تو اندر وی من حساب کنند.

پیام بهبودی: آیا زاین که معتقد شدید و NA را پیدا کردید که به غیر از ترک مواد بتوانید رشد روحانی هم بکنید خوشحال هستید؟

دانیل: نه، من از این که معتقد شدم خوشحال نیستم. البته شکر گزار هستم که NA را

مصاحبه با پیت و دانیل

شئونات عمل نکنند، آیا این کنترل کردن است و یانه، ماباید کار خود را انجام دهیم تا جلسات حفظ شوند؟

دانیل: این نوع تذکر دادن هاطبیعی است. ما هم در خارج جلساتی داریم که در مکانی برگزار می شود که ساختمان آن متعلق به جمیت مبارزه با سلطان است و مالز اعضاء خود می خواهیم که نه تنها در ساختمان بلکه بیرون ساختمان و در آن نزدیکی هم سیگار نکشند. مامی توانیم از اعضاء بخواهیم که شئونات راه را هر چه که هست رعایت کنند و این دخالت با کنترل کردن نیست، چون رعایت نکردن آن هابه ضرر همه است.

پیت: به نظر من اعضاء باید کلیه قوانین جامعه را رعایت کنند، چه این قوانین را بسندیم چه نسندیم و چیز اشکالی ندارد که این امر را گوشزد کنیم.



پیام بهبودی: آیا بخطه مالی بین راهنمای رهجو و شراکت بین آن هارا توصیه می کنید؟

دانیل: نه، من پیشنهاد می کنم این کار را نکنید، نه، نه، این کار را نکنید.

پیت: نه، من هم فکر می کنم نباید این کار را بکنند. تجربه من ثابت می کند باید از این مسائل دوری کنید. من و راهنمای اولم با هم شریک شدیم و با هم دیگر صحبت نمی کنیم. با هم کار کردن اشکالی ندارد و خیلی هم خوب است ولی شراکت و مسائل مالی مشترک خیر. چون حساسیت زا هستند.

پیام بهبودی: راهنمای تا چه حد می تواند وارد زندگی رهجو شود و در آن دخالت کند، آیا باید مشاوره خانوادگی هم به رهجو بدهد یا خیر؟

دانیل: ماروان شناس و مشاور نیستیم، بلکه فقط راهنمای هستیم. بنابراین مادر موردنقدم ها حرف برای گفتن داریم. من همیشه به ره gioها گفته ام که من برای آن ها تصمیم نمی گیرم و اصولاً سعی نمی کنم که به آن ها بگویم چگونه مشکلات خانوادگی خود را حل کنند. مگر من کی هستم؟ من فقط یک راهنمای هستم که می توانم به آن ها کمک کنم، چگونه قدم های ۱۲ گانه را کار کنم.

پیت: من هم فقط قدم های را با آن ها کار می کنم. اگر آن ها مشکل مالی دارند، باید آن را خودشان از طریق بانک و سازمانهای اقتصادی حل کنند و اگر با همسران خود مسئله دارند، باید به افراد حرفة ای و مشاوران خانوادگی مراجعه کنند.

پیام بهبودی: چند تاریخ هجودار بود در چه صورت ممکن است آن هارا اخراج کنید؟

دانیل: من ۳۰ تاریخ هجودار و تابه حال کسی را اخراج نکرده ام. البته در دو مرداد از ۲۰ نفر آن ها خواستم به دنبال راهنمای دیگری بگردند، چون هر چه سعی کردم نتوانستم با آن ها کنار بیایم.

پیت: من عرضه دارم. البته کسان دیگری هم هستند که فکر می کنند، من راهنمای آنان هستم و لی رابطه ای با هم نداریم، چون تماس نمی گیرند. حدود من هم همین

پیام بهبودی: اگر مطمئن باشید که فقط یک روز از عمرتان باقی مانده است و در ضمن ماده مخدر بسیار خوبی نیز در اختیار شماست آیا آن را مصرف می کنید؟

دانیل: این سؤال بسیار خوبی است. امامن دلم می خواهد در بسته و در حالی که همه اعضاء خانواده دور من هستند بمیرم. بنابراین اگر قرار باشد با کسانی که دوستشان دارم برای همیشه خدا حافظی کنم، دلم می خواهد این وداع در کمال هوشیاری صورت گیرد نه زمانی که گیج و نشنه هستم.

پیت: برای من هم همین طور است. اگر قرار باشد فقط یک روز دیگر زنده باشم، ترجیح می دهم آن روز اهم پاک باشم. بیش از ۲۰ سال مواد مخدر همه چیز من حتی خانواده من بود و من حاضر بودم به خاطر آن هر کاری انجام دهم و حتی آدم بکشم. اما امروز اوضاع فرق کرده و خانواده دوستانم جای موادر ادرزندگی من گرفته اند و حاضر مبرای آن ها هر کاری بکنم و حتی بخاطر شان پاک بمانم.

پیام بهبودی: وقتی که اعضای قدیمی دچار لغزش می شوند، ماباید چه عکس العملی نشان دهیم و چگونه باید روی چه اعضاء تازه وارد و بطور کلی گروه ها را حفظ کرد؟

دانیل: همه مادرای بیماری اعتیاد هستیم و در واقع وقتی معتاد مواد مخدر مصرف نمی کند، خلاف طبیعت خود فتار می کند. چون طبیعت اعتیاد یعنی مصرف و پاک ماندن یک معتاد کار غیر طبیعی است. پس اگر یکی از مالغزش کند ممکن است یک تراژدی باشد اما باید به آن به چشم یک واقعه محیر العقول و غیر ممکن نگاه کنیم. پس این طبیعی خواهد بود و ماباید به راه خود دامه دهیم و سعی کنیم برای آن شخص دعا کنیم و نسبت به او مهریان باشیم و امیدوار باشیم که او برمی گردد و به راه خود دامه می دهد.

پیت: من به یاد تجربه خود افتادم. من بعضی از افراد قدیمی را می شناسم که لغزش کردن و من از تجربه آن ها بسیار آموختم. البته ترس هم سراغ من می آمد، اما در شرایط سخت این چنینی بهترین کار این است که به جلسات بروید و با دوستان خود در این مورد مشارکت کنید و به آنیز کمک کنید تا به برنامه برسند.

پیام بهبودی: در بعضی جاهای اعضا یکی دو ساعت قبل و بعد از جلسه در بیرون از مکان برگزاری جلسه و یاد رخیابان جلوی جلسه، دور هم جمع می شوند، این کار درست است؟ آیا این بخشی از بهبودی است؟

دانیل: این کار قسمتی از جلسه بهبودی نیست. نمی دانم آیا این کار برای بهبودی اعضا خوب است یانه. اما خود من خیلی وقت ها بعد از جلسه صحبت های مفید و خوبی داشته ام ولی نه در مدت زمان طولانی که شما گفتید. من نمی توانم قضاوت کنم که این کار خوب است یانه. اما حتماً بستگی به این دارد که در باره چه چیزی صحبت می شود. اما به هر حال یک سری جلسات هستند که بهتر است در آن جاییں کار را نکنید چون ممکن است باعث آزار همسایگان شوید و در نتیجه محلی را که باز حمت تهیه شده است از دست بدھید.

پیت: ما این مشکل را در سوئیت داریم. من آرزو می کردم که ماهم چنین مشکلی داشتیم، چون در آنجا اعضا سریعاً جلسه را ترک می کنند و به خانه خود می روند. بنابراین مشکل مابعد عکس است. ولی در کم می کنم که این گونه تجمع ها، می توانند مشکل ساز باشد، بخصوص اگر هدف آن هایی که تجمع می کنند بهبودی و کمک به یکدیگر نباشد و بیشتر سر گرم گفتگو را جمع به دیگران و مسائل متفرقه باشد.

پیام بهبودی: اگر در جلسات بخاطر مسائل فرهنگی و اجتماعی و باشراحت مکان جلسات، از اعضای خواهیم که سیگار نکشند و یا حجاب خود را رعایت کنند و یا برخلاف

مصاحبه با پیت و دانیل

پیام بهبودی: برنامه روزانه خود را شرح دهید.

دانیل: من زیاد کار می کنم حدوداً روزی ۱۲ ساعت کار می کنم. اکثر شب ها بعد از ساعت ۸ به جلسه می روم. هفته‌ای ۲ جلسه می روم البته اگر امکان داشته باشد حتماً به جلسات بیشتری می روم.

پیت: من در ابتدا روز خود را با مرآقبه شروع می کنم و بعد " فقط برای امروز " را می خوانم. برای از دست دادن اضافه وزن خود، کمی ورزش می کنم. بعد صبحانه می خورم کاری که در خیلی از سال‌های عصر انجام ندادم. بعد به سرکاری روم. چون در یک کلیسا کار می کنم در آنجا هم کمی مرآقبه می کنم. در طول روز بار هم جوها یعنی تماس می گیرم و بدار ظهر هارا با همسرم می گذرانم و غروب ها به جلسه می روم.

پیام بهبودی: کمی از نیروی بتر بگوئید.

دانیل: اگر بخواهم واقع افکار بغرنج خود را توصیه کنم وقت زیادی می برد. به طور خلاصه خداوند مهریان من کسی است که به من توانائی می دهد که بتوانم بادیگران باشهمامت رو بروشوم و توانائی مقابله با مشکلات زندگی را به من می دهد. برخلاف زمان مصرف که همیشه خجالت زده و منزوی و گریزان بودم اکنون بالطف او قادرم که در ارتباط با اطرافیان مستقیماً در چشمان آن هانگاه کنم و زندگی را شجاعه و با شهامت طی کنم.

پیت: من خیلی کم در مورد خدامی دانم و فقط می دانم اونیروئی مهریان و بزرگ تو از هر چیزی است. نیروئی است که هم در خارج من است و هم در درون من می کنم در ک خود را خدارا تا آن جا که ممکن است ساده نگه دارم. چون چندبار سعی کرده ام به طور عمیق و فلسفی به این مسئله فکر کنم اوضاع فکری ام خیلی بغرنج شد. من فکر می کنم کسانی که در ک ساده ای از خداوند بزرگ و مهریان دارند آدم های خوش شانسی هستند. به نظر من رابطه با خداوند به ایمان و باور مابرمی گردد و این مسئله ای نیست که بتوان باعلم و دانش مطلق با آن برخورد کردار گرچه بعضی ها دوست دارند که از دریچه علمی به آن نگاه کنند. ولی من دوست دارم که به آن به چشم یک باور عمیق قلبی نگاه کنم. هر چند زیاد در باره اش نمی دانم و فکر می کنم کسانی که بیشترین و محکم ترین باور و اعتقاد را در آن دارند کسانی هستند که کمتر می دانند. اگر در مورد چیزی زیاد بدانی دیگر باور و اعتقاد چندانی نداری بلکه در آن مورد دانش خوبی داری. من می کنم رابطه ام با خداوند خیلی اساسی و در ضمن ساده باشد تا یک اعتقاد خیلی زیاد.

پیام بهبودی: در خاتمه هر چه می خواهد دل تنگت بگو.

دانیل: صحبت هایی را که می گویم برای خوش آیندشمانیست که شما خوشتان بیاید و مرا تایید کنید ولی بالا مدن به ایران من از لحاظ معنوی غنی شدم. کاری را که شما در ایران انجام می دهید خیلی خیلی جالب و خاص است. باز هم تکرار می کنم این اظهار نظر برای خوشایندشمانیست ولی شما در آن چنان شرایط ویژه و عالی قرار دارید که خودتان هم نمی دانید. فکر می کنم چند سال دیگر طول بکشد تا شما خودتان بی ببرید که چه کار بزرگی در ایران انجام داده اید. سال ها پیش برای اولین بار اعضا NA را در خارج از آلمان ملاقات کردم. در لندن یکی از اعضاء قدیمی دست مرا گرفت و گفت: "دانیل مادرایم تاریخ رامی سازیم". آن روز فکر می کردم که آن عضو قدیمی دیوانه شده و چرت و پرت می گوید ولی امروز بالا مدن به ایران فهمیدم که او درست می گفت چون ماتاریخ رامی سازیم. آن زمان من فقط از وجود ۳ جلسه آگاه بودم. ولی امروز اگر کسی در هر نقطه از جهان باعتیاد مشکل داشته باشد می داند که به کجا مراجعت کند و من

۶ یا ۷ نفر است. من عاشق آن ها هستم و روابط خوبی داریم. اگر هم شخص دیگری از من در خواست کند، سعی می کنم که اورا با عضای دیگری که فکر می کنم به دردش می خورد آشنا کنم.

پیام بهبودی: با آن ها چطور کار می کنید؟ نفر به نفر یا به صورت گروهی؟

دانیل: بار شدواز دیادی که شما در ایران دارید، نفر به نفر احتمالاً غیر ممکن است، امامن می توانم نفر به نفر کار کنم، پس این کار انجام می دهم ولی اگر من جای شما بودم، حتماً چاره‌ای نداشتم، جز این که به صورت گروهی کار کنم.

پیت: من هم موافقم

پیام بهبودی: آیا پاکی راهنمایی تواند کمتر از پاکی ره جو باشد؟

دانیل: این فرم هم می تواند کار کند. راهنمای خود من، کمتر از من پاکی دارد. به شرطی که راهنمایی که انتخاب می کنید، تجربه کافی داشته باشد. البته اگر چاره‌ای نباشد ایراندارد. من وقتی که با A شناسدم فقط یک نفر بود که پاکی اش از من بیشتر بود با وجود آن که اورا خیلی دوست داشتم ولی به هیچ عنوان نمی توانستم اورا به عنوان راهنمای انتخاب کنم بنابراین کسی را انتخاب کردم که کمتر از من پاکی داشت. در مورد سؤال قبل دوست دارم مطلبی را اضافه کنم. وقتی می گویم کسی را خارج نمی کنم به این معنی نیست که به کسی هم نه نمی گویم. خیلی ها از من در خواست می کنند که راهنمای آنان باشم ولی من می گویم نه. چون فکر می کنم که تازه واردان وقتی که به برنامه می آینند در فکر این هستند که بهترین شخص را برای خود به عنوان راهنمای انتخاب کنند. از نظر آن ها، بهترین هم یعنی کسی که بالاترین پاکی را دارد در صورتی که هر گز این طور نیست. برداشت یک پاکی بالا از اصول روحانی با یک تازه وارد خیلی فرق دارد و ممکن است کار کردن در این شرایط سخت شود. به نظر من ۲ تا ۳ سال تفاوت پاکی مناسب است ولی در این مورد دقائیون خاصی نداریم کما این که من خودم ره جوی ۱ ساله دارم.

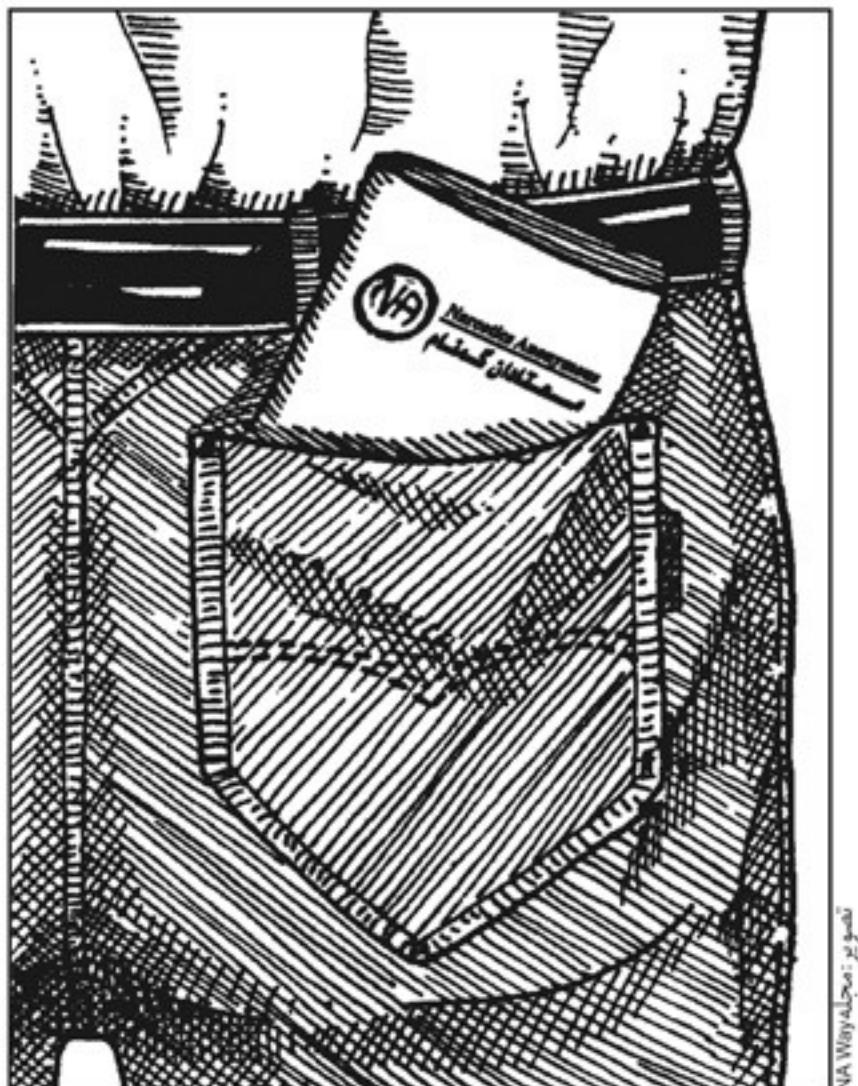
خداآند مهریان من، به من توانائی می دهد که بتوانم با دیگران باشهمامت رو بروشوم و توانائی مقابله با مشکلات زندگی را به من می دهد.

پیام بهبودی: نقش کار کردن و مسئولیت پذیرفتن در بهبودی چیست و آیا می توانیم به تازه واردان توصیه کنیم که یک سال اول را کار نکنند؟

دانیل: من کسی را مجبور نمی کنم که حتماً کار کند. البته هیچ وقت هم به کسی توصیه نمی کنم که یک سال اول را کار نکند. بلکه بر عکس توصیه می کنم که حتماً سعی کند کار کند چون اگر شخص در طی روز، افکارش بر روی کار و فعالیت متمرک شود دیگر وقت این را ندارد که افکار خود را بر روی مسائل بیهوده و در دسرساز متمرک کند.

پیت: به نظر من اشتباه است که به کسی توصیه کنیم کار نکند. این ممکن است که یک شرایط روانی باشد که کار نکنی و ضمناً مشکل مالی هم نداشته باشی و هم نداشته باشی و هم زمان بتوانی که بر روی بهبودی هم تمرکز کنی. ولی همان طور که گفتم در حدیک رویا خوب است اما اگر می خواهد عضو سازنده و مسئول اجتماع خود باشد بیهوده است زودتر شروع به کار کنید.

مصاحبه با پیت و دانیل



افتخار می کنم که جزئی از این تاریخ بوده ام. همان طور که شما هم جزئی از این تاریخ هستید. خیلی های من می گویند که تویک عضو قدیمی هستی ولی من می گویم که نه من فقط یک عضو هستم همان طور که شما یک عضو هستید وزمانی هم خواهد رسید که شما هم یک عضو قدیمی خواهید شد و تنها کسی که می تواند سدره اش ماشود، خودتان هستید. بعضی چیزهای در زندگی انسان پیش می آید که هر گز فراموش نمی شود سفر به ایران یکی از موارد بسیار بسیار خاص در زندگی من می باشد که هر گز تا آخر عمر آن را فراموش نخواهم کرد.

پیت: من هم دوست دارم که از فرصت استفاده کنم و از انجمن NA ایران تشکر کنم. شما خیلی مهمان نواز هستید و واقعابه مارسیدگی کردید و من از همگی شماتشکر می کنم. پیامی که من دارم همان طور که قبل از این مصاحبه گفتم این است که رابطه خود را با مأوبقیه اعضاء در سراسر جهان حفظ کنید و از تقاضاهی فرصت خوبی است از دفتر خدمات جهانی که من و دانیل را به این کشور زیبا اعزام کرد تشکر کنم. شما به ما و مأهم به شما نیاز داریم. مایک خانواده بزرگ هستیم. پس نمایندگان خود را به شورای نمایندگان اروپا با خدمات جهانی اعزام کنید.

پیام بهبودی: از این که با وجود خستگی زیاد و مشغله فراوان آخرین ساعت اقامت خود در ایران را در اختیار نشریه "پیام بهبودی" قراردادید تشکرمی کنیم.

پیت و دانیل: ما هم به سهم خود از مجله "پیام بهبودی" تشکرمی کنیم و آرزوی توفیق در انجام ادامه این کار مهم را برای شما داریم.

خداحافظ
پیام بهبودی

۱۴

ششمین همایش بزرگ ناحیه خراسان

همایش سه روزه در مشهد
نیمه دوم خرداد ماه ۱۳۸۴

۱۲ موضوع و ۱۲ سخنران در قالب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت

توجه به مشکلات روز اعضای NA، بهبودی چیزی فراتراز شادی، نحوه رو بروشدن

با مسائل حاشیه ای، تفریح در NA بهبودی و جوانی و رفع ابهامات موجود

مشهد منتظر شماست!

تأسیس چهارمین دفتر خدمات NA جهانی در ایران

ثبت و جامعی از فعالیت NA در ایران مسائل و محدودیت‌های مارادر بخش‌های کتاب و نشریات و چیپ و سکه به دفتر خدمات جهانی انتقال دادند. وی گفت: سپس به دنبال سفری که در اسفندماه به بحرین (جهت شرکت در کارگاه خدماتی) داشتیم در آنجایه اعضای گروه اعزامی از ایران اعلام شدکه با تأسیس دفتر خدمات جهانی در تهران موافقت شده است.

این عضو NA در ادامه گفت: در حال حاضر دفتر خدمات جهانی دروس آنجلس اقدام به استخدام یک وکیل در ایران نموده و بالراسال مدارک مورد نیاز به مراجع قانونی،



۱۵

دفتر خدمات جهانی در آمریکا در حال انجام مقدمات طرحی است که در صورت به نتیجه رسیدن آن، چهارمین دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام به زودی در ایران تأسیس و راه اندازی خواهد شد.

در حال حاضر خدمات NA در سطحی گسترده از طریق کشورهای آمریکا (لوس آنجلس) کانادا (تورنتو) و بلژیک (بروکسل) به مناطق مختلف دنیا ارائه می‌شود. با تأسیس این دفتر در ایران کل NA منطقه خاور میانه تحت پوشش خدماتی آن قرار خواهد گرفت. یک عضو خدمتگزار ارجمن معتادان گمنام ایران در تشریح جزئیات مطلب فوق به خبرنگار ما گفت: افزایش روزافزون اعضای NA، رشد و گسترش گروه‌ها، فعالیت منظم و موثر کمیته‌های خدماتی در نواحی مختلف و شورای منطقه‌ای ایران، ارتباط مستمر با دفاتر خدمات جهانی، به روز کردن نشریات NA و توزیع آن هادر میان گروه‌ها، برپایی کارگاه‌های کار کرده‌ها، سنت‌های و مفاهیم خدماتی، برگزاری همایش‌های متعدد در تهران و شهرستان‌ها و نیز ارسال به موقع گزارش فعالیت‌ها و رویدادهای ایران به دفتر خدمات جهانی در آمریکا همگی دلایل محکم و قابل قبولی بودند تا این که ایران به عنوان چهارمین کشوری که دفتر خدمات جهانی در آن مستقر می‌شود، مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.

این عضو NA در ادامه توضیحات خود افزود: به همین منظور زمستان گذشته دو تن از اعضای منتخب دفتر خدمات جهانی با هدف آشنایی با نحوه فعالیت‌ها و کار کرد NA در ایران وارد کشور مان شدند و با حضور در جلسات بهبودی و جلسات اداری و سفر به برخی شهرستان‌ها و شرکت در همایش اصفهان از نزدیک وضعیت انجمن را مورد دقت و توجه قراردادند.

به گفته این عضو خدمتگزار این دو تن هنگام بازگشت از ایران ضمن ارائه گزارش

میز نشریات

- ۴- جوانی و بهبودی
- ۵- پاک‌ماندن در دنیای بیرون
- ۶- کیست، چیست، چرا و چگونه؟
- ۷- زندگی به روای برنامه
- ۸- متنی خودمشغولی
- 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- اطلاع‌رسانی و عضو NA
- ۱۴- راهنمایشدن و راهنمای‌گرفتن

لیست لوح‌های فشرده موجود:

- ۱- لوح فشرده پیت و دانیل
- ۲- لوح فشرده ۵۰ سال NA
- ۳- لوح فشرده کتاب پایه



کتاب‌های مابراز معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده است.

لیست کتاب‌های موجود:

- ۱- چگونگی عملکرد
- ۲- کتاب پایه
- ۳- کتابچه سفید
- ۴- راهنمای کار کرده‌قدم
- ۵- مفهوم خدماتی
- ۶- کتابچه خزانه داری گروه
- ۷- دفترچه راهنمای جلسات ایران
- ۸- کتاب "پایه" با خط بربل و پیزه نابینایان
- ۹- نشریه پیام بهبودی



لیست جزووهای موجود:

- ۱- مبنی در خدمت اجتماع شما
- ۲- خطاب به تازه‌وارد
- ۳- فقط برای امروز



نامه های شمار سید متشرکریم منتظر مطالب بعدی شما هستیم

- منوجان - ابراهیم ع
- ساری - رضا ف
- مشهد - جواد گ
- مشهد - اکبر رز
- تهران - محمد رضا
- ارومیه - امیر ت
- مرودشت - عباس رز
- مشهد - امید پ
- تکاب - عبدالله ص
- نکا - سید جواد ح
- رشت - علی اصغر ف
- تهران - مهدی پ
- تهران - محمد غ

از دریافت نامه های الکترونیکی شما ممنونیم

- محمد ن
- سعید ش
- مهدی الف



دفتر نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیکی:
Payambehboodi@yahoo.com

مراحل اداری و حقوقی کار از جمله ثبت آرم NA، در حال انجام و پیگیری است. سپس از این دوست بهبودی درباره مزیت های تاسیس دفتر خدمات جهانی پرسیدیم که وی پاسخ داد: در صورتی که این امر محقق شود، دفتر خدمات جهانی کلیه امور مربوط به انتشار کتاب و نشریات و ضرب چیپ و سکه را با مستولیت و هزینه خودش در ایران تولید می کند و در این فرآیند هر گونه سود و زیانی که وجود داشته باشد متوجه دفتر خدمات جهانی است. ضمن آن که به میزان قابل توجهی از فعل و افعال ای که در حال حاضر در این بخش ها صورت می گیرد کاسته شده و به طور طبیعی تلاش نیروهای خدمتگزار معطوف به اموری خواهد شد که در اولویت قرار دارند.

وی تأکید کرد: تاسیس دفتر خدمات جهانی در تهران، علاوه بر این که نشانه رشد ماست، اعتبار ویژه ای را نصیب انجمن معتقدان گمنام ایران در سطح جهان خواهد کرد. این عضو NA همچنین نقش و تأثیر گذاری این دفتر در سطح خاورمیانه را مورد توجه قرار داد و گفت: پس از گذشت یکی دو سال از تاسیس دفتر خدمات جهانی در ایران، کلیه کشورهای خاورمیانه سرویس های موردنیازشان را از طریق این دفتر تأمین خواهند کرد. کما اینکه در حال حاضر دوستان بهبودی مادر کشورهایی نظیر بحرین و مصر از دفتر خدمات جهانی آمریکا دار خواست کرده اند، نیازهای ایشان توسط انجمن معتقدان گمنام در ایران مرتفع شود. به عبارت دیگر چاپ نشریات و ضرب چیپ و سکه موردنیاز کشورهای داوطلب در آسیا از طریق دفتر خدمات جهانی در ایران صورت خواهد گرفت.

این عضو خدمتگزار در مورد نحوه ارتباط میان این دفتر بالاجمیع معتقدان گمنام ایران گفت: فعالیت این دوازده گزینه مجاز است. به عنوان مثال همان ارتباطی را که NA ایران با دفتر خدمات جهانی آمریکا دار عیناً با همین دفتر خواهد داشت. وی افزود: کلیه خدماتگزاران این دفتر نیز منتخب دفتر خدمات جهانی آمریکا خواهند بود.

گزارش: سهراب - ش

بهبودی معتقدان گمنام:

برپایی ۲۲۲۵ جلسه در ایران

بر اساس تازه ترین آمارهای دریافتی در حال حاضر در ۱۸۳ شهر و روستای کشور مان، جلسات انجمن معتقدان گمنام به طور منظم برگزار می شود. این در حالی است که در تهران به تنها یک هر هفته شاهد برپایی ۳۲۰ جلسه هستیم. برپایه همین آمار، در شهرستان های نیز ۱۹۰۵ جلسه بهبودی در هفته برپایی شود. مذکور می شویم آمار و ارقام فوق از سوی مسئول کمیته نشریات در اختیار پیام بهبودی قرار گرفته است.

خوانسار، گلپایگان و گوگد: تولد تان مبارک

با شروع فصل بهار، شهرهای خوانسار، گلپایگان و گوگد به ناحیه اصفهان پیوستند. تا پیش از این جلسات بهبودی فقط در شهر خوانسار برگزار می شد و مرتبط با ناحیه اراک بود. سپس گلپایگان و گوگد متولد شدند و هم زمان با آغاز سال ۸۴، این شهرستان ها به ناحیه اصفهان پیوستند و با اراده خداوندو تلاش دوستان، همه هفته جلسات بهبودی به طور مرتب در این مناطق برگزار می شود.



دومین همایش قوچان

از دستدادن شریک و همراه زندگی و پارههای وجود مادر بود و دریغ از لحظه‌ای ابراز وجود در این چند سال و تنها یک صداست که می‌ماند: "تورابه خدمی سپارم، دوست دارم"، این را دختر ۱۶ ساله‌اش می‌گوید در آخرین لحظات جدائی واوست که امانت را به سر منزل مقصود می‌رساند و امروز باقلی شاد با ۲ سال و اندر پاکی در انجمان معتادان گمنام حضور دارد.

بی اختیار چشم‌هایم خیس می‌شوند، شرمی در گونه‌هایم می‌نشیند، امانه، چه باک، من امروز از این اشک‌ها شرمنده نیستم. با صدای دست‌های خودم می‌آیم و شروع به دست زدن می‌کنم، دوستی دیگر با ۴ سال پاکی، هدف و ماهیت قدم هارادر قالبی ساده و شیوا برای گروه بیان می‌کند.

۲۰ دقیقه تنفس، پذیرانی و گپی گرم و صمیمانه بین دوستان، به میز نشسته‌ی نزدیک می‌شوم از نشیره "پیام بهبودی" روی میز تعجب می‌کنم. یک عدد بیشتر نمانده، آن رامی خرم احساس غرور و گرمای مضاعفی در وجودم احساس می‌کنم. نشیره‌ای که مال خود مایود، از جنس مایود. خود خواهانه آن را زیر بغل می‌زنم و خلوتی برای خودم پیدامی کنم و شروع به خواندن آن می‌کنم. هجوم بچه‌های سالن خبر از شروع مجدد جلسه رامی داد. این دفعه سریع تروار دسان شده و صندلی‌ای برای خودم پیدا کردم. سخنران بعدی دوست جوانی بود که ۲۴ روز دیگر تا ۴ سالگی اش داشت.

و من در حسرت این موضوع که چرا دیرتر از او بالانجمان آشنا شدم.

حسادت و خودخواهی، لحظه‌ای تمام وجود مراسخیر می‌کند. اما به محض دیدن دوست مسنی که با موهای سپید تازه به انجمان پیوسته است، آب سردی برآتش حسدم ریخته شد. حضور خداوند راحس می‌کنم و پیام اورابه گوش جان می‌شنوم. همین تنوع و گستردگی است که موجب غنای برنامه ماسته است. جای هر نالمیدی را زمامی گیرد تا میدوارانه به زندگی و آینده نگاه کنیم. من شرمنده از قضاوت خود در صندلی جاجامی شوم و گوش‌هایم را تیز می‌کنم. در عین جوانی، اندیشه‌های بزرگ در سرمی پروراند. داستان زندگی اش را باز گومی کرد. درست در شب عروسی خواهرش، تصمیم به خود کشی می‌گیرد ولی از ترس به هم خوردن مراسم عروسی، این تصمیم را به تعویق می‌اندازد. می‌خواهد که خود کشی کند، چرا که توان به دوش کشیدن این همه رنج را نداشت ولی امروز در همایش قوچان شادمانه اقرار می‌کرد که: من رنج می‌کشم، پس من هستم. چرا که امروز رنج و درد معنا پیدا کرده است پس قابل تحمل است. ما شادمانی را وعده می‌دهیم اما رنج را تحمل می‌کنیم. با تشویق جمع صحبت‌هایش به پایان می‌رسد.



به نام دوست که هر چه هست از اوست شنیدن خبر دومین همایش شهر قوچان توی اطلاعه‌یه گروه مان خبر خوبی بود. جمیعه ۸۳/۱۱/۱۶ از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۳ قوچان یکی از شهرهای استان خراسان و به فاصله ۱۳۰ کیلومتری مشهد قرار دارد. بچه‌های گروه، تدارک سفر رامی دیدند

حتی بر فرشید و سرمای هوایی این تصمیم خلی وارد نمی‌کرد. من هم به اتفاق چند تا از دوستان با قرار قبلی صبح زود حرکت کردیم. حدود ساعت ۹/۳۰ صبح بود که به میدان اصلی شهر رسیدیم. از دور تجمع بچه‌های ماشین‌ها، همه حکایت از استقبال گرم اعظامی کرد. امروز سرمای قوچان برای آن‌ها معنای نداشت، گوئی همه شهر در خواب زمستانی فرورفته بود و تنها بیدار دلانی که به یمن طلوعی دیگر و تولیدی مجدد شکر گزار پروردگار خود بودند، پاک و هوشیار و بیدار، دستان یکدیگر را به گرمی می‌فرشند. خوش آمدگوها با کت و شلوار و لباس‌های آراسته گوئی جشن عروسی شان است، با خنده‌ای شیرین خوش آمدگی گویند و با اشاره دست ماشین‌ها را به سمت راست ساختمان هدایت می‌کنند. استقبال گرم و در آوش گرفتن‌های صمیمانه و شنیدن صدای گام‌های بهبودی و سلامتی و تپش زندگی در ضربان دلمان، سر در و رو دری سالن رمز موفقیت و ماندگاری انجمن نوشته شده است: "من نمی‌توانم ولی مامی تو ایم". این یعنی با هم بودن، یعنی اتحاد، یعنی دست خدا همراه گروه است. من اگر مانشوم تنها ایم، تو اگر مانشوي خویشتنی. همه و لوله داخل سالن، گرمای خاصی به آن جا بخشیده بود. بچه‌های شیروان، بجنورد، درگز، بیر جند، تربت و حتی خیلی از بچه‌های مشهد که چند وقت بود هم دیگر را ندیده بودند، دیداری تازه کردند. چقدری تکلف و ساده، چه زیباست وقتی بدون چشم داشت کسی را دوست می‌داری سلام‌های گرم در یک روز بسیار سرد زمستانی، سالن مملواز جمیت بود، حضور خانواده هارنگ و جلای دیگری به جمع داده بود و احساس اتحاد و همبستگی را تشید می‌کرد. با هر زحمتی بود در گوشه‌ای از سالن برای خود جانی دست و پا کردم و ایستادم. گرداننده جلسه را با دعوت به سکوت آغاز کرد. به راستی سکوت بلندترین فریاده است. گوئی مدت‌های است کسی در این سالن حضور ندارد. سکوت بود و سکوت. هر کس در دل خود در سکوت خود، نجوانی سرداده بود و عهدی می‌بست و در آن لحظه دریافتیم که سکوت سرشار از ناگفته‌های است. جزو ها، خوانده شدوازی یکی از دوستان که حدود ۴ سال پاکی داشت، دعوت شد تحریبه‌ای از زندگی گذشته اعتیادی و آشنازی بالانجمان و دوران پاکی اش را در اختیار حضار قرار دهد. بار دیگر قدرت خداوندی، این رمز اعلای هستی را به وضوح می‌توانستیم مشاهده کنیم. آن قدر دوران پاکی اش، شیرین و جذاب بود که گوئی می‌خواست هر چه سریع تراز گذشته اش بگذردو به زمان حال برسد.

پندازی همه چیز در امروز و همین لحظه جاری است. گذشته جز خواب و سرابی بیش تبوده است و امروز مارا با خواب و سراب کاری نیست. بهبودی یعنی حرکت هر چنداندک، اعتیاد، زن و مردنمی شناسد. اگر قرار است سقف خانه‌ای فروریخته شود، شرافتی گرفته شود، هویتی از دست برود و انسانیتی در غبار دود دم گم بشود هیچ مهم نیست که از آن کیست، صاحب آن مردی است رنج کشیده یازنی است داغدار هم در دو سخن ران بعدی یکی از خانم‌های قوچان بود. تجربه‌ای جالب، زیبا و در عین حال غم‌انگیز که همه را در بهتی غریب فروبرده بود. همه در سکوت می‌گریستند. رهایی‌های خاص زندگی در سکوت، پیش کش می‌شود. در این سکوت حقیقت مان‌هفته است، حقیقت تو و من، صحبت از پی‌مردن یک برگ نبود. حدیث



کارگاه خاورمیانه NA در بحرین

در تاریخ ۱۱/۱۹/۸۳ من و دو تن از دوستان بهبودی، تهران را به مقصد بحرین که محل برگزاری کارگاه NA در خاورمیانه بود، ترک کردیم.

این کارگاه به منظور فراگیری روش‌هایی موتور در مطرح کردن یک موضوع و گفتگوی بهینه‌اعضای پر امون آن، تشکیل شده بود ضمناً به بعضی از مسایل و مشکلات موجود در گروه‌های خاورمیانه نیز پرداخته می‌شد.

در ضمن تشکیل این کارگاه، نقطه عطفی در ترتیبی ترشدن هر چه بیشتر گروه‌های NA در خاورمیانه و نیز ارتباط این گروه‌ها با دفتر خدمات جهانی نیز محسوب می‌شد.

شرکت کنندگان شامل افرادی از گروه‌های مربوط به کشورهای خاورمیانه از جمله مصر، لبنان، عمان، بحرین، عربستان سعودی، کویت، ایران و همچنین سه نماینده از دفتر خدمات جهانی بودند. در فرودگاه بحرین، استقبال صمیمانه اعضای انجمن NA بحرین و چند تن از اعضای انجمن عربستان، عمان و کویت روپوشیدیم و سپس به محل اسکان مان منتقل گشیم. در روز نخست پس از آشنازی با سایر دوستان هم در در یک جلسه بهبودی شرکت کردیم. روز بعد کارگاه کار خود را شروع کرد. گردانندگان، سه تن از کارکنان دفتر خدمات جهانی و از اعضای قدیمی بودند و تمام سعی آن‌ها این بود که به عنوان صاحب جلسه تلقی نگردند. آن‌همی خواستند در جهت ایجاد یک گفتگوی بهتر و سالم تر پر امون موضوعات مطرح شده به ما کمک کنند.

با ید بخشالی و افتخار بیان کنم که در طول سه روزی که این کارگاه برگزار شد NA ایران شرکت مثبت و فعال داشت و ضمن کسب دستاوردهای جدید، تجربیات خود را در اختیار سایر کشورهای خاورمیانه گذاشت.

توجه سایر گروه‌های انجمن NA ایران بسیار جالب بوده گونه‌ای که بیشتر کشورها با وجود داشتن سابقه‌ای ۲۰ ساله در تشکیل انجمن‌شان، سئوالات خود را از گروه ایران می‌پرسیدند. این حالت بر اثر انفجار ناگهانی جمیت در انجمن ما که طبق نقشه جغرافیایی تهیه شده توسط دفتر خدمات جهانی وارایه آمار و راقم، NA ایران را در بین سایر مناطق خاورمیانه بر جسته و بی نظیر می‌ساخت. در همین راستا تصاویری از همایش سراسری تهران در تابستان ۸۳ به صورت اسلامی و نیز قسمی از فیلم مربوط به همایش اصفهان برای حضار پخش شد و اعضای دفتر خدمات جهانی، اذعان کردنده و وقتی این فیلم در هیئت امناء نمایندگان جهانی به نمایش گذاشته شد، اشک‌شوق در چشم‌های همه حلقه زد و از بخشالی می‌گریستند.

به گروه ایران وقت ویژه‌ای اختصاص داده شد تاراجع به موفقیت انجمن در ایران و چگونگی شکل گیری و رشد آن صحبت شود که با استقبال شنوندگان روپوشد.

گروه NA ایران در طی این سه روز، از فرصت استفاده کرده و طی چهار جلسه خصوصی با اعضای WSO راجع به مسایل گوناگون NA ایران صحبت و تبادل نظر کردند. در این جلسات به بررسی موضوعاتی نظیر چاپ کتاب، چیپ و سکه، مشکلات احتمالی NA با سایر گروه‌های غیر دولتی، پیشنهاد تاسیس دفتر مرکزی WSO در ایران و مسایل مربوط به بنوان انجمن NA ایران پرداخته شد.

در کارگاه یاد شده، تمرکز اصلی بر چگونگی ایجاد یک گفتگوی سالم و به دور از هر گونه غرض ورزی شخصی، تیراندازی و عصبیت بین اعضای شرکت کننده بود. به این ترتیب که کل افراد به چند گروه کوچک تقسیم می‌شدند سپس موضوعی طرح می‌شد و ابتدادر داخل این گروه‌های کوچک، گفتگوهایی پیرامون موضوع انجام می‌گرفت و یک نفر از داخل گروه، نظرات اعضا را یادداشت می‌کرد. بعداز مدتی گردانندگان گروه‌های کوچک به حرکت در می‌آمد و دونظر اصلی که از بین نظرات بالا خود اعضا

تا اینجا، همه از دست آوردهای برنامه در زندگی شان گفتند و این که از طریق این برنامه، چه هدایاتی دریافت کرده‌اند. اما وظیفه مادر مقابل این همه سخاوت و بخشش چیست؟

سخنران بعدی دوستی بود که مدت ۴ سال و ۸ ماه پاکی داشت و در مورد سنت‌های ماصحبت می‌کرد. از اتحاد گروه‌ها و از بالاترین مرجع تصمیم‌گیری که همانا خداوند است برای ماصحبت کرد. از تمایل به عنوان تنها شرط عضویت واز گمنامی و یکی شدن بدون هیچ برتری و کم و کاستی گفت. قطره اشک شوقي، حسن ختم صحبت او بود. اما هر مرگ، بشارتی است به حیات دیگر. تولد دوباره خود را جشن می‌گیریم. با ولین اعلام پاکی ۲۴ ساعته، سالن منفجر می‌شود. جوانی ۱۷ ساله، حیران و مبهوت از این همه اظهار عشق و محبت. آغوش گرم بچه هادر این هوای سرد زمستانی. و به ترتیب یک ماه، ۶۰ روز و ... ۲ تولد یک سالگی و ۲ تولد دو سالگی ... و نغمه تولد مبارک.

و در پایان یک بار دیگر، گرد هم حلقه می‌زنیم و یک زنجیر محکم را شکل می‌دهیم، یکی از حلقه‌های این زنجیر من هستم یکی دیگر توهستی و سکوت. دعای آرامش را می‌خوانیم. گوئی قرار است همه جهان از حضور ما، آگاه شوند. تنها صدایی که من می‌شنوم و از شنیدن آن آرامش پیدامی کنم: خداوند، آرامشی عطا فرماتا بپذیرم ...

قوچان - اکبر - ز

۸۳/۱۱/۱۶

۱۸





گروه های کوچک انتخاب شده بود را ز گروه جمع آوری می کرد. بعد از غربال موضوعات و پیشنهادات ارائه شده به همه اعضا فرصت داده می شد تا درباره مهم ترین آنان صحبت شود و خود به راهکار مناسب دست پیدا کنند. سپس خود اعضای دفتر خدمات جهانی تجربه خود را در مورد مهم ترین موضوعات بیان می کردند.

موضوعات مطرح شده در کار گاه
روز اول: خوش آمد گویی و مقدمه
توضیح ساختار خدماتی NA

موضوع گفتگو: چه چیزی در NA (جلسه و ناحیه) برای شما کار می کند؟
چه چیزی در NA (جلسه و ناحیه) برای شما کار نمی کند؟ (مشکلات شما چیست؟)
روز دوم: فضای بهبودی در جلسه

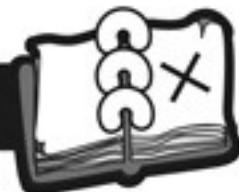
موضوعات گفتگو
۱- آیا مام پیام بهبودی را منتقال می دهیم یا در دسر را؟
۲- آیا من می خواهم به جلسه بروم که بگیرم یا ببخشم؟
۳- برای جذب یک معتقد به NA، چگونه می توانیم پیام رسانی کنیم؟
۴- قدم ها و اهتمام
روز سوم:

موضوع گفتگو: مسائل و مشکلات ترجمه
سخنرانی یک گروه موفق که گروه ایران بود.
امیدواریم که دستاوردهای مثبت این کار گاه به مرور خود را در سطح انجمن مان نشان دهد. ضمناً پاره ای از مسائل ذکر شده NA ایران نیز حل و فصل گردد. قابل ذکر است که در پی برگزاری این کار گاه، آدرس پست الکترونیکی ویژه ای برای گروه های خاور میانه ایجاد گردید که از طریق آن همه اعضامی توانند با یکدیگر در تماس مداوم بوده و مشارکت کنند. خبر خوب دیگر این که، بعد از راه اندازی این آدرس، جلسات بهبودی در سه کشور امارات، قطر و فلسطین نیز دایر گردیده است.

آدرس پست الکترونیکی NA خاور میانه: na-me@yahoo-groups.com
امیدواریم بتوانیم به توبه خود، پیام عشق و صمیمیتی را که در طی برگزاری این کار گاه، به مازمانی شد به سایر دوستان در انجمن و معتقدانی که هنوز در عذاب هستند برسانیم.

با تشکر
گروه اعزامی NA ایران به بحرین
آتوسا - سیامک - محمود

رشد من درست از زمانی شروع شد که
اعتراف کردم در مقابل اعتیاد عاجزم.



چی دیدی، چی شنیدی؟



در شماره قبل، از اعضای انجمن خواسته شد که برای مابنويستند در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتند چه مطالبي شنيدند یا چه صحنه ای دیدند که باعث شد تاشما، بار دیگر به جلسات انجمن بیايد. در اين رابطه نامه زير به دست مارسيده است:

به نام آفريدگار پاک
سلام دوستان، با عرض خسته نباشيد و آرزوی موفقیت در راه خدمت تازه ای
كه با انتشار پيام بهبودي آغاز كرده ايد. مایلم در مورد اولين حضورم در جلسه
NA و مطالبي که شنيدم برای شما بنویسم.
پس از باز کردن درب اتاق جلسه، پير مردي با نشان سينه خوش آمد گو به
طرف آمده سؤال کرد که آيا مشكل اعتياد دارم؟

بعد از چند لحظه سکوت جواب دادم: بلی. او با علاقه بسیار و خيلي گرم و
صميحي مراد را غوش گرفت و به من خوش آمد گفت. خيلي حيرت كردم، تا
آن زمان هر وقت در اجتماع کسی متوجه اعتياد من می شد. دلخواه خود را می گرفت
و به سرعت از من دور می شد، به فرزندان خود سفارش می کرد بامن معاشرت
نکنند ولی چرا اينجا، اين چنین از يك معتاد استقبال می کنند؟ عجيب بود.
در جلسه از مشاركت ها و خواندن ها چيزی دستگيرم نشد. بعد از پيان جلسه
دوستي بامن صحبت کرد. تنها جمله ای که در آن صحبت ها به خوبی به
خاطرم ماند و باعث شد دوباره بير گردم و ماند گارشدم اين بود که دوستم گفت:
اين جا صندلي ها ياميخ دار هستند يا چسب دار. از خداوند بخواه که صندلي
چسب دار نصيبي تو شود.

اگر بگويم اين دو مورد، يعني برخوردار آن پير مرد خوش آمد گو و جمله آن
دوست بهبودي باعث برگشتن من به شد، بيراه نگفتم. پيروز و شاد کام باشيد.
همچنین آمادگي خودم را برای کمک به شما عزيزان به عنوان خبرنگار اعلام می کنم

رضا ف
از ساري

۳۱ ساله، نزديك به يك سال پاكي



■ دفتر نشریه:

تهران، صندوق پستي ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونيکي:

Payambehboodi@yahoo.com

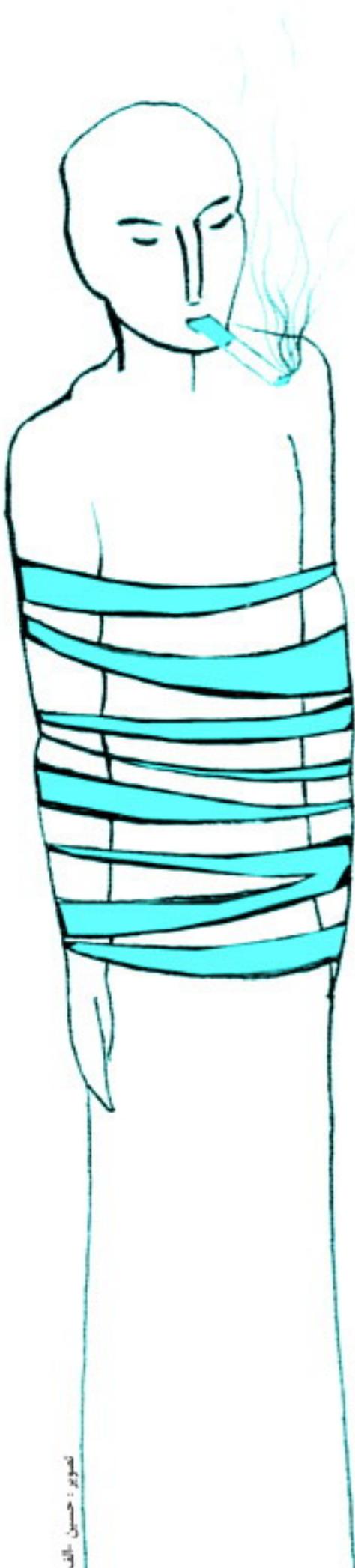
دوستان عزيز:

لطفا در ۵ سطر برای مابنويستند که در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتند،
چه مطالبي شنيدند و یا چه صحنه ای دیدند که باعث شد تاشما، بار دیگر به
جلسات انجمن معتادان گمنام بیايد؟ پاسخ خود را به آدرس صندوق پستي نشريه ارسال نمائيد.

”برای مافقط یک راه وجود دارد و آن زندگی به روای برنامه معتادان گمنام است.“

بنابراین می خواهم به جمع افرادی بپیوندم که بدون استفاده از

مواد مخدر به راحتی و در کمال آرامش زندگی می کنند.“



آیا کسی سرگذشت مرا باور می کند؟

آن‌ها بعضی وقت‌ها، راجع به سیگارکشیدن و مواد مخدر صحبت می‌کردند و از آن تعریف می‌کردند. به فکرم رسیده‌اگر من هم مانند آن‌ها، مواد مصرف کنم حالم خوب می‌شود و قوی می‌شوم و دیگر از چیزی نمی‌ترسم. برای همین از آن‌ها خواستم که به من مواد بدنه‌دیکی از آن‌هادرازی بول زیادی که از من گرفت مقدار کمی مواد به من داد.

به این ترتیب برای اولین بار با مواد آشنا شدم و از آن استفاده کردم و رخوت زیادی سراسر بدنم را فراگرفت و احساس عجیبی پیدا کردم. از آن خوشم آمد. چون وضع مالی ام خوب بود و در اوایل اجباری به مصرف نداشتم و هر زمان که دلم می‌خواست مصرف می‌کردم، متوجه چاه عمیق و تاریکی که در حال سقوط در آن بودم، نمی‌شدم. دوران لوکس و طلائی اعتیاد را سپری می‌کردم. باید اقرار کنم که بطور کاذب، بعضی از احساسات ناخوشایند خود را فراموش کردم و راحت تر شده بودم. مثلاً ایجاد رابطه صمیمی با خانواده ام قبل از خیلی برایم سخت بود. مخصوصاً با پدرم که خارج از کشور بود و من خیلی کم اورامی دیدم، در هنگام روبرو شدن با او خیلی خجالت می‌کشیدم ولی متوجه شدم که وقتی مواد مصرف کنم این قابلیت را پیدامی کنم که با او خیلی راحت صحبت کنم، بدون این که خجالت بکشم. ولی این دوران مدت زیادی دوام نیاورد چون شخصیت افراطی من دیگر به من فرصت مصرف تفننی را نداد. سقوط سرعتی بیشتر به خود می‌گرفت تخریب، شکل واقعی خود را نشان می‌داد. زنگ‌های خطر به صدارت آمدند، ولی گوش من نشنیده می‌گرفت.

به بهانه‌های مختلف پول می‌گرفتم، دروغ می‌گفتیم، کلاس درس را به قصد مصرف مواد ترک می‌گفتیم. همیشه موردمواخذه ناظم و دبیران مربوطه قرار می‌گرفتم که چرا این قدر بی نظم هستم و مرتب به مدرسه نمی‌روم و اگر هم می‌روم چرا در سرمه اصلاح خوب نیست. به همین طریق زمان می‌گذشت و آخر سال با یک کارنامه درسی خراب و کارنامه روحی خراب تر به منزل می‌آمد. فکرمی کردم آدم نالایقی هستم و شایستگی قبولی و دانشجو شدن را ندارم. اجبار به مصرف باعث شد که ترک تحصیل کنم و همین فرصت بیشتری را جهت مصرف زیادتر من فراهم کرد. وسیله نقلیه خود را فروختم و برای این که مورد تأیید و تحسین دوستان مصرف کننده ام قرار بگیرم نصف ارزش آن را پول و نصف دیگر مواد گرفتم که مثل بمب صدای کند!!

هر چه تندتر می‌رفتم شدیدتر به زمین می‌خوردم. دیگر مواد قدیمی من را تامین نمی‌کرد و ناچار رو به هروئین آوردم. این خود سر فصل جدیدی از سرایشی بود. همه چیز در بود و داغون شده بود. خشم و نفرت تمام وجودم را تسخیر کرده بود. جنگ و تضاد با اطرافیان بخش لاینفک زندگی نکبت بار من شده بود.

چند نفر از دوستانم در این راه قربانی شدند، یکی دونفر خودشان را اعدام کردند. دو سه نفر دیگر خودشان را آتش زدند و سوختند ولی من جرات خود کشی هم نداشتم. به فکر قطع مصرف افتادم ولی همیشه احساس تنها، نارضایتی، سردرگمی، یوچی و خجالت می‌کردم. ناچار مواد دیگری را که به نظرم سبک تر می‌آمد جایگزین می‌کردم ولی تامی آدم که به خودم بیایم دوباره مصرف هروئین شروع می‌شد. مادر بیچاره‌ام که اطلاعات چندانی از مواد مخدر نداشت، می‌گفت: "نه، مگه این هروئین خیلی بدتر از شیر مادره؟ در دوران بچگی شیر مادر را ترک کردی، هروئین که چیزی نیست، این روهیم تر کن، نه جون!"

خدارا شکر می‌کنم به خاطر این همه لطف و موهبتی که به من داشته است و من را تبدیل به عضو قابل قبول و مستولیت پذیر جامعه کرده است. در زمان مصرف، هیچ کس حتی جواب سلام مرانمی داد. تامرا می‌دیدند فرار می‌کردند. مثل این که با یک شخص طاعون دار روبرو شده بودند. از وقتی یادم می‌آید خیلی سر بزیر بودم و کاری به کار دیگران نداشتم، بطوری که همه اهل محل از من تعریف و تمجید می‌کردند، که فلانی چقدر مؤدب است و من هم از این تعریف لذت می‌بردم و از اینکه مورد تأیید دیگران قرار می‌گرفتم خوشحال بودم. کم کم متوجه شدم که این شخصیت اصلی من نبود. چون من هم دوست داشتم مانند دیگران، شیطنت کنم و سربه سر هم سن و سال هایم بگذارم، بازی کنم و هیجان‌های خاص دوران کودکی را تجربه کنم. ولی می‌ترسیدم که بگویند پسر پررو و بی‌ادبی است و ضمنامی ترسیدم که در بازی از دیگران کنک باخورم و همیشه احساس می‌کردم که از دیگران ضعیف‌تر هستم و همین طرز فکر باعث شده بود که کاملاً اعتماد به نفسم را از دست بدhem و وجودم پر از ترس شود. برای محور کردن این ترس نیاز فراوان به کمک افراد خانواده پیدا کردم و همین امر موجب وابستگی زیاد من به آنها شد. وابستگی از نوع افراطی آن، همان دردی که بعده‌ای شکل‌های دیگر، زندگی من را فنا کرد و هر روز نقش این وابستگی بیمارگونه را در فرم‌های دیگر در زندگی پر از درد خود، تجربه نمودم.

خانواده همیشه نیازهای مرا برآورده می‌کرد. برای اینکه به دیگران نشان بدهم که بهتر از هم سن و سالان خودم هستم، همیشه اسباب بازی‌های بهتری انتخاب می‌کردم و چون وضع مالی خانواده تقریباً خوب بود، هرچه بزرگ تر می‌شدم، پرتو قعتره می‌شدم و احتیاجات من هم نسبت به خودم بزرگ تر و بیشتر می‌شدو. اگر برآورده نمی‌شدنند آزره خاطر می‌شدم و همچنین خیلی زود می‌رنجیدم. در اثر این رنجش، از خانه دزدکی پول بر می‌داشتم و چیزهایی را که با آن‌ها می‌خواستم رُست بگیرم و پز بدهم می‌خریدم، تا بلکه بخشی از خلاهای روحی خود را پر کنم. در مدرسه فکرمی کردم من از درس ریاضی چیزی نمی‌فهمم. همیشه نمره کم می‌گرفتم و با راه از معلم ریاضی کنک می‌خوردم و یا از کلاس اخراج می‌شدم. ولی دیگران چنین وضعی نداشتند و کاملاً مشخص بود که با دیگران فرق دارم. از ریاضی متنفر شدم، سرکلاس نمی‌رفتم و سرانجام تجدیدی و در نهایت مردود می‌شدم و یک سال از بقیه عقب می‌افتادم.

احساس خود کم بینی می‌کردم و می‌گفتیم من کم تراز دیگران هستم ولی خود محوری من اجازه نمی‌داد تا از دیگران کمک بگیرم. کم کم به این فکر افتادم تا برای جیران خود کم بینی‌هایم، با بچه‌های بزرگ تراز خودم رفاقت کنم، آن‌ها از من بزرگ تر بودند با این تفاوت که وضع مالی من بهتر از آن‌ها بود. وقتی با آن‌ها بودم احساس قدرت می‌کردم و از این که همکلاسی‌هایم می‌دیدند، من با بچه‌های بزرگ تر می‌پرم، لذت می‌بردم.

رفتار آن‌ها بامن خوب بود و از من حمایت می‌کردند چون پول چیزهایی را که لازم داشتند به آن‌ها می‌دادم. یعنی با پول پشتیبانی آن‌ها را خودم می‌خریدم چون بخاطر ضعف روحی، نیاز به حمایت آنان داشتم تا بوجود اعتماد به نفس خود را جبران کنم. الان متوجه می‌شوم که چقدر بیچاره بوده‌ام.

حتی بعضی وقت‌ها که پول نداشتم به آن‌ها بدهم از خانه پول می‌دزدیدم و به آن‌ها می‌دادم تا از من راضی باشند!!

چون دوباره من را به دنیای زندگی هاراه داد و امکان دوباره زیستن را به من داد. به طوری که اکنون همه چیز بدون مواد مخدر برایم جالب و قابل تحمل است. دنیایی که قبل از خشونت و جنجال بود، حالا برایم پرشده از محبت و آرامش. در حالی که چیزی تغییر نکرده بلکه دیدمن و فکر من، نسبت به دنیای اطراف تغییر کرده و الان به جای گریه و زاری و جنگ و دعوا در خانواده های معتادان، می توان صدای خنده و خوشحالی راشنید که همه اینها از لطف خداوند مهربان و غنی بودن این برنامه و کار کرد ۱۲ قدم است.

خیلی وقت ها، که از محله خودمان عبور می کنم، از این که می بینم دیگران چقدر با مهربانی و لبخندی احوال پرسی می کنند و تعارف می کنند شرمنده می شوم، چون من هیچ کار مفیدی برای آن هالنجام نداده ام. انجمن گران بهترین خصلت های انسانی را به رایگان در اختیار من قرار داد و مرا با عشق و دوست داشتن و اعتماد کردن آشنا کرد. تابداتم که می شود انسان گونه زندگی کرد. الان با واقعیت زندگی راحت تر بر خورد می کنم و خودم را همان طوری که هستم می پذیرم. مادرم خیلی خوشحال است و به جای اینکه مرا "اعاق" کند و مرتباً بگوید برو بیرنگردی" و "شیرم راحلالت نمی کنم" برایم دعایم کند. برای شما هم که هر جای ایران هستید، عزیز دل اوئید نیز دعایم کند. من اورا خیلی اذیت و آزار کرده ام و از خداوند به خاطر قدم ۱۰۹ این برنامه ممنونم. آزار کار در اختیار من گذاشته شده است و من می خواهم از آن ها استفاده کنم. هنوز وقتی با مادرم روبرو می شوم بعض گلوبیم را می گیرم، به طوری که گفتن چند کلمه برایم سخت می شود، ولی او با صدایی مهربان برای من و شمادعایم کند. اکنون تمام سعی من این است که طبق برنامه کار کنم، به خداوند یک شوم و خدار اشکر بطور مرتب در جلسات شرکت می کنم، کار می کنم و امیدوارم که بتوانم عضوی مفید برای جامعه و انجمن باشم. فقط دوست دارم که باور بزرگی را که در انجمن تجربه کرده ام، برای دوستان تازه وارد تکرار کنم: هیچ احتیاجی نیست که مابمیریم، واقعیمی شود بدون مواد مخدر زندگی کرد و زندگی خوبی هم داشت با آرزوی موفقیت برای همه عزیزان. با تقدیم عشق و احترام

ابراهیم - ع
شهرستان منوجان



حروف های مادرم باعث می شد که عصبانی شوم، با وداع و اکتم و اورا بزنم. چون جواب قانع کننده ای برای او نداشت. آیا این آخر خط من بود؟ نه، یک گام دیگر باید برمی داشتم. دیگر با کشیدن مواد هم حال نمی کردم. به تزریق روی آوردم و بدتر اینکه جرات ترک راهم از دست داده بودم و از درد کشیدن هم بسیار می ترسیدم. یکی دو سال دیگر ادامه دادم و تبدیل شدم به یک مشت پوست و استخوان. ادامه مصرف و تزریق، با قیمانده داشته هایم را گرفت. شخصیت، آبرو، انسانیت و شرف راهم از من گرفت و به جای آن تنفر، انژجار، کینه، حسادت و انبوهی از نواقص اخلاقی را به من اهدا کرد. از نظر شخصیتی هیچ چیز برایم باقی نماند. هر موقع که قرار بود مهمانی به منزل مایباشد به هر طریقی بود پولی پیدامی کردند و به من می دادند که از آنجا بروم، تا کسی ریخت و قیافه ام را بیند و در نزد مهمان شرمنده نشوند. همیشه آنقدر مواد تزریق می کردم که از خود بی خود می شدم و مرگ را در چند قدمی خود می دیدم. حتی یکی از آشنايان که مصف کننده بود یکبار در کنارم بود، از این کار من می ترسید، چون او هم باره اسایه مرگ را در چشمان من می دید و در شرایطی قرار گرفته بود که از همه جنبندهای بترسم و حتی دیگر نای را رفتن راهم نداشت و چون دیگر نمی توانست خودم بروم و مواد بگیرم و رمقی برای این کار نداشت، شخص دیگری برایم تهیه می کرد. وای که چه روز گار تلخ و سیاهی را گذراندم. وقتی به یاد آن روز هامی افتم تعجب می کنم که چطور زندگ هستم. همه جاسیاه بود، همه چیز سرد بود، خود و خانواده ام فناشده محسوب می شدیم.

دیگر هیچ چیز وجود نداشت، هیچ چیز. همه راه هارا امتحان کردم و همیشه یک نتیجه می گرفتم: شکست. ولی نه، گوئی یک راه نیاز موده دیگر وجود داشت. "انجمن معتادان گمنام"

سراججام نوبت من هم شد و لطف خداوند همچون نوری تابناک، به سیاهی ها و تاریکی ها خاتمه داد. اولین بار وقتی که با آشنایم که قبل از من با NAL آشنا بود، به جلسه آمدم، در این فکر بودم که معتادانی از قماش خودم، چه دارند که به من بدهند و من با شخصیت از هم گسته خودم چه کنم؟

ولی افرادی را آن جادیدم که تمیز و آرسته بودند. من حتی فکر نمی کردم که آن هاروزی مصرف کننده بوده اند. به راحتی می شدم عجزه را در وجود مبارکشان دید. معجزه ای که فقط با تمايل و صداقت میتوانست به وقوع پیوسته باشد. کسانی را دیدم که امیدوارانه از زندگی صحبت می کردند. مدت ها بود کسی از زندگی و امید با من صحبت نکرده بود. هر چه بود تحقیر و تنفر بود. کسانی را در آن جلسه دیدم که در زمان مصرف وجودشان مالامال از کینه و تنفر بود ولی همان افراد با من از عشق و محبت و دوست داشتن صحبت میکردند.

آیا من خواب می دیدم؟ خیر، همه این جاده بیداری بود و من هم با اجازه شما عضوان چمن معتادان گمنام شدم. این جا همه مراد دوست دارند.

همین باعث شد که بدانم خدای من مهربان تر از آن چیزی است که من فکر می کردم. او همیشه به من لطف داشته و بارها به من کمک کرده است تا تا سراججام پس از طی کردن پیچ و خم های زیاد، مواروی این صندلی نشاند. خدار اشکر، هر روز که می گذرد ایمان من نسبت به برنامه و لزوم کار کرد ۱۲ قدم و راهنمای گرفتن و رهジョ داشتن و خدمت به سایر معتادان بیشتر می شود

رقصی چنین.....

مرد، سرش را پائیز خمانده بود و نمی‌شنید فریادی را که به همان سیاق سر پل جوادیه خطابش می‌کرد:

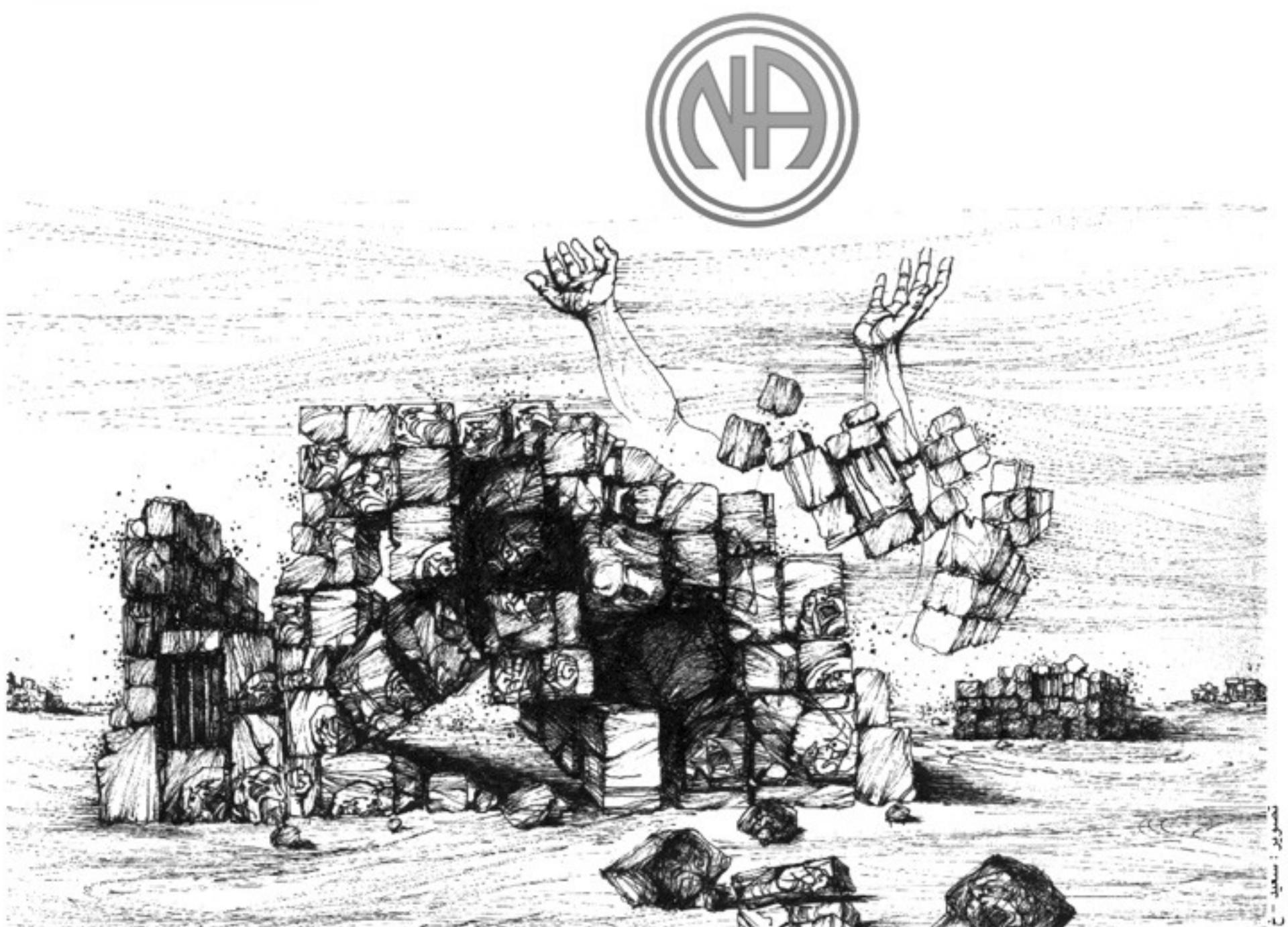
- هی، همونظری که آیم می‌کنم، آبتش می‌کنم، سیاهم کنم، سیاهت می‌کنم، هر جور که برقصونی منو، می‌رقصونم.

مردشندیده بود. انگار خفه کرده بود فریاد رقصه روی زرورق را میازمشتهای لرزانش.

- او ایستاده بود

- او تازه وارد بود

سام.م.س



PayamBehboodi , Narcotics Anonymous -Iran , Spring 2005