



سال اول
شماره دوم
بهار ۱۳۸۴

برندگان برنامه
گندم‌های سوخته
مصاحبه پیت و دانیل

نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام ایران



تاسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران

Los Angeles ▶ Toronto ▶ Brussels ▶ Tehran

به نام خداوند بخشنده مهربان
سلام، سلامی بهاری، سلامی چوبوی خوش آشنایی، سلامی به گرمی و صفای
دل‌های شما و با تبریک سال نو و آرزوی موفقیت و کامیابی برای سال پر تلاشی که
پیش رو داریم. سال حرکت، سال برکت، 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 ما ناچار شویم که
اقدام به چاپ دوم نماییم. خدا را شکر. البته فقط فروش نشریه، دلیل بر استقبال از
وجود آن نبوده است. دوستان هم در بسیار زیادی از اقصی نقاط کشور پهنای ایران،
باتلفن و ای میل و نامه و به شکل حضوری و شفاهی، حمایت معنوی خود را، از این
حرکت فرهنگی اعلام نمودند. به عنوان نمونه، مسئول صفحه خبرگزاری داد که در
یک شب، ۴۷ مورد تلفن را، پاسخ داده است.

این پشتیبانی ها علاوه بر ایجاد شوق و ذوق و دلگرمی، موجب شد که دست اندرکاران
نشریه، احساس مسئولیت سنگین تری نمایند و با کوشش و تلاشی مضاعف، با استعانت
از الطاف نیروی برتر، گام های موثرتری 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
صداندارد). 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 تجارب خود، پیام بهبودی را یاری کنید. توصیه برنامه مبنی بر این که
(قلب NA وقتی در حال طپش است که دو معتاد تجربه بهبودی خود را با یکدیگر در
میان می گذارند) را نصب العین خود قرار داده و با ارسال مطالب، اجازه دهیم تادر دمنده
گمنام دیگری بتواند از مواهب این برنامه بهره مند گردد. این تبادل تجربه می تواند از
طریق نشریه خودمان یعنی پیام بهبودی صورت گیرد.
اگر نوشته ها و تجارب ما بتواند راه گشای معتاد دیگری شود، لذت و سعادت اصلی آن
نصیب خود مای گردد.

پرواضح است که: این برنامه زمانی کار می کند و زمانی زندگی مامشمول موهبت های ۱۲ قدم
برنامه قرار می گیرد که آسمان دل خود را، از لکه های تیره و تاریک 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 واردان کنیم و فراموش
نکنیم تازه واردان، نیاز به شنیدن همان مطالبی دارند که ما خودمان 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 ما بهبودی را الویت شماره یک زندگی خود قرار
دهیم، از انزوای خارج شویم و شانه به شانه یکدیگر بساییم تادر کنار هم، از بزرگ ترین
داشته های خود یعنی پاکی و بهبودی حراست کرده و بانگاهبانی از حالات روحانی
خود و دستاوردهای آن از زندگی جدیدمان لذت ببریم و شکر گذار خداوند مهربان
باشیم.



سال نو مبارک باد
پیام بهبودی

■ 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 نامه ها، مقالات طرح های تصویری و شرح داستان زندگی
شما استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری نمایید. تجارب
بهبودی خود را در یک طرف صفحه و بصورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل
و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.
■ نامه های رسید مسترد نخواهد شد و واضح است چاپ نامه ها و مقالات به مفهوم تایید آن
نمی باشد و فقط مبین نظریات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که ما را در تهیه این شماره یاری کردند سپاسگزاریم.

■ فهرست

■ بامخاطبان

- سر مقاله ۲
عید و بهبودی ۳

■ دیدگاه

- آنچه قابل مشارکت است ۴
برندگان برنامه ۶

■ مشارکت

- گندم های سوخته ۷

■ گفت و گو

- مصاحبه با پیت و دانیل ۹

■ خبر

- تاسیس چهارمین دفتر جهانی NA در ایران ۱۵

■ گزارش

- دومین همایش قوچان ۱۷
کارگاه خاور میانه NA در بحرین ۱۸
جلسه اول ۲۰

چی دیدی، چی شنیدی؟

■ داستان من

- آیا کسی گذشت مرا باور می کند؟ ۲۱

عید و بهبودی

معیارهای سنجش تغییر می‌کنند

هیچ کدام از ما فراموش نکرده ایم که در دنیای سرد و تاریکی زندگی می‌کردیم که روزهایش، همه شبیه به هم بود.

هر روز، چشمان قی زده خود را می‌گشودیم، به تن خسته و کوفته خود کش و قوسی در دناک می‌دادیم و به اولین چیزی که فکر می‌کردیم مصرف و چگونگی تهیه پول بود. حالا به هر طریق و به هر شکل، سپس انکار مصرف.

هنوز نشنگی مصرف اول نپزیده بود که اجباراً به فکر مصرف مجدد بودیم. بخش اعظم فضای ذهن مادر اشغال این امر بود و پر واضح است که این مغز دیگر هیچ گونه کارائی نداشت. تمام استعداد و قابلیت‌های ما، در راه تهیه جنس بهتر و حتی المقدور مجانی، راه و روش‌های جدید انکار و دوز و کلک صرف می‌شد. چار چوب فکری ما هم ناچاراً همین روش را دنبال می‌کرد. در عالم مصرف، هر چیز معنا و مفهوم خاص خود را داشت و همه چیز باید در خدمت افکار معتاد گونه ما قرار 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. دنیایی خاص برای خود ساخته بودیم. دنیایی که با دیدگاه زمان مصرف، مملو از خشونت، تضاد، جنگ، نفرت و بی‌عدالتی بود.

ولی یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که بعد از آشنایی ما، با انجمن معتادان گمنام، رخ می‌دهد دگرگونی در نحوه اندیشیدن و در نتیجه تغییر دیدگاه ما، نسبت به جهان اطراف می‌باشد. ما به تجربه در یافته ایم که بزرگ‌ترین دشمن یک معتاد، افکار و اندیشه‌های او می‌باشد و در اطراف ما، هیچ چیز تغییر نمی‌کند مگر این که طرز فکر ما تغییر کند و زاویه نگرش ما به دنیا اصلاح شود تا به آرامش برسیم. به این خاطر در دعای خود می‌گوئیم:

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

افکار ما به تدریج و بالطف خداوند و کارکرد ۱۲ قدم و رشد روحانی و دیدن معجزات بهت‌آور در انجمن، تغییر جهت می‌دهند و به سوی قبله‌ای جدید، غیر از مواد سمی و سو می‌یابند. همه چیز شروع به تغییر کردن می‌کند. ادبیات بهبودی، عبارات و مفاهیم تازه و جدیدی را در فرهنگ لغت ذهن ما، جایگزین می‌کند و **معیارهای سنجش تغییر می‌کنند**

دیگر دورویی و دودره‌بازی 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 آلام خود را به حساب بی‌عدالتی دستگاه آفرینش نمی‌گذاریم بلکه خود این دردها را هم که باعث زردی

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 نقص اخلاقی، ارزیابی می‌کنیم. امروز همه چیز ما، بستگی مستقیم به پاکی ما دارد.

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

تاکنون سپری شدن ۳۶۵ روز از سال را طبق تقویم عید می‌دانستیم و قبل از تعطیلات تمام هم و غم ما این بود که مبادا بدون مواد بمانیم. معمولاً با توجه به ایام بهار و تعطیلی، مصرف ما هم بالا می‌رفت و سال جدید را با سیاه‌روزی و تیره‌بختی آغاز می‌کردیم و با رسیدن هر عید، یک سال دیگر به زمان مصرف ما افزوده می‌گشت و روز به روز بیشتر در این چاه فرو می‌رفتیم. ولی حالا وقتی می‌بینیم که دوستان بهبودی، قبل از تعطیلات، جزو آدرس شهرستان‌ها را تهیه می‌کنند و روزهای سفر خود را طوری تنظیم می‌کنند که بازمان جلسات مطابقت داشته باشد، متوجه می‌شویم که نور

خدا، چه هامی کند!

بنده به عنوان نگارنده این مطالب، تعطیلات نوروز را در مشهد بودم و ساعاتی را همراه مسئول اطلاع رسانی این شهرستان سپری کردم. لحظه‌ای تلفن همراه او آرام و قرار نداشت و دوستان بهبودی که از اقصای نقاط ایران برای تعطیلات به مشهد آمده بودند مرتب آدرس جلسات را می‌پرسیدند. این یعنی چه؟ یعنی تغییر معیارهای سنجش دیگر یک مسافرت خوب، یک مسافرت پر از نشنگی نیست. یک مسافرت خوب حتماً چند جلسه بهبودی

را هم همراه خود دارد. بنابر این واژه عید، برای ما، معتادان در حال بهبودی، معنا و مفهوم تازه‌ای دارد. اگر عید و بهار، به معنای شکوفایی و زنده شدن و سراز خاک سرد بر آوردن است، مادر دوران پاکی خود، هر روز عید را تجربه می‌کنیم. اگر عید و بهار به معنی طراوت و شادابی و سرزنده بودن است، ما با هر روز پاکی خود، آن را قلباً حس می‌کنیم. طرز فکر ما تغییر کرده است. روزهای خیلی خوبی در انتظار ماست. برای ما، بهار به معنی تسلیم نشدن به شرایط موجود است. سر ما و یخبندان اعتیاد را پشت سرمی‌گذاریم و تسلیم بر نامه 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 و شکوفایی هستند من چرا نباشم؟

من اگر مصرف خود را متوقف نکنم عید 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 خواهد ماند. ما اکنون با ادبیات جدید خود به این باور رسیده ایم که مهم نیست چند بهار عمر کرده ایم مهم این است که چند لحظه بهاری فکر کنیم.

دلستان سبز و بهاری باد.

باتشکر

جواد.م



آن چه قابل مشارکت است^(۱)

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

به مشارکت گذاشتن مشکلات و نگرانی ها راجع به مسکن، پول، روابط و غیره می تواند 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 نمی فهمم، نیاز به مشارکت گذاشتن این مسائل در یک جلسه معتادان گمنام است. مسلما جلسه ای را که این نوع مشارکت در آن انجام میشود می توان یک گروه "خودیاری" نامید که NA چنین گروهی نیست.

یک جلسه معتادان گمنام از گروهی تشکیل می شود که دور هم جمع می شوند به یکدیگر کمک کنند تا از اعتیاد به مواد مخدر بهبودی پیدا کنند. راهی که ما پیدا کرده ایم و برای ما کار می کند، به وسیله ۱۲ قدم است که وقتی اجرا می شوند ما را به خداوند نزدیک تر کرده و به بهبودی ما کمک می کند.

پیامی را که یک تازه وارد نیاز به شنیدن آن دارد این است که: چگونه بهبودی پیدا می کنیم، تجربه ما که چطور این کار را انجام می دهیم، چگونه قدم ها را کار می کنیم، چطور با نیروی برتر تماس برقرار می نماییم. آن چه را که راجع به آن پیام نمی دهیم این است: آه و ناله های تمام نشدنی، گله و شکایت 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 قدم ها هستیم و به پروردگار هم ایمان داریم، هیچ کدام از این چیزها باعث لغزش ما نخواهد شد. تازه وارد نیاز دارد بشنود چگونه می تواند وسوسه مصرف مواد را دور کند و چطور می تواند بهبودی یابد.

آیا هیچ کدام از ما در خیابان به طرف غریبه ای می رویم تا کلیه مشکلات خود را بازگو کنیم؟ چرا این انتظار وجود دارد که در جلسات می توان این کار را انجام داد؟

مقدمه: یکی از فاکتورهای مهم و تاثیرگذار در پروسه بهبودی و بازیابی، در میان گذاشتن تجارب و داشته های خود با سایر بیماران در حال بهبودی است که این کار در جلسات انجمن معتادان گمنام، تحت عنوان "مشارکت" صورت می گیرد و بخش اعظم وقت جلسات به این امر مهم، اختصاص دارد و نوعا رهبر جلسه با کمبود وقت و در بعضی موارد با رنجش دوستانی که به آنها وقت "مشارکت" نرسیده است روبرو می شود. ما معتادان با تمام اختلاف سلیقه هایی که داریم در دو مورد بیماری و بهبودی با همدیگر کاملا مشترک هستیم و به تجربه دریافته ایم که "هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر را ندارد". بنابراین کاملا روشن است که مشارکت و تقسیم کردن آنچه که به دست آورده ایم تا چه حد می تواند برای تازه واردان و سایر دوستان همدرد ما مفید واقع گردد. البته این تنها خاصیت مشارکت نیست. ما با تکرار آموخته های خود، جایگاه آن ها را در ذهن خود محکم می کنیم و به خود و دیگران یادآور می شویم که با چه دشمن سرسخت و آب زیر کاهی 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 و شنونده به طور خلاصه روشن شد چه خوب است من یاد بگیرم که در مورد چه مطالبی می توانم 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 مسئله ای "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 می رسد این طور نباشد. معمولا وقتی مشارکتی را انجام می دهیم که طرح و بیان آن بتواند به کسی کمک کند، مثل رابطه من و فرزندم و یا نواقصی که در من عود کرده است و یا این که چطور من با وسوسه مصرف کنارآمدم و یا تقسیم کردن امیدها و انگیزه ها و خلاصه هر مطلب و یا تجربه ای که موجب امیدواری و حرکت در شنونده به خصوص تازه واردان گردد. بهر حال چه حال مان خوب باشد و چه بد می توانیم درباره آن مشارکت کنیم اما طبق اصول برنامه حتما باید پیام بهبودی NA در آن مستقر باشد.

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

در هر حال، آن چه در ذیل از نظراتان می گذرد ترجمه مقاله ای است که در همین مورد، نگاشته شده است و مطالب آن دیدگاه شخص نویسنده است. امیدواریم با باز شدن این دریچه، باب گفتگو و یادگیری های 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 می توانند با سایر اعضا انجمن، گفتگوهای دوستانه داشته باشند تا تمام نکات لازم در مورد این موضوع مهم یعنی "چگونگی مشارکت" روشن و شفاف گردد منتظر دریافت ایده های شما در این مورد هستیم.

باتشکر
پیام بهبودی



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 آنجایی نشستم، بدون این که واقعا 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 ناپدید می شود، ولی اوضاع و احوال هنوز به همان شکل سابق هستند. مشکلات هنوز پابرجا هستند. در پایان، هیچ چیز بدست نمی آید به غیر از تلف کردن وقت مشارکت، آن هم برای خسته کردن سایر معناداران!

از خداوند تشکر می کنم برای دوستانی که به اندازه کافی اهمیت می دادند و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند که این مشکلات نبود که داشت به من صدمه می زد - بلکه نداشتن برنامه بود.

خیلی از اوقات من در مورد مسائل در دآوری در یک جلسه مشارکت کرده ام، ولی بعد از جلسه یکی از من پرسیده "اوضاع چطور است؟" آن هابه من گوش نمی دادند، در فکر خودشان غوطه ور بودند، ولی خوب من هم به آن ها گوش نمی کردم! آن قدر درگیر مشکلات خودم بودم که حس می کردم من هیچ چیز نمی توانم اهدا کنم، در نتیجه هیچ چیز غیر از دلسوزی نسبت به خودم ارائه ندادم. یک مسیر مارپیچ سرآشیب بود، من با وجود افشای راز هنوز آن را با خود حفظ می کردم. سپس چند تا از دوستان خوبم اشاره کردند که خداوند و قدم هاممکن است بتوانند به خودمحوری من کمک کنند. من آمیدی نداشتم. امروز می دانم که بدون کمک دوستان، آینده من یا به مصرف ختم می شد یا به خودکشی.

راهنمایم تشویقم کرد تا قدم ها را کارکنم، من هم کار کردم، وایمان 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 می شدم. آن چه من در جلسات به مشارکت گذاشتم و شنیدم (زمانی که زحمت گوش کردن به خودم می دادم)، به من کمک نمی کردند. از خداوند تشکر می کنم برای دوستانی که به اندازه کافی اهمیت می دادند و صداقت کافی داشتند تا به من بگویند که این مشکلات نبود که داشت به من صدمه می زد - بلکه نداشتن برنامه بود.

من راهنمایم را عوض کردم و او فعلا نه تشویقم می کرد تا قدم ها را کارکنم، 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 شغلم، نه محل زندگی ام - ولی در داخل، من بیشتر اوقات در آرامش به سر می برم. دیگر نیازی به غرزدن، شایعه پراکنی، یا تحقیر دیگران ندارم. هر گاه می بینم یکی از این اعمال زشت را انجام می دهم، جستجو می کنم ببینم چه قسمت از برنامه را عمل نمی کنم. پیدا کردن یک تازه وارد و خوش آمد گفتن به او، به من کمک می کند.

چیزی که من در جلسات به مشارکت می گذارم، این است: چگونه بهبودی پیدا

می کنم. و حدس بزنید که چی؟ من با ایثار آنچه دارم، آن را حفظ می کنم. در صورتی که من قبلا 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، ضمنا حالا من می توانم گوش هم بدهم. بعضی معناداران ضمن مشارکت در جلسات می گویند که فقط برنامه، خدا، قدم ها، و راهنما 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؟

سنت سوم بطور شفاف قید می کند

"تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است". نمی گوید ما مجبوریم به روش معینی مشارکت کنیم. ما فقط می توانیم با استفاده از تجارب خود، راهنمایی نمائیم. اخیرا 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 متجب شدم و هم مأیوس. بعضی از سخنرانان هیچ اشاره ای به نیروی برتر نکردند، چه برسد به قدم های الزوم خدمت کردن، راهنما شدن، 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 قدم ها وایمان 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، لطفا از مشارکت پیام نترسید. واقعا چه ساده است: قدم ها را کار کنید، نیروی برتر خود را انتخاب کنید، و به دیگران کمک نمائید. به همه بگوئید چگونه پاک شدید و با وجود همه سنگ هایی که زندگی به طرف شما پرتاب می کند، پاک می مانید.

ضمنا من وقتی می بینم اعضا در باره اعتیادهای دیگر مانند غذا، قمار، مسکن و سکس مشارکت می کنند، نگران می شوم. انجمن های دیگری برای این اعتیادها وجود دارد. اگر در نزدیکی شما نیستند، تأسیس و شروع کردن آن ها آسان است، ولی لطفا این موضوعات را به جلسه معناداران گمنام نیاورید. همه اعضا از اعتیادهای دیگر در عذاب نیستند و برای تازه واردین می تواند گمراه کننده باشد. مشارکت درباره چنین اعتیادهایی معمولا توسط مشارکت کننده ای توجیه می شود که می گوید "NA درباره همه اعتیادها است".



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 ها شدم و در نهایت احساس خوبی کردم. در برنامه اغلب می شنویم که در برنامه به برندگان بچسبید نه به بازندگان.

برندگان برنامه چه کسانی هستند؟

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

■ برندگان همیشه برنامه و قدم ها و سنت ها را 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 حرکات و کارهای مشکل ساز دوری می کنند.

■ برندگان همیشه آماده هستند که دست خود را در دست تازه وارد قرار دهند و بدون در نظر گرفتن هیچ گونه منفعت شخصی به آن ها کمک می نمایند و عشق بلاعوض می دهند.

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

■ برندگان معتادان در حال بهبودی هستند که چهار چوب فکر و اعمال آن ها مثبت است نه منفی.

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

■ برندگان قلبا و به 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 آن ها اصلا مهم 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 با شما می خندند ولی به شما نمی خندند.

■ 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 اصطلاحا پرت نمی زنند.

■ برندگان هیچ وقت ادعای داشتن دانش بهتر برنامه را ندارند و خود را مانند دیگر اعضا گروه می دانند و تواضع و فروتنی را می توان به وضوح 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 کنم جزء برندگان هستم.

اقتباس از: "فقط برای امروز"

اگر آن ها واقعا به این قضیه اعتقاد دارند، پس چرا زمان پاکي خود را از آخرین باری که در مورد چنین اعتیادهایی، عملی انجام دادند، حساب نمی کنند؟

پیام بهبودی دارد دقیق می شود، بعضی ها لغزش می کنند، و خیلی ها ممکن است بمیرند. نیازی نیست این گونه باشد. معتادان را با مشارکت درباره آسیب های کودکی، مشکلات ناشوئی و یا مرگ سگ خود از جلسات فراری ندهید. کتاب پایه ما با این امید خلق شد که "از طریق ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، دیگر لازم نیست هیچ معتاد خواستار بهبودی، بدون فرصت یافتن یک زندگی بهتر از بین برود." راه ارتقاء، رابطه آگاهانه با خداوند، از طریق کار کرد دوازده قدم حاصل میشود. 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-H از انگلستان، مجله NA Way

دوره بیست و دوم، شماره ۱، ژانویه ۲۰۰۵

مجله پیام بشودی :

جلسه ای در حرکت



شماره آینده :

مقاله و مصاحبه درباره

کمیته زندان ها و بیمارستان ها



گندم های سوخته

اراجیف و دودره بازی کردن ها همسر مرا فریب داد و پروانه کشیدن مواد را در منزل کسب کردم. چه توفیقی!! من حقیقت مصرف را به او گفتم ولی فقط برای سوءاستفاده، یک معتاد یا با حقیقت کاری ندارد و یا هر وقت سراغ حقیقت می رود قصد سوءاستفاده از آن را دارد. بیماری من فعال بود و بابتی رحمی تمام، همه رل بازی کردن ها را به من می آموخت و من هم مستعد فرآگیری و اجراء فرامین. در سال ۷۸ مصرف من به روزی ۱/۵ مثقال رسید. خداوند فرزند سوم را نیز به من عطا کرد و چون این یکی پسر بود همیشه در گهواره خودش و در اتاق مامی خوابید. و متأسفانه چون مصرف من هم در اتاق بود این طفل کوچک و بی دفاع هم معتاد شد و به

**اعتیاد چنگ و دندان خود را به من نشان می داد
و هر روز باناخن های تیزش پنجه ای جدید بر روی
گونه های زرد من می کشید. تنم کوفته و چهره ام
خونی بود.**

اصطلاح "بخوری" گردید، بطوری که اگر یک روز در خانه نبودم، این طفل شدیداً بی قراری می کرد. همسر من که از درد من و بچه اطلاع داشت مقداری تریاک را در آتش می سوزاند و او را "بخور" می داد که موقتاً آرام شود تا من خبر مرگم بیایم. کار کردن برای من بسیار سخت شده بود و کارگران مزرعه هم حرف شنوی سابق را از من نداشتند، زیرا من مزد آن ها را در دست و حسابی نمی دادم. علت هم این بود که من در آمد سال آینده ام را بهر ترفندی که شده بود از خریداران گندم و جو، پیشاپیش می گرفتم و خرج می کردم. اعتیاد چنگ و دندان خود را به من نشان می داد و هر روز باناخن های تیزش پنجه ای جدید بر روی گونه های زرد من می کشید. تنم کوفته و چهره ام خونی بود. فکر من تحت تأثیر مصرف مواد بود و فقط زندگی می کردم که مصرف کنم و مصرف می کردم که زندگی کنم. فکر ناقص و معتاد گونه من دستور داد تا ۱۵ هکتار زمین زراعتی خود را بفروشم. از تمام بستگان و آشنایان دلسوز اصرار به نفروختن و از من انکار و پافشاری به فروش زمین. من فقط به پول زیادی که با فروش زمین نصیبم می شد فکر می کردم و این که با داشتن این پول، چقدر تهیه مواد آسان می شود و نه چیز دیگر بالاخره زمینم را فروختم و از روستا به شهر عزیمت کردم. بعد از سکنی گزیدن در شهر، از ترس این که مبادا بوی کشیدن مواد، همسایگان را مطلع کند شروع به خوردن مواد کردم و در تهیه و ساخت نوع قوی تر آن استاد شده بودم. تنها نقطه سالم بدنم معده ام بود که آن هم در سال ۸۲ شروع به خون ریزی کرد. به طوری که هر لحظه انتظار مرگم را می کشیدم و از خدایم خواستم اگر می خواهد به من لطفی کند موجباتی را فراهم آورد که من زود تر بمیرم. وزن من از ۸۶ کیلو به ۶۲ کیلو تقلیل پیدا کرده بود و به چهره ای تابلو تبدیل شده بودم. از دیدن مردمی که می خندیدند و از زندگی خود لذت می بردند، هم تعجب می کردم هم عصبانی می شدم. در خانه همه با چشم حقارت مرا نگاه می کردند و کسی حوصله من را نداشت. همه از من بریده بودند. نه همسر و فرزندی، نه خواهر و برادری، نه دوست و آشنائی. هیچ و هیچ و هیچ. زندگی من هیچ شده بود. تهی و سرد. پر از 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، با من وارد صحبت شد و پیام بهبودی را به من داد. این که او چه گفت و من

به نام خدا و با سلام به مجله پیام بهبودی.

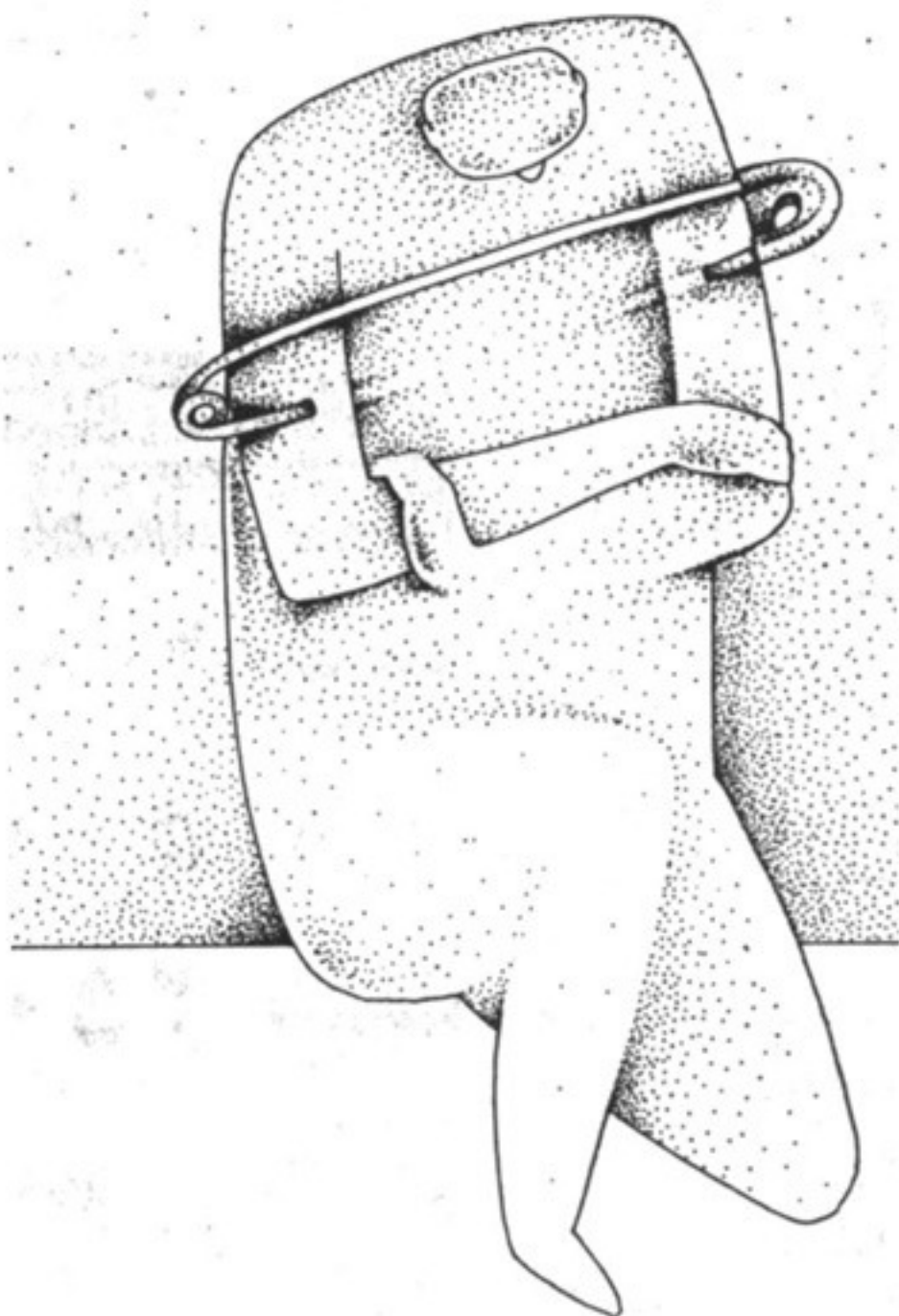
اگر بچه های انجمن NA نبودند حالا باید برای من فاتحه می دادید. بیائید قبل از تباه شدن زندگی به NA بپیوندید. اواسط سال ۶۷ بود که به وسیله خودم و پاره ای از دوستان بادیو اعتیاد آشنا شدم.

حرکت من لاک پشتی شروع شد ولی خیلی زود سرعت گرفت. گاهی بادوستان و گاهی هم تنهائی به مصرف مواد می پرداختم. حدود ۶ ماه جنگ و گریز داشتم و کسی از این موضوع، اطلاعی نداشت. مرتب با خودم کلنجار می رفتم. نمی توانستم نشسته باشم ضمناً می خواستم به آبرویم هم لطمه ای وارد نشود. شنیده بودم که مصرف میوه و شربت مانع از خراب شدن چهره می شود، لذا بسیار مصرف می کردم ولی مواد و تخریب حاصل از آن کار خود را می کرد و به این حرف ها و حدیث ها کاری نداشت. بعد از ۶ ماه دیگر کاملاً بدنم به مواد وابسته شده بود و نمی توانستم حتی برای چند ساعت بدون مصرف، طاقت بیاورم.

این جابود که حس کردم واقعا وارد خونم شده و ناچار از روی اجبار، روز به روز مصرف را افزایش می دادم. دیگر خودم را فنا شده می دانستم مثل این که بایک بند پوسیده



به چاه رفته بودم و هیچ کاری هم از دستم بر نمی آمد. چون شغل من کشاورزی بود و حدود یک سال هم در بیابان مصرف می کردم. کسی هنوز مطلع نبود، فقط مصرف خیلی بالا رفته بود. به طوری که از صبح سرزمین می رفتم، آتش می افروختم و اعتقاد داشتم سیخ باید همیشه داغ باشد ولی همین آتش افروخته، زندگی ام را سوزاند و همین سیخ داغ، جلز و ولز پوست و گوشتم را در آورد. عصبانیت دیوانه وار، طغیان گری و سرکشی و..... تمام وجودم را فرا گرفته بود، کافی بود کسی فقط یک جمله که مطابق میل من نباشد، بگوید. دیگر هر چه می دید از چشم خود می دید!! من و همسر من در آن زمان دارای ۲ فرزند بودیم. همسر من که متوجه تغییر حالات غیرعادی من شده بود و شاهد بود که من بسیار بی قرار، بی حوصله، پر خاشاک و.... شده ام، سرشاخ گذاشتن با من را شروع کرده بود. دیگر از کتک زدن او خسته شده بودم. مجبور شدم حقیقت را با نیرنگ به او بگویم و اضافه کردم که: باتوجه به سنگینی شغل من، اگر مصرف نکنم سگته می کنم و از بین می روم یا مبتلا به مرض قند و هزاران کوفت و زهر مار دیگر می شوم. چنان چه دوست داری شوهرت را از دست بدهی و این طفلان معصوم را با یتیمی بزرگ کنی، حرفی نیست، نمی کشم!! با این



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. خیلی ها مرا نصیحت کرده بودند و بایند و اندرز و تهدید از من می خواستند ترک کنم ولی نمی دانم چرا حرف های این دوست بهبود یافته جرقه ای به وجودم زد و باعث شد تلنگری به مغزم بخورد. با اراده خداوند به سوی جمعی هدایت شدم که آن ها را "معتادان گمنام" می نامیدند. در این جمع فهمیدم امید یعنی چه؟ به سرعت به اصول انجمن پای بند شدم، راهنما 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 روشن بینی من دارد. تا دیروز انگشت نمای خاص و عام بودم ولی امروز در مورد کارهای بزرگ با من مشورت می شود. همه را دوست دارم و دوستم دارند. زندگی می کنم و می گذارم که زندگی کنند. و به این باور رسیده ام که:

خدا گرز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری

بچه های بهبودی را از گوشت و پوست خود می دانم. 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 نموده ام در اختیار بقیه قرار دهم. به این باور رسیده ام که با انجمن همیشه، بی انجمن هرگز. ۱۴ سال و اندی زندگی خود را تباه کردم. بهار عمر من از تاریخ ۸۲/۵/۹ شروع شده و حال در گوشه ای از شهر کوچک خودمان مرو دشت فارس به دعا گوئی شما دوستان عزیز بهبودی مشغول می باشم و امیدوارم پیام بهبودی به تمام معتادانی که عذاب می کشند برسد تا از جهنم اعتیاد و هلاکت ناشی از آن نجات یابند.

باغ جان پر گل و من خسته به زندان تنم زندگی یابیم اگر پنجره ای باز کنم

دوستان دارم

با احترام فراوان

عباس. ز- مرو دشت

دری آهین مقابل دیروز و فردا بکشید
و فقط برای امروز زندگی کنید.



کمی آهسته تر
پشت شتاب ها
ناکامی نهفته
است.

مصاحبه با پیت ودانیل

حدود ۸۰۰ نفر را آن هم در وسط هفته در یک همایش گردآوری کنید، نظیر آن چه در همایش اصفهان گذشت. به همین دلیل به آنتونی خواهم گفت که NA در ایران بهتر از آن چیزی است که ما بتوانیم حتی فکرش را هم بکنیم.

پیت: من هم با دانیل موافق هستم و نمی توانم چیزی به گفته های او اضافه کنم.

پیام بهبودی: آیا از این که تعداد جلسات، دائما در حال از یاد است، برای ما کافی است یا باید به فکر کیفیت جلسات نیز باشیم؟

دانیل: من فکر می کنم شما باید به کار خود ادامه دهید. رشد شما یک اتفاق خوب است، اگر چه می تواند برای شما، درد و 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 پیدا می کنند. حتی اگر بهبودی آنها بهبودی قابل توجه و با کیفیت نباشد باز هم بهتر از مصرف کردن است.

پیت: من فکر می کنم که خواست و اراده خداوند، این است که شما به این سرعت، رشد کنید. من اگر به جای شما بودم نگران این مسئله نمی شدم. البته این رشد سریع، دردهای خاص خودش را دارد. مثلا مطمئنا شما نمی توانید 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 نمی توانم پیشنهاد خاصی بدهم اما می دانم که شماره حلی، مختص به خود برای آن پیدا خواهید کرد.

پیام بهبودی: آیا به این دلیل که نمی توانیم به تازه واردان سرویس لازم را بدهیم و یا راهنما به اندازه کافی وجود ندارد، می توانیم رسانیدن پیام بهبودی را متوقف کنیم؟

دانیل: هرگز! مادر این جادوگر و زندگی صحبت می کنیم، حتی اگر شده جلسه خود را در ایستگاه اتوبوس برگزار کنید باز هم این کار را بکنید. اگر به اندازه کافی راهنما پیدا نمی شود، هر کس می تواند راهنمای دیگری شود. وقتی که من تازه پاک شده بودم هیچ کس نبود که راهنمای من شود چون من آن زمان فقط آلمانی می توانستم صحبت کنم. ناچار کسی را به عنوان راهنمای خود انتخاب کردم که مدت پاکی او از من کمتر بود و خیلی خوب با هم کنار آمدیم. بنابراین هیچ راهی برای متوقف کردن پیام بهبودی وجود ندارد.

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

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

دانیل: من به نقاط مختلف زیادی در دنیا رفته ام، تقریبا تمام کشورهای اروپا، آمریکا، آمریکای لاتین و استرالیا که NA در آن ها فعال است، سفر کرده ام و مطمئنا فقط یک جادو دنیا وجود دارد که اعضا آن ممکن است به اندازه شما با عشق و خدمتگزار باشند و آن هم آمریکای لاتین است. من فکر می کنم شما کار خود را خوب انجام می دهید. شما واقعا عالی هستید چون هم مهربان هستید و هم با عشق.

پیت: با صحبت های دانیل موافقم و از انجمن در ایران خیلی راضی هستم و به آن افتخار می کنم. چون من خود را به نوعی ایرانی حس می کنم و همان طور که در جلسات گفتم من دو سال اول مصرف خود را در ایران سپری کرده ام که در زندگی من سال های

انجمن معتادان گمنام ایران، در هفته های پایانی سال ۱۳۸۳ میزبان دو نماینده از دفتر خدمات جهانی NA بود.

این دفتر به دو نفر از اعضای هیئت امنا خود به نام های دانیل و پیت با ملیت های سوئدی و آلمانی، مأموریت داده بود از نزدیک با NA ایران آشنا شوند و به بررسی مشکلات و مسائل موجود بپردازند و راه حل هایی نیز جهت رشد و ارتقا آن ارائه دهند. آنان با شرکت در جلسات انجمن و عزیمت به شهرستان های قم و اصفهان و شرکت در جلسه شورای منطقه ای ایران، مشاهدات خود را در قالب یک گزارش کامل تهیه کرده و ایران را ترک کردند.

نشریه پیام بهبودی، ارگان انجمن معتادان گمنام ایران، برای آشنائی بیشتر اعضا در سراسر کشور با کار این دو نماینده دفتر خدمات جهانی، مصاحبه ای را در آخرین ساعات اقامت ایشان در ایران، ترتیب داد که ما حاصل آن تقدیم شما خوانندگان عزیز می گردد. در این جالازم است از سیامک سخ که در کار تهیه این مصاحبه همکاری داشت، تشکر کنیم.

پیام بهبودی: لطفا نام و مدت پاکی خود را بگوئید.

اسم من دانیل است و یک معتاد از آلمان هستم. مدت ۲۴ سال پاکی دارم و عضو هیئت امنا خدمات جهانی و همین طور نماینده گروه 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 عضو هیئت امنا خدمات جهانی NA هستم.

پیام بهبودی: هدف شما از سفر به ایران چیست؟

دانیل: ما حرف ها و شایعات بسیاری در مورد NA ایران شنیده بودیم و موضوعاتی نظیر این که NA در ایران چه مقدار رشد کرده و بزرگ شده است و این که چه احتیاجاتی و چه مشکلاتی دارد و به چه نوع کمک هایی نیاز دارد. ما اعزام شده ایم که از نزدیک این مسائل را بررسی کنیم.

پیت: از طرف دفتر خدمات جهانی از ما خواسته شد که به ایران بیائیم چون آن ها می خواستند مطمئن شوند که NA واقعا در ایران تا این حد اعجاب انگیز رشد کرده است. دلیل آمدن ما هم این بود که از نزدیک ببینیم همه این مسائل حقیقت دارد.

پیام بهبودی: به چند درصد از اهداف سفر خود رسیده اید؟

دانیل: صدد درصد به اهداف خود رسیده ایم و من اعلام می کنم که مأموریت ما انجام شد.

پیت: ما واقعا از سفر خود راضی و خوشحال هستیم، مافکر می کنیم با بخشی از NA در ایران آشنا شدیم که واقعا حیرت آور و عالی است.

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

دانیل: اتفاقا قبل از این که برای مصاحبه بیایم به دو ستم 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 ببینید در ایران چه خبر است؟ آیا NA در ایران واقعی است و برنامه بطور درست انجام می شود؟ من در برگشت به آنتونی خواهم گفت که در ایران نه تنها NA واقعی می باشد بلکه خیلی بهتر از آن چیزی است که ما می شناسیم و من از این مسئله مطمئن هستم زیرا در دنیا هیچ جایی وجود ندارد که شما بتوانید

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

پیام بهبودی: نظر شمارا 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 خیلی 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 آرشوی از خبرنامه‌های مختلف در اروپا جمع‌آوری کرده‌ام اگر چه بعضی از آن‌ها دیگر چاپ نمی‌شوند.

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

چون در سؤدد هم چند بار کمیته خبرنامه تشکیل شد و نشریه چاپ گردید که در اوایل تمایل به خدمت خیلی زیاد بود و خبرنامه هم به موقع چاپ می‌شد ولی به تدریج به خاموشی گرائید و چاپ آن متوقف گردید. اما من امیدوارم و مطمئن هستم که شما پشتکار لازم را دارید و به چاپ آن در ایران ادامه خواهید داد.

پیام بهبودی: شمارا طول اقامت خود در ایران، با جلسات بهبودی و همایش و جلسات اداری و خدماتی ما آشنا شدید. به نظر شمارا وی کدام یک از موارد فوق باید بیشتر تمرکز کنیم؟

دانیل: مطمئناً جلسات بهبودی مهم‌ترین است. اما این‌ها همگی لازم و ملزوم 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 بر روی کدام یک باید بیشتر تمرکز کرد.

شما باید بر اساس نیازهای خود جلو بروید. ساختار خدماتی را نمی‌توان به صورت

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 خیلی خوب انجام می‌دهید و از این که من بخواهم شمارا نصیحت کنم و یا بگویم چه کار بکنید، احساس حماقت می‌کنم. شما به زیبایی در حال انجام دادن کار خود هستید و خیلی هم موفق هستید و من دیگر نیازی نمی‌بینم که به شما بگویم چطور پیش بروید.

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

دانیل: ما دارای یک سری دستورالعمل‌ها و جزوه‌های راهنما در این مورد هستیم، بهترین کار این است که این جزوه‌ها را ترجمه کنید و بخوانید. فقط توصیه می‌کنم که در هنگام تماس بارسانه‌ها، حواستان خیلی جمع سنت‌هایمان و بخصوص اصل گمنامی باشد ولی می‌دانم که کارهای اطلاع‌رسانی شما خیلی بهتر و سازمان یافته‌تر از اطلاع‌رسانی NA در خیلی از کشورهای دیگر است. حتی این مطلب در مورد کشورهای NA در آنها قدیمی‌تر از ایران است صدق می‌کند.

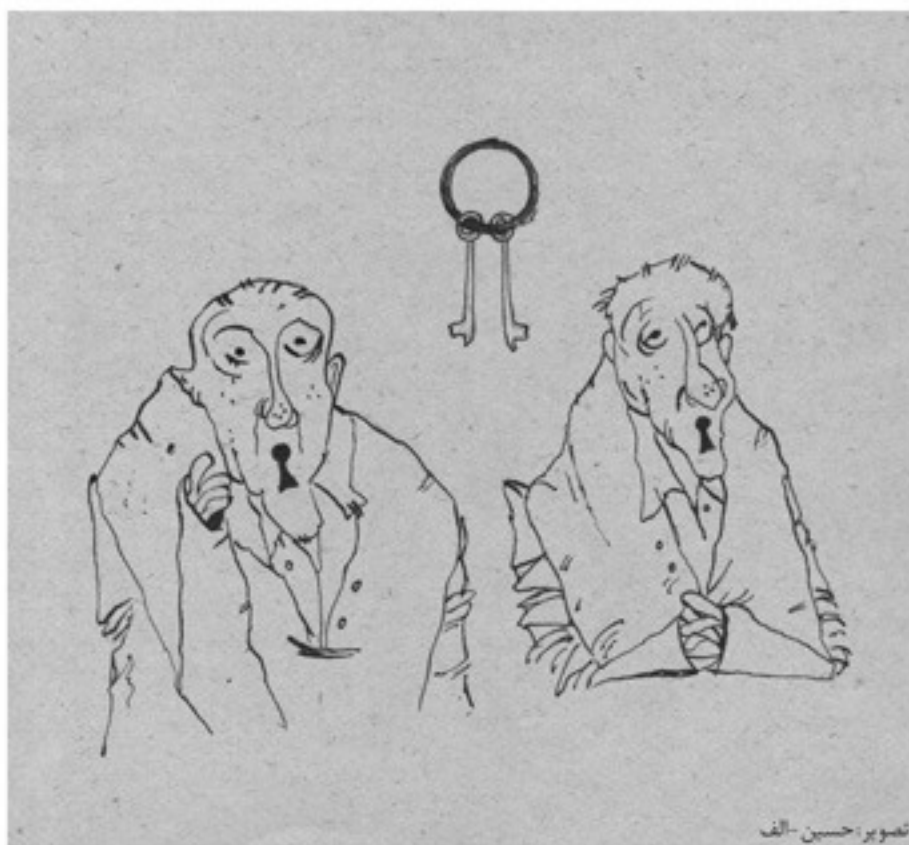
پیت: سؤال جالبی است. در کنفرانس جهانی از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ تمرکز زیادی بر روی تهیه استراتژی و تهیه جزوه‌های راهنما جهت پاسخ به این گونه سؤالات، صورت می‌گیرد. جزوه راهنمای قدیمی که در این مورد وجود دارد کافی نیست. تا آماده شدن جزوه‌های جدید، توصیه من این است که هیچ وقت به تنهایی اطلاع‌رسانی نکنید.

چون اگر چند نفر باشید و مرتکب اشتباهی 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 ببینید. پس تنها باشید و گمنامی شخصی خود را حفظ کنید و از آن به بعد هم اگر مرتکب اشتباهی شدید، نترسید چون ما از اشتباهات خود درس می‌گیریم و در صورت اشتباه هم، می‌توانیم جبران خسارت کنیم. این بهتر از یک جاماندن و حرکت نکردن است.

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

دانیل: بهترین اتفاق زندگی من همان پاک‌شدن و به دنبال آن از دواج و تولد فرزندانم بود. بدترین هم می‌تواند مرگ عزیزانم و آن‌هایی که دوستشان دارم باشد.

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



تصویر: حسین - الف

الآن ۶ سال است که او پاک می باشد. پیوستن او به NA جزو اتفاقات خوب زندگی 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 چشمان خود را می گشودم نمی دانستم که او مرده است یا زنده. در ضمن می خواستم که وابستگی متقابل هم نداشته باشم و برنامه خود را کار کنم. روز گذشته وقتی که من این جاد را ایران بودم و در جلسه شماسرکت کرده بودم، دخترم در سوئد و در همان لحظه سکه یک سال پاکی خود را دریافت نمود. پس می بینید که خداوند با من خیلی خوب بوده و به من لطف کرده، اما بعضی اوقات باید در زندگی درد کشید تا به خوبی هادست پیدا کرد.

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

دانیل: برای این که انجام ندادن این کار همیشه مشکل ساز است. چون ما انسان هستیم و غرائز خاص خود را داریم و طبیعی است که بین ۲ جنس مخالف خیلی راحت جاذبه و کشش بوجود می آید و به آسانی موجب گیج شدن مامی گردد. صمیمیتی که باید بین راهنما و رهجو باشد می تواند تبدیل به یک رابطه جنسی بین این دو جنس مخالف گردد. تجربه به من نشان داده که این کار می تواند خیلی اشتباه باشد و باعث درد و رنج بسیار گردد. مسئله دیگر این که نمی توان با یک جنس مخالف به راحتی مشارکت کرد.

پیت: نظرات دانیل درست است. من هیچ وقت زیاد روی این مسئله فکر نکرده ام چون خیلی طبیعی به نظر می رسد که ما از بین هم جنس خود یک راهنما انتخاب کنیم و این مسئله آن قدر برای من ساده و روشن بود که حتی درباره اش فکر هم نکردم و روال برنامه NA این است که از بین جنس مخالف خود رهجو نپذیریم و همین برای من کافی است و نیاز به فکر و صحبت اضافه ندارد.

پیام بهبودی: اگر روزی متوجه شوید که فرزند شما معتاد است، با او چه برخوردی می کنید؟

دانیل: این سوالی که کردید مثل این است که از من بپرسید اگر بدترین کابوس زندگی شما به حقیقت بپیوندد چه اتفاقی می افتد؟ واقعاً نمی دانم چه کار می کنم؟ همسرم همیشه به من می گوید: اگر تو لغزش کنی من به همه دوستان تو تلفن می کنم و خبر می دهم تا مواظب تو باشند و در صورت مصرف تو را از خانه بیرون خواهیم کرد. نمی دانم ولی خوشحالم که این اتفاق در زندگی من نیفتاده است.

پیت: من نمی دانم، اما برای وجود برنامه NA خیلی سپاسگزارم و خدا را شکر می کنم که وجود دارد. در غیر این صورت اگر NA نبود من هم امروز خانواده ای نداشتم. امروز هر دو فرزند من پاک و عضو انجمن ما هستند. زمانی که آن ها مصرف می کردند تنها کاری که من می توانستم 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 ها می توانند روی من حساب کنند.

پیام بهبودی: آیا از این که معتاد 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 معتاد شدم خوشحال نیستم. البته شکر گزار هستم که NA را

پیدا کرده ام. من همیشه این سؤال را از خود می پرسم، ولی امروز می گویم که اگر قرار بود مانند پسر من در چنین خانواده ای به دنیا می آمدم و مثل او زندگی راحت و خوبی داشتم و از زندگی لذت می بردم، خیلی خوب می شد. بنابراین اگر من می توانستم بدون این که معتاد شوم زندگی خوب و راحتی داشته باشم، بهتر بود.

پیت: من خیلی خوشحال هستم که NA را پیدا کرده ام. من فکر می کنم که اگر بیماری اعتیاد را نداشتم، باز هم دلم می خواست که به نوعی به روحانیت دست پیدا کنم و به نحوی دیگر رشد نمایم. اما به هر حال NA انجمنی خیلی ساده و دوست داشتنی است و انجمن هایی به این شکل زیاد نیستند. بنابراین من خوشحال هستم که عضو انجمن هستم. باز هم می گویم که غیر از معتاد شدن، راه های دیگری نیز برای رشد وجود دارد.

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

دانیل: قدمهای ۲ و ۳ و ۱۲.

قدم دوم برای این است که مدتی است که نیاز دارم تا دوباره آنرا تمرین کنم، چون من از آن دسته افرادی هستم که هنوز هم اشتباهات قدیمی ام را تکرار می کنم. من هنوز هم خیلی راحت از روی نواقص خود عمل می کنم و به سادگی اشتباهات خود را دوباره و دوباره تکرار می نمایم. قدم سوم به این دلیل که این قدم، دریچه ای به سوی دنیا را که مدت های طولانی بود برویم بسته بود، باز کرد. قدم دوازدهم به این دلیل که جمله "بایداری روحانی حاصل از این قدمها" برای من خیلی کار می کند. یکی از چیزهایی که من حتی فکر نمی کردم 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 تا مکان خاص خود را در این دنیای خاکی بیابم. **پیت:** برای من ۱۲ قدم حکم واحد دارد. ممکن است که ۱۲ قسمت باشد ولی برای یک کار واحد می باشد. باروشی که من قدم ها را کار کردم، قدم هایی که برای من نقطه عطف بودند، قدم ۷ بود. زیرا با کار کردن این دو قدم، من بیشتر در مورد خودم چیزهایی را کشف کردم و خود را همان طور که بودم پذیرفتم. ولی همه قدم ها را دوست دارم و فکر می کنم که هر کس طریقه خاصی برای کار کردن آنها دارد ولی به هر حال ما باید خیلی فوری و ضمنی بارها و بارها کار کنیم.



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. اما من دلم می خواهد در بستر و در حالی که همه اعضاء خانواده دور من هستند بمیرم. بنابراین اگر قرار باشد با کسانی که دوست شان دارم برای همیشه خدا حافظی کنم، دلم می خواهد این وداع در کمال هوشیاری صورت گیرد نه زمانی که گیج و نشسته هستم.

پیت: برای من هم همین طور است. اگر قرار باشد فقط یک روز دیگر زنده باشم، ترجیح می دهم آن روز را هم 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 و دوستانم جای مواد را در زندگی من گرفته اند و حاضرم برای آن ها هر کاری بکنم و حتی بخاطر شان پاک بمانم.

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

دانیل: همه ما دارای بیماری اعتیاد هستیم و در واقع وقتی معتاد مواد مخدر مصرف نمی کند، خلاف طبیعت خود رفتار می کند. چون طبیعت اعتیاد یعنی مصرف و پاک ماندن یک معتاد کار غیرطبیعی است. پس اگر یکی از ما لغزش کند ممکن است یک تراژدی باشد اما نباید به آن به چشم یک واقعه محیر العقول و غیرممکن نگاه کنیم. پس این طبیعی خواهد بود و ما باید به راه خود ادامه دهیم و سعی کنیم برای آن شخص دعا کنیم و نسبت به او مهربان باشیم و امیدوار باشیم که او بر می گردد و به راه خود ادامه می دهد.

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

پیام بهبودی: در بعضی جاها، اعضایی که دو ساعت قبل و بعد از جلسه در بیرون از مکان برگزاری جلسه و یا در خیابان 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 یا نه. 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 یا نه. اما حتما 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 جا این کار را نکنید چون ممکن است باعث آزار همسایگان شوید و در نتیجه محلی را که باز حمت تهیه شده است از دست بدهید.

پیت: ما این مشکل را در سوئد نداریم. من آرزو می کردم که ما هم چنین مشکلی داشتیم، چون در آنجا اعضا سریعاً جلسه را ترک می کنند و به خانه خود می روند. بنابراین مشکل ما برعکس است. ولی در ک می کنیم که این گونه تجمع ها، می تواند مشکل ساز باشد، بخصوص اگر هدف آن هایی که تجمع می کنند بهبودی و کمک به یکدیگر نباشد و بیشتر سرگرم گفتگو راجع به دیگران و مسائل متفرقه باشد.

پیام بهبودی: اگر در جلسات بخاطر مسائل فرهنگی و اجتماعی و با شرایط مکان جلسات، از اعضا بخواهیم که سیگار نکشند و یا حجاب خود را رعایت کنند و یا بر خلاف

شئون عمل نکنند، آیا این کنترل کردن است و یا نه، ما باید کار خود را انجام دهیم تا جلسات حفظ شوند؟

دانیل: این نوع تذکر دادن ها طبیعی است. ما هم در خارج جلساتی داریم که در مکانی برگزار می شود که ساختمان آن متعلق به جمعیت مبارزه با سرطان است و ما از اعضا خود می خواهیم که نه تنها در ساختمان بلکه بیرون ساختمان و در آن نزدیکی هم سیگار نکشند. ما می توانیم از اعضا بخواهیم که شئون را هر چه که هست رعایت کنند و این دخالت یا کنترل کردن نیست، چون رعایت نکردن آن ها به ضرر همه است.

پیت: به نظر من اعضا باید کلیه قوانین جامعه را رعایت کنند، چه این قوانین را بپسندیم چه نپسندیم و هیچ اشکالی ندارد که این امر را گوشزد کنیم.



پیام بهبودی: آیا رابطه مالی بین راهنما و رهجو و شراکت بین آن ها را 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 همدیگر صحبت نمی کنیم. با هم کار کردن اشکالی ندارد و خیلی هم خوب است ولی شراکت و مسائل مالی مشترک خیر. چون حساسیت زاهستند.

پیام بهبودی: راهنما 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: ما روان شناس و مشاور نیستیم، بلکه فقط راهنما هستیم. بنابراین مادر مورد قدم ها حرف برای گفتن داریم. من همیشه به رهجو ها 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 راهنما هستم که می توانم به آن ها کمک کنم، چگونه قدم های ۱۲ گانه را کار کنند.

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 سازمان های اقتصادی حل کنند و اگر با همسران خود مسئله دارند، باید به افراد حرفه ای و مشاوران خانوادگی مراجعه کنند.

پیام بهبودی: چند تا رهجو دارید و در چه صورت ممکن است آن ها را اخراج کنید؟

دانیل: من ۳۰ تا رهجو دارم و تا به حال کسی را اخراج نکرده ام. البته در دو مورد از ۲ نفر آن ها خواستم به دنبال راهنمای دیگری بگردند، چون هر چه سعی کردم نتوانستم با آن ها کنار بیایم.

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

۶ یا ۷ نفر است، من عاشق آن ها هستم و روابط خوبی داریم. اگر هم شخص دیگری از من درخواست کند، سعی می کنم که او را با اعضای 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 شد و از دیادی که شما در ایران دارید، نفر به نفر احتمالا غیر ممکن است، اما من می توانم نفر به نفر کار کنم، پس این کار انجام می دهم ولی اگر من جای شما بودم، حتما چاره ای نداشتم، جز این که به صورت گروهی کار کنم.

پیت: من هم موافقم

پیام بهبودی: آیا پاکی راهنمایی تواند کمتر از پاکی رهجو 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 چاره ای نباشد ایراد ندارد. من وقتی که با NA آشنا شدم فقط یک نفر بود که پاکی اش از من بیشتر بود با وجود آن که او را خیلی دوست داشتم ولی به هیچ عنوان نمی توانستم او را به عنوان راهنما انتخاب کنم بنابراین کسی را انتخاب کردم که کمتر از من پاکی داشت. در مورد سوال قبل دوست دارم مطلبی را اضافه کنم. وقتی می گویم کسی را اخراج نمی کنم به این معنی نیست که به کسی هم نه نمی گویم. خیلی ها از من درخواست می کنند که راهنمای آنان باشم ولی من می گویم نه. چون فکر می کنم که تازه واردان وقتی که به برنامه می آیند در فکر این هستند که بهترین شخص را برای خود به عنوان راهنما انتخاب کنند. از نظر آن ها، بهترین هم یعنی کسی که بالاترین پاکی را دارد در صورتی که هرگز این طور نیست. برداشت یک پاکی بالا از اصول روحانی بایک 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 قانون خاصی نداریم کما این که من خودم رهجوی ۱ ساله دارم.

خداوند مهربان من، به من توانائی می دهد که بتوانم با دیگران باشهامت رو برو شوم 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 حتما کار کند،

البته هیچ وقت هم به کسی توصیه نمی کنم که یک سال اول را کار نکنند. بلکه برعکس توصیه می کنم که حتما سعی کند کار کند چون اگر شخص در طی روز، افکارش بر روی کار و فعالیت متمرکز شود دیگر وقت این را ندارد که افکار خود را بر روی مسائل بیهوده و در دسر ساز متمرکز کند

پیت: به نظر من اشتباه است که به کسی توصیه کنیم کار نکنند. این ممکن است که یک شرایط روحانی باشد که کار نکنی و ضمنا 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 حد یک رویا خوب است اما اگر می خواهید عضو سازنده و مسئول اجتماع خود باشید بهتر است زودتر شروع به کار کنید.

پیام بهبودی: برنامه روزانه خود را شرح دهید.

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

پیت: من در ابتدا، روز خود را با مراقبه 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 سال های عمرم انجام ندادم. بعد به سرکاری می روم. چون در یک کلیسا کار می کنم در آنجا هم کمی مراقبه می کنم. در طول روز بارهجوهایم تماس می گیرم و بعد از ظهر ها را با همسر می گذرانم و غروب ها به جلسه می روم.

پیام بهبودی: کمی از نیروی برتری بگوئید.

دانیل: اگر بخوایم واقعا فکر بفرنج خود را توصیه کنم وقت زیادی می برد. به طور خلاصه خداوند مهربان من کسی است که به من توانائی می دهد که بتوانم با دیگران باشهامت رو برو شوم و توانائی مقابله با مشکلات زندگی را به من می دهد. بر خلاف زمان مصرف که همیشه خجالت زده و منزوی و گریزان بودم اکنون با لطف او قادرم که در ارتباط با اطرافیانم مستقیما در چشمان آن ها نگاه کنم و زندگی را شجاعانه و با شهامت طی کنم.

پیت: من خیلی کم در مورد خدماتی دانم و فقط می دانم او نیروئی مهربان و بزرگ تر از هر چیزی است. نیروئی است که هم در خارج من است و هم در درون من سعی می کنم درک خود از خدا را تا آن جا که ممکن است ساده نگه دارم. چون چند بار سعی کرده ام به طور عمیق و فلسفی به این مسئله فکر کنم اوضاع فکری ام خیلی بفرنج شد. من فکر می کنم کسانی که درک ساده ای از خداوند بزرگ و مهربان دارند آدم های خوش شانسی هستند. به نظر من رابطه با خداوند به ایمان و باور ما بر می گردد و این مسئله ای نیست که بتوان با علم و دانش مطلق با آن برخورد کرد اگر چه بعضی ها دوست دارند که از در پیچه علمی به آن نگاه کنند. ولی من دوست دارم که به آن به چشم یک باور عمیق قلبی نگاه کنم. هر چند زیاد درباره اش نمی دانم و فکر می کنم کسانی که بیشترین محکم ترین باور و اعتقاد را 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 سعی 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 آیند شما نیست که شما خوشتان بیاید و مرا تایید کنید ولی با آمدن 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 خوش آیند شما نیست 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 پی 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 اعضا قدیمی دست مرا گرفت و گفت: "دانیل ما داریم تاریخ را می سازیم". آن روز فکر می کردم که آن عضو قدیمی دیوانه شده و چرت و پرت می گوید ولی امروز با آمدن به ایران فهمیدم که او درست می گفت چون ما تاریخ را می سازیم. آن زمان من فقط از وجود ۳ جلسه آگاه بودم. ولی امروز اگر کسی در هر نقطه از جهان با اعتیاد مشکل داشته باشد می داند که به کجا مراجعه کند و من



افتخار می‌کنم که جزئی از این تاریخ بوده‌ام. همان طور که شما هم جزئی از این تاریخ هستید. خیلی‌ها به من می‌گویند که تو یک عضو قدیمی هستی ولی من می‌گویم که نه من فقط یک عضو هستم همان طور که شما یک عضو هستید و زمانی هم خواهید رسید که شما هم یک عضو قدیمی خواهید شد و تنها کسی که می‌تواند سدره راه شما شود، خودتان هستید. بعضی چیزها در زندگی انسان پیش می‌آید که هرگز فراموش نمی‌شود سفر به ایران یکی از موارد بسیار بسیار خاص در زندگی من می‌باشد که هرگز 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 واقعا به ما رسیدگی کردید و من از همگی شما تشکر می‌کنم. پیامی که من دارم همان طور که قبلا در این مصاحبه گفتیم این است که رابطه خود را با ما و بقیه اعضا در سراسر جهان حفظ کنید و ارتقا دهید. فرصت خوبی است از دفتر خدمات جهانی که من ودانیل را به این کشور زیبا اعزام کرد تشکر کنم. شما به ما و ما هم به شما نیاز داریم. ما یک خانواده بزرگ هستیم. پس نمایندگان خود را به شورای نمایندگان اروپا و خدمات جهانی اعزام کنید.

پیام بهبودی: از این که با وجود خستگی زیاد و مشغله فراوان آخرین ساعات اقامت خود در ایران را در اختیار نشریه "پیام بهبودی" قرار دادید تشکر می‌کنیم.

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

خدا حافظ
پیام بهبودی

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 فراتر از شادی، نحوه روبرو شدن با مسائل حاشیه‌ای، تفریح در NA بهبودی و جوانی و رفع ابهامات موجود
مشهد منتظر شماست!

تاسیس چهارمین دفتر خدمات NA جهانی در ایران

مثبت و جامعی از فعالیت NA در ایران مسائل و محدودیت های ما را در بخش های کتاب و نشریات و چپ و سکه به دفتر خدمات جهانی انتقال دادند. وی گفت: سپس به دنبال سفری که در اسفند ماه به بحرین (جهت شرکت در کارگاه خدماتی) داشتیم در آنجا به اعضای گروه اعزامی از ایران اعلام شد که با تاسیس دفتر خدمات جهانی در تهران موافقت شده است. این عضو NA در ادامه گفت: در حال حاضر دفتر خدمات جهانی در لوس آنجلس اقدام به استخدام یک وکیل در ایران نموده و با ارسال مدارک مورد نیاز به مراجع قانونی،

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 تاسیس 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 می شود. با تاسیس این دفتر در ایران کل NA منطقه خاور میانه تحت پوشش خدماتی آن قرار خواهد گرفت. یک عضو خدمتگزار در انجمن معتادان گمنام ایران در تشریح جزئیات مطلب فوق به خبرنگار ما گفت: افزایش روز افزون اعضای NA، رشد و گسترش گروه ها، فعالیت منظم و موثر کمیته های خدماتی در نواحی مختلف و شورای منطقه ای ایران، ارتباط مستمر با دفتر خدمات جهانی، به روز کردن نشریات NA و توزیع آن ها در میان گروه ها، برپایی کارگاه های کارکرد قدم ها، سنت ها و مفاهیم خدماتی، برگزاری همایش های متعدد در تهران و شهرستان ها و نیز ارسال به موقع گزارش فعالیت ها 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 می شود، 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 فعالیت ها و کارکرد NA در ایران وارد کشورمان شدند و با حضور در جلسات بهبودی و جلسات اداری و سفر به برخی شهرستان ها و شرکت در همایش اصفهان از نزدیک وضعیت انجمن را مورد دقت و توجه قرار دادند. به گفته این عضو خدمتگزار این دو تن هنگام بازگشت از ایران ضمن ارائه گزارش



عمرمات آیدینی/تهران

میز نشریات

- ۴- جوانی و بهبودی
- ۵- پاک ماندن در دنیای بیرون
- ۶- کیست، چیست، چرا و چگونه؟
- ۷- زندگی به روال برنامه
- ۸- مثلث خود مشغولی
- ۹- بهبودی و لغزش
- ۱۰- عجب! این سبد پول دیگر چیست؟
- ۱۱- آیا من یک معتاد هستم؟
- ۱۲- به جلسه معتادان گمنام خوش آمدید.
- ۱۳- اطلاع رسانی و عضو NA
- ۱۴- راهنما شدن و راهنما گرفتن

لیست لوح های فشرده موجود:

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



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

لیست کتاب های موجود:

- ۱- چگونگی عملکرد
- ۲- کتاب پایه
- ۳- کتابچه سفید
- ۴- راهنمای کارکرد قدم
- ۵- ۱۲ مفهوم خدماتی
- ۶- کتابچه خزانه داری گروه
- ۷- دفترچه راهنمای جلسات ایران
- ۸- کتاب "پایه" با خط بریل ویژه نابینایان
- ۹- نشریه پیام بهبودی



لیست جزوه های موجود:

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



نامه های شمار سید متشکریم منتظر مطالب بعدی شما هستیم

- منوجان - ابراهیم.ع
- ساری - رضا.ف
- مشهد - جواد.گ
- مشهد - اکبر.ز
- تهران - محمدرضا.ی
- ارومیه - امیر.ت
- مرودشت - عباس.ز
- 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:

Payambhboodi@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 چیب و سکه را با مسئولیت و هزینه خودش در ایران تولید می کند و در این فرآیند هر گونه سود و زانی که وجود داشته باشد متوجه دفتر خدمات جهانی است. ضمن آن که به میزان قابل توجهی از فعل و انفعالاتی 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 تاکید کرد: تاسیس دفتر خدمات جهانی در تهران، علاوه بر این که نشانه رشد ماست، اعتبار ویژه ای را نصیب انجمن معتادان گمنام ایران در سطح جهان خواهد کرد. این عضو NA همچنین نقش و تاثیر 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 مورد نیازشان را از طریق این دفتر تامین خواهند کرد. کما اینکه در حال حاضر دوستان بهبودی مادر کشورهای نظیر بحرین و مصر از دفتر خدمات جهانی آمریکا درخواست کرده اند، نیازهایشان توسط انجمن معتادان گمنام در ایران مرتفع شود. به عبارت دیگر چاپ نشریات و ضرب چیب و سکه مورد نیاز کشورهای داوطلب در آسیا از طریق دفتر خدمات جهانی در ایران صورت خواهد گرفت.

این عضو خدمتگزار در مورد نحوه ارتباط میان این دفتر با انجمن معتادان گمنام ایران گفت: فعالیت این دوازده یگ دیگر مجزا است. به عنوان مثال همان ارتباطی را که NA ایران با دفتر خدمات جهانی آمریکا دار عینا با همین دفتر خواهد داشت. وی افزود: کلیه خدمتگزاران این دفتر نیز منتخب دفتر خدمات جهانی آمریکا خواهند بود.

گزارش: سهراب - ش

بهبودی معتادان گمنام:

برپایی ۲۲۲۵ جلسه در ایران

بر اساس تازه ترین آمارهای دریافتی در حال حاضر در ۱۸۳ شهر و روستای کشور مان، جلسات انجمن معتادان گمنام به طور منظم برگزار می شود. این در حالی است که در تهران به تنهایی هر هفته شاهد برپایی ۳۲۰ جلسه هستیم. برپایه همین آمار، در شهرستان هانیز ۱۹۰۵ جلسه بهبودی در هفته برپا می شود. متذکر 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 خداوند و تلاش دوستان، همه هفته جلسات بهبودی به طور مرتب در این مناطق برگزار می شود.

دومین همایش قوچان

به نام دوست که هر چه هست از اوست

شنیدن خبر دومین همایش شهر قوچان توی اطلاعیه گروه مان خبر خوبی بود. جمعه ۱۶/۱۱/۸۳ از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۳. قوچان یکی از شهرهای استان خراسان و به فاصله ۱۳۰ کیلومتری مشهد قرار دارد. بچه های گروه، تدارک سفر را می دیدند.

حتی برف شدید و سرمای هوا توی این تصمیم خللی وارد نمی کرد. 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 بچه ها و ماشین ها، همه حکایت از استقبال گرم اعضای کرد. امروز سرمای قوچان برای آن ها، معنائی نداشت، گوئی همه شهر در خواب زمستانی فرو رفته بود و تنها بیدار دلانی که به یمن طلوعی دیگر و تولدی مجدد شکر گزار پروردگار خود بودند، پاک و هوشیار و بیدار، دستان یکدیگر را به گرمی می فشردند. خوش آمدگوها با کت و شلوار و لباس های آراسته گوئی جشن عروسی شان است، با خنده ای شیرین خوش آمد می گویند و با اشاره دست ماشین ها را به سمت راست ساختمان هدایت می کنند. استقبال گرم و در آغوش گرفتن های صمیمانه و شنیدن صدای گام های بهبودی و سلامتی و تپش زندگی در ضربان دلمان. سر در ورودی سالن رمز موفقیت و ماندگاری انجمن نوشته شده است: "من نمی توانم ولی مامی توانیم". این یعنی با هم بودن، یعنی اتحاد، یعنی دست خدا همراه گروه است. من اگر مانشوم تنها می، تو اگر مانشوی خویشتنی. همه همه و ولوله داخل سالن، گرمای خاصی به آن جابخشیده بود. بچه های شیروان، بجنورد، درگز، بیرجند، تربت و حتی خیلی از بچه های مشهد که چند وقت بود همدیگر را ندیده بودند، دیداری تازه کردند. چقدر بی تکلف و ساده، چه زیباست وقتی بدون چشم داشت کسی را دوست می داری سلام های گرم در یک روز بسیار سرد زمستانی. سالن مملو از جمیت بود، حضور خانواده ها رنگ و جلای دیگری به جمع داده بود و احساس اتحاد و همبستگی را تشدید می کرد. با هر زحمتی بود در گوشه ای از سالن برای خود جایی دست و پا کردم و ایستادم. گرداننده جلسه را با دعوت به سکوت آغاز کرد. به راستی سکوت بلندترین فریادهاست. گوئی مدتهاست کسی در این سالن حضور ندارد. سکوت بود و سکوت. هر کس در دل خود و در سکوت خود، نجوایی سر داده بود و عهدی می بست و در آن لحظه دریافتیم که سکوت سرشار از ناگفته هاست. جزوه ها، خوانده شد و از یکی از دوستان که حدود ۴ سال پاکی داشت، دعوت شد تجربه ای از زندگی گذشته اعتیادی و آشنائی با انجمن و دوران پاکی اش را در اختیار حضار قرار دهد. بار دیگر قدرت خداوندی، این رمز اعلای هستی را به وضوح می توانستیم مشاهده کنیم. آن قدر دوران پاکی اش، شیرین و جذاب بود که گوئی می خواست هر چه سریع تر از گذشته اش بگذرد و به زمان حال برسد.

پنداری همه چیز در امروز و همین لحظه جاری است. گذشته جز خواب و سرابی بیش نبوده است و امروز ما را با خواب و سراب کاری نیست. بهبودی یعنی حرکت هر چند اندک. اعتیاد، زن و مرد نمی شناسد. اگر قرار است سقف خانه ای فرو ریخته شود، شرافتی گرفته شود، هویتی از دست برود و انسانیتی در غبار دود و دم گم بشود هیچ مهم نیست که از آن کیست، صاحب آن مردی است رنج کشیده یا زنی است داغدار. هم در دوسخن ران بعدی یکی از خانم های قوچان بود. تجربه ای جالب، زیبا و در عین حال غم انگیز که همه را در بهتی غریب فرو برده بود. همه در سکوت می گریستند. رهاوردهای خاص زندگی در سکوت، پیش کش می شود. در این سکوت حقیقت مانهفته است، حقیقت تو و من، صحبت از پژمردن یک برگ نبود. حدیث

از دست دادن شریک و همراه زندگی و پاره های وجود مادر بود و دریغ از لحظه ای ابراز وجود در این چند سال و تنها یک صداست که می ماند: "تو را به خدامی سپارم، دوست دارم". این را دختر ۱۶ ساله اش می گوید در آخرین لحظات جدائی و اوست که امانت را به سر منزل مقصود می رساند و امروز با قلبی شاد با ۲ سال و اندی پاکی در انجمن معتادان گمنام حضور دارد.

بی اختیار چشم هایم خیس می شوند، شرمی در گونه هایم می نشیند، امانه، چه باک، من امروز از این اشک ها، شرمنده نیستم. با صدای دست ها به خودم می آیم و شروع به دست زدن می کنم. دوستی دیگر با ۴ سال پاکی، هدف و ماهیت قدم ها را در قالبی ساده و شیوا برای گروه بیان می کند.

۲۰ دقیقه تنفس. پذیرائی و گپی گرم و صمیمانه بین دوستان. به میز نشریات نزدیک می شوم از نشریه "پیام بهبودی" روی میز تعجب می کنم. یک عدد بیشتر نمانده، آن را می خرم. احساس غرور و گرمای مضاعفی در وجودم احساس می کنم. نشریه ای که مال خود ما بود، از جنس ما بود. خود خواهانه آن را زیر بغل می زنم و خلوتی برای خودم پیدامی کنم و شروع به خواندن آن می کنم. هجوم بچه ها به سالن خبر از شروع مجدد جلسه را می داد. این دفعه سریع تر وارد سالن شده و صندلی ای 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 دیر تر از او با انجمن آشنا شدم.

حسادت و خودخواهی، لحظه ای تمام وجودم را تسخیر می کند. اما به محض دیدن دوست مسنی که با موهای سپید تازه به انجمن پیوسته است، آب سردی بر آتش حسدم ریخته شد. حضور خداوند را حس می کنم و پیام او را به گوش جان می شنوم. همین تنوع و گستردگی است که موجب غنای برنامه ما شده است. جای هر ناامیدی را از مامی گیرد تا امیدوارانه به زندگی و آینده نگاه کنیم. من شرمنده از قضاوت خود در صندلی جابجایی شوم و گوش هایم را تیز می کنم. در عین جوانی، اندیشه های بزرگ در سرمی پروراند. داستان زندگی اش را باز گو می کرد. درست در شب عروسی خواهرش، تصمیم به خودکشی می گیرد ولی از ترس به هم خوردن مراسم عروسی، این تصمیم را به تعویق می اندازد. می خواهد که خودکشی کند، چرا که توان به دوش کشیدن این همه رنج را نداشت ولی امروز در همایش قوچان شادمانه اقرار می کرد که: من رنج می کشم، پس من هستم. چرا که امروز رنج و درد معنا پیدا کرده است پس قابل تحمل است. ماشادمانی را وعده می دهیم اما رنج را تحمل می کنیم. با تشویق جمع صحبت هایش به پایان می رسد.



کارگاه خاورمیانه NA در بحرین

در تاریخ ۸۳/۱۱/۱۹ من و دو تن از دوستان بهیودی، تهران را به مقصد بحرین که محل برگزاری کارگاه NA در خاورمیانه بود، ترک کردیم. این کارگاه به منظور فراگیری روش‌هایی موثر در مطرح کردن یک موضوع و گفتگوی بهینه اعضا پیرامون آن، تشکیل شده بود ضمن‌اینکه بعضی از مسایل و مشکلات موجود در گروه‌های خاورمیانه نیز پرداخته می‌شد.

در ضمن تشکیل این کارگاه، نقطه عطفی در نزدیکی تر شدن 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 اعضا انجام NA بحرین و چند تن از اعضای انجمن عربستان، عمان و کویت روبرو شدیم و سپس به محل اسکان مان منتقل گشتیم. در روز نخست پس از آشنایی با سایر دوستان هم‌درد در یک جلسه بهیودی 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. آن‌ها می‌خواستند در جهت ایجاد یک گفتگوی بهتر و سالم تر پیرامون موضوعات مطرح شده به ما کمک کنند.

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

توجه سایر گروه‌ها به انجمن NA ایران بسیار جالب بود به 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 و آرایه‌آمار و ارقام، 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 اسلاید و نیز قسمتی از فیلم مربوط به همایش اصفهان برای حضار پخش شد و اعضای دفتر خدمات جهانی، اذعان کردند که وقتی این فیلم در هیئت‌امناء نمایندگان جهانی به نمایش گذاشته شد، اشک شوق در چشم‌های همه حلقه زد و از خوشحالی می‌گریستند. به گروه ایران وقت ویژه‌ای اختصاص داده شد تا راجع به موفقیت انجمن در ایران و چگونگی شکل‌گیری و رشد آن صحبت شود که با استقبال شنوندگان روبرو شد. 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، چپ و سکه، مشکلات احتمالی NA با سایر گروه‌های غیر دولتی، پیشنهاد تاسیس دفتر مرکزی WSO در ایران و مسایل مربوط به بانوان انجمن NA ایران پرداخته شد.

در کارگاه یاد شده، تمرکز اصلی بر چگونگی ایجاد یک گفتگوی سالم و به دور از هرگونه غرض‌ورزی شخصی، تیراندازی و عصبیت بین اعضای شرکت‌کننده بود. به این ترتیب که کل افراد به چند گروه کوچک تقسیم می‌شدند سپس موضوعی طرح می‌شد و ابتدا در داخل این گروه‌های کوچک، گفتگوهای پیرامون موضوع انجام می‌گرفت و یک نفر از داخل گروه، نظرات اعضا را یادداشت می‌کرد. بعد از مدتی گرداننده گروه‌های کوچک به حرکت در می‌آمد و دو نفر اصلی که از بین نظرات با آرا خود اعضا

تا این جا، همه از دست‌آوردهای برنامه در زندگی‌شان گفتند و این که از طریق این برنامه، چه هدایایی 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 سر طعضویت و از گمنامی و یکی شدن بدون هیچ برتری و کم و کاستی گفت. قطره اشک شوقی، حسن ختام صحبت او بود. اما هر مرگ، بشارتی است به حیات دیگر. تولد دوباره خود را جشن می‌گیریم. با اولین اعلام پاکی ۲۴ ساعته، سالن منفجر می‌شود. جوانی ۱۷ ساله، حیران و مبهور از این همه اظهار عشق و محبت. آغوش گرم بچه‌ها در این هوای سرد زمستانی. و به ترتیب یک ماه، ۶۰ روز، ۹۰ روز و ... ۲ تولد یک سالگی و ۲ تولد دو سالگی ... و نغمه تولدت 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 تو هستی و سکوت. دعای آرامش را می‌خوانیم. گوئی قرار است همه جهان از حضور ما، آگاه شوند. تنها صدائی که من می‌شنوم و از شنیدن آن آرامش پیدا می‌کنم: خداوند، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم ...

قوچان - اکبر - ز
۸۳/۱۱/۱۶





گروه های کوچک انتخاب شده بود را از هر گروه جمع آوری می کرد. بعد از غربال موضوعات و پیشنهادات ارائه شده به همه اعضا فرصت داده می شد تا در باره 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 کارگاه

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 ما پیام بهبودی را انتقال می دهیم یا در دسر را؟

۲- آیا من می خواهم به جلسه بروم که بگیرم یا ببخشم؟

۳- برای جذب یک معتاد به NA، چگونه می توانیم پیام رسانی کنیم؟

۴- قدم ها و راهنما

روز سوم:

موضوع گفتگو: مسایل و مشکلات ترجمه

سخنرانی یک گروه موفق که گروه ایران بود.

امیدواریم که دستاوردهای مثبت این کارگاه به مرور خود را در سطح انجمن مان نشان دهد. ضمناً پاره ای از مسایل ذکر شده NA ایران نیز حل و فصل گردد. قابل ذکر است که در پی برگزاری این کارگاه، آدرس پست الکترونیکی ویژه ای برای گروه های خاورمیانه ایجاد گردید که از طریق آن همه اعضای توانمند 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 خاورمیانه: na-me@yahoo.com

امیدواریم بتوانیم به نوبه خود، پیام عشق و صمیمیتی را که در طی برگزاری این کارگاه، به ما ارزانی شد به سایر دوستان در انجمن و معتادانی که هنوز در عذاب هستند برسانیم.

باتشکر

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 مابنویسند در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتید چه مطالبی شنیدید یا چه صحنه ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به جلسات انجمن بیایید. در این رابطه نامه زیر به دست ما رسیده است:

به نام آفریدگار پاک
سلام دوستان، با عرض خسته نباشید و آرزوی موفقیت در راه خدمت تازه ای که با انتشار پیام بهبودی آغاز کرده اید. مایلم در مورد اولین حضورم در جلسه NA و مطالبی که شنیدم برای شما بنویسم.
پس از باز کردن درب اتاق جلسه، پیرمردی با نشان سینه خوش آمدگو به طرفم آمد و سؤال کرد که آیا مشکل اعتیاد دارم؟
بعد از چند لحظه سکوت جواب دادم: بلی. او با علاقه بسیار و خیلی گرم و صمیمی مرا در آغوش گرفت و به من خوش آمد گفت. خیلی حیرت کردم، تا آن زمان هر وقت در اجتماع کسی متوجه اعتیاد من می شد دماغ خود را می گرفت و به سرعت از من دور می شد، به فرزندانش خود سفارش می کرد با من معاشرت نکنند ولی چرا اینجا، این چنین از یک معتاد استقبال می کنند؟ عجیب بود.
در جلسه از مشارکت ها و خواندنی ها چیزی دستگیرم نشد. بعد از پایان جلسه دوستی با من صحبت کرد. تنها جمله ای که در آن صحبت ها به خوبی به خاطرم ماند و باعث شد دوباره برگردم و ماندگار شدم این بود که دوستم گفت: این جاسندلی ها یا میخ دار هستند یا چسب دار. از خداوند بخواه که صندلی چسب دار نصیب تو شود.

اگر بگویم این دو مورد، یعنی برخورد آن پیرمرد خوش آمدگو و جمله آن دوست بهبودی باعث برگشتن من به شد، بیراه نگفتم. پیروز و شاد کام باشید. همچنین آمادگی خودم را برای کمک به شما عزیزان به عنوان خبرنگار اعلام می کنم

۳۱ ساله، نزدیک به یک سال پاکی

رضا-ف
از ساری

■ دفتر نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴
■ پست الکترونیکی:
Payambenhboodi@yahoo.com

دوستان عزیز:

لطفا در ۵ سطر برای مابنویسید که در اولین جلسه ای که قدم به NA گذاشتید،

چه مطالبی شنیدید و یا چه صحنه ای دیدید که باعث شد تا شما، بار دیگر به

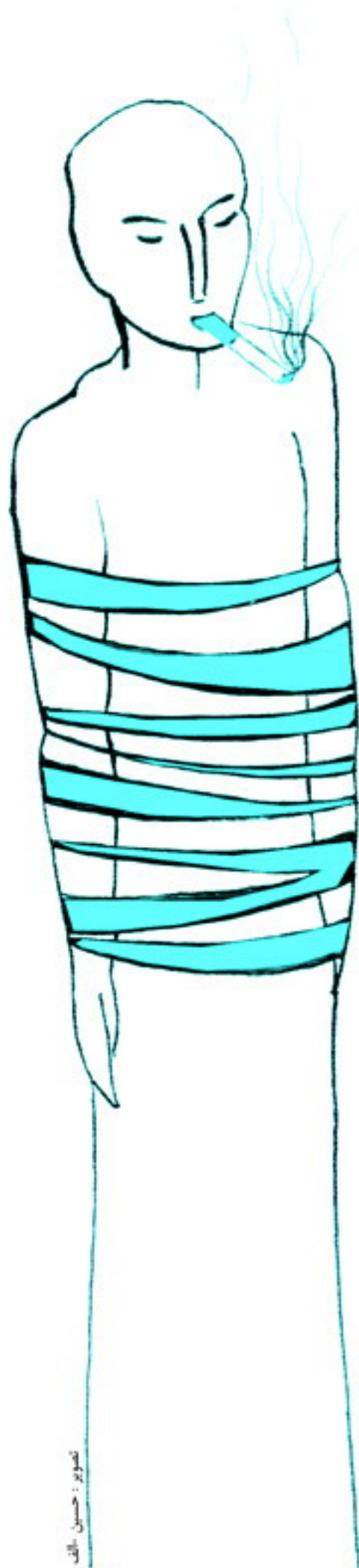
جلسات انجمن معتادان گمنام بیایید؟

پاسخ خود را به آدرس صندوق پستی نشریه ارسال نمایید.

”برای ما فقط یک راه وجود دارد و آن زندگی به روال برنامه معتادان گمنام است.

بنابراین می‌خواهم به جمع افرادی بپیوندم که بدون استفاده از

مواد مخدر به راحتی و در کمال آرامش زندگی می‌کنند.“



تصویر : حسین آفاق

آیا کسی سرگذشت مرا باور می‌کند؟

آن‌ها بعضی وقت‌ها، راجع به سیگار کشیدن و مواد مخدر صحبت می‌کردند و از آن تعریف می‌کردند. به فکر می‌رسید اگر من هم مانند آن‌ها، مواد مصرف کنم حال خوب می‌شود و قوی می‌شوم و دیگر از چیزی نمی‌ترسم. برای همین از آن‌ها خواستم که به من مواد بدهند و یکی از آن‌ها دوازده پول 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 رخت زیادی سراسر بدنم را فراگرفت و احساس عجیبی پیدا کردم. از آن خوشم آمد. چون وضع مالی‌ام 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 خانواده‌ام قبلاً خیلی برایم سخت بود. مخصوصاً با پدرم که خارج از کشور بود و من خیلی کم او را می‌دیدم، در هنگام روبرو شدن با او خیلی خجالت می‌کشیدم ولی متوجه شدم که وقتی مواد مصرف کنم این قابلیت را پیدا می‌کنم که با او خیلی راحت صحبت کنم، بدون این‌که خجالت بکشم. ولی این دوران مدت زیادی دوام نیاورد چون شخصیت افراطی من دیگر به من فرصت مصرف تفننی راندا. سقوط سرعتی بیشتر به خود می‌گرفت تخریب، شکل واقعی خود را نشان می‌داد. زنگ‌های خطر به صدا درآمدند، ولی گوش من نشنیده می‌گرفت.

به بهانه‌های مختلف پول می‌گرفتم، دروغ می‌گفتم، کلاس درس را به قصد مصرف مواد ترک می‌گفتم. همیشه مورد مواخذه ناظم و دبیران مربوطه قرار می‌گرفتم که چرا این قدر بی‌نظم هستم و مرتب به مدرسه نمی‌روم و اگر هم می‌روم چرا درس اصلاً خوب نیست. به همین طریق زمان می‌گذشت و آخر سال با یک کارنامه درسی خراب و کارنامه روحی خراب تر به منزل می‌آمدم.

فکر می‌کردم 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 این‌که مورد تأیید و تحسین دوستان مصرف کننده‌ام قرار بگیرم نصف ارزش آن را پول و نصف دیگر را مواد گرفتم که مثل بمب صدا کند!!

هر چه تندتر می‌رفتم شدیدتر به زمین می‌خوردم. دیگر مواد قدیمی من را تأمین نمی‌کرد و ناچار روبه هروئین آوردم. این خود سرفصل جدیدی از سرآشویی بود. همه چیز درب 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 دو نفر خودشان را اعدام کردند. دو سه نفر دیگر خودشان را آتش زدند و سوختند ولی من جرات خودکشی هم نداشتم. به فکر قطع مصرف افتادم ولی همیشه احساس تنهایی، نارضایتی، سردرگمی، پوچی و خجالت می‌کردم. ناچار مواد دیگری را که به نظرم سبک تر می‌آمد جایگزین می‌کردم ولی تأمی آمدم که به خودم بیایم دوباره مصرف هروئین شروع می‌شد. مادر بیچاره‌ام که اطلاعات چندانی از مواد مخدر نداشت، می‌گفت: "ننه، مگه این هروئین خیلی بدتر از شیر مادره؟ در دوران بچگی شیر مادر را ترک کردی، هروئین که چیزی نیست، این رو هم ترک کن، ننه جون!"

خدا را شکر می‌کنم به خاطر این همه لطف و موهبتی که به من داشته است و من را تبدیل به عضو قابل قبول و مسئولیت پذیر جامعه کرده است. در زمان مصرف، هیچ کس حتی جواب سلام مرا نمی‌داد. تا مرا می‌دیدند فرار می‌کردند. مثل این‌که بایک شخص طاعون دار روبرو شده بودند. از وقتی یادم می‌آید خیلی سر بزر 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، شیطننت کنم و سر به سر هم سن و سال هایم بگذارم، بازی کنم و هیجان‌های خاص دوران کودکی را تجربه کنم. ولی می‌ترسیدم که بگویند پسر پرو و بی ادبی است و ضمناً می‌ترسیدم که در بازی از دیگران کتک بخورم و همیشه احساس می‌کردم که از دیگران ضعیف تر هستم و همین طرز فکر باعث شده بود که کاملاً اعتماد به نفسم را از دست بدهم و وجودم پر از ترس شود. برای محو 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 بعدها به 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 برآورد 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، هر چه بزرگ تر می‌شدم، پرتوقع تر هم می‌شدم و احتیاجات من هم نسبت به خودم بزرگ تر و بیشتر می‌شد و اگر برآورده نمی‌شدند آزرده خاطر می‌شدم و همچنین خیلی زود می‌رنجیدم. در اثر این رنجش، از خانه دزدکی پول بر می‌داشتم و چیزهایی را که با آن‌ها می‌خواستم ژست بگیرم و پز بدهم می‌خریدم، تا بلکه بخشی از خلأهای روحی خود را پر کنم. در مدرسه فکر می‌کردم من از درس ریاضی چیزی نمی‌فهمم.

همیشه نمره کم می‌گرفتم و بارها از معلم ریاضی کتک 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 می‌گفتم من کم تر از دیگران هستم ولی خود محوری من اجازه نمی‌داد تا از دیگران کمک بگیرم. کم کم به این فکر افتادم تا برای جبران خود کم بینی هایم، با بچه‌های بزرگ تر از 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 این‌که همکلاسی هایم می‌دیدند، من با بچه‌های بزرگ تر می‌پریم، لذت می‌بردم.

رفتار آن‌ها با من خوب بود و از من حمایت می‌کردند چون پول چیزهایی را که لازم داشتند به آن‌ها می‌دادم. یعنی با پول پشتیبانی آن‌ها را از خودم می‌خریدم چون بخاطر ضعف روحی، نیاز به حمایت آنان داشتم تا نبود 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!!

حرف های مادرم باعث می شد که عصبانی شوم، با او دعوا کنم و او را بزنم. چون جواب قانع کننده ای برای او نداشتم. 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 مشمت پوست و استخوان. ادامه مصرف و تزریق، باقیمانده داشته هایم را گرفت. شخصیت، آبرو، انسانیت و شرف راهم از من گرفت و به جای آن تنفر، انزجار، 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 ما بیاید به هر طریقی بود پولی پیدا می کردند و به من می دادند که از آنجا بروم، تا کسی ریخت و قیافه ام را نبیند و در نزد مهمان شرمندة 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 آشنایان که مصرف کننده بود یکبار در کنارم بود، از این کار من می ترسید، چون او هم بارها سایه مرگ را در چشمان من می دید و در شرایطی قرار گرفته بودم که از همه جنبه های بترسم و حتی دیگر نای راه رفتن را هم نداشتم و چون دیگر نمی توانستم خودم بروم و مواد بگیرم و رمقی برای این کار نداشتم، شخص دیگری برایم تهیه می کرد. وای که چه روزگار تلخ و سیاهی را گذراندم. وقتی به یاد آن روزها می افتم تعجب می کنم که چطور زنده هستم. همه جاسیاه بود، همه چیز سرد بود، خود و خانواده ام فنا شده محسوب می شدیم.

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

سرانجام 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 NA بود، به جلسه آمدم، در این فکر بودم که معتادانی از قماش خودم، چه دارند که به من بدهند و من باشخصیت از هم گسسته خودم چه کنم؟

ولی افرادی را آن جادیدم که تمیز و آراسته بودند. من حتی فکر نمی کردم که آن ها روزی مصرف کننده بوده اند. به راحتی می شدم معجزه را در وجود مبارکشان دیدم. معجزه ای که فقط با تمایل و صداقت می توانست 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 و وجودشان مالا مال از کینه و تنفر بود ولی همان افراد با من از عشق و محبت و دوست داشتن صحبت می کردند.

آیا من خواب می دیدم؟ خیر، همه این جاد بیداری بود و من هم با اجازه شما عضوانجمن معتادان گمنام شدم. این جا همه مرا 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 سراسر انجام پس از طی کردن پیچ و خم های زیاد، مرا روی این صندلی نشاند. خدا را شکر، هر روز که می گذرد ایمان من نسبت به برنامه و لزوم کار کرد ۱۲ قدم و راهنما گرفتن و رهجو داشتن و خدمت به سایر معتادان بیشتر می شود

چون دوباره من را به دنیای زنده ها راه 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 قبلا برایم پر از خشونت و جنجال بود، حالا برایم پر شده از محبت و آرامش. درحالی که چیزی تغییر نکرده بلکه دید من 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 این ها 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 لبخند با من احوال پرسی می کنند و تعارف می کنند شرمندة می شوم، چون من هیچ کار مفیدی برای آن ها انجام نداده ام. انجمن گران بها ترین خصلت های انسانی را به رایگان در اختیار من قرار داد و مرا با عشق و دوست داشتن و اعتماد کردن آشنا کرد. تا بدانم که می شود انسان گونه زندگی کرد. الان با واقعیت زندگی راحت تر برخورد می کنم و خودم را همان طوری که هستم می پذیرم. مادرم خیلی خوشحال است و به جای اینکه مرا "عاق" کند و مرتب بگوید برو برنگردی "و "شیرم را حلال نمی کنم" برایم دعا می کند. برای شما هم که هر جای ایران هستید، عزیز دل اوئید نیز دعا می کند. من او را خیلی اذیت و آزار کرده ام و از خداوند به خاطر قدم ۸ و ۹ این برنامه ممنونم. ابزار کار در اختیار من گذاشته شده است و من می خواهم از آن ها استفاده کنم. هنوز وقتی با مادرم روبرو می شوم بغض گلویم را می گیرد، به طوری که گفتن چند کلمه برایم سخت می شود، ولی او با صدایی مهربان برای من و شما دعا می کند. اکنون تمام سعی من این است که طبق برنامه کار کنم، به خدا نزدیک شوم و خدا را شکر 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 ما بمیریم، واقعا می 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



رقصی چنین.....

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

- هی، همونطوری که آیم می‌کنی، آبت می‌کنم، سیاهم کنی، سیاهت می‌کنم، هر جور که برقصونی منو، می‌رقصونمت.

مرد شنیده بود. انگار خفه کرده بود فریاد رقصه روی زرورق را میان مشت‌های لرزان.

- او ایستاده بود

- او تازه وارد بود

سام.م.س

