



## چالش تصویر

روح سنت ها

خوداتکائی

مشارکت

من یک تازه وارد هستم

بانوان در خدمت



vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

### سر مقاله

سهام منصفانه

مسعود پ

سلام و درود فراوان به شما خوانندگان عزیز نشریه وعده.

اکثر ما وقتی که صحبت از سهام منصفانه می شود، یاد سید سنت هفتم می افتیم. سخنان بسیاری از اعضا را در پایان جلسات بهبودی راجع به سهام منصفانه ای که در سنت هفتم مطرح شده، شنیده ایم و چه بسا خودمان به عنوان سخنران در این مورد صحبت کرده ایم.

یک روز که قرار بود من در این مورد در گروه خانگی خودم صحبت کنم، به محض اینکه منشی جلسه اسم بنده را به عنوان سخنران سنت هفتم خواند؛ یکی از دوستان به مزاح گفت: "بچه ها هرچی تو جیباتون دارید بریزید توی سبد و گرنه این دست بردار نیست - خنده حاضرین- همانجا متوجه شدم که ظاهراً بیش از سهام منصفانه خودم این خدمت رو قبول کرده و بیش از سهام منصفانه نیز اعضا را به حمایت از سید، ترغیب کرده ام. چراکه تهییج و تحریک اعضا به انداختن پول در سبد، اقدامی روحانی و منصفانه نیست و وظیفه من تنها تأکید بر حمایت و رعایت سهام منصفانه است.

روزها و سال های بعد، فهمیدم که من در شرکت و حضور در جلسات و خدمات، در خرید و خواندن و معرفی نشریات، در رساندن پیام و خیلی موارد دیگر نیز بایس سهام منصفانه خودم رو رعایت کنم، و رعایت کردن یعنی اینکه هم به قدر کافی باشم و هم بیش از حد نباشم.

گرانی قیمت کاغذ در این ماه های پایانی سال باعث شده که قیمت تمام شده اکثر نشریات کاغذی چند برابر شود. نشریه نوپای وعده برای اجرای رسالت خود در جهت رساندن پیام بهبودی معتادان گمنام و انتقال تجربیات اعضا در سطح منطقه و جهان، بیش از پیش نیازمند رعایت سهام منصفانه اعضاست. برای سهام منصفانه خود، خرید یک وعده هزاران پاداش این شماره را به سایر دوستان خود پیشنهاد می کنیم.

## RASHI

## روابط

زديم و خنديديم. اين همزاد پنداری ما بود كه باعث شد با هم بخنديم!!! اما يكي از اعضاي قديمي به من گفت: اين يك برنامه خدادادي است و ما كلماتي اضافه نمي كنيم. اين يك موضوع براي خنديدن نيست؛ خيلي ها بابت درد قطع رابطه هايشان مصرف کرده و يا مرده اند. او ايل بهبودي ام در مورد درد قطع رابطه NA به من گفت "مصرف نکن، به خودت و ديگران صدمه نزن، به كار كرد برنامه ادامه بده، اوضاع و احوالت بهتر خواهد شد" انجمن به من ياد داد كه چگونه بدون بودن در كنار بچه هايم، با آنها باشم و پدري كنم. به سرم زده و ا بدهم ولي حالم با كار كردن برنامه به مرور بهتر شده، حتي اگر بهتر شدن معنايش فقط يك روز ديگر پاك ماندن باشد.

سالها بعد، برادرم در بيست و دومين سال پاكي اش از همسرش طلاق گرفت و به يك استان ديگر رفت تا با خانمي كه از طريق اينترنت آشنا شده بود زندگي كند. آنها از دواج كردند. چند سال بعد مشكل پيدا كردند و همه چيز اشتباه از آب درآمد. او لغزش كرد و براي پاك ماندن دست و پا مي زد. فكر كردم الان كه هفده سال پاكي دارم نوبت من است همانطور كه او به كمك من آمده بود، من هم چهارده ساعت رانندگي كنم و براي نجات او بروم. ولي قرار نبود كه بشود. براي من پيغام فرستاد كه مي گفت خسته است. او با قرص و الكل اوردوز كرد و تلف شد.

مي گويند كه فصل "بهبودي و لغزش" فصلي براي پيشگيري از لغزش است. زماني كه تازه وارد بودم برادر مرحومم به من گفت "وقتي نقل قولی از كتاب پایه در جلسه ای شنیدی، پاراگراف قبل و بعد از آن جمله که می گوید برای ما روابط می تواند مسئله بسیار دردناکی باشد، را بخوان. درست زده به هدف" حق با او بود. وقتی که خودت وسط گود نیستی، ساده است که بگویی "پنج دقیقه قبل از معجزه كنارنش" یا "صبر

در فصل "بهبودی و لغزش" در كتاب پایه گفته شده "برای ما روابط می تواند مسئله بسیار دردناکی باشد" زماني كه هشت ماه پاكي داشتم، همسرم چمدانهايش را بست، دو تا پسرمان را برداشت مرا ترك كرد و حتي از آن استان هم رفت. رفتن او بهانه اي شد براي مصرف من. نيروي برترم گفت كه درخواست كمك كن. در اوج نااميدي و درماندگي، از برادرم كه نه سال پاكي داشت خواستم كه كمك كند. براي حضور در يك جلسه و گرفتن چيپ سفيد خوش آمدگو با يك پياده روی طولاني از نيويورك به ويرجينيا رفتيم، و الان هيچده سال است كه پاك مانده ام.

يكبار در يك همایش NA زماني كه "چگونگی عملکرد" خوانده می شد، آنجایی كه می گوید "تنها مسئله ای كه بیش از هر چيز ديگر باعث ناکامی ما در بهبودی می شود" يك نفر با صدای بلند گفت: "روابط"، من و خیلی های ديگر پوز خند

فصل "بهبودی و لغزش" در كتاب پایه گفته شده "برای ما روابط می تواند مسئله بسیار دردناکی باشد" زماني كه هشت ماه پاكي داشتم، همسرم چمدانهايش را بست، دو تا پسرمان را برداشت مرا ترك كرد و حتي از آن استان هم رفت. رفتن او بهانه اي شد براي مصرف من. نيروي برترم گفت كه درخواست كمك كن. در اوج نااميدي و درماندگي، از برادرم كه نه سال پاكي داشت خواستم كه كمك كند. براي حضور در يك جلسه و گرفتن چيپ سفيد خوش آمدگو با يك پياده روی طولاني از نيويورك به ويرجينيا رفتيم، و الان هيچده سال است كه پاك مانده ام.

يكبار در يك همایش NA زماني كه "چگونگی عملکرد" خوانده می شد، آنجایی كه می گوید "تنها مسئله ای كه بیش از هر چيز ديگر باعث ناکامی ما در بهبودی می شود" يك نفر با صدای بلند گفت: "روابط"، من و خیلی های ديگر پوز خند



فصل "بهبودی و لغزش" بوده است. راجر، ویرجینیا صفحه مطالب برجسته (Feature) The NA Way. April 2017

داشته باش، مصرف نکن، بهتر می شه". تحت هر شرایطی پاك ماندن همیشه در راس است. در طول سالها و گذر از فراز و نشیب ها، آنچه كه هيچ وقت نااميدم نكرده و همیشه براي من كار کرده، دعا و



**زندگی بر طبق سنت هفت به این معنی نیست که به گونه ای مستقل باشیم که باعث انزوای ما شود اصول این سنت ما را کمک می کند که مسئولیت خود و تصمیماتمان را بر عهده گیریم**  
اصول راهنما، روح سنت‌های ما

## روح سنت ها: خود اتکایی

وقت مشارکت ها به پایان رسیده بود. گرداننده جلسه را به منشی واگذار کرد. منشی هم از پمفلت ( برگه خواندنی) روبروش شروع به خواندن کرد. بعد از چندخط گفت: قبل از اینکه سبد پول به گردش دربیاد از دوست سخنرانمون درخواست می کنم چند دقیقه درمورد سبد سنت هفتم مشارکت کند. یکی از اعضا که از قبل مشخص شده بود خودش رو معرفی و بعد مشارکتش رو شروع کرد. یادمه مشارکتش از خود اتکایی و نقش اصول در زندگی شخصی و سهم منصفانه و حمایت سبد پول بود. به حرفهایش با دقت گوش می کردم و در همین حین با خودم فکر می کردم. انگار سالها بود می خواستم رو پای خودم بایستم. اما نمی دونستم چه جوری و از کجا باید شروع کنم. مطمئن نبودم که من هم می تونم یا نه. یادم افتاد که چقدر در زندگی شخصیم برای برآورده کردن نیازهام مشکل داشتم. من که همیشه منتظر بودم دیگران دستم رو بگیرن و همیشه هم اونا رو مقصر مشکلات زندگیم

می دونستم حالا باید یه کاری می کردم باید از یه جا شروع می کردم. این دفعه تو جلسه بین دیگر اعضا. تصمیم گرفتم از همین حالا شروع کنم. صحبتهای سخنران به پایان رسید. دستم رو کردم تو مقداری از اون رو تو سبد انداختم. تو اون جلسه و اون لحظه احساسات متفاوتی رو تجربه کردم. هنوز هم خیلی از تأثیرات کارم مطمئن نبودم. فقط می خواستم یه راه جدید رو امتحان کنم تا شاید منم از شر مشکلاتم رها بشم.

جلسه بعدی که شرکت کردم هیچ پولی نداشتم. به بچه هایی که تو سبد پول می انداختن نگاه می کردم. تو ذهنم فکر اونها روقضاوت می کردم. با خود می گفتم الان که

من پول ندارم دیگران چه فکری راجع به من می کنن. یاد مشارکت سخنران افتادم که می گفت مهم تر از اینکه پول داشته باشی یا نداشته باشی، حمایت به اندازه سهم منصفانه است که می شه به روش های مختلف انجام بدی.

بعد از گذشت مدتی با تکرار و تمرین

همین کارهای به ظاهر ساده، کم کم خوداتکایی رو یاد گرفتم. کم کم مسئولیت هام بیشتر شدن. سرکار رفتم. تو خونه کارای شخصیم رو خودم انجام دادم. زمانی که در جمع هستم نقش خودمو سهم خودمو می پذیرم. منتظر دیگران نیستم تا همه کارها رو انجام بدن. سعی می کنم در خدمت گروه و جامعه باشم. فهمیدم خوداتکایی به منزله قطع ارتباط با دیگران نیست. بلکه دقیقا انجام همان سهم منصفانه خودم توی ارتباطمه.

الان خیلی وقته شاغل شدم، با دیگران در ارتباط هستم و وظایف خودم رو انجام می دم. توی محل کار و زندگیم از دیگران توقعات و انتظارات بیجا ندارم و سعی می کنم نقش خودم رو انجام بدم.

تو برنامه به من خدمت کردن رو یاد دادن. متوجه شدم باید به دیگران خدمت کنم تا طعم شیرین بهبودی رو بچشم. من هم شروع کردم به خدمت هر چند خیلی از اوقات مسائل بر خلاف میل شخصیم پیش می رفت ولی کم کم رشد کردم بزرگ شدم. معنای اتحاد



**ما گرایش داریم تا درباره چیزهای کوچک غمگین یا هیجان زده شویم اما در روبه رو شدن با مصیبت و فاجعه خیلی بهتر از دیگران رفتار میکنیم.**

پاک زیستن



## زندگی بعد از تو...

ساعت ها، مکان ها، روزها و جاهایی که در کنارم بودی... همیشه حمایتگر، مهربان ولی وحشتناک .

نگاه کردن به دست هات که روزی پراز قدرت بود والآن محلی برای آنژیوکت.

پاهایی که کلی دویده وامروز خسته و زرد شده ونمیتونه تا دستشویی همراهیت کنه.

لب هات مثل آسمون ابری رنگ پریده. موهایی، که دیگه رو سرت نیست وصدای بریده، بریده ت که هیچ شباهتی به فریادای اون روزات نداره، منو میربه به کودکی پر از بیم وهراسم که همیشه منو می ترسوند وباعث میشد هزار تا دروغ بگم تا تو اون یه حرف راستو نفهمی...

تنم می لرزید و خودمو به خواب میزدم تا منو پیدا نکنی.

من بزرگ شدم وهر روز از تو دور تر و دور تر. تو سرزنش می کردی و من بیشتر مواد میزدم، تو دنبالم می گشتی ومن بیشتر گم می شدم شکاف بین ما هرروز بیشتر وبیشتر

میشد و... متأسفم، داره می میره! این قاطعانه ترین جمله ایست که از دکترت شنیدم.

اولین بار که با حال خراب دیدمت به خودم گفتم فرار کن، کاری نمیتونی انجام بدی. من همیشه یاد گرفتم توی شرایط سخت جاخلی بدم، این الگوی کهنه ی منه، ولی این بار می خوام بمونم و فرار نکنم ونمی دونم چطور میشه تورو برگردوند. آلوده ی یه عالمه احساسم که دیگه با هیچی سر نمیشه. توی بستر افتادنت نگاهمو عوض کرده از کلام کلیشه ای که مرگ حقه تا کلام دل که این فرصت های آخرو دریاب.

شاید مرگت رو انکار نکنم امانداشتنت رو انکار می کنم ونمی دونم زندگی بعد از تو برام چه رنگی خواهد بود...

به تو نگاه می کنم و بابت رفتار هام پراز احساس گناه میشم. یه عالمه احساسات تلنبار به ترس های قبلی اضافه شده.



**جبران خسارت از تو، از چشمت، از روزهایی که ناامیدت کردم، از دست هات که به جای جزوه و درس وهر چیز عادی، از توی جیبم سیگار و مواد و مال مردم درآوردی.**

حرف نزدن از رنجش هام ومخفی کردن احساساتم در مقابل راهنمام همش با خودم می گفتم از اون سال ها خیلی گذشته ونباید دیگه حرف زد یا الان که رابطمون خوب شده دیگه نیازی به بازگو کردن این حرف ها نیست

راهنمام تاکید به کار کردن قدم چهار، برای رابطه ما تو داشت و با هر دلخوری یه آشفشان در من سر باز کرد. تا اینکه تو افتادی، به همین سادگی و برقی آسا.

هنوز اونقدرها حالت بد نشده بود، با هم حرف می زدیم و تو از روزهایی می گفتی که بهت گذشته بود. از بچه گی غم انگیزت تا جوانی پراز مشقت، از بدبختی هات وامیدت به منه لعنتی و من که امیدت رو ناامید کرده بودم وتو میگفتی الان که پاکی خیلی خوبه.

مرور کردن خاطرات دردناک، انکار کردن من بعنوان فرزندت جلوی مردم وامروز که بایتم خوشحالی، احساس هیچ بودنم در قبال تویی که نمیتونم برات کاری کنم...

راهنمام میگه اعتیاد خیلی

پیچیده ست و ما پیچیده ترش می کنیم.

تمام روزایی که میتونستی باهام حرف بزنی تو رو نشنیدم. احساسات بدمو با راهنمام چک کردم و اونم گفت قدم های ۸و ۹ رو کار کن و چه دردی...

وکار کردن این قدم ها که یه طرفش تویی!

جبران خسارت از تو، از چشمت، از روزهایی که ناامیدت کردم، از دست هات که به جای جزوه و درس وهر چیز عادی، از توی جیبم سیگار و مواد و مال مردم درآوردی. از سری که از خجالت جلوی مردم بلند نمی شد و چشمی که پراز اشک وناامیدی بود. از قلبی که اعتیادم چنگش می زد.

من به همه ی تو بدهکارم، به این قلبی که داره با دستگاه می زنه بدهکارم... ومن بچه ی تورو به تو بدهکارم

وحالایی قدرت ترین آدم روی زمینم. روحت چمدونش رو بسته ومن دقایق آخر تو رو نگاه میکنم، حفظت می کنم و بخششت رو نیاز

دارم

من یه معتاد مردم. همیشه از خودم می پرسم چطور میشه به حد وسط چیزی برسم، تمرین می کنم تا بتونم جلوی خرابکاری هام رو بگیرم واین از هراسم کم میکنه. من از قانون انکار پیروی می کنم، مخصوصا انکار زمان.

می دونم که این دوران به سر شده می دونم فرصتی نیست ومی دونم که بعد از تو روزهایم همیشه تو رو کم داره!

اما توی انجمن یاد گرفتم که تو یک انسانی وهر انسانی یه روزی خواهد مرد. از لحظه ای که فهمیدم حالت خوب نیست تا امروز که با کپسول اکسیژن زنده ای، به لطف انجمن دیگه به خودم در ارتباط با تو بدهکار نیستم.

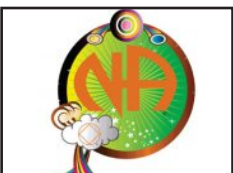
قطعا که همیشه به تو بدهکار می مونم، اما احساسم دیگه به خودم بد نیست. خوشحالم که تونستم با این قانون طبیعی روبرو بشم، تونستم به دنبال راه حل های جدید باشم وبه کسایی که از اندوه از دست دادن بی قرارند، یه پیام امید بدم...







جلسات موجب حفظ ارتباط ما با جایی که بوده ایم میشوند ولی از آن مهم تر ارتباط ما را با جایی که در بهبودی خود میتوانیم برویم حفظ میکنند.



ما از عمل کردن بدون فکر و عکس العمل آنی نشان دادن، به جایی میرسیم که سعی میکنیم تمام تصمیماتمان دانشی باشد.

## "افکارم با چه صدایی با من صحبت می کند"

### اجرای اصول برنامه

با سلام و درود خدمت اعضای انجمن معتادان گمنام، که پاکی و زندگی من به شما پیوند خورده و برنامه معتادان گمنام برایم مانند نفس کشیدن ارزشمند است که اگر هوای شما و عشق شما را درک نکنم خواهم مرد. به تمام اعضای که امروز به NA ملحق شده اند، خوشآمد می گویم. همانطور که همه ما روزی تازه‌وارد بودیم و دیگران منتظر ما بودند، ما هم منتظر شما هستیم و یادمان نمی‌رود روزی را که ۲۴ ساعت پاکی خود را اعلام کردیم، تشویق شدیم، فقط برای امروز را تمرین کردیم و از تداوم پاکیمان لذت بردیم. همه ما از ورود تازه‌واردان حالمان بهتر می‌شود.

وقتی در زمان مصرف خمار می‌شدم، افکارم به من می‌گفت؛ هرچه زودتر خود را نشئه کن چرا درد بکشی. وقتی دیگران می‌خواستند کمک یا کنترل کنند آنها را پس می‌زدم و افکارم می‌گفت؛ آنها تو را درک نمی‌کنند، تو برای زندگی نیاز به یک ماده مصرفی دیگر داری. تا به مشکلی بر می‌خوردم افکار بیمارم به من دستور می‌داد مواد مصرف کن تا آنها را نبینی. از کار که اخراج شدم و دانشگاه را ترک کردم، افکارم گفت؛ آخیش از این به بعد با آسایش مصرف کن چون دیگر کسی به تو گیر نمی‌دهد. خانواده ام طردم کردند، و با خود می‌گفتم؛ اشکالی ندارد تازه آزاد شده‌ام! حالا دیگر از مصرفم لذت می‌برم. باید

بگویم صدای بیماری من در افکارم بسیار قدرتمند بود و سریعاً پنهان و دستاویزی برایم درست میکرد که حق به جانب شوم. با قاطعیت با من حرف می‌زد و بدترین چیزها را برایم لذت بخش جلوه می‌داد. من نیز در همه حال تحت اجبار بیماری‌ام بودم.

وارد برنامه که شدم به سری اصطلاحات برایم تازگی داشت و من بارها در زندگی همه آنها را تجربه کرده بودم اما آنها را نمی‌شناختم، مانند وسواس فکری، چرخه معیوب، عدم سلامت عقل، انحراف فکری، تصورات باطل و توهیم. امروز که مدتی از پاکی ام گذشته، متوجه شدم در درونم هم صدای بیماری شنیده می‌شود و هم صدای بهبودی. بسیاری اوقات برای تشخیص این صداها دچار مشکل می‌شوم که چگونه به جای اعتیادم صدای بهبودی را درک کنم و انتخاب صحیحی برای رفتارم داشته باشم. اگر اقرار صادقانه‌ای در مورد وسوسه‌های مصرف و افکارم با راهنمایم داشته باشم کمک مناسبی برای تشخیص این صداها

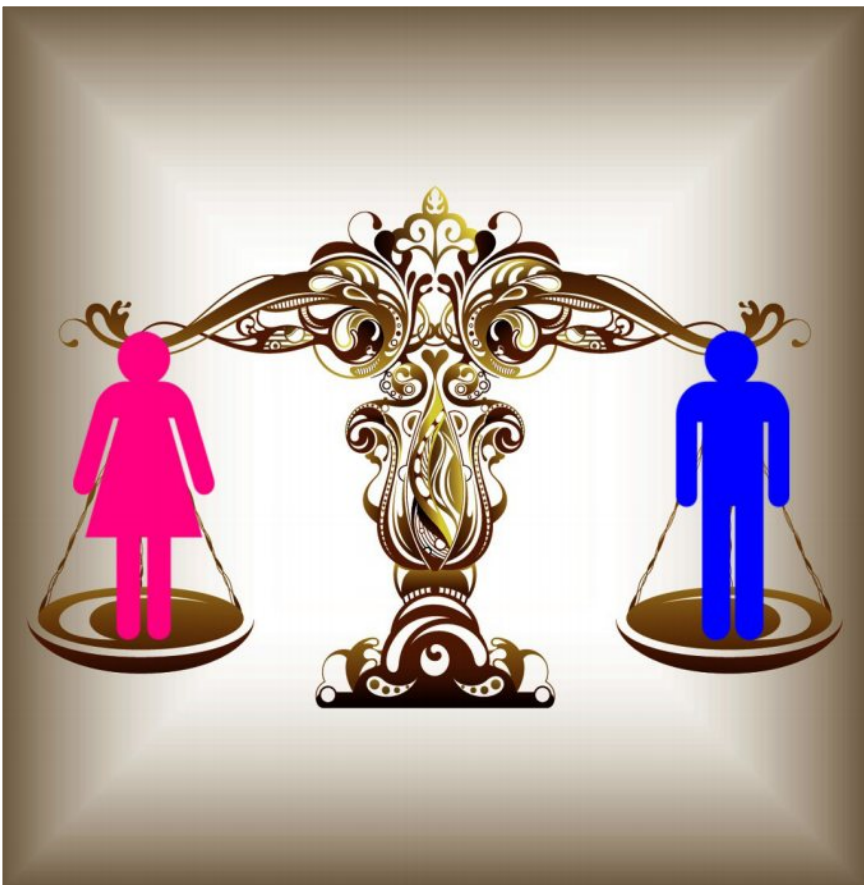
پیدا می‌کنم. گاهی خود مشغولی و شلوغی ذهنم به من اجازه تصمیم‌گیری درست را نمی‌دهد. پنهان کردن افکارم می‌تواند آنها را قدرتمندتر کند و حتی در طول پاک بودنم به اجبار اعتیادم تن بدهم و دچار آشفتگی شوم. حضور در جلسات و مشارکت‌هایی که می‌شنوم می‌تواند ذهنم را آرام کند، آنگاه انتخاب بهتری در آرامش خواهم داشت. تجربه شخصی من اینگونه است که مغزم همواره در حال فکر کردن است، اگر به اعتیادم توجه کنم پر از حالت‌های بیمارگونه مانند قضاوت و تصمیم‌های عجولانه می‌شوم. اگر برنامه‌ای از اصول و بهبودی به افکارم بدهم بسیار خلاق و مثبت خواهم شد و می‌توانم از ارزش‌هایم در خدمات و روابطم استفاده کنم. گاهی اوقات نیاز است که علی‌رغم افکار رفتار مناسبی داشته باشی. اقدام و عمل درست افکار ما را به سمت و سوی مناسبی می‌کشاند. مثلاً شبی که حال خوبی نداری افکارت می‌گوید امشب جلسه نرو، حضور در جلسه می‌تواند به مرور افکار ما را

بهتر کند. زمانهایی بود که می‌شنیدم اعضای می‌گفتند کله‌ات به درد نمی‌خورد، آن را ببر بیانداز بیرون. اما امروز چنین اعتقادی ندارم فقط باید یاد بگیرم اگر در افکارم صدای اعتیاد شنیده می‌شود از برنامه معتادان گمنام کمک بگیرم. مثلاً برنامه ریزی داشته باشم، تمرکز بر روی بهبودیم باشد، با راهنمایم مشورت کنم، از نیروی برترم طلب کمک و راهنمایی داشته باشم، در قدم‌هایم جستجوگر باشم و به صدای بهبودی درونم ارزش بدهم و خود را به آن متعهد بدانم.

اگر در روش تفکرمان اصول روحانی را الگو قرار دهیم متوجه می‌شویم که معنی بهبودی فکر نکردن و بی‌خیالی نیست بلکه قسمتی از بهبودی با تفکر سالم ما و اقدام و عمل شکل می‌گیرد.

#### معتاد گمنام از ورامین

**با شکر از خدمتگزاران وعده، خسته نباشید، خدا قوت**



اخیراً در گروه‌مان صحبتی داشتیم در خصوص خدمات بانوان. ایمان دارم روزی خواهد آمد که ما نیازی به صحبت در این خصوص نخواهیم داشت. وقتی در NA خدمت می‌کنم احساس می‌کنم با من برابر و هم‌شان رفتار نمی‌شود. آیا این بر اثر باور قربانی بودن در درون من است؟ بعضی مواقع، بله. اتفاقاتی می‌افتد و عواطف و احساساتی را در من زنده می‌کند که طبق عادت و اکنش من در همه موارد مشابه زمان گذشته، جیغ و داد، وقاحت، فحاشی و خشونت بوده است.

از طرف دیگر، گفته می‌شود که گوشه‌ایم خیلی حساس هستم - که تبعیض جنسیتی است. - باور کنید خیلی از این جور حرف‌ها شنیده‌ام. یک مورد این بود که یکی از اعضا جلویم ایستاد و سرم داد زد - که بی حرمتی است. برچسب هرجایی خوردن - تبعیض جنسیتی است. در خدمات بارها شاهد این بوده‌ام که در شرایطی مشابه، آقایان جسور و زبیل ولی خانمها آمر و کنترل‌کننده قلمداد شده‌اند.

فهمیده‌ام لازم است خارج از خدمات NA روی خودسازی خودم کار کنم. نیاز دارم روی احساس پوچی و بی‌لیاقتی‌ام کار کنم. و لازم است نگاهی به زمانهایی بیاندازم که باعث

قربانی شدن خودم و یا دیگران بوده‌ام. نیاز دارم تمایل پیدا کنم که در خدمات از روی نواقصم عمل نکنم. لازم است سرم را بالا نگه دارم و دیگران را قربانی نکنم و یا رفتار فرومایه دیگری را به عنوان یک واقعیت بپذیرم.



بزرگ شدن در خانواده‌ای که همگی مصرف‌کننده باشند ممکن است به شعله‌ور شدن اعتیاد بیشتر کمک کند اما در همان خانواده برادری دارم که سالم ماند و مصرف‌کننده نشد!!!

به دنبال نشانه‌ها و دلایل اعتیاد می‌گردم، به خطاهایم فکر می‌کنم و یا عدم توانایی در برقراری ارتباط و پیدا کردن دوست و یا ترس‌های فراوان، که هرچه تلاش می‌کنم نمی‌توانم آن دلایل را پیدا کنم اما شنیدم که می‌گویند مهم نیست چرا معتاد شده‌ای، مهم این است که امروز یا در برنامه گذاشته‌ای تا از آن مهلکه اعتیاد جان سالم به در ببری.

همه تلاشم را در حد توانم انجام می‌دهم.

در NA همه ما یکسان هستیم، فرقی نمی‌کند جنسیت ما چیست! کردار گذشته مان نیاز به تغییر دارد. من در حال تغییر هستم. سرم را بالا می‌گیرم و به جسور

## تغییر؛ راز ماندگاری

پس از حدود ۸ سال تخریب و مصرف روزافزون عاقبت در سن ۲۸ سالگی به انجمن پناه آوردم تا شاید از مصرف نمیرم. بارها قطع مصرف کرده بودم اما به دلیل وجود مصرف‌کننده‌های دیگری همچون مادر، خواهر و بقیه خانواده وقتی خودم را در معرض مصرف قرار می‌دادم با اولین بار وسوسه، مجدداً مصرف می‌کردم. که این بار با بقیه اعضای مصرف‌کننده در خانواده علی‌الخصوص مادر و خواهر تصمیم به قطع مصرف گرفتیم. از همان مرکز سم‌زدایی آدرس نزدیک‌ترین جلسه به محل زندگی‌ام را گرفتیم، اما همچنان پر از ترس بودم که مبادا باز هم مصرف کنم.

به محض مرخص شدن از مرکز سراغ جلسه را گرفتم، وارد مسجد (مکان برگزاری جلسه) شدم، جلسه بسیار شلوغ بود، برخی حتی کوچک‌ترین اثری از اعتیاد و مصرف در چهره نداشتند، اول فکر کردم اشتباه آمده‌ام، نکند این‌ها تحصیل کرده‌اند، چقدر آراسته و لفظ قلم حرف می‌زنند. راستش چیزی نمی‌فهمیدم تا اینکه نوبت به اعلام پاکی رسید و من دیدم که چقدر راحت همه آن‌ها خودشان را معتاد معرفی می‌کنند من هم دستم را بلند کرده خودم را معرفی کردم و گفتم که ۱۸ روز است پاک هستم. صدای بلند و تشویق و دست‌زدن و تبریکات احساس بسیار خوبی به من داد که تصمیم گرفتم همین راه را

انتخاب کنم. وقتی یکی از اعضا ۳ ماه پاکی اعلام کرد، با حسرت به او نگاه کردم و آرزو کردم یعنی می‌شود من هم ۳ ماه پاک بمانم و مواد مصرف نکنم؟ ۲ روز بعد (جلسه بعدی) قبل از شروع جلسه آنجا حاضر شدم و به همین منوال روزهای بعد نیز سپری شد. چند سالی در برنامه بودم اما حس منحصر به فرد بودن نمی‌گذاشت تا رهنمودهای برنامه را عملی کنم، بیشتر به دنبال پاک ماندن بودم تا بهبودی. فقط از اینکه مواد مصرف نمی‌کنم خوشحال بودم. اما همواره مشکلات جدی در محل کار، آشفتگی زندگی و دعوای مکرر در خانه آن‌قدر زیاد بود که ناامیدانه فکر می‌کردم باید همین‌طور زندگی کنم تا بمیرم و امکان تغییر وجود ندارد.

تا اینکه تصمیم جدی برای دنبال کردن برنامه و عمل کردن به پیشنهاد دوستان گرفتم "تماس مرتب با راهنما، مشارکت و در میان گذاشتن افکار و احساسات، کار کرد قدم‌ها و تماس با دیگر دوستان بهبودی"

بعد از چند روز متوجه شدم انگار تغییرات از درونم شروع شده، دیگر آن آدم حراف و شلوغ کار نبودم و افکارم روی بهبودی خودم بود.

امروز به لطف خداوند ۱۰ سال است که از نعمت بهبودی و پاکی برخوردارم و همچنان نیاز به تغییر را احساس می‌کنم.

صاحب امتیاز: شورای منطقه یک ایران ■ مسئول نشریه: مسعود ب. با همکاری: مجتبی. س. - یعقوب. ح. - احمد. ک. - داوود. ح. - پدرام. ن. - عباس. الف. - میثم. س. - حسین. م. - مجتبی. ح. - مجید. خ. - کوروش. ع. - شکیبام. شجاع. ع. - مهدی. پ. - علی. پ. - مهدی. س. - رشید. ق. ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸ @vaadeh.ir

شورای انطباق: مهدی. پ. - رضا. ح. - سیاوش. س. - وحید. ن. - امیر. ر. vaadeh@nairan1.org ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵

آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵



## عضو قابل قبول و مسئول

کردیم پیام معنادار گمنام را شنیدیم. با دوستم مصرف می کردیم و در مورد NA ان ای صحبت می کردیم. می گفتیم مگه می شه با صحبت کردن و حرف زدن ترک کرد و تو ترک باقی بود. تصمیم گرفتیم به جلسه برویم. یادمه تا چهل روز مصرف می کردیم و در جلسه شرکت می کردیم تا این که جرعه قطع مصرف در من زده شد.

اوایل قطع مصرف از روی ناچاری هرچی می گفتند گوش می کردم تا اینکه به خاطر رعایت نکردن اصول برنامه،

نرفتن به جلسات و رفتن به مکان مصرف و دیدن هم بازی هام بعد از یک سالگی لغزش کردم. بعد از ۱۸ ماه دوباره پاک شدم. این دفعه سعی کردم برنامه را جدی بگیرم و آن را در زندگی هم پیاده کنم. گوش کردن و اجرای اصول برنامه با من کاری کرد که امروز من با داشتن این ابزارها و اصول روحانی نزدیک به ده سال است که پاک هستم. امروز من با کارکرد ۱۲ قدم و اجرای آن در زندگی و کار کرد سنت ها به فردی مسئول در قبال خانواده که شامل همسر و دو فرزندم که هدیه خداوند به من بود هستم و خدا را لحظه به

با سلام گذشته تلخ و تاریکی داشتیم. مثل اکثر معنادار از بچگی بیماری اعتیاد در من موج می زد. اولین باری که سیگار کشیدم پانزده سالم بود. تا حدودی خلاء درونی ام را پر می کرد و بعد از آن با الکل آشنا شدم. تا اینکه وقتی به سربازی رفتم با مواد سیاه آشنا شدم. از آنجایی که دوستان هم دوره ای ام اعتیاد داشتند من تمام سعی ام را می کردم که آلوده به اعتیاد مواد نشوم. مثلاً تفریحی مصرف می کردم و به خودم می بالیدم که من معتاد نمی شوم. دقیقاً بعد از اتمام سربازی، اجبار به مصرف شدم. تا جایی پیش رفتم که خانه نشین شدم. کارم شده بود خوابیدن و مصرف کردن مواد. خانواده ام برای اینکه من قطع مصرف کنم تصمیم گرفتند که من ازدواج کنم تا شاید درست شوم. اما کسی به آدمی که غرق در مواد است دختر نمی داد. چند جا رفتم نشد. وای که چقدر تحقیر شدم تا اینکه یکی از بستگانم به خاطر رودربایستی که با پدرم داشت دخترش را به عقد من در آورد. خدا می داند چقدر دوست داشتم قطع مصرف کنم. چه شبهایی را تا صبح گریه می کردم. چندین بار ترک کردم ولی چون راهش را بلد نبودم دوباره مصرف می کردم. تا اینکه با یکی از دوستانم که با هم مصرف می

لحظه بابت هدیه هایی که به من داده شکرگزاری می کنم. معنادار گمنام تنها پناهگاه امنی بود که باعث شد امروز من این نامه را رو برای همدردانم بنویسم. چون من با شما به ما تبدیل شدیم. بودن در کنار شما ها برایم لذت بخش است. همیشه دعا گوی شما هستم

دوستدار همیشگی شما محمد از ورامین

## جدول کلمات

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ن | م | ا | ض | ا | ر | ا | د | ش | ه | ع | ا | ز | ا | د |
| ت | گ | ف | ت | گ | و | ی | م | ت | ف | ک | ر | ا | ن | ه |
| ی | ن | ا | س | ر | ع | ا | ل | ط | ا | م | ص | ب | ر | ا |
| د | ر | ی | ب | د | ت | ب | ج | ل | س | ا | ت | ب | ا | ز |
| ی | ش | ی | د | ن | ا | ر | و | د | ه | ت | ا | ی | ی | د |
| ن | ی | ن | ت | و | ر | ف | و | ا | ب | س | ت | گ | ی | ی |
| س | ا | ر | ز | ش | ه | ا | ی | ر | و | ح | ا | ن | ی | پ |
| ی | م | و | م | ع | ط | ب | ا | و | ر | ا | ی | م | ا | ن |
| ش | م | ا | ی | پ | ه | ب | ی | د | ن | ب | ی | ا | پ | ت |
| ی | د | ن | ب | ز | ر | م | ک | ه | م | ک | ا | ر | ی | ا |
| ت | ی | ر | ا | ع | ر | س | و | ا | س | ت | ف | ا | د | ه |
| ت | ی | ن | م | ا | م | د | ع | ه | ف | ر | ه | ن | گ | م |
| ا | ل | و | پ | ه | م | و | س | س | ه | م | ر | ت | ب | ط |
| ی | ت | ا | م | د | خ | ز | ا | د | ن | ا | م | ش | چ | ن |
| ب | ه | ذ | م | گ | ت | ع | ا | د | ل | ی | ش | ه | ر | ت |

**راهنمای جدول:** پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام سه اصل روحانی سنت ۳ است.

فروتنی، ضامن، پابندی به پیام، هشدار، پول، عاریت، سو استفاده، روابط عمومی، مذهب، ایمان، چشم انداز خدماتی، عدم امنیت، آزاد، تأیید، وابستگی موسسه مرتبط، صبر، دوراندیشی، تدبیر، ارزشهای روحانی، شهرت، جلسات باز، تعادل، گفتگوی متفکرانه، همکاری، اطلاع رسانی، فرهنگ، مرزبند

رمز جدول ماه گذشته: در ستکاری، هدفمندی، امانتداری

## جلسات باز گروه های معنادار گمنام منطقه یک ایران در ماه جاری که شرکت برای عموم در آن آزاد می باشد

### Nairan1.Org

ناحیه ۱ معنادار گمنام (منطقه یک ایران):

هیئت نمایندگان شمال شرق: تلفن هماهنگی آدرس جلسات: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

نام گروه: شهید فامیلی- مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه شهید محمدی، داخل محوطه بهزیستی)  
زمان برگزاری: پنجشنبه ۹۷/۱۲/۰۹، ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۸:۰۰ (پنجشنبه دوم هر ماه)  
هیئت نمایندگان شهرستان پردیس: تلفن هماهنگی آدرس جلسات: ۰۹۱۹۹۵۹۰۴۰۰

نام گروه: رودهن- مکان برگزاری: رودهن، خیابان شهید سجادیان (دادگستری)، امامزاده محمد تقی

زمان برگزاری: جمعه ۹۷/۱۲/۱۷، ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰

ناحیه ۲ معنادار گمنام (منطقه یک ایران):

هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: تلفن هماهنگی آدرس جلسات: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

نام گروه: گروه زمزم- مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر، پایین تر از پل چهارم (زمزم)، جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام  
زمان برگزاری: پنجشنبه: ۹۷/۱۲/۰۲، ساعت: ۱۸:۰۰ الی ۲۰:۰۰ (اولین پنج شنبه هر ماه)

ناحیه ۳ معنادار گمنام (منطقه یک ایران):

هیئت نمایندگان غرب یک تهران: تلفن هماهنگی آدرس جلسات: ۰۹۱۲۰۲۱۵۰۴۳

نام گروه: گروه های فلاح- مکان برگزاری: میدان بهارن، پارک بهارن، سینما بهارن  
زمان برگزاری: چهارشنبه: ۹۷/۱۲/۰۱، ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۲:۰۰ (اولین چهارشنبه هر ماه)

هیئت نمایندگان اسلامشهر: تلفن هماهنگی آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

نام گروه: گروه جوانه امید- مکان برگزاری: میدان قائم، داخل پارک، فرهنگسرای امام علی (ع)، سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: جمعه: ۹۷/۱۲/۲۴، ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰ (آخرین جمعه هر ماه)

### تماس با ما

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴