



مجلس شورای اسلامی
شماره ۲۰ خرداد ماه ۱۳۹۹

سلام، سلامی به بلندای وعده معتمدان گمنام که این روزها با طولانی شدن تعطیلی جلسات، به پالش کشیده شده است.

شاید اگر ۴ یا ۶ ماه پیش از من می‌پرسیدند که آیا ان.ای به درستی به جامعه و مسئولین معرفی شده جواب متفاوتی داشتم ولی امروز کاملاً معتقدم که مدت زیادی است در این رابطه درجا زده و متوقف مانده‌ایم.

دلایلم را با جملاتی از کتابچه روابط عمومی برایتان بازگو می‌کنم: «ایجاد رابطه با ارگانه‌های دولتی می‌تواند اعتبار انجمن معتمدان گمنام را به عنوان یک منبع مفید در خدمت اجتماع، به ثبات رسانده و افزایش دهد.... در بعضی منطقه‌های جهان، بقای انجمن معتمدان گمنام بستگی به توانایی ما در ایجاد و حفظ روابط مثبت با دولت‌های محلی، دارد.... قدمتگزاران مورد اعتماد می‌توانند برنامه خود را با ایجاد رابطه با تنها یکی از ارگانه‌های دولتی آغاز نمایند. (به عنوان مثال، اداره بهزیستی و خدمات انسانی و یا پلیس محل).»

ولی آیا این پایان موفق ماست؟ دیگر نیازی به توسعه و رشد روابط عمومی خود با دولت محلی نداریم؟ یادمان باشد که: «یکی از اهداف روابط عمومی ما بنا کردن ارتباطات طولانی مدت جهت پیشبرد هدف اصلیمان از طریق تعقیب اهداف مشترک احتمالی با سازمان‌های دیگر می‌باشد»

و حالا چیزی که بایست از خودمان بپرسیم این است که ما تا چه مد در برنامه‌ریزی‌های روابط عمومی خود، پیش رونده و مؤثر بوده‌ایم و تا چه مدت تأثیر شرایط و فشارهای خارجی عمل کرده‌ایم؟

ما برای پیام رسانی به معتمدان در حال عذاب، سراغ بهزیستی رفتیم و برای امکان ادامه برگزاری جلسات به مقامات و ادارات امنیتی مراجعه نمودیم و پس از آن مدت زیادی درجا زدیم. فرصت‌های زیادی را برای شرکت در طرح‌های پژوهشی سوزاندیم که مبدا از اسم‌مان سوء استفاده شود و یا گمنامی‌مان به مخاطره بیافتد. متی گاهی از پرکردن یک فرم ساده آمار داخلی، که حاوی اطلاعاتی از قبیل نوع ماده مصرفی، مدت مصرف، جنسیت، سن و سال‌مان و بدون ذکر نام یا مشخصات فردی بود، خودداری کردیم. ما مواسمان نبود که: مرفه‌ای‌های بهداشت و درمان به اطلاعات واقعی و عینی راجع به نتایج درمانی مؤثر و مفید اتکا می‌کنند. وقتی که اطلاعاتی از ان.ای در منابع موثق خود نداشته باشند با ما برخورد خواهند نمود.

و نتیجه اینکه امروز در بمران کرونا و پروتکل‌های بهداشتی صادره از وزارت بهداشت برای بازگشایی فعالیت‌های مختلف، هیچ نامی از ان.ای رویت نمی‌شود. شاید وقتش باشد که یک برنامه ریزی منسجم برای همکاری با پژوهشگران و کسب تجربیات روابط عمومی تازه‌تر داشته باشیم.

شماره بیستم از ماهنامه الکترونیک یک وعده هزاران پاداش تقدیم شما هم‌دردان عزیز.

با احترام

مسعود ب.

برای مشاهده

نسخه دیجیتالی نشریه

و زمینه مقابل را اسکن کنید



فهرست

واقعا معتمدان امروز خوشبخت‌ترند؟

۳

ماجرای یوهپ-یوهپ کیست؟

۴

»»»»» ادامه

۵

کیفیت جاذبه گروه

۶

ثمره کوشش‌های عاشقانه

۷

از خدمت H&I تامنشی جلسات مجازی

۸

لحظات سرنوشت‌ساز

۸

تمایل هدیه‌ای از خداوند

۱۰

داستان زندگی و اعتیاد من

۱۱

پدیده‌ای به نام انکار

۱۲

گمنامی در فضای مجازی

۱۳

تمرینی برای زندگی اجتماعی

۱۴

صبر، توکل، اقدام

۱۴

رویشی در شوره‌زار

۱۵

از یک راهنما بپرس

۱۶

تولدهای این ماه

۱۸

■ نشریه داخلی معتمدان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله

بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره بیستم - خرداد ماه ۱۳۹۹

■ شورای انطباق: مهدی.پ - رضاح - سیاوش.س - وحید.ن - امیر.ر

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵

■ vaadeh@nairan1.org @Vaadeh_ir [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) [@vaadeh](https://www.facebook.com/vaadeh.ir)



واقعا معتادان امروز خوشبخت‌ترند؟



مجتبی‌س

بترس! بلرز! ولی حرکت کن! الان وقتشه!
پذیرش رو تمرین می‌کنم و سعی می‌کنم شرایط رو بپذیرم. اینو فهمیدم که زندگی همیشه روی خوشش رو نشون نمیده. تو این چند وقت، بی‌قدرتی رو تجربه کردم و روزها و اتفاقاتی رو دیدم که خارج از توانم بود. به‌تازگی و مجدداً شروع کردم به مطالعه نشریات و همینطور نوشتن. نشریات برنامه رو می‌خونم آروم میشم؛ می‌نویسم آروم‌تر و باز هم می‌خونم و آروم‌تر...

خدمات در برنامه رو بصورت مجازی دنبال می‌کنم. با دوستانم ارتباط تلفنی رو حفظ کردم و شروع کردم به تماس گرفتن. با چند نفر از اعضای جدیدتر هم که می‌شناختم در تماس هستم. این روزها بیشتر از همیشه تو خونه هستم و در کنار خانواده. سعی می‌کنم زندگی کنم حتی در شرایط سخت. سعی می‌کنم فقط برای امروز زندگی کنم و خیلی ذهنم رو درگیر آینده نکنم. گاهی اوقات هم سعی می‌کنم از زاویه بهتری به زندگیم نگاه کنم. سعی می‌کنم اعتماد کنم و همین اصول ساده دارن به من کمک می‌کنن قوی‌تر شم، بزرگتر شم و رشد کنم.

هنوز یادمه زمانیکه با برنامه آشنا نبودم و مصرف می‌کردم چقدر زندگی برام سخت شده بود. به این فکر می‌کنم که اگر تمام مشکلات امروز رو داشته باشم مشکل مصرف هم داشته باشم واقعا زندگیم با چه سرعتی به سرازیری میره. این آرامش و آمادگیم برای زندگی رو مدیون برنامه و اصول ساده‌اش هستم.

با همینا، امیدوارانه زندگیم رو ادامه میدم و با قدرت میگم معتادان امروز خوشبخت‌ترند...

آیا واقعا معتادان امروز خوشبخت‌ترند؟ تا بحال چند بار این سوال رو از خودم پرسیدم. تو این چند وقت با بحرانی روبرو شدیم به اسم کووید ۱۹؛ بحرانی که تمامی جلسات منطقه ما رو به تعطیلی کشاند. نزدیک به ۱۱ سال است که با کمک انجمن و اصولش پاک هستم و تا بحال با همچین چالشی روبرو نشده بودم. نه تنها من؛ بلکه برنامه معتادان گمنام این تجربه رو نداشته و امروز، ما اولین معتادان پاکی هستیم که بحران تعطیلی جلسات در اثر ویروس رو تجربه می‌کنیم.

توی پاکیم رویاهای زیادی رو دنبال کردم، که خیلیاشون به واقعیت تبدیل شد. رویای زندگی روی پای خودم

رویای زندگی پاک

رویاهای خدماتی

رویای تشکیل خانواده خودم، رویاهای شغلی و...

می‌تونم بگم تو این چند وقت به مرور زمان تقریباً به هر آنچه رویاش رو داشتیم رسیدیم. یاد گرفتم پاک زندگی کنم. سر کار برم و مستقل باشم. عاشقانه و در حد توانم سعی کردم خدمت کنم. چند ماهی میشه که تصمیمم برای ازدواج رو عملی کردم و نامزد کردم.

من همیشه در برنامه، رویای درست کردن یه زندگی شیرین رو داشتم و برای رویاهام تلاش کردم. به‌تازگی و در آخرین روزهای قبل از شیوع ویروس کرونا، بزرگترین تصمیم شغلی‌ام رو گرفتم. ریسک بزرگی کردم و تصمیم گرفتم تجارت‌م رو گسترش بدم. با مشورت و در نظر گرفتن جوانب مختلف تصمیمم رو عملی کردم.

تو روزهای اول شروع کار با ویروس کرونا روبرو شدم. کم‌کم همه جا تعطیل شد. ادارات، مراکز مختلف، حتی جلسات **NA**؛ و هر روز خبرای بد، بیشتر و بیشتر شدن.

منم که انگار تا قبل از این دوران تو ابرای صورتی بودم و تازه با روی دیگر بهبودی روبرو شده بودم. شوک بزرگی بهم وارد شد. تقریباً تمام سرمایه‌ام که سالها برایش تلاش کرده بودم، یکباره از دست رفت. جلسات هم که تعطیل، حتی دیدار با دوستان هم تعطیل. می‌خواستم تو همین روزها زندگی مشترکم رو زیر یک سقف شروع کنم که به ناچار اون هم به زمان نامشخص بعدی موکول شد. الان که این نامه رو می‌نویسم هنوز نمی‌دونم چه اتفاقی در آینده در انتظارمه. بعد از یک‌ماه تازه کم‌کم از شوک اتفاقات دارم میام بیرون، با راهنمای ارتباط برقرار کردم و دارم سعی می‌کنم از اصولی که یاد گرفتم تو زندگی شخصیم استفاده کنم.

تو چند تا جلسه مجازی شرکت کردم. این روزها تو منزل و در قرنطینه هستم. دارم اصولی که سالها آموزش دیدم و در موردشون صحبت کردم رو عملاً تمرین می‌کنم. امروز بیشتر از هر زمان دیگری نیاز دارم به ایمان؛ مطمئنم نیروی برتری که تا به امروز کمک کرده، از این به بعد هم هست. من یاد گرفتم که علیرغم تمام ترسهایم حرکت کنم. یادمه دوستم همیشه می‌گفت

ماجرای یوهپ

یوهپ کیست؟

تو این چند وقتی که از پاک شدن می‌گذره، اتفاقات مختلفی برام افتاده و بالا، پایینی زیادی رو تجربه کردم و یه مدتی بعد از اون اتفاق‌ها، فهمیدم چه خوب و چه بد، همشون باعث رشد من شدن. انگار تمام اونا باید اتفاق می‌افتادن، تا من زندگی کردن رو یاد بگیرم. امروز که به زندگیم نگاه می‌کنم، انگار همه اونا رو باید تجربه می‌کردم تا بفهمم... بفهمم و رشد کنم...

چند وقت پیش از بر و بچه‌های مجله وعده درخواستی کردم. گفتم از اعضای که پیچ وعده رو دنبال می‌کنن، پیرسین چقدر منو می‌شناسن و چقدر با یوهپ ارتباط برقرار کردن؟

بچه‌ها هم از طریق استوری یه نظرسنجی جالب گذاشتن. خیلی نظرات شما باحال و با اهمیت بود. کلی کیف کردم از حرفهایی که اون روز تو استوریا گفته می‌شد. اینو فهمیدم که هنوز خیلی از بچه‌ها هستن که منو نمی‌شناسن. بعضیا هم خیلی خوب منو می‌شناختن. انگار بعضی وقتا رفیقات یه چیزایی ازت می‌دونن که تو خودت قبلا بهش توجه نکرده بودی.

چقدر خوشحالم که عضو **Na** هستم و با شماها دوستم. امروز تصمیم گرفتم خودمو بیشتر معرفی کنم، تا با دوستان بیشتری آشنا بشم. من که دلم می‌خواد با کل بچه‌ها دوست باشم.

تو این چند وقتی که کرونا باعث تعطیلی جلسات شده بود، چقدر معنای دوستی رو درک کردم. کلی شکرگزار بودم از اینکه شما رو دارم. اینو می‌دونم که تو همین مدت ممکنه خیلی از اعضا هم چون دایره ارتباطاتشون کمتر بوده دچار آسیب شده باشن. واسه همین می‌خوام خودمو معرفی کنم:

خوب رفقا من یوهپ هستم یک معتاد...

تقریبا از اولین روزای شروع مجله وعده بود که به پیشنهاد اعضای کمیته منم بدنیا اومدم. اسمم هم از مخفف اسم مجله گذاشته شد. مخفف یک وعده هزاران پاداش (ی. و. ه. پ.)

اسمم جدید و ساختگی بود، ولی اعتیادم واقعی و قدیمی. به قول یکی از اعضا شاید یوهپ تصویری از شخصیت گروهی انجمن معتادان گمنام ایران باشه. شخصیتی که تک‌تک ما اونو می‌سازیم و باهاش پیام‌رسانی می‌کنیم. خوب برنامه ما از معتادانی با شخصیت‌ها و سوابق مختلف تشکیل شده. ماها با هم تفاوت‌هایی داریم که اتفاقا به اتحادمون کمک می‌کنه و ما رو از یکنواختی نجات میده. یوهپ می‌تونه هر کدوم از ما باشه. با داستان‌های کاملا واقعی.

یوهپ معمولا تو هر شماره به یه موضوع می‌پردازه. موضوعاتی که معمولا مشکلات واقعی و مسائل روز اعضامونه.

یکی از بچه‌ها تو استوری گفته بود یوهپ یه ابزاریه برای پیام‌رسانی. چقدر خوب!!! همه ما می‌تونیم خدمتگزار باشیم. از هدف اصلیمون بگیریم و واسه بقیه معتادا پیام باشیم...

می‌تونیم برای اعضای دیگه مرهم باشیم. می‌تونیم قسمتی از راه حل باشیم. می‌تونیم مثل کوه پشت هم باشیم...

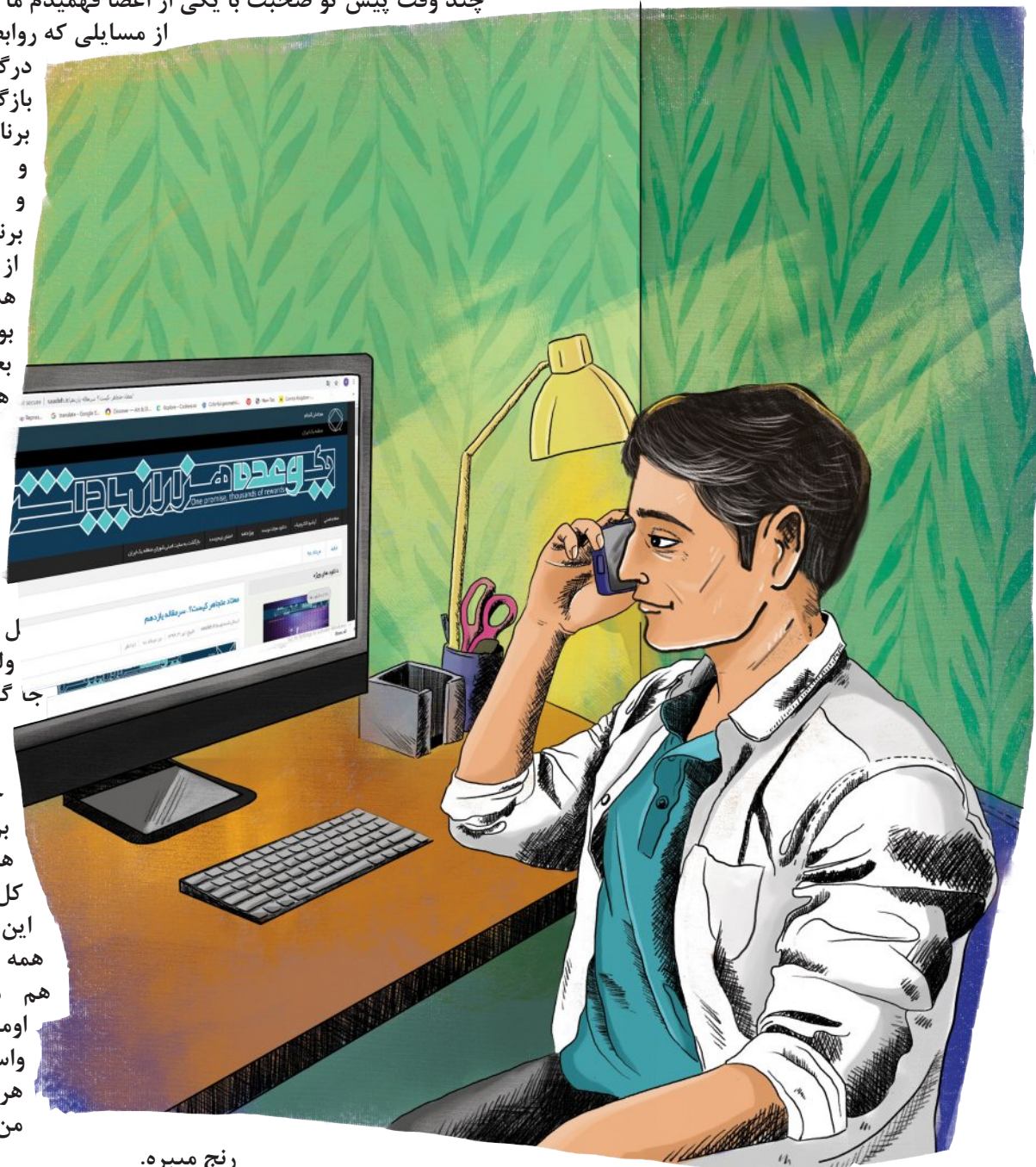
خیلی از مسایل هستن که ما تو برنامه کمتر ازشون می‌شنویم. کلی هم باهاشون مشکل داریم. مثلا تو قدم‌های چهارم و پنجم خیلی از

اسمم جدید و ساختگی بود، ولی اعتیادم واقعی و قدیمی. به قول یکی از اعضا شاید یوهپ تصویری از شخصیت گروهی انجمن معتادان گمنام ایران باشه.

ماها نمی‌دونیم چیکار باید انجام بدیم. تو جلسات هم کمتر از شون صحبت میشه. فقط هم محدود میشن به جلسات خصوصی قدم‌ها. یا مثلا نامه‌هایی که تو همین زمینه و یا موضوعات مختلف دیگه هستن و گمنامی دارن... من اودم تا این نامه‌ها رو بازگو کنم. اعضای ما گمنامی شخصی دارن ولی یوهپ ذاتش گمنامه و اسم و چهره‌اش گمنامی نداره. چند وقت پیش تو صحبت با یکی از اعضا فهمیدم ما حتی می‌تونیم کلی از مسایلی که روابط عمومی ما باهاش

درگیره رو همین‌جا بازگو کنیم. مثل رابطه برنامه با دین مذهب و همینطور قدم ۱۱ و غیر مذهبی بودن برنامه. اتفاقا تو یکی از شماره‌های مجله همین موضوع یوهپ بود.

بعد از صحبت با همون عضو بود ، فهمیدم یوهپ چقدر می‌تونه مفید باشه و چه خدماتی انجام بده! خیلی از داستانی نامه‌های اعضا بود، ل مختلف قابل چاپ ولی لازم بود که یه جا گفته بشه. کجا بهتر از مجله؟ مجله‌ای که واسه خودمونه! خود ما اعضای برنامه، خود مایی که هر کدوم یک سهم از کل انجمن رو داریم! این مجله هم متعلق به همه معتاداست. یوهپ هم مثل مجله وعده اومده تا پیامی باشه واسه هر معتادی... هر معتادی که مثل من و تو از اعتیادش



رنج میبره.

بچه‌ها شما هم شروع کنید. از همین امروز شروع کنید به نوشتن. بیاید دست به دست هم بدیم و خیلی چراغ‌خاموش، هوای همو داشته باشیم. بیاید پیام عشق و امیدمون رو به معتادای دیگه هم برسونیم. خیلیا مثل من چشم امیدشون به اعضاست. شاید خیلیای دیگه هم مثل من باشن که آخرین امیدشون برنامه معتادان گمنام باشه. یوهپ منم، یوهپ تویی، یوهپ همه ما هستیم...



کیفیت جاذبه گروه

امروز فهمیدم به اون جلسه می‌گن جاذبه. یه علی نامی بود، تولد ۹ سالگیش بود. یکی ۱۵ سال و دیگری یک ساله و اون یکی، دو ساله.

باورم نمی‌شد، اما حقیقت داشت. فکر می‌کردم منو اصلا تحویل نمی‌گیرن. تولد ۱۵ ساله کف زدن. نمی‌دونستم بگم چند وقته پاکم یا نگم. فرهاد منو برده بود تو جلسه... سقلمه زد. بگو! بگو! نترس! چی بگم؟ بگو امیر مهدی هستم معتاد دستم بگیر بالا... من اصلا قبول نداشتم معتادم اما خب نمی‌شد دیگه. از حلقشون خیلی خوشم اومده بود. گفتم امیر مهدی هستم معتاد، ۲ ساعت... باورم نمی‌شد، منو تشویق کردن. خیلی خیلی... کلی خجالت کشیدم! خیلی جاها تشویق شده بودم اما اصلا برام مهم نبود. نمی‌دونم اینجا چرا اینجوریه؟ با همه جا فرق داره... تشویق اینجا انقدر حال داد که نزدیک بود قالب تهی کنم. داشتم از پوستم کنده می‌شدم. سرم رو انداخته بودم پایین، ولی تو دلم قند آب می‌شد...

علی آخر حرفاش گفت: دوستان من کیک تولدم رو می‌دم به این دوست تازه واردمون امیر مهدی. اصلا انگار این انجمن بلده چجوری مخ آدمو بزنه... منم که شکمو، دیگه بال درآوردم... یه چیزای رنگی هم به هم می‌دادن، یدونه سفیدشو هم دادن به من. هنوزم دارمش و مثل چشمام ازش نگهداری می‌کنم. روش انگلیسی نوشته بود:

خوش اومدی

اصلا انگار
این انجمن
بلده چجوری
مخ آدمو
بزنه!!!

گاهی‌گذاری صدای نامنظم ماشالا چرتمو پاره می‌کرد. اما مواد زورش زیاده... دوباره منو می‌برد.

برام عذاب الهی بود. خدا... چی می‌خوای از جونم؟ ۹۰ دقیقه، نشئه... بچسبی به صندلی کوتاه و سفت جلسه، بدون پشتی! همش تو خودم غرغر می‌کردم و فحش می‌دادم. یه صدافتی بین این آدم‌ها بود که منو می‌خکوب می‌کرد... یه می‌خهایی تو صندلی بود که ته آدم روش بند نمی‌شد اما این حرفای صادقانه... منو می‌چسبوندن به صندلی. یه کاغذای لمینت شده تو دست بعضیا بود. از روش می‌خوندن. آخرشم همه به‌به و چه‌چه می‌کردن. اما من چیزی نمی‌فهمیدم. بعضی حرفاشون انگار یه اصطلاح بین خودشون بود. من حالیم نمی‌شد. اما دلچسب بود... دو نفر اون جلو پشت یه میز نسبتاً کوچیک نشسته بودن. به خودشون می‌گفتن معتاد... که چی مثلاً؟! صحبتاشونو بهم پاس می‌دادن و اولش با اسم و پسوند معتاد شروع می‌شد و آخرش تشکر می‌کرد که حرفاشو گوش دادن. همه هم می‌گفتن ماشالا. هر کی هر احساسی داشت، می‌گفت. خوب و بد... یه وقتا یکی یه چرتی می‌گفت همه می‌زدن زیر خنده. یکی هم دلش خیلی پر درد بود. اما جواب همه همیشه یکی بود؛ ماشالا!!!

صحتاشونو بهم پاس می‌دادن و اولش با اسم و پسوند معتاد شروع می‌شد و آخرش تشکر می‌کرد که حرفاشو گوش دادن. همه هم می‌گفتن ماشالا. هر کی هر احساسی داشت، می‌گفت. خوب و بد... یه وقتا یکی یه چرتی می‌گفت همه می‌زدن زیر خنده. یکی هم دلش خیلی پر درد بود. اما جواب همه همیشه یکی بود؛ ماشالا!!!

کوشش‌های عاشقانه

از دردناک‌ترین احساس ناامیدی تا بهترین احساس امیدواری.

سلام دوستان هم درد مهدی هشتم یک معتاد. این روزها که در برنامه کنار شما هستیم و بیماری اعتیاد را می‌شناسیم، می‌بینم که شاید اولین باری که بیماری اعتیاد و احساساتش رنجم می‌داد، تقریباً ۶ سالم بود. با اینکه در یک شهرک نظامی سکونت داشتیم و همه اهالی محل از لحاظ اجتماعی و اقتصادی تا حدودی باهم یکسان بودند، احساس خود کم‌بینی مرا از همان سن آزار می‌داد. دوست داشتم جای همه باشم به غیر از خودم. خانواده همه خوب بودند جز خانواده من. همین احساسات، چه دردسرها و چه حال بدی برایم داشت. مثل اینکه اینقدر اعتماد به نفسم پایین بود که اجازه می‌دادم دیگران به من توهین کنند.

اولین باری که مشروب خوردم در سن ۱۵ سالگی بود. انگار بهترین احساس را تجربه کردم. به نظر تمام آن احساسات پد ناپود شدند و من هم شروع کردم به اینکه دوباره و دوباره آن احساس را جستجو کنم. همزمان با ادامه مصرف وارد هنرستان نظامی شدم. هنرستانی که بعد از تحصیل مشغول کار می‌شدی با شرایط خوب اجتماعی...

اوایل بین دوستان و همکاران، مواد مخدر باعث شده بود که همکار و دوستی خونگرم و مهربان بودم. به مرور زمان با اجبار به مصرف مجبور شدم از بهترین دوستان و افراد خانواده سوء استفاده کنم. خانه پدری را فروختم و به دیگران بدهکار هم شدم. تا اینکه دیوانگی اعتیاد کار دستم داد... هرکس شنید چکار کردم، از من فاصله گرفت. حتی دوستانی که با هم مصرف می‌کردیم هم یا پشت سرم حرف می‌زدند یا جلوی خودم شروع به نصیحت و سرزنش می‌کردند. بله من بخاطر اجبار به مصرف عضو بدن (کلیه) خودم را فروختم. شاید شبی که قبل از انجام این کار که در بیمارستان بستری شده بودم، هیچ‌گاه از یاد نبرم. چقدر احساس ناامیدی و بی‌کسی و تنهایی داشتم. حتی ناامید از خدای خودم...

اما این پایان آشفته‌گی نبود. بخاطر داشتن اعتیاد از محل کار هم اخراج شدم. محل کاری که همکارانم در آن هر روز پیشرفت می‌کردند. الان هم که سرگذشتم را برای شما می‌نویسم آنها با چهل سال سن با حقوق بالا بازنشسته شده‌اند، یا با رتبه بالاتر مشغول کار هستند. همه چیز با ناامیدی کامل پیش می‌رفت، که پیام انجمن را به این صورت شنیدم: «که خدا مهربان‌تر از این حرف‌هاست».

وارد انجمن شدم. با اینکه وضعیت خانوادگی و اقتصادی به حدی بد بود که با ۱۷ روز پاکی افتادم زندان، ولی نمی‌دانم این حس امیدواری چه قدرتی به من می‌داد که با آن شرایط پاک ماندم. وقتی بیرون آمدم، دوباره اولین جایی که رفتم جلسه بود. روزگار سختی بود. بدون حتی پولی برای اجاره منزل برای خودم، همسرم و دخترم. ولی به مرور زمان همه چیز بعد از یازده سال بهتر شد. امروز همه خانواده که یک پسر هم به آن اضافه شده شکرگزار خداوند هستیم. شاید بهترین شکرگزاری من بابت نجات از دیوانگی اعتیاد، نه سال خدمت عاشقانه بدون وقفه در جلسات و کمیته زندانها و بیمارستانها باشد. عاشقانه همه دوستان همدرد را دوست دارم.



لحظات سرنوشت ساز

آن یک ساعت ظریف سرنوشت ساز عجب شبی! ما چهار نفر بعد از سپری کردن یک روز خدماتی، برای شام و شرکت در یک جلسه زدیم بیرون. با یک ون سفید، شبیه ماشین کمپهای بهبودی که تازه واردها را به جلسه می‌آورد، وارد محوطه پارکینگ جلسه شدیم. ما حدود سی سالی بود که به طور متناوب در ساختار خدماتی مشغول خدمت بودیم. تمام عصر، خاطراتمان را با هم مرور می‌کردیم و به هم عشق می‌دادیم. یکی از ما آن شب سخنران بود که معرکه کرد. خیلی برایم لذت بخش بود که می‌دیدم اطاقتی که بیشترشان جوانان اهل لس آنجلس بودند، مجذوب صحبت‌های سخنران، سرشان را با تایید تکان می‌دهند و می‌خندند. درحالی که اکثر آنها اصلاً قبل از زمان پاکی سخنران به دنیا نیامده بودند. او از درک و احساسش سخن می‌گفت. از زمانی که با انجمن در کشور زادگاهش آشنا شده بود. وقتی که انجمن در آنجا نو پا بود و هیچ یک از نشریات به زبان محلی ترجمه نشده بود.

این خیلی عجیب و شگفت آور بود که او از دام اعتیاد جان سالم بدر برده، و الان زنده است و دارد داستانش را می‌گوید. از تحولی که از آن یک ساعت ظریف سرنوشت ساز شروع شد. در زیرزمینی با سه تا آدم خفن دیگر نشسته بود و آنها از صمیم قلب مشارکت می‌کردند که به او پیام امید را بدهند. او از همان جلسه اول به اندازه‌ای امید گرفت که بتواند تا جلسه بعدی پاک بماند و در جلسه شرکت کند و به همین ترتیب ادامه دهد. تا ورود به اولین کمیته ترجمه نشریات و چند سال بعد شرکت در کنفرانس جهانی (که ما چهار نفر در آنجا با هم آشنا شدیم)، و همچنان از آن زمان تا به حال حضور در کمیته ها و هیئت های خدماتی و هر جای دیگری که از او خواسته شد تا خدمت کند. او آن شب خیلی چیزها از تجربه های خاص خدماتی اش گفت که هیچکدام فراموش نمی‌شوند.

NA یک کار گروهی است و ما هر کدام، مانند رشته ای هستیم در بافت این تابلو فرش. مشاهده سفر ایثارگرانه بهبودی اعضای گمنام انجمن در این چند دهه، موهبت ویژه ای بوده که دریافت کرده‌ام، و همچنین بهبودیم را مدیون تلاش افرادی هستیم که ندیده‌ام و نمی‌شناسم.

آن شب آمدم به جلسه که سکه و کیک ۲۵ سالگی راجر را بدهم (البته این اسم واقعی او نیست). وقتی او نود روز پاکی داشت همدیگر را ملاقات کردیم، دقیقاً در زمانیکه او می‌خواست انجمن را رها کند و برود. در آن زمان باور داشت هر چیزیکه از NA گیرش آمده، فقط پاسخ‌های بی روح و سرسری به مشکلاتی بود که حس می‌کرد خیلی پیچیده و عمیق هستند. به جایی رسیده بود که می‌گفت «گور بابای انجمن با همه خدا و نیروی برتر و حرفهای تکراری دو زاریش». بعد از هفت سالی آمدن و رفتن و لغزش در انجمن، آن شب به جلسه

از خدمت در H&I و جلسات NA تا منشی جلسات مجازی



خدا را شکر امروز که این مطالب را برایتان می‌نویسم، مدت ۶ سال و ۱۱ روز است که در مسیر زندگی تازه و بعد روحانی و معنوی قرار گرفته‌ام و روزانه در حال مراقبت از پاکی و طی مسیر بهبودی هستم.

حدود ۱۸ ماهگی وارد کمیته زندانها و بیمارستانها شدم. با شوق شروع به خدمت کردم. همدردان خدمتگزار، مرا تشویق به خدمت با در اختیار گذاشتن تجربیات ارزشمندشان کردند. آموزش دیدن و مشتاقانه خدمت کردن و ایثار و گذشتن از وقت و زندگی شخصی آنها الگوهای خدماتی بود که سرلوحه خدمت قرار دادم. ضمن خدمت در این کمیته نمایندگی بین گروه، نشریات و منشی در جلسه تازه تاسیس که به همراه ۴ نفر از دوستان استارت زده بودیم را تجربه کردم. همچنان خدا را شکر در حال خدمت به همدردانم هستم.

تعطیلی جلسات تجربه ای تازه و ناشناخته بود که آن را تجربه کردیم. برای ادامه مسیر و یافتن راه چاره نزد راهنما رفتم که جلسه در فضای مجازی را پیشنهاد داد.

الان که ۲ ماه است جلسات تعطیل است، منشی یکی از جلسات فضای مجازی شده و هر روز وظیفه منشی را انجام می‌دهم. این راه ارتباط با همدردان و بخصوص تازه واردان است. کمک به تازه وارد یعنی همه چیز، یعنی زندگی، یعنی انجام رسالت انسانی و جان کلام یعنی دوستی با خداوند... اینجاست که ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر تجلی میابد.

رشته کلام طولانی شد. اصل مطلب خدمت کن و خدمتگزار بمان همانا خدمت به خلق خدمت به خداست.

محمد رضا

The NAway 2012 JANUARY Feature

That one fragile hour

آمده بود. او در حالیکه انگشت وسطی‌اش را به همه نشان می‌داد، مشارکت می‌کرد و خودش را تخلیه می‌کرد. کاملاً آماده بود، دوباره ول کند و برود. ظاهراً هیچ کس دیگر نمی‌خواست به حرف‌هایش گوش کند. دردی عمیق که در وجودش می‌پیچید و از زبانش بیرون می‌آمد. به جای اینکه قدری با کفش‌های او راه بروند و زاویه دید او را درک کنند، با دادن راهکارهای شعاری، او را نادیده گرفته و سعی می‌کردند که تغییرش بدهند.

آن شب از طرف دیگر جلسه به او گوش می‌کردم و خودم را می‌دیدم. هفت سال پیش همین جنگ‌ها را داشتم و دوباره همان ساعت شکننده سرنوشت ساز بود که می‌توانست زندگی را به مسیری کاملاً متفاوت هدایت کند. بیست و پنج سال پیش، بعد از جلسه کشیدم‌ش کنار و بهش گفتم همه حرف‌هایش را با وجودم درک می‌کنم و خیلی خوشحال می‌شوم که با هم بنشینیم و برویم تو عمق هر مسئله و مشکلی که او با آنها درگیر است و تهش را درآوریم. او اول جا خورد و عقب کشید. ولی بعد با هم تا دیروقت، گرم صحبت شدیم و برنامه گذاشتیم که فردا همدیگر را ببینیم. قرار شد صحبت‌مان را ادامه دهیم و گپ بزنیم و هر چه که باعث آزار و ناراحتی اوست را بررسی کنیم.

جلسه بعد و جلسات بعدی، پی در پی ادامه دادیم و یک رابطه طولانی راهنما و رهجو متولد شد. در ده سال بعدی من شاهد رشد بهبودی او بودم تا زمانی که از آن ناحیه رفتم. او مسئولیت راهنمایی خیلی از اعضای مردد و متزلزل را به عهده گرفت. در آن لحظات ظریف و شکننده پرستار و مرهم آنها شد و آنها را با عشق و بصیرت و مهارت به کار کرد قدم‌ها و خدمات راهنمایی کرد.

یک ریشه دیگر در گهواره‌ای که من و شما در آن با آرامش و آسودگی تاب می‌خوریم، که حاصل یکی از آن لحظات ظریف سرنوشت سازی است که یکی از ما قلبمان را بسوی دیگری گشوده و باز کرد، شعله‌امیدی فروزان شد و آن شعله کوچک امید یک روز دیگر ما را روشن کرده و نگاه داشت.

حقیقتاً، در واقع این یک هدیه مادام‌العمری است که به من و شما اعطا شده. بعد از اتمام جلسه آن شب، وقتی که در راهروی هتل به سمت اتاقم قدم می‌زدم با خودم نجوا می‌کردم: «من چه سعادتمندم. من مردی غنی و بی‌نیازم. من هستم!» «لازمه که بعضی وقت‌ها مکشی کرده و توجه کنم. شیوه زندگی من و شما طوری است که در لحظه‌ای ظریف معجزه‌ای به وقوع می‌پیوندد. آن ساعت ظریف سرنوشت ساز! در گروه خانگی‌مان، زمانیکه آن شخص مبهوت در لبه تیغ، وقتی که می‌شد به مسیر دیگری برود، بی‌خبر به گنج زده و وارد جلسه می‌شود...»

یک رفتار کوچک از روی عشق، یک توجه بعد از جلسه، انتقال یک جریان انرژی غیر قابل دید، عیناً می‌تواند یک زندگی را متحول کند. همچنین زندگی افراد مرتبط، پدر و مادر، بچه‌ها، خواهر و برادر، پدربزرگ و مادربزرگ، مثل امواج دایره‌ای متحدالمرکزی گسترش می‌یابد. همه نمی‌توانند این چنین زندگی پر باری داشته باشند که ما داریم. عجب تابلو فرشی با هم می‌بافیم. آرزو می‌کنم که شما هم برای چندین دهه بافنده این فرش باشید و شاهد نقش‌های شگفتی باشید که حاصل رشد اینگونه روابط است.

«این طریقه زندگی، نه تنها بهتر از آن جهنمی است که ما در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هر گونه زندگی دیگری که شناخته‌ایم نیز بهتر است. ما راه نجاتی پیدا کرده‌ایم که می‌بینیم برای دیگران هم کار می‌کند و همه روزه الهامات تازه‌تری به ما خواهد شد.» - کتاب پایه، فصل دهم، الهامات تازه‌ای خواهیم داشت.

ران اچ، نیومکزیکو، ایالات متحده



تمایل هدیه‌ای از خداوند

پیمان از تهران



پیش خودم می‌گفتم: «من آدم خیلی زرنگی هستم! حالا چند سالی هم شاید مواد مصرف کرده باشم اون هم شیطنت های دوره نوجوونی و جوونی بوده».

یادم رفته بود که چیزی که منو معتاد کرده، چیزی در درون من است نه مصرف مواد! پیش خودم می‌گفتم من دیگه به برنامه و اصول انجمن نیازی ندارم. دیگه خیلی کم جلسه می‌رفتم. حتی افراد و دوستانی که مرتب جلسه می‌رفتن و خدمت می‌کردن رو هم قضاوت می‌کردم.

تا اینکه یک روز توی یک حادثه زندگی من دستخوش تغییر شد. مغازه‌های من در حادثه پلاسکو سوخت و طی فقط چند ساعت از یک آدم موفق به یک ورشکسته کامل تبدیل شدم و کل زندگی رو از دست دادم.

تنها! ناامید! بی‌کس! با زن و بچه و کلی بدهی...

شرایط اون روزها به جایی رسیده بود که برای تهیه اقلام اولیه زندگی هم به مشکل خورده بودم. ناامیدی و انزوا رو حس می‌کردم. درونم پر از خشم، کینه، نفرت و انزجار شده بود. برای رهایی از این احساسات هر کاری رو که فکر می‌کردم، انجام می‌دادم. به امید اینکه حالم بهتر بشه؛ نمی‌شد که نمی‌شد!

رفتار های من مثل دادن آب شور به آدم تشنه بود. هر قدر بیشتر برای رهایی از احساساتم از اراده شخصی استفاده می‌کردم، احساس خلا بیشتری تجربه می‌کردم. بارها و بارها وسوسه خودکشی به سراغم اومد، ولی جراتشو نداشتم...

همیشه توی اون شرایط یه ندایی توی درونم بهم می‌گفت برو جلسه! بری جلسه مشکلاتت حل میشه! ولی اون غرور و لجبازی و پشت گوش اندازی که درون هر معتادی هست باعث می‌شد هی امروز و فردا کنم و به بهونه‌های مختلف و به قول برنامه (دلایل به ظاهر موجه ولی غیر واقعی) که نروم جلسه ...

با اینکه مواد نمی‌زدم ولی واقعا عاجز و ناتوان شده بودم. از ته قلبم دوست داشتم برم جلسه ولی انگار توان رفتن به جلسه ازم گرفته شده بود. هی پیش خودم می‌گفتم من که می‌دونم اگر دوباره برم جلسه حالم بهتر میشه و مشکلاتم کمتر میشه چرا نمی‌تونم برم ، چرا پام به سمت جلسه نمی‌ره، هی با خودم قول و قرار می‌ذاشتم فلان ساعت یا فلان روز میرم جلسه ولی بازهم می‌زدم

سلام به دوستان مجله

من یک معتادم که تو سنین پایین مصرف مواد رو شروع کردم. خدا رو شکر بعد از چند سال مصرف، جواب دعاهایی که از خدا برای پاک شدنم می‌کردم رو گرفتم و وارد برنامه شدم.

انجمن و اصولش، بهم کمک کرد، روش زندگی کردن رو یاد بگیرم و اون باورها و الگوهای رفتاری که توی دوران قبل از ورود به انجمن یاد گرفته بودم رو بزارم کنار و درست زندگی کنم.

برنامه صداقت، صبر، تلاش، مسئولیت پذیری و خیلی اصول دیگه رو بهم یاد داد، که من هیچ وقت بلد نبودم و همین اصول بهم کمک کرد تا توی زندگی شخصی و در کارم طی شش تا هفت سال اول پاکی رشد کنم و صاحب مغازه در بازار، پول ، کارخونه، زن، فرزند، روابط با تاجر بازار و خیلی اتفاقات مثبت دیگه بشم.

هر چقدر در زندگی شخصی به موفقیت می‌رسیدم از برنامه و اصول انجمن هم دور می‌شدم. در اون اوج قله موفقیت یادم رفته بود که همه این الطاف و اتفاقات به واسطه اصول برنامه و خداوند هست. ولی من همه موفقیت هامو تو زندگی به تلاش خودم و اراده شخصی خودم ارتباط می‌دادم حتی پاک شدنم رو!

داستان زندگی و اعتیاد من



حمید هستم معتاد از رباط کریم داستان زندگی و اعتیاد من پر از فراز و نشیب بود. از ترک تحصیل شروع شد و از همان جا بیماری اعتیاد من هم شروع به فعالیت کرد. سر کار رفتم و مصرف سیگار و مواد شروع شد. بعد از دو سال کار به خدمت سربازی رفتم و آنجا هم به مصرف مواد ادامه دادم. روز به روز در اعتیاد غرق می‌شدم. هیچوقت فکر نمی‌کردم که من هم معتاد بشم. بعد از خدمت ازدواج کردم. در خانواده‌ای که همه مصرف می‌کردند، اعتیاد من دوباره فعال شد. با اجبار به مصرف، بچه دار شدم. خدا یک دختر بهم داد، ولی من سرم به اعتیادم گرم بود. بعد از هفت سال همسرم به سرطان مبتلا شد. اون رو تخت بیمارستان شیمی‌درمانی می‌شد و من مشغول مواد... تا اینکه از دنیا رفت. دخترم پیش مادرخانم بود و آنها از او نگهداری می‌کردند. من با اعتیاد و یک اتاق تنها ماندم. روز به روز مصرفم بیشتر می‌شد، تا با مواد سفید آشنا شدم. دیگر مواد ارضایم نمی‌کرد. راه برگشتی برایم وجود نداشت و باید رو به جلو حرکت می‌کردم. تصمیم گرفتم چند وقتی ترک کنم. یک ماهی مصرف نکردم و دوباره ازدواج کردم. اما باز هم مصرفم شروع شد، این بار با مصرف بیشتر. همیشه آرزوی مرگ می‌کردم. چند بار اقدام به خودکشی کردم، تا اینکه پدرم گفت اگر ترک نکنی طلاق زنتو می‌گیرم. آنجا بود که توسط یک شخص با NA آشنا شدم. باورس اوایل سخت بود ولی رفته‌رفته باورم بیشتر شد. بعد از یکسال تو برنامه بودن خبر تصادف شدید پدر خانم اولم به گوشم خورد؛ دخترتم تو اون تصادف از دنیا رفت... الان حدود سیزده سال است که قطع مصرف مواد و نیکوتین کردم و امروز با ماندن در برنامه و کارکرد قدمها مجددا توانستم دارای زندگی خوب، زن خوب، فرزند خوب و ... شوم، چون که خودم رو باور کردم. با تشکر از تمام خدمتگزاران ان ای که درگمنامی به من معتاد خدمت می‌کنند.

زیر قول خودم و نمیرفتم. آخرین دستاویزم برای اومدن به جلسه دعا و کمک گرفتن از خدا بود. راهی نداشتم. یا باید به جلسه می‌اومدم یا با احساسات دردناک و وسوسه‌های مصرف و خودکشی زندگی می‌کردم.

شروع کردم به دعا کردن و درخواست کمک از خدا. مثل همون روزهای آخر مصرف، می‌گفتم: «خدا خودت کمک کن. خودت راهو نشونم بده.» تا اینکه یکی از بچه‌های انجمن سر راهم قرار گرفت. بهم گفت اگر می‌خوای مجددا وصل شی باید ۹۰ روز ۹۰ جلسه شرکت کنی! من پیش خودم می‌گفتم من یه روز رو نمی‌تونم برم چجوری ۹۰ روز پشت سرهم برم جلسه؟ با تمام ناامیدی و ناباوری شروع کردم به تمرین ۹۰ روز ۹۰ جلسه. هر روز دعا می‌کردم و از خدا می‌خواستم کمک کنه که برم جلسه. خدا هم کمک می‌کرد و می‌رفتم جلسه. کم‌کم تمایل رفتن به جلسه، درونم زنده شد و به برنامه وصل شدم.

امروز که دارم این نامه رو می‌نویسم خداروشکر به صورت مرتب جلسه میرم، خدمت می‌کنم، راهنما دارم و به کمک خداوند مشکلات مالی هم حل شده و زندگی شادی رو سپری می‌کنم. در آخر می‌خوام بگم تمایل هدیه‌ای از طرف خداست، من سال‌ها تلاش کردم که ثابت کنم دست خودمه ولی نتونستم...

وظیفه من اینه، هرروز از این اصل روحانی تمایل که مثل یه گل بهاری بسیار زیبا و خوشبو و حساس مراقبت کنم هر روز حواسم بهش باشه با خدمت کردن با دعا کردن با حضور مرتب در جلسات و انجام اصول انجمن ازش مراقبت کنم...

من هرروز بابت این تمایل از خداوند ممنون و سپاسگزارم و سعی میکنم با اصول برنامه ازش مراقبت کنم

یکی از کارهایی که امروز بابت تمایل انجام دادم اینه که تجربه ام رو باشما خوانندگان مجله به اشتراک گذاشتم پس شما هم اگر مثل من هستید این فرصت رو از دست ندهید و تجربیاتتون رو بنویسید تا در مجله چاپ شه و من هم بتونم از تجربیات شما استفاده کنم خدایا شکر بابت اصل روحانی تمایل ازت سپاسگزارم



پدیده‌ای به نام انکار

رامین

نمی‌دونم شما هم مثل من وقتی تازه وارد برنامه شده بودید با سیلی از مفاهیم و عبارات بهبودی مواجه شدید یا نه؟
مفاهیمی مثل:

عجز، اقرار صادقانه، یاس و انزوا، آخر خط، فروتنی، روشن بینی و....

و البته یک کلمه کلیدی و تعیین کننده به نام: «انکار»

و اینکه هم برای حضور در جلسات و هم قرار گرفتن در مسیر بهبودی نیاز دارم که تا حد امکان با موضوعیت انکار آشنا شوم و در جهت عکس آن حرکت کنم.

در واقع اولین ضربه به دیوار قطور انکار زمانی فرود آمد که خودم را در کمال صداقت و فروتنی یک معتاد نامیدم و جزیی از یک کل هدمند به نام معتادان گمنام شدم...

قبل از هر چیز می‌بایست فرق بین انکار و دروغ را درک می‌کردم. به نظر می‌رسد چیزی که اساسا انکار و خود فریبی را از دروغ و تحریف واقعیت متمایز می‌کند این است که:

دروغگویی، تحریف عمدی و آگاهانه واقعیت یا کتمان حقیقت است و دروغگو می‌داند که دروغ می‌گوید ولی انکار نه آگاهانه است و نه عمدی و معتاد ممکن است صادقانه معتقد باشد که

حقیقت را می‌گوید همانطور که اکثر ما قبل از ورودمان به برنامه قلبا خود را یک معتاد نمی‌دانستیم یا اگر می‌دانستیم انکارمان انقدر قوی بود که به هیچ وجه مسئولیت اعتیادمان را به عهده نمی‌گرفتیم و آن را به گردن جامعه، خانواده یا هر عامل دیگری به جز خودمان می‌انداختیم.

در واقع هر چقدر از حضورم در برنامه گذشت با بخشها و مصادیق تازه تری از انکار آشنا شدم و با موضوعی آشنا شدم که تا قبل از آن هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد.

در قدم اول فهمیدم که توجیه و بهانه و فرافکنی روشهایی ناخود آگاه هستند که می‌توانند انکار من را تقویت کنند. برنامه به من آموخت که توجیه یعنی آوردن دلایل خوب به جای دلایل حقیقی و مأموریت آن این است که توجیه را از پرداختن به معضلات و پیامدهای بیماری منحرف کند. توجیه کردن در دوران قطع مصرف می‌تواند کمک کند تا وضعیت موجود

بدون هیچ تغییری تداوم یابد و باعث می‌شود اینطور تصور کنم که تن دادن به تغییرات برای رسیدن به بهبودی چندان هم ضروری نیست و می‌توانم بدون اینکه روی خود کار کنم به پاکیم ادامه دهم.

کتاب راهنمای کارکرد قدم می‌گوید: انکار آن بخش از بیماری ماست که به ما می‌گوید بیمار نیستیم.

مقایسه خودم با دیگران و شکل فعلی زندگیم با گذشته می‌تواند باعث تقویت انکارم شود و من را از مسیر بهبودی دور کند بنابراین آسان‌ترین راه برای اینکه تشخیص دهم در چه مرحله‌ای از انکار هستم این است که ببینیم آیا دلایل به ظاهر موجه ولی غیر واقعی برای رفتارهایم می‌آورم یا نه... گاه به این نتیجه می‌رسم که بهترین خدمت، خدمت به خود و خانواده است به خود می‌گویم وقت آن است که به نوعی از خودم و نزدیکانم جبران خسارت کنم و دیگر مجالی برای حضور موثر و خدمت در انجمن معتادان گمنام باقی نمی‌ماند، با این توجیه خودم را از خدمات دور میکنم غافل از اینکه با این کار این حقیقت محض را زیر پا گذاشته‌ام که:

ما تنها با در میان گذاشتن آنچه داریم میتوانیم آن را حفظ کنیم و هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.

همانطور که گفتم انکار یک مکانیزم دفاعیست و باعث می‌شود ما به روند بیمارگونه مان ادامه دهیم. انکار گاهی شامل صادقانه ترین تلاشهایم در زندگی می‌شود. شاید عجیب به نظر برسد اما انکار می‌تواند به خدمات ما هم نفوذ کند.

اینکه خود را غرق در خدمات گروهی و ساختاری کنم و حضور در خدمات را مقدم بر بهبودی شخصیم بدانم نشانه زیرکی بیماری اعتیاد و پیچیدگی مکانیزم پدیده انکار است که می‌تواند در اصل‌ترین مراحل بهبودی از جمله خدمت هم رسوخ کند...

وقتی به هیچ قیمتی حاضر نیستم اصل چرخش را رعایت کنم و به خودم و دیگران گوشزد می‌کنم که اگر خود را کنار بکشیم خدمات در انجمن معتادان گمنام به مخاطره می‌افتد و از نبودن ما در راس امور، سایر معتادان آسیب می‌بینند، در واقع گرفتار هزار توی بیماری اعتیاد شدم و بهبودی را در کوچه پس کوچه های انکار گم کرده‌ام.

گاهی در نقش یک خدمتگزار قدیمی و توانمند زحمت سایر خدمتگزاران را کم ارزش و بی‌فروغ جلوه می‌دهم و در مقام پاسدار اصول برنامه عرصه خدمات را جولانگاه تاخت و تاز خود و طرفدارانم می‌کنم. غافل از اینکه صرف نظر از طول پاکی و مدت حضورم در خدمات تا گردن در باتلاق انکار بیماریم فرو رفته‌ام...

اینکه بتوانیم علائم ظهور و گسترش انکارمان را در مراحل مختلف زندگی فردی و اجتماعیمان ببینیم کار چندان ساده ای نیست. به نظر می‌رسد همواره نیاز به کسانی داریم که در مقام راهنما یا دوستان بهبودی ما را از بیرون ببینند و منصفانه و بدون حب و بغض انکارمان را تشخیص دهند و فراز و فرودهای بیماریمان را گوشزد کنند.

گمنامی در فضای مجازی



از این نام برای سایت‌ها، وبلاگ‌ها و صفحات شخصی خود استفاده نموده‌اند دسترسی به سایت رسمی انجمن غیر ممکن و یا بسیار مشکل شده است. به احتمال زیاد فرد جستجو کننده وارد اولین سایتی که موتور جستجو در اختیارش قرار داده می شود و اطلاعات ارائه شده را نظر و رای برنامه معتادان گمنام خواهد دانست.

این که شما عضو و یا خدمتگزار انجمن هستید به این معنی نیست که مالک آرم، نشریات و یا گزارشات خدماتی NA هستید. انجمن معتادان گمنام مالک آرم و نشریات NA است و شما فقط یک نفر از کل اعضا موجود هستید. در عمل و به عنوان مثال یک سهم از سهام انجمن متعلق به شما است و نه کل آن. بر پایه تمامی آنچه که در این مطلب گفته شد، شکستن گمنامی فردی در اینترنت، قرار دادن مباحث در مورد انجمن، گزارشات خدماتی، راه اندازی سایت‌ها و مباحث انجمن، ایجاد گروه های مجازی در سایت‌ها و یا اپلیکیشن های ارتباطی و دیگر اقدامات می تواند خواسته یا ناخواسته ما را از هدف اصلی مان دور کند.

اگر علاقه مند مطالب بیشتری در این خصوص هستید پیشنهاد می کنیم به فصل دهم کتابچه روابط عمومی مراجعه نموده و بولتن مایملک معنوی معتادان گمنام را مطالعه نمایید.

گمنامی اصلی روحانی است که پایه و اساس انجمن معتادان گمنام بوده و تحت هیچ شرایطی قابل تغییر نیست. اگر بخواهیم خیلی ساده اهمیت این موضوع را بیان کنیم می شود: گمنامی تا ابد

احتمالا خیلی ها فکر می کنند، چون کلمه اینترنت و فضای مجازی در سنت یازدهم ما ذکر نشده است، شامل حال گمنامی ذکر شده در این سنت نمی باشد. ولی بهتر است بدانیم که بستر اینترنت هم یکی از مطبوعات و رسانه ها بوده و اطلاعات در فضای آنلاین با سرعت بالاتری منتشر می شود.

در طی این سالها در برنامه های مختلف مجازی، گروههای بسیاری ایجاد شده اند که اقدام به برگزاری جلسات آنلاین نموده اند. بعضا مشکلات عدیده ای را هم برای اعضا به وجود آورده اند. البته ما نمی خواهیم در این مطلب به آنها بپردازیم. هدف به هیچ وجه این نیست که بخواهیم فعالیت اعضایمان را در این فضا محدود کنیم. ولی بر خود لازم می دانیم که اصل گمنامی را یادآور شویم و در مطالب بعدی نکات لازم جهت بهتر بهره بردن از این امکانات آنلاین را بازگو خواهیم کرد.

مسأله دیگری که هر از گاهی در مورد شبکه های اجتماعی و یا اپلیکیشن های تلفن همراه پیش می آید، موضوع استفاده از نشان ها و مطالبی است که حق نشر آن ها در انحصار NA است. اعضا مجاز به استفاده از علائم ثبت شده ی NA شامل نشان های انجمن و حتی نام کامل «معتادان گمنام» نیستند. مثلاً درست نیست که یک عضو، در اینترنت، گروهی با نام معتادان گمنام درست کند و یا نام و لوگوی انجمن را به اشتراک بگذارد. فرقی نمی کند که خود ما در این مورد که خانواده، دوستان و همکارانمان از عضویت ما در NA باخبرند یا نه؛ چه نظری داریم. در هر حال سنت یازدهم به ما گوشزد می کند که «ما باید همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.» تک تک ما مسئول هستیم که گمنامی را در فعالیت های اینترنتی مان رعایت کنیم؛ چه گمنامی فردی، چه گمنامی اعضای که با آن ها در اینترنت تعامل داریم. ما در هر گونه فضای مجازی باید مراقب معرفی خود در مقام اعضای معتادان گمنام باشیم. یکی از بزرگترین مشکلاتی که استفاده از نام و لوگوی معتادان گمنام در فضای مجازی به وجود می آورد، زمانی است که یک فرد یا یک سازمان به دنبال اطلاعاتی در مورد انجمن است و در موتورهای جستجو نام معتادان گمنام را وارد می کند. متأسفانه به دلیل اینکه تعداد زیادی از اعضا

تمرینی برای زندگی اجتماعی



با سلام و دعای خیر خدمت خدمتگزاران مجله وعده
چهار برادر در عذاب و یک پیام!!!

پانزده سال پیش وقتی تنها مقصدی که پیش روی خودم می‌دیدم زندان و مرگ بود. خیلی عجیب و برخلاف راه‌های مرسوم این روزها، پیام انجمن را گرفتم. تنها برادر خانواده که کارمند بانک بود، توسط یکی از اعضا که جهت دریافت وام به بانک مراجعه کرده بود، من را به یک مرکز سم‌زدایی معرفی کرد. بعد از خروج از این مرکز، جهت ادامه مسیر بهبودی به جلسات انجمن راه پیدا کردم. طبیعتاً بعد از من سه برادر دیگر هم توسط من پیام برنامه را شنیدند و به جلسه آمدند؛ ولی به جز من که به توصیه اعضا قدیمی به خدمت روی آوردم هیچکدام نتوانستند پاک بمانند و سرنوشت غم‌انگیز اعتیاد را در پیش گرفتند. تنها چیزی که به من کمک کرد تا این لحظه پاک بمانم خدمت کردن در برنامه بود. این پانزده سال خدمت در برنامه مرا برای خدمت کردن در خانواده و اجتماع هم آماده کرد. سالها در کنار خدمت در برنامه، خدمتگزار مادرم بودم تا اینکه مادرم در تولد پنج سالگیم با لبخندی حاکی از رضایت از دنیا رفت. بعد از آن همچنان که در برنامه خدمتگزار بودم، در کنار کار و زندگی شخصی خدمتگزار پدرم بودم. با اینکه تشکیل خانواده دادم اما هیچ‌گاه خدمت به همدردان و پدرم را ترک نکردم تا اینکه در تولد چهارده سالگی پدرم نیز با قلبی آرام و راضی از دنیا رفت. امروز هم در ساختار خدماتی عاشقانه خدمت می‌کنم. و این روزها هم که به خاطر بیماری کرونا جلسات بسته است با راه اندازی یک جلسه مجازی به عنوان منشی به همدردان خدمت می‌کنم. این مطالب را فقط با این انگیزه برایتان فرستادم که سپاسگزاری خودم را از انجمن معنادار گمنام که فرصت و آموزش خدمت کردن به من داد ابراز کنم...

با کمال تشکر و قدردانی

خدمتگزار کوچک انجمن معنادار گمنام

محسن از شهریار



هم بشیم باز همون آش و همون کاسه... از اونجایی که خدا ما معتادها رو خیلی خیلی دوست داره، یه پسر به ما داد به نام امیرحسین. سه روز بعد تولد یک سالگیم بود... الان که دارم اینو براتون می‌نویسم شد دوسال و شش روز! این انجمن به من یاد داد که به خدا اطمینان کنم و اصول برنامه رو مو به مو انجام بدم...

صبر توکل اقدام

من وقتی اومدم تو برنامه مجرد بودم، سرمم خیلی باد داشت. بدون کارکرد قدم و کمرنگ شدن جلسات و بدون مشورت با راهنما در دوسال پاکی ازدواج کردم. نتیجهش شد یک بچه مریض و یه دختر هفت ماه که فوت کرد! تنها امیدم به دختر دیگر سه ساله‌ام بود. در یک روز مونده به پنج سال پاکی لغزش کردم. از همان روز بدبختیم شروع شد، در آخر هم دخترم مرد... نتونستم طلاق بگیرم. خودکشی کردم. نمردم، دوباره خودکشی کردم، باز هم نمردم. یه حیوان تمام عیار بودم. بگذریم... مجدداً پیام گرفتم و دوباره برگشتم. تو قدم سوم بودم، راهنما گفت: آرزوهاتو بنویس! من گفتم آرزویی ندارم. ناامیدانه ته دفترتم نوشتم می‌شه تو تولد یه سالگیم بچه‌دار بشم؟! اینم بگم همه دکترها گفتن بچه‌دار نمی‌شیم. اگر

رویشی در شوره‌زار

مهدی



انگار اصلاً دیگه نمی‌شد پاک بمونم. ناامید بودم. تا جایی که یک روز تو جر و بحث با یکی از برادرها، اجباری بردنم مرکز سم زدایی. چند ماهی آنجا بودم.

زمانی که آمدم، به شدت تشنه پاکی و بهبودی بودم. وارد برنامه شدم... تا هجده ماه پاکی با مصرف‌کننده زندگی می‌کردم. روزهای سختی بود. من جلسه می‌رفتم و خدمت می‌کردم. فقط موقع خوابیدن به خانه می‌رفتم، تا اینکه با کلی سعی و تلاش و مشورت تصمیم گرفتم از خانواده جدا شوم.

چهار سال تنها زندگی کردم و بعد ازدواج کردم. لطف خدا شامل حالم شد و دو ماه بعد بچه‌دار شدم. این فقط با حضور تو برنامه برایم میسر شد. خدا کمکم کرد دیگه امروز کسی منو با انگشت نشون نده که دیوانست و سمتش نرید!

تا حدودی جاذبه شدم تو محل زندگی‌م. بعلاوه یکی از برادرهایم امروز پاکه و این حس خوب را از شما دوستان و برنامه معتادان گمنام دارم.

مهدی معتاد هفت سال و سه ماه پاکم ممنون.

اگر بخوام خلاصه تجربه‌ام رو بگم، اینکه:

من علیرغم سال‌ها آشنایی با انجمن، هر بار به خاطر بی‌توجهی به همون جملات ساده پمفلت‌ها لغزش می‌کردم؛ یکبار زیاد و هزاران بار کافی نیست... صبر نمی‌کردم و هر دفعه به عقب‌تر پرت می‌شدم. خیلی چیزها را از دست دادم.

خانواده مصرف‌کننده داشتم. با برادرها و پدرم همبازی بودم. یکبار نزدیک به دو سال پاکی لغزش کردم، به خاطر رابطه ناسالم! هیچ وقت فکر نمی‌کردم دوباره وارد برنامه بشم. خیلی چیزها را از دست دادم، جسمی و روحی روانی... مرفین و محرک مصرف می‌کردم و دیوانه شده بودم...

قرص‌های سنگین برایم تجویز کرده بودند، تا جایی که شوک مغزی شدم. اصلاً دیگر قدرت راه رفتن یا غذا خوردن را هم نداشتم. تا جایی که حتی برادرهایم که با من همبازی بودند، برایم تصمیم می‌گرفتند. واقعا کارهایی می‌کردم که اصلاً کسی بهم نزدیک نمی‌شد، حتی مصرف‌کننده‌ها.

خیلی تو لغزش اقدام به قطع مصرف کردم، ولی هیچ امیدی نداشتم.

می‌آمد آن را مشارکت می‌کردم و کار درست بعدی را انجام می‌دادم. من پیشنهاد می‌کنم از چند نفر دیگر همین سؤال را بپرسید، زیرا می‌دانم که برای همه ما این تجربه بسیار متفاوت است.

• چطور متوجه می‌شوید در راستای اراده خداوند هستید یا در راستای اراده خودتان؟

وقتی در خودمحوری هستم در مورد آن با شبکه حمایتی خودم (راهنما، دوستان و یا حتی در جلسات) صحبت نمی‌کنم. در خودمحوری، رازهایم را حفظ می‌کنم. وقتی در راستای اراده خدا هستم «دانستن و درک» من از موضوع خیلی متفاوت است. عمیقاً می‌دانم که این کار درستی است. همیشه آسان نیست، اما درست است.

• چگونه به آخر خط خود رسیدید؟

وقتی به نقطه ناامیدی رسیدم که هیچ چیز درست نبود و به سختی می‌توانستم در هر کاری به شادی دست پیدا کنم. این زمانی است که درد به اندازه کافی بزرگ می‌شود و می‌دانم چیزی باید تغییر کند.

• روحانیت شما بیشتر به واسطه چه تجربیاتی شکل گرفته؟

پیدا کردن ایمان. رسیدن به این نکته که خدا در تمام اتفاقات خوب و بد پشتیبان من است. آموختن اینکه اتفاقات بد رخ خواهد داد و وقتی اتفاقات بد رخ می‌دهد، به این معنی نیست که نیروی برتر مرا ترک کرده است. این فقط بدان معنی است که این اتفاقات رخ داده است. در واقع با تجربه این چیزها، می‌توانم به دیگران کمک کنم تا از تاریکی بیرون بیایند.

• بزرگترین مانعی که روزانه در بهبودی خود با آن روبرو هستید چیست؟

مانع روزانه در بهبودی، تعادل است. کارکرد قدم، جلسات، شغل، کودکان و موارد دیگر. با این حال، می‌دانم که بهبودی باید در اولویت باشد.

• کدام قدم بیشترین تأثیر را در بهبودی شما داشته است؟

قدم سوم. من باید یاد می‌گرفتم به نیروی برترم اعتماد کنم. یک رهایی شگفت‌انگیز بود و از اکثر تشویش‌های ناتوان‌کننده رهایی یافتم. این چیزی است که من با آن از فراز و نشیب‌ها عبور می‌کنم. مانند هر کس دیگری که در مورد بهبودی با آنها صحبت می‌کنم، من فقط همیشه در حال تمرین هستم.

• به نظر شما بزرگترین مسئولیت‌تان به عنوان راهنما چیست؟

مجله بهبودی خدماتی NEVER ALONE که در شماره‌های گذشته معرفی گردید، اقدام به کار جالبی نموده است. این مجله بخشی را تحت عنوان «از یک راهنما پرس» در هر شماره خود به چاپ می‌رساند که با فراخوان پرسش‌های اعضا، در هر شماره یکی از راهنماهای برنامه به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد. در این شماره از مجله یک وعده هزاران پاداش پرسش و پاسخ‌های مختلف از چندین شماره این مجله را برای شما عزیزان ترجمه نموده‌ایم. شما می‌توانید در صورت تمایل از طریق لینک زیر و از قسمت Uncoast Newsletter به آرشیو دیگر شماره‌های این مجله دسترسی پیدا کنید.
<http://www.uncoastna.org/uncoasthome.aspx>

• در سال اول بهبودی شما با روابط احساسی و جنسی خود چگونه برخورد کردید؟

در ابتدا به سرعت از یک رابطه مهمل و دراماتیک به رابطه‌ای دیگر می‌رفتم. سپس پیشنهادی را دریافت کردم که فکر نمی‌کنم برای بسیاری از ما جذاب باشد. پیشنهاد این بود: در سال اول بهبودی هیچ تصمیم مهمی نگیری، از جمله اینکه وارد هیچ رابطه‌ای نشوی. برای من مجرد مهم بود. من تصمیم به ایجاد یک رابطه عاشقانه و صمیمی با خودم گرفتم. برای اشتیاق و آمادگی داشتنم هم دعا می‌کردم و به پیشنهادات هم فکر می‌کردم (عمدتاً). آن سال بهترین سال رشد شخصی و تفکر و تأمل به درونیات خودم بود.

• هنگام رخ دادن فجایع و مصیبت‌های بزرگ در دنیا، چطور ایمان خود را حفظ می‌کردی؟

حفظ ایمان وقتی اتفاقات بدی در جهان رخ می‌دهد، دشوار است. اما من شروع به تمرکز بر روی تمام خوبی‌هایی می‌کردم که می‌توانستم پیدا کنم. کارهایی را برای دستیابی به احساس سپاسگزاری و حفظ آن انجام می‌دادم. دیدن، خواندن و شنیدن اخبار را متوقف می‌کردم. درگیر کمک‌های اجتماعی و تفریحی می‌شدم تا عادت کنم که در کنار افراد دارای بهبودی و مثبت باشم. ذهن من غالباً وسواس در مورد بد بودن جهان را شروع می‌کرد اما من به آن توجه نمی‌کردم و فوراً ذهنم را به سمت افکار شادتر و متعالی‌تر تغییر می‌دادم. در هر جلسه‌ای که شرکت می‌کردم در مورد تغییرات مثبت زندگی‌ام مشارکت می‌کردم. امروز من از استعدادها و توانایی‌های خود برای خدمت به دیگران مشارکت می‌کنم و سعی می‌کنم آموزش‌پذیر بمانم تا آنها هم همین کار را برای من انجام دهند.

• چه زمانی از وسوسه مصرف رها شدید؟

می‌دانم این تجربه برای هر کس متفاوت است و بلافاصله اتفاق نمی‌افتد. برای من بعد از لغزشم در روز هشتم و هفتم پاکیم بود. من ویران شدم زیرا فکر کردم بهبودی برای من امکان‌پذیر نیست. من مفهوم «یک وقتی و یک روزی» را نمی‌دانستم. من مشتاقانه پیگیر بهبودی بوم و برنامه را ضمن ارتباط با اعضا و خدمت اجرا می‌کردم و راهنمایی‌های لازم را دریافت می‌کردم. من تمایل شدیدی داشتم که غرق در برنامه شوم و از افرادی که در جلسات می‌دیدم و کسی که به من کمک کرد تا پاک شوم و پاک بمانم، تقلید کنم. از وسوسه مصرف رها شدم زیرا من در یک مأموریت جدید بودم. هر وقت فکر مصرف به سراغم

ASK A SPONSOR

از یک راهنما پرس

و به ظاهر، از دست دادن خلاقیت روبرو می‌شوید؟

من بخصوص در بحث موسیقی یا نویسندگی فرد خلاقیتی نیستم، ولی آشپزی را واقعا دوست دارم که آن هم یک هنر است. در آغاز همه چیز چالش برانگیز بود. دوش گرفتن و جلسه رفتن در یک روز غیر ممکن به نظر می‌رسید. وقتی برای اولین بار پاک شدم، در مسیر یک تحول قرار گرفتم و سعی کردم بررسی کنم که واقعا چه کسی بودم. حتی آدامسی را که از وقتی یادم هست از آن بدم می‌آمد دوباره امتحان کردم و معلوم شد که هنوز از آن خوشم نمی‌آید ولی آنقدرها هم که فکر می‌کردم از آن متنفر نبودم. درست کردن غذایی جز برنج و کنسرو لوبیا در گزینه هایم نبود. مدتی طول کشید ولی امروز قادرم به روشهایی هنر خود را عرضه کنم که به من حس خلاقیت می‌دهند. توانستم به این فرایند اعتماد کنم، چرا که برای نخستین بار در زندگی‌ام توانسته‌ام به کسانی ایمان بیاورم که با من احساسات یکسانی داشتند. آنها را باور کردم وقتی می‌گفتند اوضاع بهتر می‌شود.

• بعضی از اشتباهات شما هنگامی که برای اولین بار راهنما شدید چه بود؟ و آیا توصیه‌ای هست که برای راهنماهای جدید داشته باشید؟

بزرگترین اشتباه من داشتن توقع بود و تصور اینکه روی زندگی و انتخاب‌های دیگران کنترل دارم. امروز سعی می‌کنم بیشتر گوش کنم و تلاش می‌کنم افراد و موقعیت‌ها را کنترل نکنم. بعد از اینکه راهنما شدم، تازه فهمیدم چقدر وابستگی دارم. آگاهی به من فرصت می‌دهد که بر روی آن کار کنم و امروز تمرین می‌کنم دست از توقع بردارم. راهنما شدن باعث می‌شود به این فکر کنم که چه اتفاقی رخ می‌دهد. وقتی یک جوجه سر از تخم بیرون می‌آورد، او باید با تلاش و تقلای خودش از تخم بیرون بیاید. شاید برایمان ملال‌آور باشد که شاهد تقلای کسی باشیم برای رسیدن به چیزی که برای ما خیلی آسان به نظر می‌رسد. ما توجه نداریم به اینکه ماهیچه‌هایی که جوجه برای شکستن پوسته تخم مرغ استفاده می‌کند برای زنده ماندنش اهمیت حیاتی دارد. اگر خودش این کار را انجام ندهد زنده نخواهد ماند. فکر می‌کنم بهبودی نیز همین‌گونه است، از این لحاظ که باید عضلاتی را به کار گیریم که شاید برایمان دشوار باشد، ولی کسی نمی‌تواند این کار را برایمان انجام دهد.

NEVER ALONE NEWSLETTER

۲۰۱۹ OCTOBER • ۱ ISSUE

۲۰۲۰ FEBRUARY & MARCH • ۳ ISSUE

۲۰۲۰ APRIL & MAY • ۴ ISSUE

فکر می‌کنم بزرگترین مسئولیت‌های من به عنوان راهنما این است که خوش‌رو، مهربان و در دسترس باشم. اگر بتوانم فضای بهبودی را با دیگران به مشارکت بگذارم، آن وقت هر دوی ما این فرصت را داریم که رشد کنیم و پاک بمانیم. تمام سعیم را می‌کنم که الگوی خوبی باشم، البته من هم یک انسانم و دچار خطا می‌شوم. باید یادم باشد که وقتی اشتباهی می‌کنم به آن اقرار کنم و بگذرم، نه آنکه اجازه دهم رنجش‌ها انباشته شوند و خسارت بیشتری بزنند.

• با قضاوتگری خودم مشکل دارم که باعث آزرده‌گی و دلخوری‌ام می‌شود. آیا راهکار مناسبی برای روبرو شدن با این احساسات دارید؟

دوست عزیزم، تو تنها نیستی. من وقتی می‌بینم دارم دیگران را قضاوت می‌کنم، از خودم می‌پرسم: به چه علت اینقدر بداخلاق شده‌ام؟ و اینکه چه چیزی در درونم رخ می‌دهد که از این رو به آن رو می‌شوم؟ بررسی خودم اغلب آشکار می‌کند که جایی در درونم احساس ناخوشایندی دارم که معمولا ربطی هم به موضوع ندارد. درک کردن دیگران نیز مهم است. یک بار، یک معتاد دیگر نکته ارزشمندی را به من گوش‌زد کرد. گفت به خودم یادآوری کنم که: «شاید دارند بهترین کاری را که می‌توانند انجام می‌دهند». این کار واقعا دید مرا به موضوع باز می‌کند.

• بعد از اولین سال پکی، چطور به بهبودی خود ادامه دادید و چگونه اشتیاق خود را به بهبودی حفظ کردید؟

نمی‌دانم که چطور در این مورد این‌قدر خوشبخت بوده‌ام. من تشنه بهبودی‌ام. همواره شنیده‌ام که یک معتاد سپاسگزار هرگز مصرف نخواهد کرد. من این گفته را با جان و دل می‌پذیرم. هر روز یک فهرست شکرگزاری می‌نویسم و آن را با رهجوهایم به مشارکت می‌گذارم (آنها هم لیست خودشان را می‌نویسند و با من به مشارکت می‌گذارند). در گروه خانگی‌ام حتما حاضر می‌شوم، در جلسات مشارکت می‌کنم و به کارکرد قدمها ادامه می‌دهم. خدمت... احساس می‌کنم خدمت در کمیته بیمارستانها و زندانها سهم زیادی در سپاسگزاری من داشته است و فکر می‌کنم برنامه همینطور کار می‌کند. خدمت واقعا به من کمک می‌کند که به خودم یادآوری کنم که احساسات غیرواقعی، خوب یا بد هرگز ادامه نمی‌یابند. به صحبت سایر معتادان گوش می‌دهم و باور می‌کنم هنگامی که به یادم می‌اندازند که هنوز آن طرف داستان خبر خوبی نیست. من از لغزش وحشت دارم و فکر می‌کنم همین وحشت مرا به ادامه کارهایی که در ابتدای پاک شدنم انجام می‌دادم سوق می‌دهد.

• من از بعضی کارهایی که در زمان اعتیاد فعال انجام می‌دادم دیگر لذتی نمی‌برم و انگیزه خودم را برای انجام آن کارها، از جمله بازی کردن و آهنگسازی از دست داده‌ام. شما چگونه با بی‌انگیزگی

#یک_روز_پاک_یک_روز_موفق
تولد دوستانی که در اردیبهشت ماه
است را صمیمانه تبریک میگوییم. به
درستی که شما یکی از نشانه های
کارکرد برنامه هستید. در جدول زیر
نام دوستانی که تولد خود را برای ما
ارسال نموده اند آمده است. شما نیز
می توانید شادی سالروز پاکی خود را با
ارسال به ماهنامه وعده با دیگران به
اشتراک بگذارید.



فاطمه ۱۵ سالگی گروه آیت تهران ۲۷ خرداد ماه

سعید ۲ سالگی گروه گلچین تهران ۷ خردادماه

