



انجمن معتادان گمنام
شورای منطقه یک ایران

اوعده

هزاران پاداش

برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
رومیته مقابل را اسکن کنید.



سال اول • شماره اول • مهر ماه ۱۳۹۷

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سرمقاله

وعده ما

مسعودب

نشریاتم رو دزدیدند

سلامی با امید فراوان و شور و اشتیاق به زندگی بدون مصرف مواد.
با وجود اینکه دو روز پیش دزد به مغازه ام زد و تو این بی پولی و اوضاع خراب کاری مالم رو بردن، ولی من خیلی خوشحالم و شکرگزار. وقتی درک و باور هام رو در NA به چالش کشیدم

با کار کرد
مداوم
قدم ها
ترس هایم
کمتر شد

سلام و بعد از سلام اینکه چقدر سخته شروع کردن! حتی برای ما معتادان در حال بهبودی که شاید بارها و بارها از نقطه صفر خودمون یا حتی پایین تر از آن شروع کرده ایم، صفحه آخر را پشت سر گذاشتیم و چراغ خاموش وارد این راه بی پایان شده ایم. شاید برای ما امنیتی که در پیمودن راه طی شده هست بسیار جذاب و وسوسه انگیز باشد ولی واقعیت این است که تحقق وعده جسارت میخواهد.

ما علیرغم ریشه های محکمی که بواسطه قدیمی ترین اعضا، گروهها و جلسات خود داریم، منطقه و ساختاری جوان با نفسهای تازه و امیدوار به توسعه پیام بهبودی از راه به اشتراک گذاشتن دهنوشته های همدردان سراسر جهان در این منطقه هستیم.

پس وعده ما یکم هر ماه روی میز نشریات
یک وعده، هزاران پاداش.
منتظر ما باشید

آری ما دورنمای امیدیم



گردهمایی بزرگ خدماتی شورای منطقه یک ایران

اتحاد در عمل، عشق بدون شرط

سلام. اسم من سو ویک معتاد هستم!

Hi. My name is Sue and I'm an addict

زیادی مصرف کرده بودم و حالا یکباره نمی توانستم به زندگی عادی برگردم حدوداً ۴۰ ساله بودم اما حس می کردم ۹۰ ساله است. اگر چه از اکثر تازه وارد ها مسن تر بودم اما کاملاً با داستان زندگی شان ارتباط برقرار می کردم. بیماری اعتیاد در همه ما مشترک بود!

اوایل یکجا نشستن برایم بسیار مشکل بود، خیلی معذب بودم. تمرکز کردن و حرف زدن با مردم حتی با دیگر معتادان در حال بهبودی برایم دشوار بود. پس فقط به جلسات رفتم آن هم تعداد زیاد! آنجا احساس امنیت می کردم. مصرف قرص ها هوشیاری و تمرکز را دچار مشکلات زیادی کرده بود. دیگر نمی توانستم به خوبی مطالعه کنم و هر بار که متوجه می شدم حواسم از جلسه پرت شده فکرم را جمع می کردم تا دوباره روی مشارکتها متمرکز بشوم. نشستن در ردیف های اول جلسه به این مسئله کمک می کرد. به تدریج مانند بقیه چیزها تمرکز من هم بهتر شد. شاید خنده دار باشد اگر بگویم که در نهایت گذران زندگی خود را نیز از همین راه خواندن و نوشتن در بهبودی بدست آوردم.

ادامه در صفحه ۷

من مهربان بودم و من می خواستم از من خشنود باشند برای همین هم وقتی به من پیشنهاد سم زدایی دادند با وجودی که به نظر من ایده احمقانه ای بود، پذیرفتم. آخر در مراکز سم زدایی شما امکان تماشای تلویزیون ندارید و من در کریسمس سال ۱۹۷۸ برای یک دوره طولانی و وحشتناک سم زدایی، وارد یکی از این مراکز شدم. اما وقتی بیرون آمدم نمی دانستم چطور مصرف نکنم. و بدتر اینکه آگاهی ای که در مرکز در مورد اعتیاد به من دادند، لذت مصرف را از من گرفت. حالا دیگر نمی دانستم آن بیرون چه چیزی در انتظار من است. توی یک جاله نشستن وقتی برای استراحت باشد، خیلی ناخوشایند نیست اما وقتی می فهمی همیشگی ست دیگر غیر قابل تحمل می شود.

دیوانه شده بودم و می دانستم اگر دوباره مصرف کنم حتماً کارم به بخش های انفرادی تیمارستان ها می کشد. من می خواستم پاک بمانم بنابراین با این امید که این آخرین سم زدایی ام باشد برای ۴ ماه دیگر به خانه های بهبودی بازگشتم. کم کم مغزم آرام گرفت و صداهای توی سرم هم کمتر شدند. اما همچنان اوضاع جسمی ام خراب بود، من سالهای

روبراه هستم! روزهای آخر مصرفم، اثر داروها گاه به پنج دقیقه هم نمی کشید که من مجبور به استفاده مجدد می شدم. داروهای غیرقانونی در واقع کمترین قسمت مشکلات من بودند. حدود ۱۳ سال تمام من دوز بالایی از متادون را به همراه خشاب خشاب قرص های آرام بخش و خواب آور می بلعیدم.

زندگی من حول مصرف متادون، افراط در الکل و قرص های مختلف می چرخید و هر وقت هم می توانستم هروئین تزریق می کردم تا جایی که دیگر رگی در بدنم نمانده بود حتی دست و پاها هم به ندرت از خانه بیرون می رفتم مگر اینکه بخواهم پول یا جیره موادم را بگیرم. سالهای آخر مصرفم فقط در یک اتاق مانده و تلویزیون تماشا می کردم. حس می کردم آخر از این زندگی ملالت بار می میرم! تصویری که در ذهنم از چیزی که نیاز دارم یک ماده مخدر جدید و یا کمی رگ تازه! باشد و یا یک برنامه قانونی استفاده از هروئین! بالاخره دوست قدیمی دوران مصرف من که چند سالی پاک بود مرا به جلسات برد و من که حسابی خسته بودم همراهش رفتم. آدم هایی که در جلسه دیدم خیلی با

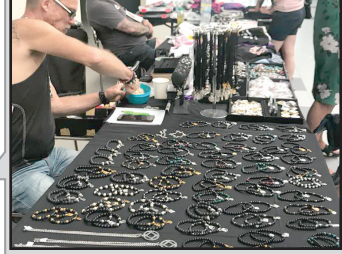


و قتی هروئین را پیدا کردم انگار حلقه گمشده ام را یافته ام، دوای همه دردهایم. او به من کلی انرژی و اعتماد به نفس می داد. اما رابطه عاشقانه من با مواد هم بر اساس توهم بود. همه آن چیزهایی که به من داده بود را سرانجام از من گرفت. خیلی طول نکشید که برنامه های متادون درمانی را شروع کرده و از دکترها برای زنده ماندن، انواع داروها را می گرفتم. همانطور که هروئین، دیگر ساعت های سرخوشی را به من نمی داد من از مواد دیگر کمک می گرفتم تا فقط حس کنم

من در خانواده ای متوسط و از هم گسیخته بزرگ شدم، با پدری خشمگین که اغلب مست بود و مادری که بیمارگونه ما را کنترل می کرد. او مرتب به ما می گفت تقصیر شماسست که پدران همیشه عصبانی است، تنها راه زنده ماندن، سرکوب احساسات بود که اتفاقاً در خانه ما تشویق هم داشت. بیشترین زمان کودکی من در افسردگی کامل و به مطالعه کتاب گذشت. تا اینکه، بله، الکل را یافتیم! من به سرعت از درونگرایی به زندگی جشن و پارتی وارد شدم و هر موادی که سر راهم قرار گرفت را استفاده کردم؛ عاشقشان بودم... به من آزادی می دادند، آزادی از خودم!



سلام و درود خدمت همدردان عزیزم
نقطهٔ اتصال من به NA از زندان شروع شد. و روزی که روانه عاقبت تلخ خود بودم به دلیل مصرف و تهیه مواد مخدر با جرم سرقت خود را در زندان یافتم. و با کمال سرعت در سرازیری انزوا و مرگ کاملاً بی تحرک و خشک شده بودم و کاری هم از دستم بر نمی آمد تا جایی که خود را در پست ترین نقطهٔ آن زندان، یعنی یکی از توالت های خراب آن دیدم که با آشفنگی کامل هم در بیرون زندان و هم در درون زندان گریه کنان بدنبال مصرف بودم و هیچ امیدی به ادامهٔ زندگی دیگر نداشتم و از خدا همان لحظه با دلی شکسته خواستم که خدایا اگر من قرار است این طور زندگی کنم این زندگی را نمی خواهم و من را از این دنیا ببر. در همین حال و هوا بودم که یکدفعه در بلندگو اعلام کردند آقایانی که با مواد مخدر مشکل دارند بچه های NA از بیرون آمده اند که امروز می فهمم بچه های H&I به آن ها می گفتند من هم تا کمی قبل از آن با NA آشنایی داشتم. درواقع چندبیار تجربه ترک داشتم و چند جلسه ای هم به جلسات NA رفته بودم و می دانستم آن ها چه کسانی هستند. در آن لحظه چنان نور امیدی در دل من شکل گرفت که در این مدتی که در برنامه هستم دیگر آن نقطهٔ ناامیدی و انزوا را تجربه نکردم، خدارو شکر. بله آن ها کسانی بودند که دقیقاً در همان موعدی که باید آنجا باشند حضور پیدا کردند و با رفتن در آن جلسه چنان شور و شوقی در من ایجاد شد که در همان جلسه عهد کردم با خود و خدای خود دیگر هیچ وقت به آن ها و جلسات بی وفا نشوم و تا به امروز به کمک خدا، رانهما، قدمها، نشریات و خدمت به برنامه وفادار مانده ام. آری امروز من هم یک خدمتگزار در همان کمیته یعنی لایبلی بچه های H&I هستم و افتخار می کنم که جزئی از NA هستم.



مشارکت



« میتوانیم به شیوه جدیدی از خانواده خود لذت ببریم و شاید به جای ایجاد شرمندگی یا دردسر، ما به افتخار آنها شویم.» کتاب پایه

نشریاتم رو دزدیدند



این اتفاق، تصادفی، مرضی‌ای، چیزی رخ می‌داد اونوقت می‌خواستم چیکار کنم؟ هشت با خودم می‌گفتم با وجود این شغل و درآمد خوب چرا هیچ پسانداز و اندوخته‌ای ندارم؟! تو خودم کنکاش کردم دیدم نقص ولخرجی، تنبلی، بی بندوباری، بی برنامه کار کردن و بدتر از همه نسیه‌روشی که عاملش ترسو بودن من تو کاسی‌ام است، احاطهام کرده. همون روز بدون اینکه عضوی از گروه متوجه این قضایا بشه، رفتم از یک دوست پول قرض کردم، نشریات رو خریداری کرده و در اختیار گروه گذاشتم و از کسایی که بهم بدهکار بودن با دردسر فراوان پول گرفتم و همون شب پول دوستم رو بر گردوندم.

حالا تصمیمات من خوب وسازنده‌ست و امیدوارم خدا کمکم کنه بتونم عملی‌شون کنم. امیدوارم یکی از اون نشریات مسروقه پیام NA رو بگیره یا حداقل جایی قرارشون بده که در دسترس دوستای در عذابمون باشه تا اونا هم پیام NA رو بگیرن و برای یکبار هم که شده در جلسات شرکت کنند. گاهی خاوند از این طریق به ادم محبت میکنه.



از ناامیدی تا اشتیاق



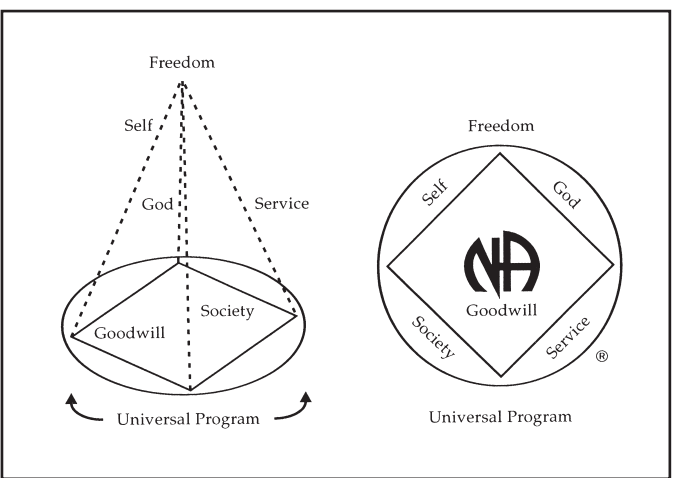
چیز به بدی گذشته نمیشه و اوضاع بالاخره درست میشه. پولی در بسات نبود و حمایتگری هم به غیر از رانهما که از نظر معنوی حمایت میکرد وجود نداشت. پس مرخصی هم چیز جذابی به نظر نمیرسید چون اساساً جایی برای رفتن نداشت. ترجیحاً مرخصی شهری آن هم برای شرکت در جلسات کفایت میکرد. در طول خدمتم، قدمها را نوشتم و با رانهما در میان گذاشتم. به طور مرتب به جلسات رفتم و نشریات مطالعه کردم. بعد از یک سال وقتی که خدمتم تمام شد واژ درب پادگان خارج میشدم تصویری که از خودم داشتم، تصویر یک سال گذشته نبود اعتماد به نفسم بالاتر آمده بود و خودم را قادر به انجام کارهایی میدیدم که قبلاً برایم غیر ممکن بود. آمده بودم مسئولیت چیزهای بزرگتری را به عهده بگیرم و این اولین تجربه من بر اساس عمل از روی ایمان بود. معتانان غالباً افرادی جسور و باهوش هستند. به لطف خداوند و کمک یکی از دوستاتم در شرکتی مشغول به کار شدم. خصوصیات فوق و همینطور عمل از روی شهادت کمکم کرد در کارم آدم قابل اتکایی به نظر بیایم و همین امر باعث شد اعتماد چند ماه توانستم خانه ی کوچکی اجاره کنم و برای اولین بار مفهوم استقلال و خود اتکایی را تجربه کنم. بر اثر حضور مرتب در جلسات، قبول خدمت و تمرین اصول، روز به روز امیدم

ک.ه.ق.پ | سال اول • شماره اول • مهر ماه ۱۳۹۷



«می ترسیدیم اگر خود را همان طور که هستیم نشان دهیم مطمئناً طرد شویم.» کتاب پایه

یوهپ هستم یک معتاد در حال بهبودی



مجله هم می‌توناید دست به کار شده و پیشنهادات خودتان را از روش ها مختلف به مجله برسانید. می‌خواهیم روز به روز با شناخت بیشتر « یوهپ» زوایای پنهان بهبودی خودمان را بیشتر بشناسیم. داستان های او نمادی است از زندگی واقعی ما. یوهپ مانند بسیاری از ما کار می‌کند. احتمالاً مواقعی را به خاطر مشکلات اجتماعی و اشتباهات فردی به بیکاری می‌گذرانند. مانند همه ما درگیر مسائل خانوادگی است. در عین حال یوهپ سرشار از عشق و محبت به خانواده است. سرشار از احساسات پاکی که گاه نمی‌داند در کجا و چگونه آنها را خرج کند. یوهپ برنامه دوازده‌قدمی معتادان گمنام را دنبال می‌کند. گاه در برنامه خدمت می‌کند. گاه خودمحوری می‌کند و گاهی از همه چیز دزدوه و خسته به غار تنهایی و انزوا ی خودش پناه می‌برد. جایی که امروز یوهپ ایستاده، محصول تلاش خودش است. سالهای سختی

یوهپ را

می‌شناسیم. سالها

عطش مصرف

مواد مخدر داشته.

روز گاری همچون

سایر معتادان

سراسر دنیا، همه

چیز زندگی‌اش

خلاصه شده بود

در اینکه؛ «زندگی

کند تا مصرف کند

و مصرف کند تا

زندگی کند». این

چرخه بی‌پایان

زندگی او بود. تا

اینکه یک روز و یک

جا متوقف شد. او با

انجمنی آشنا شد که

اصولی دوازده‌قدمی

را به یوهپ

پیشنهاد کرد

لبخند سهم کسانی ست که درد را به دوش می‌کشند بسان درختی در بیابان که باران کمتری را تجربه می‌کند، با سسری افراشته تشنگی را در خویش می‌پذیرد و ریشه‌هاش را به عمیق‌ترین بخش‌های وجودی‌اش تبدیل می‌کند. لبخند از آن کسی ست که انتخاب از آن کند تن به انتخاب اشتباه ندهد، لبخند از آن کسی ست که نمی‌ترسد که بترسد و زیر بار ناتوانی خویش فرسوده نمی‌شود.

یوهپ هستم یک معتاد

امیدوار بودم بتونم باهاش حرف بزنم بدون اینکه سرزنش کنم، به شدت دلم برات می‌سوژه وقتایی که خودتو زندانی میکنی میخوام کمکت کنم اما هر بار خرابکاری به بار میاری اصولاً تو با حرف زدن منو به جاهای تاریکی می‌بری و باز به خودم ققول میدم ازت فاصله بگیرم من با تو حرف میزنم اما تو روبروی من نشستی و دهنم کجی میکنی، بارها خواستم این آینه رو بشکونم ولی باز هم دلم نیومده گاهی فکر می‌کنم حقت همینکه که توی خلوت

آرزو؛ یا توهم؟!



اسم من هما و یک معتاد هستم و بیست و پنج سال و ده ماه و چهار روز پاک می‌باشم. در حال حاضر در لس آنجلس زندگی میکنم و به جلسات میروم، خدا رو بخاطر تجربه و حکمتی که در این زمان به دست آورده ام سپاسگزارم. خواستم در مورد دو موضوع صحبت کنم:

چند وقت پیش دوستی از کشور دیگه ای آمده بود انجمن و در مورد آرزوهاش مشارکت میکرد که دوست داشته سفر خارج بره و بیادلس آنجلس. خوشحالم براش که به آرزوش رسید. من در دوران کودکی فکر میکردم آرزو دارم، در فرهنگ ما در خانواده ما هیچ وقت نه در مورد آرزو داشتن صحبت میشد و نه تشویق به آرزو داشتن. در زمان مصرف گاهی اوقات آرزوهایی که در دلم خفه بود سر کی میکشیدند اما زود مثل دود سیگار محو میشدند. موقعی که وارد انجمن شدم تنها آرزوی من رسیدن به احساس آرامش واقعی در فکر، روح و روانم بود. مسئله مهمی که اخیراً باهاش مواجه شدم این بود که وقتی من هویت خود رو نمی شناسم و با درون خودم ارتباط درست ندارم چطور میتونم آرزو داشته باشم و حتی بدونم اونها چی هستند. بعضی ها نرسیده همه چی رو میدونن و فکر میکنن پاکسی موفق به زود پولدار شدن. من از این دسته‌اعضاء نبودم و نیستم. هدف اصلی من این بود که برنامه رو جدی بگیرم و امید و آرزوم این بود که برنامه، من و زندگیم را عوض خواهد کرد. اینو مطمئنم که خداوند من رو فرستاده به انجمن که روی من کار کنه. آرزوهای من در برنامه بهبود پیدا کردند، من بعداز ۲۵ سال پاکی در خواستم اینه که در زندگی دیگران موثر باشم. اگر چه پول زندگی رو آسان تر میکنه اما خوشبختی نمیاره. زیبایی برنامه اینه که از این آدم تندخوی و خصابی یک خانم باهویت ساخته که تازه به خوش اجازه داده آرزوهای جدید بسازه.

مسئله دیگری که خواستم بهش اشاره کنم اینه که من با ایرانی هایی که در اینجا و یا در ایران طی سفر ۳ سال پیشم در سال ۲۰۱۵ برخورد داشتم متوجه بعضی اعضاء ایرانی شدم که با پاکی خیلی کم حتی زیر یک سال تمام قدمها را کار کرده اند. به نظر و تجربه من بعضی مواقع رانهماها نیز اشتباهاتی می‌کنند به خصوص در مورد اعضای که دائم می‌روند و بر می‌گردند و لغرش هستند. سن پاکی زیر یک سال برای کارکرد ۱۲ قدم زود است، زندگی این عضو باید متمرکز به جلسه رفتن باشد و اگر واقعاً مشتاق بهبودی است کتاب پایه را حتی روزی یک صفحه مستمر بخواند. کسی که دوازده قدم را زود کار میکند مثل این میشه که داره مسابقه شرکت میکنه و اگر یک سری واژه های جدید رو یاد بگیره مساوی بهبودی و زندگی حاوی بهبودی و پاکیه و این به نقص اخلاقی این آدم خوراک میده چشم و هم چشمی که من بیشتر از تو میدونم و بهتر از تو بلدم. هر وقت من جلسه رفتن رو یاد بگیرم و عادت کنم که با رانهمام در تماس باشم و ۵ دقیقه ۵ دقیقه پاک بمونم، آمادگی بهتری برای قدم کار کردن خواهم داشت.

با تشکر از شما هما از لس آنجلس



«وقتی قادر به برقراری ارتباط با دیگران و کمک به آنها هستیم رشد روحانی خود را تشخیص می دهیم.»
کتاب پایه

اتحاد در عمل عشق بدون شرط



«کارگاه های آموزشی بسیاری درمورد خدمات و نحوه انجام آنها و همچنین اصول روحانی قدمها ، سنتها و مفاهیم خدماتی NA برگزار گردیده است و بدین ترتیب بستری مناسب فراهم آمد تا بتوانیم در جهت تغییر ، اصلاح و با حتی رشد و ارتقاء فعالیتهای خدماتی خود ، نگاهی روشن و واضح نسبت به نقش خود در نحوه ارائه خدماتمان داشته باشیم.

از این رو شورای منطقه یک ایران درنظر دارد گرد همایی منسجمی را با رویکرد اتحاد و وحدت رویه، ارائه خدمات مؤثر و همچنین تبادل تجربیات اعضا با نام «اتحاد در عمل – عشق بدون شرط» برگزار نماید.

نام این کارگاه برگرفته از نشریات تایید شده NA می باشد :
کتاب اصول راهتما، روح سنتهای ما

صفحه ۵۲

گفتگویی جذاب و خودمانی با رابط شورای منطقه یک ایران

E.D.M چه خبر

مجتبی.س

در این شماره مصاحبه ای با آقای محمود،چ، رابط شورای منطقه یک ایران به شورای فرامنطقه خدماتی، را در اختیار خوانندگان عزیز قرار می دهیم.



«لطفا بفرمایید EDM چگونه ساختاری می باشد؟

EDM مخفف European Delegates Meeting به معنای جلسه خدماتی NA می باشد که یک ساختار فرامنطقه ای بوده و به بیش از سی کشور اروپایی و آسیایی سرویس می دهد.

برقراری ارتباط مناطق با کنفرانس خدمات جهانی به دو صورت مستقیم و غیر مستقیم انجام می گیرد، رابطه مستقیم به شکل حضور رابطین منطقه در کنفرانس خدمات جهانی و غیرمستقیم از طریق رابطین EDM.

«نحوه حضور شما به عنوان رابط منطقه یک ایران و به دست آوردن کرسی در EDM چگونه بوده است؟

در ابتدا باید عرض کنم که به شخصه از حضور منطقه یک در EDM بسیار خوشحال هستم. NA ایران بعد از آمریکا بزرگترین NA دنیا است و لازم است که کیفیت انجمن در ایران همای جمعیت مان رشد کند. پس از تشکیل شورای منطقه یک ایران مباحث زیادی در رابطه با اینکه به چه قسمتی از ساختار خدماتی NA متصل بشویم، مطرح شد. ما برای رشد، توسعه و هماهنگی انجمن نیاز داریم که از اطلاعات و تجارب اعضاء دیگر مناطق NA آگاه شده و استفاده کنیم. NA افغانستان مثال واضح این مساله است که با کمک APF (شورای فرا منطقه آسیا و اقیانوسیه) از طریق اعضاء ایرانی راه اندازی گردید و اکنون تعدادشان از ۵ نفر ابتدایی به بیش از هزار نفر رسیده است.

در هر حال رابطین قبلی شورای منطقه یک در ابتدا به عنوان مهمان در APF حضور پیدا کردند که به دلیل مخالفت منطقه ایران شرایط برای کسب کرسی در آنجا فراهم نشد. البته باید عرض کنم شخصا اعتقاد دارم که این اتفاق را باید به فال نیک گرفت، زیرا با حضور شورای منطقه ایران در APF و شورای منطقه یک در EDM در واقع انجمن ایران با کل دنیا در ارتباط می باشد، زیرا رابطین شورای منطقه ایران گزارشات و اخبار APF و رابطین منطقه یک گزارشات و اخبار EDM را برای اعضاء NA در ایران به امرغان می آورند. این اتفاق مبارکی است که برای ما افتاده است و می توانیم از تجارب کل کشورهای دنیا استفاده کنیم.

ضمنا در اکثر کشورهای عضو EDM جلسات فارسی زبان وجود دارد که دارای اعضاء فعالی نیز می باشند. به عنوان مثال؛ رابط قبلی منطقه آلمان در EDM یک عضو ایرانی بود و حتی در جلسه اخیر از دو سخنران فارسی زبان دعوت شده بود که بنده مسئولیت ترجمه سخنان آنها را به عهده داشتم. ما میتوانیم هم از تجربه آنها استفاده کنیم و هم به اعضاء فارسی زبان این کشورها خدمت رسانی کنیم.

«EDM چند وقت یک بار برگزار میشود؟

سالی دوبار یک جلسه تابستانی و یک جلسه زمستانی دارد، تابستانی اش معمولاً آخرای جولای (که ما رفتیم) و زمستانی اش هم فکر میکنم که فوریه می باشد – آخر جولای تقریباً همیشه اوایل مرداد و فوریه هم میشه بهمن- معمولاً سالی یک بار هم تابستانها همایش داریم، همایش اروپا که بهش میگن ECCNA.(کنا) که در حد همایشهای جهانی است.

«جلسات EDM چند روزه است؟

معمولاً ۴ روز است. از صبح ساعت ۹ شروع میشه و تا ساعت ۵/۳۰ بعد از ظهر به همراه ناهار و چای.

«نحوه گرفتن کرسی از طرف شورای منطقه یک ایران در آنجا چگونه بوده است؟

در EDM شرایط خاصی برای الحاق نیست. و فقط شورای قبلی نامه میدهد که اینها شورای جدید هستند و این به منزله ای رضایت نامه نیست – مانند کامبوج که با وجود تنها ۳ جلسه وقتی خواست بعنوان شورای جدید فعالیت نماید، شورای قبلیش آن را معرفی کرد، که این فقط به عنوان فعال بودن این شورای جدید است و بودشان را تأیید میکند. در کل در EDM هیچ شرایط خاصی نیست و هر کس در آنجا بگوید یک منطقه هستم و میخواهم عضو شوم دو سؤال از او پرسیده میشود:

اول حتما بدانند که یک منطقه جدید است یا از یک جای دیگری جدا شده و برای خودش یک منطقه شده و دوم در عین حال فقط در یک فرامنطقه عضو باشد و ما برای تثبیت این موقعیت در این سطح و خوشحالی ایرانیان عزیز روز اول گفتیم؛ ما شورای منطقه یک ایران میخواهیم عضو شما بشویم و فعالیت نماییم. آیا کسی مخالفتی دارد؟

که هیچ مخالفی نبود و با توجه به تجربیات خدماتی گذشته توانستیم یک اجماع هم به آن اضافه کنیم.

«ما ۲ تا رابط داریم که هر ۶ ماه یک بار به این سطح میروند. در مورد هزینه آنها کمی توضیح بدهید؟»

هزینه EDM از APF اگر کمتر نباشد، بیشتر نیست

تقریباً بین ۲۵ تا ۳۲ یورو هزینه اتاق، ۳۰۰ تا ۴۰۰ یورو هزینه بلیط و روزی ۱۰، ۲۰ یورو خرج خودت. صبحانه رو هم جانی هتل میدهد.

«آیا این هزینه را شورای ما میدهد یا آن طرف؟

بستگی به تقاضا دارد. میتوان تقاضا کرد که آنها بدهند و میتوان خودمان بدهیم. و اگر تقاضا بدهیم معمولاً هزینه یک نماینده را میدهند.

«چه پیامی را از ایران به آنجا بردید؟ چگونه میتوان یک رابطه دو طرفه و مؤثر با این سطح داشته باشیم؟

علاوه بر پیام عشق و امید... تا قبل از ما انگلیس بزرگ ترین جمعیت NA در آن جا بود ولی حالا همین شورای منطقه یک ایران بزرگترین منطقه از نظر جمعیت و تعداد جلسات در EDM است و برای آنها قابل توجه بود که بسیاری از چالشهای آنها را ما تجربه کرده بودیم. در عین حال سولاتی در مورد جلسات فارسی (تهیه ساختار زبان فارسی، کارگاه های فارسی زبان و تهیه پاورپوینت) داشتند. بنده تجربه APF را داشتم که قسمتی از سایت را برای بارگذاری پاورپوینت اختصاص داده بودیم و در شورای EDM هم از این تجربه استفاده کردیم و این تصمیم را هم داریم که در آینده قسمتی از سایت را برای پاورپوینتهای فارسی اختصاص دهیم.

اتفاق دیگر این بود که در کمپهای پناهجویان در کشورهای اروپایی تعداد زیادی مرد و زن ایرانی، افغانی و عرب هستند که تعدادشان هم کم نیست که برخی مصرف کننده و برخی هم اعضای NA هستند و نیاز شدید به کمک دارند و کمیته ای درست شد متشکل از ایران و یونان به عنوان اعضاء EDM در یونان (چون کمپها در یونان است) تا با هماهنگی آنها به متادانی که در کمپ های پناهجویان نیاز به دریافت پیام دارند پیام رسانی را انجام دهد. اعضاء ایرانی به عرب ها، افغان ها و ایرانی ها پیام رسانی میکردند. با توجه به بتانسلیل بچه های ایرانی در آینده اطلاعیه ای خواهیم داد و از تمام افراد در سطح

با اینکه آن خدمتی که ارائه می کند همان است که گروهها می خواهند یا نه . گروه ها ایده ها و راهنمایی هایی را که ساختار خدماتی برای انجام مسئولیتهايش به آن نیاز دارد فراهم می کنند. گروه ها با اعلام احتیاجات و نگرانی هایشان ، اقتدار خود را بر ساختار خدماتی که به وجود آورده اند ، اعمال می کنند.

کوشش ما در این جهت خواهد بود تا در این گردهمایی بزرگ و با حضور اعضاء محترم، فضایی را فراهم آوریم که اقتدار گروه های انجمن معتادان گمنام بیش از پیش مشاهده گردد ، و همچنین فرصتی برای به معرض نمایش گذاردن قدرت معجزه آسای اصول روحانی انجمن معتادان گمنام در بهبودی و خدماتمان باشد.

با تقدیم احترام
کمیته کارگاه های شورای منطقه یک ایران
منتظر ما باشید

ایران، نه فقط شورای منطقه یک استفاده خواهیم نمود.

«آیا ما شرایط میزبانی را داریم؟

بله. شرایط خوبی برای میزبانی داریم و این اتفاق به امید خدا در آینده خواهد افتاد.

«همایش بعدی کجاست؟

همایش ۲۰۲۰ در ترکیه خواهد بود که یکی از دلایل انتخاب آن بخاطر اعضاء ایرانی و سهولت حضورشان میباشد. «اگر جلسات شورا در کشوری باشد که ما نتوانیم ویزای ورود به آن کشور را بگیریم چه خواهد شد؟ آیا میتوانیم اینترنتی شرکت کنیم؟ بله. میتوانیم. ولی کشوری نیست که نشه. فقط یک کشور هست که به علت اینکه برخی کشورهای دیگه هم آن جا حضور پیدا نمیکند کلا کاندید نمیشود و چنان چه کاندید شود، رأی هم بیاورد بر طبق قوانین کشورمان حضور پیدا نمیکنیم.

«حمایت EDM از ما چگونه خواهد بود؟

آنها با اشتیاق کامل آمادگی خود را برای برگزاری هر نوع کارگاه و همایش و سخنرانی و تجربه ای را اعلام کرده اند.

«چه کمپته های فرعی آنجا فعالیت می کنند؟

هر موقع نیاز داشته باشند کمپته ای تشکیل میدهند. است تا اجرایی. فرامنطقه آموزش است برای روابط عمومی و اطلاع رسانی سازمانهای بین المللی در کشورهای مختلف فعالیت می کند.

«به عنوان سؤال آخر پیامی هست که بخواهید منحصرأ در فصل نامه درج شود چنان چه در گزارشهای خود نیاروده اید؟

امیدوارم اعضاء ایران با فرهنگ بهبودی دیگر کشورها آشنا شوند و از تجربیات افراد و اعضاء خیلی بیشتری استفاده کنند یعنی ایده های جدید و روابط خیلی مؤثرتری را تجربه کنند.

در تمام دنیا ساختارهای پایین تر ساختارهای مشورتی است تا اجرایی. فرامنطقه آموزش میدهد که این آموزش را از سراسر دنیا آورده و امروز زمان آن رسیده که محلی تر شود.



به شرکت در این کارگاه را دارند باز می باشد. مفهوم دوم خدماتی انجمن معتادان گمنام به ما یادآور می شود: «مهمترین منبعی که به ساختار خدماتی توسط یک گروه معتادان گمنام اعانه می گردد ، صرفاً یک حمایت روحانی است که شامل ایده ها و وجدان آن گروه می باشد. بدون نظر گروهها . ممکن است یک ساختار خدماتی نداند که چگونه خدمتی مورد نیاز است

نمایندگان تدارکات و پیش بینی های لازم به عمل آید. همچنین زمان و مکان برگزاری این گردهمایی در اسرع وقت به نحو مقتضی به اطلاع شما عزیزان گرانقدر خواهد رسید. از این طریق و با تشکر و قدر دانی از خدمتگزاران گمنام شما در کمپته مجله شورای منطقه یک ایران، به اطلاع می رساند علاوه بر اعضای یاد شده فوق ، درب کارگاه به روی تمامی اعضایی که تمایل



در تمام دنیا ساختارهای پایین تر ساختارهای مشورتی است تا اجرایی. فرامنطقه آموزش میدهد که این آموزش را از سراسر دنیا آورده و امروز زمان آن رسیده که محلی تر شود

صاحب امتیاز: شورای منطقه یک ایران

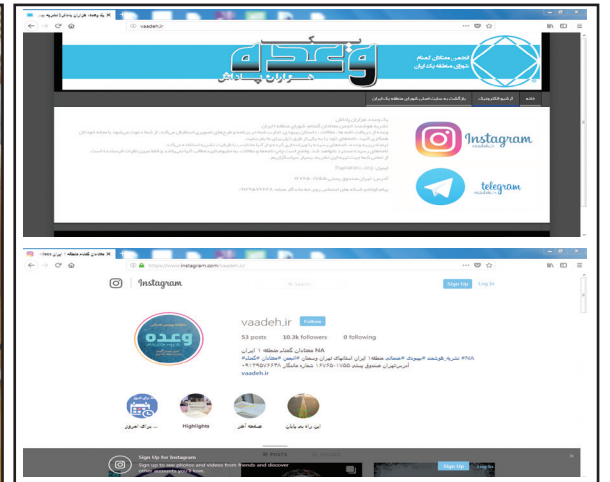
مسئول نشریه: مسعود ب. با همکاری: مهدی پ. - مجتبی س. - سپهر الف. علی ن. - داوود ج. - پدram ن.

مهدی س. - میثم س. - علی ب. - مجتبی ج. - میثم م. ■ شورای انطباق: مهدی پ. - رضا ح. - سیاوش س.

آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ ■ vaadeh@nairan1.org ■ @vaadeh.ir

ماهنامه بهبودی خدماتی

چند کلام از تحریریه وعده



تصاویر و فیلم های کوتاهی روی صفحه اینستاگرام مجله منتشر میشود. این صفحه با نام کاربری **vaadeh.ir** در دسترس شما عزیزان قرار دارد.

برای مطالعه نسخه الکترونیک مجله کاری که باید انجام دهید این است که یک برنامه بار کد اسکنر را از روی یکی از فروشگاههای برنامه موبایل دانلود و روی گوشی خودتان نصب نمایید. نسخه های رایگان متعددی از این نوع برنامه ها روی بازار و فروشگاههای گوگل و... موجود است.

روی صفحه اول همین مجله قسمت بالا سمت چپ نام و لوگوی وعده، یک عکس به شکل کارت ویزیت قرار دارد که یک کد تصویری روی آن نقش بسته است. برنامه ای که نصب نموده اید باز کنید و دوربین گوشی خود را روی این کد بگیرید شما را به صفحه مجله **vaadeh.ir** هدایت خواهد نمود.

با ذخیره کردن این کد دیگر نیازی به اسکن مجدد برای استفاده در دفعات بعدی نخواهید داشت. صفحات مجله پیش روی شماست هر مطلب در یک صفحه قرار میگیرد و با ورق زدن صفحات می توانید کلیه مطالب و عکس های مجله را مرور نمایید.

چکیده ای از محتوای هر مطلب در صفحه پیداست و در زیر آن یک کلید قرار دارد متن کامل هر مطلب را از اواسط هر ماه به بعد با ضربه زدن روی این کلید می توانید مطالعه نمایید. نکته قابل توجه این است که شما برای باز کردن و مطالعه نسخه الکترونیک نیاز به اینترنت روی تلفن همراه خود خواهید داشت.

با تشکر و آرزوی بهبودی برای معناتان
تحریریه مجله وعده

منطقه یک (استانهای تهران و سمنان) قرار خواهد گرفت. تجربه فعلی اعضای کمیته در سایر نشریات داخلی معناتان گمنام که به صورت فصلی تهیه و تولید می شوند حاکی از این بود که ارتباط اعضا با نشریه در یک دوره زمانی کوتاه یک یا دو هفته ای حول حوش زمان توزیع مجله بوده و اولین دلیل برای تغییر دوره ی تولید از فصلنامه به ماهنامه تداوم بخشیدن به این ارتباط بوده است.

از سوی دیگر با توجه به شرایط اقتصادی فعلی و گران شدن کاغذ و هزینه ها قیمت تمام شده یک مجله ۳۰ تا ۴۰ صفحه ای بسیار گران بوده و مقرون به صرفه نیز نمی باشد چرا که مبالغی نیز صرف تهیه جلد، منگنه، بسته بندی و... می شود و از طرفی کل مطالب حد اکثر ظرف مدت ۷ تا ۱۰ روز مطالعه شده و کنار گذاشته می شود.

طرح حاضر یک ماهنامه دو برگی در ابعاد حدود ۳۵×۵۰ سانتی متر است که از وسط تا خورده و ۸ صفحه ۲۵×۳۵ سانتی متری با ابعاد و فونت استاندارد ایجاد مینماید که مقرون به صرفه ترین نوع چاپ میباشد و با پرداخت کمترین هزینه یعنی ۵۰۰ تومان، بیشترین مطلب در اختیار شما عزیزان قرار میگیرد و این مجله وعده نامیده میشود. خلاصه اینکه ابعاد، سایز، فونت، تعداد صفحات و برکه های مجله همگی در جهت یک انتخاب بوده و آن هم مقرون به صرفه بودن خرید شما است. نکته دیگری که باید در مورد آن توضیح داده شود نسخه الکترونیک مجله می باشد؛ همانطور که مستحضر هستید و اکثراً ما را دنبال می نمایید اخبار کوتاه مجله در قالب عکس ها،

موارد ذکر شده را به سمع و نظر شما دوستان همدرد برسانیم. ابتدا اینکه نشریه و محصول اصلی ما (نشریه ای که در حال مطالعه هستید) بصورت ماهنامه از یکم مهر ماه و در ابتدای هر ماه در دسترس گروه های تشکیل دهنده

اصلی کمیته، فرایند تولید و توزیع نشریه و همچنین در نظر گرفتن نسخه الکترونیک لازم دیدیم که بعضی از تصمیمات گرفته شده در صحن شورای منطقه یک ایران و نیز جلسات درون کمیته ای وعده و بعضی مطالب و نحوه استفاده از

با سلام و آرزوی بهبودی برای تمام معناتان تیم تحریریه وعده بسیار خرسند است که در شروع فصل برگ ریزان، رویشی نو و جوانه ای تازه را کنار هم تجربه می کنیم. با توجه به تغییرات عمده در طرح

جدول کلمات

گ	م	ن	ا	م	ی	ق	ل	ع	ت	س	ا	س	ح	ا
ا	ق	ا	ی	ت	ش	ا	ت	ه	د	ف	م	ن	د	ی
ی	ص	خ	ش	ی	د	و	ب	ه	ب	ح	س	م	ب	ل
پ	ی	و	ن	د	ا	گ	ر	و	ه	خ	ا	ن	گ	ی
ت	ی	ن	م	ا	ت	ع	ه	د	د	ت	ش	و	ی	ق
ی	ن	ت	و	ر	ف	ن	ی	ز	ا	س	و	گ	ل	ا
پ	ی	ا	م	ی	ر	ش	د	ر	و	ح	ا	ن	ی	ت
م	ظ	ن	م	ب	ر	ن	ا	م	ه	ج	ه	ا	ن	ی
خ	ی	ر	ا	ز	گ	س	ا	پ	س	ی	ت	ح	و	ل
ح	ف	ظ	م	ن	ا	ف	ع	ر	ر	ک	ر	ا	ش	م
و	گ	ت	ف	ی	ه	د	ی	م	ا	ت	ف	ا	ه	م
ف	ا	ف	ش	ی	ا	ظ	و	م	ت	ی	ا	م	ح	ج
ع	ب	ن	م	د	م	ن	ا	ف	ع	م	ش	ت	ر	ک
ه	م	ب	س	ت	گ	ی	ل	م	ع	ج	ز	ا	ت	ی
ی	ر	ی	گ	م	ی	م	ص	ت	ا	ن	س	ج	ا	م

راهنمای جدول: پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام سه اصل روحانی سنت یک است. سمبل، تعهد، پیام، منظم، تحول، امید، منبع، پیوند، تشویق، امنیت، تفاهم، گفتگو، حمایت، انسجام، معجزات، مشارکت، فروتنی، اشتیاق، گمنامی، هدفمندی، همبستگی، حفظ منافع، الگو سازی، احساس تعلق، گروه خانگی، رشد روحانی، سیاستگزاری، وظایف شفاف، تصمیم گیری، منافع مشترک، بهبودی شخصی، برنامه جهانی