



انجمن معتادان گمنام  
شورای منطقه یک ایران

# او عده

هزاران پاداش

برای مشاهده  
نسخه دیجیتالی نشریه  
و مقاله مقابل را اسکن کنید.



ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال اول • شماره ۲ • آبان ماه ۱۳۹۷

## سرمقاله

ما و آنها

مسعود ب

دوستی گفت: مشکل امروز NA ایران اینست که پیش هر طرفی می نشینی، میگه: ما چنین خدمتی نمیکنیم و چنان، ولی اونها ... و همه ی اتفاقات بد از همین ادبیات شروع می شه. من نپذیرفتم و گفتم که: ولی به هرحال، یک سری خطوط قرمز وجود داره و اونها آنقدر ناآگاهند که ما رو NA نمی دونن و می گن شما ۲۱۰۶۵ ندارید. لبخندی زد و به بحث ادامه نداد.

دیروز که به عنوان خدمتگذار به شهر دیگری دعوت بودم به پست یکی از اعضای قدیمی خوردم و بین خاطراتش از شبی یاد کرد که پول بقدر کافی برای حمایت سبب نداشت، گفت با راهنمای مشورت کردم و گفتم:

پول کرایه از درب جلسه مطهری تا ترمینال جنوب، بعلاوه به ساندویچ مختصر و کرایه اتوبوس شبرو تا شهرمون که بتونم صبح سرکار باشم بیشتر از موجودی جیبمه، صلاح می دونید سید رو حمایت کنم؟ راهنما گفت که: بهتره به سید ایمان داشته باشی؛ من هم با دست لرزان سهم منصفانه ام را در سید ریختم، بعد جلسه راهی ترمینال جنوب شدم و آنقدر گرسنه بودم که الباقی پولم رو یک ساندویچ خریدم، گفتم باقیشم خدا بزرگه، هنوز ساندویچم تموم نشده بود که یک ماشین جلوی پام ترمز کرد و پرسید: آقا اراک از کدوم طرف میری؟ داشتم آدرس می دادم...

شما هل اراکید؟ اونجا میرید؟ میخواید با هم بریم؟ منم راهنمایی کنید؟ ... القصه به خودم اومدم و گفتم ما رو باش درگیر چی هستیم و اونها رو باش که چطور یک سید گروه مطهری رو کردن هزاران سید. اینجا بود که فهمیدم توی NA همه ماییم و هیچ چیزی غیر از ما نیست. اعداد و ارقام کوچکتر از اونی هستن که بتونن ما رو از هم جدا کنند.

یک وعده، هزاران پاداش تقدیم شما خواننده عزیز که ما رو دنبال می کنید



## معجزات

## به وقوع می پیوندد



## ماجرای یوهی — راهنمای غیر هم جنس !!!



@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

## چرا هنوز اینجا هستیم



زندگی اش را در دست می گیرد و مسیر خود را ترسیم می کند. درضمن بیسکوییت های جلسات خیلی مزخرف بود!

یک سال بعد از آن افکار، مست و خسته، اخراج شده، ورشکسته و تنها در میخانه های در ملبورن نشسته ام. درست همان گونه که تاکنون بوده.

سه سال بعد، در بیمارستان کانبرا بیدار شده در حالیکه قادر به حرف زدن هم نبودم. کبد و کلیه هایم دچار کمبود اکسیژن شده حتی قادر نبودم شانه ام را تکان دهم. پنج سال بعد، در آپارتمان مسکونی ام رها شده طوری که توانایی یا علاقه ای به شستشو یا اصلاح صورت خود نداشتم، شکاک و خشن شده بودم و بر اساس نوعی از وعده های غذایی، هر دو روز یک وعده غذا می خوردم تا میزان مصرف آیس، هروئین، قرص ها و الکل را به تعادل برسانم. وقتی که اینگونه زنده به گور می شدم، زمان زیادی را به

پرسه و گندزدن به همه چیز صرف کردم. تمایلی به بازگشت به سمت بهبودی نداشتم چرا که بعد از ده سال پاکی برایم سنگین بود چیزهای زیادی را که از دست داده بودم. اگر بخواهی که یک تازه وارد به یادت بیارد که ناتوانی چه شکلی است، ممکن است یک روز غروب، بخواهید به جای برداشتن چیزی که دور از دسترستان است، خودکاری بردارید و قدم اول خود را پیش از آنکه مجبور باشید آن را به روز کنید، مرور نمایید.

اما من در این پنج سال آخر، زمان زیادی را صرف غرق شدن در دنیایی از نفرت، ترس، خشونت، جنایت، دلسوزی به حال خود، فریب و بدبختی کردم. انکار در مورد آنچه که انجام می دادم بدین معنا بود که در مورد اینکه تا چه حد زندگی ام رو به آشفتگی بود، حیران مانده بودم. اگرچه منصفانه است که اینگونه فکر کنیم که از موانع آشکار با فریبکاری چشم پوشی می کردم. در هر صورت، انگار زمین

دهان باز کرده بود و بدون رد و آمدی برای نجات یا بازگشت مرا هرچه بیشتر و بیشتر به پایین می کشید. نابود شده بودم. در آخر سزمزدایی بدون دارو را برای مخفی شدن از دست پلیس و همکاران پذیرفتم، آنقدر متعفن و بدبو بودم که مجبور شدم لباس هایم را سه بار شسته کفش هایم را دور بیندازم و به خاطر بوی بد، جدا از دیگران باشم. لغزش و برگشت به اعتیاد، حقیقتی را برایم آشکار ساخت: فهمیدم هرچی گیرم بیايد مصرف خواهم کرد و بدون دخالت بیمارستان، موسسات بازپروری یا مرگ توقفی نخواهم داشت، شروع مصرف با مشروبات الکلی و داروهای تجویز شده همیشه به هروئین و آیس ختم می شد. آخر عمر خواهم داشت. لغزش به هیچ وجه شرم آور نیست اما قیمت و دردی دارد که کلمات از توصیف آن قاصرند. این فریاد خاموش روحت است که در درونت می سوزد.

ادامه در صفحه ۶

زندگی بسان اقیانوسی برایم بود و NA قایق، پس از نه سال نشستن بر روی یک صندلی بهبودی، تصمیم گرفتم که به دریا بزنم و ببینم که آیا می توانم مقصد دلخواهم را سریع تر طی کنم یا نه؟

تصور این بود که تقریباً یک دهه است که پاک شده ام. نگاه، ظاهر و زندگی من مانند مردم عادی که با آنها کار می کردم و به فعالیت های اجتماعی می پرداختم شده بود. حال به غمگینی زمانی هستم که وارد انجمن شده بودم، یا شاید هم معتاد نباشم، یا فقط انسانی هستم با برخی مسائل عاطفی و

اندکی آسیب. احتمالاً تمرکز بر گذشته اعتیادی ام، کار اشتباهی است. شاید باید این مسائل عاطفی و روانی را شخصی درمان و حل کنم، به خانه رفته و مسائل را تغییر دهم. بعلاوه من این انتخاب را کرده ام. در جلسات حضور یافته و زمانی بوده که در یک روز مواد مخدر مصرف نکرده ام. وقتی می بینم همه چیز جور است، این به معنای بهبودی و زندگی ای است که باید بکنم. البته این کاری است که یک انسان انجام می دهد: گزینه ها را در نظر می گیرد و کنترل



«سعی می کنیم تا نقشی در اتحاد داشته باشیم. می دانم که وحدت با یکنواختی یکسان نیست.»

کتاب پایه



کتاب پایه

«اولین روابط ما با دیگران اغلب از راهنما آغاز می شود.»

## ماجرای یوهپی — راهنمای غیر هم جنس؟؟!!

- یوهپی: هیچوقت دوست نداشتم در عقایدم تغییر ایجاد بشود، همیشه خواستم کاری کرده باشم؛ در برابر خودم از تردیدهام نمیگذرم اما توی این انجمن اتفاقات عجیب برای من افتاده، حقیقت مثل همیشه چون خورشید تابید و من و باور هامو تحت تاثیر قرار داد شاید بی آنکه خواست من باشد. مثل آن روزها که یک سال پاکی داشتم- و به جلسات مشترک میرفتم؛ حتی امروز برای اون روز خودم ارزش قائلم با اینکه کار و تصمیم اشتباهی در سر داشتم؛ به شدت تمایل داشتم به یک عضو خانم وصل شوم خانمی که هم سن پاکی معقول و هم شخصیت درستی داشت یادمه وقتی بچه بودم خیلی دوست داشتم با دختر ها بازی کنم و از تفاوت قائل شدن میان عروسک و هفت سنگ ناراحت بودم، از اینکه سربازی چرا باید برچسب جنسیت داشته باشه ناراحت بودم و از این که توسط دوستانم یا حتی خانواده زیر سوال می رفتم خشمگین می شدم که البته زورم به کسی جز خودم نمی رسید و این تفاوت ها همیشه چالش من بود؛ از آنجائیکه توی انجمن تفاوتی بین اعضا نیستم من شروع کردم به تلاقی کردن آن روزها؛ با خودم گفتم: «دیگه یوهپی بزرگ شده؛ پاکه؛ و هیچ غرضی نداره و دوست داره یهودی را از طریق کلام یکن زن به عنوان راهنما تجربه کنه!» ولی این کار عملاً غیرممکنه چون اعضای دیگر برایم توضیح می دادند که اولویت اینکه راهنمای تو از جنس خودت باشه.

-تازه وارد: خوب اشکالش چیه؟ من فقط می خوام یک راهنمای خانم داشته باشم و این حق من توی یهودیه! من چرا نمیتونم انتخاب کنم با کسی پاک موندنمو حفظ کنم؛ تلاش من برای این نیست که دوست خانوم داشته باشم فقط از مردها خیلی مطمئن نیستم و نمیتونم فعلا بهشون اعتماد کنم. من به عالمه وسوسه دارم و توی یه قطع وابستگی هستم، دختری که

سال ها عاشقش بودم منو پس زده و حرف زدن در این مورد با به مرد اذیتم می کنه.

-یوهپی: زمانی دراز به وسوسه زیستن در میان کسانی که منعی برای ارتباط باهاشون هست داشتم. من همیشه دوست داشتم مرزهایی که از کودکی منو از دنیا جدا میکرد رو بشکنم! راستش رو بخوای هنوز هم این میل توی من هست ولی میدونم که عملا این کار بی فایده است یا حداقل نتیجه نمیده.

-تازه وارد: بالاخره راهنمای خنم چی شد؟

-یوهپی: راستش؛ خود مجوری کردم و با اون خانم تماس گرفتم؛ اولین حرفی که زدم در ارتباط با یک موضوع خلواذگی و بخش تعصب من روی خلواذمه بود که برای اون خانوم خنده دار بود و میگفت باید ارزش هات رو تغییر بدی و مطمئنم اگر با یک مرد در این رابطه حرف می زدم اون می فهمید که من از کجا میگویم و منو میفهمید یا وقتی براش تعریف کردم که توی زمان مصرف بابت دختری که دوستش داشتم ولی جرأت ابرازشو نداشتم، چون پر از

حقارت برای قیافه و بی پولی و... بودم. سوالات از من این بود که واقعاً چرا؟! این هم یک تفاوت دیگه بود. دلایل تماس من با دلایل پاسخ اون خانوم فرق داشت، من زنگ می زدم و اصرار داشتم راهنمام بشه، چون خیلی شخصیتش رودوست داشتم، همیشه حرف زن با یه خانوم توی سن اون که هم خیلی موقر بود و هم زیبایی داشت برام جذاب بود، در واقع دلایل ظاهری، اصرارم رو توجیه میکرد حتی نوع مشارکتش منو با خودش میبرد، احساس می کردم خیلی از سوالاتمو جواب خواهد داد،... و پاسخ دادن اون بخاطر این بود که می دوست راهنما ندارم که من تلاش می کردم منو مجاب کنه باید مشورت کنم و از معنادهایی با تجربه مشابه کمک بگیرم و من دقیقاً از این مشورت فرار می کردم و میدونستم تجربه شون اصلا به درد من نمی خوره، با کلام و رفتارش به من یاد داد که چطور باید از هم جنسم کمک بگیرم و با اینکه منومی شنید هیچ وقت راهنمام نشد.

دوست خوبم نگاه من به راهنمای همجنس نه به خاطر مسائل سطحی و روزمره رایج در اطرافمون؛ نگاه من به این مقوله بر سر احساساتی است که لازمه راهنمای من اونا رو دار بود و میگفت باید ارزش هات رو تغییر بدی و مطمئنم اگر با یک مرد در این رابطه حرف می زدم اون می فهمید که من از کجا میگویم و منو میفهمید یا وقتی براش تعریف کردم که توی زمان مصرف بابت دختری که دوستش داشتم ولی جرأت ابرازشو نداشتم، چون پر از



من دنبال یه نمایش با شکوه از پاکی و یهودی ام و توش موفق میشم من با خیلی از این آدمای توی جلسه فرق دارم. من برعکس تو، دنبال شکستن مرزها نیستم من دنبال ایجاد مرز برای خودمم و می دونم که می تونم

### قسمت دوم



محافظت میشم. امروز من شامل لطفی عاری از منت و درک متقابل هستم چون روحانی ترین رابطه زندگیمو رو تجربه میکنم.

-تازه وارد: این خانمی که من میخوام رهجوش بشم خیلی فرق داره!! شاید تو از زیبایی اون خانوم خوش اومده و برات جذاب بوده ولی برای من نه. حسی که ازش میگیرم مادر داشته و نداشته منه، ملاری که شبیه مادرم نیست و من به شدت گرایش به این زن رو دارم و اصلا هیچ ربطی به همون مسائل سطحی که تو پیش اشاره کردی نداره.

یوهپی: چه جالب تو به چیزی اشاره کردی که من تا حالا بهش توجه نداشتم، توی آدمای دنبال یکی دیگه گشتن!!! که البته کاررو خراب تر می کنه.

-تازه وارد: منگه من از زندگی چی می خوام؟ چیزی در من هست که کسالتم رو بیشتر می کنه باعث میشه بترسم و نتونم به آمان نزدیک بشم و فقط این خانوم و حسی که ازش گرفتم شبیه به کسالت و ترس نیست و توی همین مدت کوتاه دیدم که بعضی ها راهنمای غیر هم جنس دارن و تفکر متعصبانه ندارن.

من دنبال یه نمایش با شکوه از پاکی و یهودی ام و توش موفق میشم من با خیلی از این آدمای توی جلسه فرق دارم. من برعکس تو، دنبال شکستن مرزها نیستم من دنبال ایجاد مرز برای خودمم و می دونم که می تونم.

-یوهپی:.... تو حق انتخاب داری و آزادی.....

## روح سنت ها: تجربه ای از سنت یک

سنت یک چیزی بیشتر از اتفاقی که در قدم ها برایم افتاد به من داد آموزش مناسبی از عشق، محبت، اتحاد، همبستگی، وحدت همدلی و ... با کمک این سنت توانستم با راهنما، رهجو، دیگر اعضای برنامه و خانواده ... به صلح و دوستی برسیم و با جملاتی که سال ها از گفتنش بییم و هراس داشتم به راحتی کنار بیایم آری منظوم «دوستت دارم» است. گفتن جمله ی دوستت دارم مخصوصا به رهجو باعث صمیمیت بیشتری بینمان شد و از سرویس دادن به او نه تنها خسته نمیشدم بلکه منتظر تماسی از طرف رهجویم در طول روز می ماندم حتی گاهی زنگ می زدم و به او می گفتم که چقدر برایم اهمیت دارد. این موضوع کمکی شد تا رهجویم نیز با رهجوهایش در صلح باشد و شروع به محبت کردن به اطرافیاناش کند. معمولاً معنادهای در حال یهودی محبت رفتاری خوبی با اطرافیانشان دارند اما از لحاظ کلامی این کار کمی برایشان سخت است، هر زمان می خواستم به کسی بگویم دوست دارم این فکر به سرم می زد نکند پروو بشود و پیش خودش فکر کند دارم برایش نقشه می کشم و ...! کم کم فهمیدم محبت کردن و تشویق کردن به طرز صحیح یعنی اینکه از توانایی یا حسن اخلاقی یک نفر با خودش صحبت کردن و اینکه



برای دیگران. برای حفظ اتحاد نیازمند یهودی شخصی هستیم، و قرار نیست روش یهودی همه طی سالهایی که در برنامه خدمت کردم معمولاً یا تایید یا کلا تذکیب شدم خیلی کم اتفاق افتاد که تشویق شوم، چون با ابزار کردن نشریات برنامه مشغول مبارزه با اعضای قدیمی و خدمتگزارها گذشت. با کمک کتاب روح سنت ها به این درک رسیدم نشریات برنامه برای خواندن و آموزش دادن خودم جهت رهایی از عادات بد و به وجود آوردن رفتارهای مناسب در من است نه روایت کردن برنامه

برای دینامند یهودی شخصی هستیم، و قرار نیست روش یهودی همه به یک شکل باشد چرا که زیبایی برنامه همین است که هر کسی به روش خودش برنامه را اجرا میکند و خدمت خدمتگزاران در یک پست خدماتی می تواند کاملاً با همدیگر تفاوت داشته باشد. زیر سوال بردن یهودی دیگران مخصوصاً توسط یک خدمتگزار میتواند باعث نفرت آن عضو و خیلی های دیگر از خدمت و تمامی خدمتگزارها بشود و شاید یکی از دلایلی که خیلی ها از اعضا خدمتگزار

برای حفظ اتحاد نیازمند یهودی شخصی هستیم، و قرار نیست روش یهودی همه به یک شکل باشد چرا که زیبایی برنامه همین است که هر کسی به روش خودش برنامه را اجرا میکند و خدمت خدمتگزاران در یک پست خدماتی می تواند کاملاً با همدیگر تفاوت داشته باشد

## هر کس در زمانه وبه طریقه

نکنم و آنجا شرکت کنم. در جلسه می نشستم و به حرفهای آنها گوش می دادم، گاهی حالم بد میشد و به خودم گیر می دادم گاهی امیدوار می شدم، گاهی به خودم می گفتم جلسه ی بعدی پاک بیا ولی نمیتوانستم، شنیدن این پیام تا اولین روزی که پاک بودن را تجربه کردم و تصمیم گرفتم که با تمام وجود پاک بمانم، چهارسال طول کشید ولی بالاخره برایم اتفاق افتاد. من باید تصمیم می گرفتم که عضو NA باشم و تسلیم بشوم و امیدوارانه پاکی خود را ادامه دهم. این کش و قوس و جنگ درونی که من تجربه می کردم که بیایم

یا بروم حتی زمانیکه مواد مصرف می کردم یا خمار بودم مرا رها نمی کرد و همیشه به پاک شدن فکر میکردم. انجمن معتادان گمنام به من فرصت داد تا با تمایل خودم وارد شوم و هیچ اجباری وجود نداشت فقط خستگی و خستگی و تنهایی. این تجربه مرا به این واداشت تا به معتادان در عذاب دیگر اجازه دهم تا خودشان تصمیم بگیرند و تمایل پیدا کنند، میدانم هر کسی به شیوه ی خودش پیام را دریافت می کند و به جلسات هدایت شده و در زمان متفاوتی به جلسات ملحق می شود و پاکی خود را اعلام می کند. ما روزهای اول پاکی خود را به روشهای متفاوتی تجربه می کنیم اما چیزی هست که ما را به هم پیوند می دهد و دریچه ای از نور و امید را بر روی ما باز می کند و آن پیام این است که در جلسات بر روی هر معنای



که تمایل به قطع مصرف داشته باشد باز است و هر طوری که هست یا هر حالی که دارد باز هم به جلسات بازگردد، این پیام همواره و هر روز در جلسات ما تکرار می شود. جذابیت برنامه این است که با پاهای خودت بیایی، به مرور خیلی چیزها تغییر میکند و ما آدمهای بهتری خواهیم شد.

امروز بعد از سیزده سال که پاک بودن را تجربه کردم می توانم بگویم برنامه ی یهودی NA هیچ معنای را تنها نمی گذارد، فقط پنجره را باز بگذار تا پیام روشنایی بر قلبت بتابد.

با تشکر از خدمتگزاران عزیز سیواش از ورامین



«نیروی برتر ما همواره در دسترس ماست. وقتی آگاهی از اراده خداوند برای خود را درخواست می کنیم، راهنمایی دریافت می کنیم.»

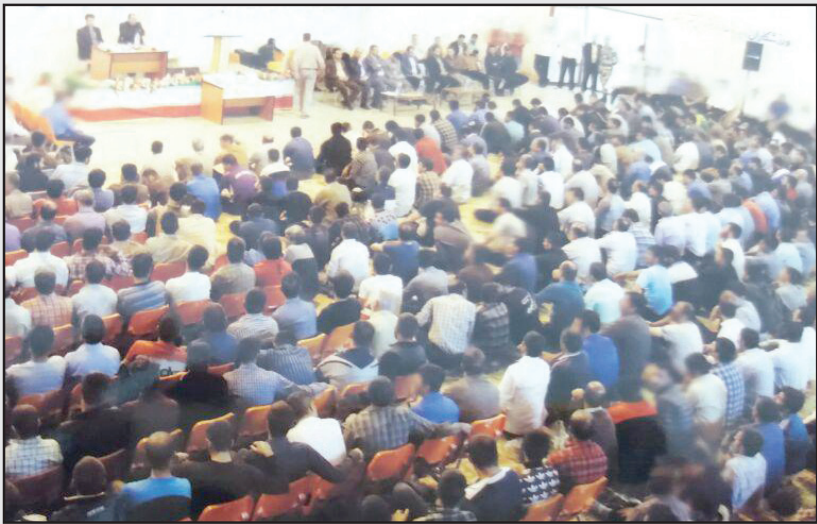
کتاب پایه



«ما با توانایی در ایجاد روابطی پایدار با جامعه اطمینان حاصل میکنیم که NA تبدیل به یک انتخاب قابل احترام، معتبر و در دسترس معتادان برای بهبودی شده و باقی خواهد ماند.»

کتاب راهنمای روابط عمومی فصل اول

ماهنامه بهبودی خدماتی



## زندان مرکزی همدان، زندان الوند

همدان پایتخت گردشگری ایران و یکی از کهن‌ترین شهرهای جهان در دامنه ی رشته کوه الوند است. این برنامه و برگزاری همایش در زندان برای روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۶/۷ در نظر گرفته شده بود. در ساعت مقرر به درب زندان رسیدیم و با هماهنگی‌های مفصل قبلی به اتفاق حدود چهل نفر از اعضای کمیته H&I این ناحیه وارد زندان شدیم. خدای من باور کردنی نبود، حدود هزار و پانصد نفر زندانی در حال بهبودی در سالن صدویازده زندان مستقر شده و بی‌صبرانه منتظر همدردان خود برای اجرای برنامه بودند. همچنین رئیس زندان، معاون و مسؤولین حراست نیز حضور داشتند. برنامه‌های گوناگون و متنوعی پیش بینی شده بود، خواندن‌های انجمن توسط خودشان قرائت شد، اجرای برنامه و انجام هر دو سخنرانی بر



**حدود هزار و پانصد نفر زندانی در حال بهبودی در سالن صدویازده زندان مستقر شده و بی‌صبرانه منتظر همدردان خود برای اجرای برنامه بودند**

عهده ی اعضای انجمن معتادان گمنام از تهران گذاشته شده بود. مجری از سخنران اول دعوت کرد که جهت به مشارکت گذاشتن تجربه خویش به روی سن برود. او از دوران سیاه اعتیاد فعال، درگیری‌ها و چک و لگد اعتیاد گفت. از درد و رنج زندان گفت. و در پایان از دردی که مثل امروز آنها، خودش سال‌ها پیش کشیده بود گفت. از امروز خود گفت و جوی از اعتماد، همدردی، امید و یگانگی بر فضای این سالن بزرگ حاکم شد. مجری با تسلط کامل در بین هر سخنرانی، مطالبی را متناسب با جو موجود، با حاضران که کاملاً مشتاقانه در پی کسب تجربه و یافتن راهکارهای بهبودی بودند در میان سپس از من دعوت شد که تجربه خود را با حاضران در میان بگذارم. از همان اول سخنرانی، متوجه شدم که حال عادی ندارم. صدایم می‌لرزید و بغض گلویم را می‌فشرد. قادر به

با سلام و احترام؛

از طرف کمیته (H & I) همدان برای سخنرانی در زندان مرکزی این شهر و با عنوان همایش دعوت شدم.



صحبت نبودم. بالاخره مجری متوجه شد و برایم یک لیوان آب آورد، به سختی صحبت می‌کردم. مطالب گوناگونی را عنوان کردم ولی بر روی ماهیت بیماری اعتیاد، تفاوت پاک‌ی و بهبودی و نقش بی‌بدیل و اثرگذار نیروی برتر و خداوند مهربان تکیه بیشتری کردم.

گوشی شنیده نمی‌شد. یک لحظه آرزو کردم که ای کاش من هم می‌توانستم در جلسات NA این گونه منظم و مرتب و سرپا گوش باشم. گویی انسان در زندان بیشتر قدر مواهب الهی را می‌داند و بیشتر سپاسگزار و قدردان نعمات خداوند مهربان است. همچنین رئیس زندان هم در سخنرانی آن روز خود، از NA به عنوان منبعی در خدمت اجتماع یاد کرد. او با برنامه انجمن معتادان

گمنام آشنا بود و با اصطلاحات خودمونی!!! صحبت می‌کرد. از تأثیر مثبت NA در زندان همدان، که زمانی جزو خطرناک‌ترین زندان‌ها بوده به خوبی یاد کرد و با سابقه‌ای که در ریاست زندان‌ها داشت نمی‌توانست تعجب خود را از تأثیرات مثبت این برنامه بر روی همدردان ما پنهان کند.



خانواده‌های زندانیان از تغییر رفتار عزیزان زندانی‌شان صحبت کرد. رئیس زندان الوند اظهار داشت که آمار زندان ۴۹۰۰ نفر است که بیش از ۱۳۰۰ نفر آنها عضو NA هستند، جلسه دارند، نشریات دارند، راهنما و رهجو دارند و خدمت می‌کنند. خیلی عجیب است که بعضی‌ها به خاطر ارتکاب جرم‌های گوناگون وارد زندان شده و در زندان به مواد مخدر معتاد می‌شوند و دیگری به جرم

اعتیاد دستگیر شده و در زندان با انجمن معتادان گمنام آشنا شده و پاک می‌شود. این یک برنامه زمینی نیست. در این زندان به خاطر حاکم بودن جو بهبودی، جرم و جنایت و درگیری و دعوا و زد و خورد به شدت کاهش یافته و یک امنیت معنادار در سلول‌ها و راهروهای زندان برقرار است.

روزانه در هر ده بند زندان جلسات برگزار می‌شود. یعنی روزی ده جلسه!! کمیته H&I هفته‌ای ۶ بار در این زندان رفت و آمد دارد و این همایش همه ساله برگزار شده و در کنار آن هر سال ده جلسه باز نیز برپا می‌گردد. برای به روز شدن اعضاء هر ماه چهار کارگاه آموزشی نیز در این زندان برگزار می‌شود. هر گروه دارای نماینده و علی‌البدل است. در زندان کمیته پیام رسانی دارند که پیام بهبودی را به سایر زندانیانی که از بیماری اعتیاد رنج می‌برند، منتقل می‌کنند. گروه‌های در حال بهبودی



**وقتی اصول روحانی و حضور خداوند مهربان را در بهبودی به کار می‌گیریم هر غیر ممکنی، ممکن است**

در این زندان ایستگاه نشریات داشته و پیوسته در حال کار کردن قدم، سنت و یادگیری مفاهیم هستند. عجیب آن که از طریق کمک‌های داوطلبانه خودشان، به خوداتکایی رسیده‌اند. این در دنیا نمونه است و یک بار دیگر به ما یادآور می‌شود که وقتی اصول روحانی و حضور خداوند مهربان را در بهبودی به کار می‌گیریم هر غیر ممکنی، ممکن است. تشکیلات جلسات NA در این زندان از ۱۳ سال پیش با یک عضو NA و از یک اطاقک شروع شده است. ما شاهد پاک‌ترین و روحانی‌ترین صحنه‌های ممکن بودیم. من از شدت شوق می‌لرزیدم. در این جشن بزرگ، دو تن از اعضای زندانی در حال بهبودی، تولد دوازده سالگی و هشت سالگی خود را جشن گرفتند. به یاد تیرت یکی از کتاب‌های NA اقدام... معجزات به وجود می‌پیوندند.

با تشکر و احترام

# روابط عمومی NA

همانطور که می‌دانید کمیته اطلاع رسانی PI جز اولین کمیته هایی است که بعد از شروع فعالیت انجمن معتادان گمنام در ایران تشکیل گردیده است. در ابتدای کار خیلی از فعالیت های دیگر انجمن مثل مراجعه به زندان ها و بیمارستانها و برگزاری کارگاههای آموزشی و ارائه آدرس جلسات توسط این کمیته صورت می گرفت. بعد از گسترش انجمن و تشکیل نواحی و شورای منطقه کمیته های فرعی دیگری از دل این کمیته بیرون آمده است. پس از سال ها فعالیت این کمیته، انجمن معتادان گمنام تصمیم گرفت که نام این کمیته را از اطلاع رسانی به روابط عمومی PR تغییر دهد تا بتواند ارتباط دو سوویه و مستحکمی با جامعه داشته باشد. با گذشت بیش از ۲۸ سال حضور انجمن معتادان گمنام در استان های تهران و سمنان کمیته روابط عمومی شورای منطقه یک ارتباط منظم و منسجمی با تمام سازمان ها، ارگانها و همینطور نهادهای مردمی داشته و کمک نموده است بیش از ششصد گروه اقدام به برگزاری جلسات نمایند و عموم مردم و مخصوصا حرفه های فعال در حوزه اعتیاد اطلاعات دقیق و شفاف و لازم را در مورد انجمن داشته باشند. اطلاع رسانی به پزشکان و نصب پوستر در تمام مراکز بهداشت استان و شرکت در همایش

قضات و فرماندهان نظامی و انتظامی جهت ارائه پیام انجمن و تعاملات مشترک از جمله فعالیت این کمیته در ماههای اخیر بوده است. اعضای خدمتگزار این کمیته در قالب شش ناحیه و بیش از بیست کمیته شهری، ایمان دارند که پیام انجمن ما قدرت لازم برای کمک به معتادان در عذاب را دارد و ما آماده تعامل با همه سازمانها و نهاد ها هستیم تا معتادان بتوانند پیام ما را بشنوند قطع مصرف کنند میل به مصرف را از دست بدهند و راه جدیدی برای زندگی پیدا کنند. همانطور که می‌دانید کمیته اطلاع رسانی PI جز اولین کمیته هایی است که بعد از شروع فعالیت انجمن معتادان گمنام در ایران تشکیل گردیده است. در ابتدای کار فعالیت این کمیته تهیه جا و مکان برگزاری جلسات و گرد هم آیی ها بود که بعد ها برای مدتی خودش یک کمیته مستقل شد. خیلی از فعالیت های دیگر انجمن مثل مراجعه به زندان ها و بیمارستانها و برگزاری کارگاههای آموزشی و ارائه آدرس جلسات توسط این کمیته صورت می گرفت. در سال های اولیه عمده فعالیت این کمیته برای اطلاع رسانی به جامعه به لحاظ تمییز دادن انجمن از مراکز سم زدایی بود که خیلی ها با هم اشتباه میکردند و این دو را یکی می دانستند. نزدیک



دو سال طول کشید تا جامعه تا حدودی این تفاوت ها را درک کند و اثرات آن تا سالهای بعد هم وجود داشت. بعد از گسترش انجمن و تشکیل نواحی و شورای منطقه کمیته های فرعی دیگری از دل این کمیته بیرون آمدند. اصل خدمت ، که لازمه به کارگیری سنت یازدهم ماست ، به تلاش و فعالیت ما بستگی دارد. برای اینکه بتوانیم تا حد توان به معتادی که هنوز در رنج است ، خدمت کنیم باید فعالانه پیام خود را در شهرها ، شهرک ها و دهات انتشار دهیم . اما به منظور جلب معتاد در حال عذاب به برنامه ، باید با جدیت تلاش کنیم برنامه ما در سطح گسترده ای شناخته شود. هر چه روابط عمومی ما گسترده تر شود، توانایی ما برای خدمتگزاری بهتر ، افزایش خواهد یافت. روابط عمومی مفهوم تازه ای برای انجمن معتادان گمنام نیست. متن بالا ، برگرفته از سنت یازدهم در چگونگی عملکرد به ما یادآوری می کند که لازمه رشد NA کوشش فعالانه در ایجاد روابط قوی با جامعه می باشد. روابط قوی با جامعه این امکان را به معتادان بیشتری می دهد تا فرصت تجربه رهایی از اعتیاد فعال را بدست آورند. آرزوی ما ، شکوفا شدن NA در تمام جوامع سراسر دنیاست.



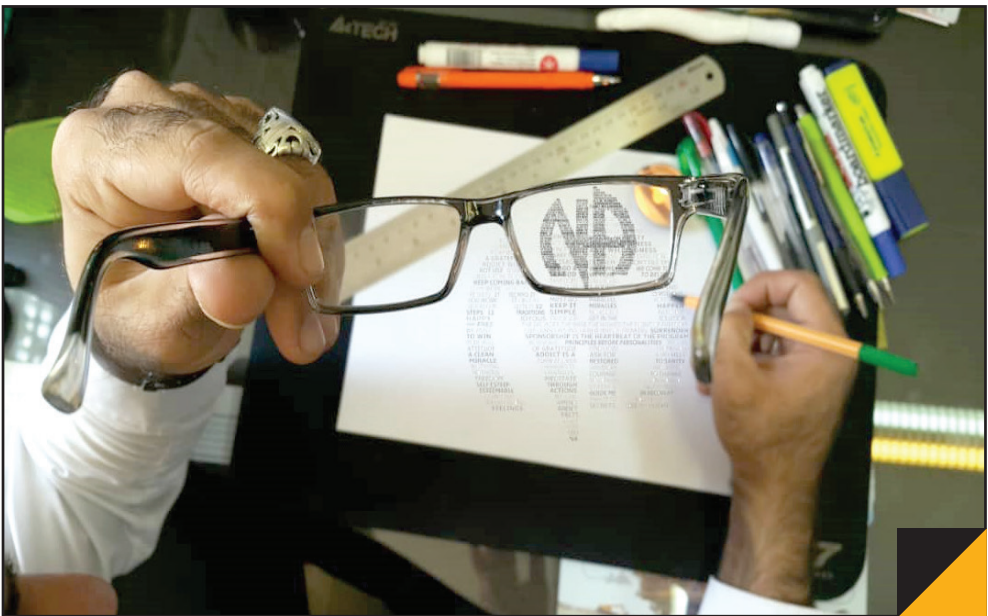
تماس با روابط عمومی: ۰۹۱۳۳۲۶۰۶۵۶

# امروز قدرت برای من به معنی داشتن حق انتخاب

## شجاع معتاد

عملکرد گذشته را داشته باشم. امروز باید یاد بگیرم بهتر زندگی کنم، بهتر حرف بزنم، بهتر عمل کنم... همه این بهتر ها با چند عمل ساده قابل دستیابی است. حضور مرتب در جلسات، گرفتن راهنما، مشارکت صادقانه و همین کارهای ساده به من کمک میکند که هر روز بهتر از دیروزم باشم و به خودم کمک کنم و یا به قوی رشد کنم.

**پیامی برای تازه واردین**  
 در باور من خدای مهربان انقدر  
 بزرگ و بخشنده است که اگر از  
 او کمک بخواهیم حتما کمک  
 می کند. امروز وجود انجمن  
 معتادان گمنام معجزه خداوند  
 برای ما معتادان است، در واقع  
 اعضا قدیمی ما همان اثبات  
 این معجزه خداوند هستند،  
 تنها باید باور داشت که ما می  
 توانیم.



در اینجا نمی توانم فقط پاک باشم و باید کارهای دیگری انجام دهم تا هر روز بهتر از روز قبل باشم.

به روشنی دیدم امروز دیگر نسبت به رفتار گذشته ام عاجز هستم و نمی توانم همان رفتار گفتار و

در اینجا نمی توانم فقط پاک باشم  
و باید کارهای دیگری انجام دهم  
تا هر روز بهتر از روز قبل باشم.

اجبار

همیشه و در همه حال من در اختیار نیرویی قوی و نابود گر بودم، هر کاری می کردم یا هر فکری داشتم برای ارضای این نیروی بسیار قوی و مخرب بود. من عروسک خیمه شب بازی این نیرو بودم و برای سیر کردن تمايلات این نیرو هر دستوری که می داد بی چون و چرا مجبور به اجرائی بودم. دیگر من نبودم، بلکه بازپچه ای بودم در دستان بیماری مهلك و كشنده ام، به هر سویی كه می خواست مرا می كشید. به هر كاری كه دلش می خواست من را وادار می كرد. حتی بر خلاف میل و اراده و قوانین اخلاقی ام دیگر اخلاق و اصول برابم معنا نداشت و اصولی كه این نیرو برای من می نوشت برای من اجرائی بود. در يك كلام من هیچ حق انتخابی نداشتم. حتی برای يك چیز كوچك، نداشتن عقل باعث شده بود همه ی قوانین زندگی را زیر پا بگذارم. بیماری من اولویت اصلی

انتخاب داشتم و آن بر آورده کردن  
احتیاجات بیماریم بود و دیگر هیچ  
حق انتخابی وجود نداشت. حتی  
همسر و فرزندم را از اولویت اصلی  
بودن خارج کرده و بیماری ام را به  
آنها ترجیح می‌دادم.

ناامیدی

دیگر از امتحان راه های مختلف  
برای ترک کردن خسته شده و  
کم کم داشتیم به این باور می  
رسیدیم که تنها راه باقی مانده  
همین است که باید تا آخر عمرم  
مانند حیوانی افسارم دست بیماری  
ام باشد و اجازه بدهم هر جا که  
بیماری خواست همراه او باشم. با  
اعتماد به فکر بکر خودم فکر می  
کردم می توانم مشکلات خود را  
حل کنم و هر بار که موفق نمی  
شدم به تنهایی به درمان خودم  
پردازم. ناامیدی به سراغ من می  
آمد و با خودم می گفتم دیگر  
نمی توانم.

**امید (شناخت خداوند)**

از خدا بتی ساخته بودم و فکر می کردم خدا تنها مواظب رفتار من است هر وقت کار خوبی بکنم به من پاداش می دهد. و هر وقت کار بدی کنم مرا عذاب می دهد. در آخر وقتی دیگر خسته و تنها شده بودم از خدای خودم کمک



در جلسات است. دستکم چندین بار، یک مشارکت ساده با عضو دیگر، برای یک روز مرا پاک نگه داشته است. وقتی به جلسهای رفتم و ترسم از صدمه به خود را برایشان گفتم، یکی از اعضا با بیش از سی سال پیاپی پس از جلسه به سراغم آمد و از خودش گفت و اینکه چگونه در طی یک دوره شش روزه بهبودی‌اش، هر شب با لبوانی شیر خرد می‌نشسته و قدم سوم از نثریات را می‌خوانده. من هم این کار را به مدت یک هفته انجام دادم و کار ساز بود.

من در کمتر از دو سال شصت بار به عنوان یک معتاد، لغزش کرده بودم. وقتی که من همه چیز را به نیروی بزم می‌بردم و به یک معتاد دیگر وصل شدم، من به «ها» تبدیل شد و به انجمن و برنامه سپیدم... در نتیجه از هر لحاظ به من کمک شد. برعکس قبول کردم این یک برنامه‌ی روحانی است و آن

اینها به دلیل شنیدن پیامهای نادرست از نوع رفتار برخی از دوستان بهبودی که شاید کمتر از انگشتان یک دست بودند، با باوری منفی نسبت به انجمن، به مصرف خود ادامه می دادم و با وجود دیدن رشد مناسب در رفتار و کردار برادرهایم در نوع زندگی، روز به روز به نابوری های خود درباری ا که کارکرد انجمن دامن می زدم سلباه گذشت و من پس از اقرار به عجز و امتحان تمامی راههای موجود برای در ترک باقی ماندن، عاجز و ناتوان ماندم و به انجمن معتادان گمنام اعدام امانه برای پاک ماندن، تنها به این دلیل که به برادران و اطرافیانم ثابت کنم که انجمن برای من همچون آنها کار نخواهد کرد!!! در همان سال بود که یکی از ا.داد، نامه تولد هشت سالگ خود

از خداوند براینسان شادی و شورش و پاکی و آرامش طلب می کنم و دعا می کنم هر روز بیشتر از دیروز در مسیر بهبودی با انگیزه های قوی گام بردارید و پاک ماندن برایتان به عادت تکراری و روزمره تبدیل نشود با سببش از شما دوستان همدرد و یاران زحمتکش و گمنام ماهنامه ی "وعدۀ سهراب" ع از تهران

می‌ماندم چرا که می‌شنیدم اعضا  
می‌گویند «بهبودی برای افرادی نیست  
که آن را می‌خواهند یا حتی به آن  
نیاز دارند، بلکه برای آن افرادی است  
که به آن «عمل» می‌کنند، احساس  
می‌کردم که روی سخن شان با من است.  
این بار قدرت انتخاب ندارم، چراکه هیچ  
سرنخ‌گذاری از اینکه چه چیزی برایم خوب  
است، ندارم»

بالاخره، دیوانگی‌ام باعث شد تا در برنامه دوازده قدمی به مدت ده سال شرکت کنم و تنها دو قدم را انجام دهم. به صورت ناشناس می‌نشستم، همه مشارکت دیگران گوش میداد، سپس سرم را برای تأیید تکلان دادم و بعد از جلسه فکر میکردم از طریق کدام دادان به اعمال آنها من هم تغییر میکنم! آنها عمل کرده بودند ولی من هیچ غلطی نکرده بودم. رفتن به جلسات و خوردن قهوه و بازی گلف با یک راهنما، کار کردن برنامه نبود. این مثل نوهی پرہیز با یک کاردار اعتباری و یک تاریخ انقضا بود.

من می‌توانم اطلاعات را از تجربه‌ی شخصی کسب کنم اما این اطلاعات در صورتی به دانش تبدیل می‌شوند که از آن بیاموزم. این دانش تنها در صورتی به خرد تبدیل می‌شود که به شیوه‌ای بیان شود که دیگران به جای عبور از کنارش، از آن درس بگیرند. یکی از دلایل اصلی که هنوز اینجا هستم، همین نمونه‌های عشق به دیگران

**ادامه از صفحه اول**

یک متن از دوازده قدم خواننده بود که به جای گزینه ی خودکشی، این موضوع را عنوان می کرد که چرا فقط خود همان اشتباهی را که مرا به این روز کشانده بود، نکشم. این اشتباه توسط من به وجود آمده بود و از طریق نیاز، ترس و هوی نفس شکل گرفته بود. شاید همه ی آنچه که باید می کردم متوقف کردن این مدل مزخرف از خودم و شروع دوباره از نقطه ی صفر بود. این عقیده که هر بخشی از وجود من برای بازنگری مجدد آماده بود، غافلگیرم کرد. یعنی آزادی در مورد عدم نیاز به تظاهر به دانستن همه چیز، آزادی برای ساکت ماندن، اینکه کسی نباشم که زمانش به پایان رسیده و نابود گشته ، بلکه تلاش کنم تا با صداقت زندگی کنم. البته که تصور از هم نمی کردم. بنابراین، نخواستم مصرف کنم. نخواستم به زندگی ام خاتمه هم، می خواستم آن کسی باشم که در قلبم هستم اما چگونه؟ جایی خواندم که اگر می خواهید افق های تازه ای را تجربه کنید، باید امنیت ساحل را دست بدهید. آیا اشتیاق انجام NA را داشتیم؟ البته که نه. هنوز درونم پر از ترس بود. اما پیامهای انجام ندادن این کار را هم دیدیم. هفت نفر از دوستان همدردم در اولین سال بازگشتم و دو نفر دیگر امسال مرده بودند.

نفر دیگر امسال مرده بودند.

پس اگر از ناچاری بازمی گشتم، ابتدا

# دعا برای خیرخواهی یا دعا برای خودخواهی



با سلام و عرض خداقوت به دوستان  
یهودی و یاران انجمن معتادان گمنام.  
میخواهم قسمتی بسیار مهم از دوران  
ناریک و ناامیدی بسیار اما پر از غرور و  
خودپسندی زندگی در زمان اعتیاد فعالم  
را برایتان تعریف کنم. پس از سالها مصرف

و ایجاد تخریب‌های شدید در زندگی شخصی خود و حتی اطرافیان متوجه شدم که برادرانم راهی را برای یک زندگی پاک و به دور از مصرف هروئین و مایه مخدری پیدا کرده‌اند که آن راه حضور مرتب در انجمنی به نام انجمن معتادان گمنام بود. از همان

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

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

گمنامی - پاسخگویی - روحیه توأم با عشق - وجدان گروه - رای گیری - عشق - انطاف  
انجمن - رهنمود - هدف گروه - الگوسازی - تصمیم - اجماع - نعمت روحانی - جلسه اداری  
- مورد اعتماد - درایت - کمیته خدماتی - رهبران - درک - بصیرت - روحانیت - پیشنهاد  
گروههای سالم - خدمت - تمرین روحانی - ایده - آموزش - هویت گروه - صدای خداوند -  
هشیاری - نیروی برتر - خدمت ایثارگرانه - صدای تنها - مراقبه - گوش کردن - مرجع  
نهایی - هدف اصلی - حکومت - اعتماد - خدمتگزاران

**رمز جدول ماه گذشته: اتحاد، نیت خیر، همدلی**

## رمز جدول ماه گذشته: اتحاد، نیت خیر، همدلی

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

## تجربه یک خدمتگزار کمیته روابط عمومی



به نام خدا و با سلام اسم من یعقوب هست و من یک معتاد هستم. خیلی خوشحالم از اینکه فرصتی فراهم شده تا از طریق ماهنامه وعده میتوانم تجربه و احساسم را با دیگر همدردانم به مشارکت بگذارم. سالها پاک ماندن در انجمن معتادان گمنام تجربیات تلخ و شیرینی را به همراه داشته که لذت بخشترین آنها در مواقعی بوده که خدمتگزار انجمن بوده ام. خاطره ای که مینویسم برای سال ها قبل است. در یک روز عید فطر که قرار بود بعد از مراسم نماز عید مقابل مسجد برای عموم و مسئولین محلی غرفه اطلاع رسانی داشته باشیم. همه چیز خوب و طبق برنامه پیش رفت و استقبال خوبی از نشریات انجمن و آدرس جلسات شد. ناگفته نماند بازدید کنندگان غرفه نیروی انتظامی که انواع مواد مخدر را به نمایش گذاشته بود بسیار چشمگیر تر بودند مثل اینکه مواد مخدر برای افراد غیر معتاد هم جذاب تر است. مطلبی که میخواستم بگویم مربوط می شود به هنگامیکه چند نفر از مسئولین برا بازدید به غرفه انجمن آمدند. طبق معمول خوش آمد گفتیم و انجمن را معرفی کرده و نشریات در اختیارشان قرار دادیم. یکی از مسئولین با ناباوری که در چشمانش موج میزد از من پرسید که آیا واقعا روش درمانی شما جوابگو است و معتادان با شرکت در جلسات میتوانند پاک بمانند. من با اعتماد به نفس بالایی گفتم بله حتما میتوانند پاک بمانند. آن مسئول محترم که خیلی باورش نشده بود گفت فکر نمیکنم شدنی باشد، اصلا تا حالا کسی توانسته با این روش پاک شود و من با قاطعیت گفتم بله خود من، خندید و گفت دور از چون شما معتادان را عرض کردم و حالا من اصرار میکنم که بنده معتاد بوده ام و با کمک انجمن پاک مانده ام و ایشان به هیچ وجه حاضر نبودند این موضوع را قبول کنند. کار به جایی کشید که یکی دیگر از اعضایمان را که در غرفه بود صدا کرد و گفت که این دوستان ادعا میکنند که معتاد بوده و با کمک برنامه انجمن پاک مانده است آیا راست میگوید؟ دوستم با خنده گفت نه تنها ایشان معتاد هستند بلکه من هم معتاد هستم اصلا همه ما که اینجا داخل غرفه هستیم معتاد بودیم و به کمک انجمن پاک مانده ایم. باورتان شاید نشود بغض گلویش را گرفته بود و نتوانست کلماتی را پیدا کند تا احساسش را بیان کند. تلفن سازمانیکه در آن مشغول خدمت بودند را دریافت کردیم و قرار شد برای همکاریهای بیشتر یک جلسه حضوری در آن سازمان داشته باشیم. سالهاست از آن رویداد روابط عمومی میگذرد و ما بارها از کمک های معنوی آن مسئول محترم بهره مند شده ایم. در آخر دعا میکنم و امیدوارم ثمره کوشش های عاشقانه باعث رسیدن پیام به معتادانی شود که از بیماری اعتیادشان در عذاب هستند. برای ماهنامه وعده بهترین ها را آرزو میکنم و ایمان دارم ابزاری خواهد شد در دستان پر مهر خداوندی مهربان برای خدمت به انجمن

- با تشکر

## شماره های تماس با مسئولین آدرس جلسات و پیام رسانی به زندان ها، بیمارستان ها، مراکز و ... در نواحی خدماتی استان های تهران و سمنان

| محدوده خدماتی                                                              | آدرس جلسات  | کمیته H&A   |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| شورای منطقه ۱ ایران (استان های تهران و سمنان)                              | ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶ | ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴ |
| ناحیه ۱                                                                    | ۰۹۱۹۶۸۱۷۲۱۱ |             |
| ۱ کمیته شهری دماوند (پردیس، جاجرد، بومهن، رودهن، فیروز کوه)                | ۰۹۱۹۹۳۴۴۸۹۴ | ۰۹۱۹۹۳۴۴۸۹۳ |
| ۲ کمیته شهری شمال تهران (مناطق شهرداری ۱، ۳، ۴، ۶، ۷، بخشی از ۲، لواسانات) | ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴ | ۰۹۳۰۳۱۲۲۱۱۹ |
| ۳ کمیته شهری شمال شرق تهران (منطقه شهرداری ۴)                              | ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲ | ۰۹۱۲۴۷۰۶۳۰۳ |
| ۴ کمیته شهری شمیران (مناطق شهرداری ۱، ۳، ۴)                                | ۰۹۱۲۰۵۳۲۱۰۸ | ۰۹۱۲۱۰۲۷۱۳۱ |
| ناحیه ۲                                                                    | ۰۹۱۰۵۶۶۱۱۹۳ | ۰۹۱۲۳۴۳۷۶۰۹ |
| ۵ کمیته شهری پاکدشت (قیامدشت)                                              | ۰۹۱۲۹۴۶۷۹۵۳ | ۰۹۱۹۵۲۶۶۹۶۵ |
| ۶ کمیته شهری شرق (مناطق شهرداری ۷، ۸، ۱۳)                                  | ۰۹۱۹۴۸۵۶۹۳۵ | ۰۹۱۹۴۸۵۶۹۳۱ |
| ۷ کمیته شهری جنوب شرق ۲ تهران (منطقه شهرداری ۱۵ و بخشی از ۱۴)              | ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸ |             |
| ۸ کمیته شهری شهرری (ری، باقرشهر، کهریزک، حسن آباد، منطقه شهرداری ۲۰)       | ۰۹۱۲۴۲۱۳۱۴۰ | ۰۹۱۲۷۰۹۱۰۲۵ |
| ناحیه ۳                                                                    | ۰۹۱۲۰۸۲۷۰۸۶ | ۰۹۱۹۷۲۰۷۱۰۰ |
| ۹ کمیته شهری اسلامشهر و حومه                                               | ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴ | ۰۹۱۹۵۳۷۷۸۸۶ |
| ۱۰ کمیته شهری جنوب غرب تهران (منطقه شهرداری ۱۸، چهار دانگه)                | ۰۹۱۹۵۳۰۷۸۶۷ |             |
| ۱۱ کمیته شهری غرب تهران (مناطق شهرداری ۵، ۲۱، ۲۲)                          | ۰۹۱۲۷۱۲۹۶۵۲ | ۰۹۱۹۹۱۴۱۷۵۳ |
| ۱۲ کمیته شهری غرب مرکزی تهران (مناطق شهرداری ۹، ۲۰ و بخشی از ۱۰)           | ۰۹۱۲۸۱۰۹۰۹۹ | ۰۹۱۹۶۴۵۵۸۳۵ |
| ۱۳ کمیته شهری غرب ۱ (مناطق شهرداری ۱۰، ۱۱، ۱۷ و بخشی از ۱۹)                | ۰۹۱۲۰۲۱۵۰۴۳ | ۰۹۱۹۶۳۳۴۷۱۷ |
| ناحیه ۴                                                                    | ۰۹۱۹۹۵۰۷۰۹۴ | ۰۹۳۵۷۲۰۲۵۹۵ |
| ۱۴ کمیته شهری بهارستان                                                     | ۰۹۱۲۸۷۲۵۰۳۱ | ۰۹۱۹۵۲۹۴۳۵۹ |
| ۱۵ کمیته شهری رباط کریم                                                    | ۰۹۱۹۵۲۹۴۳۶۰ | ۰۹۱۹۸۲۶۱۹۴۴ |
| ۱۶ کمیته شهری شهر قدس                                                      | ۰۹۱۲۹۴۰۸۷۵۷ | ۰۹۱۰۸۴۷۴۷۶۸ |
| ۱۷ کمیته شهری شهریار                                                       | ۰۹۱۹۴۰۶۵۹۲۱ | ۰۹۱۹۳۷۰۵۸۶۰ |
| ۱۸ کمیته شهری ملارد و اندیشه                                               | ۰۹۱۲۸۵۰۱۴۶۰ | ۰۹۱۲۷۶۶۳۲۸۱ |
| ناحیه ۵                                                                    | ۰۹۱۰۷۴۱۲۶۵۵ | ۰۹۱۲۵۲۳۸۴۰۴ |
| ۱۹ کمیته شهری دامغان                                                       | ۰۹۱۰۷۴۱۲۶۵۵ | ۰۹۹۰۲۱۶۵۰۲۱ |
| ۲۰ کمیته شهری شاهرود                                                       | ۰۹۱۹۴۳۰۷۱۰۵ | ۰۹۱۹۶۱۳۹۱۰۳ |
| ۲۱ کمیته شهری گرمسار                                                       | ۰۹۱۲۸۳۲۲۵۸۶ | ۰۹۱۰۲۸۶۲۲۴۷ |
| ناحیه ۶                                                                    | ۰۹۱۲۷۷۱۹۴۸۲ | ۰۹۱۲۷۷۱۹۵۴۰ |
| ۲۲ کمیته شهری پیشوا                                                        | ۰۹۱۹۶۵۵۴۰۹۶ |             |
| ۲۳ کمیته شهری قرچک                                                         | ۰۹۱۹۰۸۵۰۵۷۱ | ۰۹۳۸۹۷۴۷۵۳۱ |
| ۲۴ کمیته شهری ورامین                                                       | ۰۹۱۰۶۳۷۲۷۴۰ | ۰۹۱۲۷۷۱۹۵۴۰ |