



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



معاونان گرام
منطقه یک ایران

وعده ما یکم هر ماه روی میز نشریات

سال اول - شماره ۳ - آذر ماه ۱۳۹۷

ماهانامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران



دستمزد امید

استقلالی که
همیشه یاد آور
اتحاد است

معرفی
کمیته
کارگاهها

حال و هوای
بهبودی
در تایلند

@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

من شاغل شدم



سرمقاله

ما در رساندن پیام با یکدیگر رقابت نمی کنیم

مسعود.ب

سلام
در این شماره، مقاله‌ای در ارتباط با استقلال و سنت چهارم به دست ما رسید و بهانه‌ای شد تا بنده نیز از این فرصت کوتاه استفاده نموده و مواردی را با شما در میان بگذارم.
همانطور که می‌دانید جمعیت معتادان گمنام یک جمعیت محلی و در عین حال جهانی است، که تمام سعی خود را برای اینکه اعضا بتوانند این برنامه را با فرهنگ و زبان خودشان دنبال کنند به کار می‌بندد. زیر بنای این خط مشی، حفظ اتحاد معتادان گمنام و عدم تقابل برنامه با فرهنگ ها و قومیت‌ها می‌باشد. لازمه حفظ استقلال گروه ها، داشتن یک ساختار خدماتی محلی است که بدون وابستگی به ساختارهای دیگر بتواند فعالیت نموده و به رفع نیازهای گروه های تشکیل دهنده خود بپردازد. در همین راستا، یک ساختار مستقل معمولا دارای بعضی ابزارهای خدماتی مستقل نیز هست. از آن جمله می‌توان به خطوط تلفنی، دفتر خدماتی، وبگاه های لازم و سایر مواردی که پل های ارتباطی ما با اعضا، جامعه و نیز سایر جوامع NA را تشکیل می‌دهند، نام برد.

ماهانامه وعده با چنین طرز تفکری، برای کمک و تسهیل در انتقال پیام و تجارب بهبودی و خدماتی اعضای این منطقه با یکدیگر و سایر جوامع NA، همچنین توسعه پیام بهبودی در سطح جامعه، تهیه، تولید و توزیع می‌شود.

ما از کتاب پایه خود، شکرگزاری را آموخته‌ایم و مراتب قدردانی و سپاس‌گذاری خود از مجله وزین پیام بهبودی که سال‌های زیادی، یار بهبودی و همدم یکایک ما بوده را عرضه می‌داریم و برای دوستان همدرد عزیزی که در خدمت تهیه و تولید این مجله هستند آرزوی موفقیت و خدمت مؤثر داریم. شماره سوم از یک وعده، هزاران پاداش تقدیم شما خواننده عزیزی که چون ما دوست دار پیام بهبودی هستید.

یک نفس تا بهبودی

داوود - ح از تهران

دیر شده بود. بخش مهمی از کار را در خانه انجام داده بودم و باید هرچه زودتر خودم را به دفتر می‌رساندم. منتظر آسانسور نشدم پله‌ها را تا پارکینگ دویدم. در ماشین را که باز کردم یادام آمد پوشه دست‌نوشته‌ها را روی میز کار اتاقم جا گذاشتم، با سرعت دو طبقه را تا بالا دویدم. ریه‌های من از فشار حرکتی که مدت‌ها بود به آن وارد نشده بود باز شده بود. به راهروی طبقه خودمان که رسیدم، بوی مواد چنان در آن پیچیده بود که با یک نفس تمام ریه‌ام پر از هوای آغشته به بوی مواد شد. یک لحظه با تمام آن سرعتی که برای خروج از خانه و رسیدن به سر کار داشتم مکث مهمی ایجاد شد. انگار دوست نداشتم دست از نفس کشیدن بردارم. تنها یک نفس طول کشید. تنها یکی. تنها یک «دم» که انگار دوست داشتم هرچقدر که ریه‌هایم اجازه می‌دهد آن را پر کنم. زمان در یک لحظه و یک دم به ده سال بود که سالها از هر کس و هر چیز به من نزدیکتر بود. بوی موادی که در تمام طول روز و شب کنارم

بود. احساسش می‌کردم. عمل بازدم ناخودآگاه انجام شد و همه ی ریه من تخلیه شد. حالا کلید انداخته بودم و به سمت اتاق برای برداشتن پوشه می‌رفتم. با خودم فکر می‌کردم در چه وضعیتی قرار دارم. پوشه ای که دستم بود از موقعیتی حکایت می‌کرد که من در تمام دوران اعتیاد حتی رویای آن را هم نداشتم که بشود به این نقطه رسید. دروغ چرا؟ دوست داشتم موقع برگشت بازهم ریه‌هایم را از همان بوی آشنا پر کنم و اینجا یک تضاد مهم ایجاد شده بود. تمام عقل و وجودم آن را مضر می‌دانست و تمام احساسم آن را طلب می‌کرد. من سالها از موادمخدر دور بودم، با وجود آنکه همیشه حائل‌های میان خودم و مواد را مانند توشه همراه خودم داشتم، با وجود آنکه هر وقت به از بین رفتن دندانهایم نگاه می‌کردم یادام می‌افتاد چطور در ۳۳ سالگی ناچار بودم به خاطر مصرف زیاد موادمخدر از دندان مصنوعی پیرمردها استفاده کنم، بازهم نیرویی من را برای نفس کشیدن هل می‌داد. جدال میان نفس کشیدن و نفس نکشیدن. جدالی بود میان زندگی

و مرگ و من خوب می‌دانستم که لغزش از همین نفس آغاز می‌شود. از همین «حبس بدون ملاقات آن بوی آشنا». برای من دوباره پارادوکس بهبودی تداعی شده بود. همان پارادوکسی که می‌گفتند: اگر موادمخدر نکشی زنده می‌مانی و من می‌گفتم: اگر نکشم خواهم مرد. انسان به نفس کشیدن زنده است و من برای زنده بودن نباید نفس می‌کشیدم. در یک لحظه تصمیمم را گرفتم. با وجود آنکه سخت بود. با وجود آنکه بعد از نفس نفس زدن بالا و پایین رفتن پله‌ها نگهداشتن تنفس سخت به نظر می‌رسید اما تصمیم گرفتم تمام راهرو را تا دور شدن از خانه همسایه ای که یادآور روزهای گذشته خودم بود نفس نکشم. حتی از خیر قفل کردن درب گذشتم و تنها به بستنش اکتفا کردم تا زودتر دور شوم. به ماشین که رسیدم احساس می‌کردم زنده‌ام. آن نفس نکشیدن، نفس بهبودی بود و بهبودی من با همین کارهای



به ظاهر کوچک و عملی همچنان تداوم دارد. من برای بهبود پیدا کردن امروز به دنبال کارهای بسیار بزرگ نیستم. حالا مدت‌هاست که اساسا در راهرو حتی الامکان نفس نمی‌کشم و زندگی من همینطور دوام دارد. با همین کارهای به ظاهر کوچک نشان می‌دهم که هنوز هم پاکی خودم را دوست دارم. آنقدر که به خاطرش میشود نفس نکشید....



«از آنجا که بهبودی شخصی به اتحاد **NA** بستگی دارد، سنت چهار از ما می خواهد تا اعمال خود در رابطه با معتادان دیگر، گروه ها و **NA** در کل را در نظر داشته باشیم.» اصول راهنما، روح سنت های ما

روح سنت ها: استقلالی که همیشه یاد آور اتحاد است

نتیجه آن پیشرفت و توسعه خواهد بود؛ حتی می توان به صرف داشتن این ترس و تردید، مسئولانه تر به مسائل نگاه کنیم اما هرگز از استقلال خود چشم پوشی نکنیم. حق انتخاب برای همگی ما به یک اندازه می باشد و در **NA** به تمامی باورهای ممکن از نیروی برتر اجازه مشارکت کردن داده شده است. من به تنهایی در محیط گروهی نمی توانم خالق استقلال و خلاقیت باشم، چراکه دیگران نیز دارای این استقلال می باشند. از ویژگی های مهم و همیشگی استقلال این است که هیچ زمانی سبب طرد شدن و ضعیف کردن دیگر اعضا نخواهد شد.

به عنوان یک گروه:

بهره مندی از استقلال در برگزاری جلسات توسط گروه ها همیشه نیرویی بوده است که گروه های ما به آن تکیه داشته اند و همواره سبب ایجاد موقعیت رشد و موفقیت های روزافزون آنها شده است. گروه ها همیشه توانسته اند که به واسطه رأی وجدان اخذ شده از اعضای خود، مستقل از دیگر گروه ها در خدمات پیام رسانی، عمل نمایند. به عنوان مثال: فرمت های برگزاری، موضوع، ساعت برگزاری و مطالب خواندنی در جلسات که گروه ها به اشکال مختلف آن را به کار برده و امروزه به طرق مختلف پیام رسانی می کنند. بهره مندی از استقلال

به عنوان یک عضو:

ما انسان ها در زندگی شخصی خود دارای ارزش هایی هستیم که معمولاً حدومرزهای خودمان را بر اساس آن پایه گذاری می کنیم. اما مواقعی در محیط های گروهی قرار گرفته ایم و متوجه شده ایم که نمی توانیم

منافع شخصی مان را به منافع آن گروه تعمیم دهیم و روند پیشرفت گروه را با ارزش های خاص خودمان راهنمایی کنیم، یا به رفتارهای خودمحوارانه و خودسرانه خود با برچسب استقلال ادامه دهیم.

در **INA** اینگونه بوده است که من دارای استقلال هستم. به طور مثال حضورم در جلسات مختلف، ارائه نظراتم در جلسات اداری، راهنما گرفتن و راهنما شدن و... اما این استقلال اینگونه



گروه ها نیز به مانند اعضا دارای شخصیت می باشند که آن شخصیت در واکنش گروه در برابر مسائل، طرز فکر، نحوه تصمیم گیری و با به اجرا گذاشتن آنها نمایان می شود

برای ما و گروه هایمان همیشه یاد آور ستوالاتی نیز بوده است که یک ایده تا چه اندازه به ما مرتبط می شود و اینکه آیا تنها پیشرفت گروه را در نظر گرفته ایم یا **NA** در کل؟ جالب است که بدانیم گروه ها نیز به مانند اعضا دارای شخصیت می باشند و آن شخصیت در واکنش گروه در برابر مسائل، طرز فکر، نحوه تصمیم گیری و با به اجرا گذاشتن آنها نمایان می شود. اما در سطح کلان تر یعنی **NA** در کل، گروه ها از به کارگیری آن شخصیت دست برداشته و به کلام واحد که برگرفته از کل گروه ها می باشد گوش می دهند. استقلال گروهها تا آن جایی معنی پیدا می کند که منافع مشترک در رأس قرار گرفته باشد. چرا که دلیل استقلال گروه ها پدیدار شدن خلاقیت های تازه و کارآمد در پیام رسانی و جلوگیری از وابستگی به ساختار خدماتی است که هیچ وقت نباید سبب شود که بر گروههای دیگر اثر سوء بگذارد.

به عنوان یک ساختار خدماتی:

ساختار خدماتی مستقل از گروه ها و تصمیمات آنها عمل نمی کند چرا که باعث سازماندهی ساختار و به وجود آمدن شاخه های قدرت و احساس برتری آن می شود، که با اصول روحانی **NA** منافات دارد. استقلال ساختار خدماتی منظور



من شاغل شدم

روزهای تاریک و روشن، احساسات خوب و بد، نتیجه تصمیم های درست یا غلط منه. به خاطر مصرف مواد نتونستم کار کنم و در واقع شغلم رو از دست داده بودم. وقتی دنیای مواد مخدر و مصرف رو خراب میکنی، شروع به دیدن می کنی و البته که چه بسیار درد میکنی. برای من پاکی اونقدرها هم قشنگ و آبی و آرام اتفاق نیفتاد. ادامه دادن پاکی یعنی شروع و ادامه خیلی از کارهای عقب افتاده و گاهی هرگز انجام نشده... بیکاری توی روزها و یا حتی چند ماه اول از نظر اعضای دیگه طبیعی، ولی برای من که حتی کرایه ماشین رفتن تا جلسه رو نداشتم خیلی عذاب آور بود. نمی تونستم با راهنمام حرف بزنم. از اینکه هرکسی یه جوری شاغل بود و من بیکار بودم خجالت می کشیدم. اگر کسی درباره کار یا مسائل کاریش صحبت می کرد اذیت میشدم. اوایل این موضوع و اندوه ناشی از بی مصرف بودنم رو انکار می کردم، ولی بالاخره یه روز دربارش با راهنمام حرف زدم. اون معتقد بود داشتن درآمد کم، بهتر از بی درآمدیه، و من اصرار داشتم برای من کاری پیدا نمیشه و دنبال کار گشتن وقت هدر دانه، در صورتی که نمی خواستم به شغلی که دوست ندارم تن بدم. بالاخره یه روز توی جلسه مشارکتی شنیدم از کسی که اوایل پاکیش شبیه من بوده، ولی بعد از گذشت چند سال خیلی احساس رضایت داشته. بعد از جلسه رفتم پیشش و اون به من پیشنهاد داد که به هر شکل ممکن، شروع به کار کنم. اون می گفت مهم زندگی کردن و درآمد شرافتمندانه داشتنه؛ بقیه اش توجیه و بیماریه.

احساسات متناقض و درآمد کم، باعث میشد نتونم اونجوری که باید روی بهبودیم متمرکز باشم. قضاوت خودم به عنوان یه آدم بسی عرضه، نپذیرفتن شرایطم و درآمد کم به حال بدم دامن میزد. من از گذشته اومده بودم، ولی تحمل نگاه به گذر از این همه دریچه ی تاریک رو نداشتم.

هر روز در من مبارزه ای آغاز میشد و هر شب شکست خورده به خواب میرفتم. شاید در ظاهر کار می کردم و پول در می آوردم، ولی در اصل داشتم زیر بار حمل حماقت های گذشته ام میشدم، ۲ ماه زمان برد تا بالاخره تسلیم شدم و اقدام کردم، راهکار راهنمام به نظرم عجیب و



بیکاری توی روزها و یا حتی چند ماه اول از نظر اعضای دیگه طبیعی، ولی برای من که حتی کرایه ماشین رفتن تا جلسه رو نداشتم خیلی عذاب آور بود



اینکه چه کاری انجام میدم مهم نبود، دنبال اهمیت نداشتم که هوا سرده و یا زیادی گرمه چون من از حمایت سبد پول توی جلسه احساس رضایت داشتم

غیر واقعی بود؛ «دعا، صبر، اقدام و عمل و سپردن»

برای من دعا مفهومی پوچ بود و یه سرگرمی که از چهل میاد. اما راهنمام گفت به صرف همین باور، دعا کن و یه برنامه بهبودی بهم داد. شروع کردم و هر شروعی برای من سراغاز ترس بود و ترس...

دعا کردم و با اینکه غرورم خیلی اذیت می کرد با حوصله دنبال کار گشتم تا اینکه یه کاری توی پیک موتوری پیدا کردم.

من شاغل شدم!

تاامید تر از اون بودم که بابت شغلم سیاسگزار باشم. روزای اول خیلی خجالت می کشیدم. خودمو بابت مصرف و دنیا رو بابت شرایطم سرزنش می کردم. همه ادمهای پولدارو قضاوت می کردم و گاهی هم برای توجیه شغلم، می گفتم من پول رو خراب می کنم و جنبه پولداری رو ندارم. من همیشه یه بخش بزرگ رو انکار می کردم و اون ترس هام برای شروع بود، ناکامی ها و کارهای نیمه تمام... اما تقریباً هرروز این احساس رو با راهنمام مشارکت می کردم و با صبوری کم کم این احساسات کم رنگ شدند.

با کار کردن توی پیک موتوری، صاحب درآمد شدن و... تونستم کم

«وقتی به دلیل اهمیت دادن و نه به خاطر اینکه چیزی را ثابت کنیم، آرزوی واقعی خود را برای بهتر کار کردن نشانی دهیم، تمایل و فروتنی مان را به نمایش می گذاریم. می توانیم درمحل کار خود اصول را تمرین نموده و در عین حال ساده لوح و یا بیش از حد مشتاق خشنود نمودن دیگران نباشیم. همچنانکه به پاکی خود ادامه می دهیم، تاریخچه جدیدی برای خودمان ایجاد می کنیم.» پاک زیستن

ماهنامه بهبودی خدماتی



احساساتم به راهنمام میگفتم مورد تشویق و حمایتش قرار می گرفتم و اتفاقاتی که تسوی اون روزا برام پیش میومد خیلی جالب بود، از پیدا کردن پول تا گم کردن وسایل مردم! ولی همه اینا برای من درس داشت و بهم کمک می کرد یه روز پاک یه روز موفق رو تجربه کنم. دیگه احساساتم عوض شده بود، حرف زدن صادقانه با راهنمام دلیلی شد برای حرکت به جلو. درسته که توی این سال هادرس خوندم والان شغل بهتری دارم اما دستاوردش برای من فراتر از این ها شد. من امروز آدم ها رو برای بیکاری یا درآمد بالا داشتن قضاوت نمی کنم، امروز کنار کسی که ماشین خوب سوار میشه حقارت نمی کشم و به خاطر کم کاری های خودم آدمها و زندگیشونو زیر سوال نمی برم. امروز انتخاب میکنم و این انتخاب بهم لایه های عمیق درونسی ام چیزی منو آزار میده و نمیزاره از اکتون و امروز لذت ببرم، اما این گذراست و نمی تونه یوهپ آزاد رو به بند بکشه. بزودی ۱۰ ساله میشم و می دونم هنوز هم دعا، صبر، اقدام و عمل و سپردن منو به جلو می بره. امید تسوی زندگیم موتور حرکتم شده و به روزهای روشن تر چشم دارم...



«وقتی پیام را حمل می کنیم، پیام را درک می کنیم. پیام مان آزادی است و پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کنند عشق خالص می باشند»
پاک زیستن



«آموخته ایم که ندانستن همه راه حل ها عیبی ندارد، چراکه آنگاه آموزش پذیر هستیم و می توانیم یاد بگیریم زندگی جدید خود را با موفقیت اداره کنیم.»
کتاب پایه

چراکه آنگاه آموزش پذیر هستیم و می توانیم یاد

معرفی کمیته کارگاه ها

معتادان گمنام

شورای منطقه یک ایران

بود. پس از آن همراه با تغییرات در نحوه برگزاری و وارد شدن خلاقیتهای. این کمیته اقدام به توسعه سیستم آموزشی و رشد و ارتقاء متولیان امر آموزش در کمیته های کارگاهی در کل نمود. در جهت برآورده نمودن نیازهای آموزشی سعی شد اهمیت بیشتری به حضور و مشارکت تمامی منابع و استقبال از خلاقیتهای داده شود. با تغییر ساختار داخلی ناحیه ۲ به شورای منطقه یک ایران، (که یکی از رویکردهای این تغییرات شریک بودن و کمک به امور خدمات رسانی در کل NA در حد توان بوده) و همچنین با تکیه بر دستاوردها و تجربیات ارزشمند حاصل از کوششهای خدمتگزاران پیشین، بستری مناسب فراهم آمد تا کمیته کارگاه های شورای منطقه یک ایران بتوانند آغازگر روند تغییراتی نو و خلاقانه در فعالیتهای خدماتی و آموزشی باشد.

رشدی که نحوه برگزاری آموزشها و روند فعالیتهای کمیته کارگاهها بدان نیاز دارد، همان برنامه ایست که خدمتگزاران شما در کمیته کارگاه های شورای منطقه یک ایران هدف گذاری نموده و در چند سرفصل

اصل روحانی روشن بینی کمک می کند تا قابل آموزش باقی بمانیم.

کتاب پاک زیستن ، سفر ادامه دارد

سادگی برنامه معتادان گمنام در انتقال تجربه روحانی و کمک یک معتاد به معتاد دیگر می باشد و هدف اصلی NA و کلیه خدمات در سطوح مختلف خدماتی نیز از همین اصول ساده تأثیر و جلا گرفته اند.

امور مربوط به آموزش در سالهای ابتدایی فعالیت انجمن معتادان گمنام ایران در سطح ساختار خدماتی با مسئولیت تیم گرداندگی رتق و فتق میشد و مانند بقیه مناطق NA در دنیا، کمیته های موقت همایش نیز مسئولیت رسیدگی به امور برگزاری همایشها و گردهمایی ها را برعهده داشت. همایش سراسری NA ایران در سال ۱۳۸۲ نیز از این دست فعالیتهای بود. پس از آن در بهمن ماه ۱۳۸۲ در کارگاه سه روزه بحرین سه نفر از اعضا به نمایندگی از طرف NA ایران شرکت نمودند و در آنجا کلیه اعضا متعهد شدند تا هر آنچه در آن کارگاه دریافت کردند را به دوستان بهبودی خود در NA محلیشان

منتقل نمایند. بنا بر همین تعهد، انتقال دستاوردهای آن کارگاه که حاصل در میان گذاشتن تجربیات همدردانمان در

آن زمان بود آغاز شد. با توجه

به گسترش چشمگیر NA

ایران در آن روزها،

خدمتگزاران

شما متحمل

زحمات بسیار

زیادی شدند و

با همت و خدمات

مؤثرشان یک کارگاه سه روزه

از بهامداد ۲۳ آبان ماه ۱۳۸۴

تا شامگاه ۲۵ آبان

ماه که در

ذهن ها با نام

کارگاه چمران نقش بسته است،

برگزار گردید که نقطه عطفی در

حوزه آموزش بود. پس از آن بود که نیاز به

فعالیت متمرکز و مداوم در امر آموزش بیش از پیش

احساس شد.

پس از تبادل تجربیات و صرف وقت و بررسی جوانب و شرایط مختلف، ناحیه ۳ ایران (استانهای تهران و سمنان و قزوین) از مجموعه نواحی ده گانه آن روزها، با رای وجدان گروهی نمایندگان خود اقدام به تشکیل کمیته فرعی کارگاههای آموزشی و انتخاب خدمتگزار نمود که منجر به برگزاری کارگاه های متنوع آموزشی گردید.

پس از آن در تاریخ سی و یکم شهریور ماه ۱۳۸۵ شورای منطقه ایران نیز اولین مسئول کمیته کارگاه های آموزشی خود را رسماً انتخاب کرد و متعاقب آن، نواحی مختلف نیز همچون شیراز، مشهد و قم مسئولین کمیته های کارگاهی خود را انتخاب نمودند و کمیته کارگاه ها شکل و فرم اولیه خود را رفته رفته پیدا نمود.

چند سال ابتدایی فعالیت کارگاه های ناحیه ۳ که آن سالها در محدوده جغرافیایی سه استان تهران و سمنان و قزوین بود، بیشتر متمرکز بر روی شناساندن کمیته کارگاه ها، نحوه فعالیت این کمیته و تا حدی شناساندن ساختار خدماتی و برگزاری کارگاه های آموزشی اطلاع

رسانی بر اساس نیاز بود، تا پایه های خدمات این

کمیته مستحکم شد. در طی کارگاه های مختلف این دوره،

فرایند ثابت و همیشگی، دریافت خرد جمعی و وجدانهای

گروهی اعضای شرکت کننده و ثبت و گردآوری آنها



بعدی هم اعضا را مورد لطف قرار داد و فضای کارگاه را بسیار پر انرژی، جذاب و دیدنی تر از لحظاتی قبل کرد. او در میان تجربیات خود گفت بر تن غرایض شخصی لباس روحانی نپوشانیم، اتحاد در شفاف سازی است و زمانی میمیرد که ما از لحاظ محتوا دچار اختلاف شویم. دوست بعدی در مورد فرایند شکل گیری شورای منطقه یک ایران توضیح می دهد که برای توضیحات خود با ایجاد یک ماکت (نمایشی کوتاه) از زحمات فراوانی که برای گسترش انجمن معتادان گمنام کشیده شده است سخن می گوید.

دعوت می شود از محسن. ت اولین نفری که پیام NA را ۲۸ سال پیش وارد کشور عزیزمان کرد. در این ماکت عضو کنار محسن نشست که زمانی که معتادان گمنام فعالیت خود را در ایران آغاز نمود، نوزاد بوده است. خدمتگزار با استفاده از اعضا شروع به ساختن و نمایش دادن نحوه شکل گیری پیام و توسعه آن در کشور ما کرد و به نوعی با این ماکت آموزشی، گروهها را

صاحب اختیار نهایی خدمات NA معرفی کرد. همچنین او به موضوع دیگری میپردازد که بیشتر فعالیتهای

می خیزند و یکدیگر را در آغوش می گیرند. او شروع به دادن آماری می کند که قابل توجه می باشد، هدف خود را از ذکر این امار بیشتر اهمیت خدمات و حفظ امنیت

اعضای معتادان گمنام و توسعه پیام ما می داند که دسترسی معتاد ها به ما راحت تر از گذشته شود. درضمن متذکر می شود که ۴۰ درصد جمعیت NA جهان در آمریکاست و ۳۱ درصد جمعیت NA جهان در ایران است. آمریکا دارای بیش از ۶۰ منطقه خدماتی است و مناسبانه در کشور عزیز ما برای داشتن یک منطقه دیگر با مشکلات

متعددی مواجه هستیم. همچنین متذکر می شود که هر کاری می خواهید انجام دهید بایست در خدمت سنت پنجم باشد، کار درست با انگیزه درست انجام میگیرد و بدون نیت خیر هیچ گونه خدمتی پذیرفته نیست. خدمت بر مبنای بهبودی نام همایشی است که در خاورمیانه برگزار شد، اگر خدمت بر مبنای بهبودی باشد من انتقاد پذیر می شوم، پاسخگو هستم.

بعد از آن کلیپی پخش شد که اعضا از دیدن آن و شنیدن صدای موزیکش لذت بردند. خدمتگزار

جهانی و بخش های مختلف آن نیز توضیح می دهد؛ در کنفرانس خدمات جهانی کل نمایندگان دنیا جمع می شوند (۱۱۴ نماینده از سراسر جهان در سال ۲۰۱۸)، هیئت امنای ۷ تا ۱۵ نفر و از اعضای

معتادان گمنام می باشند که توسط اعضای کنفرانس انتخاب می شوند. سخنران در مورد دفتر خدمات جهانی که مجری تمام مصوبات انجمن معتادان گمنام می باشد و در مورد چگونگی فعالیت این دفتر، هزینه های آن، مسئولیت ها و وظایف آن نیز توضیحات مختصری می دهد. پرسشنامه ای هم به منظور

برآوردی از عضویت و چگونگی پاک شدن هست که با حفظ گمنامی از

ساعت کمی از دو بعد از ظهر روز جمعه ۲۷ مهرماه ۹۷ گذشته بود، داخل سالن ورزشی صندلی ها با نظم و ترتیب چیده شدند اعضای معتادان گمنام سرحال و بشاش و خندان وارد سالن می شوند. خدمتگزاران اعضا را برای نشستن راهنمایی می کنند. با پخش موزیک شاد و انرژی زا فضای سالن جذاب تر می شود.

گرداننده کارگاه جلسه را آغاز می کند و با خواندن فقط برای امروز بیست و هفتم مهرماه دلیل این گردهمایی و دلیل حضور اعضا را توضیح می دهد. خدمتگزار اول (گرداننده) در مورد قضاوت کردن و اصطکاک های بی

موردی که در خدمات برنامه ایجاد می کند. کارمند خدمات جهانی شروع به سخنرانی می کند و اجرای نقش اتحاد در عمل را مورد قدرانی قرار می دهد. او در مورد دفتر خدمات جهانی توضیح می دهد که در کل کارهایش نگاه به مشکلات و مسائل روزمره NA در کل دنیا، با ایجاد حمایت و همدلی و کمک به رساندن پیام یک معتاد به معتاد دیگر است. همچنین در مورد اجزای مختلف کنفرانس خدمات



د ر مقدمه کتاب پاک زیستن آمده است : "آموختن و رشد برای ما ادامه دارد، و هر قدر پیش تر می رویم، الهامات تازه ای خواهد شد. دست یافتن به انگیزه ای که بهبودی را تبدیل به یک سفر هیجان انگیز، مداوم و ارزشمند کند، نیاز به تغییر مستمر و فعالانه عقاید و رفتارها می دارد." ما ایمان داریم برای دستیابی به این موارد که شاید طی سالیان تبدیل به دغدغه بسیاری از اعضا شده، هر آنچه که لازم است اعم از تجربه، ایده های خلاقانه، نیروهای خدمتگزار خیرخواه و همچنین منابع دیگر را در اختیار داریم. چرا که هدایت و رهبری همیشگی نیروی برتر و همچنین حمایت همه جانبه، صمیمی و نزدیکی اعضای محترم NA در استانهای تهران و سمنان و NA در کل را بزرگترین و مؤثرترین سرمایه های کاربردی خود میدانیم.

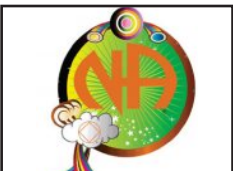
مشتاقانه آمده و پذیرای ایدهها، نظرات و حضور و مشارکتِ حمایتگرانسه شما عزیزان هستیم.

کمیته کارگاههای شورای منطقه یک ایران

تلفن ماندگار کمیته ۰۹۱۲۹۴۵۴۷۵۵



«یاد می گیریم یک در آغوش گیری ساده و صمیمانه می تواند یک دنیا تأثیر داشته باشد...»
کتاب پایه



«در دوران سختی به مراقبت خداوند اتکا میکنم و میدانم که نیروی برتر همواره به داد من خواهد رسید..»
فقط برای امروز

حال و هوای بهبودی در تایلند



اسم من نت است ویک معتاد از چانگمی تایلند، هستم. زمان مصرف تو لس آنجلس و کالیفرنیا بودم و با این اوصاف همیشه اینجا نبوده‌ام. در سیزده سال مصرف مدام قطع مصرف و بازگشت دوباره به مصرف داشتم. انگار می خواستم توانایی خودم را برای ترک های مکرر امتحان کنم که همه اش با شکست مواجه می شد چرا که ترک‌هام خیلی

طول نمی کشید. ترک های خودمحورانه مرا در توهم خوب شدن می برد که البته کاذب بود-و سپس زندگی خیلی زود کسل کننده می شد و محصولی جز مصرف دوباره برایم نداشت. تا اینکه به شدت از مواد متنفر شدم، نه تنها از مواد بلکه از خودم هم بیزار بودم. مواد دیگر جواب نمی داد و حتی جرات خلاص کردن خودم از زندگی را

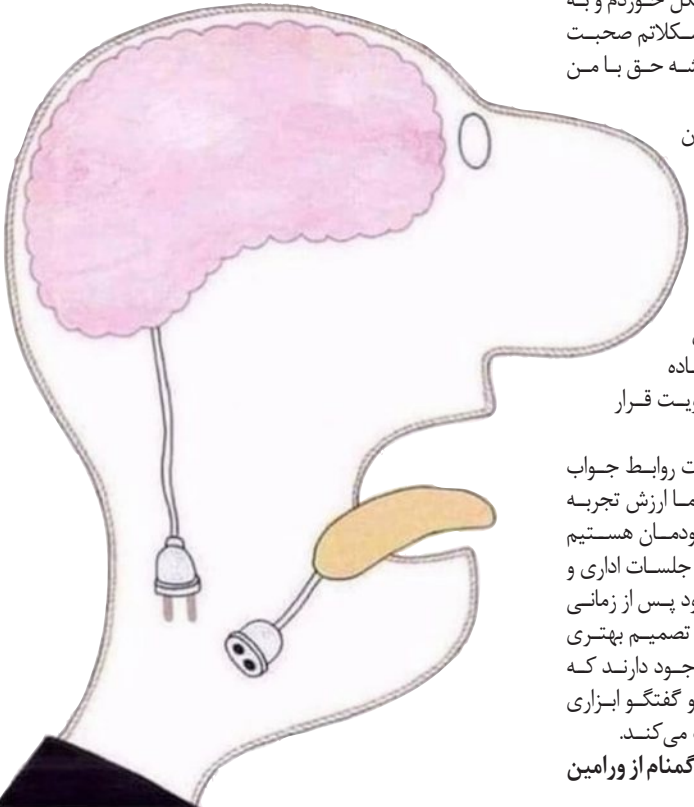
گفتگو نه جر و بحث

موضوعی اختلاف نظر داشتیم بهترین راه برای نزدیکی و تفاهم را گفتگو انتخاب می کردم. حتی با فرزندانم وقتی بازی می کردم با آنها شروع به گفتگو می کردم تا اعتماد به نفس لازم را برای زندگیشان پیدا کنند، بارها در محل کارم به مشکل خوردم و به جای ترک کار ترجیح دادم برگردم و در مورد مشکلاتم صحبت کنم. باید واقعیتی را به شما اقرار کنم که همیشه حق با من نبود!

نکته مهم اینجا بود که در مورد شرایط و زمان و مکان گفتگو با راهنمایم صحبت می کردم. در قدمها یاد می گرفتم از کلی نگرى دست بردارم و به جزئیات روابط هم به طور خاص نگاه کنم. باید خودم را برای گفتگو از لحاظ روحی و ذهنی آماده می کردم، زمان مناسبی را انتخاب می کردم و خودم را برای شنیدن مخالفت‌ها، انتقاده‌ها و احساسات طرف مقابل آماده می کردم و یک محیط آرام را برای گفتگو در اولویت قرار میدادم.

نمی توانم بگویم که گفتگو همه جا به ثبات روابط جواب می دهد یا همیشه نتیجه مثبت بوده است اما ارزش تجربه کردن را دارد. در گفتگو می توان در حالیکه خودمان هستیم روح از خودگذشتگی را هم تمرین کنیم. بارها در جلسات اداری و بدنه‌های خدماتی با همه اختلاف نظرهای موجود پس از زمانی با گفتگو توانستیم دوباره به اتحاد نگاه کنیم و تصمیم بهتری بگیریم امروز روابط ارزشمندی در زندگی من وجود دارند که برای مراقبت از آنها احساس مسئولیت می‌کنم و گفتگو ابزارى است که مرا به اصل فروتنی در روابط دعوت می‌کند.

■ **معتاد گمنام از ورآمین**



دستمزد امید



بیست و هفت سال داشتم که پیام انجمن معتادان گمنام به گوشم رسید. این در حالی بود که از دوران نوجوانی به مصرف مواد مخدر روی آورده و تا مرز جوانی پیش رفته بودم. سال اول را در جستجوی پاک ماندن، بهبود بخشیدن روابط خانوادگی، برگشت و وصل شدن به اجتماع گذراندم، هر چند گاهی هم سردرگم می شدم، اما همچنان به پاکی خود ادامه می دادم، تولد یک سالگی بزرگترین هدیه ی انجمن به من بود چرا که باورهای پوسیده ی گذشته در من کم کم رنگ باخت و باورهای جدید و سازنده جای آن را پر کرد. یک هفته از تولد یک سالگی من گذشت که درگیر بیماری جسمی شدم که سرطان نام داشت و باید دوره های درمان و جراحی، آنهم از ناحیه گردن را شروع می کردم و این نیاز به صبر و شهامت داشت. با راهنمایم صحبت می کردم متوجه می شدم که مهم تر از سلامتی جسمی حفظ کردن روحیه ی مثبت است که می تواند مرا در جهت حرکت و رفع این مشکل یاری کند. تحت هر شرایطی با وجود هر سختی و درد به جلسات می رفتم، مشارکت اعضا بیشترین امید و انگیزه

زندان؟! دیگر کافی است

اسم من جی وای است. در سال ۱۹۸۴ به دنیا آمدم و از بدو تولد معتاد هستم. (مترجم: مادر این دوست همدرمان در زمان بارداری مصرف کننده بوده است) بین کلاس ششم و هفتم شروع به مصرف مواد مخدر کردم. از کلاس هشتم تا الان در داخل و خارج از زندان ها و موسسات بوده ام. در اولین جلسه حضور من در NA ۲۴ آگوست ۲۰۱۵، یک چپ خوشامدگویی به من داده شد. یک نفر گفت: وقتی که شروع به کار کرد قدمها میکنی، همان زمانی است که به سمت آزادی حرکت میکنی و امروز هم من این را برای شما مینویسم تا بگویم که به NA تعلق دارم. در ۱۹ ماه آخر، با یک راهنما قدم ها را کار کرده ام تا یک فهرست کتبی لیست کنم. من با خودم، خداوند و یک انسان دیگر محور اصلی اشتباهاتم را در میان گذاشته ام. الان روزانه در حال کار کرد قدمها هستم.

من در پاییز ۲۰۱۸ از زندان آزاد میشوم و برای پاک ماندن برنامه ریزی کرده ام. برنامه هایم: نشکستن قانون و استفاده نکردن از مواد است. این کار را انجام میدهم چون دیگر نمی خواهم به زندان برگردم و محلی که اعتیاد فعالم را شروع کردم برای کمک به دیگران تا پاک بمانند و زندگی باارزش در خارج از دیوار های زندان را بسازند. می‌خواهم وعده آزادی از اعتیاد فعال را تجربه کنم و ارتباطاتی با خانواده ام و آنهایی که دوستان دارم بسازم.

را در من زنده می کرد. روز به روز از نظر جسمی بدتر می شدم در طی پنج سال مداوم هفت بار جراحی و شش بار شیمی درمانی کردم، گاهی وسوسه می شدم، گاهی هم خسته و خیلی وقت ها حتی از پاک ماندن هم پشیمان می شدم. اما علیرغم همه ی این احساسات آمیدی که باشرت در ت جلسات و کارکرد قدم ها به دست می آوردم مرا به جلو می کشاند. در مسیر بهبودی مقاومت سختی را تجربه کردم و دستمزد خود را گرفتم، دستمزدی که در مقابل بیماری اعتیاد و بیماری جسمی که داشتم با پاک ماندنم گرفتم. اکنون هفت سال از آخرین جراحی و شیمی درمانی من می گذرد و من در معتادان گمنام حضور مستمر و فعال داشته ام و هیچگاه از کارافتادگی دلیلی برای خدمت نکردن و عدم حضورم نبوده و همچنان با اشتیاق در عرصه ی خدمات و جلسات بهبودی شرکت میکنم و به همدردانم یک پیام می دهم و آن این است که راه نجات وجود دارد...

■ **کاظم، تهران**



مینویسم تا بگویم که برای برگزاری این برنامه و ایجاد این امید در درونم متشکرم. من در زندان کتاب پایه را تهیه کرده ام، آن را میخوانم و دعا و مراقبه میکنم. اعضاء NA برنامه ای بزرگ در اینجا دارند، و من تا اید متشکرم. آنها به من نشان دادند که در واقع کسانی هستند که به فکر دیگر معتادانند. من به شما و دیگر معتادان پاکی و عشقی که دیده ام را بدهکارم. زندان ها، موسسات، و مرگ مرا می ترساند. این پنجمین بارم در زندان است و دیگر کافی است. برنامه ریزی کردم که برگردم به همان محلی که اعتیاد فعالم را شروع کردم برای کمک به دیگران تا پاک بمانند و زندگی باارزش در خارج از دیوار های زندان را بسازند.

■ **متشکرم NA**

■ **ترجمه از پیامی در راه**

بازگشت دوباره



با سلام خدمت تمامی همدردانم در سرتاسر جهان، امیدوارم هر کجا که هستید حال دلتان خوب باشد. با کوله باری از عجز و ناتوانی از آنجایی که چه با مصرف و چه بدون آن دیگر نمی توانستم زندگی کنم به توصیه یکی از دوستانم تصمیم به قطع مصرف گرفتم و شروع به دنبال کردن برنامه معتادان گمنام کردم.

از روز اولی که در جلسات پا گذاشتم احساسی روحانی از جنس امید و آزادی به من دست داد و حس میکردم اینجا جایی است که می‌توانم بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم. دوسالی برنامه را دنبال کردم ولی سرکار نمی رفتم و بیکار بودم و به جایی رسیدم که به خاطر امورات اولیه زندگی ام درمانده شدم و همین بیکاری، معضل و چالشی بزرگ شده بود و از آنجایی که شغل و حرفه ای بلد نبودم دوباره به کارهای خطرناک گذشته و مواد فروشی روی آوردم. سه سالی دوام آوردم ولی به مرور به مرحله ای رسیدم که معتادان گمنام پیش بینی کرده بود: عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ... کاملاً از لحاظ روانی دچار مشکل شده بودم. در طول این سه سال، استرس شدیدی را متحمل و به یک افسردگی شدید دچار شدم، و دیگر برایم مرگ و زندگی تفاوت چندانی نداشت. از این رو به یک روانشناس مراجعه کردم و تحت دارو درمانی قرار گرفتم. بعد از مدتی احساس کردم اگر مواد مخدر مصرف کنم وضعیتم بهتر می‌شود و می توانم از شر این قرص ها هم رها شوم.

به جایی رسیدم که هم مواد مصرف کردم و هم قرص ها را ادامه دادم، ولی از آنجایی که معتادان گمنام را باور داشتم دوباره قطع مصرف کرده و مجدد به برنامه پیوستم. ولی این بار با کوله باری از تجربیات درآور... سعی کردم از همان اول شغلی برای خود دست و پا کنم و در این کار موفق شدم. امروز بعد از گذشت ۵ سال از پاکیم، در زندگی تبدیل به فردی موفق، مسئول و سازنده اجتماع شده ام. بعد از پاک شدنم خود را برای لغزشی که داشتم آزار ندادم و توجه خود را به روی اصول برنامه متمرکز کردم. از صمیم قلبم برنامه معتادان گمنام را دوست دارم و به تمامی همدردانم عشق می‌ورزم.

■ **جواد، ع**



غربت و همدردان آشنا

می‌برند. امروز ۱۲ سال و ۹ ماه است که پاکم. در کنار خانواده، راهنمای مهربان و زحمت کش و هم قدمی‌ها و دوستان خوبم در شهر ورامین به خوبی زندگی می‌کنم. اصول همیشه و همه جا کاربرد دارد...

■ باتشکر داوود از ورامین

برعکس تمام افکار بیمارگونه‌ام بود و دیدم همدردانم در هیچ جا با هم فرق ندارند. دستم را گرفتند، امید در من زنده شد و حالم خوب شد. افسردگی ام رو به بهبودی است. سر کارم موفق هستم و خانواده ام در آسایش و آرامش به سر

قرار جلسات داد. را حمایت کردم فهمیدم همدردانم در این شهر می‌خواهند احساس غریبی را از من دور کنند و بیشتر احساس تعلق کنم، مرا بیشتر تحویل می‌گرفتند. این عملکرد آنها کاملاً

و بیمارستان کشید. همیشه یک گوشه ذهنم به خودم می‌گفتم به جلسه برگرد، دوباره درست می‌شود. مجبور شدم به کار قبلی خود در یک کارخانه دیگر برگردم و از صفر شروع کنم "همیشه و در همه حال نیروی برتر مراقب من بود" این بار با کمک راهنمای قبلی و پیشنهاد او به جلسات رفتیم. از خداوند خواستیم یک دوست و راهنما سر راه من بگذارد تا بتوانم از این درد و رنج و احساس غریبی بیرون بیایم. خداوند حرف مرا شنید و یک دوست خوب و یک جلسه قدم خیلی خوب سر راه من

نگرفتم، تمام داشته‌های ۶ سال پاک من کم کم از فکر فراموشکارم محو شد. دلتنگی و تنهایی کم کم سراغم آمد. احساس یاس و انزوا مرا در سر کار به چالش و دعوای فیزیکی و لفظی با همکارانم کشاند، چیزی که فکرش را هم نمی‌کردم! این روند ادامه داشت تا جایی که آن کار را ترک کرده و دوباره به شهر دیگری رفتم، اما آنجا افسردگی شدید گرفتم. مریضی جسمی همه افکار و روانم را به هم ریخته بود و از همه رنجش داشتم. خانواده‌ام هم با این احوالات من در ترس و ناامیدی زندگی می‌کردند. در این مدت کارم به دکتر

دور هم جمع شدن یک آغاز بود، دور هم ماندن یک پیشرفت و با هم کار کردن برای بهبودی یک موفقیت. حدود شش سال پاک بودم، به خاطر کار و امرار معاش شهر خود خمین را ترک کرده و به ورامین آمدم. شکر خدا کار خوبی داشتم همه چیز خوب بود. فقط به خاطر اینکه فکر می‌کردم با همدردانم در این شهر غریبه هستم و نمی‌توانم با آنها هماهنگ شده و کمک بگیرم، از جلسات دور شدم. از آنجائیکه یک تعصب بیجا و بیمارگونه روی راهنمایم که در شهر خود بود داشتم، از کسی کمک

جدول کلمات

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

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

کمک، صبر، کوشش، لغزش، تمایل، عضویت، قضاوت، حمایت، مساوات، اشتیاق، خلاقیت، قطع مصرف، روشن بینی، پیام امید، وجه مشترک، احساس وصل، روحیه عشق، پیام‌رسانی، فضای پذیرش، گروه خانگی، تازه‌واردان، مهمان‌نوازی، در آغوش کشیدن، چهره‌های جدید، خوش آمد گویی گرم، نیروی برتر عاشق، احساس پذیرفته شدن

رمز جدول ماه گذشته: بصیرت - از خودگذشتگی - تسلیم

جلسات باز گروه‌های معتادان گمنام منطقه یک ایران در ماه جاری که شرکت برای عموم در آن آزاد می‌باشد

ناحیه ۱:

هیئت نمایندگان شمال تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۶۲۲۸۳۴۴
آخرین دوشنبه هر ماه - گروه صبح قیطره: قیطره - پارک قیطره - سالن فرهنگسرای ملل

دوشنبه: ۹۷/۰۹/۲۶ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰

هیئت نمایندگان شمال شرق: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

پنجشنبه دوم هر ماه - گروه شهید فامیلی: فلکه دوم تهرانپارس خ جشنواره جنب هلال احمر - کوچه شهید محمدی - داخل محوطه بهزیستی شهید فامیلی
پنجشنبه: ۹۷/۰۹/۰۸ ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰

هیئت نمایندگان شمیران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۰۵۳۲۱۰۸

چهارشنبه آخر هر فصل - گروه صداقت: اراج - اقدسیه، میدان ارتش ابتدای خیابان لنگری، سرای محله اراج طبقه دوم
چهارشنبه: ۹۷/۰۹/۲۸ ساعت ۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰

ناحیه ۲:

هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

اولین پنج شنبه هر ماه - گروه زمزم - اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر، پایین تر از پل چهارم (زمزم)، جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام
پنجشنبه: ۹۷/۰۹/۰۱ ساعت ۱۸:۰۰ الی ۲۰:۰۰

هیئت نمایندگان شرق تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۴۸۵۶۹۳۵

دومین جمعه آذرماه - گروه حرکت صبح معلم: نارمک، دردشت شمالی، خیابان ۷۲، یعقوبی، سالن اجتماعات معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری منطقه ۸
جمعه: ۹۷/۰۹/۰۹ ساعت ۱۷:۰۰ الی ۱۹:۰۰

هیئت نمایندگان شهری: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۴۲۱۳۱۴۰

اولین جمعه آذرماه - گروه امید نماز: شهری روبروی مترو جوانمرد قصاب - خیابان رضاییان - سرای محله جوانمرد قصاب - سالن امفی تئاتر
جمعه: ۹۷/۰۹/۰۲ ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰

ناحیه ۳:

هیئت نمایندگان غرب یک تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۰۲۱۵۰۴۳

اولین چهارشنبه هر ماه - گروه های فلاح: میدان بهارن - پارک بهارن - سینما بهارن
چهارشنبه: ۹۷/۰۹/۰۷ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۲:۰۰

تماس با ما:

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴