



حال و هوای ۱۰ سالگی



چالش تصویر: برداشتی از سنت دوم



@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

سرمقاله

پیام ما امید، وعده ما آزادی
سلام و درود بی کران به همه کسانی که
با تلاش‌ها و خدمات بی‌وقفه کمک کردند
تا پیام NA به ما معناتان در حال بهبودی
رسیده و شب‌های سرد زمستانی‌مان،
گرم شود.

بله، زمستان رسید، شب یلدا،
بلندترین شب سال و شاید برای معنات
در حال عذاب، سردترین شب سال.
مردمی که این شب را جشن می‌گیرند و
کانون خانواده‌شان گرم است، از معناتانی
که لایه‌لای همین خانواده‌های در حال
جشن و سرور گرفته تا معناتان گوشه و
کنار خرابه‌ها و بی‌قول‌های شهر که از درد
بیماری اعتیاد در حال انجماد هستند.

سعی بر آن بوده که این مجله در هر
جایی که ممکن است معناتان حضور
داشته باشند، توزیع شود. اگر شما در
این شب‌های سرد زمستانی، مواد مخدر
مصرف می‌کنید و با آن مشکل دارید،
می‌دانیم که ممکن است، هیچ وعده و
وعیدی انگیزه کافی برای قطع مصرف
را در شما ایجاد نکند، اما معناتان گمنام
یک وعده دارد که برای ما به قدر کافی
کارآمد بوده و آن آزادی از بند اعتیاد
است.

به معناتان گمنام پیوندید و با کارکرد
برنامه دوازده قدمی ما از بند اعتیاد فعال
رها شده و از هزاران پاداش آن بهره‌مند
شوید.

به بهانه سی‌ام دیماه، سالروز یک وعده
هزاران پاداش.
مسعود ب.

کارمند نمونه سال

عباس ب از شهریار

سیزده سالم بود که بیماری
اعتیاد فعال شد. انگار زود بزرگ
شده باشم، هیچ وقت طعم روزهای
کودکی و پرشور نوجوانی رو نچشیدم.
پدرم مردی مغرور و دیکتاتور بود
هرچند از نظر مالی اوضاع خوبی
داشت، اما از هیچ کس نظر نمی
پرسید. شاید هم کسی جرأت
نداشت در کارش دخالت کند و ما
هم به زندگی بی برنامه عادت
کرده بودیم.

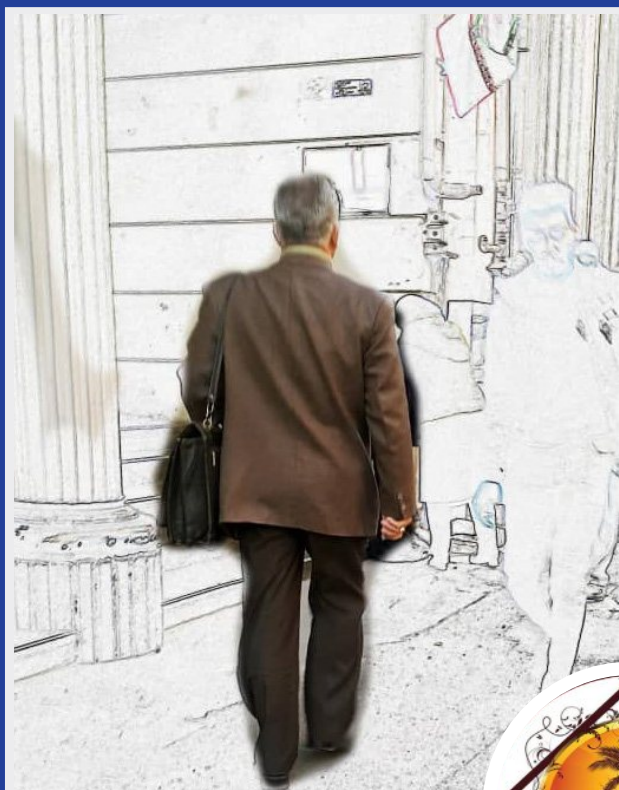
یک شب سرد زمستانی پدرم وقتی
دوستانش رو به خونه آورده بود،
برادرم با اونا درگیر شد و پدرم همه
مارو ساعت سه صبح از خونه بیرون
کرد، بعد از آن ما مجبور شدیم با
برادر بزرگترم زندگی کنیم.

بعد از مدتی کوتاه در همان سنین
پایین شروع به مصرف سیگار
کردم و تقریباً تابستان سال بعد بود
که برای اولین بار مواد تهیه کردم
و اولین مصرفم آغاز شد. انگار تمام
نداشته‌هام پر شده بود!!! وقتی
هجده ساله بودم از تهران نقل
مکان کردیم، من ترک تحصیل
کرده بودم و تصمیم گرفتم در یکی
از ارگانهای دولتی کار کنم.

تخریب منو رها نمیکرد ولی با هر

ترفندی شاغل شدم. دوستان من
مصرف کننده، متحجر، منحرف و
درگیر بودند. من هم بازیگر خوبی
بودم و تصویرم رو بین دوستان و
محل کارم بنا به شرایط تغییر
می‌دادم.
هر کاری می‌کردم نمی‌تونستم
درست زندگی کنم، انگار
سوءاستفاده، تمارض و تقلب بخش
اصلی زندگی من شده بود. برای
مصرف شاید چندین بار مرگ
عزیزانم رو بهانه فرار از محل کارم
کردم. غیبت هام زیاد شده بود و
دائم دنبال بیمار نشان دادن خودم و
برگه مرخصی استعلاجی بودم.
فکر می‌کردم اگر ازدواج کنم
دیگه مصرف نمی‌کنم، اما خود
ازدواج باعث شد چهره تازه تر و
ناشناخته تر اعتیادم رو ببینم، چون
اصلاً معیار درست و سالمی نداشتم
نتونستم بیشتر از یک ماه زندگی
کنم. هم انتخابم از روی بیماری بود
و هم گزینه ای که انتخاب کردم
بیمار. با شکایت خانواده همسرم و
عدم توانایی من در پرداخت مهریه
چندین بار به زندان رفتم و به
خاطر تشدید مصرف دیگه کلاً محل
کارم رو ترک و اخراج شدم. خب
عواقب مصرف چیزی بهتر از این هم

نیست راهی که من انتخاب کرده
بودم عواقب خطرناکی در پیش
داشت ولی باز هم نمی‌خواستم
پذیرم که اعتیادم چه تاثیری روی
زندگیم گذاشته، مدام گردن روزگار
و سرنوشت می‌انداختم یا خانواده،
برادر و... و در آخر هم بدبختی هام
رو گردن خدا انداختم!
تازه درگیر مصرف قرص هم شده
بودم و قرصها شده بودن آجیل
قبل و بعد مصرفم. تقریباً مذهبی
بودم و متعصب. سعی می‌کردم
نماز بخونم و روزه بگیرم ولی دیگه
اون اواخر هیچ کدوم از این کارها
رو نمی‌کردم. به جایی رسیدم
که از همه بریده بودم و
همه چیزم رو از دست
داده بودم، حتی اون
شخصیت اجتماعی و
ظاهر ساز!
برای آخرین بار
مصرف کردم و دیگه
واقعا با مصرف و بدون
مصرف حالم وحشتناک بود.
تصمیم به خودکشی گرفتم و بعد
از آخرین مصرفم قرصی خوردم که
واقعا راهی برای برگشت نداشته
باشد، در همون لحظه یک اتفاق
باورنکردنی برام افتاد، وقتی تو کما



بودم همه
کنارم بودن
نمی‌دونم تا
کی، کجا، چه
جوری... نزدیکای
صبح چشمم به دفعه باز
شد با تمامی دردها و زجه‌ها و
تاریکی، دیدن مرگ و زجه‌های
مادرم به درگاه خدا. خیلی عذاب
کشیده بودم و خیلی از موقعیت
هامو از دست داده بودم. اعتماد به
برنامه هم برام سخت بود چون به
کرات ترک‌هایی ناموفق داشتم که
نه از روی آگاهی بودند و نه پایبند
به اصول. ولی این بار روزهای من
در انجمن اگرچه سخت اما اصولی
گذشت. با گرفتن کمک‌های بی
دریغ از راهنمام و با کمک قدم‌ها،
نشریات و خدمت تونستم تحمل،
صبر، روشن بینی، آگاهی و صداقت
رو تمرین و یاد بگیرم.
ادامه در صفحه ۸



«همانند وجدان شخصی که به معنی دانستن از درون است، وجدان گروهی نیز به معنی به درک رسیدن در غالب گروه است. وجدان گروه خود را از طریق اتحاد و نیت خبر بیان می‌کند، و از طریق تصمیمات ساده‌ای که به گروه معنا می‌بخشد خود را نشان می‌دهد.» اصول راهنما: روح سنت‌های ما

روح سنت ها: خوب می‌تواند دشمن بهتر باشد

با تمرین اصول ۱۲ قدم و رشد کردن در مسیر بهبودی موفق می‌شویم از چالش‌ها و مشکلات عظیمی عبور کنیم که شاید روزی حتی فکر کردن به آنها ما را آزار می‌داد. اما امروزه نه تنها با توانایی و دید روشن به مشکلات نگاه می‌کنیم بلکه با بهره‌گیری از رهنمودهای نیروی برتر، صاحب استدلال و اظهار نظر نیز شده‌ایم. ما بدون ترس و با وجدان درونی بیدار شده به واسطهٔ اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها تصمیم‌گیری می‌کنیم و در نهایت اهداف خود را دنبال می‌کنیم. حتی بسیاری از مواقع مشاهده می‌کنیم که چه در برنامه و چه خارج از آن کسانی خواستار شنیدن تجربیات و پیشنهادات من به عنوان یک فرد مجرب هستند. آنها را راهنمایی کرده و این لحظه‌ای است که با رشد خود و منابع تجربی خود که در دست دارم بیش‌تر آشنا می‌شوم. اما مسئله مهمی که توجه و تأمل ما را از روی وجدان درونی برداشته

و به سطح بالاتری سوق می‌دهد وجدان گروهی و مشارکت در تصمیمات گروهی است. در فرآیند تصمیم‌گیری در جلسات اداری شرکت کرده و منتظر وجدان گروه می‌باشیم. در همین راستا نظرات خود را عنوان کرده و به نظرات دیگران نیز گوش می‌دهیم، شاید در همین لحظات است که اختلافات و اتفاق نظرها بیش از پیش خود را نشان می‌دهند. با کارکرد سنت‌ها و به کارگیری آنها متوجه شده‌ایم که این اختلاف سلیقه و تضادها نه تنها باعث دوری ما از یکدیگر نمی‌شود بلکه برای حفظ اتحادمان در جهت برگزاری جلسات و رساندن پیام بهبودی بسیار کارآمد می‌باشد. اما این امر مستلزم تمیز قائل شدن بین دو فرآیند جدا از هم است. تصمیم‌گیری و پیگیری نظرات به طور فردی و همینطور به طور گروهی که ما را به داشتن درک بیشتری نسبت به اختلاف سلیقه‌ها مجاب می‌کند. زمانی که علایق من در مسیر بهبودی قرار می‌گیرند،

تجربیات ما به‌ما نشان داده است که بدترین تصمیمات گروهی از بهترین تصمیمات فردی مؤثرتر است.

روشن‌بینی و نگاه دوراندیش در مورد اجرایی بودن خواست خداوندی مهربان سبب می‌شود که همواره با ایمان بمانیم.

اجماع اعضا گروه می‌باشد. این موضوع نمی‌بایستی سبب شود با گروه بر سر جنگ داشته و از آن‌ها دوری کنیم چرا که ما همواره خواستار اتحاد گروهی‌مان هستیم و تجربیات ما به‌ما نشان داده است که بدترین تصمیمات گروهی از بهترین تصمیمات فردی مؤثرتر است. ممکن است من پیشنهادات خود را از منابعی جمع‌آوری کرده باشم که شاهد موفقیت‌های آن طرح (برای اولین مرتبه یا چندمین مرتبه) به اشکال گوناگون بوده‌ام، اما گروه پذیرای آن طرح نیست، و این در صورتی می‌باشد که پیشنهادات من حتی می‌تواند برای گروه بسیار خوب باشد. دوباره یادآور می‌شویم که ما نیازمند مشارکت دادن تمامی اعضا و جمع‌آوری تمامی پیشنهادات موجود حول محور موضوعات می‌باشیم که آن با توجه به حفظ منافع مشترک و اتحاد گروه برایمان بهتر است. با داشتن روشن‌بینی و درک عمیق از این موضوع، متوجه می‌شویم که خوب می‌تواند دشمن بهتر

باشد. ما ایمان داریم؛ به همان اندازه که به نیروی برتر در مورد سپردن به او برای پیگیری اهداف و تصمیمات فردی ایمان داریم، به همان اندازه نیز به فرآیند تصمیم‌گیری گروهی و کارآیی آن ایمان داریم. وجدان گروهی حتی اگر مطابق میل من نباشد باز به آن پایبند خواهیم بود و برای من از مرحله اعتقادی وارد مرحله عمل گردیده است. ما به هیچ وجه برای مشارکت در تصمیمات گروهی دچار وسوسه و اجبار نشده‌ایم و به واسطهٔ کارکرد ۱۲ قدم و حفظ بهبودی و مشارکت در پیام‌رسانی به‌طور هدفمند در بین دیگر اعضا حضور خواهیم داشت. حفظ اتحاد گروهی و شنیدن صدای تمامی اعضا برایمان بسیار مهم است، تمامی اعضا در فهمیدن خواست خداوند برابرند و آن منحصر به فرد و گروهی خاص نمی‌باشد. روشن‌بینی و نگاه دوراندیش در مورد اجرایی بودن خواست خداوندی مهربان سبب می‌شود که همواره با ایمان بمانیم.



فقط برای امروز ۳۰ دی: یک وعده، هزاران پاداش

«معتادان گمنام تنها یک چیز را وعده می‌دهد و آن رهایی از

اعتیاد فعال است...»

حال و هوای ۱۰ سالگی

"یوهپ معتاد ۱۰ سال" تصور ۱۰ سالگی همیشه برام غریب بود و آرزو...فکر می‌کردم سختی‌های زیادی رو باید پشت سر بذارم تا بتونم ۱۰ ساله بشم، اما اونقدرها هم سخت نبود، من به تمام ابزارهای ساده ایمان آوردم و تونستم به کمکشون ده ساله بشم. همیشه راهنما داشتم و تونستم به کمک یه آدم تصمیم درست برای زندگیم بگیرم.

دربدری‌های مصرف، شب‌های تاریک و روزهای تاریک‌تر، من تمام خودمو بریاد داده بودم، چیزی در من رشد کرده بود که از ش تاریکی و ترس و سیاهی پخش می‌شد، شاید شبیه یه غده، کسی منوصدا می‌زد، کسی در من تشنه خونم بود و در گور به انتظار نشسته بود؛ من بودم، من عاصی، من آشفته و بی روح !!! اونقدر آشفتنگی داشتم و دردرس درست کرده بودم که حمایت خانواده، یه رابطه‌ی در شرف ازدواج، شغل، تحصیل و هر چیز دیگه‌ای که باید مثل آدمای دیگه داشته باشم تحت الشعاع مصرف قرار گرفت.

تاریک‌ترین ابر مژده‌ی زلال‌ترین بارون رو می‌ده، من هم از این مژده وعده جا نموندم، معجزه‌ی من هم به وقوع پیوست. توی معتادان گمنام خیلی چیزا یاد گرفتم، خیلی چیزا هم از یادم رفت و این نشونه‌ی خوبی بود، برای من و مقاومت من در مقابل تغییر، خانواده، خدا و...

یاد گرفتم بهبودی یه سرمشق نیست که همه از روش یه مدل بنویسن، یاد گرفتم اعتیاد همیشه با هر سن پاکی برای من خطرناک و پر مخاطره هست. یاد گرفتم یکی هست که برای بودنش لازم نیست بهش باج بدی، هلش بدی یا بهش التماس کنی، همیشه هست و اون نیروی برتره، مثل یه پاک‌کننده‌ی قوی، روحمو پاک میکنه من بهش ایمان آوردم. راهنما گرفتم، قدم کار کردم، شبیه کسی نشدم، ادای کسی رو درنیاوردم و فقط به خودم نزدیک شدم.

راهنمام می‌گه یکی توی ۱۰ سالگی شغل هم نداره، یکی ۱۵ تا گل هم زده، راهنمام می‌گه خودت صد گل بزنی. یه چالش در من ایجاد شده سر یه موضوعی به نام عشق. نمی‌تونم خودمو بفهمم و این یکی از دردسرهای امروزمه، من آدمی هستم که همیشه دلم می‌خواست یه رابطه رمانتیک، یه عشق توی زندگیم باشه اما، حتی یه رابطه معمولی رو هم نمی‌تونم مدیریت کنم.

رهجوهایی دارم که ازدواج کردن، موفق و نسبتاً هم راضی هستن، از همه



تصور ۱۰ سالگی همیشه برام غریب بود و آرزو...فکر می‌کردم سختی‌های زیادی رو باید پشت سر بذارم تا بتونم ۱۰ ساله بشم، اما اونقدرها هم سخت نبود، من به تمام ابزارهای ساده ایمان آوردم و تونستم به کمکشون ده ساله بشم.



من نمی‌تونم رابطه برقرار کنم، حتی نمی‌تونم یه رابطه رو حفظ کنم، دیگه نمی‌شه اون دل‌رو تجربه کرد و این می‌شه که از عشق حذر کنم!!!

مهم‌تر خب صاحب بچه شدن، و من واقعا دلم خانواده و بچه می‌خواد ولی یه چیزی نمی‌ذاره که اون احساس در من به جایی برسه که بتونم رابطه‌ای رو ادامه بدم، حتی خانواده هم نتونستن توی این قسمت بهم کمک کنن. من نمی‌تونم رابطه برقرار کنم، حتی نمی‌تونم یه رابطه رو حفظ کنم، دیگه نمی‌شه اون دل‌رو تجربه کرد و این باعث می‌شه که از عشق حذر کنم!!! به راهنمام می‌گم در زمان مصرف من با کسی بودم که هر دو یه جارو نگاه می‌کردیم، و راهنمام معتقده اون مصرف‌سوده که ما رو به یسه جا خیره کرده بوده نه عشق.

چرا امروز نمی‌تونم با تمام وجود به طرف مقابلم عشق بورزم؟ راهنمام می‌گه تو هر چیزی دنبال اولین حس شیرین پس از اولین پک هستی.

من تلاش می‌کنم وفادار باشم، هر چند در گذشته به آدم نالایقی وفادار بودم، من توانایی عشق ورزیدن دارم گرچه می‌ترسم. از دست دادن، منو می‌ترسونه و من ترجیح می‌دم به دست نیارم!!! این دغدغه امروزمه.

دوست دارم بدون معذب شدن وارد

رابطه بشم که به واسطه رفتارهای اشتباهیم یا تصور و برداشت غلطم از عشق اونو خراب نکنم، من نمی‌دونم هنوز زن زندگی می‌خوام یا دوست دختر؟؟؟ من نمی‌دونم الگویی رو که می‌خوام برای ازدواج داشته باشم، آیا سلامت عقل تأییدش می‌کنه؟ هدیه ۱۰ سالگی من از طرف خداونداین نیست که صرفاً و حتماً باید احساس خوبی داشته باشم، بلکه لازمه این انتخاب مانند داشته‌های روحانی باید کارآمد و بی‌خسارت باشه.

شاید چون توی کودکی، عمیق‌ترین نیازم دوست داشته شدن بود و پاسخ مناسبی به این نیازم نگرفتم، یه نقابی رو انتخاب کردم که خیلی باهاش مانوسم و زیر یه عالمه نیاز و احساس مخفی شده. تو چشم آدم‌ا نگاه کردم و انکارش کردم، من از تعبیر شدن بدترین کابوسم، که تنهایی منه می‌ترسم و یه چیزی منو به سمت همون تنهایی سوق می‌ده.

هرچه بزرگ‌تر شدم، بیشتر یاد گرفتم که خودمو و نیازمو کتمان کنم و شاید مصرف تنها فرصتی بود برای رهایی از درد این نقاب، که چون راه اشتباهی رو انتخاب کرده بودم وقتی مصرف می‌



کردم یه نقاب دیگه ام به چهرم اضافه می‌شد، هیچ ورودی به قلبم وجود نداشت و خروجی‌هامم اونقدرها انسانی نبودن...

امروز با کارکردن قدم‌ها وقتش رسیده که اونارو تو زندگیم پیاده کنم، امروز زمان استفاده از آموخته‌هاست و می‌دونم گاهی برای پیروزی تنها راه، تسلیم شدننه، همون طوری که اوائل پاکی یه تسلیم عجیب رو تجربه کردم.

یه برگ برنده دارم و اون امیده. پاکی برای من دو روی یک سکه‌ست، یک رو پر از امید و باوره، یک رو پر از سوال و شک. بهبودی حرکت روی یه لبه‌ی تیزه که اسمش تردیده، من با برگ برنده‌ام از این لبه هم عبور می‌کنم، نمی‌دونم توی ۱۱ سالگی یه رابطه، یه ازدواج دارم یا نه، ولی می‌دونم برای چیزی که می‌خوام باید خیلی از باورامو تغییر بدم، باید به راهنمام بگم چقدر نیاز دارم دوباره منو بشنوه، باید قلبمو باز کنم، نترسم و حرکت کنم. توی ۱۰ سالگی دنیام واقعی شده و اونقدرها هم انکارهام جون ندارن، توی ۱۰ سالگی قدرت عشق رو توی NA درک می‌کنم و با امید به جلو حرکت می‌کنم...



«فقط برای امروز: می‌پذیرم که نه تنها در برابر اعتیاد خود بلکه در برابر اعتیاد دیگران نیز عاجز هستم. پیام را حمل می‌کنم، نه معتاد را.»



«از خود خوشنودی دشمن اعضایی است که دارای مدت زمان پاک‌ی چشمگیری هستند. اگر برای مدت زیادی از خود خوشنود باقی بمانیم، فرآیند بهبودی متوقف می‌شود.»

www.nairan1.org

معرفی کمیته وبسایت و آدرس جلسات

معتادان گمنام

منطقه یک ایران

قرار گرفت، که شامل قسمت های آدرس جلسات داخل ایران، آدرس جلسات فارسی زبانان خارج از ایران و خطوط تلفنی مجزا می باشد که به نوع خود بسیار ظریف و دارای امکانات و قابلیت های قابل توجه و فراوانی می باشد.

در این کمیته مسئولین آدرس جلسات نواحی و هیئت‌های نمایندگان به صورت شبانه‌روزی در حال خدمات رسانی در بخشهای پاسخگویی به خطوط تلفنی ماندگار آدرس جلسات منطقه یک و راهنمایی هم‌دران و تماس گیرندگان با آنها می باشند. ممکن است که یک تماس با خطوط تلفنی آدرس جلسات NA، اولین تعامل یک فرد با انجمن معتادان گمنام باشد. اینگونه تماس‌ها حیاتی بوده و تفاوت عمده‌ای را در راهیابی یا عدم راهیابی یک معتاد به جلسات ایجاد می کنند. یکی از وظایف مهم ما این است که دسترسی یک معتاد به جلسات را سریعتر از دسترسی به مواد مخدر نمایم.

از سایر خدمات مسئولین آدرس جلسات نواحی و هیئت نمایندگان آنها چاپ آدرس جلسات به صورت فصلی (هر سه ماه یکبار) می باشد که بعد از ارائه به گروه‌ها به صورت رایگان در اختیار اعضا محترم، تازه واردین و سایر متقاضیان قرار داده می شود. به روز رسانی نرم افزار آدرس جلسات از دیگر فعالیتها می باشد که با تغییرات در ساعات و مکان جلسات و ثبت گروههای تازه تاسیس و ثبت جلسات باز گروه‌ها در نرم افزار، امکان دسترسی اعضا را به جلسات سریعتر و آسانتر می نمایند.

همکاری و تعامل مشترک بین دو کمیته وب سایت و آدرس جلسات و کمیته وعده نیز چاپ آدرس جلسات باز سطح خدماتی شورای منطقه یک ایران در ماهنامه وعده از آبانماه سال جاری در جریان می باشد و قرار بر این است که ماهانه جلسات باز منطقه یک ایران علاوه بر بارگذاری در وب سایت منطقه و نرم افزار آدرس جلسات منطقه، در ماهنامه وعده نیز چاپ شده و ابتدای هر ماه روی میز نشریات گرو‌ه‌های منطقه یک قرار بگیرد. در پایان ضمن تشکر، همراهی شما عزیزان می تواند ما را در راه پیام رسانی به معتادانی که هنوز در عذاب هستند یاری نماید. به همین منظور اطلاع رسانی شما می تواند، دسترسی و استفاده همه اعضا، و مخاطبین انجمن را به وب سایت معتادان گمنام منطقه یک ایران فراهم نماید.

با سلام و خدا قوت به تمامی اعضا و خدمتگزاران محترم معتادان گمنام: کمیته وب سایت و آدرس جلسات معتادان گمنام منطقه یک ایران مورخ ۹۷/۰۳/۰۴ با انتخاب مسئول کمیته فعالیت خود را آغاز نمود.

همانطور که مستحضر هستید، برای پیشبرد اهداف این کمیته و داشتن وب ساینی مجزا و مستقل با رای اجماع رابطین محترم نواحی شش‌گانه مورخ ۹۷/۰۵/۰۵ فرآیند شکل گیری وب سایت معتادان گمنام منطقه یک ایران آغاز شد، و در تاریخ ۹۷/۰۵/۲۵ وب سایت رسمی این منطقه به آدرس www.nairan.org در دسترس عموم قرار گرفت. همزمان، سایت نرم افزار فقط برای امروز نیز به صورت مجزا (زیر مجموعه سایت اصلی) به آدرس www.nairan.org بارگذاری شده و در دسترس عموم قرار گرفته است.

طراحی وب سایت منطقه یک ایران نوآوری های جدیدی در خود به همراه داشت. در اکثر وب سایت های موجود معتادان گمنام، شما در بازدید از صفحه اصلی سایت یک صفحه ثابت را مشاهده کرده و تغییراتی در صفحه اصلی سایت نیز مشاهده می کنید. در برخی از مطالب سایت در صفحات فرعی که گاهی بازدیدکنندگان آنها را نمی یابند بارگذاری می شود و بازدیدکننده در مراجعه به سایت همیشه با یک صفحه ثابت و تکراری مواجه می شود و شاید همین امر باعث شود، بعد از چند بار بازدید و مواجه شدن با یک صفحه ثابت و تکراری، انگیزه مراجعه مجدد خود را به آن وب سایت از دست بدهد. وب سایت معتادان گمنام منطقه یک ایران با ایده و طراحی هوشمندانه خود دارای پاکس های متعددی می باشد که جدیدترین فعالیت ها و اخبار منطقه و خدمات جهانی معتادان گمنام و شورای فراق منطقه EDM و غیره در آنها بارگذاری می شود تا مخاطب هر بار که وارد صفحه اصلی وب سایت شود، با دیدن مطالب جدید و مطالعه آنها باز هم مشتاق مراجعه مجدد به وب سایت شود.

در قسمت صفحه اصلی وب سایت لوگوهایی طراحی شده تا مراجعه کننده با کلیک روی آنها به قسمت‌های: سایت و نرم افزار آدرس جلسات، سایت و نرم افزار فقط برای امروز، نرم افزار روز شمار پاک‌ی، اطلاعات عمومی، خطوط تلفنی آدرس جلسات و به سایر بخش‌های مختلف وب سایت به راحتی دسترسی داشته باشد. در گام بعدی به جهت مستقل شدن شورای منطقه یک در قسمت آدرس جلسات، سایت نرم افزار آدرس جلسات معتادان گمنام منطقه یک ایران، با طراحی جدید و اختصاصی به آدرس meeting.nairan.org در دسترس همگان

یک قدم تا لغزش

بغض یا شماره تلفن آدرس جلسات تماس گرفتم، پشت خط یک دوست همدرد جواب داد: سلام آدرس جلسات بفرمایید... نداشتن ادامه بده، شروع کردم به گریه و گفتم شما هم دروغ می‌گویین؛ می‌خواهم مصرف کنم مگه نمی‌گین گمنامی اساس روحانی تمام سنت ها ست، پس چرا زندگیمو داغون کردین؟ بعد از چند دقیقه که صحبت کردم گفت: دوست من اگر می خواهی مصرف کنی قبلیش اول یک جلسه برو بعد هر کاری دوست داشتی انجام بده. من هم با بغض به جلسه رفتم، مشارکت و گریه کردم. بعد از جلسه اعضا با من صحبت کردند و گفتند صبر کن همه چیز درست می‌شه، اون شب مصرف نکردم. شروع به کارکرد قدم ها کردم، تونستم همسرمو ببینم و پس از تولد یک سالگیم مراسم ازدواج گرفته و وارد زندگی مشترک شدیم. این اتفاق درس بزرگی به من داد اولاً گمنامی دیگران رانشکنم و دوماً خدمت کردن. پس از آن وارد کمیته آدرس جلسات شدم تا شاید من نیز بتوانم در راستای پاک‌ی به دیگران خدمت کنم و هنوز هم عاشق این خدمت هستم.

با آرزوی پاک‌ی و بهبودی برای همه معتادان، رضا از تهران

روز شیرینی که به تلخی ختم شد. از راهنمام چیپمو گرفتم و بعد از جلسه با انرژی به سمت خانه رفتم، اما اتفاق بدی در انتظارم بود! وارد خانه که شدم دیدم دایی

سال ۸۶ بود که به خاطر مصرف مواد مخدر و اجبار به مصرف تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم. بارها و بارها ترک های متفاوتی داشتم که همگی ناموفق بودند. در زمان مصرف شهرمو عوض کردم که قطع مصرف کنم، نشد. فکر می کردم شاید زندان بتواند کمک کند قطع مصرف کنم، ولی باز هم نشد. در آخرین سالهای مصرف عاشق شدم! گفتم شاید ازدواج بتواند کمک کند قطع مصرف کنم، به سرعت مراسم نامزدی و عقدم سپری شد، ولی کمکی به قطع مصرفم نکرد. خسته و ناامیدتر از گذشته روزهایم می گذشت. تا اینکه به یک مرکز سم زدایی رفتم و بستری شدم. می ترسیدم نکنند خانواده همسرم از این اتفاق بویی ببرند، چون اگر می فهمیدند مانع ازدواج و زندگی مشترک ما زیر یک سقف می شدند. به خاطر همین پس از ۷ روز ترخیص و با همان وضعیت فیزیکی که داشتم به جلسات می رفتم چون دوست داشتم شروع زندگی جدید و مستقلم با پاک‌ی باشد. روزها با شوق قبل از شروع جلسه در محل برگزاری جلسه حاضر می شدم و بعد از جلسه با دوستانم صحبت می کردم. پاک بودم و منتظر گرفتن چیپ یک ماهگی، چه انتظاری...

خانومم به همراه مادر خانوم و همسرم در خانه هستند و مادر همسرم به محض دیدنم شروع کرد به بد و بیراه گفتن و گفت دروغگو... تو معتاد هستی و باید دخترمو طلاق بدی!!! یک لحظه



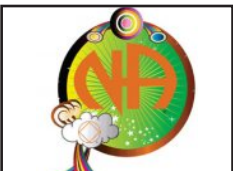
گروه طرح الهام زمستان ۹۰

اگر فکر می کنه خدا هست...





«اعتیاد یک بیماری خانوادگی است، اما فقط میتوانیم خود را تغییر دهیم.»
جزوه جوانی و بهبودی



«راه باقی ماندن به عنوان عضو مفید و کارآمد جامعه، اولویت دادن به بهبودی است.»
کتاب پایه

تمام خانواده من ...

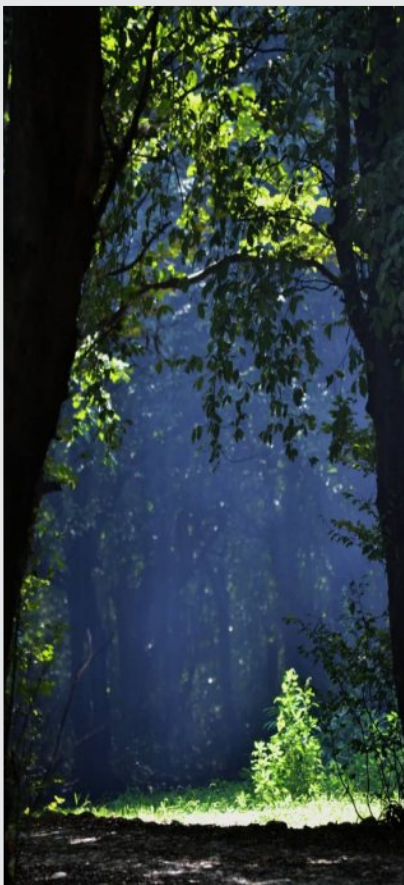
در این هفتاد و شش روز

چیزی که در این هفتاد و شش روز یاد گرفتیم اینه که، اعتیاد من یک نبرد روزانه است، به محض بیدار شدن از خواب انگار اعتیاد سوخت گیری کرده و به حرکت می افتد. اگر اول روزم با دعا شروع شود معمولاً روزم به خوبی و خوشی به اتمام می رسه، البته به شرطی که در طول روز مدام کارهایی برای بهبودی انجام بدم. .. حالا اگه بیدار بشم و دعا نکنم روزم با تندخویی و تلخ مزاجی شروع میشه، دائماً دنبال بهانه هستم، گله و شکوه و شکایت می کنم، یک لحظه به خودم می آم، می بینم روزم تموم شده و من همچنان با افکار اعتیادیم زندگی کردم و هیچ کاری برای بهبودیم انجام ندادم. اگر تا شب کاری نکنم شانس اینکه پاک بمونم رو از دست دادم!!! بیماری من قدرتمنده، درسته نمی تونم ببینمش ولی می تونم حسش کنم.

برای من اینطوریه که اعتیاد روی انتخابها، فعالیتهای، احساسات و هیجانات عاطفی من تاثیر به سزایی می ذاره. در روند روزانهام چیزهای کوچکی هستند که می توانند باعث فروکش مشکلات بزرگ شوند، دعا به من کمک می کنه. اینکه روزم رو با دعا شروع کنم حس خوبی به من میده.

زاک تی

اکتبر ۲۰۱۸ NA Way

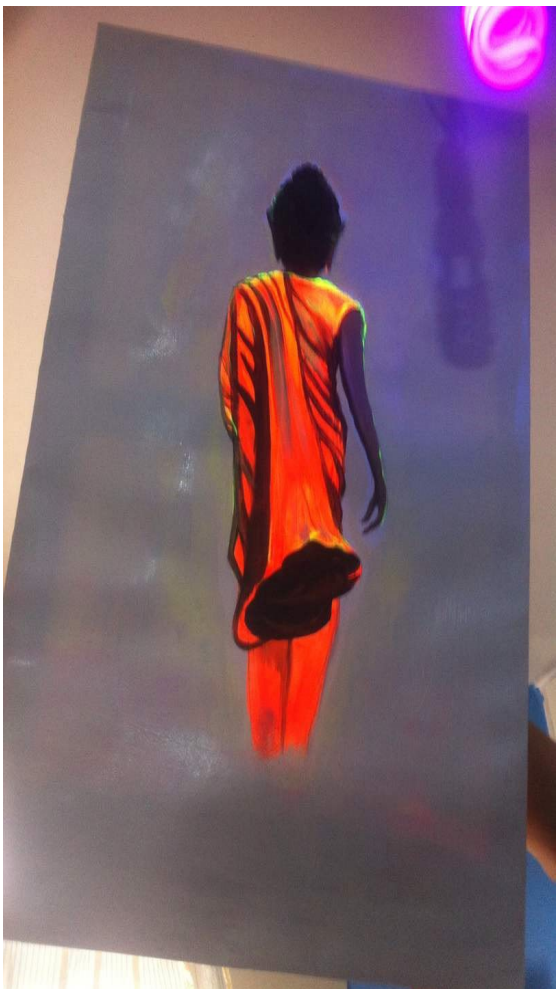


NA

یک زن خسته عضوی سازنده



...



جلسه در فرودگاه

بعد از سی و هفتمین همایش خدمات جهانی اورلاندوی فلوریدا در فرودگاه منتظر بودیم. پرواز ما ساعت هفت صبح روز یک شنبه بود، همانطور که می توانید تصور کنید قبل از فرودگاه در همایش بوده و لذت بردیم، به همین دلیل تا دیر وقت بیدار مانده بودیم.

کمی قبل از سوار شدن اطلاع دادند که پرواز به تاخیر افتاده و دلیل تاخیر به خاطر تغییر پرواز و گیت های خروجی بوده است. مسافران ناراحت بوده و با صدای بلند اعتراض می کردند.

همسرم به من گفت: ما در یک برنامه روحانی هستیم و باید کاری کنیم، شاید به یک جلسه نیاز داریم! به نظر می رسید دوستان همدرد در آنجا حضور داشتند و در این پرواز با ما همسفر بودند. به گوشی تلفنم نگاهی کردم، برگه های خواندنی را پیدا کرده و با خود گفتم یک جلسه میشه برگزار کرد.

تعداد کمی به ما نزدیک شدند و با هم گوشه ای از سالن نشستیم و جلسه را شروع کردیم. همانطور که جلسه ادامه داشت چند نفر دیگر به جمع ما اضافه شدند. در طول برگزاری جلسه مردی آمد و نشست، وقتی مشارکت به او رسید گفت: تازه وارد برنامه شده و برای پاک ماندن خیلی تلاش کرده است. در ادامه گفت هنوز وسوسه دارد و هر زمان که وسوسه می شود به جلسه رفته و این در فرودگاه هم سراغش آمده و نمی دانست چه کارکنند و حتی وسوسه اینکه به سمت مشروب فروشی برود را داشته، و ابراز کرد چقدر برگزاری این جلسه توانست به او در این مسیر کمک کند. وقتی که مشارکت می کرد اشک در چشمان هر دوی ما موج می زد و به همدیگر نگاه می کردیم. وقتی مشارکتش تمام شد همه برایش دست زدند و او را در آغوش کشیدیم. در نهایت پرواز ما آن روز لغو شد. من و همسرم به اتفاق سه نفر دیگر که در آن جلسه با هم آشنا شده بودیم، بعد از پانزده ساعت با ماشینی که اجاره کرده بودیم، به خانه رسیدیم. بارها در مورد معجزه ای که شاهدش بودیم صحبت کردیم و اینکه ما و همینطور بقیه کسانی که در آن جلسه حضور داشتند هرگز آن روز به یاد ماندنی را فراموش نخواهیم کرد.

کوبن دی از کنتاکی آمریکا
1NA Way اکتبر ۲۰۱۸

صاحب امتیاز: شورای منطقه یک ایران ■ مسئول نشریه: مسعود ب. با همکاری: مجتبی. س. یعقوب. ح. - احمد. ک. داوود. ح. پدرام. ن. عباس. الف. میثم. س. علی. ب. مجتبی. ح. محمد. ن. کوروش. ع. شکیبا. م. شجاع. ع. مهدی. پ. علی. پ. مهدی. س. رشید. ق. سمانه. ز. ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸ @vaadeh.ir
شورای انطباق: مهدی. پ. رضا. ح. سیاوش. س. وحید. ن. امیر. ر. vaadeh@nairan1.org ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵



ادامه از صفحه یک

خسارت ها هنوز بود و خیلی خسته بودم اما پیام برنامه امید بود.

انگار دری باز نمی شد، دیگه تحملم هم داشت سر می اومد... هیچ وقت این حرف راهنمامو یادم نمی ره:

"صبر کن، اگر خدا بخواد که حتما می خواد کل دنیا هم جمع بشن در مقابل اراده اش ناتوان هستن، وقتش به زودی می رسه..."

ترس از بدهی ها، زندان و... سراغم می اومد، اما موندم و گوش کردم. خیلی کم حرف بودم، تخریب تمام وجودم رو نابود کرده بود حتی برای معرفی خودم بعد از سه سال تو جلسات استرس داشتم و نمی توانستم حرف بزنم. اما در انجمن سعی کردم گوش کنم و اگر حرف می زنم درست و بجا و سالم حرف بزنم، صبر و تحمل جواب داد و بالاخره معجزات بعد از سه سال صبر در انجمن شروع شد.

از محل کارم تماس گرفتم و گفتن باید برای غیبت هات بیایی و از خودت دفاع کنی. من که اخراج شده بودم! ولی باور کنید برای خودم هم هنوز باور نکردنی نیست. با اصول برنامه، کمک راهنمام و خداوند از بیماریم توضیح دادم و خدا روشکر قبول کردن و به کارم برگشتم. بدهی هام داده شد و از اون زندگی پر از انتخاب اشتباه، مهریه، زندان و فراری شدن ها رها شدم. بعد

از چهارمین سال، این بار با مشورت راهنمام و دوستانی که تجربه مثل من رو داشتن، مجددا تصمیم به ازدواج گرفتم. اینبار موفق شدم، هستم و خوام بود. با همسر و دو بچه ام زندگی سالمی داریم. پیشرفت مالی کردم و ماشین هم خریدم... به لطف برنامه و رعایت اصول، توی کارمندی حیطه کاریم در سال ۹۴ نفر برگزیده کل کشور شدم.

ولی در اینهمه روزهای خوب برادرم، رفیقم و حامی روزای بیماریم فوت کرد و بعدش مادرم از غصه سکته کرد و متأسفانه بزرگ ترین ضربه روحی زندگیمو خوردم.

ولی هرگز هرگز هرگز ثانیه ایی به مصرف فکر نکردم و با راهنما و حضور در جلسات و دوستان بهبودی این بخش از واقعیت زندگی رو پذیرفتم. سالها گذشت، پدرم با بیماریش تمام داشته هاش رو به باد داد و الان سن و سالی ازش گذشته و دیگه کاملاً از پا افتاده. البته من با کمک همسر که واقعا همیشه بهش بدهکارم از پدر و مادرم نگهداری می کنیم و هیچوقت با هر گذشته ایی قضاوتشون نمی کنم و سرگذشت دیروزمو پذیرفتم. از برنامه و پیامش، راهنما و خداوند متشکرم. امروز مشکل دارم ولی با مشکلاتم کنار میام. تمام توانم رو میزارم و اونا رو با کمک خدا و شماها حل می کنم. هنوزم اشتباه می کنم اما دیگه از شون فرار نمی کنم و مسئولیت اونها رو می پذیرم. به اراده خدا و



جدول کلمات

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

راهنمای جدول: پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چهار اصل روحانی سنت ۴ است.

اتکا، فعالیت خلاق، حق انتخاب، تصمیم گیری، هدف، قابل انعطاف، حد و مرز، وعده، استثنا، تصمیمات خام، مستقل، جوامع محلی، هوس، نیاز مشترک، اثر، فورمت، عاقل، خدمات موثر، گروه، رسوم محلی، تفاوت، نیت، استمرار، سنت چهار، انجمن جهانی، صلاح، مرز، اختیار نهایی، محدوده اعمال، تفکر، هدایت

رمز جدول ماه گذشته: تحمل، حوصله، خدمت، عشق

پوزش بابت اشتباه تایپی موجود در جدول شماره ۲: کلمات هشجاری و تصمیم در حروف جدول به اشتباه هشجاری و تمیص تایپ شده بودند، جدول صحیح و پاسخ در کانال تلگرام مجله منتشر شده است.

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

ناحیه ۱:

هیئت نمایندگان شمال تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴
آخرین دوشنبه هر ماه - گروه صبح قیطریه: آدرس گروه: قیطریه - پارک قیطریه - سالن فرهنگسرای ملل
دوشنبه: ۹۷/۱۰/۲۴ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰

هیئت نمایندگان شمال شرق: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲
پنجشنبه دوم هر ماه - نام گروه: شهید فامیلی: آدرس گروه: فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره - جنب هلال احمر کوچه شهید محمدی - داخل محوطه بهزیستی
پنجشنبه: ۹۷/۱۰/۱۳ ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰

ناحیه ۲:

هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸
اولین پنج شنبه هر ماه گروه زمزم: آدرس گروه: اتوبان شهید محلاتی، بسوار ابودر، پایین تر از پل چهارم (زمزم)، جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام
پنجشنبه: ۹۷/۱۰/۰۶ ساعت ۱۸:۰۰ الی ۲۰:۰۰

ناحیه ۳:

هیئت نمایندگان غرب یک تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۰۲۱۵۰۴۳
اولین چهارشنبه هر ماه گروه های فلاح: آدرس: میدان بهارن، پارک بهارن، سینما بهارن
چهارشنبه: ۹۷/۱۰/۰۵ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۲:۰۰

هیئت نمایندگان غرب تهران: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۷۱۲۹۶۵۲
اولین شنبه هر فصل گروه امید اکباتان: آدرس: اکباتان، میدان بسیج، سرای محله اکباتان، سالن آمفی تئاتر
شنبه: ۹۷/۱۰/۰۱ ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰:۰۰

هیئت نمایندگان اسلامشهر: تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴
آخرین جمعه هر ماه گروه جوانه امید: آدرس: میدان قائم، داخل پارک، فرهنگسرای امام علی (ع)، سالن آمفی تئاتر
جمعه: ۹۷/۱۰/۲۸ ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰

تماس با ما:

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴