



## سرمقاله

### دوره می یا حضور در گروه خانگی سلام

امیدوارم گرمای بهبودی معتادان گمنام در این روزهای سرد زمستانی، آنقدر گرم باشد، که هیچ معتادی حداقل در نزدیکی ما، از درد بیماری اعتیاد نمیرد، هرچند که شاید مردن، بدترین و تلخ ترین عاقبت بیماری فعال اعتیاد نباشد!!! نکته ای که در این شماره راجع به آن با شما صحبت می کنم، در مورد بعضی از دوره می ها و نشست هایی ست که گاهی شکل و فرم یک جلسه را به خود می گیرد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بنا به هر دلیلی تصمیم گرفته باشید به اتفاق دوستان بهبودی از این دوره می ها داشته باشید و بعد برای مفیدتر بودن این نشست ها، موضوعاتی از قبیل ترازنامه نویسی، نشریه خوانی، مشارکت و... را به آن اضافه کرده باشید. بنده به عنوان یک خدمتگزار، کوچکتر از آنم که در مورد کم و کیف چنین نشست هایی نظر داده یا قضاوت کنم ولی آنچه مسلم است اینکه، این دوره می ها حداکثر در حد یک جلسه ی غیر رسمی NA می تواند باشد، که توسط جمعی از اعضا برگزار شده نه یک گروه NA. وقتیکه در نشریات ما از اهمیت حضور در جلسات صحبت می شود، منظور جلساتی ست که توسط یک گروه رسمی معتادان گمنام برگزار شده و ویژگی های یک گروه NA نیز در راهنمای خدمات محلی ما آمده است.

شماره پنجم از یک وعده هزاران پاداش را به دست اعضای که مدتی ست در جلسات نمی بینیم شان، خواهیم رساند.

مسعود پ

## چالش تصویر: برداشتی از سنت پنجم



ترجمه

### بهبودی بدون محدودیت

مقاله

### تغییر و تحولات در دفتر مرکزی

مقاله

مشارکت

### پیرمردی که آرزو داشت در جلسه از دنیا...

مقاله

## یوهپ در زندان



# گمنامی

ج ب از میشیگان  
منتشر شده در مجله NA way

ژانویه ۱۹۹۲ میلادی  
وقتی تازه وارد برنامه شده بودم، فکر می کردم اعضا با پاکای یک سال و یا بیشتر فقط یک پله از خدا پایین تر هستند. وقتی آنها از بهبودی و زندگی پاک صحبت می کردند انگار کلامشان کلام خدا برایم بود، آرامش می گرفتم. با تمام وجود به حرفهایشان گوش می دادم و نگاهم به آنها بود که ببینم چطور زندگی می کنند و همین برایم جاذبه شد. مطمئن هستم که این مسئله نقش مهمی در اوایل دوران بهبودی برای من داشت. اما امروز در شگفتم این مسئله برای آنها چطور بوده.

به مرور آن اعضا از کنارم دور شدند و پاکای من روز به روز بیشتر می شد، داشتم به تولد دو سالگی نزدیک

می شدم و به مرور من هم شدم پاکای بالا، غافل از آنکه بدانم اعضا تازه وارد نیز همان

دید و رفتار را نسبت به من دارند. در سالهای بعد آموختم که

اندوختن سالهای پاکای میتوانم یک شمشیر دولبه باشد. در حالی که نفسم دیگر خیلی بزرگ شده بود و حکمفرمایی میکرد و نیروی برترم کنار گذاشته شده بود، متوجه شدم که نیروی برتر بعضی اعضا شده ام. غرورم بزرگ و بزرگ تر می شد هر چند ظاهرا راهنما داشتم و تمام کارهایی را که به عقلم می رسید برای بهبودی ام انجام می دادم. بدون مشورت راهنمای تازه واردها می شدم تا جاییکه رهجوهایم به ده نفر رسید، بعدش راهنمای کسانی شدم که پاکیشان از

من بیشتر بود. کسانی که اصلا اسمشان را نمیدانستم، اسم و شماره تلفن من را در کتاب پایه شان یادداشت کرده بودند(می دانم چون یواشکی تو یکی از مراکز درمانی کتاب یک نفر را باز کردم و دیدم). افرادی که با اسم و چهره ه شان هم آشنا نبودم می خواستند که به جای اعضای دیگر من راهنمایشان باشم.

# Anonymity

علاوه بر اینها در خدمات هم غوطه ور شده بودم. مدت زیادی طول نکشید تا متقاعد شوم بدون من انجمن در ناحیه ما تلاشی خواهد شد!!! کوتاه و خلاصه اش کنم، از بهانه های بدیهی و توجیهات که بگذریم، لغزش کردم. بیشتر از هفت سال از پاکیم می گذشت که دوباره مصرف کردم. همه می دانیم که مصرف مجدد چه بلایی سر هر معتادی می آورد و این چیزی نیست که بخواهم اینجا در موردش بنویسم. دوباره بعد از دوسالی به انجمن برگشتم.

البته در مدتی که نبودم معتادان گمنام در ناحیه ی ما به رشد خودش ادامه داده بود. معتادان همچنان در حال بهبود پیدا کردن بودند و لغزش من باعث تخریب انجمن نشده بود. خدا را شکر که هیچ کسی این قدرت را ندارد. امروز باور دارم که نیروی برتر ما معتادان گمنام را به وجود آورده است.

در سبهای مهمی را یاد گرفتم و این چیزی است که می خواهم مشارکتش کنم. اصل روحانی گمنامی این است که همه ما برابریم. هیچ کسی بالاتر و پایین تر از کس دیگری نیست. نظر و عقیده ی من

هیچ وقت ارزش بالاتری از نظر و عقیده شما ندارد. پس چرا ما به طول پاکای تاکید زیادی می کنیم؟ شک ندارم که برای هر معتادی پاک ماندن لازمه یک زندگی ارزشمند است. همینطور این را هم می دانم معتادانی که پاکای قابل توجهی دارند حتما کارهایی را انجام می دهند که پاک مانده اند و تجربه با ارزشی دارند که مشارکتش کنند. همچنین می دانم وقتی یک معتاد پاکای بیشتری بین خانمها یا آقایان اطرافش داشته باشد، گاهی حس تفاوت به او دست می دهد و اینکه نظرات آنها نفوذ بیشتری از نظرات پاکای پایین دارد.

ادامه در صفحه ۶







البته از دست دادن معتادان به خاطر بیماری اعتیاد، تنها راهی نیست که ما مرگ را در بهبودی تجربه می کنیم. معتادان پاک نیز می میرند. پاک زیستن سفر ادامه دارد



قبول مسئولیت یکی از مهمترین اصولی است که درNA تمرین می کنیم و خدمت یکی از بهترین روش ها برای تمرین مسئولیت پذیری است.

پاک زیستن سفر ادامه دارد

## تغییر و تحولات دفتر مرکزی به مناسبت هشتمین سال تأسیس دفتر نشریات

انببار نشریات تهران و سمنان (ناحیه ۳ سابق) پس از بررسی‌های فراوان سرانجام در اواخر سال ۸۹ تأسیس و شروع به کار نمود. در اردیبهشت ماه سال ۹۰، پنج نفر خدمتگزار با عنوان هیات امنای انبار انتخاب شدند که مدت خدمت آنها ۲ سال بود. مکان ارائه خدمات انبار نشریات تهران و سمنان در جنوب شرق تهران و محدوده خاوران انتخاب شد و در آخرین ماه پائیز ۹۰ با رأی وجدان هیات های نمایندگان، موجودی انبار نشریات افزایش پیدا کرد. در همین زمان به همراه انبار نشریات که با هدف تهیه و توزیع نشریات تأسیس شده

بود کمیته چیپ و سکه در حال فعالیت بود که نهایتاً در بهمن ماه همان سال با تصمیم ناحیه ۲، کمیته چیپ و سکه از چارت خدماتی ناحیه حذف و وظایف آن به‌مراه تنخواه آن کمیته به انبار نشریات محول گردید.در اسفند ماه ۱۳۹۰ به هیات امناء انبار اجازه داده شد محصولات مورد نیاز گروهها از جمله مجموعه سوالات کارکرد قدم، کارت پستال، کارت خوش آمدگویی، کارتهای رومیزی، CD سنتها و قدمها، دفتر تراز، خواندنی ها و پارچه قدمها و سنتها را نیز تهیه و در اختیار گروهها قرار دهد. اردیبهشت سال ۱۳۹۱ پیشنهادی

برای انحلال انبار نشریات در دستور کار قرار گرفت که با توجه به کارآیی و تأثیر مثبتی که این انبار در راستای برطرف کردن نیازهای هیات های نمایندگان و گروهها در مورد تأمین نشریات و چیپ و سکه داشت این پیشنهاد نهایتاً دو ماه بعد از دستور کار خارج شد.

به مرور و با توجه به افزایش روز افزون فعالیت، این انبار کار خود را در سطح وسیعتری از تهیه و توزیع نشریات، چیپ و سکه و محصولات گسترش داد. در مرداد ماه ۱۳۹۱ با توجه به ارتباط روزانه کمیته های فرعی نشریات و چیپ و سکه، هیات

به گوش نمی رسید.

انرژی خاصی در مشار کتش بود. شکرگزاری در مشار کتش مشهود بود و صحبتهایش را با این دعا پایان داد:

ای خالق مهربان مرا وسیله صلح و آشتی خود قرار بده تا جایی که نفرت است حامل عشق جایی که خطاکاری است حامل گذشت جایی که نفاق است حامل یکرنگی جایی که نادرستی است حامل درستی جایی که شک است حامل یقین جایی که ناامیدی است حامل امید جایی که تاریکی است حامل نور و جایی که غم است حامل شادی باشم پروردگارا کمکم کن که به جای تسلی خواهی تسلی دهم و به جای درک شدن درک کنم زیرا که پیدا کردن در گرو گم شدن است. بابخشش دیگران بخشوده می شوم و با مرگ حیات جاودانه پیدا می کنم. آمین این دعا را خواند و مشار کتش به پایان رسید. آرام شده بود احساس عجیبی در جلسه حاکم بود.

چند لحظه بعد چشمانش را بست و سکوت کرد.

مصطفی رفته بود.

او در جلسه همانجا که آرزو داشت از دنیا رفت

با ۱۴ سال پاک‌ی و ۶۹سال سن

روحش شاد و یادش گرامی

های نمایندگان با این انبار و احساس نیاز برای هماهنگی بیشتر؛ به اعضای هیات امناء این اجازه داده شد که بنا بر نیاز؛ اقدام به برگزاری جلساتی با عنوان هماهنگی با مسئولین کمیته های چیپ و سکه و نشریات هیات های نمایندگان نمایند.در همین ماه به دلیل افزایش فعالیتهای انبار تصمیم گرفته شد که ارائه گزارشات از عملکرد انبار که پیش از این بصورت فصلی بود، بصورت ماهانه ارائه گردد.

از مهرماه تا آخر آن سال پیشنهادات متعددی اعم از انحلال انبار، تغییر کاربری، تغییر هیات امناء به یک

این داستان یک معتاد در حال بهبودی در کلمبیاست.او ناشنوا بوده و نمی توانست حرف بزند اما با این حال توانست راهی برای پاک ماندن پیدا کند، پاک‌ی ابدی...

رائول با همراهی یکی از اعضای خانواده‌اش به اولین جلسه معتادان گمنام قدم گذاشت. او در حالت فرسودگی فیزیکی باورنکردنی بود، کفشی به پا نداشت و پاهایش بوی ناخوشایندی می داد. علاوه بر اینها کر و لال هم بود.

در شهر مدیچین کلمبیا، گروه – یادم بده چطور زندگی کنم – صرف نظر از شرایطش از او استقبال کردند و از او خواستند که باز هم در جلسات شرکت کند. تاریخ دقیق قطع مصرف او را نمی دانیم ولی یک روز از روزهای ماه دسامبر بود. دسامبر زمان جشنواره ها و تعطیلات در کلمبیا است، زمانی که بیشتر مردم مواد یا چیزی مشابه را مصرف می کنند. در چند جلسه اول یکی از اعضای خانواده در رفت و آمد به جلسه همراهی‌اش می کرد. با وجود ناتوانی در شنیدن پیام بهبودی و مشارکت کردن، او همچنان در جلسات حضور پیدا میکرد و بعد ناباورانه دیدیم که به تنهایی به جلسات می آید. تغییر او در نظافت و پاکیزگی شخصی و حضور مرتبش در جلسات نمایان بود.

آن روزها گروه دچار مشکلات خدماتی شده و حضور اعضا کاهش یافته بود اما از روزی که رائول وارد انجمن شد حتی یک جلسه از گروه خانگی‌اش را نیز از دست نداد. در آن مدت، رائول و دوستش خوان کارلوس متعهدانه خدمتگزاران مورد اعتماد گروه بودند. از آنجایی که خوان مسئولیتهای زیادی داشت برایش مشکل بود که هر روز درب مکان

خدمتگزار و حتی افزایش موجودی در دستور کار قرار گرفت که به جز افزایش موجودی، هیچکدام از پیشنهادات با موافقت ناحیه مواجه نشد. در اردیبهشت ۹۲ دومین سری از خدمتگزاران هیئت امناء انتخاب شدند.پس از گذشت سالها، در اواخر سال ۱۳۹۶ نام انبار نشریات به دفتر نشریات تغییر کرد. سپس در سال ۱۳۹۷ و پس از تغییر ساختار خدماتی ناحیه به منطقه به دفتر مرکزی تغییر و از حالت هیات امنایی به ۳ خدمتگزار مجزا با عناوین، خزانه دار، مسئول هماهنگی و مسئول دفتر تغییر پیدا کرد.

قبول مسئولیت یکی از مهمترین اصولی است که درNA تمرین می کنیم و خدمت یکی از بهترین

روش ها برای تمرین مسئولیت پذیری است.

پاک زیستن سفر ادامه دارد

## آدرس: تهران – یافت آباد– بلوارابراهیم آباد– خیابان امام خمینه– پلاک ۸۳ شماره تماس:۰۲۱۶۶۷۸۵۶۹۱

در تمام این سالها انبار نشریات، دفتر نشریات یا دفتر مرکزی کنونی اقدام به تهیه و توزیع نشریات، چیپ و سکه و محصولات مورد نیاز گروهها نموده است و هم اکنون در آخرین روزهای سال ۱۳۹۷ منتظر ۸ ساله شدن آن هستیم. در این مدت تمام کسانیکه در این دفتر ارائه خدمات داده اند در اندیشه یک مهم بوده اند و آن رساندن پیام به معتادی که در عذاب است و آرزوی بزرگ و متعالی آنان به روز نگه داشتن میز نشریات گروهها بوده و هست.

# بهبودی بدون محدودیت

هر سال در ماه دسامبر، رائول اعلام می کرد که می‌خواهد تولد پاک‌ی‌اش را جشن بگیرد و همه اعضای ناحیه مدیچین از این جشن



مصطفی در خانواده ای سنتی به دنیا آمد پدرش مصرف کننده مواد بود. ۲ برادر او نیز بعدها مصرف کننده مواد شدند. تا زمانی‌که که ازدواج نکرده بود هر از گاهی مواد مصرف می کرد و زیاد در گیر و دار مصرف نبود و فقط بصورت تفتنی بود.

وقتی که ازدواج کرد و فرزندش به دنیا آمد مصرف کننده دائم شد و در طول مدت مصرف، موادهای مختلفی را تجربه کرد.

دو تا از برادرانش که مصرف کننده بودند، بخاطر مصرف از دنیا رفتند.

پدرش را هم خیلی جوان از دست داد، او معتاد بود ولی پاک از دنیا رفت. بارها در جلسات و در زمان پاک‌ی وقتی در مورد گذشته صحبت می کرد می گفت:

خسته شده بودم و دیگه از زندگی لذت نمی بردم و مدام تحقیر و توهین برایم پیش می آمد و از جامعه، خانواده و فامیل طرد شده بودم. تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم.

یکی از برادرانم که آشنایی با انجمن داشت و پاک شده بود، پیام معتادان گمنام را به من داد. واقعیت این بود که وقتی دیدم او پاک شده باور کردم می شود پاک شد و این انجمن کار می کند البته او بعد از مدتی لغزش کرد و بخاطر مصرف از دنیا رفت . مصطفی برای قطع مصرف به شمال ایران رفت.

مدت ۷ روز آنجا بود و بعد به تهران بازگشت و خود را به اولین جلسه (کانون شهرزبیا) رساند. همیشه در صحبتهایش می گفت: بعد از ورود به NA فهمیدم باید اصول را رعایت کنم. به همین



### گمنامی

### ادامه از صفحه اول

در کجای قدم و سنتهای ما چیزی در خصوص احتساب سن پاکی گفته شده است؟ صرفاً توجه کردن به سن پاکی باعث ایجاد تفاوت بین اعضا می شود. آیا این نقض مهم‌ترین اصل روحانی ما – گمنامی – نیست؟ در جلسات محل ما بعد از مراسم چیپ دهی در خواست می شود که کسانی با پاکی بالای یک سال دست خود را بلند کنند به نشانه این‌که این برنامه کار می کند! برای من این به طور وضوح کسانی که دلیلی برای کارآمدی این برنامه هستند را از کسانی که این نشانه را ندارند جدا می کند. واقعا چرا فکر می کنیم که اصلا نیازی است به اثبات کارآمدی این برنامه که حامی‌اش خداوند است. هر کس که وارد جلسات ما شود با دیدن بهبودی و حس روحانی متوجه چیزی فوق‌العاده که در حال وقوع است میشود. اگر ما حس میکنیم که نیازی به اثبات برنامه معتادان گمنام داریم شاید لازم است که ببینیم چرا این احساس را داریم؟

این عرف به همراه داشتن و نمایش سکه سن پاکی، باعث ایجاد حس غرور پاکی می‌شود و آنها را در جایگاهی متفاوت از بقیه اعضا با سن پاکی کمتر قرار می دهد. اتحاد و همسانی و گمنامی کجای این رفتارهاست کتاب پایه به من می گوید که فقط برای امروز زندگی کن. البته اعضایی که مدت بیشتری در این برنامه هستند تجربه بیشتری در خصوص پاک زیستن دارندکه مشارکتش کنند. من نمی گویم که این بخش با ارزشی در انجمن ما نیست جواهرها را من ندارم. این را می دانم که در قدم ها و سنتهای ما هیچ چیزی در مورد شمارش زمان پاکی و ارائه آن به طور منظم به عنوان اثبات بهبودی گفته نشده است .

من نمی خواهم چیزی را عوض کنم. بدیهی است، آنچه که معتادان گمنام انجام می دهد، به خوبی کار خواهد کرد. من فقط می خواهم قدری آگاهی به اعضا بدهم. خواهش می کنم کلام من را بشنوید و درک کنید که اینها از قلبی سرشار از عشق و قدرشناسی نسبت به معتادان گمنام بر آمده است.

جی بی از میشیگان

برگرفته شده از مجله NA way

ژانویه سال ۱۹۹۲ میلادی

### ترجمه



خدمت یک پست یا یک موقعیت در یک کمیته نیست بلکه یک احساس و حالت قلبی است.

پاک زیستن

## چالش تصویر:

تصویرسازی‌های مختلف از یک فرد در یک موقعیت اجتماعی

تصویرسازی‌های مختلف از یک فرد در یک موقعیت اجتماعی

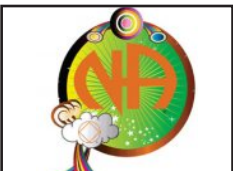
تصویرسازی‌های مختلف از یک فرد در یک موقعیت اجتماعی



در اولین نگاه به تصویر، یاد اولین روزی که پا به اولین جلسه NA گذاشتم افتادم. حس عجیبی داشتم فکر می کردم تنهای تنهام، چون کوچکترین عضو جلسه بودم. ۱۷سال بیشتر نداشتم. به این فکر می کردم که همگی دارن به من نگاه می کنن و من رو قضاوت می کنن. حس عجیبی داشتم. نمی دونم می ترسیدم یا چه حسی بود که به من دست داده بود. بدن درد داشتم، کلافه بودم، پاهام میلرزید. دوستی که کنار من نشسته بود سوالی از من پرسید؛ تازه واردی؟! نمی دونستم که چی باید جوابش و بدم فقط یادمه گفتم اولین باره که به اینجا میام. بهم گفت دمت گرم که تو این سن به اینجا اومدی. نمیدونستم که واقعاً میشه به آدم های اینجا اعتماد بکنم یا نه. خیلی می‌ترسیدم.داشتم به این فکر می‌کردم که جلسه رو ترک کنم که چند دقیقه بعد کسی که منو جلوی در بغل کرده بود (خوش آمد گو) به سمت من اومد و برگه ای که تو دستش بود رو به من داد. نمی‌دونستم باید باهاش چیکار کنم، دوباره همون دوستی که بغلم نشسته بود، آروم در گوشم گفت: آخر جلسه کسی که اونجا نشسته (گرداننده) میگه دوستی که «ما بهبود پیدا می‌کنیم» رو داره اون رو بخونه. تو هم خودت رو با پسوند معتاد معرفی کن و برگه رو بلند بخون. حس خجالت و ترس عجیبی

سراغم اومد. به دوستی که کنارم بود گفتم: می‌شه من نخونم احساس خوبی ندارم ؟! به من گفت که اگر نمی‌خوای هیچ اجباری نیست، ولی اگه بخونی احساس بهتری پیدا میکنی و آروم تر میشی. چاره ای دیگه جز خوندن برگه (پمفلت) نداشتم. گوشام تیز شده بود و فقط منتظر این بودم که اون کسی که روبروی من نشسته بود (گرداننده) بگه برگه رو بخونم . چند بار به نوشته های برگه (پمفلت ) نگاه کردم و چند بار تو دلم اونو خوندم. کسی که روبروی من نشسته بود (گرداننده) به برگه روبروش نگاه کرد و گفت: از دوستی که «ما بهبود پیدا میکنیم» رو داره خواهش می‌کنم که اون رو برای ما بخونه. ترسیده بودم. دستم رو بلند کردم با صدایی لرزون گفتم ماهان هستم معتاد و شروع کردم برگه رو خوندن. چند بار کلمه‌ها رو اشتباه خوندم اما هیچکس چیزی نمی‌گفت، ولی من قرمز شده بودم، کف دستام عرق کرده بود و پاهام می لرزید. فکر می‌کردم قلمم داره وایمیسه که بالاخره تموم شد. همه کسانی که تو جلسه نشسته بودن برام دست زدن. حال عجیبی بود... هیچ وقت از یادم نمیره انگار برای یک لحظه هیچ دردی رو احساس نمی‌کردم. ی دفعه کسی که کنارم نشسته بود بهم گفت خیلی خوب خوندی برم تا اونا توی جلسه احساس تنهایی نکنن و همون عشقی رو که روز اول به من دادن من هم به یک تازه رسانی.

### مشارکت



وقتی دنیا با انتظارات ما سازگاری نداشته باشد، اکثر این اوقات این انتظارات ما هستند که نیاز به سازگاری دارند. فقط برای امروز

فقط برای امروز

فقط برای امروز

فقط برای امروز

فقط برای امروز

سپردن میل و اراده شخصی برای من به عنوان یک انسان و مهمتر از اون یک معتاد، فرایند پر پیچ و خم و بعضا چالش برانگیزی بوده و هست. برای مثال زمانی که باید از یک رابطه ی عاشقانه و سالم، علیرغم میل باطنیم دست می‌کشیدم و یا اون زمانی که پدر دوست‌داشتنی ام که سالها در ستیز با بیماری سرطان بود و سرانجام دوشب قبل از تولد ۸ سالگی ام به آغوش خاک سپرده شد و خیلی از این فراز و فرودهای دیگری که قطعاً در زندگی معتادان که هیچ، در زندگی هر انسان دیگری خواهد بود؛ همش به این فکر می کردم که میل و اراده ی شخصی یا سپردن و واگذاری به خداوند قابل درکه؟ جالبه بدونید زمانیکه از لای در اتاق بیمارستان تلاش پزشکان رو برای برگرداندن پدرم می دیدم، اصلا نمی دونستم چی می‌خوام؟ یا چی می‌تونم بخوام؟ خدایا چقدر بی قدرتی و عجز رو تجربه کردم! زنده ماندن پدرم یا ...! به هرحال به قول کتاب پاک زیستن هیچ اصل روحانی غیر لازمی در NA وجود نداره، فقط هرکدام از ما آنها را در زمان خاص و از طریق خاص خودمان می آموزیم.

فرست خدمت به بنده داده شد تا اون اصل روحانی را که خودم در زمان‌های خاص خودم تجربه کردم رو براتون بنویسم. اکنون و این لحظه که در آستانه دوازده سالگی هستم و در حال نگارش این مطلب، باور کنید وقتی در ارتباط با آدم ها و موضوعات پیرامون خودم قرار می گیرم و درگیر مراسم عروسی‌ام هستم، به این موضوع دقت می‌کنم که الان دارم از روی میل و اراده شخصی رفتار می‌کنم یا اراده خودم را به نیروی برتر سپرده‌ام؟ برا ی پاسخ به این پرسش چند نکته رو در نظر می گیرم:
اینکه ارزش‌هام رو در زندگی نادیده نمی‌گیرم و معتقدم که اصول روحانی به زمان و شرایط وابسته نیستند و من می‌توانم راهنمایی مورد نیاز خودم رو از درون بشنوم و از تجربه ی سایر معتاد ها در مورد روحانیت استفاده کنم .
و باز هم به قول کتاب، قدم ها را نصفه و نیمه کار نکنم و بدونم امروز یکعضو ۱۲ قدمی و ۱۲ سنتی هستم و می بایست به سنت ها اهمیت بدهم و اونقدر در تضاد و تراحم با آدمها و عقایدشان، خودم رو قرار ندهم. خلاصه دوستان همدردم! چونم براتون بگه که سپردن و واگذاری برای من یک فرایند است و من هیچ پایانی رو براش متصور نیستم. یعنی راستش را بخواهید این تصور اشتباه را هم در ترازنامه های قدم چهار بود که شناسایی کردم و متوجه شدم چه دردهایی رو به واسطه عمل از روی میل و اراده شخصی‌ام توی زندگیم به وجود آورده‌ام و تحملشون کرده‌ام. به این باور رسیدم که من شاید ندونم میل و اراده خداوند چیه؟ یا چه کار می‌خواهد بکند؟ ولی قطعاً می دونم عمل از روی میل و اراده شخصی ام چه دردسرهایی رو برام به همراه میاره...

و اما امروز با بررسی و دیدن روزانه تاثیر مثبت و موثر اون چیزهایی که سپردم، تمایلم به سپردن میل و اراده ام به قدرت قوی تر از خودم بیشتر از قبل شده چون غالباً محصولش، به دست آوردن آرامش اون چیزهایی است که

## صبا هستم یک معتاد

سلام به دوستان همدردم
گذشته من هم مثل بیشتر همدردام پر از مصرف بود و درد. شب عروسیم بود وحسابی مواد مصرف کرده بودم. همسرم معتاد نبود و هیچ اطلاعی از مصرف من نداشت. همیشه توی خونه پدریم مواد در دسترسم بود ولی الان که دیگه ازدواج کرده بودم و توی خونه خودم بودم همیشه دنبال تهیه و یواشکی مصرف کردن بودم. همسرم چند بار موچمو گرفته بود و وسایل مصرفمو پیدا کرده بود و من همیشه می‌گفتم که این وسایل برای اعضای خانواده ام است. سال ها به همین منوال گذشت تا یک زمان دیدم که دیگه نه شوهری مونده و نه خونه ای. توی این چند سال خیلی دکتر رفتم که بچه دار بشم ولی هر بار شکست می‌خوردم .

شوهرم می خواست از من جدا بشه ولی باز هم منو دوست داشت. از خانواده ام کمک خواستم و با کمک اونا تونستم ترک کنم. ولی همسرم باز هم به من اعتماد نداشت و با هم خیلی مشکل داشتیم. دو سال مواد مصرف نکردم ولی باز هم زندگی آشفته ای داشتم، خودم هم از نظر روحی و روانی به هم ریخته بودم. تا اینکه از طریق یک آشنا با انجمن آشنا شدم. رفتم جلسه و بعد از چند وقت راهنما گرفتم. راهنما بهم کمک کرد که به جای دعوا کردن با همسرم روی خودم و رفتارم کار کنم. کم کم زندگیم آروم شد. قبل از تولد سه سالگی فهمیدم که باردار هستم و خدای مهربون به ما یک دوقلو داده بود. امروز ۷ سال است که توی انجمن هستم ؛ زندگی آروم و پر از عشق را در کنار همسرم و دوقلوهام دارم.

صبا از تهران





یک روز که به عنوان منشی در جلسه را باز کردم و داخل رفتم دیدم یک گنجشک از یک دریچه کوچک داخل اتاق شده و تا منو دید پرواز کرد و خودش رو به در و دیوار می کوبید. می خواست خارج بشه ولی نمی تونست. من هم تلاش کردم که آزادش کنم ولی اون تقلا می نمود می کرد، نه خودش می تونست به خودش کمک کنه نه می گذاشت که من کمک کنم. تا اینکه از نفس افتاد و دیگه نتونست تکون بخوره. در حقیقت تسلیم شد، وقتی آروم شد به آهستگی گرفتمش و از همان راهی که آمده بود رهایش کردم. انگار برایم این یک پیام از طرف خدا بود چون دقیقاً یاد روزگار خودم افتادم، خداوند در خیلی از شرایط سخت زندگی به هر وسیله ای می خواست به من کمک کنه ولی من مثل همین گنجشک تقلا می نمود می کردم و خودم رو به در و دیوار می کوبیدم، تا اینکه از نفس افتادم و تسلیم شدم و به کمک خداوند و دوستان همدردم به رهایی رسیدم.

تمام مسیر بهبودی من تا به امروز پر از پیام های خدا بوده که به من در شناخت خودم و بیماری ام بیشتر کمک کرده. امروز که این نامه را می نویسم ۲ سال و هفت ماه و یازده روزه که از مواد مخدر پاک هستم و آزادانه زندگی می کنم و از بهبودی ام لذت می برم.

## شکوفائی تسلیم

اسم من مجید و یک معتاد هستم خودم محوری شدید من باعث شد که بعد از چند سال پاکی لغزش کنم و دوباره در چرخه اجبار به مصرف قرار بگیرم.

فکر می کردم که این بار با دفعات قبل فرق دارد اما اشتباه می کردم هیچ فرقی نداشت. دوباره در بدری، آوارگی، زندگی بدون حق انتخاب و مصرف افراطی شروع شد. طی یک اتفاق که خودم هیچ نقشی در آن نداشتم به زندان افتادم، آخر خط مصرف من زندان بود. هیچ وقت فکر زندان را هم نمی کردم، اما مصرف مواد مخدر باعث این اتفاق در زندگی من شد!

زندان افتادن من باعث برگشت من به زندگی بدون مصرف مواد مخدر شد. همانجا بود، که پذیرفتم اعتیاد برای من مشکل ساز شده است و تمام امنیت هایم به خطر افتاده و باید برای خودم کاری انجام دهم. چون با جلسات آشنایی داشتم از دوستان پرسیدم که آیا در زندان جلسات برگزار می شود؟ خوشبختانه آنجا جلسات بود و من خودم را به آنجا رساندم و شروع به شرکت مداوم در جلسات کردم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم و کم کم تغییرات در من شروع شد، از تمام رفتارهای گذشته ام دست برداشتم و یک زندگی جدید را آغاز کردم.

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

Nairan1.Org

### ناحیه ۱:

گروه صبح قیطریه: پارک قیطریه، سالن فرهنگسرای ملل دوشنبه: ۹۷/۱۱/۲۹ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

گروه شهید فامیلی: فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه شهید محمدی، داخل محوطه بهزیستی پنجشنبه: ۹۷/۱۱/۱۱ ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۸:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

### ناحیه ۲:

گروه زمزم: اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر، پایین تر از پل چهارم (زمزم) جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام پنجشنبه: ۹۷/۱۱/۰۴ ساعت ۱۸:۰۰ الی ۲۰:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

گروه رهایی قیامدشت: قیامدشت، بلوار آزادی، آمفی تئاتر شهرداری چهارشنبه: ۹۷/۱۱/۰۳ ساعت ۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

### ناحیه ۳:

گروه جوانه امید: اسلامشهر میدان قائم، داخل پارک، فرهنگسرای امام علی(ع)، سالن آمفی تئاتر جمعه: ۹۷/۱۱/۲۶ ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

گروه های فلاح: میدان بهاران، پارک بهاران، سینما بهاران چهارشنبه: ۹۷/۱۱/۰۳ ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۲:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۲۰۲۱۵۰۴۳

### ناحیه ۵:

گروه آزادی دامغان: میدان شهدا، سالن اجتماعات بهزیستی پنجشنبه: ۹۷/۱۱/۱۸ ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۰۷۴۱۲۶۵۵

گروه امید شاهرود: خیابان چمران، تالار شهید بهشتی جمعه: ۹۷/۱۱/۰۵ ساعت ۱۴:۰۰ الی ۱۶:۰۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۴۳۰۷۱۰۵

گروه امید ابراهیم آباد: سمنان میامی، روستای ابراهیم آباد علیا، مسجد ابوالفضل جمعه: ۹۷/۱۱/۱۲ ساعت ۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰ تلفن هماهنگی: ۰۹۱۹۴۳۰۷۱۰۵

## تماس با ما:

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶  
روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶  
بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

## جدول کلمات

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

**راهنمای جدول:** پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ۵ است.

جلسات، کمک، پیام، چشم انداز خدماتی، حق انتخاب، پیوند مشترک، اشتیاق، کلیدهای آزادی، خدمت متنوع، زبان قلب، انجمن جهانی، تلاش، پیش برد هدف اصلی، عضو، قلب انجمن، خدمت ایثارگرانه، گروه، وظیفه، در حال عذاب، سنت پنجم، اعضا مهربان، عذاب، پاک شدن، ترازنامه گروهی، هدف، خوش آمدگویی

**رمز جدول ماه گذشته:** خلایق، آزادی، استقلال، درستکاری