

# انجمن معتادان گمنام پلی برای آغاز زندگی دوباره

اسفند 18, 1394

انجمن معتادان گمنام پلی برای آغاز زندگی دوباره و رهایی \*  
انسان ها از دام اعتیاد است تا شادی و نشاط به خانواده ها  
برگردد .

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه، انجمن معتادان گمنام در سال  
1332 هجری شمسی توسط افرادی که خود در چنگال بیماری اعتیاد  
گرفتار شده بودند، بنیان گذاشته شد و امروزه با گذشت بیش از 60  
سال در بیش از 134 کشور جهان فعال است در حال حاضر هر هفته جلسات  
مختلفی در دنیا به بیش از 70 زبان برگزار می شود.

معتادان گمنام فعالیت خود را در ایران از سال 1369 با کمک چند  
عضو در حال بهبودی آغاز کرد به طور مرتب جلسات مختلفی در سراسر  
کشور اعم از شهرهای بزرگ، کوچک و حتی روستاها با هدف کمک و نجات  
معتادان برگزار کرده و در حال حاضر دارا 500 هزار نفر عضو است.

این انجمن از سال ۷۷ فعالیت خود را در ارومیه آغاز کرده و  
تاکنون ۳۰۰۰ نفر در استان عضو این نهاد که متشکل از افرادی است  
که اعتیاد مشکل اصلی آنهاست و از بیماری اعتیاد رنج می برند،  
هستند

مسئول روابط عمومی این انجمن که زندگی خود را مدیون انجمن  
معتادان گمنام می داند شخصی که تمام زندگی خود را در مواد مخدر  
خلاصه کرده بود با مراجعه به انجمن و عزم و اراده محکمی توانسته  
به زندگی سالم و با نشاطی دست یابد و به کانون گرم خانواده باز  
گردد.

ر. ش با اشاره به اصول و فعالیتهای این انجمن گفت: در این انجمن  
اصل بر کمک یک معتاد به معتاد دیگر است . اعضای قدیمی تر که به  
راهنما معروفند به طور فردی تجربه بهبودی خود را با اعضای جدید  
در میان می گذارند.

وی افزود: مبنای برنامه بهبودی معتادان گمنام «دوازده قدم» است؛  
این قدم ها مجموعه رهنمودهایی برای دستیابی عملی ما از بیماری

اعتیاد به بهبودی است، هم زمان اعضا با تمرین این رهنمودها می آموزند که چگونه با مسائل روزانه خود رو به رو شوند.

دوازده قدم که به مرور برای پاک‌سازی یک فرد برداشته می‌شود:

قدم اول

اقرار به وجود بیماری و اذعان به آشفتگی خود ساخته

قدم دوم

نیروی برتر از خود ما می‌تواند که سلامت عقل را می‌تواند سلامتی را برگرداند. یعنی خدا

قدم سوم

تصمیم به بهره‌مندی از اراده خداوند در زندگی شخصی

قدم چهارم

تهیه تراژنامه اخلاقی از زندگی

قدم پنجم

چگونگی اقرار به خطاها در حضور راهنمای انجمن

قدم ششم

پیدا کردن آمادگی برای جبران و برطرف کردن نقص‌ها از طرف خداوند

قدم هفتم

دریافتن و کمبودها

قدم هشتم

خودسازی

قدم نهم

ورود به جامعه

قدم دهم

نوشتن ترازنامه روزانه و مرور ویژگی های فردی و تعاملات روزانه

قدم یازدهم

دعا و عمق دهی به معنویات و مراقبه

قدم دوازدهم

بیداری روحانی و رساندن پیام پاکی به سایر معتادان

مسئول روابط عمومی انجمن ضمن اشاره به سنت های این سمن گفت :  
مهمترین سنت های ما گمنامی و وابسته به خود بودن است؛ واژه  
گمنامی در برنامه انجمن معتادان گمنام اصل اساسی می باشد که  
اعضاء فارغ از هویت شخصی در جلسات شرکت کرده و یا یکدیگر مساوی  
هستند و جایگاه هیچ عضوی کمتر یا بیش تر از عضو دیگر نیست و در  
واقع اصل گمنامی کمک می کند معتادان بدون واهمه و ترس در جلسات  
بهبودی انجمن شرکت کنند زیرا گمنامی برای فردی که نخستین بار در  
جلسات انجمن شرکت می کند، مهم است.

وی افزود: انجمن معتادان گمنام به هیچ سازمانی وابسته نیست و از  
لحاظ مالی کاملاً متکی به خود است و کمک های مالی مانند وام، وقف،  
هدیه و... را نمی پذیرد. در طول جلسات سبدی به گردش در می آید که  
هر کس به اندازه توان و سهم منصفانه خود مبلغی را در سبد می  
اندازد؛ در حقیقت انجمن هزینه های خود را صرفاً از طریق کمک های  
داوطلبانه اعضا تامین می کند.

مسئول روابط عمومی انجمن اظهار داشت: دستگاه های اجرایی از قبیل،  
بهبود شهری، شهرداری، هلال احمر و تمامی فرمانداری های شهرستان ها  
کمک های معنوی خود را نیز از انجمن معتادان گمنام دریغ نمی کنند  
و تمامی کلینیک های سطح استان نیز پیام رسان انجمن هستند و در  
زندگانی ها نیز جلسات انجمن برگزار می شود.

تمامی افرادی که علاقه مند به عضویت در این انجمن هستند می توانند  
با شماره تلفن 09148269500 تماس حاصل نمایند