

پیا می در راه



فروردین ۱۴۰۴



A Posture in the Heart

NESSNA

"در انجمن، ما با دادن
عشق بدون شرط، عاشق‌تر
و با مشارکت رشد روحانی
خود، روحانی‌تر می‌شویم"
کتاب پایه، "الهامات تازه در راه است"

خوش آمدید ۲
از پشت دیوارها ۳
انتقال ۷
از خارج ۸
فُرم سفارش ۱۲

از طرف سردبیر

ما به همه شما به پیامی در راه، خبرنامه خدمات جهانی NA خوش آمد می گوئیم. ما امیدواریم که محتویات این خبرنامه به شما در بهبودی تان یا کوشش-های شما در H&I کمک کند. پیامی در راه دارای سه بخش می باشد. بخش اول، "از پشت دیوارها" که پُر است از نامه-های معتادان زندانی، که تجربیات، نیرو، و امید شان را در طی بهبودی یافتن از اعتیاد و حفظ بهبودی از طریق NA به مشارکت می گذارند.

بخش دوم، "از بیرون"، فرصتی است برای کمیته های فرعی بیمارستان ها و زندان ها تا تجربیات به دست آمده خودشان را که از طریق رساندن پیام بهبودی NA به معتادانی که نمی توانند در جلسات عادی شرکت کنند را ارائه دهند. همچنین شاید شما تجربه شخصی اعضای را بیابید که پیام NA را در داخل شنیدند و الان در بیرون زندگی می کنند و از زندگی لذت می برند. بخش سوم و جدیدترین بخش "انتقال از داخل به خارج"، که ارائه دهنده مشارکت اعضای است که راجع به انتقال موفقیت آمیز خود از مرکز درمان، بیمارستان، یا زندان به بیرون است.

ما اعضاء و کمیته های فرعی H&I را تشویق می کنیم تا برای اشتراک در پیامی در راه درخواست خود را ارسال کنند. لطفاً در نظر داشته باشید به احتمال زیاد ما مقالاتی را منتشر می کنیم که تمرکز بر این دارد که NA چگونه توانسته به بهبودی یک فرد در حبس کمک کند تا آن مقالاتی که بر وحشت مصرف مواد مخدر تمرکز دارد. تمام درخواست های اشتراک در پیامی در راه را به:
NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA,
fsmail@na.org ارسال کنید.

دست به کار شوید و برای به انجام رساندن هدف اصلی انجمن مان به ما کمک کنید!!

مهلت تعیین شده انتشار مان به قرار زیر است:

شماره	مهلت
تیر ۱۴۰۴	۲۶ فروردین ۱۴۰۴
مهر ۱۴۰۴	۲۴ تیر ۱۴۰۴
دی ۱۴۰۴	۲۳ مهر ۱۴۰۴

و نهایتاً، آیا می دانستید که اشتراک الکترونیکی پیامی در راه مجانی است؟ شماره های جدید چهار بار در سال به شما ایمیل می شود. برای ثبت نام، از سایت www.na.org/reachingout بازدید کنید.

از یست دیوارها

پیامی در راه عزیز،

سلام از این زندانی ۶۷ ساله! امروز ۲۵۰ روز است که از دستگیریم می‌گذرد. همچنین روز ۲۵۰ از پاک بودنم از مواد مخدر و الکل است، بعد از نزدیک به ۵۰ سال نوشیدن و مصرف مواد. باورم نمی‌شود که چقدر از نظر جسمی و ذهنی احساس خوبی دارم. ذهنم تیز و شفاف است.

در حالی که این خبر عالی است، چیزی که حتی بهتر است رابطه جدید من با "های هوکی فنوکی" (اسم نیروی برتراو)، قدرت تمام قدرت‌ها، آفریدگار... بله، خداوند! پس از قرار دادن تمام ایمانم نزد او است، گذر زمان به چیزی آرامش‌بخش تبدیل شده است. هر روز با خوشبینی بیدار می‌شوم، بدون ترس و هیجان‌زده از اینکه به زندگی خوب پیش رو فکر می‌کنم که هنگام بازگشت مجدد به جامعه منتظرم است، کاملاً پاک.

من همچنین باید به NA آفرین بگویم. بی‌صبرانه منتظرم تا در اولین جلسه‌ام در دنیای بیرون شرکت کنم. جلسات در مرکزی که من هستم برگزار نمی‌شوند، مگر اینکه در برنامه‌ای خاص باشید. این موضوع به واسطه استفاده از کتاب پایه و نیروی برترم مانع از بهبودی من نشده است. ترکیب این دو منبع الهامی به من داده که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم داشته باشم.

در این مدت شروع به خلق آثار هنری مرتبط با بهبودی کرده‌ام و بی‌صبرانه منتظرم تا پس از آزادی‌ام آن‌ها را با انجمن به اشتراک بگذارم. وقتی راجع به این که انجمن چه می‌تواند از هنر من به دست آورد فکر می‌کنم، زمان سریع‌تر می‌گذرد. فقط این فکر که آثارم ممکنه آرامش‌بخش و الهام‌بخش همه معتادان باشه، برایم شادی زیادی به همراه می‌آورد!

دی‌جی (DJ)، فلوریدا، ایالات متحده آمریکا

پیامی در راه عزیز،

زمانی که در حال مصرف بودم بدبختی، سرخوردگی، و امیدهای بلندپروازانه واقعیت‌های من بودند. در زمان بازگشت به خانه سعی داشتم شرایط زندگی‌ام را تغییر دهم، گرفتن گواهی‌نامه رانندگی، کارت تأمین اجتماعی (کارت ملی) و دیدار با پدرم. وقتی تصمیم به مصرف گرفتم ورق برگشت. زندگی با مصرف مواد، غیرقابل‌قبول است. با مصرف مواد، من فقط مشکلاتم را با بُروز رفتارهای ناهنجارم بیشتر کردم. درک تغییر یافته‌ام از واقعیت، به بدترین کابوسم تبدیل شد.

با مصرف مواد، من فقط مشکلاتم را با بُروز رفتارهای ناهنجارم بیشتر کردم. درک تغییر یافته‌ام از واقعیت، به بدترین کابوسم تبدیل شد.

با تمام وجود باور دارم که خداوند با قرار دادن من در زندان از طریق دادگاه‌ها، جانم را نجات داد. اقامت طولانی‌مدت در اینجا به من کمک کرده تا فونداسیونی بسازم. سلامتی‌ام خوب است. بدنم در بهترین وضعیت ممکن قرار دارد. برنامه‌های کاری‌ام برای فردایی بهتر است. دیگر اسیر مآف‌هایم نیستم. مَث، ابزار شیطان است که جوامع را نابود می‌کند. از طریق زندان و زندگی به روال برنامه NA، آموخته‌ام که رویاهایم می‌توانند جایگزین کابوس‌هایم شوند. چالش‌هایی که زندگی امروز به من ارائه می‌دهد را می‌پذیرم و از درون پنجره‌ای شفاف‌تر، بابت اشتباهاتم متأسفم. هدیه بهبودی‌ام این است که امروز زنده‌ام و از زندگی لذت می‌برم.

دی‌ام (DM)، محل نامشخص

پیامی در راه عزیز،

سلام، نام من ایی ای (EA) است و من یک معتادم. من می‌نویسم تا تجربه، نیرو و امیدم را به اشتراک بگذارم و اینکه چگونه مایل شدم باور کنم که تغییر از طریق در میان گذاشتن تجربه با دیگر معتادان ممکن است. امیدوارم این نوشته در خبرنامه پیامی در راه منتشر شود تا بتواند الهام‌بخش دیگر معتادانی باشد که با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنن.

من ۳۰ سال مواد مخدر و الکل استفاده کرده‌ام. من بار دیگر تحت تأثیر مواد به زندان برگشتم. در مدت حضورم اینجا، لازم بود عمیقاً به درون خودم نگاه کنم و بالاخره ببینم که مواد مخدر چه عواقب زیادی برای خودم، عزیزانم و جامعه به همراه داشته است.

وقتی بالاخره پذیرفته و اقرار کردم که مشکلی دارم، فهمیدم که فقط در همین حد حرکت و بعد توقف کافی نیست. باید تصمیم می‌گرفتم که اراده و زندگی‌ام را به مراقبت خداوند بسپارم و اجازه دهم نیروی برترم مرا راهنمایی کند. از ۲۴ نوامبر ۲۰۲۴ تا به امروز، یک سال است که از مواد مخدر و الکل پاک هستم. من یک راهنما دارم که مرا در طی دوازده قدم راهنمایی کرده، و این کار به من کمک کرده تا یک روش جدید برای زندگی پیدا کنم.

بهبودی برای کسانی نیست که به آن نیاز دارند، بلکه برای کسانی است که آن را می‌خواهند. امروز، افتخار می‌کنم که بگویم پاک هستم.

پیامی در راه

از راهنمایم و از انجمن NA سپاسگزارم؛ آن‌ها هر روز به من کمک می‌کنند تا شعله‌ام روشن بماند. به تمام معتادانی که هنوز با مواد مخدر و الکل درگیر هستند، می‌گویم به انجمن NA یک فرصت بدهید. شاید از آن خوششان بیاید، و قول می‌دهم که این راه بهتری برای زندگی کردن است. همیشه می‌شنیدم که بعضی‌ها در دل یک مؤسسه آرامش و آزادی پیدا می‌کنند، و حالا می‌فهمم چطور ممکن است. خدا نگهدار همگی‌تان باشد.

ایی ای، کالیفرنیا، ایالات متحده آمریکا

پیامی در راه عزیز،

اسم من جی آر (JR) است و من یک معتاد هستم. اولین بار که نشئه شدم ۱۱ ساله بودم، و به مدت ۲۲ سال دیگر به سوء مصرف مواد ادامه دادم. زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود، و بیشتر آن را در کانون اصلاح و تربیت، بازداشتگاه و زندان گذراندم.

در ۱۵ ژانویه ۲۰۰۴ به ته خطر رسیدم و به حبس (از) ۶۱ سال تا ابد محکوم شدم. تمام دارایی و خانواده‌ام را از دست دادم. سال‌ها افسرده بودم، اما توانستم با تماس و ارتباط گرفتن با خدمات جهانی انجمن NA بهبود پیدا کنم. آن‌ها با نشریات و یک اشتراک رایگان پیامی در راه به من لطف بزرگی کردند. با آن‌ها، توانستم یاد بگیرم چگونه دوازده قدم را کار کنم و آن‌ها را در زندگی‌ام به‌کار برم.

در حال حاضر در کالیفرنیا زندانی هستم و هر جمعه در جلسات NA شرکت می‌کنم. این یک موهبت است که در کنار گروهی از مردان باشم که در حال حفظ بهبودی خود هستند. ما یکدیگر را تشویق و حمایت می‌کنیم تا یک روز یک روز پاک بمانیم. زمانی که سخنرانان مهمان از بیرون می‌آیند، همیشه لذت‌بخش است. برخی از آن‌ها ۳۰ یا ۴۰ سال پاک دارند و با به در میان گذاشتن آگاهی و تجربه‌شان، به ما کمک می‌کنند که از لغزش جلوگیری کنیم. در نتیجه، آن‌ها در حال نجات جان‌ها هستند. تشکر، از NA، برای ایجاد برنامه‌ای که کار می‌کند.

جی آر، کالیفرنیا، ایالات متحده آمریکا

پیامی در راه عزیز،

من آر آر (RR) هستم، و من یک معتاد هستم. تاریخ پاکی من ۱ نوامبر ۲۰۱۷ است. چقدر معجزه‌آسا است که بالاخره پذیرای پاک بودن شدم، اما حتی بیشتر از آن، اینکه زندگی‌ام را در بهبودی محاصره کرده‌ام. راهنمای سابقم همیشه به من می‌گفت، بعد از اینکه بارها و بارها اعتراف می‌کردم که بازگشت به مصرف داشتم: «چطور می‌توانی از چیزی که اصلاً در ابتدا در حال کار کردن روی آن نبودی، یعنی بهبودی، دوباره به مصرف برگردی؟» من فقط چند روز پاکی را کنار هم می‌چیدم بدون اینکه کاری برای حفظ آن انجام دهم.

من همیشه پافشاری می‌کردم که اراده‌ام را پس بگیرم و باور داشتم که در کنترل زندگی‌ام از نیروی برترم بهتر هستم. همه ما می‌دانیم که نتیجه‌اش چطور خواهد بود. به طور مداوم شماره راهنمایم را در تلفنم اسکرول می‌کردم، برای لحظه‌ای کوتاه مکث می‌کردم و شکم من به شدت فشرده می‌شد و سپس به شماره‌هایی که او پیشنهاد داده بود که پاک کنم، ادامه می‌دادم. داشتن تردید در برنامه‌ام به شدت مرا عقب می‌انداخت.

یکی از عناصر کلیدی که برای من غایب بود، علاوه بر ایمانم، انجام خدمت بود: دادن آنچه که بهر احتی به من داده شده بود به دیگران. اکنون این بخش از بهبودی من، محبوب‌ترین و لذت‌بخش‌ترین جنبه‌اش است. هرچند که یک راهنما در دنیای بیرون و دعا و قدم‌ها را دارم، اما این خدمت‌هایی که انجام می‌دهم است که واقعاً مرا پاک نگه می‌دارد.

هر روز با هرج و مرج احتمالی در زندان روبرو هستم، و بسیاری از روزها اهدافی که برای خودم تعیین کرده‌ام را از دست می‌دهم. با این حال، نیروی برتر من هنوز از من حمایت می‌کند. چقدر سپاسگزارم!

آر آر، کلرادو، ایالات متحده آمریکا



انتقال از درون به بیرون

پیامی در راه عزیز،

من ۲۴ ساله هستم و یک معتاد هستم. نام من سی اچ (CH) است از اوکلاهاما، و در حال حاضر در یک مرکز درمانی برای استفاده از مواد مخدر و الکل هستم و فرایند انتقال را شروع کرده‌ام. سه فرزند دارم که دو نفر از آن‌ها در سیستم اصلاحی قرار دارند. پسر بزرگم با پدرم است. من (NA) را دوست دارم و به آنچه که در فرایند بهبودی‌ام برای من انجام داده است، ارادت دارم. هر روز در جلسات شرکت می‌کنم و هر بار که به حرف‌های دیگران گوش می‌دهم، احساساتی می‌شوم. کتاب پایه را می‌خوانم و هر بار چیزی است که به عمق وجودم می‌نشیند. هنوز در قدم اول هستم و سعی می‌کنم واقعیت این که یک معتاد هستم را درک کنم. به این نتیجه رسیدم که بله، من نسبت به اعتیادم بی‌قدرت هستم و نیاز به ساختاری دارم تا از شر شرارت‌هایی که در ذهنم حاکم است، رهایی یابم. NA به من بینشی داده است.

گریه می‌کنم و داستاتم را به اشتراک می‌گذارم به این امید که کسی مانند من کمک‌هایی را که به شدت نیاز دارد و حقیقت است دریافت کند. هر روز کمی بیشتر درباره خودم می‌آموزم. من مهربان‌تر شده‌ام. از طریق NA، می‌دانم که تنها کسی نیستم که رنج می‌کشد. با افراد غریبه‌ای که هیچ شناختی از من نداشتند، صادق بودم و آن‌ها مرا قضاوت نکردند. آن‌ها با من گریه کردند؛ احساساتشان را بیان کردند. من خانواده جدیدم را در بهبودی پیدا کرده‌ام. احساس می‌کنم خانهم را پیدا کرده‌ام. یک شب در جلسه NA داستاتم را تعریف کردم و دیگران به من گفتند که چقدر به من افتخار می‌کنند که صادق بودم. یکی از مردان به من گفت: «خوش آمدی به خانه.»

وقتی بچه‌هایم از من گرفته شدند، برای پنهان کردن احساسات شرم و گناه، درد و رنج خود، همیشه نشئه می‌شدم. اما در اینجا متوجه شدم که دیگر نیازی به این کار ندارم. هیچ‌گاه به اندازه امروز در جلسات احساس محبت نکرده‌ام. ما همه در این زندگی بهبودی کنار هم ایستاده‌ایم و این همان کاری است که خانواده‌ها باید انجام دهند. نمی‌توانم با کلمات بیان کنم که چقدر NA را دوست دارم، اما می‌توانم بگویم که این برنامه به من امیدی نو بخشیده است. می‌دانم که می‌توانم این کار را انجام دهم و پاک بمانم. همچنین می‌دانم که نمی‌توانم این کار را تنها انجام دهم. امروز دیگر نیازی به تنها بودن ندارم. من یک خانواده و انجمن پرمحبت دارم که به من کمک می‌کنند.

وقتی اینجا نشسته‌ام، همیشه به یاد می‌آورم گفته‌ای را که می‌گوید: «یکی هم زیاد است و هزار تا هیچ‌وقت کافی نیست.» از اینکه امروز در حال ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌ام هستم، خوشحالم. این ترسناک و سخت است، اما تلاشش ارزشش را دارد. هر روز باید روی بهبودی‌ام کار کنم و آن را روز به روز پیش ببرم. از اینکه اجازه دادید تنها نباشم، سپاسگزارم. سی اچ، اوکلاهاما، ایالات متحده آمریکا

پیامی در راه عزیز،

سلام، من یک معتاد هستم و نام من اچ (H) است. من اصالتاً از اوکلاهاما هستم اما در سال ۲۰۲۴ به کالیفرنیا نقل مکان کردم. من اینجا آمده‌ام تا درمانی برای بیماری اعتیادم دریافت کنم. ۳۲ بار زندان کوتاه مدت شده بودم و دو بار زندان بلند مدت. شش محکومیت جنایی دارم. من به عنوان یک تهدید برای جامعه شناخته شدم. در جامعه پذیرفته نشده بودم. شش فرزند داشتم که باید آن‌ها را تأمین می‌کردم و مادرانشان از من متنفر بودند. به جایی رسیدم که دیگر نمی‌خواستم زندگی کنم.

من از چندین مرکز درمانی عبور کرده بودم، اما هیچ وقت به NA نرفته بودم. وقتی به کالیفرنیا آمدم، توانستم وارد یک مرکز سم زدایی عالی شوم که من را با جلسات انجمن آشنا کرد. از آن زمان، زندگی‌ام پر از چیزهایی شده که هیچ وقت نمی‌توانستم حتی در خواب تصور کنم. من یک راهنما دارم که در طول این سفر بهبودی همیشه کنارم بوده است. احساس می‌کنم هیچ راهی وجود نداشت که امروز اینجا باشم بدون راهنمایی او. او به من کمک کرده تا با افراد بسیار عالی که در حال بهبودی هستند ارتباط برقرار کنم.

از طریق هم‌نشینی با دیگران، راه‌های جدیدی برای داشتن اوقات خوب و اجتماعی شدن بدون استفاده از مواد پیدا کرده‌ام. همچنین بالاخره شغل پیدا کرده‌ام. NA به من کمک کرده تا خودم را دوست داشته باشم و این از طریق محبت به دیگران به دست آمده است. من یک نیروی برتر دارم و توانسته‌ام اعتماد را با خانواده و فرزندانم بازسازی کنم. اکنون در کنار دوستانی هستم که پاک هستند. حالا من مردی هستم که به قول‌هایم عمل می‌کنم و می‌توانم به تعهداتم وفادار باشم. نیروی محبت که در این برنامه وجود دارد به من امید برای یک آینده بهتر می‌دهد.

اچ، اوکلاهما، آمریکا

هنر از بیرون

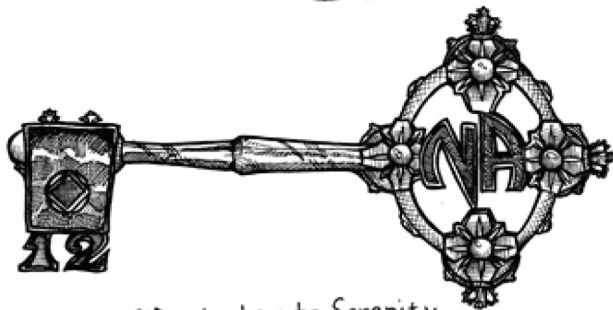
بسیاری از اعضای NA، گروه‌ها، و جوامع تی-شرت‌های H&A بهبودی-محور را طراحی می‌کنند. ما اعتقاد داریم رساندن پیام بهبودی NA یک هنر خلاقانه است. لطفاً عکس تی-شرت‌های H&A خود را با ما به اشتراک بگذارید! ما می‌خواهیم هنر شما را به نمایش بگذاریم. Handl@na.org

Free From Addictions



TF, Pennsylvania, USA

Anonymous



NA: the key to Serenity

فراخوان تمام اعضای H&I!

لطفاً داستان خود را به خبرنامه فصلی NA پیامی در راه ارسال کنید.
ما به دنبال معتمدان در حل بهبودی مانند شما هستیم، تا تجربه شان را از یافتن بهبودی
پشت دیوارها و حفظ آن در بیرون به مشارکت بگذارند. داستان شما حامل پیامی قدرتمند
از امید برای معتمد زندانی است! تشکر از شما.
لطفاً داستان خود را بفرستید به:

Narcotics Anonymous World Services;
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,
یا به HandI@na.org .



انتقال از درون به بیرون

چه از مرکز درمانی، بازداشتگاه، زندان، بیمارستان، یا سازمان دیگری، آزاد شده
باشید، شما از "درون به بیرون" منتقل شده اید تا رها از مواد مخدر، عضو سازنده
اجتماع باشید. ما فکر می کنیم تجربه شما ممکن است برای دیگران وقتی در آستانه انتقال
هستند ارزشمند باشد.
ما سوالاتی برای کمک به تحریک افکار شما ارائه می دهیم تا شاید شما بخواهید تجربه
خود را با ما به اشتراک بگذارید؛ ما مقاله شما را در پیامی در راه جهت کمک به دیگران
ویرایش و زیبا سازی خواهیم کرد.

- ۱ - در اولین روز آزادی تان چه کردید؟
- ۲ - چه گام هایی برای کمک به بهبودی خودتان در جامعه برداشتید؟ آیا فکر می کنید گام های انتقال برای معتمدانی که ۳۰ روز است آزاد شده اند با معتمدانی که بعد از ده سال آزاد می شوند یکسان است؟
- ۳ - بعضی از چالش هایی که در بازگشت به جامعه با آنها روبرو شدید چه بودند؟
- ۴ - NA چگونه با ارائه اطلاعات به شما کمک کرد تا پس از آزادی بتوانید در یک جلسه شرکت کنید؟
- ۵ - فکر می کنید NA چگونه می تواند به شما در انتقال تان بهتر کمک کند، و آیا هیچ پیشنهادی جهت ارائه دارید که کمک کند تا NA بتواند بهتر به دیگران هنگام انتقال کمک کند؟

ما مشتاقانه منتظر خواندن تجربیات شما و ارائه این اطلاعات به دیگران هستیم.
برای کمک به ما در یاری به دیگران در انتقال شان متشکریم.



"وقتی ما به آخر خط می رسیم و درک می کنیم که چه با مواد مخدر و چه بدون آن، نمی توانیم مانند یک انسان زندگی کنیم، همگی با یک مسئله بغرنج روبرو هستیم. آیا کار دیگری مانده است که انجام نداده باشیم؟ این طور به نظر می رسد که دو راه بیشتر نباشد، ما یا می توانیم از سریع ترین راه ممکن روانه عاقبت تلخ خود یعنی—زندان، بیمارستان یا مرگ شویم—و یا راه تازه ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، تعداد بسیار کمی از معتادان شانس پیدا کردن راه دوم را داشته اند، اما معتادان امروز خوشبخت تر هستند. برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن ها به اثبات رسیده است و در دسترس همه قرار دارد. این برنامه، یک برنامه روحانی ساده و غیر مذهبی، به نام انجمن معتادان گمنام است."

"ما بهبود پیدا می کنیم"

فرم سفارش



پیامی در راه یک فصلنامه است، خبرنامه بهبودی-محور که توسط خدمات جهانی NA تهیه و به رایگان در دسترس معتادان زندانی قرار داده شده است. اگر شما برای حداقل شش ماه بیشتر حبس خواهید شد و مایلید یک اشتراک رایگان از پیامی در راه داشته باشید، فرم زیر پر کرده و ارسال کنید.

پیامی در راه همچنین به شکل آماده-چاپ، برای
دانلود رایگان در www.na.org/reachingout قرار دارد.

پیامی در راه همچنین در دسته های ۲۰-تایی اشتراک به مبلغ سالانه ۳۸/۰۵ موجود است. اگر شما علاقه مند به خرید اشتراک یک دسته هستید، لطفاً فرم زیر را پر کرده و به همراه چک یا تراول چک ارسال کنید.

☐ من یک معتاد زندانی هستم (و حداقل برای شش ماه دیگر هم زندانی خواهم بود)
و یک اشتراک رایگان برای پیامی در راه می خواهم.
☐ من خواهان خرید _____ اشتراک دسته ۲۰-تایی پیامی در راه به مبلغ هرکدام ۳۸،۰۵ مجموعاً _____ هستم.

نام _____

شماره شناسایی _____

آدرس _____

شهر _____ استان _____

کشور _____ کد پستی _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. © PO Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA
www.na.org/reachingout

زندانیان توجه

اگر شما در حال جا به جایی هستید و آدرس پستی شما در حین دوره حبس تغییر می کند، لطفاً آدرس جدید خود را با ما به روز کنید تا ما بتوانیم اشتراک پیامی در راه شما را نگه داریم/حفظ کنیم.