

برای حمایت از تو:

من ماسک می‌زنم

سلام به خوانندگان عزیز مجله یک وعده هزاران پاداش، فرسندیم که بیست و سومین و در واقع آخرین شماره از دومین سال فعالیت‌مان را با تمام سختی‌های موجود، تهیه کرده و تقدیم شما می‌داریم.

موضوعی که در این شماره قصد داریم با شما همراهان گرامی به اشتراک بگذاریم، بحث گمنامی در فضای مجازیست. البته در گذشته چه توسط خود بنده، چه دوستان، مطالب و نظرات فراوانی در این مورد گفته و نوشته شده، ولی تقریباً در تمامی موارد، سمت و سوی صمیمت با اعضا بوده و در پی بالا بردن سطح دانش و آگاهی اعضا برای حفظ منافع مشترک و فوئشنامی انجمن بوده است.

درمالیکه شرایط مال حاضر ایران و جهان و سعی و تلاش سافتکارهای قدماتی برای برگزاری جلسات بهبودی، آموزشی و قدماتی مجازی باعث بوجود آمدن پالاش‌های جدیدی در این موزه شده است. ازجمله دست به دست شدن صدای اعضای مشارکت کننده در جلسات، اطلاع رسانی و به نوعی تبلیغ برای جلسات با مضمون آقا یا خانم فلان و با پاک‌ی مثلاً پندیدن دهه و ...

در چنین شرایطی، فکر می‌کنم بد نباشد اگر یک‌بار دیگر منابع موجودمان در کتب و نشریات را مرور کرده و موضوع را از فیلتر اصول توصیه شده بگذرانیم.

بد نیست اشاره کنیم که سنت یازدهم پیش از فراگیر شدن استفاده از تلویزیون نوشته شده است، با این همه واژه‌های این سنت آن قدر انعطاف‌پذیر هست که بتوان آن را به رسانه تلویزیون نیز تعمیم داد. بر همین اساس، به نظر می‌رسد واژه‌های به کار رفته در این سنت آن قدر جامعیت دارند که بتوان آن را در مورد شکل‌های جدید رسانه‌ای هم صادق دانست؛ از جمله اینترنت، و مشخصاً شبکه‌های اجتماعی.

سنت یازدهم به ما گوشزد می‌کند که وقتی موضوع عضویت در **NA** پیش می‌آید، اعتبار برنامه بهبودی ما ممکن است تحت تأثیر اعمال اعضای **NA** قرار گیرد. ما با آشکار کردن عضویت‌مان در **NA**، فواسته یا نافواسته مکمل نماینده این انجمن را پیدا خواهیم کرد، و تمام رفتارها یا نظرهای شفصی ما ممکن است به اشتباه به کل **NA** نسبت داده شود. به همین صورت، رفتار ما در وبگاه‌های [صفحات] شبکه‌های اجتماعی ممکن است در ذهن متفحصان و سایر کسانی که می‌توانند معتادان را به **NA** بفرستند این تصور را ایجاد کند که **NA** فقط مریم فصوصی و رازداری اعضا را جدی نمی‌گیرد.

همچنین سنت پنجم نیز متذکر می‌شود که: «گروه‌ها باید به اعضای خود هدف اصلی معتادان گمنام را که همانا رساندن پیام بهبودی است، یاد آور شوند، نه شفصیت فردی اعضا را. با این کار آن‌ها می‌توانند سنت پنجم را اجرا کنند.» می‌توان نتیجه گرفت که رفتار برعکس این، یعنی برجسته کردن نام سفنران و قدمتگذار و یا طول مدت پاک‌ی وی، می‌تواند موجبات عدم رعایت و اجرای این سنت را فراهم نماید.

یک گروه ممکن است اجازه دهد تا غرور، قدرت یا شفصیت‌ها مهم‌تر از پیامش شوند. محبوبیت، طول پاک‌ی و شهرت، وسیله مناسبی جهت اندازه‌گیری سلامت رومانی نیست. یک راه ساده برای فهمیدن اینکه گروه، هدف خود را گم کرده‌است یا فیر؟ اینست که ببینیم آیا اعضا به جلسه برمی‌گردند یا فیر؟

این‌ها اصولی هستند که برای همه کار می‌کنند. از گروه تا فدمات جهانی. پس لطفاً دقت کنید که اگر اسم آقا یا خانم فلان یا سایر شفصیت‌ها، وسط نباشد، باز هم اعضا، در جلسه ای که برگزار می‌کنید شرکت می‌کنند؟

ارادتمند شما

مسعود.ب

یک عضو جوان	۳
ماجرای یوهپ-داروی توقف روزمرگی	۴
«»»»ادامه	۵
عمر دوباره	۶
پرخاشگری	۷
رژیم غذایی ان.ای	۸
عواطف پوشالی	۸
در تمام امور	۱۰
تسلیم اصول یا تسلیم راهنما	۱۱
پرواز را بخاطر بسیار	۱۲
حاضر کم کوشش کنم	۱۴
توجه طلبی	۱۵
کرم ابریشم و هدیه درماندگی	۱۶
ترجمه	۱۷
تولدهای این ماه	۱۸



برای مشاهده
نسخه دیجیتال نشریه
و مقابله با اسکن کنید.

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله

بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره بیست و سوم - شهریور ماه ۱۳۹۹

■ شورای انطباق: مهدی.پ - رضاح - سیاوش.س - وحید.ن - امیر.ر

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ | vaadeh@nairan1.org

■ [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) | [@vaadeh](https://www.facebook.com/vaadeh) | [@vaadeh](https://www.linkedin.com/company/vaadeh) | [@Vaadeh_ir](https://www.youtube.com/channel/UCVaadeh) | [۰۹۱۳۹۵۷۶۶۴۸](https://www.whatsapp.com/channel/002999576648)



یک عضو جوان

راهنما گرفتم و بعد از مدتی سربازی رفتم. عطش اشتیاق من برای حضور در جلسات زیاد بود. با لباس سربازی در جلسات شرکت می کردم. واقعا ممنونم از همه کسانی که در این شهر و در آن جلسات بدون ترس از قضاوت من را با لباس سربازی با آغوش باز می پذیرفتند. در طی مدت پاکی چالش های زیادی را در زندگی تجربه کردم که هیچ کدام از آنها باعث نشده جلسات دور بشم. بعد از آن روزها غیر از پاک ماندن هدف دیگری در بهبودی داشتم. این که باید پاک باشم و به اعضا جوان پیام عشق و امید رو بدم و یک الگو باشم. برای اینکه در آن زمان کوچکترین عضو جوان در شهر خودم بودم و الان یک عضو قدیمی جوان در برنامه هستم.

و در آخر حرف پیامم نسبت به نوشتن نامه اینه که یک عضو جوان را قضاوت نکنید. هر کسی به نحوی در انجمن پیام رسانه. قدرت ما در گوناگونی ماست. من امروز هم راهنما هستم و هم یک خدمتگزار. برای جذب یک عضو جوان عجزهای خود را مهر تایید بهتر بودن خودمان نکنیم. که احساس تفاوت رو در آنها زنده کنیم و بهانه رفتن را دستشان بدهیم. اعتیاد در هر شکل و اندازه ای غیر قابل اداره است. باز هم سپاسگزارم از سوی خدای بزرگ که پاک هستم و عضوی از انجمن معتادان گمنام...

از خداوند ممنونم که عضوی از یک مجموعه بزرگ هستم. هر صبح بودن در انجمن رو یکی از دلایل شکرگزاری خودم می دونم. گاهی به دوستان می گم من توی انجام بزرگ شدم و اینجا خانواده من هستند و از این موضوع واقعا سپاسگزارم.

به راستی که معتادان امروز خوشبخت تر هستند. سیزده سال پیش که وارد انجمن شدم آگاهی اعضا از اصول برنامه خیلی متفاوت از الان بود. من عضو کوچیک خانواده هستم. برادرانم درگیر اعتیاد بودند که یکی از اونها به جلسات وصل شده بود. گاهی از روی کنجکاوی شرایط عضویت در انجمن رو از شما پرسیدم. یک شب با اصرار زیاد وارد جلسه شدم. اون موقع ۱۸ سال سن داشتم. با خودم می گفتم کسی در مورد اعتیاد از من بپرسه من چه جوابی می خوام بدم. چون واقعیت این بود که نه خودم و نه دیگران، خودمو معتاد نمی دونستیم. و شکل مصرف خودم رو اعتیاد نمی دونستیم. وارد جلسه شدم و خوش آمدگو منو بغل کرد. من اون شب با دقت به خواندنی های جلسه گوش می کردم. جمله هایی که منو جذب خودش کرد: «مصرف یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست. الکل یک ماده مخدر است. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. باز هم در جلسات شرکت کنید چون برایتان کار خواهد کرد. به امید دیدار مجدد خداوند یار و نگهدار شما.»

بعد از جلسه عضوی به من گفت: «خوشحال می شم اگه فردا شب ببینمت.» جالب بود برام. بعد از این هنوز باورم نمی شه که چگونه به حضور در جلسات ادامه دادم علیرغم اینکه دیگران منو معتاد نمی دونستن. به علت آگاهی کمتر اعضا، واقعا اون موقع از حضور من در جلسات دلخور و ناراحت بودن. اعتقادشان این بود که تو اعتیاد نداری، عجز نداری و آخر خط را تجربه نکردی.

اون موقع علیرغم اینکه چیزی از سنت سوم نمی دونستم با خودم می گفتم لزومی نداره که من برم آخر خط رو ببینم و می تونم از همین جا اعتیادم رو متوقف کنم و از اصول این برنامه استفاده کنم.

بالاخره با بی توجهی به همه نیش و کنایه ها به حضور در جلسات ادامه دادم.

ماجرای یوهی

داروی توقف

روزمرگی

از سر کار می‌رم خونه. کیفم را طوری که مارادونا توپ رو با دست و حرفه‌ای در جام جهانی ۸۶ فرو کرد تو دروازه انگلستان، لای دو تا کمد پرت می‌کنم. لباس‌ها یکی در میان روی مبل و تو جالباسی آویزان رها می‌شوند. اینها نشانه‌هایی است که می‌گویند من از سر کار به خانه رسیدم. پیشترها، همان زمان که در اوج اعتیاد بودم، روزها یکنواخت بود. زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم. همه چیز در این دایره می‌چرخید. من جزء جدا افتاده از جامعه بشری بودم. مثل اینکه همه مردم شهر برای تماشای مسابقه فوتبال رفته باشند اما من بیرون استادیوم لای درخت‌ها برای ادامه حیات داشتم با سایه‌ها بازی می‌کردم و می‌جنگیدم. از آن روزها سالهای زیادی گذشته. من عضو مسئول جامعه هستم. شغل دارم و زندگی می‌کنم، اما باز هم انگار همه چیز سر جای خودش نیست. یه چیزی از درونم زبانه می‌کشد. یه طوری که انگار این جمله را تکرار می‌کند: «لعنت به روزمرگی»

نگاه که می‌کنم انگار مشکل من همین روزمرگی بود. همین یکنواختی لعنتی. دوباره از جلسات هم مدتی است دور شدم. اگر اون سالها گرمای ظهر تابستان یا خماری بود که ناچارم می‌کردم تکیه به خودم بدم و بلند بشم برم برای مصرف، امروز سالیانست که صبح زود از خواب بیدار می‌شم. دوش می‌گیرم. لباس‌های مرتب می‌پوشم و در گرگ و میش هوا وقتی خیلی‌ها خوابند، می‌زنم به خیابون. خودم رو لای دست و پای مردم در مترو رها می‌کنم. در شلوغی‌ها اصلا اجازه می‌دم جمعیت من را به هر سمت که می‌خواهد ببرد. من تصمیم‌گیرنده نیستم و از اینکه هر چی پیش می‌آد یک نوع تنوعی در زندگی است بدم نمی‌آید.

این روزها کرونا حریف قدرتمند قرن ۲۱ بشر هم کمک کرده تا من بیشتر در دام روزمرگی بیفتم. مهمانی‌ها و جلسات که کنسل شده و همه برنامه‌های اضافی هم از زندگی من حذف شده. خلاصه شدم یک رفت و آمد بی‌تنوع میان کار و خانه. هنوز ارتباط مناسبی با جلسات مجازی برقرار نکردم. ارتباطم با راهنما و رهجو کم شده و این شده که رسیدم به جایی که دنبال یه توپ می‌گردم در خیابان که حتی لگد را بزنم زیرش، شیشه‌ای بشکند و تنوعی ایجاد کرده باشم. سوال از خودم این بود: چرا من اینطور شدم؟

باز به خودم نهیب می‌زنم که «هی عمو مراقب باش انگار دوباره افکار مصرف در سرت افتاده» اما هر چه درونم را جستجو می‌کنم، واقعا میل به مصرف در خودم نمی‌بینم. با این حال من دچار یک روزمرگی در زندگی شدم که هیجان زندگی‌ام را گرفته بود تا همین چند روز قبل. درست مثل جمله اول داستان «دایی جان ناپلئون» که می‌گفت: «من یک روز گرم تابستان دقیقا ۱۳ مرداد حدود ساعت ۳ و ربع کم بعد از ظهر عاشق شدم.» من هم در یک ظهر تابستان، حدود بیست دقیقه گذشته از ساعت چهار ۱۰ تیرماه یه چیزی در درونم شروع به تغییر کرد. همان روز که از سر بی‌حوصلی کامنتهای دوستان را در یک گروه همدرد می‌خواندم و لابه لای آن به پیام پمفلت فقط برای امروز برخوردم.

همان پمفلتی که هر روز باید در جلسات خوانده می‌شد. صدایی که بارها در جلسات شنیده بودم در گوشم می‌پیچید: به خودت بگو... فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچگونه ماده مخدری روز خوبی خواهم داشت. اما جمله ای که می‌توانست من را نجات دهد جمله سوم بود: «فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد به بهترین نحو ممکن آن را انجام دهم.»

احساس کردم گمشده من همین است. درست همین جمله کوتاه که انقدر جلوی چشمم بود که فراموشش کرده بودم. مدت‌ها بود که دست از نوشتن برنامه روزانه برداشته بودم. زندگی می‌کردم و همه چیز سر جای خودش بود. اما من برای زندگی خودم برنامه‌ای نداشتم. از فردا شروع کردم به نوشتن برنامه روزانه. این کار دو اتفاق مهم را برای من رقم زد: اول اینکه روزانه اهداف خاصی داشتم و دوم مسیر روزانه من تنها در کارهای عادی و روتین معمول خلاصه نمی‌شد.

مدتی که گذشت من به این نتیجه رسیدم که وضعیتم شبیه یک قایقران در یک رودخانه است. قایقرانی که وسائل و قایق خوبی برای سواری در امواج رودخانه را دارد اما آهسته از کنار رودخانه حرکت می‌کند. من هم زندگی را از کناره‌ها دنبال می‌کردم. به جای آنکه از امکاناتی که خدا در اختیارم گذاشته از هیجان رودخانه استفاده کنم، آرام و آهسته از کنار رود حرکت می‌کردم. جایی که تلاطم امواج کمتری را داشت.

تجربه‌ای که به دست آوردم این بود: وقتی برنامه‌های روزانه خودم را نمی‌نوشتم ذهنم به طور خودکار من را به سمت اجرای برنامه‌های روتین سوق می‌داد که در آنها مهارت داشتم و دست به هیچ کار دیگری نمی‌زد. اینگونه بود که روز و روزگار من با روزمرگی و کارهای تکراری پر شد.

مدتی که گذشت متوجه شدم تمایل به اجرای بخش‌های زیادی از برنامه روزانه در من وجود ندارد. مثلا در برنامه روزانه من این موارد دیده می‌شد: تماس گرفتن با فلان دوست - سر راه ورزش کردن

«فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد به بهترین نحو ممکن آن را انجام دهم.»
احساس کردم گمشده من همین است. درست همین جمله کوتاه که انقدر جلوی چشمم بود که فراموشش کرده بودم.

در پارک - نوشتن خاطرات روزانه - کمک به یک نفر در طول روز - پیگیری کار... درحالی که انجام همه این کارها را صمیمانه دوست داشتم اما تا وقتی که روی کاغذ نمی‌آمدند از برنامه روزانه من حذف می‌شد. درست مثل منوی غذایی که پر از مخلفات جذاب است اما من هر روز فقط آن غذاهایی را انتخاب می‌کردم که راحت‌تر بود و به آنها عادت داشت. در نهایت هم غذا خوردن بدون هیچ تنوعی برای من به یک امر روزمره و بدون هیجان در می‌آمد.

من تصمیم گرفتم و به این روش ادامه دادم که برای هر روز زندگی برنامه‌ای داشته باشم و سعی کنم آن برنامه نوشته شده را به نحو احسن اجرا کنم. گاهی در برنامه‌های روزانه‌ام پیاده‌روی قرار می‌دهم. یا گوش کردن به موسیقی و ایجاد آرامش درون. گاهی تصمیم می‌گیرم تعمداً ماشینم را دورتر در جایی زیبا پارک کنم و از رفت و برگشت تا ماشین لذت ببرم.

من سعی کردم از اهداف بلند پروازانه دست بردارم و اهدافم را در چارچوب آنچه قابل انجام بود روی کاغذ بنویسم. رفته‌رفته به نوشتن ترازنامه شبانه هم سوق پیدا کردم. چون می‌شد هر دو را با هم مقایسه کرد و فهمید کجای کار از برنامه انحراف پیدا کردم.

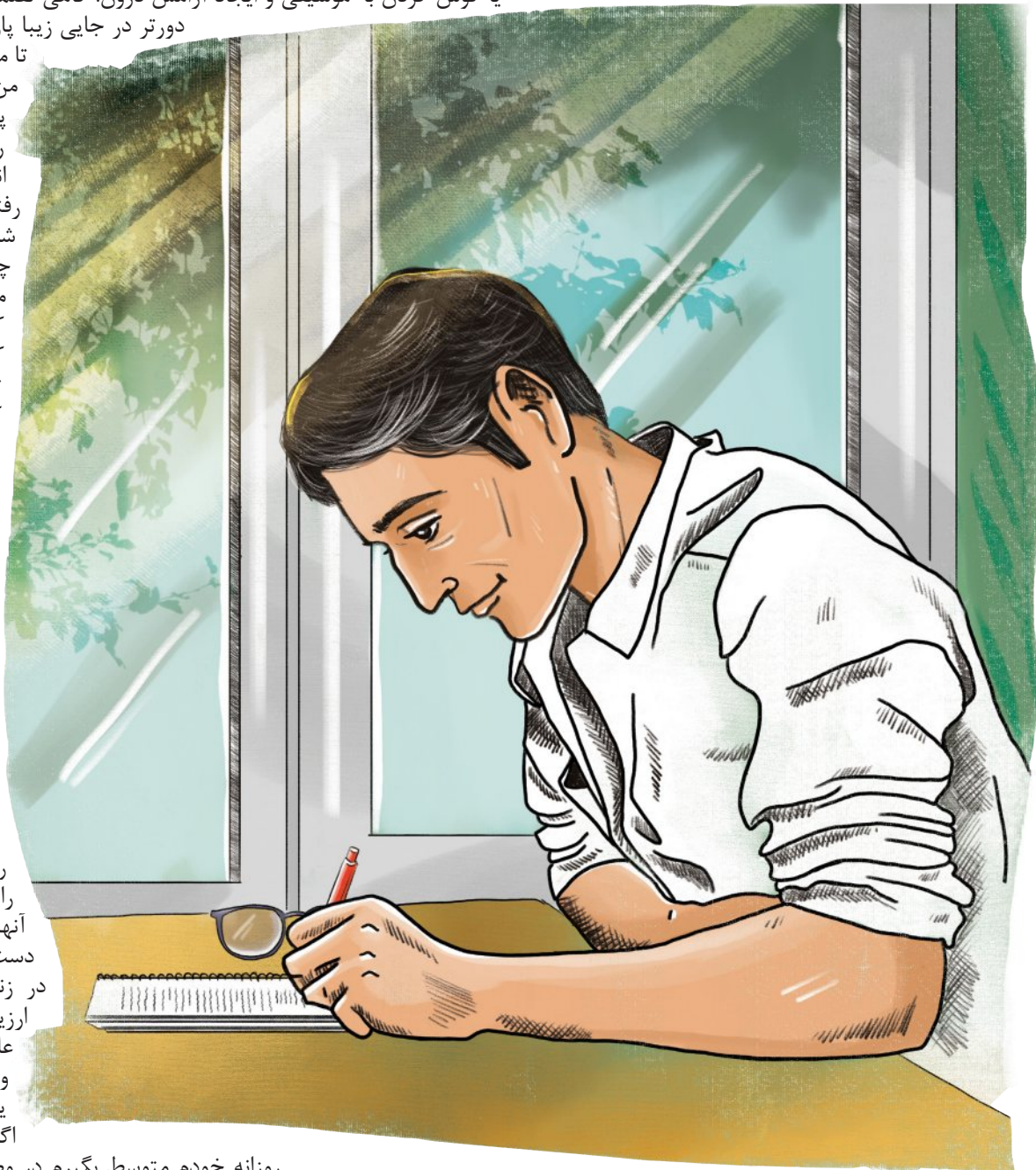
تلاش کردم تا اهداف بزرگم را کوچک و خرد کنم. تا جایی که بشود آنها را در برنامه های روزانه قرار داد. اینطوری خیلی زود انگیزه‌ام رو از دست نمی‌دادم.

عمیقاً توصیه می‌کنم از نوشتن خاطرات روزانه برای تغییر در مسیر زندگی استفاده کنید. همان کاری که ما در نوشتن ترازنامه شخصی روزانه در قدم دهم انجام می‌دهیم. با هر روایتی که دوست دارید. وقتی مشکلاتم را می‌نویسم و احساساتم در پیش چشمم روی کاغذ قرار می‌گیرد، راحت‌تر به درست و غلط بودن آنها پی می‌برم.

دست آخر برای اندازه‌گیری تغییر در زندگی سعی کردم خودم را ارزیابی کنم. ضعیف، متوسط و عالی. من امروز می‌فهمم وقتی وضعیت روزم ضعیف باشد، یعنی وضع خیلی خراب است. اگر از رعایت برنامه‌ریزی‌های

روزانه خودم متوسط بگیرم در وضعیت معمولی قرار می‌گیرم

که می‌دانم در بلند مدت تغییرات مثبت خواهم داشت. دریافت نتیجه عالی حاصل روزهای خوب من است. و البته اعتراف می‌کنم که یکی از سخت‌ترین کارهای روزانه من همین ارزیابی کردن است. شما هم امتحان کنید، ببینید از ارزیابی مرتب خودتان ترس و واهمه دارید و به هر بهانه ای آن را فراموش می‌کنید؟



7

پرفاشدگی

محصول اعتیاد همواره تنش بوده و هست. صبح همین روزی که نامه را نوشتم، به جای سپاسگزاری با پرخاش آغاز شد. بیماری ام مرا گمراه می‌کند. گویا ابزار دیگری جز پرخاشگری برای روبه رو شدن با مسائل ندارم. خشم حاکم بی‌چون و چرای اعمال من است. در چرخه معیوب خشم گرفتارم. هر چی بیشتر از روی یک نقص عمل می‌کنم، بیشتر غرق آن می‌شوم. در واقع اجبار به مصرف دارم.

متأسفانه من در لحظه هوشیار و آگاه نیستم و بعد از اینکه مرتکب خطا می‌شوم، متوجه عمق خسارتی که زدم می‌شوم. علت این هست که آنقدر احساساتم را سرکوب کردم که ارتباطم تقریباً با آن‌ها قطع است و در لحظه، قدرت تشخیص ندارم. حتی شدت آسیبی که وارد می‌کنم را هم حس نمی‌کنم. بهبودی در من به حدی رشد نکرده که بتوانم رفتارم را قبل از خارج شدن از کنترل، مدیریت کنم. معمولاً به این شکل اتفاق می‌افتد که به مسائل پاسخ منطقی (رفتاری که کمک به حل مسئله کند) نمی‌دهم. در عوض یک واکنش لحظه‌ای ست که خالی از محتوای روحانی نشان می‌دهم. عجیب است، هر چه بیشتر عصبانی می‌شوم و خشم را حفظ می‌کنم (در جهت بهبود حرکت نمی‌کنم) خشم بیشتری دریافت و تولید می‌کنم. تمرین و تکرار ناآگاهانه...

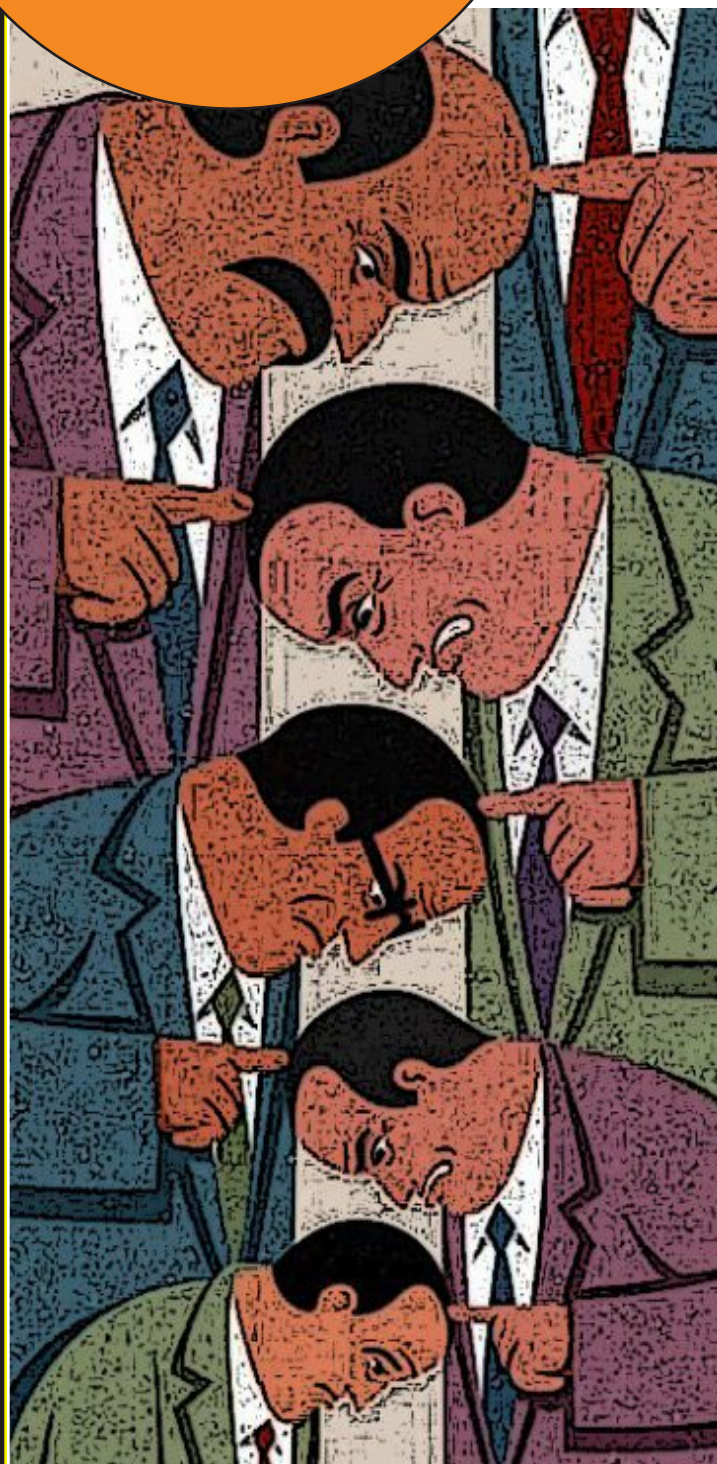
با پنهان کردن قدرتش دوچندان می‌شود. بخش اعظم برافروختگی‌ام، درونی است. یکی از مشکلات اخلاقی ام این است که به شدت هنگام ابراز خود حقیقی‌ام ترس را تجربه می‌کنم، در نتیجه با قدرت هر چه تمام‌تر خود را سانسور می‌کنم و موجودیتم را انکار می‌کنم. این عمل غضب مرا بیشتر می‌کند. با یک نگاه صادقانه می‌توان گفت از اینکه قادر به درک نیازها و احساساتم نیستم، دچار خشم می‌شوم اما با فرافکنی مسئولیتش را به دیگران واگذار می‌کنم، قادر به شنیدن صدای خود نیستم... چگونه امنیت درونی‌ام برقرار باشد؟؟؟

زیربنای این انکار خودبیزاری است. در برقراری ارتباط سالم با خود ناتوانم؛ در اصل آنچه خشم را شعله‌ور می‌کند بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن ماهیت درونی ام است.

شاید نقطه مقابل خشم، آرامش باشد. آرامش محصول شهامت است، در کارکرد قدم هشت به این تعریف رسیدم که، شهامت به معنی پذیرفتن نقش خود و به عهده گرفتن مسئولیت آن است. در هر ماجرای زمانی می‌توانم آرام باشم که نقش خود را جستجو کنم و تلاش روحانی لازم را انجام دهم. اگر احساس تنش زایی را تجربه کردم، اجازه دارم آن را حس کنم، اما اجازه ندارم واکنش معتادگونه داشته باشم. درک امروز من این است سرمنشا آنچه موجب خشم می‌شود، متأسفانه یا خوشبختانه درون خودم است. از حس حقارت ناشی از عدم مهارت و ضعف مدیریت رنج می‌برم، به وسیله خشم پنهانش می‌کنم. اگر تنشی را احساس می‌کنم، در آن سهم هستم، گاهی سهم من باورهای پوسیده ام است.

گاهی نیات آمیخته با نواقص است، و گاهی به دلیل عدم سلامت عقل رفتارهای نسنجیده و هیجانی مرا به سمت آزدن و آزدگی سوق می‌دهد.

موضوع عادت پرخاش کردن است. زمانی که اجبار به مصرف عادت پرخاش را دارم، به هر حيله ای متوسل می‌شوم تا مجوزی برای انجامش پیدا کنم. تندخویی یک روش بیمارگونه است برای فرار از آنچه به عنوان ترس برایم فعال می‌شود و ابزار روحانی روبه رو شدن با آن را ندارم.



عواطف پوشالی

از وقتی خودمو شناختم آدم ناراحتی بودم. تو روابطم تنش موج می زد. سر کوچکترین مسائل حتی هر وعده خوردن غذا قهر می کردم. همه چیز به من بر می خورد. زود رنجی بخشی از وجودم بود که دیگه همه اونو می شناختند. اقوام و فامیل از من فراری بودند، هیچ کجا از آمدنم خوشحال نمی شدند.

می دونستن هر کجا من هستم به این معنی که به زودی جنگ راه می افته. برچسب دیوانه به من می زدن. با خودمم قهر بودم. از کمبود محبت رنج می کشیدم. بی قرار بودم و تنها. یه کم بزرگ تر شدم و معنی روابط عاطفی رو فهمیدم. خیال اینکه: «دیگه راحت شدی و یه دوست غیر هم جنس میاد از شر این تنهایی راحت می شی» منو به سمت روابط ناسالم کشوند. روابط متعددی به امید تجربه عشق و احساس خواستنی بودن برقرار کردم. نتیجه اش در نهایت سو استفاده و ورشکستگی عاطفی بود. نه تنها عشقی دریافت نکردم، بلکه تنها ترم شدم. نمی گم که دیگران مقصرند، نه...

من مهارت حفظ یک رابطه یا اصلا مهارت شروع یک رابطه رو نداشتم. تو قدم ها یاد گرفتم هر حسی فعال می شه، سرچشمه اش در درون خودمه. اگر بی محبتی دریافت می کنم علامت اینکه خودم نحوه محبت کردن بلد نیستم. اگر عشق می خوام باید در خودم جستجو کنم. غیرممکنه احساسی تو من نباشه و از بیرون بتونم به دستش بیارم. من جنس خودمو جذب می کنم؛ هیچ وقت توانایی محبت کردن و احترام گذاشتن به خودمو نداشتم، معلومه از بیرونم پاسخی براش پیدا نمی کنم. خلا در درون خودم اتفاق افتاده، از بیرون پر نمی شه. تو بقیه قسمت ها زحمتهای زیادی برای بهبودی کشیدم، اما چون اجبار به روابط ناسالم داشتم و ترس و تنش حاصل از اون ارتباطها نمی گذاشت بهره روحانی لازم رو از برنامه ببرم. خیلی درد کشیدم تا فهمیدم هیچ دوست پسری خلا منو پر نمی کنه. زمان ارزشمندمو صرف لباس و رفت و آمد بی مورد و آرایش ظاهر کردم که فقط منو عقب انداخت. راهنمام به من گفت رابطه ای که توش تعهد نباشه، ترس اونو اداره می کنه. با این حرف جرقه ازدواج تو ذهنم خورد، نفهمیدم تعهد یک روحیه ست و ربطی به نوع روابط نداره. به خودم گفتم روابط ناسالم تعطیل تا ازدواج کنی...

می خواستم ازدواج کنم تنها نباشم. تو تراژنامه از خودم

رژیم غذایی ان.ای The NA Diet

آیا تا به حال حس کرده اید اضافه وزن دارید و این اضافه وزن را با خود به اطراف حمل می کنید؟
من این حس را داشتم، اما برای آن یک رژیم غذایی جدید پیدا کردم.

هر روز صبح که ابتدا بیدار می شدم، صبحانه را با قدم یک و دو و سه شروع می کنم.

سپس محتویات یخچال خانه ام را برای تمیز کردن بیرون می ریزم و با پرت کردن همه آن چیزهایی که دیگر به آن ها احتیاج ندارم خودم را آزاد می کنم. (خلاص می کنم)

قبل از ناهار اولین تمرین ورزشی روزانه ام را با بلند کردن قدم ۶ در یک دست و قدم ۷ در دست دیگر برای مقابله با زندگی در آن آماده می کنم.

با انجام این تمرین ها در زمان ناهار من کاملاً به آن احساس کم وزنی و سبکی رسیده ام و بعد از ناهار به یک کار کوچک دیگری می پردازم و آن فهرستی است از تمام چیزهایی که احتیاج و تمایل دارم که آن ها را انجام دهم و سپس آن اعمال ضروری را انجام می دهم.

در خاتمه روز من احساس بسیار خوبی دارم. من احساس می کنم از تمام اضافه وزن هایم خلاص شده ام. به عنوان بازخورد بعد از شام من یک تراژنامه ای از کارهای روزانه ام می گیرم و در اثر این تراژنامه متوجه می شوم که من اضافه وزن عدم سلامت عقلم را از دست داده ام و می توانم عضو قابل قبول، مسئول و سازنده جامعه ام باشم و زندگی را با شرایط آن (زندگی آن طور که هست) زندگی کنم.

برای خاموش کردن بار سنگین افکار اعتیادگونه ام بقیه شب را بر روی روابطم با استفاده از قدم ۱۱ تمرکز می کنم از این طریق من می توانم به جلسه بروم، قدم کار کنم و خدمتی را به عهده بگیرم که در راستای هدف اصلی انجمن ما که رساندن پیام به معتادی که در حال عذاب است باشد.

این تمرین ها مرا متمرکز می کند تا بتوانم این اصول را در تمام امور زندگیم به اجرا در آورم.

قدم ۱۱ مرا متمرکز می کند تا بتوانم قدم ۱۲ را انجام دهم. با پیروی از این رژیم غذایی NA وزن من به -طور فوق العاده ای کاهش یافته است. من آن اضافه وزن که مرا از جلو رفتن باز می داشت رو از دست داده ام. این رژیم مثل همه ی رژیم ها ترکیبی است از انضباط و عمل.

اگر شما می خواهید این اضافه بار سنگین عدم سلامت عقل معتادگونه را از دست داده و از سبک بالی و آزادی از افکار بیمارگونه لذت ببرید یک شانس دیگری به بهبودی بدهید.
گمنام

Anonymous
MACOMB MIRACLES, June 2020



پرسیدم تنها با چی و کی نباشم؟ می‌خواستم با خودم تنها نباشم چون هر وقت با خودم تنها هستم فقط خودمو سرزنش می‌کنم. عشقی که خودم به خودم نمی‌دم یکی دیگه بیاد بهم بده... مگه می‌شه!!!

تصور می‌کردم با ازدواج دیگه تنها نیستم و ترس از دست دادن ندارم. همش خیال بود، ترس از دست دادن معنویت وجودمو دارم و به شکل نیازمند بودن به دیگران خودشنونشون می‌ده. در واقع نیازمند روحانیتیم. با اصرار و درگیری با خانواده‌ام ازدواج کردم. چون مخالف انتخاب من بودند. فکر می‌کردم کلید خوشبختی من تو دست یک نفر دیگه است؛ بازم درد کشیدم. تاوان سنگینی دادم که فهمیدم وابستگی، وابستگی. اگر تو روابط دوران مجرد آشفته‌گی داشتم فرقی نمی‌کنه و ازدواج هم همونه فقط شکل و فرمش عوض میشه.

تمام دوران مجردی به خاطر خطاهام درد کشیدم ولی درد دوران تاهل قابل مقایسه نبود. نه اینکه ازدواج اشتباهه، نه. من اشتباهی ازدواج کردم. من با خلا انتخاب کردم و این انتخاب منو با شدت بیشتری به سمت خلا پرتاب کرد.

بگذریم... درس بزرگی گرفتم. دائم انگشت اشاره‌ام به سمت دیگران بود. هم تو مجرد، هم تاهل. می‌گفتم از من سو استفاده می‌شه و منو قربانی می‌کنن. اما پیام این ماجرا این بود: هیچ کس قدرت سواستفاده یا قربانی کردن منو نداره مگر اینکه خودم از سلامت عقل استفاده نکنم. این من هستم که به خاطر کمبودهام قدرت حفاظت از حد و مرزهام رو ندارم و هر کس هم از حد و مرزش محافظت

می‌کنه، من می‌رنجم. بعضی وقت‌ها می‌گفتم این بازتاب نیت آلوده است. اما نه، کمبودهام منو دچار گرسنگی شدید می‌کنه. گرسنگی حق انتخاب رو از من می‌گیره.

موضوع اینه: از ابراز وجود می‌ترسم. کمبود دارم. عمل از روی کمبودهام برام گرون تموم شد. بهای سنگینی پرداخت کردم که به خاطر اینکه دوستم داشته باشن (عملی بیرونی و غیرممکن)، تمام ارزش هام زیر پا گذاشتم. اعتیاد بیماریه عجیبیه. خودم انتخاب اشتباه می‌کنم و خودم غر می‌زنم. مشکل از دیگران نبود و پختگی لازم رو نداشتم. چگونگی انتخاب و برقراری و حفظ رابطه رو بلد نبودم. حد و مرزهای طرفین رو نمی‌شناختم. سلامت عقل نداشتم و سر اصول سازش می‌کردم. فقط به خاطر ارضای هوای نفس، همه نیازهای منطقی و ملزومات رابطه رو انکار کردم. در نهایت جدا شدم. نقش خودمو پیدا کردم: اول باید رابطه با خود و نیاز هام و برنامه معتادان گمنام رو یاد بگیرم، زیر سایه رابطه با برنامه تو روابط دیگه موفق می‌شم. پیام ارزشمندی برام داشت که بفهمم خلا من توسط عوامل بیرونی پر نمی‌شه، چه بسا ممکن تشدید هم بشه.

«آرامش درونی، احساس مطمئن هدفمندی و امنیت عاطفی از چیزهای مادی نشأت نمی‌گیرد، بلکه از درون ما حاصل می‌شود. فقط برای امروز»
 سمانه از تهران



در تمام امور

عباس از تهران

می‌کردم انجمن خیلی به من نیاز داره و خلاصه من کلی کار دارم انجام می‌دم؛ توی فلان گروه و فلان کمیته خدماتی و فلان سطح و خلاصه... یا توی مسائل اجتماعی و خانوادگی هر نوع نقش رو داشتم، نقش شوهر برای مادرم، نقش منجی برای خانواده‌ام، نقش خداوند برای تغییر زندگی دیگران، نقش فلان سیاستمدار، فلان وکیل و فلان قاضی و فلان دادستان و جونم براتون بگه من همه زورم رو می‌زدم که از اراده شخصی و اصول خودم و نه اصول برنامه برای تمام امور زندگی‌ام استفاده کنم. در واقع یه جاهایی من اصلاً بلد نبودم اصول رو تمرین کنم و خیلی از مواقع -منظورم اون مواقعی بود که می‌دونم‌های من به نمی‌دونم‌ها می‌چربید- تمرین اصول برام مشکل بود. خیلی جاها مشورت می‌کردم اما با مشورت‌م توی صلح نبودم. یا به خودم، برنامه یا بهبودی بی تفاوت می‌شدم. تا اینکه با استفاده از اصل فروتنی و به کارگیری اون در امور زندگی متوجه شدم که بگردم ببینم چرا برام اجرای اصول سخته؟

اولین پاسخی که برای خودم پیدا کردم این بود که رعایت اصول در همه امور زندگی برای من همچین هلو برو تو گلو نبوده و من همش به دنبال سود حاصل از اعتیادم هستم و اگر دنبال این سودم پس چرا اصلاً اوادم تو NA؟

اینجا ضرورت تمرین اصل مشورت را حس کردم؛ چگونه و با چه کسی مشورت کنم؟

از کدوم راه و با استفاده از کدوم اصل می‌تونم حرکت کنم؟ بله من خسته شده بودم از کنترل کردن، از نقش نیروی برتر رو بازی کردن، همه چیز رو دونستن و برای همه یه نسخه‌ای داشتن؛ آری! دوستان، من از اعتیادم توی همه امور خسته شدم، از مصرف انرژی برای تغییر دادن آدم‌ها و شرایط مختلف خسته شدم، از تنهایی، از خودم بعلاوه مرضم خسته شدم و تقریباً توی همه امور زندگی ماهیت مخرب استفاده نکردن از اصول برنامه رو دیدم. خسارت‌های روحی و روانی و جسمی زیادی به خودم و دیگران وارد کردم و متوجه شدم که فقط خداوند می‌تونه کمکم کنه که بتونم از دست خودم رهایی پیدا کنم و به اضافه نیروی برتر توی بخش‌های مختلف زندگی موثر واقع شدم و موفق به اجرای اصول توی همه امور زندگی بشم.

سلام و وقت به خیر خدمت
همدردهای خوبم

داشتم فکر می‌کردم در مورد به اجرا در آوردن اصول برنامه در تمام امور زندگی‌ام چی بنویسم و از کجا بنویسم که از حوصله شما خواننده عزیز خارج نباشه و از جملات و عبارتهای کلیشه‌ای و مطالب کتاب خبری توش نباشه. اگر بخوام اونطور بنویسم قطعاً کتاب بهتر از من و امثال من نوشته و گفته و شما خیلی عمیق‌تر به درک و فهم اون مطالب رسیدید.

بعد از پشت سر گذاشتن دردها و رنج‌های بسیار چه در دوران مصرف مواد مخدر و چه در دوران بعد از ورودم به انجمن معتادان گمنام و قطع مصرف مواد مخدر به این نتیجه رسیدم که تمرین این اصول در بخش‌های مختلف زندگی‌ام یک ضرورت است. با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه و دیدن ردپای اعتیادم در همه بخش‌های مختلف زندگی ضرورت تمرین اصول روحانی رو احساس کردم. حالا اینکه چه جوری توی هر کدوم از بخش‌های گوناگون زندگی به ضرورت استفاده از اصول برنامه رسیدم برای خودش متفاوت و مختلف هستش. یادمه اون اوایل بهبودی‌ام فکر

تسلیم اصول یا تسلیم راهنما



با سلام خدمت شما دوستان عزیز من همیشه از همدردان شما هستم و شکر خدا در دهه دوم پاکی خود قرار دارم. بعد از مدتی در برنامه و سعادت داشتن خدماتی متعدد و در کنار دیگر خدمتگزاران بودن، موضوعی را در ذهنم تجزیه تحلیل کردم و تصمیم گرفتم آنرا برای شما به مشارکت بگذارم.

بی شک وقتی وارد برنامه می‌شویم راهنما برای ما یک الگوست. خواسته و ناخواسته به طور معمول در برابر رهنمودش تسلیم هستیم. در اصول انجمن یاد گرفتم که باید روشن بین باشم و به مسائل با دیدگاه‌هایی غیر از خودم نیز توجه داشته باشم. در سنت ها و مفاهیم مطالب متفاوت و کاربردی یاد گرفتم مانند: بیان عقیده درونی بدون ترس از قضاوت، در نظر گرفتن صدای تنها، غیر حرفه‌ای بودن، تسلیم در برابر خواست خدا و رای وجدان و...

متأسفانه کسی که راهنمایش برایش نیروی برتر است؛ به سختی متوجه اشتباه راهنما می‌شود و در زمانهای اخیر این موضوع باعث بروز افکار قالبی و دسته بندی شدن اعضا شده است.

من امروز خودم به عنوان یک راهنما باید اصول انجمن از جمله قدم سنت و مفاهیم را با رعایت اصل امانتداری و مطابق با آنچه در کتاب آمده انتقال دهم و از جایگزین کردن اصول روحانی راستین با اصول شخصی خودم و دیدگاه سمت و سو دار و نظرات شخصی پرهیزم تا ناخواسته موجب خسارت به رهجو نشوم.

منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد بهبودی شخصی به وحدت **NA** بستگی دارد. یادمان باشد که قدرت ما در گوناگونی ماست.

من امروز سعی می‌کنم تسلیم اصول برنامه باشم و در رابطه راهنما رهجو، خلاقیت، دیدگاهم، و نظر خودم را داشته باشم.

کپی برداری، جمعیت مارا پیر و بی روح می‌کند.

به امید روزی که با رعایت اصل چرخش با شرکت و حضور اعضای جدید، شاهد دیدگاه‌های جدید باشیم.

با تشکر از تیم وعده که در روزهای بدون جلسه با فعالیت پرشور، مارا دلگرم به ادامه بهبودی می‌کنند.

نه از گرمسار

با خودم مهربان شدم و با دیگران نیز. حتماً دیگه چیزی رو به نام خودم نمی‌نویسم و در واقع سعی می‌کنم قدرشناسانه زندگی کنم. حتماً توجه می‌کنم به دردهای حاصل از اعتیاد خودم و دیگران. اجرای اصول در تمام امور زندگی باعث شد توی شرایط سخت و دشوار (مثلاً مریضی و مرگ پدرم قطع روابط احساسی و ازدواج ناموفق و تمایل به ازدواج مجدد و...) تعادل رو حفظ کنم و از بحرانها خارج بشم. امروز برای من اجرای اصول روحانی در تمام امور زندگی‌ام مثل شستن دستها و زدن ماسک برای مبتلا نشدن به بیماری کوید ۱۹ یک ضرورت شده. امروز گوش کردن به شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رعایت اونا در تمام امور زندگی برای من خیلی ساده و روان و قابل پذیرش شده، چون تمرین اصول برنامه در تمام امور زندگی این قابلیت را در من به وجود آورده بود که از رفتن

به جاهایی که اعتیادم فعال می‌شه خودداری کنم، احساسات برانگیخته رو شناسایی کنم و از روی اونها عمل نکنم، توی هر رنجش و ترس و گناه و خجالتی اول دنبال نقش خودم بگردم و به جای دست زدن به اندازه آدمها و تغییر اونها، ظرفیتها و قابلیت های خودم رو تقویت کنم و ارتقا بدم و اصطلاحاً سیستم ایمنی بدنم رو بالا ببرم که راحت به کووید ۱۹ مبتلا نشم. امروز این باور رو دارم که چنانچه مبتلا هم بشم و مواقعی به خاطر انسان بودن و نواقص اخلاقی و کمبودهای اخلاقی‌ام دچار گرفتاری و مشکلاتی بشم به راحتی تعادل به هم نخوره و میدون رو خالی نکنم؛ چون امروز دیگه منافع استفاده از اراده خداوند در زندگی‌ام رو دیدم و به امنیت حاصل از اجرای اصول در زندگی‌ام دلبسته شدم.

و شما دوستان خوب و گرانقدر خودم رو هم ضمن استفاده از اصول روحانی برنامه به خداوند مهربان می‌سپارم.

پرواز را بخاطر بسیار



پرواز را به خاطر بسیار پرنده مردنی است چندی پیش در یکی از جلسات مجازی که قبلاً جلسه خانگی‌ام بود شرکت کردم، موضوع جلسه «نقش راهنما در تصمیم‌گیری» بود. دوست سخنران از ایران صحبت می‌کرد که اگر در تصمیم‌گیری دچار احساس و عواطف شدیم ناخودآگاه نقش عضو دانایی و آگاهی در ما کم رنگ می‌شود و ما مطمئناً به بی‌راهه می‌رویم. در اینجا است که ما به کمک شخص دیگری که آن را راهنما یا اسپانسر می‌خوانیم احتیاج داریم. با توجه به دور بودن از ریشه فرهنگی خودم برای سال‌های متمادی، شنیدن اصطلاحات تازه به زبان مادری برای بیان احساساتم به زبان خودم برایم خیلی جالب بود، واژه‌هایی مانند هیجانات اعتیادی‌ام، مشت اعتیادی‌ام را باز می‌کند و ... راهنما تسلیم بودن و صبر کردن در تصمیم‌گیری را به من یادآور می‌شود و به من گوشزد می‌کند که همیشه تسلیم اراده خداوند باشم و روی ۲۰ خدا ۲۱ نکشیم. صحبت‌های زیادی شد و تجربه‌های زیادی از طرف همدردان و رفقا رد و بدل شد. من هم به دوران اوایل بهبودیم برگشتم و اینک در مسیر ناهموار بهبودی چه راه‌هایی را طی کرده بودم و با چه راهنماهایی برخورد کردم. و در آن مسیر هرکدام چه نقش خاصی در بهبودی من ایفا کردند و بخشی از معمای چگونگی انسان بودن و متکی به خود بودن و فروتن بودن را که در ابتدا راه ناهمواری بود را برایم هموار کردند. ناخودآگاه به یاد این گفته افتادم که هر کدام بخشی از چگونگی پرواز کردن را برایم توضیح دادند و از زندگی‌ام خارج شدند. حتی یکی از آن‌ها لغزش کرد. و در این لغزش به من یادآوری کرد که عدم پذیرش و انجام اصول می‌تواند به شکست بیانجامد. یادم می‌آید اولین راهنمایم را در یک جلسه حضوری و شروع قدم‌ها در کافی‌شاپ ملاقات کردم. بعد از صحبت زیادی قدم یک را برایم

توضیح داد و در انتها تکه کاغذی که لول شده بود را به دستم داد، که برای دفعه بعد به آن‌ها جواب بدهم. احساس عجیبی کردم به زمانی فکر کردم که فروشنده مواد مصرفی‌ام، تکه‌ای از مواد را در کاغذی به دستم می‌داد. من باید پول را می‌دادم و با سرعت منطقه را از ترس دستگیر نشدن ترک می‌کردم. بعد از طی کردن مسیرهای زیادی و با ترس و لرز و ضربان قلبم که فکر می‌کردم که به زودی قلبم از دهانم بیرون می‌آید جای امنی را پیدا کنم و به آرامی و از ترس اینکه یک مولکول از آن مواد گرانبها را از دست ندهم کاغذ را باز می‌کردم. خیلی مواقع رو دست هم می‌خوردم و با مشتی خاک آجر روبرو می‌شدم. ولی این کاغذ لوله شده‌ای که امروز این فرد که می‌خواهد در آزادی من از بردگی مرا کمک کند به ظاهر چیز دیگری بود. ما همدیگر را ترک کردیم ولی من از کسی نمی‌ترسیدم که مرا تعقیب کند. هیجان داشتم ولی هیجانم با شوق و امنیت همراه بود و دنبال حادثه‌ای نبودم. برعکس فکر می‌کردم که داروی نایاب فرزندم را که مدت‌هاست برای پیدا کردنش به هر دری می‌زدم در دست من است و با احساس خاصی به خانه برگشتم. برای اولین بار بعد از سال‌های زیادی که دستم با قلم آشنا نبود شروع به نوشتن قدم یک کردم. بعداً دریافتم که خیلی از راهنماهایی که سه دهه پیش با برنامه آشنا شده بودند از همان روش استفاده می‌کنند که راهنماهای آن‌ها قبل از چاپ راهنمای کارکرد قدم به بهبودی آمده بودند. و چون آن روش برای آن‌ها کار می‌کرد همان روش را با رهجوهایشان ادامه می‌دادند. یعنی نوشتن چندین سؤال از هر قدم و دادن آن به رهجو. من چند قدمی با همین شیوه کار کردم. آن روزها در بحران مالی خیلی بدی قرار گرفته بودم که منجر به زیان مالی بزرگی برایم شد تا جایی که پس‌انداز ده سال زندگی‌ام را از دست دادم. بدون اینکه با راهنمایم در تصمیم‌گیری مشورت کنم. راهنمایم از تجربه شخصی خودش و چیزهایی که در برنامه یاد گرفته بود گفت و آن این بود که در یک سال پکی نباید هیچ تصمیم بزرگی بگیری. چون درست فکر کردن و شفاف دیدن مشکل است. ولی من به حرف‌های او به عنوان یک تجربه شخصی نگاه کردم نه اینکه این تجربه می‌تواند مرا به دیدن مسئله از زاویه دید دیگری کمک کند. من همیشه سناریوی زندگی خودم را خودم رقم می‌زدم. کارگردانی بودم که هم هنرپیشه بودم

و کاری را به طور منظم انجام دهم. متأسفانه راهنمای سوم لغزش کرد و مثل بازی مار و پله تمام داشته‌هایش را از دست داد. ولی پرواز را به من داد و حتی بعد از لغزش روحیه ایستادگی و ادامه را به من یادآوری کرد و از من خواست که سریع راهنمای دیگری را پیدا کنم تا مسیر را با او به پیش ادامه دهم.

چهارمین راهنمایم صبوری را به من یاد داد. مرا از آن تفکر معتادگونه‌ای که همه چیز را همیشه و در همان زمان می‌خواستم نجات داد. یاد گرفتم که در زندگی برنامه‌ای باید داشته باشم و برای آن برنامه با آرامش و متانت و صبورانه بهترین سهم خودم را انجام دهم. هیچ‌گاه راه حل خاصی به من ارائه نداد ولی همواره شنونده خوبی بود. از همین مشارکت‌های خودم راه حل‌ها را پیدا می‌کردم و یا اتفاقات زندگی خودش را که شبیه آن حادثه بود تعریف می‌کرد و به آرامی تصمیم‌گیری را با مشارکت تجربه‌های خودش تا حدودی به من یاد داد.

پنجمین راهنمایم، اولویت‌های زندگی‌ام را به من یادآوری کرد. من سال‌ها بود که از همسرم جدا شده بودم، ولی پروسه طلاق را طی نکرده بودم. شاید فکر می‌کردم که طلاق ندادن خود به خود می‌تواند مرا به گذشته‌ای که تمام شده بود متصل کند. پذیرش درد، پشت سر گذاشتن گذشته و حرکت به جلو و زندگی در حال را برایم آسان کرد. به جای اینکه به مسائل کوچک زندگی بپردازم مرا با اولویت‌هایم آشنا کرد. با چیزی که می‌ترسیدم، روبه‌رو شدم. به من یاد داد مرده‌ایی که ۵ سال پیش مرده است (منظور رابطه زناشویی‌ام بود) دیگر زنده نخواهد شد.

به این شکل در مسیری قرار گرفتم که باید از زندگی لذت می‌بردم. در مسیر بهبودی، قله‌ای در کار نبود و این کار در جایی متوقف نمی‌شد. باید از مسیر بهبودی روزانه لذت برد. گاهی از اوقات به کسانی که در این مسیر مرا راهنمایی کردند فکر می‌کنم. به یاد داستان سیمرغ می‌افتم و اینکه در این مسیر یاد بگیرم که اصل اول زندگی حرکت است، و پذیرش تغییر و یاد گرفتن اینکه هر کسی تا آخر مسیر با من نیست. هر کسی چیزی را به من آموخت و من هم برای حفظ این آموزش باید آن را رایگان به دیگری بپردازم. آموزش آزادی از قید اسارت. حالا می‌فهمم که در این مسیر چیزی جز زنجیرهای اسارت را نداشتم که از دست بدهم. پرواز را بخاطر بسپار، پرنده مردنی است.

بهبود



هم فیلم‌بردار. داستان نویس خودم بودم. با تیم بزرگی از گریمرها که ماسک‌های مختلفی را برایم برای سناریوهای مختلف فراهم می‌کنند.

برایم ساده نبود که از کسی دیگر کمک بگیرم و اجازه بدهم که کسی دیگر زندگی مرا از بیرون ببیند. زاویه‌ی دید من محدود به خودم بود. من خودم را و اشیاء و حوادث محیط خودم را از همان زاویه تک بعدی می‌دیدم که سال‌ها به آن عادت کرده بودم. این راهنمایم مرا با ایده و روشن‌بینی آشنا کرد و اینکه کسانی که در طبقه بالای خانه‌ای که من در آن زندگی می‌کنم می‌توانند دریا و جنگل‌ها را ببینند. چون دیوار طبقه همکف خانه من دید آن‌ها را مسدود نکرده بود.

به دلایلی راهنمای اولم را از دست دادم و دومین راهنمایم کسی بود که او مرا به رهجویی خودش ترغیب و تشویق کرد. در حقیقت او مرا انتخاب کرد نه این که من از او تقاضا کنم که در این مسیر مرا یاری کند. در اوایل با شک و تردید به این رابطه نگاه می‌کردم. ولی با شروع قدم‌ها و به خصوص قدم ۳ باور کردم که از طریق موجودی دیگر به نیروی برتر خودم پی خواهیم برد و او را راحت‌تر خواهیم پذیرفت.

در آن روزها من با رنجش بزرگی شب و روز سختی داشتم و مرتب شخصی را که زندگی خانوادگی‌ام را متلاشی کرده بود در ذهن خود می‌کشتم. اولین بار بود که مرا ترغیب و تشویق کرد برای کسی که تمام زندگی‌ام را نابود کرده دعا کنم. جالب این بود که او هم از عمق فاجعه‌ای که او برای من به وجود آورده بود خبر داشت. مرتب به من یادآوری می‌کرد که پدر سوخته را دعا کن نه به خاطر اینکه او شایسته دعا کردن است بلکه تو شایسته بهتر زندگی کردن هستی. یاد گرفتم که بار سنگین رنجش‌ام را زمین بگذارم و پله‌ای به آزادی نزدیک شوم.

دومین درسی که به من داد آشنایی و شناخت با احساساتم بود. از خاطرات خودش و چگونه اولین بار یاد گرفت که احساساتش را بشناسد تعریف می‌کرد. ۲۵ سال از زندگی‌اش را در زندان گذرانده بود و در آخرین ۵ سال آخر زندانش از طریق H&I با برنامه آشنا شده بود. و به این باور رسیده بود که باید ترک کند. این کار را کرده بود و با گروهی از دوستان زندانی‌اش در جلسه‌های بهبودی که به وسیله H&I انجام می‌شد شرکت می‌کرده است.

یکی از کسانی که در گروه با او آشنا می‌شود شخص همجنس‌بازی بوده که هربار که راهنمای مرا می‌دید از او می‌پرسید که امروز چه احساسی داری؟ او تعریف می‌کرد که از آن فرد متنفر بوده و از این سؤال تکراری هر روزه این شخص بدتر رنجش داشته و معمولاً جواب او را نمی‌داده است. تا اینکه روزی با خشم و عصبانیت به او ناسزا می‌گوید که بار دیگر این سؤال را نپرس و با کمال تعجب متوجه می‌شود که آن شخص با آرامش می‌گوید پس تو امروز خشمگین هستی. به این شکل برای اولین بار با احساس خشمگین بودن خودش آشنا می‌شود و آن حادثه را نقطه عطفی در زندگی خود می‌داند. به این شکل با گوش دادن به خاطراتش من هم شروع به آشنایی با احساساتم کردم و این‌ها درس‌هایی بود که از دومین راهنمایم به یاد دارم و بعد از قدم ۹ مجبور شدم که به راهنمای دیگری پناه ببرم، چون به خاطر مشکل جسمی قادر به کمک کردن به من نبود.

سومین راهنمایم قبل از اینکه قدم‌ها را با من شروع کند، از من خواست که برای یک ماه هر روز سر ساعت خاصی به او زنگ بزنم. به این موضوع خیلی حساسیت نشان می‌داد. می‌گفت که اگر این مرحله به خوبی پیش نرود ممکن است که قدم‌ها را دیرتر شروع کنیم. من یاد گرفتم که تسلیم و فروتنی را تمرین کنم و در عین حال تمایل را نشان دهم. صادقانه از روزهایم و احساساتم بگویم



حاضر کوشش کنم

پاک بشم ولی هم پولی ندارم هم کسیو ندارم. اونا هم از من استقبال کردند. مدت کوتاهی اونجا بودم. اومدم بیرون و شروع کردم به رفتن به جلسات ان ای. البته قبلا هم چند باری پاک شده بودم و لغزش کرده بودم. ولی این بار واقعا خسته بودم و سعی کردم از تجربیات گذشته استفاده کنم. سریع راهنما گرفتم و استارت قدمها رو زدم. خدمت گرفتم و به طور مرتب جلسه می رفتم. تا دوسال پاکی غذا هم برای خوردن گیرم نمی اومد. گرسنگی یکی از بزرگترین درهای اون روزام بود. ولی از بهبودی دست نکشیدم. رفتم سر کار...

با مشورت با راهنما و در اوج تنهایی و بی کسی ازدواج کردم. روزهای سختی بود. خیلی تنها بودم. خیلی مشکلات مالی داشتم. ولی همیشه با چشمم معجزه های خدارو می دیدم. پسرم داشت به دنیا می اومد. برای اینکه شغل بهتری پیدا کنم با مشورت با راهنما رفتم خدمت سربازی. خیلی درد کشیدم ولی تموم شد. وقتی خدمتم تموم شد پسر ۱ سالش بود...

رفتم دنبال مدرک تحصیلی و اونم گرفتم. به لطف خدا توی یه اداره مشغول به کار شدم. تا امروز به بسیاری از آرزوهای رسیدم. خونه خریدم. ماشین خریدم. دو تا بچه دارم. یه پسر یه دختر. به خیلی از اهالی محل کمک کردم پاک بشن و جلسه بیان. البته دنبال پیام دادن نبودم. کسی رو هم کول نکردم بیارم. سعی کردم با قدم ۱۲ پیام رسان خوبی باشم، با رفتار و عملکردم. هرکسی هم کمک خواست جلسه رو بهش معرفی می کردم. تقریبا تمام دوستانم پاکن. برادرم را هم بردم جلسه. پاک شد و ازدواج کرد. خواهرهام ازدواج کردند... همگی کم و بیش زندگی خوبی داریم. سعی می کنم فقط این روزا شکرگزار باشم. با عملکردم سعی می کنم توی جلسات خدمت کنم و به دیگران کمک کنم. در محیط کار هم تا الان کلی از آدمای بیکارو بردم سر کار. نمی گم آدم خوبی هستم، خیلی نواقص دارم ولی دارم تمام سعیمو می کنم توی مسیر بهبودی باشم. تمام زندگیمو سعی کردم خلاصه بگم، ببخشید اگر زیاد بود. برای خیلی ها داستان زندگیمو گفتم یا باور نکردن یا خواستن در موردش بنویسن. آدمای عادی رو می گم ولی اجازه ندادم. خوشحال می شم اگر در ان ای تجربه و زندگی من بتوانه به یه معتاد کمک کنه. امروز هم که ۱۲ سال و ۲ ماه و ۲۹ روزه که پاکم. مشکلات خیلی زیادی دارم ولی آنقدر معجزه دیدم اصلا ترسی ندارم و امیدم خیلی زیاده و سعی می کنم سهم خودمو انجام بدم و بقیشو بسپارم. ممنون از همتون که با بودنتون بهم کمک می کنید.

علیرضا هستم یک معتاد. پدر و مادر من اعتیاد داشتند، هم فروشنده بودند و هم مصرف کننده. پدرم از خانواده و شهر خودش فرار کرده بود و مادرم هم همینطور! بعد از فرار با هم ازدواج کردند. پدر و مادرم دائم توی زندان بودند. من هم توی زندان زنان به دنیا اومدم و تا ۶ سالگی همونجا همراه مادرم بودم. بعد از اون منو بیرون کردند و از همون بچگی اعتیاد داشتم. دقیقا بخوام بگم می شه از سن ۸ سالگی. چند سالی رو آواره بودم. بعد چند سالی به همراه خواهرهام و برادرم رفتیم پرورشگاه. روز زن مادرم از زندان عفو خورد و آزاد شد و ما رو از پرورشگاه بیرون آورد و گفت پدرمون توی زندان فوت کرده. بعد از اون من و برادرم درگیر اعتیاد شدید شدیم. کارمون به دزدی، گدایی و آشغال جمع کردن و کارتن خوابی رسید. همیشه درگیر کلانتری و آگاهی و زندان بودیم. خیلی روزای سختی بود. مادرم هم توی همون روزا به خاطر مصرف مواد فوت کرد. دیگه هیچ امیدی به زندگی و مصرف نداشتم. واقعا خسته شده بودم. دوست داشتم یا بمیرم یا پاک بشم. بعد از آخرین بار مصرفم با گریه از خدا خواستم یا منو بکشه یا کمک کنه پاک بشم. بعدش رفتم یه مرکز سم زدایی و بهشون گفتم اومدم

توجه طلبی

هست که از طریق اون به مقصد میرسم. نکته قابل تامل این هست که هیچ وقت هم به هدفم نمی‌رسم. مشخصه این الگو بر پایه خلا بنا شده، متعاقبا نتیجه خلا هست. هر روشی که توسط تصورات باطل اداره بشه، منو به قعر هدایت میکنه. قصه تکراری تجربه‌های من، توقع دریافت توجه و برآورده نشدن اون از بیرون و فعال شدن نقص زود رنجی و در نهایت رفتن به انزواست. چرخه بی‌پایان توقع، رنجش و انزوا...

یکی از مفاهیم عدم سلامت عقل برای من انجام این الگوی رفتاری ست. آشفتگی‌های درونی رو از بیرون دریافت می‌کنم. فرض بر این می‌گذاریم که دنیای بیرون به من توجه نمی‌کنه یا فکر می‌کنم بهم توجه نمیشه، درست. چرا این موضوع باید درون منو غیرقابل اداره کنه؟ یک جواب براش دارم: هیچ رفتاری از بیرون نمیتونه اعتیاد منو فعال کنه، مگر اینکه از درون درگیرش باشم. احتمالا

یک آلام که به خودم بیام و ببینم چقدر خودمو انکار می‌کنم. وقتی خودم مشغول انکار خودم هستم، زیرکانه ذهنم رفتارهای بی‌عقلانه‌ای رو انجام میده که این پیامو به دیگران هم بدم که میتونن منو انکار کنن. حساسیت به مورد توجه قرار نگرفتن از بیرون علامت اینه که ارتباط درونیم در حوزه انکار اداره شده. هیچ وقت توانایی حس کردن و شنیدن خودمو نداشتم و از طریق رفتارهای بیرونی نسبت بهش آگاه شدم. امروز سعی می‌کنم برای دریافت توجه بیرون از خودم دست و پای اضافی نزنم. گاهی وسوسه میشم و بر اساس باورهای پوسیده، این حس رو از عوامل خارجی میخوام. گاهی هم با نیروی برتر مشارکت می‌کنم و بهش میگم: میدونم تا به اصل خودم وصل نشم، آرام نمی‌گیرم. توجهی که ظاهرا لازم دارم از جنس معنویت هست. لازم دارم رو خودم تمرکز کنم. به اندازه‌ای که به جسم و روح و روان توجه نمی‌کنم، محتاج دریافت از بیرونم. شاید باید بیشتر خودم رو بررسی کنم که چقدر رفتارم از فیلتر اصول میگذره. نیازهامو شناسایی کنم. خواسته‌هامو با اصول تطبیق بدم تا چالش به وجود نیارن. رمز موفقیت من توجه به نقاط ضعف و قوت به صورت واقع‌بینانه و مسئولانه برخورد کردن با نواقص و محاسنم هست. در صورتی که بتونم به شکل متعادل همه بخش‌های وجودمو احساس کنم و در جهت بهبودی هدایت کنم، با دنیا ارتباط برقرار می‌کنم و مسئولیت نیازهامو به غیر واگذار نمی‌کنم و نیازمند تایید خارجی نیستم. اگر اجازه دهیم که چیزهایی خارج از ما، شخصیت‌مان را تعریف کنند، مانند درختی بدون ریشه خواهیم بود و با اولین طوفان سقوط خواهیم کرد. زمانی که تایید طلبی برای ما مهم‌تر از بهبودی شود، بیش از آنچه که بدانیم در برابر لغزش آسیب‌پذیر هستیم. (پاک زیستن) گمنام

با عرض سلام و آرزوی سلامتی همین الان که این نامه رو می‌نویسم، درگیر نقص توجه طلبی هستم. با یکی از اطرافیانم راجع به اینکه ممکنه دیگه نتونیم مثل قبل کنار هم باشیم صحبت کردم و گفتم باید فاصله بگیریم. در جواب گفت: خدا پشت و پناهت باشه. نفسم بند آمد... تپش قلب گرفتم و از شدت خشم پیامی که فرستاده بود را پاک کردم. عجب بیماری راز آلودی! خودم موضوع فاصله رو مطرح کردم، پس چرا دچار استرس میشم. همیشه به همین منوال گذشته. تکلیفم با خودم مشخص نیست. خودمو نمیشناسم و شدیداً درگیر انکار خود واقعیم هستم. انگار یه گم کرده‌ای دارم و دنبال جوابش از بیرون هستم. اگر می‌خوام فاصله بگیرم چرا از موافقت شخص مقابل عصبانی میشم؟! اگر نمی‌خوام فاصله بگیرم چرا عنوان کردم؟ به دنیای بیرون چنگ می‌زنم، اگر توجه نگیرم انواع و اقسام رفتارهای احمقانه رو انجام میدم تا به جواب برسم.

قسمت جالب ماجرا: اصلا بحث فاصله گرفتن یا نگرفتن نیست. مثل همیشه اعتیاد زیرکانه فریبم میده. من اعتیاد به توجه دارم. اگر توجه دریافت کنم سرخوشم و در غیر این صورت تو انجام هر کاری ناتوانم. هر جا اجبار به مصرف بهم فشار بیاره، یک بازی خیالی و غیرواقعی طراحی می‌کنم. این بازی یک ترند

The Caterpillar & the Gift of Desperation

کرم ابریشم و هدیه در ماندگی

ابریشم به پیله های دیگر متصل بودم و توسط آن خود را به سوی آن ها کشیدم تا در نهایت در جمع کرم هایی که در حال تغییر کردن بودند قرار گرفتم. دوباره تصور کردم که دیگر می دانم باید چکار کنم! ولی کرم های خردمند و قدیمی تر به من یادآور شدند که هنوز موضوع را درک نکرده بودم و نیاز داشتم دعا کنم تا هدیه درماندگی به من اعطا شود. بنابراین من دعا کردم و این باعث شد برخی اوقات برای مدت کوتاهی، دنیا برایم کمتر یکنواخت شود که البته این به تنهایی برایم کافی نبود. به من گفته شد که درماندگی یک هدیه است، یعنی اینکه نمی توان برای به دست آوردنش کار کرد، نمی توان آن را خرید و آن را دزدید... آن یک هدیه است!

یکی از کرم های ابریشم قدیمی به من چنین گفت: تو نمونه کاملی از «هنوز» هستی. آیا آن کرم های ابریشمی که روبه روی ما هستند را می بینی؟ آن کرم ها تلاش کردند دنیا را خم کرده و از حالت یکنواختی در بیاورند و در نتیجه همه چیزشان را از دست دادند. آن ها بر روی دور ترین و خطرناکترین شاخه درخت خزیدند تا بهترین منظره را داشته باشند که این کار خطر سقوط را نیز به همراه داشت. بسیاری از ما طی انجام همین کار راه خود را گم کردیم و تمام این اتفاقات برای تو رخ خواهد داد علی رغم اینکه «هنوز» اتفاق نیفتاده است. اما اگر بین ما باشی و اقدامات لازم را انجام دهی، خواهی توانست از «هنوز» هایی که در کمینت هستند اجتناب کنی. فقط به خاطر داشته باش هرگز فراموشکار نشوی و این اولین گام است.

صحبت های فوق همه دنیای مرا متحول کرد و سوالات ذیل برایم پیش آمد:

- من بدون زندگی یکنواخت و مسطح چه کسی هستم؟
- آیا چنین تغییر و تحولاتی هرگز به وقوع پیوسته است؟
- حتی اگر دیگران توانسته باشند تغییر کنند، آیا من هم می توانم این کار را انجام دهم؟

- این بعد سوم لعنتی دیگر چیست؟ آیا ما واقعا می توانیم در آنجا زندگی کنیم؟ سپس به خودم لرزیدم و دنیای من نیز تکان خورد. بعدش متوجه شدم که بیش از هر چیز دیگری، از «هنوزها» ترس داشتم. در آن لحظه شکست خورده و درمانده بودم و در نتیجه تسلیم شدم.

در نیمه های شب، بی آنکه متوجه باشم پیله ای شروع به شکل گرفتن در اطرافم نمود و من اول کاملاً از هم گسسته گشته و سپس به چیز جدیدی تبدیل شدم. وقتی از خواب بیدار شدم دنیا به نظرم متفاوت می آمد. در من تغییر و تحولی ایجاد شده بود و بال درآورده بودم. البته بال هایم هنوز کاملاً رشد نکردند و من نمی دانم که آیا یک پروانه زیبا یا یک پروانه عادی یا اینکه یک شاپرک رنگ و رو رفته خواهم شد. اما می دانم که اگر به سختی تلاش کنم در نهایت خواهم توانست بال هایم را باز کرده و به سوی بعد سوم پرواز کنم.

من قبلاً راجع به اینکه یک نیروی برتر می تواند مرا حمل کند شنیده بودم. شاید این نیرو فقط جابجایی هوا به نوعی دیگر باشد که اگر اشتباه نکرده باشم آن را باد می نامند. و شاید آن چیز دیگری باشد که من هنوز قابلیت درکش را ندارم. در هر صورت شنیده ام که اگر با این نیرو مبارزه نکنم، او مرا از روی بسیاری از هنوزهایی که ممکن است در کمین باشند عبور داده و از آنها دور می کند. از قرار معلوم ما حتی می توانیم از کرم های ابریشم دیگر نیز دعوت کنیم تا بال های خویش را بیابند و لازمه اش این است که در نزدیکی آن کرم های ابریشمی که در پیله هستند مانده و کمی نیز اقدام به عمل داشته باشیم.

Bo G.NA TODAY, March 2020

در گذشته من مثل یک کرم ابریشم بودم و از یک برگ درخت به برگ دیگری می خزیدم. چنین کاری کسل کننده، یکنواخت و تک بعدی بود. اما بعضی وقت ها که یک برگ بسیار خوشمزه پیدا می کردم برای مدت کوتاهی هیجان زده می شدم. اغلب کرم های ابریشم دیگر را نیز ملاقات می کردم و اوقات زیادی را صرف گفتگو در مورد اینکه آن برگ ها چقدر خوشمزه بودند، می کردیم. ما همچنین به یکدیگر می گفتیم که فکر کنیم، و رای مسطح بودن برگ ها بعد دیگری هم وجود دارد!!! اما به محض نیاز ما احساس گرسنگی کرده و برگ مورد علاقه مان را مصرف می کردیم. بیشتر اوقات ما طی این شرایط، کرم های ابریشم دیگر را نمی دیدیم و اگر هم می دیدیم، به آنها اهمیت نمی دادیم. در فواصل بین برخوردن با برگ های خاص و بسیار خوشمزه، ما فراموش کرده بودیم که حتی احتمال دارد بعد دیگری و رای یکنواخت بودن آن برگ های مسطح وجود داشته باشد.

یک روز کاملاً تصادفی به گروهی کرم ابریشم برخوردیم که در حال تغییر و تحول بودند. آنها خود را از کرم های ابریشمی که هنوز مشغول خوردن برگ های مسطح و یکنواخت بودند جدا کرده بودند و با پیچیدن پیله هایی از ابریشم به دورشان، تلاش می کردند خود را به چیز متفاوتی تبدیل کنند. من واقعا نمی فهمیدم که آنها مشغول چه کاری بودند اما متوجه شدم که وقتی در مصاحبت این کرم های ابریشم بودم، بیش از آنچه که هرگز در زندگی تجربه کرده باشم احساس ایمنی، پذیرفته شدن و درک شدن داشتم. سپس بدون آنکه متوجه شوم از آن کرم ها فاصله گرفتم و همانطور که از آنها دور می شدم زندگی ام چنان مسطح و یکنواخت شد که می خواستم از روی برگی که رویش بودم بیفتم و برای همیشه محو و ناپدید شوم. خوشبختانه من هنوز توسط یک تار

قادر بوده‌ام لذت سالگرد پاک‌ام، پایان تحصیل و پیک نیک‌های زیادی را با آن‌ها جشن بگیرم. این بخش کمی از مزایایی بود که می‌شد نام برد. گمنام

۳- به عنوان یک شخص تازه‌وارد برای من مهم بود که جلسه خانگی داشته باشم و به من توصیه شده بود هر چه مدت طولانی‌تر اینجا بمانم اهمیت جلسه خانگی بیشتر خواهد شد. جلسه خانگی اولین مکانی بود که من یاد گرفتم که خودم را باور کنم.

آنجا به خانه دوم من تبدیل شد، اعضای گروه خانگی‌ام می‌دانستند که چه وقتی ماسک می‌زنم. این به این معنی است که آن‌ها می‌دانستند وقتی مشکلی برای من پیش می‌آید آن‌ها نخواهند گذاشت که من بمیرم. بنابراین اگر شما گروه خانگی ندارید بی‌خانمان هستید.

Kim H

۴- از نقطه نظر من گروه خانگی خیلی برای من اهمیت دارد. من در یک مرکز سم زدایی در مرحله انتقال به بهبودی بودم. آنجا یک جلسه خانگی داشت که اجباراً باید در آن شرکت می‌کردیم. کمک خیلی بزرگی در اوایل بهبودیم بود به این دلیل که من از همسرم جدا شده و بی‌خانمان (خانه‌به‌دوش) بودم.

Tames A

۵- برای من هم گروه خانگی مهم است زیرا که من جایی دارم که بروم و آنجا را خانه بنامم و احساس کنم که به آنجا تعلق دارم

Milton W

مجله Together We Can بخشی تحت عنوان Sound off دارد که سوالاتی را در هر شماره از مجله مطرح کرده و در شماره بعدی تعدادی از پاسخ‌های اعضا را چاپ می‌کنند. در شماره‌های گذشته برخی از این مطالب را برای شما خوانندگان محترم یک وعده هزاران پاداش چاپ نموده‌ایم. با توجه به استقبال اعضا در این شماره نیز بخش دیگری از این مجله را برای شما عزیزان ترجمه نموده‌ایم.

سوال طرح شده برای ماه آوریل - چرا داشتن جلسه خانگی مهم است؟

۱- خیلی اهمیت دارد که جلسه خانگی داشته باشیم به این دلیل که این یک نوع تعهد است که ما تصمیم می‌گیریم هر هفته انجام دهیم. خیلی از افراد خدمت می‌گیرند و این خدمت کمک می‌کند که آن‌ها بیشتر دیده شوند و درگیر این تعهد باشند.

جلسه خانگی جایی است که یک‌فرد در حال بهبودی صدایش شنیده می‌شود و می‌تواند در وجدان گروه نقش داشته باشد.

هر کس می‌تواند در تصمیم‌گروهی که می‌تواند روی ناحیه‌های بالاتر، شورای منطقه و جهان تاثیرگذار باشد صحبت کند، تصمیم بگیرد و رای بدهد.

Tina R

۲- من هم این سعادت نصیب شده که از زمان پاک شدنم در NA همواره یک جلسه خانگی داشته‌ام و دلیلی هم برای عوض کردن آن پیدا نکرده‌ام مادامی که عده‌ای می‌آیند و عده‌ای می‌روند بقیه در جلسه خانگی مانده‌اند. کسانی که در پستی و بلندیهایی که در طول این سالها با آن روبرو بوده‌ام مرا کمک کنند، من می‌توانم روی آن‌ها حساب کنم که مرا کمک کنند در زمان غم از دست دادن همسرم و غم از دست دادن مادرم و چندین چالش دیگر که از مرگ دیگران برایم پیش آمده است. من

Together We Can
April 2020

#یک_روز_پاک_یک_روز_موفق
تولد دوستانی که در شهریور ماه است
را صمیمانه تبریک میگوییم. به
درستی که شما یکی از نشانه های
کارکرد برنامه هستید. در جدول زیر
نام دوستانی که تولد خود را برای ما
ارسال نموده اند آمده است. شما نیز
می توانید شادی سالروز پاکی خود را با
ارسال به ماهنامه وعده با دیگران به
اشتراک بگذارید.



حسن ۱ سالگی گروه عصر پردیس شهر تهران بیست و چهارم شهریور
بهمن ۲ سالگی گروه امید واوان بیست و پنجم شهریور
رضا ۲ سالگی شیراز پانزدهم شهریور
بهمن ۲ سالگی گروه امید واوان اسلامشهر بیست و ششم شهریور
مژگان ۴ سالگی گروه شهرزاد تهران چهارم شهریور
میلاد ۴ سالگی تهران چهارم شهریور
پگاه ۶ سالگی گروه مهرورزان یکم شهریور
داریوش ۷ سالگی گروه نیمروز یارامش تهران سوم شهریور
محمد ۷ سالگی شهریار بیست و پنجم شهریور
حمیکث ۷ سالگی گروه سپه غربی تهران هفتم شهریور
سعید ۹ سالگی گروه الغدیر تهران بیست و هشتم شهریور
حمید ۹ سالگی گروه امید سراج تهران بیست و نهم شهریور
بهنام ۱۲ سالگی گروه جوانه امید تهران بیستم شهریور
علی ۱۲ سالگی گروه رهایی اراک دوم شهریور
رسول ۱۲ سالگی گروه جوانه امید اسلامشهر بیست و پنجم شهریور
هادی ۱۲ سالگی گروه فتح مهرآباد جنوبی دوم شهریور
امیر ۱۴ سالگی گروه عصر قایمیه چهارم شهریور
علی ۱۵ سالگی گروه اندیشه شهر ملایر سوم شهریور

