



سر مقاله

خود کفائی یا خود اتکایی

سلام و ادب و احترام، خدمت تمام خوانندگان محترم یک وعده هزاران پاداش و سپاس بسیار از تمامی کسانیکه موجبات برگزاری کارگاه سراسری نشریات در ماه گذشته را فراهم آوردند. موضوعی که قصد دارم درموردش با شما عزیزان صحبت کنم حاصل شنیدن برخی از نقطه نظرات شما بزرگواران، قبل و بعد از کارگاه مذکور است: خودکفایی یا خود اتکائی

به گفته کتاب: "سنت هشت پر اساس راهکارهای سنت هفت بوجود آمده است." یعنی ما در گرفتن کمک نیز سعی می کنیم خط و مشی عدم وابستگی را دنبال کنیم. ممکن است که در ظاهر و از دید سنت هفتم، این دو کلمه که تقریباً مترادف هم هستند را بتوان بجای یکدیگر بکار برد، ولی از دید و منظر سنت هشتم، به هیچ وجه این دو یکی نیستند. خود اتکایی یعنی متکی به خود بودن و در عین حال درخواست فروتنانه و دریافت کمک از بیرون در هنگام نیاز. ولی خودکفایی یعنی زایش از درون، کافی بودن خود و عدم نیاز به دریافت هیچ کمکی از بیرون. که کتاب در این مورد می گوید: "دستیابی به شفافیت و وضوح درمورد توانایی و نیازهایمان ما را از یک سو از وابستگی و از سوی دیگر از داشتن توهم خودکفایی رها می سازد."

بر همین اساس از اولین شماره مجله، سعی ما بر این بوده در عین حالیکه از توانایی های فردی اعضا در زمینه های نویسندگی، طراحی، نقاشی، ترجمه و... بهره می بریم، با پرداخت هزینه های لازم از افراد حرفه ای نیز در طراحی و گرافیک و چاپ و برخی زمینه های دیگر کمک گرفته و از هر دو دسته ایشان که با مهر و محبت فراوان، این مجله و پیام معنادان گمنام را حمایت و پشتیبانی کرده اند، کمال قدر دانی و سپاس را داریم. آخرین شماره از اولین سال فعالیت مجله وعده، تقدیم شما که در تمام فراز و نشیب های یکسال گذشته ما را حمایت نمودید.

مسعود پ

ماجرایای یوهی

هرگز برای شروع برنامه بهبودی NA زود نیست



چالش تصویر: برداشته از سنت هشتم



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

ناحیه یک

هیئت نمایندگان شمال تهران

تلفن: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

نام گروه: صبح قیطره

ساعت: ۳۰ الی ۳۳

مکان: قیطره، پارک قیطره سالن فرهنگ سرای ملل

زمان برگزاری: ۹۸،۶،۲۵

هیئت نمایندگان شمال شهر

تلفن: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

نام گروه: شهید فامیلی

ساعت: ۱۷ الی ۳۰

مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس خیابان جشنواره، نبش

هلال احمر خیابان محمدی شمالی داخل محوطه بهزیستی

زمان برگزاری: ۹۸،۶،۱۴

ناحیه دو

هیئت نمایندگان جنوب شرق دو

تلفن: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

نام گروه: زمزم

ساعت: ۱۸ الی ۲۰

مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر پایین تر از

پل چهارم جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام

زمان برگزاری: ۹۸،۶،۷

ناحیه سه

هیئت نمایندگان اسلامشهر

تلفن: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

نام گروه: جوانه امید

ساعت: ۱۱ الی ۱۳

مکان برگزاری: اسلامشهر میدان قائم داخل پارک فرهنگ

سرای امام علی سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: ۹۸،۶،۲۹

ناحیه پنج

هیئت نمایندگان گرمسار

تلفن: ۰۹۱۲۸۳۲۲۵۸۶

نام گروه: نیایش

ساعت: ۱۷ الی ۱۹

مکان برگزاری: گرمسار میدان شهید فضلای سالن آمفی

تئاتر فرهنگ سرای خورشید تابان

زمان برگزاری: ۹۸،۶،۷

تماس با ما

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

دیگته سیاسگزاری

سلام اسم من جاوید و یک معتادم وقتی مطالب و خاطرات اعضای قدیمی را می خواندم، متاثر و غمگین می شدم. اوایل تاثیر آن داستان ها را تو وجود نمی فهمیدم اما رفته رفته متوجه شدم که بیشتر زجرهایی که همدردهایم در زندگی کشیدند را من تجربه کردم. دیدم که بین آنها و من دردهای مشترکی هست و همان دردهای آشنا بود که من را به سمت آنها جذب می کرد. خیلی فکر کردم از کجا شروع کنم تا بتوانم در زندگی کسی تاثیر بگذارم، کمک کنم و این یعنی همان حسی که دیگر اعضا قبل از نوشتن داستان زندگیشان تجربه کردند و من عاشق این حسم. امروز متوجه شدم که ما حتی در خلوت خودمان هم به فکر همدرانمان هستیم و این همان عاملی است که من را پانزده سال در این برنامه در قالب یک عضو فعال و خدمتگزار نگاه داشته و من بابت تجربه کردن این حس هر روز و هر لحظه سپاسگزارم.

شکرگزاری من بابت این است، من روزهای تلخی را در زندگیم بابت بیماری اعتیاد فعالم گذراندم و دلیلش همنشین شدن من با کسانی بود که در خلاف و درگیری و فروش مواد مخدر بودند و بیماری آنها به مراتب از من قوی تر بود. هر چی زمان می گذشت من بیشتر از اصل زندگیم دور می شدم. دیگر سرکار نمی رفتم و به جایش مواد فروشی می کردم. به مرور مواد مخدر هم مصرف کردم. باشگاه می رفتم، انگار ورزش کردن کل زندگی من را در انکار برده بود و توجهی داشتم برای ادامه مصرف... تا زمانی که مواد مخدر دیگر تاثیری روی من نداشت و من را نشئه نمیکرد. وزنه های سنگین باشگاه را برای انکار مصرف مواد مخدر میزد، تو دستشویی باشگاه گریه میکردم و به حال خودم زار میزد، مصرف کننده ای شده بودم که حتی توانایی ورزش کردن هم نداشت، ضعیف و خمود شده بودم. انگار تزریق تنها راه فرار بود، بیشتر از همه از خودم!!! اصلا دوست نداشتم سرنگ بخرم اما خریدم. دوست نداشتم خون از رگم بگیرم اما گرفتم. دلم نمی خواست تو جمع بین فامیل و آشنا، تو کوچه و خیابون چرت بزنم ولی زدم. نگاه مردم دیگر نسبت به من عوض شده بود، هیچ کس دوست نداشت بهش نزدیک شوم. موهای سرم به خاطر مصرف مواد ریخته بود و دندانهایم از بین رفته بود. خیلی آشفته بودم. سالها و ماه ها از ترس به آینه نگاه نمی کردم. یک بار هم که تصادفی خودم را در آینه دیدم نشناختم و این شکست من در مقابل خودم و بیماری اعتیاد بود... وقتی شکست در مقابل مواد مخدر را حس کردم، دنبال

قطع مصرف رفتم خیلی تلاش کرده و راههای زیادی را امتحان کردم، ولی با اولین وسوسه و اولین اتفاق تو زندگیم مصرف می کردم. یک ماه تمام تو حمام بودم. استرس و تپش قلب داشتم و دردهای استخوانهایم اجازه نمیداد که از زیر دوش بیرون بیام. ولی وقتی این دوره تمام شد باز دوباره مصرف کردم و ناامید از قطع مصرف و نداشتن راه نجات برای امثال من که انجمن را نمیشناختیم، هر لحظه بر ایمان مرگ بود. انگار آخرین راه من خودکشی بود، من مثل یک مرده متحرک بودم و

در ناامیدی مطلق زندگی می کردم. هر روز حالم از روز قبل بدتر می شد و رنج بی پایانی سرتاسر وجودم را فرا گرفته بود... یک روز که داشتم در دستشویی باشگاه تزریق می کردم، ناگهان مری باشگاه آمد - که قهرمان و مدال آور زمان خودش بود- او همیشه دوست داشت به من کمک کند. همیشه من را نصیحت می کرد، ولی آن روز اتفاقی افتاد، من را نصیحت نکرد. منتظر بودم چند تا پند بده و من هم بروم. سکوتی بین ما بود. نمی دانست چکار کند و چه طوری حرفش را بزند. خیلی نگران بود... با مکثی گفت: می خواهی دیگه مصرف نکنی؟ گفتم: راهی وجود نداره... دست کرد تو کشوی میز یک برگه آدرس جلسات در آورد، گذاشت جلوی من... گفت: در این جلسات خیلی ها تونستن ترک کنن و زندگیشون متحول شده و حالشون خوب شده و یکم تعریف کرد و گفت: باید بری خودت ببینیشون...

قسمت قطع مصرف خوب بود. قسمتی هم که گفت زندگیشان متحول شده خوب بود... ولی وقتی گفت که "حالشونم خوب شده" این جمله اش درگیرم کرد، سالها بود که من حالم خوب نبود حتی زمانی که مواد مخدر بیشتری مصرف می کردم... شب شد رفتم... اولین جلساتی که رفتم آنری و فلاح بود. حسابی جلسه شرکت کردم. به زندگی امیدوار شدم. به مادر خدا بیمارزم گفتم: دیگه لازم نیست گریه کنی، من جایی رو پیدا کردم که دیگه مصرف نمی کنن... ولی باز مادرم گریه کرد شاید اولین گریه از روی شادی بود، چون بهم گفت از چهارده ماهه که جای خوبی. چون رنگ امید را خودم هم تو صدایم می شنیدم. بعد از دوره سم زدایی با عشق و علاقه خدمت کردم و برای برگزاری



جلسه لحظه شماری می کردم.

باور غلطم این بود: من که کاری هم بلد نیستم پس آن قسمت پمفلت که میگوید "ما هر چه زودتر با مشکلات اجتماعی خود روبه رو شویم..." به درد من نمی خورد. چون اوایل هر جا که برای کار می رفتم جور نمی شد... برای مثال یک جا کار خیلی خوب پیدا کردم و صاحبکار از من خوشش آمده بود. خوب من در حال کارکرد قدم بودم و کلی تغییرات بوجود آمده بود. بچه های انجمن در آن محل من را می شناختند. وقتی من را می دیدند بابت کارم خیلی خوشحال می شدند و با من خوش و بش میکردند. یک روز صاحب کارم گفت: از فردا نیا و کلیدها رو هم بده... گفتم چرا؟! گفت: اینایی که به تو می رسند، نوکرم چاکرم می کنند هر کدومشون واسه خودشون اسم و رسم خطرناکی دارن و من نمی تونم به تو اعتماد کنم... خوب حق هم داشت.

اما با کمکهای راهنمایم شروع به یادگیری کار کردم. مغازه زدم. اعتبار جمع کردم. در محلی که من را خلافکار میدانستند، به خانه آنها می رفتم و کارهای تالیسسانی انجام میدادم. خیلی زود اجتماع من را پذیرفت. من هر روز به جلسه می رفتم، خدمت می کردم و قدم کار می کردم. تا یک روز با پیشنهاد راهنمای اقدام و عمل کردم و متاهل شدم. زندگی متاهلی را شروع کردم و ترسی هم نداشتم. انجمن را باور کرده بودم و همین باعث شده که امروز را خوب زندگی کنم و مطمئن بودم که فرادهای خوبی خواهم داشت.

در آخر یک چیزی همین الان خیلی حالم را خوب می کند. اینکه آشفته گیها و دربردیها تمام شد. امشب قبل از نوشتن داستاتم با بغضی پر از سپاسگزاری به دخترم دیگته می گفتم...



ما امیدمان را پیدا کرده ایم. اکنون می توانیم یاد بگیریم که چگونه در این دنیای که در آن زندگی می کنیم، عمل کنیم. ما می توانیم در زندگی مفهوم و هدف پیدا کنیم و از دیوانگی، محرومیت و مرگ خلاص شویم. کتاب پایه

هرگز برای شروع برنامه بهبودی NA زود نیست



- راست میگی؟
- آره، شبا میان همین جلسه خودمون، هرچی بهشون میگیم تازه وارد برای تازه وارد سمه و برید بجسبید به اعضای قدیمی، گوش نمیکنن و یه سره باهمن.
- عجب کله خرابایی!
- اگه تورو ببینم که همسن و سال خودشون بودی و این چالشا رو پشت سر گذاشتی و حالا ۵ ساله که پاکی، انگیزه بیشتری برای اجرای برنامه پیدا می کنن.
- شاید برای تو هم دوستای خوبی بشن.
- یعنی؟!...
- شماره ات همونیه که قبلا داشتی؟
- آره
- شب می بینمت، هیچکس بهتر از تو نمیتونه بهشون بگه: «هرگز برای شروع برنامه بهبودی NA زود نیست»

- بود و مصرف و مصرف و ...
- سرت رو درد آوردم یوهپ، اگه بخوام بگم تا فردا صبح دارم برات بگم.
- باشه، مسأله ای نیست، منم حاضرم و سرتاپا گوش، فقط یه نکته ای هست و اونم اینکه تو اونقدر توی برنامه بودی که بدونی این چیزایی که داری تعریف می کنی، تو برنامه بهش می گن رنجش. خصلت رنجشم اینه که تعریف کردنش برای این و اون نه تنها چیزی از قدرتش کم نمی کنه، بلکه بعضی وقتا باعث قویتر شدن شون میشه و ما رو بیشتر از قبل منزوی می کنه. هیچ چیزم مثل یه قدم چهار درست و حسابی حال آدمو اینجور موقع ها جا نمیاره.
- آره، خودمم خیلی احساس نیاز می کنم ولی پای اومدنم نیست. وقتی یاد اون برخورد میافتم، هیچ انگیزه ای برای اومدن نمی مونه برام.
- این خیلی خوبه، معلومه که هنوز برنامه رو باور داری!
- آره که دارم، درسته که جلسه نیام ولی هنوزم با ابزارایی که برنامه بهم داده پاکم.
- خدا رو شکر که پاکی، راستش اولش که دیدمت اونقدر آشفته بنظر میومدی که قابل تشخیص نبود.
- می دونم، آخه خیلی تنهام. از اینجا رونده و از اونجا مونده ام. نه با بچه محل هام می تونم بپریم نه توی NA کسی رو دارم.
- میدونی جوون، من روزی که وارد برنامه شدم همسن و سال الان تو بودم، شاید یخورده بزرگتر، حدود ۲۲ سال. هرچند که یه نوجوون مثل روزای اول تو نبودم ولی منم سنگینی اون نگاه و تلخی اون پوستندای توی جلسات رو چشیدم.
- سال ها گذشت و من چندین بار قدم کار کردم تا تونستم با اون آدم ها و نگاه ها و پوس خندا شون صاف بشم.
- حالا که یه ۱۰ سالی از اون روزا میگذره و اعتماد من به NA تبدیل به ایمان شده متوجه شدم که خیلی از اون لبخندا از سر ابراز محبت بوده و انحراف فکری من باعث شده بود قضاوت شون کنم. هرچند که توی NA هم مثل هر اجتماع دیگه ای آدم خوب و بد پیدا میشه ولی حریم امن جلسه جلوی هر سوءاستفاده ای رو میگیره و مادامیکه ارتباطات من تحت مراقبت گروه و جلسات هست، لازم نیست که از چیزی یا کسی بترسم.
- بیشتر ادامه نمیدم نگی نصیحت میکنه ولی باور بکنی یا نکنی کار خدا بود ببینمت. چون یه مدتی میرویم کانون برای پیام رسانی. چندتایی از اون نوجوونا پیام رو گرفتن و اومدن بیرون

- یوهپ: هی جوون چطوری؟! کجایی؟ چرا پیدات نیست؟ چقدر دلم برات تنگ شده بود! چرا جلسه نمیای؟
- جوون : سلام یوهپ ؛ چطوری ؟ یعنی می خوای خودتو بزنی به اون راه، یعنی نمی دونی چرا پیدام نیست ؟
- آره ، یادمه آخرین بار توی جلسه اداری گروه بود که دیدمت یادم هست که برخورد بعضی از اعضا چندان مناسب نبود و یخورده بوی بی مهری می داد. ولی ۲ سال از اون روز داره میگذره و تو یهو غیبت زد حتی جواب تلفن های ما رو هم ندادی.
- چرا بایست می دادم حرف ها و نظرات کاملا روشن بود. من جایی در میون شما نداشتم.
- نه تو زود قضاوت کردی اونها فقط نظرات دو سه تا عضو بود که آشنایی چندانی هم با سنت های ما نداشتن و در ضمن بخاطر سن و سال بالا شون ریسک پذیری لازم برای امتحان کردن نظرات نو و جدید یه جوون مثل تو رو نداشتن.
- صبر کن یوهپ، صبر کن! خودتم می دونی که حرف من سر اون دو سه نفر نبود و نیست.
- توی اون ۳ سالی که من جلسه می اومدم کم درد نکشیدم از برخورد خوش آمد گو شب اول که راهم نداد و گفت اینجا جای بچه ها نیست بگیر تا پوزخند و نگاه هایی جنسی بعضی آدم بزرگای توی جلسه تا اونهایی که دم از عشق میزدن و دست رد به در خواست کمک من که بی راهنما بودم میزدن .
- توی اون سه سال به توصیه آدمای مختلف ۳ تا راهنما عوض کردم و هیچکدوم نتونستن حرفمو بفهمن.
- ببین جوون، اگه ساکتیم به معنی تأیید حرفایی که میزنی نیستا، می خوام بدونی که همیشه تو NA دو تا گوش هست که در اختیار باشه.
- پس لطفا گوش کن و بذار حرفمو بزنم.
- باشه، باشه چرا اینقدر عصبانی هستی؟
- من عصبانی نیستم، فقط از این ژستای شما پاکی بالاها زیاد خوشم نیامد، چون مثل معلم مدرسمون همش می خواید نصیحت کنید.
- اصلا همون آدمایی که شما می گید با سنت ها آشنا نیستن درست می گفتن: «من با شما فرق دارم.»
- می خوای یه نمونه اش رو بگم؟ شما همتون وقتی حرف از توپ بازی، یار بازی و زمین بازی میشه، فوری میگرد میبرنمون توی لذت ها، ولی کدوم لذت؟
- من ۱۰ سالم بود که اجبار به مصرف پیدا کردم و ۱۵ سالم بود که ترک کردم و اومدم NA. تا یادم میاد فقط خماری مواد رو کشیدم، وقتی همه بچه ها تو مدرسه پی زنگ آخر میگشتن که برن پیش مادرشون من دست و پام ذوق ذوق می کرد که خودمو برسونم به مواد. شما از کدوم لذت حرف می زنید که من یادم نیامد؟ اصلا زمین بازی یعنی چی؟ یار بازی کدومه؟ من تا یادم میاد تنهایی

چالش تصویر: برداشتی از سنت هشتم



لطفا برداشت های خودتان از تصویر فوق را در چند سطر برای ما ارسال نمایید.

مطالب ارسالی شما را در صفحات مجازی مجله به اشتراک گذاشته و مطالب برگزیده در شماره بعدی چاپ می گردند.

چند تن از خدمتگزاران کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی و معرفی برنامه گفتیم که اگر چنانچه اعضا دخالتی هم داشته باشند با اصول ما در تضاد است. زیرا ما تجربه کافی و اطلاعات کافی در مورد بیماریها و داروهای آن نداریم. حتی ممکن است دخالت ما باعث مرگ عضو شود. حتی به دلیل فراگیر بودن برنامه و گوناگونی اعضا، در بین ما پزشکانی هم وجود دارند که آنها هم تحت عنوان عضو اجازه دخالت و یا اظهار نظر ندارند.

و باز هم لطف و دلسوزی مسئولین... لطفا اسامی اعضا نیازمند و فقیر خودتان را ارائه کنید تا از بودجه های اختصاص یافته از طرف سازمان مان به آنها کمک کنیم و یا حتی برخی از تازه واردان هم متوقعند که از طرف NA وام دریافت کنند. غافل از اینکه کمکهای داوطلبانه اعضا صرفا باید برای توسعه هدف اصلی مورد استفاده قرار گیرد.

خیرخواهی ما فقط در خصوص پیام بهبودی است و پیام رهایی از اعتیاد فعال را عرضه میداریم نه چیز دیگر. گاهی هم این شائبه ایجاد می شود که راهنماهای ما می توانند رهنمود و یا پیشنهادی یکطرفه در مواردی همچون ازدواج، امور خانوادگی و یا شغلی ارائه کنند، دیگران می گویند این ها (اعضا) بدون اجازه راهنمای خود آب هم نمی خورند که همین امر آن شائبه را بیشتر می کند. در صورتی که ما فقط اصول بهبودی را از راهنمای خود فرا می گیریم و راهنمای ما به هیچ عنوان در این گونه مسائل دخالتی ندارد.

نهایتا در کمال فروتنی اعلام می کنیم ما جواب تمام سوالات را نداریم و برای ادامه حیات به جامعه نیازمندیم. هر چند ممکن است در گونه خود موفق باشیم اما دست همکاری خود را به سوی تمام موسسات مرتبط و سازمان های خارجی دراز می کنیم و دست یاری آنها را به گرمی می فشاریم.

ترس شدیدی از ورود به برنامه داشتم چون شنیده بودم باید یکباره و به قولی یهویی کنار بگذاری. بنابر تجربه های قبلی که از ترک کردن داشتم و دردهای جسمانی زیادی را متحمل شده بودم نمی توانستم اقدام کنم. به خودم گفتم ای کاش مرا به بیمارستان خودشان یا کمپ ترک اعتیاد خودشان ببرند تا راحت تر ترک کنم. در ذهن خودم به دنبال یک ضامن معتبر و یا یک عضو قدیمی می گشتم تا او سفارش مرا بکند. اما در همان روزهای اول متوجه شدم مراکز ترک اعتیاد که حتی ممکن است توسط اعضا NA هم راه اندازی شده باشند هیچ ارتباطی با برنامه ندارند و متوجه شدم که برنامه هم هیچ گونه روشی برای قطع مصرف ارائه نمی کند و به روش ها و متدهای حرفه ای ها و پزشکان هم احترام می گذارد. وقتی می شنیدم «مراکز خدماتی» فکر میکردم همان مراکز سم زدایی را می گویند که بعدها متوجه شدم دفاتر محلی، دفاتر مرکزی و دفاتر خدمات جهانی را می گویند.

بعد از چند سال ماندن در برنامه، یک روز که یکی از تلفن های خدماتی NA دستم بود یکی از مسئولین از ما دعوت کرد تا در تحقیقات علمی در مورد اعتیاد دخالت کنیم و از آنها حمایت کنیم. با بقیه خدمتگزاران مشورت کردم آنها گفتند ما در جلسه آنها شرکت خواهیم کرد و توضیحاتی مبنی بر اصول به آنها خواهیم داد، ما همکاری خود را خارج از وابستگی اعلام خواهیم کرد و اگر چنانچه اطلاعاتی هم نیاز داشته باشند در اختیار آنها قرار خواهیم داد اما مشخص خواهیم کرد که ما برای همیشه و تا ابد غیرحرفه ای هستیم و لزوما ممکن است صحبت های ما ریشه علمی نداشته باشند.

یکی دیگر از مسئولین به ما خرده گرفت که اعضا شما در مسائل پزشکی دخالت می کنند و اظهار نظر می کنند و اصطلاحا نسخه می پیچند که با مراجعه



به من هدیه ای روحانی داده شده که برتر از ثروت مادی است : بهبودی. از خداوندی که درک می‌کنم به خاطر رهایی از اعتیاد فعال تشکر می‌کنم.

فقط برای امروز



ماهنامه بهبودی خدماتی - سال اول • شماره ۱۲ • شهریورماه ۱۳۹۸

۳

ترجمه

صدای بهبودی مجله ای از معتادان گمنام منطقه سونوما کانتی

با سلام از طرف مجله صدای بهبودی

در سال ۱۹۷۰، استیو پی با دو سال پاک‌ی از لس آنجلس به سونوما کانتی نقل مکان کرد. در همین زمان بود که او اولین جلسه NA را در اینجا آغاز کرد. اکنون حدود ۱۲۵ جلسه در هفته داریم. مطالبی که چاپ می‌کنیم توسط معتادان برای معتادان است. ما اشعار، نقاشی‌ها، نامه‌های ارسالی، مقالات و نامه‌های آموزنده، مصاحبه‌ها، تاریخ تولد اعضا و اطلاع‌رسانی رویدادهای آینده تحت حمایت NA را چاپ می‌کنیم. گهگاهی درمورد موضوعات بحث برانگیزتر می‌نویسیم. به عنوان مثال اخیراً بخاطر مشکلاتی که در منطقه ما پیش آمده بود مقاله‌ای درمورد درمان اعتیاد با داروهای جایگزین منتشر کردیم. هدف ارائه نظرات نیست بلکه تقویت فضای گفتگو و رشد برنامه است. بسیاری از اعضا نمی‌دانند که NA نشریاتی را در این باره منتشر کرده است، بنابراین به نظر رسید اطلاع‌رسانی آن برای اعضا مهم است. ما مقالات و نامه‌های خود را از بین مطالب ارسالی و بررسی و اولویت‌بندی محتوا برای چاپ انتخاب می‌کنیم. برای مصاحبه‌ها، به منظور انتقال تجربه‌های اعضا در خدمات در اوایل راه انداختن برنامه در منطقه مان، اعضای که بالای ۳۰ سال پاک هستند را انتخاب می‌کنیم. مجله صدای بهبودی هر ۳ ماه یکبار با نسخه‌های زمستان، بهار، تابستان و پاییز با ۸ صفحه و به شکل تمام‌رنگی منتشر می‌شود. مجله ما در هر دو نوع الکترونیک (از طریق پست الکترونیک) و کاغذی، تولید و منتشر می‌شود. ما بسیار خوشحال هستیم که با شما خدمتگزاران در رساندن پیام NA همکاری می‌کنیم و دوست داریم مطلبی را در خبرنامه خود در باره خدمات شما در مجله وعده چاپ کنیم. اگر توانستید با ارسال مطالب و فعالیت‌های خود به ما در این امر کمک کنید.

مرسوم است که به اعضای با پاک‌ی بالای ۳۰ سال، پاک‌ی بالاها (قدیمی‌ها) گفته می‌شود. اینها در تمام سختیهای دوران رشد انجمن و همچنین بحرانهای شخصی‌شان پاک مانده‌اند. ما فکر می‌کنیم که انجمن ما به آنها یک قدرشناسی بدهکار است. آنها با به راه‌اندازی جلسات و روشن نگه داشتن مسیر، راهی را برای ما فروزان کردند که ادامه دهیم. آنها با زنده نگه داشتن جلسات، کاری برایمان کرده‌اند که شاید هرگز نتوانیم کاملاً قدرشناسی خود را نشان دهیم. تجربه آنها در دوران اولیه ساختار خدماتی در منطقه ما و درایت آنها در پاک ماندن بسیار با ارزش است. ما با دنی مصاحبه می‌کنیم که سالروز پاک‌ی اش ۱۸ مرداد ۱۳۵۳ (۹ آگوست ۱۹۷۴) است و اکنون ۴۴ سال است که پاک می‌باشد.

ص ب (مجله صدای بهبودی): دنی به نظر تو انجمن در منطقه ما با زمانی که تو واردش شدی چه تغییری کرده؟ دنی: چه تغییری؟ سطح ناامیدی و درماندگی اعضای که وارد انجمن میشن به مقدار زیادی عوض شده است.

ص ب: از اینکه می‌گویی سطح ناامیدی و درماندگی به نسبت زمانی که تو وارد انجمن شدی تغییر کرده، منظورت انجمن منطقه ما است و یا انجمن‌های دیگری بوده‌ای و یا جاهای دیگری؟

دنی: نه، میدونی، من از یه جای دیگه (مارین کانتی) به سونوما کانتی فرستاده شدم... نتونستم هیچ جلسه NA اینجا پیدا کنم و سر انجام چند باری از انجمن‌های دیگر سر در آوردم. نهایت به جلسه NA بود در ترالیندا که برای اولین بار یک جلسه NA برگزار می‌کردند که پیداشون کردم و رفتم. جلسه در آپارتمان یه آقای بود... در حالی که به شدت عرق میریخت و حرف می‌زد، گفت که در حال ترک کردنه و نیاز داره که جلسه را به کس دیگری واگذار کنه. به نظر من هم فکر خوبی بود. او یه سخنران هم از یه انجمن دیگه دعوت کرده بود که علف میکشید و میگفت که خوبه، چون دیگه موادهای دیگه نمیزنه. به خودم گفتم، آ، اینجا جای من نیست و باید بزnm به جاک آخندها.

ص ب: خوب پس کی به اولین جلسات در سونوما کانتی رفتی؟ چند سال پیش؟

دنی: ۴۴ سال پیش، ۱۸ مرداد ۱۳۵۳، این همون سالروز پاکیمه. همان روزی که از زندان آزاد شدم! ص ب: که اینطور... برگردیم به مطلبی که در مورد سطح ناامیدی و درماندگی (نه خط) گفتی. در مورد جوانهایی میگی که این روزها وارد انجمن میشوند و انگار که به دید تو آخر خط اعضای جدید با آخر خط زمانهای تو تفاوت داره.

دنی: دقیقاً، که البته به جا و منطقه، یکی از چیزهایی که اون موقع باب بود نزدیک کردن ته خط بود (پرورش عجز). میدونی، خیلی از ماها تا برنامه را بگیریم تا سر حد مرگ میرفتیم. دو تا چیز در جلسات گفته میشد، به جایی میرسی که باید یا مواد بزنی یا کله ات را بترکونی و یا اینکه قدم کار کنی. و خیلی‌ها بودن که دو تای اول را انتخاب میکردن. ص ب: عجب، که اینطور، به نظرت اعضا به نسبت زمان شما سختگیری کمتری نسبت به تازه‌واردها دارند؟ یعنی فکر میکنی که شاید ما باید با تازه‌واردها یه مقدار تند و تیز تر رفتار کنیم. نظرت چیه؟

دنی: اوه، نمیدونم، مطلب مهم اینه که از آنها به گرمی استقبال کنیم و کاری کنیم که در اینجا احساس خوبی داشته باشند. البته این به دسته از افراد بودند تو جلسات که میگفتن بگیر بتمرگ، خفه شو، پنبه‌ها رو از گوشت درآر بزار تو دهنِت، ولی راهنمام بهم اینها رو نگفت. اولین بار که تو جلسه به عنوان سخنران انتخاب شدم، تو یکی از شلوغترین جلسه‌هایی بود که در آن زمان داشتیم و فقط دو هفته بود که تو برنامه بودم. رفتم پیش راهنمام و بهش گفتم که نمیتونم و آماده نیستم. اونم گفت البته که میتونی و آمادگی داری، فقط در مورد چیزهایی صحبت کن که میدونی، و اینکه، در مورد زمان مصرف هم خودنمائی (نه گنده‌گویی نکن، فقط به اون چیزایی اشاره کن که به خاک سیاه انداختت، و به خاطر اوناست که الان اینجاایی. به عبارت دیگه، سادش کن. اون میگفت، آخه اگه تو نگی که چته، ما از کدوم جهنم دره‌ای بفهمیم که چه کمکی میتونیم بهت بکنیم.

ص ب: درسته، پس فکر میکنی چیزای که حالت مستبدانه داشتن، از قبیل بتمرگ و خفه شو که بعضی از افراد به کار میبردن یه مقدار زیاده روی بوده، نظرت چیه؟

دنی: میدونی اون وقتها یه مقداری زیاده روی میشد، یعنی خوب اینها یه جاهایی لازمه، اگر در هنگام خواندنی‌ها تو جلسه، افرادی دارند حرف می‌زنند، خوب این زمانیه که باید دهنِت رو ببندی و خفه شی (هر دو میخندیم) و گوش کنی.

ولی وقتی که زمان مشارکت میشه، تو لازمه از این فرصت استفاده کنی و مشارکت کنی. معنیش این نیست که تو هرگز حرف نزنی، تو باید حرف بزنی تا ما بدونیم که آخه بابا چی داره بهت می‌گذره.

ص ب: بله، گرفتم چی میگی، و حالا یه سوال: وقتی برای مدتی تو برنامه باشی، مثل مدتی که تو هستی، حتماً بحرانهایی رو گذروندی. زنگ خطرهای به صدا در اومدن. چه چیزهایی از این قبیل از گذشته یادت می‌اد؟ کجاها بود که با بکارگیری اصول روحانی تونستی پاکیت رو حفظ کنی؟

دنی: میدونی، خوب، یکی از آنها اینه، اون اول‌ها که اومده بودم، معمول بود که کتابچه سفید را مرور میکردیم، در قسمت "برنامه معتادان گمنام چیست؟" یه جایی هست که میگه "کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند." و این یه چراغی رو تو کله ام روشن کرد. خوب، در طول سالها در هر شرایطی، من جلسه را میرفتم.

ص ب: اونهایی که در جلسات میمانند، میمانند.

دنی: بله، بله، جلسه بری پاک میمونی. دقیقاً، بابا، آنهايي که بطور مرتب در جلسات شرکت میکنند پاک میمانند. و اینجوری که آنها برام گفتند، تو لازمه تغییر کنی... فقط یک چیز رو باید تغییر بدی و اون همه چیز است. آدمهایی که باهاشون می‌پریدم، مکانهایی که اونجاها می‌چرخیدم... همه چیز باید تغییر می‌کرد. و این برام سخت بود، چون خواهر کوچیکم که خیلی به هم وابسته بودیم هنوز تو مصرف بود، بچه دار هم بود و همه اون گرفتاریها... اوه داداش، آخه چطور میتونی بی خیال خانواده ات بشی؟ ولی زمانی شد که به این درک رسیدم که دیگه نمیتونم با اونها باشم، چون خیلی خطرناک و تهدید بزرگی برام بود. ولی یادشان را همیشه در خاطرم زنده نگه داشتم.

ص ب: خوب، خوب رازت، اون فوت کوزه‌گریت تو اون بحرانهای عاطفی که داشتی، اینطوری بود که تو خودت رو متعهد کرده بودی که در جلسات باشی.

دنی: اوه، بله، آره آره. و یکی دیگه اینه که باید بازنشت میشدم و دوره شیمی درمانی و پرتو درمانی را شروع میکردم و دیگر عملاً مشغول کار نبودم، و آقا باز مرتب در جلسات بودم و مرتب مشارکت میکردم. در مورد تنباکو و مصرف آن میگفتم. اینکه تنباکو هم یک ماده و برای متوقف کردن مصرفش لازمه همان قدمهایی را برداریم که برای متوقف کردن مواد مخدر برداشتیم. حتی برای مدتی اسم من رو گذاشته بودند تنباکو نازی (مربوط به حزب نازی و گشتاپو و هیتلر) که البته برام مهم نبود، میدونی، اگر این باعث نجات جان کسی بشه دیگه اهمیتی نداره که چی صدام میکنند.

ص ب: درست، پس تو اصول را در همه جنبه‌های بروز بیماری اعتیاد به اجرا گذاشتی.

دنی: اوه، بله، بله، کاملاً، صد در صد، برای تک تک آنها. آخه میدونی من با یک سری اصول اخلاقی هم آمیخته شده‌ام. خوب مثلاً وقتی در حال شیمی درمانی بودم برای ۴، ۵، ۶ ساعت یه سوزن بهم وصل میکردند و داروهای سنگینی رو وارد بدنم میکردند و یکی از این فیلمهای مسخره رو برامون میذاشتن که تماشا کنیم. یه چند تا مجله هم دور بر بود و یا اینکه مرد میتونستم مراقبه کنم. و خوب من مراقبه میکردم، در مورد این ایده که، خوب، اگه از این جا جون سالم بدر بردم مطمئناً یه پیام برای مردم خواهم داشت. میگم که، ترجیح میدم در اتفاقی با مردمی بنشینم که اعتیاد رو میفهمند تا اونجا با کسانی باشم که نمیفهمند چی به چیه، تا این حد، با این مریضی، میدونی؟ اونجا یه وعده با خدا گذاشتم که خدا اگه من از اینجا جون سالم بدر برم میروم و با مردم صحبت میکنم... در مورد این دیو لعنتی تنباکو. و من به طور منظم دارم انجامش میدم. آقا، خیلی‌ها میان پیشم و میگن

که صحبت‌های من باعث ترک سیگارشون شده، و هنوزم که هنوزه در این مواقع اشکم سرازیر میشه.

ص ب: آره، واقعاً شگفت‌آور، ما چه آدمهای فاسد و گمراهی بودیم و حالا یکهو همه تجربه‌های آنچنانی و بدمان برعکس مفید فایده شده‌اند.

دنی: بله...آره که برای هر جور موادی که من سوء مصرف داشتم و فکر میکردم که داره حال می‌ده، قدمها را کار کردم. تو گفتی که رازم چیه، میدونی این راز من نیست، این خداست که من را اینجا نگه داشته است، و این راز اونه. برای چی میخواد من اینجا باشم؟ [بلند میخندد]

ص ب: بیرون جلسات دوروبرم را که نگاه میکنم، میبینم اعضای با پاک‌ی‌های بالای ۵، ۱۰، ۱۵ سال دارن سیگار میکشند... خوب بابا، فقط مواد مخدر نیست که.

دنی: اصلاً و ابداً. میتونه شکر باشه، میتونه عادت به خوردن باشه، میتونه، میدونی، بعضی رفتارهای جنسی باشه، و چیزهایی که فکر میکنیم حال میدن و باحالن و مثل این میمونه که تو زباله‌ها فرو بری و بعدش میگی اه اه من نباید این کارها رو میکردم، خوب بابا جان دیگه خیلی دیر شده که چیزهایی از این قبیل. راهنمام معمولاً میگفت، داستان مثل دیگ پر از نقره مذابه... وقتی که شعله‌های آتش حرارت دیگ را بالا میبرن، ناخالصی‌های نقره میان بالا، مدت زیادی طول میکشه که نقره خالص بدست بیاد. میدونی، این کاریه که ما داریم با روحمون انجام میدیم. فکر میکنی که میشه با گذر از یک مرحله به خلوص کامل برسی، خیلی خامی بابا. اینجوریه که من لازمه همیشه از اصول برنامه پیروی کنم تا این ناخالصی‌ها بیان بیرون و قبل از اینکه دچار درد سر بشم از آنها خلاصی پیدا کنم. اما، بعضی وقتها تو مشکل گیر می‌افتیم و این زمانی است که یاد میگیریم. و میدونی، این مشکلات همون آتش زیر دیگ نقره مذاب است.

ص ب: عجب، چه تشبیه زیبایی. ما کامل نمیشویم... این یک فرایند داغ است.

دنی: آره آره، بعضی وقتها ما مرتکب اشتباه میشویم و این باعث میشود که یه چیزهایی به سطح بیایند و نمایان شوند که بعد بگیریم، د، وایسا ببینم، این چیزی نیست که همین جور ولش کنم برای خودش، همین الان باید کاری براش بکنم و گرنه دردش بیشتر میشه. یعنی میگم، اگه بهش توجه کنیم یه شکلی از درد هستش. و اینجوریه که میگی خوب باشه شاید بخوام ببینم حرفش چیه. یا اینکه شاید فقط میخوام درد رو تشدیدش کنم. [بلند میخندد]

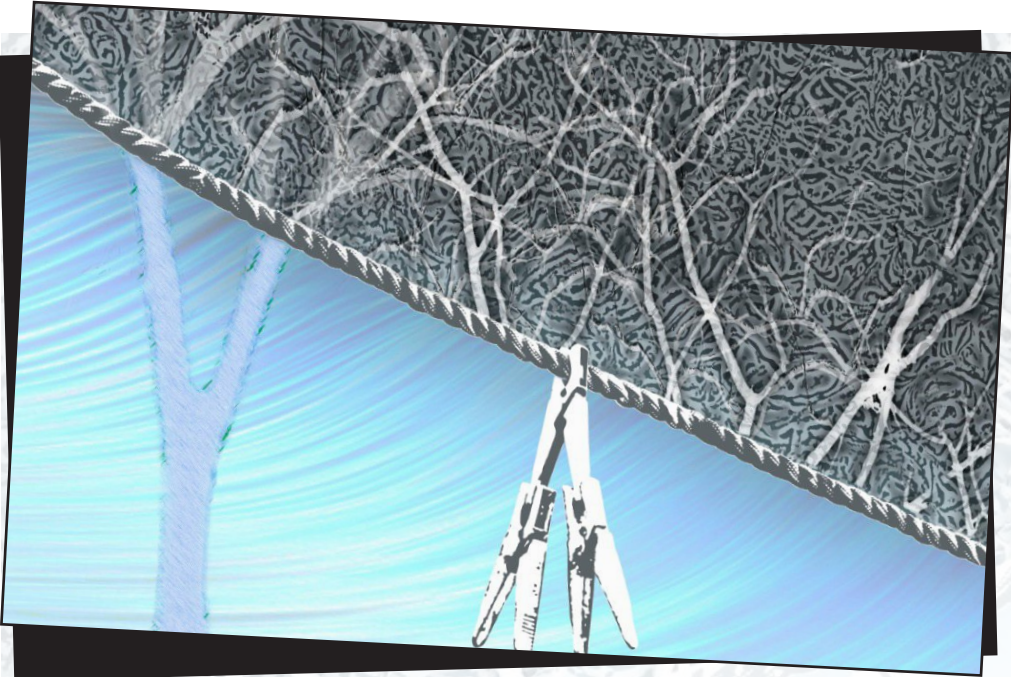
ص ب: راه باریکتر میشه... و دیگه یه جاده پت و پهن نیست که بتونم توش با ضعفهای اخلاقیم جولان بدم.

دنی: درست، آره، آره.

ص ب: من در سال ۱۳۷۲ (۱۹۹۳ میلادی) وارد برنامه شدم... و آقا اگر شماها نبودید که این چیز زیبا را بسازید، نمیدونم که میتوانستم پاک باشم یا نه. وقتی که من اومدم، میدونم که این شماها بودید که خیمه‌ها (گروه‌ها) رو برافراشته بودید، و اگر اینطور نبود نمیدونم که کارم به کجا میکشید. الان دیگه من یک معرفی عالی برای شماره بعدی مجله‌مان در سونوما کانتی دارم... که بیان قدرشناسی ما به شما و همه کسان دیگری است که قبل ما بوده‌اند. و همچنین میخوام که از فرصت استفاده کنم و شخصاً هم از شما تشکر کنم.

دنی: بله، بله، من هم از شما تشکر میکنم.

برگرفته شده از مجله صدای بهبودی از سونوما کانتی (بخشی ازشمال کالیفرنیا) انجمن معتادان گمنام، آپریل و جون ۲۰۱۹، ویرایش اعضای قدیمی (پاک‌ی بالاها)



هستیم و به جای صحبت با صدای بیماریم با دوستان پاکم مشارکت و همدردی می‌کنم و از ارزش درمانی یک معتاد به معتاد دیگر بدون چشم داشت بهره می‌برم. دوباره به اجتماع برگشته‌ام. زندگی پاک و آرامی دارم. هنوز عوارض بیماری روانی اعتیاد رو دارم ولی تبدیل به عضو مسئول، سازنده و مورد قبول اجتماع شده‌ام. آرزو دارم که **H&I** به بیمارستان‌های روانی پیام رسانی جدی کند چون همدردهای زیادی مثل من (بیماری اعتیاد من به بیماری روانی تبدیل شده) نیازمند پاک شدن و زندگی دور از مواد مخدر هستن. به امید آن روز.

الف- یک معتاد

Listening to my voice of recovery Michael F VOR-Jan, Feb, Mar2013

فردای من باشد. مهمتر از همه تشخیص دادم که آن درگیری ذهنی واقعا به خاطر پیتزا نبوده است تمام آن به خاطر خودم بوده، که حالا من انتخاب دیگری در برخورد با چالشهای زندگی ام دارم و می‌توانم به طور کاملاً متفاوتی رفتار کنم. عکس العمل‌های من همیشه بر اساس صدای اعتیادم شکل می‌گرفت و من را به سمت رفتارهای مخرب سوق می‌داد. بعضی اوقات من را به طور فریبنده ای وسوسه می‌کرد و بعضی وقتها هم مانند یک سرگروه‌بان در تمرین نظامی از من چیزهایی را مطالبه می‌کرد. ناله کنان، گریه کنان و ملتسمانه با خودم می‌گفتم مشکلی نیست این بار با دفعات قبل فرق می‌کند فقط با یک بار اتفاقی نمی‌افتد. این بار را تمام کن و از فردا شروع خواهی کرد. تو گیر نمی‌افتی، خونسرد باش، الان که آن را داری، آنها دوستان تو هستند و هر وقت بخواهی آنها اینجا خواهند بود. پیوسته و پیوسته و پیوسته...

صدای اعتیاد من مرا به کوچه ای هدایت کرد که در آن خیلی خوش شانس بودم که زنده ماندم. جایی که من را مجبور به گرفتن تصمیمات خطرناک و دیوانه وار و احمقانه می‌کرد و تمام چیزهای ارزشمند زندگیم را از من گرفت. صدای بهبودی من خیلی آرام و پر از عشق با من صحبت می‌کند و برایم اعتماد، یقین، تمایل و تسلیم خدا به ارمغان می‌آورد. صدای بهبودی من این قدرت را به من می‌دهد که لحظه ای را مکث کنم، نفس عمیقی بکشم و بگذارم که کارها انجام شود و به من این اجازه را می‌دهد که به صدای قلب معتاد دیگری گوش دهم. به همین خاطر شکرگزار صدای بهبودی ام هستم. شما چطور شکرگزار هستید؟ صدای بهبودی تان چطور با شما صحبت می‌کند؟

ما امید داریم که شما نیز تجربه ها و پیشنهادات و کارهایی را که به شنیدن صدای بهبودی کمک می‌کند به اشتراک بگذارید.

صدای ذهن بیمار

می‌کردند. خیلی مورد اذیت و آزار روانی قرار می‌گرفتم و زندگی‌ام کاملاً آشفته شده بود. مدام همراه خانواده‌ام به دکترها، روانپزشکان و روانکاوها مراجعه می‌کردم. همه آنها به من قرص می‌دادند قرص‌هایی که من همزمان با هم مصرف می‌کردم و حال من همیشه بد و بدتر می‌شد. مدام خودکشی می‌کردم. بیش از ۲۱ بار خودکشی کردم. خودکشی‌های مداوم و مصرف همزمان کلی قرص باعث شده بود که من زندگی آشفته‌ای پیدا کنم. به دلیل در دسترس بودن نسخه‌هام من کلی قرص داشتم و به راحتی هم می‌تونستم تهیه کنم که با خوردن تعداد زیادی قرص اقدام به خودکشی می‌کردم ولی موفق نمی‌شدم. تا اینکه یکی از دوستانم در میانه راه مصرف به من گفت: خانمی به نام «ز» تولد ۴ سالگی رو در جلسه بازاندیشه گرفته. و ادامه داد که لازم نیست بمیری، خانم‌ها هم می‌توانند پاک شوند. خلاصه من رو برداشت و آورد جلسه و به من گفت: نترس، آنها در آغوش گرفته و به تو خوشآمد می‌گویند و به من گفت انجمنی‌ها خیلی خوش‌اخلاق هستند. وقتی جلسه رفتم، از نوع پوشش من خیلی ایراد گرفتند اوایل تو ذوقم خورد، ولی خوب بود باز هم. ۵ سال لای در انجمن گیر کرده بودم

ترم آخر دانشگاه بود با آرزوهای بزرگ، دانشجوی ممتازی که اطرافیانش انتظارات زیادی داشتن. دوستی داشتم که مخدر مصرف می‌کرد، از طریق او با مواد مخدر آشنا شدم و ترسم از مواد فرو ریخت. از طریق دوست دیگری با مصرف مواد محرک آشنا شدم. فکر می‌کردم من از این ماده در جهت مثبت و سازنده استفاده می‌کنم و متفاوت هستم. به یاد دارم که کتابی که حدوداً ۷۰۰ صفحه بود در یک شب بعد از مصرف محرک برای شب امتحان خلاصه‌نویسی کردم. فکر می‌کردم که من معتاد نمی‌شم. ولی قبل از مصرف، بیماری اعتیاد رو داشتم، درس جامعه‌شناسی انحرافات اجتماعی رو ۲۰ شدم و تمام نمره عملی اون درس رو گرفتم به خاطر جاذبه‌ای که برای بیماریم داشت. انگیزه خودم رو پیدا کردم که تمام و کمال این درس رو پاس کنم و اصلاً در کلاسش غیبت نکردم، کم‌کم از مصرف گاهی اوقات، به مصرف اکثر اوقات رسیدم. بیماری افسردگی حاد گرفتم چون آرزوهای بزرگم از بین می‌رفتند و من از یک آدم باهوش به یک معتاد و بیمار روانی تبدیل شدم که با ۶ نفر همزمان در ذهنم زندگی می‌کردم. صدای ۶ نفر که همزمان دوروبرم در فکر با من صحبت

شنیدن صدای بهبودی

در یک روز زمانی که درحال خوردن پیتزا بودم یا بهتر بگم داشتم سعی می‌کردم که پیتزا نخورم، در حال سبک و سنگین کردن این موضوع بودم که چگونه میتونم پیتزا خوردنم را مدیریت کنم که یاد حرف دخترم افتادم که یک بار از من پرسید که چرا بعضی از افراد چاق هستند؟ دخترم به این سادگی نمی‌تواند درک کند که چرا بعضی افراد با توجه به اینکه سیر هستند نمی‌توانند خوردن را متوقف کنند. این سوال خوبی است. پاسخ من این بود که بعضی وقت‌ها در حالی که شکم آنها سیر است دهان آنها می‌تواند گرسنه باشد. من زمان‌هایی را که دست از خوردن بر می‌داشتم و درباره گرسنگی فکر می‌کردم احساس می‌کردم که مجبور هستم دوباره چیزی بخورم. این فکر از کجا می‌آید؟ طبیعت و ذات دقیق این فکر چه بوده است؟

من تشخیص دادم که درون من خلایمی وجود دارد جایی که اعتیاد من در آنجا زندگی می‌کند. ناگهان اعتیاد من با صدایی ملایم و فریبنده با من صحبت می‌کند و به من می‌گوید: این موضوع خیلی منطقی است. فقط ادامه بده و اون یک تکه پیتزا رو تموم کن. یک تکه پیتزا که تو را نخواهد کشت ضمناً این کار درستی نیست که غذا را هدر دهی. این موضوع مانند یک گروه کر موسیقی دلایل و خواسته‌هایشان را به طور عقلانی با هم زمزمه می‌کنند و مانند یک گروه از خوانندگان تو سرم من رو موعظه و نصیحت می‌کنند و من را ترغیب به انجام رفتارهای قدیمی‌ام می‌کنند. من تصمیم گرفتم که لحظه ای را مکث کنم و نفس عمیقی بکشم و به صدای بهبودیم گوش دهم. صدایی کاملاً متفاوت... صدایی آرام و آرامبخش که از طریق درک من، تصمیمات و احساس من را به مسیر درستی هدایت می‌کند. با خواندن دعای قدم سه تکه پیتزا را به داخل بشقاب برگرداندم و با شکر گزاری متوجه شدم که می‌تواند ناهار خوبی برای

راهنمای جدول:

پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده

رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ده است.

فرح بخش، رها، امنیت و سلامت، هسته اصلی، قدرت، ایمان، اساس روحانی، ترجیح، رشد، تنوع شخصیت، همدردی، نعمت، رها کردن، اتحاد، تضاد عقاید، عشق، خودمحوری، آرامش، تعلق خاطر، شادابی، گمنامی در عمل، هویت، جاده دو طرفه، امن، پست خدماتی، حقیقت، مدت پاکي، نیت خیر، درستکاری، حکمت، پذیرش، جایگاه خود

رمز جدول ماه گذشته:

بینش، احترام، امانت داری

د	ی	ا	ق	ع	د	ا	ض	ت	د	ن	ا	م	ی	ا
ا	م	ن	ا	ه	ف	ر	ط	و	د	ه	د	ا	ج	ن
ت	م	ا	ل	س	و	ت	ی	ن	م	ا	ح	ک	م	ت
ی	د	ر	د	م	ه	ش	ت	ع	ل	ق	خ	ا	ط	ر
ب	پ	س	ت	خ	د	م	ا	ت	ی	ت	م	ع	ن	ص
ش	خ	ب	ح	ر	ف	ر	ه	ا	ی	پ	ذ	ی	ر	ش
ر	ت	ر	ج	ی	ح	ت	د	ر	س	ت	ک	ا	ر	ی
ر	ه	ا	ک	ر	د	ن	خ	ی	ک	ا	پ	ت	د	م
ی	ر	و	ح	م	د	و	خ	د	ت	ق	ی	ق	ح	م
ش	م	ا	ر	ا	ت	د	ش	ر	ش	ا	د	ا	ب	ی
گ	ق	د	ر	ت	د	و	خ	ه	ا	گ	ی	ا	ج	م
ی	ل	ص	ا	ه	ت	س	ه	ن	ن	ی	ت	خ	ی	ر
ت	ی	و	ه	گ	م	ن	ا	م	ی	د	ر	ع	م	ل
ا	ی	ن	ا	ح	و	ر	س	ا	س	ا	م	ق	ش	ع
د	ا	ح	ت	ا	ی	ت	ن	و	ع	ش	خ	ص	ی	ت