



**ما باور داریم که حتی در یأس آورترین زمان‌ها و در بیمارترین
حالات خود باز هم سلامت عقل می‌تواند به ما بازگردانده شود**

سلام و درود به فواندگان عزیز مجله یک وعده هزاران پاداش. خدا را شاکریم که توانستیم بیست و پنجمین شماره وعده را نیز تقدیم شما نماییم.

با توجه به شرایط شیوع بیماری کرونا ویروس و تعطیلی مجدد و گسترده جلسات بهبودی، یکبار دیگر استقبال از جلسات بهبودی مجازی بالا گرفت و در چند هفته گذشته شاهد اقدامات مختلفی از سمت اعضا و سافتکارهای خدماتی در این جهت بوده‌ایم و این درحالیست که با گذشت بیش از یکسال از شیوع ویروس کرونا، هنوز شاهد هیچگونه توافق، فهم مشترک و یا اقدام جدی برای ساماندهی این جلسات در مجموعه معتادان گمنام ایران نبوده‌ایم.

به عنوان مثال می‌توان به اقدام فیرفواهانه برقی اعضا برای ایجاد اتاق‌های مجازی و راه‌اندازی جلسات بهبودی، اقدام حمایت‌گرانه برقی سافتکارها از هیأت نمایندگان گرفته تا خدمات جهانی برای تشکیل جلسات بهبودی، شکل‌گیری برقی جلسات فرامنطقه‌ای و یا به قول خودشان بین‌المللی و اقدام عمیق برقی دوستان برای ایجاد سافتکار مجازی و بین‌المللی و... اشاره نمود.

در این میان یک نکته ریز در اطلاع‌رسانی‌های خدمات جهانی وجود دارد و بعضی اعضا در صفات مجازی مجله نیز از ما پرسیده‌اند که مگر ما جلسه بهبودی «غیر رسمی» داریم؟

برای پاسخ به این سوال، رجوع می‌کنیم به کتاب راهنمای خدمات مملی: «هدف اصلی یک گروه NA رساندن پیام بهبودی به معتاد در حال عذاب است... گروه‌ها وسیله اصلی رساندن پیام می‌باشند و مجموعه‌ای را فراهم می‌آورند که تازه‌واردان بتوانند با معتادان در حال بهبودی همسانی پیدا کنند و فضای لازم جهت بهبودی را بیایند... جلسات NA واقعه یا رویدادهایی هستند که در آن معتادان تجربه خود در رابطه با بهبودی و بکارگیری دوازده قدم را با یکدیگر در میان می‌گذارند. در حالیکه اکثر جلسات NA توسط گروه‌های NA میزبانی و حمایت می‌گردند اما در همان حال جلسات NA از نوع دیگری دائم در حال برگزاری می‌باشند. مانند جلسه غیر رسمی بین چند دوست، یا جلسات بزرگ سفرناری در نامیه و یا منطقه، یا در همایش‌ها، یا در مدارس، زندان‌ها و غیره. گروه NA یک موجودیت است و جلسه NA یک واقعه و رویداد. جلسات NA می‌توانند بدون حمایت و میزبانی گروه‌های NA نیز برپا شوند.»

براساس آنچه گفته شد، جلسات NA چه رسمی چه غیر رسمی بر مبنای ۱۲ قدم و کمک یک معتاد به معتاد دیگر تشکیل می‌شوند ولی تنها جلسات رسمی بهبودی که مورد حمایت یک گروه NA باشد قابلیت رعایت سنت‌های دوازده‌گانه را دارند. این گروه‌ها هستند که NA را تشکیل می‌دهند نه جلسات و این گروه‌ها هستند که وسیله اصلی پیام‌رسانی ما هستند و جلسات غیر رسمی که توسط اعضا و سافتکارها برگزار می‌شود قابلیت رعایت سنت‌های دوازده‌گانه را ندارند و صد البته که این سنت‌ها تجربیات سفت به دست آمده ما هستند و اگر برای بقای NA ضروری نبودند هرگز به وجود نیامده و نوشته نمی‌شدند.

اما چه باید کرد؟ آیا در این شرایط سفت که بسیاری از گروه‌ها تعطیل شده و امکان یا تمایل به برگزاری جلسات مجازی ندارند، دست کمک سافتکارها و اتاق‌های شفصی اعضا را پس بزنیم؟

به زعم بنده، فیر. چیزی که لازم است فقط قدری شفاف سازی به تبعیت از کار صمیمی خدمات جهانی است. کافیهست این اعضا و سافتکارها از عنوان جلسات غیر رسمی در اطلاع‌رسانی‌های خود استفاده کنند تا از یکسو فعالیت‌ها و مدود پاسفگویی و افراد پاسفگو شفاف باشند و از سوی دیگر اگر اتفاق نافوش‌آیندی هرچند غیرعامدانه در یکی از جلسات غیر رسمی افتاد، متی‌المقدور به پای کل NA نوشته نشود.

دور دور با ماشین مرگ	۳
ماجراهای یوهپ-قرنطینه در قرنطینه	۴
«»»» ادامه	۵
خودت را ببخش	۶
حرکت صبح اوستا	۷
اتحاد، پادزهر انزوا	۸
رسیدن به باور	۱۰
نامه‌ای برای خدا	۱۱
یک نامه برای معتادی که هنوز در عذاب است	۱۲
خانواده، دوستان و اعضای انجمن	۱۳
عینک خاکستری	۱۴
سیاسگزاری	۱۵
میخواوم اعتراف کنم...	۱۶
غرور پاک	۱۷
آیا واقعا ارزششو داشت؟	۱۷
تولدهای این ماه	۱۸



برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
میزبانه مقابل را اسکن کنید.

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

بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره بیست و پنجم - آذر ماه ۱۳۹۹

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

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

■ [@vaadeh.ir](https://www.vaadeh.ir) | [@vaadeh](https://www.vaadeh.ir) | [@vaadeh](https://www.vaadeh.ir) | [@vaadeh](https://www.vaadeh.ir)

ارادتمند شما
مسعود. ب

دور دور با ماشین مرگ



مجتبی از تهران

تا اینکه با کمک چند تا از بچه‌های جلسه بالاخره برگشتم خونه!

وای خدای من! تو خونه خودمون رفتیم دوش گرفتیم و حمام کردم. خودم اصلا فکرش رو هم نمی‌کردم دوباره یه روزی همینو تجربه کنم. روزا تا عصر پیش یکی از بچه‌های جلسه کار می‌کردم و بعد از کارم هم با همون دوستم می‌رفتیم جلسه و شب هم می‌رفتیم خونه‌ی خودمون! یکی از معجزاتی که تو برنامه‌اش از صحبت می‌شه واسه من همین بود. بعد از چند وقت با همون دوستم تو کار شریک شدم و کلی هم پیشرفت کردیم. بعد از چند سال هم به تازگی از شریکم جدا شدم و مستقل شدم.

تو برنامه هم از همون روزای اول شروع کردم به خدمت. تو موقعیت‌های مختلف خدمت گرفتم. بیشتر از همه جا تو کمیته **h&i** خدمت می‌کردم و این خدمتم رو عاشقانه دوست داشتم.

چقدر کیف داره وقتی پیش همدردام می‌رم و پیام عشق و امید رو می‌برم... امروز دو تا از بچه‌هایی که به تازگی از کمپ ترخیص شدن رو بعد از جلسه دیدم. می‌گفتن که منو تو جلسه پیام‌رسانی اون مرکز دیده بودن و تجربه‌ام رو راجع به اون دوستم که فوت شد شنیده بودن. تصمیم داشتن که فقط تو محیط جلسه با هم باشن تا تجربه منو تکرار نکنن. امروز خدا رو بابت پاکیم و تمام معجزاتش شکر می‌کنم و تمام سعی ام رو می‌کنم تا خدمتگزار باقی بمانم...

تازه از کمپ اومده بودم بیرون. چند روزی رو پشت سر هم رفتم جلسه، یه راهنما هم انتخاب کرده بودم. بعد از چند روز یکی از بچه‌هایی که تو کمپ با هم بودیم رو دیدم. فرداش تصمیم گرفتیم از این به بعد با هم بریم جلسه.

یه روز تصمیم گرفتیم به جای جلسه رفتن بریم دور دور و خوش گذرونی کنیم. خودم هم نمی‌دونم چی شد که سر از جایی درآوردیم که همیشه از اونجا جنس می‌گرفتیم. دیگه خیلی هم طول نکشید که مواد رو گرفته بودیم و داشتیم ازاون محل دور می‌شدیم!

قلبم تند تند می‌زد. تو مسیر راهنمام رو هم دیدم. یکم با هم گپ زدیم ولی چیزی از موادی که تو جیبم بود براش توضیح ندادم اون روز مواد رو مصرف کردیم...

یکم از مواد هم اضافی اومد که قرار شد زیاده روی نکنیم. دوستم گفت: این مواد رو من نگه می‌دارم تا فردا منم قبول کردم و از هم جدا شدیم...

هنوز چند ساعتی نگذشته بود که یه تماس ناشناس رو گوشیم گرفته شد. -بفرمایید؟ -سلام، سروان م هستم از کلانتری شماره ۰۰۰ -امرتون؟ -شما صاحب این خط رو می‌شناسید؟ -چطور؟ -متأسفانه صاحب این شماره تلفن، توی سرویس بهداشتی محل با تزریق مواد مخدر اوردوز کردن و فوت شدن، آخرین شماره‌ای که چندین بار باهاش تماس گرفتن شما بودین، خانواده یا بستگان ایشون رو می‌شناسید؟ منم قفل کرده بودم و تشنگم پریده بود!

می‌گفتم مگه می‌شه آخه؟ خدایا!!! همین چند ساعت پیش باهم بودیم... بعد از اون ماجرا تا چند وقت بعدش من هنوز مصرف می‌کردم. مجبور بودم برای جور کردن پول موادم دست به دزدی هم بزنم خودم دیگه خیلی راغب نبودم ترک کنم، مواد هم دیگه به من جواب نمی‌داد. اصلا خودمم نمی‌دونستم چی می‌خوام!! تا این که گیر افتادم و رفتم زندان.

تو زندان بچه‌های **h&i** هر چند وقت یکبار می‌اومدن پیام‌رسانی. همونجا دوباره به جلسات وصل شدم و تصمیم گرفتم این بار دیگه واقعا ترک کنم و هر چی هم تو برنامه گفتن انجام بدم

من که دیگه چیزی برای از دست دادن نداشتم. باید پاک می‌شدم... بعد از آزادی هم جلساتم رو ادامه دادم. چند ماه اول بعد از آزادی هم هنوز خانوادم پذیرشم رو نداشتن و کارتن خواب بودم.

ماجرای

یوهی

مکالمه من با یکی از رهجوهایم با این جمله شروع شد «من دیگه طاقت این شرایط رو ندارم». خب من هم حدس می زدم که ماجرا چیست برای همین سؤال پیچ نکردم و گفتم: این شرایط برای همه هست. اما پاسخ داد: برای من اما فرق می کند. مثل اکثر مواقع در **na** و در میان انجمن معتادان گمنام هم رهجوی من درست می گفت هم من. هم من که به او می گفتم: «شرایط کرونا، قرنطینه و تنهایی برای همه هست» درست می گفتم. هم او که می گفت: من قرنطینه در قرنطینه هستم.

کارتن خواب نبود. حتی زمانی که همه ترک کردند، انقدر اموال و دارایی داشت که یک بخشی از آن را بردارد و برود یک گوشه این دنیا و انقدر مصرف کند تا بمیرد. اما ما می دانیم که وقتی او نخواهد اتفاقی نمی افتد. وقتی نیروی برتر اراده اش با اراده ما متفاوت باشد هر کاری که بکنیم نمی شود که نمی شود که نمی شود.

برای ما بهبودی و مرگ بدون اراده نیروی برتر ممکن نیست. همانطور که بارها در دخمه های تنگ و تاریک برای ترک کردن و خودکشی تلاش کردیم و نشد. تلاش برای زندگی کردن هم فقط زمانی می شد که ما اراده و زندگی خودمان را به دست نیروی برتر سپردیم و یا حداقل خلاف جهت آن پارو نزدیم.

تلاش های او برای در آغوش کشیدن مرگ چندین باری نتیجه بود. خانواده او را رها کرده بودند و در گوشه دیگری از این خاک زندگی می کنند. دخترش دانشجویست و پسرش تازه وارد دبیرستان شده است. سالها مصرف او را تکیده و بی رمق کرده. هر وقت به او نگاه می کنم انگار آینده خودم را در آینه می بینیم. آینده ای که اگر به مصرف ادامه داده بودم در بهترین حالت تازه به جایی می رسیدم که امروز او در آنجا ایستاده بود. او آینه تمام نمایی از خود من یا خود همه ماست. اما در عین حال او شرایط ویژه ای هم داشت. حالا در روزهای کرونا که اعضای خانواده به ناچار بیش از پیش به یکدیگر چنگ می زنند و از سرناگزیری هم که شده همدیگر را بیشتر از قبل تحمل می کنند و نیاز به زندگی با هم بودن را در خلوت و قرنطینه درک می کنند، او تنها مانده و من هیچ گزینه ای برای ارائه کردن به او ندارم.

تاپیش از این تنها امیدش حضور در جلسات انجمن معتادان گمنام و درد دل های شبانه بعد از پایان جلسه بود. ساعت ها و ساعتها قصه زندگی اش را بارها و بارها برای دیگران تعریف می کرد. احساس همدلی و همراهی که دریافت می کرد او را راضی به خانه می فرستاد. انگار خسته نمی شد از اینکه دردهایش را با دیگران به اشتراک بگذارد. از اینکه چقدر تنهاست. چقدر دلتنگ فرزندانست هست اما در عین حال انگار دلش هم نمی خواهد آنها را ببیند. یک احساس آمیخته از رنجش و دلتنگی. او به خانواده اش انقدر وابسته بود که وقتی ترکش کردند، می خواست خودکشی کند. این یعنی او تا عمق جان آنها را دوست داشت. اما در عین حال از آنها بسیار رنجیده خاطر است.

حالا مدت هاست که دیگر جلسات انجمن معتادان گمنام باز نیست و او به راحتی نمی تواند با جلسات مجازی ارتباط برقرار کند.

من او را درک می کنم. وقتی به خودم نگاه می کنم و آن روز سرد زمستانی که برای اولین بار در جلسه انجمن معتادان گمنام خوش آمدگو من را بغل کرد به یاد می آورم، او را درک می کنم. وقتی دستان گرم دیگران را در هنگام دعای آرامش به یاد می آورم، او را درک می کنم. وقتی صدای تشویق ها و بهم خوردن کف دستها بعد از هر مشارکت را به یاد می آورم، او را درک می کنم. وقتی چشمانی که گاه به گاه از شنیدن مشارکت های دردناک را به یاد می آورم، او را درک می کنم که در تنهایی و تنهایی نتواند روزهایش را بگذراند. درک می کنم که چگونه ممکن است دلتنگ دیدار و مشارکت با یک عضو قدیمی باشد. درک می کنم که دلتنگ آن حس همدردی باشد که وقتی مشارکت می کرد کسی آنطرف جلسه سرش را به علامت تایید تکان می داد. یا دوستی روی پای دوست دیگری می زد و می گفت: آخ آخ درکش می کنم.

کرونا به ما نشان داد که چه خوشی هایی داشتیم که قدر آن را نمی دانیم. همه اینها برای ما بود. اما او در تنهایی نشسته به لباس های فرزندان خیره شده بود. میگفت: «به روزهایی که می خواستم با مصرف بیش از حد خودکشی کنم برگشتم. همان روزهایی که تصویر و لباس بچه هایم را جلوی خودم گذاشته بودم و تلاش کردم با مصرف زیاد خودکشی کنم. تفاوت امروز و دیروزم این است که امروز مصرف نمی کنم و راهی هم برای خودکشی ندارم.»

قرنطینه در قرنطینه

این روزها به این فکر می کنم که چه فرقی می کند میان یک معتاد در هر گوشه از این کره خاکی که از درد و رنج تنهایی و قرنطینه در قرنطینه رنج می برد؟ چه فرقی می کند مانند این رهجو در گوشه کرمانشاه باشی یا بجنورد یا گوشه ای دور از آفریقا یا اروپا؟

حقیقتا چگونه میشد به او دلداری داد؟ حتی اگر خودش هم می‌خواست در این شرایط نمی‌توانست به دیدن خانواده‌اش برود. چه برسد به اینکه حالا نه خودش آمادگی دارد و نه خانواده‌اش پذیرای او هستند.

پیش شما اعتراف می‌کنم که دلم می‌خواست مثل فیلم‌های رمانتیک زنگ می‌زد و میگفت: «همسرم با دو ماه پاکی به من اعتماد کرده و گفته:

می‌خواهم برگردم در کنار هم باشیم. ما هم از دور بودن خسته شدیم.» اما اینها رویاهایی است که با واقعیت فاصله‌اش مثل فاصله میان تهران تا قله دماوند است.

من هیچ راهی برای او نمیشناسم جز اینکه تلاش کنم از طریق فضای مجازی با دیگران ارتباط برقرار کند. در جلسات بهبودی شرکت می‌کند اما حس و حال لازم را ندارد چون دیگر مانند اتاق جلسات او را از نزدیک نمی‌بینند و به یاد نمی‌آورند که او یک «تازه وارد است» که نیاز به توجه دارد. تازه واردی که از همه اعضا مهمتر است. **NA** برای او یک خانواده است. اما او مانند آبی است که از بستر رودخانه خود جدا شده. من فکر می‌کنم که او در این احساس، تنها نیست و همه ما دچار این احساس تنها شدن هستیم. وقتی به خودم نگاه می‌کنم که چگونه دلم تنگ شده برای دیدن یک دوست همدرد، تازه به یاد می‌آورم که ما در تنهایی محکوم به شکست و مرگ هستیم.

این روزها به این فکر می‌کنم که چه فرقی می‌کند میان یک معتاد در هر گوشه از این کره خاکی که از درد و

رنج تنهایی و قرنطینه در قرنطینه رنج می‌برد؟ چه

فرقی می‌کند مانند این رهجو در گوشه کرمانشاه باشی یا بجنورد یا گوشه ای دور از آفریقا یا اروپا؟ اگر مردمان عادی به هم نیازمند هستند، ما به هم نیازمندتریم. اگر مردمان عادی دلشان برای همدیگر تنگ می‌شود، من اقرار می‌کنم که دل ما برای همدیگر بیشتر تنگ می‌شود. و اگر مردمان دیگر خانواده را دوست دارند ما دو خانواده داریم که هر دو را دوست می‌داریم.

و وای از روزی که ما هر دو خانواده را از دست بدهیم یا از آنها دور بیفتیم. دلم می‌خواهد با امثال این رهجو از نزدیک وقت بیشتری صرف کنم. پروتکل های بهداشتی درست اما باور کنید، من هم امروز مانند او تشنه در آغوش کشیدن یک خوش آمدگو یا یک معتاد تازه واردم.





خودت را ببخش

پاک بمونم.
طبق پیشنهاد اعضا از بخشش شروع کردم، اول بخشیدن خودم بعد دیگران. زود بهم می ریزم اما الان دیگه دارم کم کم متوجه میشم با موندن توی انجمن کنار شما و با انجام توصیه های خوب شما پاک میمونم و بهبود پیدا می کنم.
جلسات ما تعطیل شد اما در جلسات دوره می و کلاس قدم بر خلاف میلم شرکت کردم تا اینکه بالاخره جلسه با رعایت پروتکل بهداشتی باز شد؛ الان هم با مشورت با راهنمایم هفته ای سه جلسه می رم. جراحی کردم و خدا رو شکر تحت درمانم، با کانال خوب خدمات جهانی آشنا شدم و از طریق خدمتگزار خوب دفتر خدمات جهانی به جلسات مجازی وصل شدم.
ببخشید خیلی طولانی شد اما ارزششو داره. روز به روز امیدم به زندگی بیشتر می شه و همچنین تلاشم، بازم بعضی وقتها ناامیدی سراغم میاد اما سریع ارتباط برقرار می کنم و صحبت و اقرار می کنم و پیامم به همه این هست که تمایل باشه تو هر شرایطی میشه پاک موند، خدا نگهدار همه خدمتگزارای انجمن معتادان گمنام که صادقانه و توی گمنامی خدمت می کنند تا امثال من از درد بیماری اعتیاد نمیرند. تشکر
(حسین آ از شهر محمدیه استان قزوین)

پیامم به همه این هست که تمایل باشه تو هر شرایطی میشه پاک موند،

سلام دوستان حسین هستم معتاد نزدیک بیست سالی هست قزوین زندگی می کنم، اهل خرمشهر هستم، بچه بودم جنگ شد و از شهرمون آواره شدیم، بعد جنگ برادر بزرگم اومد قزوین من پسر کوچک خانواده بودم پدر و مادرم رو خیلی اذیت می کردم؛ چون مصرف می کردم از اونا رنجش داشتم و می گفتم عامل بدبختی من شمايید در حالی که بقیه بچه ها رفته بودند دنبال زندگیشون با همه مشکلات اون موقع مثلاً جنگ یادم نمیره مادرم رفت برای من مامور آورد من رو انداختن بازداشتگاه تا اینکه خدا بیامرزه یه برادر داشتم جانباز جنگ بود اومد به دادم رسید.

اون موقع نمی دونستم رنجش چیه! من دوست داشتم مصرف کنم و کسی باهام کاری نداشته باشه، هر موقع بخوام برم و پیام نیمه وقت دوستامو بیارم خونه و مصرف کنیم و اونا (خانوادم) می گفتن تو لکه ننگ خانواده هستی؛ بالاخره کارتن خواب شدم تو خونه و بیرون، هر کی من رو می دید دوست، آشنا، یه پولی مینداختن به عنوان صدقه و می رفتن و می گفتن این دیگه رفتنیه، منم مصرف می کردم همه چیز هر موادی یا قرصی بگید مصرف می کردم. یک روز پدرم به برادر بزرگم که شهرستان بود زنگ زد؛ گفت حسین خیلی اذیت می کنه بالاخره اونم اومد اهواز خونمون رو فروخت و مارو آورد قزوین بالاخره برادرم که اونم تو تصادف به رحمت خدا رفته من روترک داد و برام کار پیدا کرد.
چهل تا پنجاه روزی خوب بودم اما حقوق اولم رو که گرفتم مصرف کردم. نمی دونم اون موقع انجمن بود یا نه سال هفتاد و هفت یا هشت بود بالاخره از کار اخراج شدم آوارگی و زندان و تیمارستان شروع شد مواد فروشی و غیره...
تا بهار سال ۸۴ بود که یه بنده خدایی که الان فوت شده من رو معرفی کرد به جلسات، اما بازم نتونستم پاک بمونم، سرتونو درد نیارم امروز که چهارماه و بیست و پنج روز پاکم و به غیر از بیماری اعتیاد بیماری سرطان عضله هم دارم دیگه خجالت می کشم جلسه خانگی خودم رو حمایت کنم اینقدر لغزش کردم دیگه چی بگم اما بازم امید دارم که اگر بخوام (تمایل) داشته باشم من هم می تونم مثل دوستای همدردم با (روشن بینی)

این شماره گروه حرکت صبح اوستا

ماجرای شکل‌گیری یک گروه

روز چهاردهم آبان سال هشتاد و پنج
جلسه صبح مهدیزاده بسته شد و در
همین روز
جلسه صبح اوستا راه اندازی شد.
این اتفاق درواقع به نوعی مصداق این
پیام اخلاقی می باشد که:
«خدا گر زحمت ببندد دری
ز رحمت گشاید در دیگری»

پانزده سال پیش بدنبال بسته شدن جلسه
بهبودی صبح مهدیزاده (صرف نظر از چگونگی
اتفاق افتادن آن) به اتفاق تعدادی از دوستان همدرد
با ترس و تعجب و حس کنجکاوی و ابهام از اتفاقات
پیش رو! از پشت درب بسته آن جلسه / که به
واقع امید و پناهگاه مابود/ به آهستگی و مغموم و
غرق در افکار خود و با ناراحتی! مثل کسانی که
عزیزی را از دست داده بودند، به سمت پارک اوستا
که در گذشته گهگاه جلسه در آن برگزار یا به تناوب
تعطیل میشد، به راه افتادیم.

نیاز معنوی و عزم و اشتیاق دوستان و نیز اراده پنهان
و فراتر از توان انسانی ما، بی تردید خصوصیات و
شرایط برگزاری یک جلسه بهبودی را فراهم کرده
بود. ضمن اینکه در آموزه های زندگی جدید خود
در انجمن **NA** جایی برای ناامیدی نمی بینیم (باز هم
به جلسات برگردید، چون برایتان کار خواهد کرد).
پس جلسه اوستا راه افتاد و از همان روز هویت پیدا
کرد و ثبت شد و تا این زمان هم بی وقفه و مستمر
ادامه داشته و حتی از رشد کمی و کیفی قابل ملاحظه
ای نیز برخوردار بوده است.

عالی جناب عزیز اوستا؛ تولدت مبارک...
سپاسگزاریم که فضای بهبودی را به ما هدیه کردی
و خدا رو شکر که حال و روزمان خوب است و باید
شکرگزار باشیم مثل شادی پس از گل! مثل یک
سرود جمعی! الهی همیشه زنده باشی. هرچه دارم
از تو دارم.

شرحی بر افتتاح و تولد جلسه اوستا (به مناسبت
پانزدهمین سالگرد این جلسه)

شما هم تاریخچه شکل گیری و ویژگی های
موثر گروه خودتان را برای ما ارسال کنید





اتحاد یادزهر انزوا

اراده شخصی من در راس همه چیز بود. من به این فکر می‌کردم که آیا می‌توانم در جمعی باشم و آن جمع مرا با میل و رغبت و عشق بپذیرد؟ اینها سوالاتی بود که ذهن مرا همیشه به خود مشغول می‌کرد. اتحاد برای من که در جایی به دنیا آمده بودم، که مادرم به راحتی پشت سر پدرم صحبت می‌کرد و برادرم پشت سر برادرم و کل خانواده از بدی‌های عمه و عمو و همسایه‌ها می‌گفتند. کمی هم که بزرگ شدم، شوخی‌های رایج از حماقت یک قوم یا از مشکل جنسی قوم دیگر، از فلان شهر و یا از حماقت فلان خلق صحبت می‌کردند. یا در مدرسه همیشه به خاطر لهجه فارسی گفتنم مورد ریشخند و استهزا قرار می‌گرفتم. عجیب و غریب بود! این که در جامعه خودم پذیرفته نمی‌شدم.

مجبور به مهاجرت شدم و کشورم را ترک کردم. همه این خاطره‌ها درک مفهوم اتحاد را برایم غیرممکن ساخته بود. گذشته از این موارد، اعتیاد خودم هم مزید بر علت شده بود. مصرف می‌کردم که تسکین دردهای انزوایم شود ولی جالب این بود که مصرف به انزوا من بیشتر دامن می‌زد. مصرفم به جایی رسید که نه فقط بیماری تنهائی‌ام را مداوا نکرد بلکه آن را به سراشیایی سقوط نزدیک کرد و دقیقاً این گلوله برف به بهمنی تبدیل شد که با پائین آمدن بزرگتر و سریعتر می‌شد.

در کشور جدید با نوع دیگری از خودبیگانگی آشنا شدم. جامعه میزبان بر اساس قوانین مدنی موجود مرا پذیرفت که در اینجا زندگی کنم، ولی بخشی از ساکنان قبلی این جزیره در پذیرش امثال من مقاومت می‌کردند. و این برخوردها برایم آشنا بود. همان برخوردهایی که بعضی از هم‌زبانانم در ایران با مهاجران افغانی می‌کردند. در هر صورت تمام اینها کمک می‌کرد، که من بیشتر و بیشتر از جامعه و حتی از هم‌زبانان خود دوری کنم. آنها هم از من دوری می‌کردند. به قول معروف مهمان از مهمان خوشش نمی‌آید صاحب خانه از هر دوی آنها.

ولی اتفاق عجیبی افتاد و آن، آشنایی با انجمن معتادان گمنام بود و آن هم نه از طریق هم‌زبانهای خودم بلکه به وسیله مراکز درمانی کشور میزبان. با ترس و لرز و دودلی به جلسه انگلیسی‌زبانی که آدرسش را به من داده بودند، نزدیک شدم. با خودم گفتم در بهترین حالت خیلی مودبانه از پذیرش من خودداری خواهند کرد. به خصوص اینکه از دوازده سال پیش که به این کشور آمده بودم برایم پیش نیامده بود که زیر یک سقف با چشم‌آبی‌های میزبان قرار بگیرم. اضطراب زیادی داشتم. هر چه به محل جلسه، که یک زیرزمین تاریک در کلیسای قدیمی بود نزدیک می‌شدم، این اضطراب بیشتر و بیشتر می‌شد. و وقتی دستان خالی‌اش را که با لبخند مهربانانه‌ای همراه بود به طرف من باز کرد، خودم را در نابوری غیرقابل توصیفی در بین دست‌های او یافتم.

احساس درونی و شناخت گذشته‌ام از زندگی آن طرف داستان این بود که اینجا نمی‌تواند جای امنی باشد. اولین فکرم این بود که چون خوش‌آمدگو حالت عادی ندارد در تشخیص چهره من دچار مشکل شده است. شاید موهای مرا بلوند دیده و چشم‌هایم را آبی. دومین نفری که با آغوش باز به طرف من آمد کسی بود که در پشت میزی سرپا ایستاده بود. با تعداد زیادی لیوان، چند فنجان قهوه و شکر و چند جور چای مختلف و مقداری بیسکویت در یک سینی. او هم به من خوش‌آمد گفت.

اوایل که با انجمن آشنا شده بودم، درکی از اتحاد و تأثیرش در بهبودی و اهمیت آن نداشتم. درک ابتدائی من مبتنی بر تصویر ذهنی که از مشارکت دیگران در جلسه بهبودی می‌شنیدم، بود. تصویر گوسفند دور از گله، که گرگ در انتظار پاره کردن اوست.

تصویری ابتدائی که نقطه شروع تمایل و عشق و دوستی و همکاری نبود. بلکه ترس بود، ترسی که بارها در برنامه از آن صحبت شده بود که بخشی از مشکل خود مشغولی ماست و همیشه با آن زندگی می‌کنیم. حال از این ترس استفاده کرده و دور هم جمع شده‌ایم. شاید برای بعضی‌ها کار می‌کرد، ولی من دنبال توضیح بهتری بودم.

سپس داستان پدری را شنیدم که قبل از مرگ، پسرهایش را نصیحت می‌کرد که متحد باشید و با چوب‌هایی که به آنها داد، ثابت کرد که تعداد چوب‌ها که زیاد شود شکستن آنها با هم مشکل و غیرممکن خواهد بود... تفصیل و مثالهایی از این قبیل... ولی جالب ترین مثالی که شنیدم این بود که بهبودی من در گرو اتحاد گروه است، مثال قایقی بود که بدون همکاری همه به حرکت در نمی‌آمد و به مقصد نمی‌رسد. باید همه در حفظ این قایق نجات می‌کوشیدیم. من نمی‌توانستم که در قسمت خودم سوراخی ایجاد کنم چون آن می‌توانست به دیگری هم صدمه بزند و بیرون از این قایق هم نمی‌توانستم زنده بمانم. رفاه من در گرو رفاه همه بود.

ولی عمری زندگی در مصرف و دوری از جلسه و زندگی با چراغ خاموش، از من موجودی ضد اجتماعی ساخته بود که نمی‌توانستم هیچ نقطه مشترک و سنخیتی برای خودم در گروه بیابم.

وقتی دستان خالی‌اش را که با لبخند مهربانانه‌ای همراه بود به طرف من باز کرد، خودم را در ناباوری غیرقابل توصیفی در بین دستان او یافتم.

همانطور که صحبت می‌کرد، خنده‌ای بر لب داشت، مستقیماً و با مهربانی در چشمانم نگاه می‌کرد و از من پرسید که چه نوع نوشیدنی دوست دارم. من در گوشه‌ای نزدیک کسی نشستم که او هم بلافاصله خودش را معرفی کرد و با لبخندی به من خوش‌آمد گفت، احساس کردم که همه همدیگر را می‌شناختند و از این که من هم به جمع آنها اضافه شده بودم بسیار خوشحال بودند. وقتی که یکی از نوشته‌هایشان که نوشته بود هرکس که مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن، نژاد هویت جنسی، اعتقاد مذهبی و ... می‌تواند به ما بپیوندد، آن آغوش‌ها و لبخندها و پذیرائی برایم مفهوم پیدا کرد.

آیا اتحاد می‌توانست به سادگی یک لبخند باشد؟ برای کسی که سالها با خودش هم بیگانه بود و خودش را نمی‌توانست بپذیرد. به من یاد دادند که بهترین هدیه به یک تازه وارد لبخند است. به من یاد دادند که با هم بخندیم و هیچگاه به هم نخندیم. هیچوقت به این فکر نمی‌کردم که دوباره به آن مکان تاریک برگردم. به خصوص که تنها نوری که جلسه را روشن می‌کرد فقط چند شمع بود که در وسط حلقه‌ای که همه نشسته بودند قرار داشت. آن موقع تنها چیزی که به یادم آمد فیلم باشگاه مشت زنی از دیوید فینچر با بازی براد پیت بود. به این فکر می‌کردم که با چند دنده شکسته و چند سیاهی زیر چشم از این زیر زمین بالا می‌آیم.

در حقیقت مشت‌ها و لگدهای مجازی زیادی حس کردم که بخش‌های تاریک درونم بیشتر آنرا احساس کردند تا جسم ظاهری‌ام. آنها از بیماری صحبت می‌کردند که من آن بیماری را نمی‌شناختم. بلکه شیوه‌ای بود که من سالها با آن زندگی کرده بودم. آنها گفتند که اگر من بیمار به دنیا آمده‌ام یا این بیماری را بعداً در زندگی کسب کرده‌ام مسئول آن نیستم. و این اولین بار بود که تا حدودی از خودزنی نجات یافتم.

آنها گفتند که این بیماری با بیماری‌های دیگر متفاوت است و در تاریکی رشد می‌کند و در معرض نور ضعیف می‌شود. بعداً فهمیدم که منظور آنها افشای سایه‌های درونی خودم است. ولی این سایه‌ها چه بود که همیشه مرا تعقیب می‌کردند و من برای فرار از آنها باید به عوامل خارجی پناه می‌بردم؟

بعد از اتمام جلسه گروه یکی از اعضا که جشن پاکي ۳۲ سالگی‌اش بود از همه خواست که با او به رستوران بروند. من سعی کردم که از تاریکی استفاده کنم و گروه را ترک کنم. هنوز به نزدیک درب خروجی نرسیده بودم که دست سنگینی را بر روی شانه راستم حس کردم. او با مهربانی از من دعوت کرد که آنجا بمانم. بعداً که به رستوران رفتیم فهمیدم که این کار را نه فقط به خاطر تولد پاکي‌اش انجام داده بلکه از اینکه من به جمع آنها پیوسته بودم تصمیم گرفته بودند که بعد از جلسه بهبودی هم با هم باشند تا من احساس بهتری داشته باشم.

بعداً که آن گروه به گروه خانگی‌ام تبدیل شد، ما هر بار بعد از جلسه بهبودی با هم کمی وقت می‌گذارندیم. ولی اگر تازه واردی به گروه ما وصل می‌شد، گروه هزینه دعوت تازه وارد را بین خودشان تقسیم می‌کردند و به رستوران می‌رفتیم. این احساس خوشایندی بود که من هم می‌توانم بخشی از سهم عضو جدید گروه را پرداخت کنم. خیلی از آن اعضا تغییر مکان دادند ولی سنتی که داشتند همیشه پابرجا بود. عشق بی‌قید و شرط چیزی بود که بدون آن جذب تازه‌وارد و اتحاد گروه میسر نمی‌شد.

من بعداً از آن شخص خواستم که راهنمایم شود و در همان گروه خدمت پذیرایی گرفتم. بعد از یک سال چون کاندیدی نبودم دوباره آن خدمت را به عهده گرفتم و آن دو سال شروع شد که من در عمل بتوانم فروتنی و احساس بخشی از جمع بزرگ بودن را تجربه کنم. به گروه احساس تعلق می‌کردم و این اعمال به من اعتماد به نفس می‌داد که با زبان الکنم مشارکت کنم. از آن دوست ابدارچی یاد گرفتم که همه را دوست داشته باشم و در عین حال تفاوت سلیقه افراد را بپذیرم و بالاتر از همه اصل گمنامی را در عمل تمرین کنم. یعنی همه را مثل هم و برابر هم ببینم...

در ابتدا، کار مشکلی بود، ولی با کار کردن برنامه و آشنائی با اصول روحانی یاد گرفتم که ما با هم می‌توانیم نه بدون هم. پس تفاوت‌ها و تنوع‌های فردی یک قدرت بود تا یک نقطه ضعف. خیلی‌ها که برنامه را به خوبی درک کرده بودند از زندگی دوباره لذت می‌بردند و من بعداً فهمیدم که در وقت اضافی زندگی می‌کنند. یعنی چه؟ من یکبار در زندگی در آب غرق شده بودم و بعد از نیم ساعت کما به زندگی مجدد برگشتم، حس سپاسگزاری داشتم، حس خوشحالی، حس نفس کشیدن دوباره، دیدن بهار، شنیدن صدای پرنده‌ها و همه زیبایی‌هایی که طبیعت به رایگان به من عطا کرده بود.

من حس سپاسگزاری را می‌فهمیدم، سپاس از زندگی دوباره، زندگی مجددی که در جاذبه این برنامه یافتم. هیچ گونه تبلیغی در کار نبود. پیام ساده بود، من به جمع احتیاج داشتم چون جمع توانست. تفاوت تنها و منزوی را دریافتم و دیگر منزوی نبودم، گاهی پیش می‌آمد که تنها باشم ولی تنهایی‌ام را با کارهای مفید پر می‌کردم. دیگر منزوی نبودم، من به این جا احتیاج دارم. خودکفائی یک دروغ بود. من به گروه احتیاج دارم. من به خدمت احتیاج دارم. من به این اتحاد نیاز دارم. دیگر هیچ‌گاه تنها نیستم. من پادزهر انزوا را یافتم «اتحاد».

بهراد - سپتامبر ۲۰۲۰



رسیدن به باور

عباس.۱

به نام خالق مهربان.

سلام

نوشتن در مورد به باور رسیدن مثل توصیف یک محصول شیرین و پر فروش که با زحمت و رنج فراوان به دست میاد، جذاب و دوست داشتنی ست.

حس کردن طعم لذیذ باورهای نو، پالایش باورهای قدیمی و دور انداختن خیلی از باورهای غلط و تحمیلی، حس چشایی به بچه معتاد رو که سالها به خاطر زندگی وسط دنیای خاکستری اعتیاد و ویرانه‌های حاصل از اون تلخ و گس شده بود رو به وجد آورده.

خدایا! در آغاز ازت به خاطر این طعم تازه سپاسگزارم و به پاس این نعمت، چندخطی رو در مورد کاشت، داشت و برداشت این باورها به یادگار برای دوستان همدردم می نویسم، به امید قبول او؛ که امروز یکی از باورهای بسیار نو، جدید و تازه و قابل اجرای من، همین کار کردن برای رضای او، همان دوست و نگهبان و مراقب و سرپرست و پرورش دهنده‌ی من انسان معتاده؛ آخه من که نمی تونم همه رو از خودم راضی کنم، چون کار غیر ممکن و

طاقت فرسات اما یک نفر رو که می تونم راضی کنم.

بله دوستان خواستم بگم یکی از باورهای من که نشأت گرفته از فضای مقایسه و رقابتی که در اجتماع پیرامونم داشتم همین بود که برای دیگران زندگی کنم و برای دیده شدن و جلب رضایت دیگران تعهداتی رو قبول کنم و کارهایی رو انجام بدم که اصلا به قد و قواره ام نمی خورد، چه توی کارهای به اصطلاح خوب و چه توی کارهای مخالف خوب..

وقتی که در کارکرد قدم ها و نوشتن ترازنامه های مختلف و لیست کردن رنجش ها و ترس ها و احساسات مختلف به عمق فاجعه پی بردم و بی باکانه دیدم که تقریبا همه ی جاها این اعتقاد و انگیزه های من بوده که با ناصادقی و خودخواهی های من برای خودم و سایرین دردسر ایجاد کرده و نقطه ی شروع همه ی این ها از یک فکر یا به اصطلاح یک باور بوده؛ تصمیم گرفتم به اصل موضوع بپردازم و با زحمت زیاد شروع به ایجاد باورهای جدید و هرس باورهای قدیمی کردم، که این خودش یک فرآیندی داشت که توأم با تحقیق بود، تأمل، مشورت و به کارگرفتن ایده های جدید و اینکه هر اصلی بنابر تأثیرش برام ماهیت پیدا کرده و جان تازه‌ای به بهبودی من می‌داد و یک عامل قوی برای حرکت رو به جلوی من شده و فروتنی اصلی ضروری و حیاتی برای بهبودی ام، اینکه خداوند قابل درک است، نیرویی که تصمیم گرفتم اراده و زندگی ام رو به مراقبت اون بسپارم چه ویژگی‌هایی داره و چه جور من باهاش و اون با من ارتباط داره؛ رصد این جزئیات بسیار مهم و دیدن تأثیرات مثبت و کارآمد این ویژگی ها (مثل کمه منو زیاد حساب می کنه، زود و سریع راضی می شه، در ازای یه تمایل من البته تمایل توأم با صداقت و روشن بینی به من هدایای بسیار زیادی مانند محبت، عشق، نیکوکاری، درستکاری، عدالت و بخشش، فروتنی نثارم می کنه و در مجموع منجر به انسان تر شدن و حتی انسان بهتری شدن من می شه و من رو به این سمت می‌بره که برای اون بنویسم، به امید قبول او و چقدر زندگی بدون او، دشوار و غیرقابل تصور و رنج آور می شه...

نامه‌ای برای خدا

از طریق خانواده درخواست آشنایی جهت ازدواج دادم. هنوز که هیچ خبری نیست. با خودم میگم که بهت محل سگ نمیذاره، تو چقدر بدبخت شدی که یه الف بچه هم عشقتو تحویل نمی گیره. امیدوارم و از خدا میخوام هرچی صلاح میدونه پیش بیاد. سعی می‌کنم به طرف مقابل هم حق انتخاب و تصمیم گیری بدم ولی ذهن بیمار من خودش هم قاضیه هم وکیل هم متهم. ذهن من هنوز می‌جنگه که من بیمار نیستم. خلاصه اینکه من با این افکار، دچار یک بیماری مزمن هستم که باید برای بهبودی هرروز برایش کاری انجام بدم. زندگیمو جزئی از **na** بدونم نه اینکه **na** جزئی از زندگیم باشه. خیلی مغرور بودم و همین حالا هم هستم ولی تلاش می‌کنم که غرورمو جارو کنم و درعین حال فرش جلو در هم نباشم. **Na** خوب بسته شده به قولی مو لای



سلام خدمت دوستان داوود هستم یک معتاد، ساعت سه ویست دقیقه بامداد سیزدهم آبان ماه نود و نه؛ در حالیکه پاسی از شب گذشته و خواب بودم از خواب بیدار شدم و نمی‌دونم که چی شد اومدم گوشیمو برداشتم و مستقیم شروع کردم به نامه نوشتن برای نشریه. امیدوارم هرچیزی که می‌نویسم کلام خدا باشه و من بتونم وسیله‌ای باشم فقط برای رساندن پیام. ۳۸ سالمه و مجردم و یکسال و هشت ماه و چهارده روز است که در برنامه هستم.

پیام **na** را از طریق یه فروشنده مواد دریافت کردم، وارد برنامه شدم و راهنما گرفتم راهنما عوض کردم قدم‌ها را شروع کردم و قدم هفت هستم. خدا را شکر می‌کنم هر چند شکرگزاری من قلبی نیست و زبانیه. راهنمام همیشه می‌گه یواش یواش شکرگزاری، قلبی میشه. از زمانی که بیماری کرونا اومده از فضای مجازی و جلسات مجازی استفاده می‌کنم. یه صدایی شبیه صدای ترانس برق تو سرم هست که آزارم میده. قبلا پیش پزشک هم رفتم نتیجه‌ای نگرفتم. در طول روز چون صدای محیط اطراف زیاده این صدا را نمی‌شنوم ولی موقعی که شب همه جا ساکت میشه صدا تو سرم می‌پیچه.

اشتغال فکریم خیلی خیلی بالاست. سالها درگیری با افکار بیمارگونه از من شخصیتی متناقض ساخته که هنوز نمی‌دونم با خودم چند چندم. افکار خودکشی هنوز به سراغم میاد. شبی خودمو تو آینه نگاه می‌کردم دیدم سنی ندارم ولی ریش‌ها و موهام سفید شده و به حال خودم تاسف خوردم.

به دختری که از خودم ده سال کوچکتره

درزش نمیره. ساده است ولی جدی، چون مسئله مرگ و زندگیه. بهترین نامه‌ها نامه‌هایی است که برای خدا و از خود می‌نویسیم، از خدا می‌خوام خطاهامو ببخشه، نواقص شخصیتی رو از من بگیره و منو از این آوارگی روحی نجات بده. ترسهامو ازم بگیره و ایمانمو به خودش و برنامه قوی کنه تا بدونم و بفهمم و همیشه در راستای اراده‌اش حرکت کنم. از کلمه گمنامی خیلی خوشم میاد گمنام به دنیا اومدن گمنام زیستن و خدمت کردن و پاک و گمنام از دنیا رفتن. از شما هم که این فرصت را به من دادین صمیمانه سپاسگزارم.

داوود از شیراز

یک نامه برای معتادی که هنوز در عذاب است گمنام

روز عید شکرگزاری است و من می ترسم. وقتی به یاد لبخند تو و سادگی رفتارت می افتم، دلم هوایت را می کند و احساس می کنم چه موهبت بزرگی را از دست داده ام. از آخرین باری که تو را دیدم بیش از یک سال می گذرد. همه آن روزها گذشته است و دیگر از آن خنده ها و رفتار بی تکلف خبری نیست.

تو لاغر و نحیف بودی و به نظر می رسید که بیست کیلو وزن کم کرده ای. چیزی از تو نمانده بود. زیر چشمانت گود رفته بود و نگاهت از دردمندی حکایت می کرد. از خاطرم نمی رود. می خواستم تو را در آغوش بگیرم و به تو بگویم که همه چیز درست می شود، با اینکه می دانستم اگر در اعتیاد باقی بمانی، آخرین احتمال این است که زندگیت روبراه شود.

من در صدد درمانت بودم و سعی کردم به تو امید بدهم. سعی کردم دلگرمت کنم. من تجربه خودم را در اختیارت گذاشتم که معجزه این برنامه است. خیلی تلاش کردم تو را متقاعد کنم که آنچه برای من کار کرده است، برای تو نیز کار خواهد کرد.

وقتی برای خدا حافظی بغلت کردم، تنها کاری که می خواستم بکنم این بود که محکم نگهت دارم. به خواست نیروی برترم باید رها می کردم، ولی من می ترسیدم.

... و من رهایت کردم تا بروی. چهره شجاعانه ای به خود گرفتم. چهره ای که بگوید اینطوری برایت بهتر خواهد شد، در حالیکه درون مغزم داشتتم تمنا می کردم... التماس می کردم که فقط بمانی... میبادا دوست بعدی ام که از بیماری اعتیاد جان می سپارد تو باشی. من دوستت دارم... نه برای اینکه تو یک مردی و من یک زن. بلکه تنها به این دلیل که تو یک انسانی و من نمی توانم شاهد عذابت باشم. نفس عمیقی کشیدم و موقع رفتن برایت دعا کردم که همین را درک کنی. بعد تمام راه را تا خانه گریه کردم. اشک یاس و درماندگی... اشک غم و اندوه... و اشک ترس.

یک نامه برایت نوشتم و از خدا خواستم پیام امیدی از آن بگیری... اما متأسفانه هرگز آن نامه را نگرفتی. متوجه شدم که فقط بیست و چهار ساعت بعد از آنکه تو را رساندم برنامه درمان را رها کرده ای. وقتی با خبر شدم، انگار دنیا بر سرم آوار شد. آخر چرا بی انصاف؟ چطور توانستی؟ هیچ سر در نمی آورم. مرا باش که خیال می کردم این بار واقعا می خواهی بمانی.

بعضی از روزها حس تنهایی در بهبودی به سراغ آدم می آید، خصوصا وقتی می بینی تعداد کمی می مانند و تعداد زیادی بر می گردند. من در هر سال از پاکیم یک نفر را بخاطر این بیماری از دست داده ام. خسته شدم از بس که شاهد خاکسپاری دوستانم بوده ام...

گاهی وقت ها اصلا دلم نمی خواهد ادامه دهم.

اما مگر می توانم؟ بالاخره کسی باید باشد تا پیام را برساند. گاهی دلم سخت می شود و به این نتیجه می رسم که دیگر بریده ام و نمی خواهم با هیچ معتاد دیگری دوست شوم. دلم را که می شکنند در مانده می شوم. مثل بازماندگان احساس گناه و عذاب وجدان می کنم. چطور شد من آن معتاد خوشبخت بودم که پیام را دریافت کرد؟ خدا خودش می داند که من همه چیز را «درست» انجام نداده ام.

اما عیبی ندارد. من هنوز پاکم. معجزه بهبودی برایم هدایایی به همراه آورده است که یکی از بزرگترین آنها توانایی احساس کردن است و من اکنون دارم احساس می کنم. فقط حیف که در حال حاضر چنین حس تلخی را تجربه می کنم!

در زمان مصرف تنها چیزی که احساس می کردم سیاهی بود. پس امروز این درد را به جان می پذیرم. با وجودیکه از آشنایی ما مدت کوتاهی می گذشت، تو آنچنان در دلم نشستی که هرگز چیزی جای تو را نخواهد گرفت، خواه تو را بار دیگر ببینم یا نبینم.

اگر معجزه ای شود و تو این نامه را بخوانی، بدان که دوستت دارم و معجزه بهبودی اینجا در دستهای توست اگر آماده باشی که آن را محکم نگهش داری.

تو مجبور نیستی که در بیماری اعتیاد دست و پا بزنی. لازم نیست به تباهی و تخریب کامل ناشی از این بیماری برسی. راه چاره ای هم وجود دارد. راهی که نامش معتادان گمنام است. این راه برای هزاران نفر کار کرده است و برای تو هم کار خواهد کرد.

دفعه قبلی که آمدی، من در آنجا حضور داشتم. آنجا بودم چرا که من عضوی از ناب ترین انجمن دوستی در جهان هستم. انجمنی که برای یک معتاد بی امید و رو به مرگ، مثل خود من... مثل تو... اهمیت قائل است.

تو برای پاک شدن به من نیاز نداری، به این انجمن نیاز داری. خوشا به حال تو و من که این انجمن همه جا هست! پس لطفا خودت را به یک جلسه برسان، با یک معتاد در حال بهبودی تماس بگیر و درخواست کمک کن. چون هیچ دلم نمی خواهد خاکسپاری که امسال در آن شرکت می کنم برای تو برگزار شده باشد.

دوستت دارم، آنگونه که فقط از یک معتاد دیگر بر می آید، با همدردی و امید... و بی قید و شرط.

**Mid America
Newsletter - Win-
ter 2020
VOL. 41 - Issue 4**

**ToTheAddict
Who Still
...Suffers**

خانواده، دوستان و اعضای انجمن

۳ معتاد نحوه سپری نمودن تعطیلات عید شکرگزاری را بازگو می کنند

Family, Friends, and Fellowship Three Addicts on How They're Spending the Holiday

The Gulf Coast Area of Narcot- ics Anonymous Newsletter November 2020

«من درگذر سالیان این اقبال را داشته‌ام که همه جور پست و بلند روزگار را ببینم اما بدون قدمها، بدون خانواده NA و بدون اصولی که یادگرفته ام، طی کردن این فراز و نشیبها و همچنین گرامیداشت روزهای شاد، بسیار دشوارتر بود. من معتقدم هر قدر بیشتر در این جهان خاکی بمانم خرد بیشتری بدست خواهم آورد و در عین حال معتقدم این خرد عمیق تر می شود و در نهایت این چرخه با رسیدن به نوعی سادگی مطلق کامل خواهد شد که حاصل آن آزادی است». کتاب پایه. این دوره از ایام تعطیل به بسیاری از معتادان اجازه می دهد چند روزی را در کنار خانواده هایشان، هم درون انجمن و هم بیرون از آن، جشن بگیرند. مطالب زیر برداشت ۳ معتاد از تعطیلات عید شکرگزاری است:

GOING HOME بازگشت به خانه

این اولین باری است که پس از پاک شدن می توانم برای عید شکرگزاری به خانه ام بازگردم. طی دو سال اول پایی، پدر و مادرم نمی خواستند هیچ ارتباطی با من داشته باشند و فکر می کردند این بار هم مثل دفعات قبل قولهایم دروغی بیش نبودند. اما فکر می کنم تلاشی که در پیگیری بهبودی ام به خرج داده ام سرانجام دارد نتیجه می دهد. بعد از آن همه خسارتی که به آنها زدم خانواده من اجباری ندارند که با من ارتباط داشته باشند. من کاملاً از این موضع آگاهم و امروز سپاسگزارم که قرار است آنها دوباره در زندگی من حضور داشته باشند. و تنها دلیل این وضعیت، برنامه بهبودی NA است. اگر با جدیت برنامه را دنبال نکرده بودم و فقط برای امروز، ۲۴ ساعت به ۲۴ ساعت پاک نمانده بودم، هرگز یاد نمی گرفتم که چطور کیک کدو درست کنم و امروز تنها نگرانی ام درست کردن کیک نبود. مهم نیست که در تهیه این کیک شکست بخورم و دسر را هم خراب کنم. مهم این است که دیگر نگران مواد بعدی را مصرف نکردن، از زندان آزاد نشدن یا به سم زدایی نرفتن نیستم و این ورای بهترین رویا های من است.

NEW FRIENDS دوستان جدید

دیگر خانواده آنچنانی برایم باقی نمانده، مادرم قبل از اینکه پاک شوم از دنیا رفت و پدرم هرگز جزئی از زندگی ام نبوده است. خوشبختانه و بدلیل اینکه به جلسات می روم و با اعضای گروه بیرون می روم و خدمت می کنم، دوستانی را در زندگی ام دارم که در واقع خانواده جدیدم هستند. وقتی آنها دریافتند که من طی ایام تعطیل جایی برای رفتن نداشتم، در خانه شان را به رویم باز نموده و از من دعوت کردند به جمعشان بپیوندم. دختری که سابقاً جیب مردم را می زد و دزدی می کرد؟ می خواهید من به خانه تان بیایم؟ اجازه می دهید در خانه تان بمانم و پیش فرزندان تان باشم؟ مطمئنید که این ایده خوبی است؟ حدس می زنم این روزها چنین کاری ایده خوبی باشد. چونکه من هر روز انتخاب می کنم فرد بهتری باشم و تنها چیزی که این حق انتخاب را به من داده است حضور در جلسات و کار کردن قدمهاست. هیچوقت فکر نمی کردم دوستانی داشته باشم چرا که آنها سد راه مصرف ام می شدند. اما امروز خوشحالم که آنها سد راه مصرفم هستند.

THE ROOMS جلسات

چند سال پیش وقتی مرکز بازپروری را ترک کردم، فقط شروع کردم به راه رفتن. کسی را نداشتم که دنبالم بیاید چونکه همه پل ها را خراب کرده بودم. پولی نداشتم چونکه قابل استخدام نبودم. ماشین نداشتم چونکه آن را فروخته بودم. تنها چیزی که داشتم یک دفترچه آدرس جلسات بود. بنابراین طی پیاده روی به یک پمپ بنزین رسیدم و آدرس محل برگزاری یک جلسه را که قرار بود ساعت ۱۲ ظهر در یک کلیسا برگزار شود جويا شدم. تنها زمانی که اعضای دیگر را دیده بودم در بازپروری بود و واقعاً نمی دانستم چه انتظاری از آن جلسه داشته باشم. آن روز، روز عید شکرگزاری در سال ۲۰۱۴ بود و من فکر می کردم کسی در جلسه نباشد. اما معتادان آنجا بودند و روی صندلی هایی که در پارکینگ کلیسا در فضای آزاد گذاشته شده بود نشسته بودند. مسئولین کلیسا یادشان رفته بود در کلیسا را باز کنند!

از آن به بعد من در خانه خودم بوده ام. و اگر آن اعضا در آن روز عید پاک در آن جلسه حضور نداشتند، مطمئن نیستم من الان کجا بودم.



عینک خاکستری

بی رمق
بی حوصله
نا امید
وحشت از اینکه چه اتفاقی می خواد
بیفته!
حالا چی می شه...
آنقدر فکر کردم که مخم پوکید و دیگه
از کار افتادم...
به زبون ساده و خودمونی هنگ کردم...
قفل... قفله قفل...
چرا با من اینکارو کرد؟
چرا با من این رفتارو کرد؟
چی شد... چرا اینجوری شد...
خدا مگه من با تو چیکار کردم که
اینجوری دهنمو سرویس کردی؟
خلاصه چرا کتری رو گازه...
چرا خان دایی چاقه...
چرا... چرا... چرا...
یه روزی این چرا ها آنقدر زیاد شدن.
این سوالات بی جواب مخمو خورد
و خورد. کلافه شده بودم. گیج و
سردرگم...
دیگه اهمیت نداشت...
هیچیه هیچی...
انگار از آسمون یه مرهم رسیده باشه...
کله پر گلایه لحظاتی آرومم می گذاشت
اما چه سود...
اثر نوش دارو که می پرید آشم همون
آش بود و کاسه هم همون کاسه...
تازه گیا... تو سرخوشی هام کاسم رو هم
می شکستم بعدش که می پرید تازه
می فهمیدم.
خدا!!!! دوباره که من گند زدم.
انگار قرار بود تا آخر عمرم همینجوری

تارهای صوتیش جامونده بود...
صداش دورگه و خش دار...
اگه راست بگی و بخوای... اگه بخوای
راه عبور برات روشن می شه...
انگار یه برق سه فاز بیدارم کرد.
یاد صدای خش دار و کلامش افتادم...
آره به خدا... راس می گم... منم
می خوام... منم می خوام برم تو این دژ...
اما چرا راهی روشن نشد...
بازم دست و پا زدم... تقلا تقلا...
آی ایها الناس... راس می گم...
خیلی بالا پایین پریدم... اما انگار یه بار
صادقانه راست گفتم چون تمام دروازه
خراب شد...
عجب نوری از شهر بیرون می تابید...
خدای من جهان من چقدر تاریک بود و
من نمی دونستم...
ترسون لرزون رفتم توی شهر...
چقدر رویایی...
یه تابلو همون اول شهر زده بودن و
روش نوشته بودن:
به شهر بهبودی خوش اومدی...
عجب...

تو لجن خودم غلت بزنم! هیچ اتفاق
خوبی نمی افتاد.
اگرهم می افتاد برام مهم نبود.
تا اینکه یه روزی... یه جایی...
دیگه به تنگ اومده بودم که هیچ... یه
دروازه بلندهم سر رام قرار گرفت.
اهههههه... خدا... اینو دیگه چه خری
ساخته...
اون بالاشو چه جوری تزیین کرده و
کولون زده...
عجب علافی بوده خدا و کیلی...
دومتر می رفتم بالا دوباره می افتادم...
عین گوجه فرنگی له می شدم...
بازم مایوس و دمق!
اینجا دیگه کجاست... عجب دژ و باروی
مشتی داره...
یعنی می شه منم یه روزی از این دروازه
رد شم...
آنقدر تقلا کردم که دیگه رمقی نمونده
بود...
مثل همیشه... بازم خوابم برد...
تو خوابم یه ندایی از یه حنجر آشنا...
انگار رد پای مصرف طولانی روی صدا و

سیاسگزاری



سلام پگاه هستم معتاد

خداوندا ازت ممنونم بابت تمام روزهایی که کنارم هستی و تا امروز حمایت کردی. خیلی روزها حس می‌کنم فرار بوده اتفاق های بدی برام بیافته ولی از اون فاجعه منو دور کردی و بابتش ازت سپاسگزارم. حقیقتا این روزهایی که امروز سپری می‌کنم روزهای نادیده ی گذشته ام هستش، که امروز به لطف پروردگار دارم به بهترین شکل می‌گذرانم.

راجع به آشفتگی‌های گذشته ام بخوام بگم، اینکه من یک عضو غیر قابل قبولی توی اجتماع و خانواده بودم و هیچ جا و هیچ مکانی پذیرای من نبودن، سمت هر کسی که می‌رفتم از من دوری می‌کرد. به نظافت اهمیت نمی‌دادم. شغل و درآمد مناسبی نداشتم. جوری رفتار می‌کردم و لباس می‌پوشیدم که جامعه پذیرای من نبود. سرگردون بودم و هیچ امیدی به ادامه ی زندگی نداشتم.

تا اینکه خداوند از دست غیب پیامی برام ارسال کرد تا بتونم با انگیزه و امید بیشتر به راهی که قرار بود پیدا کنم ادامه بدم!

یک آقایی که عضو انجمن معتادان گمنام بود، به من گفت: آیا می‌خواهی زندگی بدون مصرف رو تجربه کنی؟

اون روزها من نه امیدی داشتم نه باور که بتونم تصور کنم حتی برای یک روز مصرف نکنم. تا اینکه به یاری خداوند یک راهی رو بهم پیشنهاد کردن و با حرفای امیدوارانه‌ای که بهم گفتن، یک مقدار ذهنم تکان خورد و با خودم گفتم یک بار اون راه رو امتحان می‌کنم.

اون راهی که بهم پیشنهاد کردن رو قبول کردم و توی یک مرکز سم زدایی بستری شدم که در اون مرکز چندین نفر مشابه من و با همون اعتیادی که داشتم بستری بودند. اونجا بود که تلنگری به من خورد که وقتی تونستی یک ساعت مصرف نکنی حتما یک روز رو هم میتونی.

این اتفاق افتاد و همین طور به روزهای پاک من اضافه شد و در همین حین به تجربه هام اضافه شد و در ادامه تونستم به چندین همدرد کمک کنم و همچنان در این راه می‌خوام باقی بمونم. روزگارم کاملا تغییر کرده و اون فردی که برای جامعه مضر بود امروز به کمک برنامه، حس مفید بودن می‌کنه و توانایی این رو پیدا کرده که بتونه خدمتی به جامعه داشته باشه.

و امروز که این نامه رو می‌نویسم از خدا خیلی ممنونم بابت همراهی و همیاری اش که دست من بیمار رو گرفت تا برای ادامه زندگی بتونم هوشیار باشم تا معنی و طعم زندگی واقعی رو بچشم. امروز نزدیک هفت سال است که بدون هیچ گونه ماده مخدر و محرک زندگی می‌کنم.

خدایا شکرت

پس بهبودی که می‌گن بهبودی
بهبودی... اینه...

بدک نیست...

اما به نظرم حرفای مردمش غیر واقعی
می‌نمود...

مگه می‌شه...

مگه داریم...

اصن یه چیزایی می‌شنیدم و می‌دیدم
که برام باور کردنی نبود...

بابا نشسته بود، ۱۲ تا دونه الماس چیده
بود رو زمین... اصلا عین خیالش نبود...

هر کی می‌خواست یکی دوتا هر ۱۲ تا
رو بهش می‌داد... اونم می‌رفت یه گوشه

دیگه جایزه هاشو بساط می‌کرد... بعضی
ها علاوه بر الماس زمرد و یاقوت هم

داشتن... مال بعضی‌ها خیلی درخشان
بود مال بعضی‌ها کمتر...

عجب و عجیب شهرست این شهر
بهبودی...

یکی جوک می‌گفت همه هرهر خنده و
یکی هم می‌نالید...

اما صدای یک صدایی ماشالا بود و
تمام.

هرچی از عمر زیستنم در این شهر
می‌گذره احساس بهتری دارم...

همه چیز عوض شده...

حتی رنگ خدام عوض شده و شده
رنگی که من دوست دارم یا شاید من

عاشق این رنگ شدم چون منم خیلی
تغییر کردم...

دیگه اون آدم عبوس و توهم قدیم
نیستم...

یه چیزی تو زندگیم پیدا شده...

همه یک صدا بهش میگن امید...

تا شقایق هست...

نه تا خدا زندهست... زندگی باید کرد...

فهمیدم عینک من دنیا رو خاکستری
می‌دید وگرنه واقعیت اینه که دنیا پره

از رنگای قشنگ...

و

من امید دارم که در آینده من هم
جوهر فروش می‌شم...

راستی یه خاطره:

یه پیر جواهرفروش بهم گفت: اسم اون
دروازه بلند انکاره و تو یادت رفته... اما

خودت ساختیش!!!

امیر مهدی از تهران

میخواهم اعتراف کنم که هر دفعه که میزان عشق و همبستگی شما رومیینم، به خودم افتخار میکنم. یعنی چه افتخاری بالاتر از اینکه تو همچنین انجمنی عضو باشی و با اعضای این انجمن هم مسیر باشی. ما توی پیج اینستاگرام مجله کلی برنامه‌های جدید داریم. چیزی که خیلی مهمه مشارکت شماست. چیزی که خیلی مهمه، عشقیه که شما بدون شرط به همدردانتون میدین. همین تازگیا از طریق استوری پیج اینستاگرام و به مناسبت روز راهنما از اعضا خواستیم یه جمله در رابطه با راهنما بنویسن. چقدر مشارکت و عشق بود که از طرف شما می‌رسید. جملاتی که باید تک‌تک‌شون رو با طلا نوشت. تجربیات شما؛ چراغ راه دیگر معتادان سراسر جهان میشه.

تعدادی از مطالبی که خودتون تو اینستاگرام فرستاده بودین رو براتون اینجا منتشر میکنیم. باز هم با ما در ارتباط باشید؛ استوری‌های ما رو دنبال کنید. قراره کلی تجربه و نیرو و امید با هم تبادل کنیم.

علی : راهنمای من یک انسان واقعیست. دوستت دارم رفیق روزهای خاکستری... .

مهدی : فراموش نمی‌کنم که این من هستم که به او اعتماد کرده‌ام و از او جهت برگشت سلامت عقل درخواست کمک کرده‌ام... و او نیز به فردی دیگر.

مهدی : رابطه من و راهنمایم برپایه ۳ اصل روحانی صداقت و احترام و اعتماد است. تراز راهنمایم را نمی‌گیرم و او را قضاوت و کنترل نمی‌کنم.

مهدی : راهنمایم به دلیل اینکه درگیر احساسات شخصی من نیست می‌تواند مناسب‌ترین تجربه و رهنمود را در اختیارم قرار دهد.

علیرضا : راهنما نجات دهنده است.

جمشید : راهنما شخصی است که تجربه خود را با من درمیان می‌گذارد و هنگام بروز مشکل مرا راهنمایی می‌کند که دچار خودمحوری نشوم.

جمال : راهنما : راه بلدی است که با او در مسیر بهبودی همراه شده‌ام. کلام خداوند را شنیدم و به معنای واقعی زندگی رسیدم. درود خداوند بر ایشان.

حمید : راهنما : تفکیک کننده راه از بیراهه است البته به واسطه نیروی عشق.

رسول : راهنما نوری است در تاریکی که با اصل روحانی اعتماد و گذشتن از فیلتر نشریات می‌توانم با نور او به پیش بروم تا تجربه را تجربه نکنم.

شهریار : فردی که همواره یک قدم از من جلوتر است.

حمیدرضا : راهنما مانند علائم راهنمایی و رانندگی در جاده ای تاریک است. چاره ای جز اعتماد به او نیست در غیر این صورت...

روح الله : رابطه راهنما و رهجو جاده دو طرفه ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است.

سینا : راهنما برای رهجو تصمیم گیری نمی‌کند بلکه تصمیم سازی می‌کند. ما در مسیر بهبودی حق انتخاب داریم. مهدی : رابطه راهنما و رهجو یک رابطه عاشقانه است. رابطه ای که تا به حال تجربه نکرده ایم. رابطه ای روحانی و سرشار از اعتماد است.

محمود : هیچ گاه عشق بلاعوض راهنمایم را فراموش نخواهم کرد. نفس کشیدن امروزم را اول به خداوند و بعد به ایشان می‌دونم.

وحید : رابطه با راهنما مانند انجام تزریق دارو است. اگر قرار است که دارو تزریق کنم تا بهبود یابم ، باید فرار نکنم و تا هنگام اثر گذاشتن تحمل کنم.

حمید : راهنما مانند آیینی ای به من در بهتر دیدن خود کمک می‌کند.

امید : راهنما داشتن به معنی پذیرفتن شخصی بالاتر از خودم (از لحاظ روحانی) است.

حسین : راهنمایی که خود در مسیر روحانی برنامه است می‌تواند برای من نقش یک ناجی و چراغ راه را داشته باشد.

اهورا : راهنما یک اصل است... پیام و تجربه ای روحانی که ما بین دو نفر تبادل می‌شود.

فیروز و سیف : راهنما : چراغ راه است.

نیکان : راهنما سمبل فروتنی و از خود گذشتگی و امید می‌باشد.

عباس : راهنما فردی است که رفتار خردمندانه ای داشته باشد. به گونه ای که هم راهنمایم و هم دوست من باشد.

سینا : راهنما : کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.

حمیکث : موهبت تغییر باورها و تفکیک و یافتن مسیر درست حاصل ارتباط با راهنما است.

مجتبی : راهنما فردی است که موجب آشتی من و خداوند شد. راهنما رفیق خدایی... .

پدرام : راهنما : اسپانسر است.

شهبازی : رابطه راهنما و رهجو ارتباط خاص ما بین دو معتاد است که تقریباً بی نظیر است.

منوچهر : رابطه با راهنمایم اولین تجربه اصل روحانی اعتماد بود. به مانند این که عینک جدیدی به چشم‌انم زدم.

حسین : تمرین بهبودی را راهنمایم به من آموخت. از او ممنونم.

مهدی : راهنما شخصی است که سعی در رساندن تعاریف و صدای اصول روحانی را دارد. رها از قضاوت بیرون از خودم مرا مشاهده می‌کند.

نیاز : راهنما دوست همدردیست که مسیر دوازده قدم را طی کرده است. به من در بهبودی و انتقال قدم‌ها و سنت‌ها یاری می‌رساند.

جمال : هیچ فلسفه و منطقی نمی‌تواند راهنما را توضیح دهد. او فردی روحانیست.

میخواهم اعتراف کنم...



از خودم دستگیرم شد. (اکثر اوقات این اتفاق بعد از نوشتن برام می‌افتد که جواب سوالاتم و مشکلاتم برام روشن میشه.) و اونم اینکه: احساس عضو قدیمی بودن یا در حال تبدیل شدن به عضو قدیمی، میتونه همون قدر که با خودش احساس پختگی میاره، خطر ناک هم باشه. دیدم مدتهاست احساس تازه وارد بودن نمی‌کنم و همین باعث شده که فکر کنم در حال تبدیل شدن به عضو قدیمی هستم و سن پاکی من داره بر علیه من کار می‌کنه. وقتی این رو فهمیدم باعث شد آروم بشم و بازم متوجه بشم که پاکی هنوز اولویت منه...

به محل مصرف رسیدم دوست هم خونه‌ام منو با بدبختی به داخل آورد. مهم نبود با چه فلاکتی به خانه رسیدم، مهم این بود که از خماری نجات پیدا کرده بودم!!! اما امروز با گذشت حدود پنج سال از آن زمان وقتی خوب فکر می‌کنم از خودم سوال می‌کنم آیا واقعا ارزششو داشت؟ آزادی و زندگی تازه‌ای که یک عمر با دست خود نابودش کرده بودم رو مدیون انجمن معتادان گمنام، جلسه، دوستان بهبوی و به خصوص راهنمای خودم که در لحظه لحظه زندگی جدید من نقش به سزایی داشته هستم. امروز چهار سال و هفت ماه و بیست و پنج روز است که به دستم در دست تازه‌وارد و دست دیگرم در دست راهنما می‌باشد.



نادر

غرور پاکی

مسعود از شهریار

سلام رفقا ایام به کامتون باشه، چند وقته که من وسوسه مشروب و مواد مخدر می‌شم و به چیزی بهم می‌گه: زیادی پاک موندی و دیگه بسه. تو که کار و بارتو داری و اگر مشروب بخوری هیچ اتفاقی نمی‌افته!!! تو که خانواده‌ات رو داری و سن و سالت هم رفته بالا. اصلا پاک بودن و نبودن چه فرقی با هم می‌کنه.

تا کی محرومیت تا کی پرهیز تا کی؟؟؟ خلاصه امروز بدون اختیار اول صبح وقتی نشستم تو ماشین که برم سر کار، دستم رفت و خودکار و کاغذ برداشتم. به نامه برای خدا نوشتم و جوری نوشتم که انگار هر چی بخوام بهم میده و هر چی که بخوام ازم می‌گیره. سر آخر با این نامه ای که نوشتم به چیزی

آیا واقعا ارزششو داشت؟

سلام وقت بخیر یادمه به روز در دوران مصرف، ساعت چهار بعد از ظهر یکی از همین روزای پاییزی، خسته و خمار که به محل مصرف رسیدم. منزل دوست هم مصرف من که ده سال هم از من بزرگتر بود. تا رسیدم دیدم گاز خونه‌شون قطع شده، بلافاصله دو تا کپسول پیکنیکی برداشتم و به امید اینکه دست پر برگردم، تخت گاز راه افتادم. بارون خیلی تندی می‌بارید و همه لباسهام خیس شد و مثل موش آب کشیده شده بودم. هیچکس در خیابان نبود و هر کسی به گوشه‌ای پناه برده بود. ولی هیچکدام اینها برام اهمیت نداشت حتی اینکه از شدت سرما شدیداً بلرزم اهمیتی نداشت؛ مهم این بود که من گازها را پر کنم و به سرعت به محل مصرفم برگردم. وقتی

#یک_روز_پاک_یک_روز_موفق
تولد دوستانی که در آذر 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.

امیر ۱ سالگی گروه باغ رضوان قم پانزدهم آذر
رضا ۴ سالگی گروه والفجر افسریه تهران یکم آذر
شجاع ۵ سالگی گروه شقایق دردشت تهران بیست و یکم آذر
رحمان ۷ سالگی گروه نیایش گرمسار پانزدهم آذر
علی.ت ۸ سالگی گروه هنرمندان تهران سوم آذر
فیروز ۹ سالگی گروه وحدت جورقان همدان بیست و ششم آذر
محمد ۱۰ سالگی گروه شبزدگان محصل تهران یکم آذر

