

نشانه‌های امید

قدم اول

نویسنده:

سید محمد تقی حسینی آقای مقدم (پدرام)

مدرسنامه : حسینی آقای سید محمد تقی ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدید آور: نشانه های امید: قدم اول/

نویسنده سید محمد تقی حسینی آقای سید مقدم (پدرام)

مشخصات نشر : تهران: سید محمد تقی حسینی آقای سید مقدم، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۵۹۹ س

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۷۸۰-۹

وضعیت فهرست نویسی : قیفا

عنوان دیگر : قدم اول

موضوع : برنامه های مولوده قدمی

وضعیت : اعتیاد

موضوع : اعتیاد - درمان

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۵ ن ۵ ح HV۵۲۷۸/

رده بندی دیویی : ۲۶۲/ ۲۹۲۸۶

شماره کتابشناس ملی : ۲۵۲۷۵۵۱

عنوان: نشانه های امید قدم اول

ناشر: مؤلف ناشر

مؤلف: محمد تقی حسینی آقای سید مقدم (پدرام)

ویراستار: مازیار شیبانی فر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: فرداد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۷۸۰-۹

کلیه حق و حقوق برای مؤلف محفوظ است

پدرام

ایمیل pedram1behboudi@yahoo.com

وبلاگ Pedram1behboudi.blogfa.com

موبایل ۰۹۱۹۲۱۹۰۲۸۲ - ۰۹۳۲۹۱۶۴۲۱۷

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	پیش گفتار
۱۵	اقرار پدram
۱۵۴	نگاهی به قدمها
۱۶۰	اهمیت قدمها
۱۶۲	چگونگی کارکرد قدم
۱۶۳	روش های مختلف کارکرد قدم
۱۶۵	پنج نکته یادآوری
۱۶۶	جلسات خانگی
۱۶۷	رعایت جلسات قدم
۱۶۸	بررسی بروز بیماری بر شخصیت
۱۶۹	جسمی
۱۷۰	روانی، افکار منفی و طرز فکر سرنوشت ساز
۲۰۴	احساسی
۲۰۷	معنوی
۲۲۰	دامها و وسوسه ها
۲۵۲	اجبار و استرس
۲۹۳	خودمحوری
۳۱۵	قدم یک سئوالها
۳۱۷	۱- مفهوم بیماری اعتیاد برای من چیست؟
۳۳۸	۲- آیا بیماری اعتیاد من به تازگی فعال بوده است؟
۳۴۳	۳- وقتی نسبت به چیزی وسوسه دارم چه احساسی پیدا می کنم؟

- ۴- وقتی فکری به سرم می زند آیا فوری و بدون در گرفتن ۳۴۶
- ۵- قسمت خودمحوورانه بیماری من چگونه بر زندگی من ۳۵۰
- ۶- بیماریم به چه صورت از لحاظ جسمی، روانی، روحانی، ۳۵۵
- ۷- به تازگی بیماری اعتیاد من به چه شکل و فرم ۳۵۷
- ۸- آیا اخیراً شخص، مکان و یا چیزی من را وسوسه کرده است ۳۶۰
- انکار چیست؟ چگونه شکل گرفته ۳۶۲
- ۹- آیا اخیراً دلایل موجه ولی غیر واقعی برای رفتارهایم آورده ام؟ ۳۷۵
- ۱۰- آیا از روی اجبار به وسوسه ای عمل کرده ام؟ ۳۷۸
- ۱۱- چگونه دیگران را برای رفتار خود سرزنش کرده ام؟ ۳۸۱
- ۱۲- به چه صورت اعتیاد خود را با اعتیاد دیگران مقایسه کرده ام؟ ۳۸۶
- ۱۳- آیا من فرم و شکل فعلی ظویریاری ۳۸۷
- ۱۴- آیا من فکر می کنم که برای اعتیاد بهبودی ۳۸۹
- ۱۵- آیا من از اقدام و عمل اجتناب می کنم ۳۹۲
- آخر خط: یاس و انزوا ۳۹۴
- ۱۶- چه بحرانهایی باعث شد به بهبودی روی آورم؟ ۳۹۴
- ۱۷- چه شرایطی باعث شد که قدم یک راه طور منظم کار کنم؟ ۳۹۶
- ۱۸- اولین باری که تشخیص دادم اعتیاد برای من مشکل ۳۹۷
- عجز ۳۹۸
- ۱۹- من دقیقاً در برابر چه چیزی عاجزم ۴۰۰
- ۲۰- من از روی بیماری اعتیاد کارهایی کرده ام ۴۰۲
- ۲۱- برای حفظ اعتیادم، چه کارهایی ۴۰۳
- ۲۲- شخصیت من چگونه هنگامی که از روی بیماریم ۴۰۴
- ۲۳- آیا از دیگران برای ادامه اعتیاد سوء استفاده می کنم؟ ۴۰۷
- ۲۴- آیا سعی کرده ام که قطع مصرف کنم ۴۰۸
- ۲۵- اعتیاد من چگونه باعث آزار رساندن به خودم ۴۱۰
- نیازها و خواسته ها ۴۱۱
- غیرقابل اداره ۴۴۳
- ۲۶- مفهوم غیر قابل اداره برای من چیست؟ ۴۴۴
- ۲۷- آیا تا بحال اعتیاد من باعث ۴۴۷
- ۲۸- چه مشکلاتی در محل کار یا مدرسه ۴۴۸
- ۲۹- اعتیاد من باعث بروز چه مشکلاتی در خانواده ۴۴۹

- ۳۰- اعتیاد من باعث بروز چه مشکلاتی دوستان..... ۴۵۱
- ۳۱- آیا من بروی خواسته هایم اصرار می کنم؟..... ۴۵۲
- ۳۲- آیا نیاز دیگران را در نظر می گیرم؟..... ۴۵۳
- ۳۳- آیا مسئولیت زندگی و اعمالم را می پذیرم؟..... ۴۵۵
- ۳۴- آیا به محض اینکه مسائل طبق نقشه پیش می رود..... ۴۵۷
- ۳۵- آیا هر اعتراضی را توهین تلقی می کنم؟..... ۴۶۰
- ۳۶- آیا افکار بحران را حفظ می کنم..... ۴۶۳
- ۳۷- آیا علائم هشدار دهنده در مورد بیماری..... ۴۶۷
- ۳۸- آیا تاکنون وقتی در معرض یک خطر جدی..... ۴۶۹
- ۳۹- آیا تا بحال به خاطر اعتماد به کسی صدمه رسانده ام؟..... ۴۷۲
- ۴۰- آیا من کج خلقی و یا رفتار خصمگانه دارم..... ۴۷۳
- ۴۱- آیا به خاطر تغییر احساساتم، یا اینکه احساسی..... ۴۸۰
- بهبانه، دست آویز..... ۴۸۲
- ۴۲- آیا ابعاد کامل بیماریم را پذیرفته ام؟..... ۴۸۳
- ۴۳- آیا فکر می کنم می توانم هنوز با افرادی..... ۴۸۵
- ۴۴- آیا شرایطی وجود دارد که فکر کنم..... ۴۸۶
- ۴۵- آیا فکر می کنم با مقدار زمان پاکی..... ۴۸۷
- ۴۶- من هنوز به چه دست آویز یا بهانه ای چسبیده ام؟..... ۴۸۸
- تسلیم..... ۴۹۰
- ۴۷- آیا از مفهوم تسلیم می ترسم، از چه چیز آن؟..... ۴۹۰
- ۴۸- چه چیز مرا متقاعد می سازد که دیگر نمی توانم..... ۴۹۲
- ۴۹- آیا پذیرفته ام که بعد از مدت های طولانی..... ۴۹۳
- ۵۰- آیا می توانم بهبودیم را بدون تسلیم کامل شروع کنم؟..... ۴۹۴
- ۵۱- اگر کاملاً تسلیم شوم زندگی من چگونه خواهد بود؟..... ۴۹۵
- ۵۲- آیا می توانم بدون تسلیم کامل به بهبودیم ادامه دهم؟..... ۴۹۶
- اصول روحانی صداقت..... ۴۹۸
- ۵۳- آیا هر زمان که فکر مصرف یا عمل از..... ۵۰۹
- ۵۴- آیا در تماس دائم با واقعیت بیماریم بوده ام..... ۵۱۱
- ۵۵- اکنون که مجبور نیستم روی اعتیادم..... ۵۱۲
- تمرین روشن بینی..... ۵۱۴
- ۵۶- چه چیزی در بهبودیم شنیده ام..... ۵۱۴

- ۵۷- به چه شکلی روشن بینی را تمرین می کنم؟ ۵۱۷
- تمایل ۵۱۸
- ۵۸- آیا تمایل به انجام رهنمودهای راهنمایم دارم؟ ۵۱۸
- ۵۹- آیا تمایل به شرکت منظم در جلسات را دارم؟ ۵۲۲
- ۶۰- آیا تمایل دارم که بهترین سعی و بیشترین ۵۲۳
- فروتنی ۵۲۵
- ۶۱- آیا قبول دارم که من هیولایی هستم؟ ۵۵۸
- ۶۲- آیا احساس اهمیت نسبی در حلقه دوستان ۵۶۰
- ۶۳- در رابطه با کار کردن قدم یک ۵۶۳
- پذیرش ۵۷۰
- ۶۴- آیا با این واقعیت که من یک معتاد هستم ۵۷۶
- ۶۵- آیا با کارهایی که باید انجام دهم ۵۷۸
- ۶۶- چرا برای بهبودیم لازم است تا ۵۸۱
- حرکت به جلو ۵۸۳
- ۶۷- چگونه می دانم که حالا وقت آن است ۵۸۳
- ۶۸- درک من از قدم یک چیست؟ ۵۸۷
- ۶۹- دانش و تجربه گذشته من چگونه ۵۹۶

مقدمه

چندی پیش که برای شرکت در همایش به دنبال مطلبی می‌گشتم، دست نوشته ای از یک دوست قدیمی به دستم رسید که برایم خیلی جالب بود. او فرایند شکل گیری بیماری اعتیاد و جنبه های آن را شفاف و بدون اغراق مورد نقد و بررسی قرار داده بود. بعد از پیگیری های مکرر با او ملاقات کردم و در طی چند مرحله تبادل افکار این افتخار نصیبم شد که مقدمه ای برای کتاب ایشان داشته باشم.

با اینکه سال ها مطالعه و تحقیق در مورد بیماری اعتیاد و نوشتن چندین مقاله و کتاب و تجربه بهبودی را دارم به نکاتی برخورد کردم که برایم ناآشنا داشت و رازهای پنهان بیماری اعتیاد برایم آشکار شد که بر خود می دانم به عنوان مخاطب و خواننده این کتاب آن را یادآور شوم.

با اینکه بیماری اعتیاد ناشناخته است و تاکنون هیچ گونه تعریف کلی و جامعی از آن نشده است و هر کس در حوزه علوم انسانی و تجربی آن را مورد نقد و بررسی قرار داده است، در کتاب "نشانه های امید" دوست عزیزم پدram مقدم با ظرافتی خاص و موشکافانه اعتیاد و بیماری اعتیاد را از هم تفکیک کرده و و دام های بیماری اعتیاد و وسوسه، اجبار و عادات خودمحرانه را شکافته و آشکار کرده است و در قسمت اعتیاد نشان می دهد که مصرف مواد مخدر آخرین اعتیاد فرد معتاد است.

سلسله اعتیادهای روانی، احساسی و ارادی فرد را در شرایط مصرف مواد مخدر قرار داده و پیامدهای آن خسارت های احساسی، عاطفی، جسمی و مالی است و این چرخه معیوب، زندگی ما را به آشفته گی می رساند.

ایشان با شهامت و صداقتی که کمتر کسی می تواند این گونه با چنین صراحت و زیبایی سرگذشت زندگی خود را به تحریر درآورد، چنان مرا تحت تاثیر قرار داد و احساساتم درگیر

شد که گاهی گریه می‌کردم، گاهی خنده.

من اطمینان دارم هر خواننده‌ای با مطالعه این کتاب احساس می‌کند کلمات با او حرف می‌زنند. انگار زندگی خود او است و جواب سئوالاتی که طی سال‌ها ذهن آنها را آشفته کرده است را دریافت می‌کنند. حسی شیرین و خوبی را تجربه می‌کنند که شاید تا کنون این احساسات را تجربه نکرده باشند.

شیوه ساده نویسی و فارغ از هرگونه غلو و مطلق گرایی در این کتاب، نه تنها فرد معتاد را در فرایند بهبودی و بیداری روحانی همراهی نموده است بلکه توانسته مورد استفاده عموم و کسانی که به دنبال رهایی از عادات ناپسند، قید و بندها، وسواس های افراطی و حتی کسانی که در موارد احساس آسیب دیده اند یا مشکلات روحی و روانی دارند، مفید واقع می‌شود. در کتابی که پیش رویتان است، می‌توانید به راحتی احساساتی را که نمی‌شناسید و واکنش های متقابل آن را از لایه لای افکار تان بیرون بکشید و با بررسی و شناخت آن، راه را برای تکرار اشتباهات و رنجش های گذشته ببندید.

اینجانب به عنوان نویسنده کتاب های پبله بهبودی، قدم ها و سنت های دوازده گانه، ده پله برای رهایی و چهار فصل آگاهی و همچنین مخاطب و خواننده کتاب "نشانه های امید" با هر بار خواندن نکته های جدید به تجربیاتم افزوده ام.

می دانم نوشتن کتابی با چنین حجمی آن هم کنکاش و تحقیق در مورد شناخت عمیق درونی یک انسان نتیجه سالها صبر و حوصله، دقت و تلاش فراوان همراه می باشد.

از ایشان بخاطر تلاش چشمگیر و نوشته های بی نظیرشان تشکر می کنم که در زندگی من تغییر و تحول بزرگی به همراه داشته، و امید تازه ای را در زندگی من و دیگران شکوفا نموده، این کتاب می تواند چراغی برای زندگی ونوری برای راهپایان باشد. به همین خاطر خواندن آن را به همگان توصیه می کنم.

پیشگفتار نویسنده

در این کتاب سعی نکردم چیزی به کسی یاد بدهم. بلکه تلاشم این بود آنچه را در طی سال‌ها تحقیقات و تجربه خود و دیگران آموخته‌ام و برایم کار کرده است را با شما در میان بگذارم که آغازگر یک گفتگو، تحقیق و کنشی شود تا با مسایلی که در زندگی روبه رو هستیم، فکرم‌ان تحریک شود و در مواردی به کار بیفتد و هر کس نظر و عقیده خودش را پیدا کند تا بدانیم در مسایل سخت زندگی چگونه با احساساتمان رابطه برقرار کنیم.

واکنش بجا، انعطاف پذیری، قدرت و توانایی در زندگی پیدا کنیم. دیرتر خشمگین شویم و زودتر ببخشیم و از دردها، زخم‌ها، وسواس، اعتیادهای روانی، احساسی و ارادی رها شویم و بدانیم چگونه آنها را ابراز کنیم.

ما اگر به یکی بگوییم بخند، خنده بسیار خوب است برای سلامت. ممکن است او بخندد، اما آیا این به واقع خنده است.

کاری که ما انجام می‌دهیم این است که باید برای او جوک بگوییم و بعد بگذاریم آن شخص با سیستم خودش با حالتی که از جوک می‌گیرد و حسش می‌کند، بخندد. آن موقع است که خنده معنا پیدا می‌کند و حالش خوب می‌شود.

کاری که بعضی‌ها انجام می‌دهند این است که از علم و عقل و منطق صحبت می‌کنند و سعی می‌کنند معتاد را قانع کنند که ترک کند، اما در این کار موفق نمی‌شوند. زیرا نمی‌توانند شرایط روحانی و معنوی را برای معتادان پیش بیاورند و بگذارند تا همه معتادان با کاسه خودشان از این اقیانوس سهمی بردارند.

کاری که برای ما عادی است و جزو اصول ما محسوب می‌شود.

همه هدف همین است.

در انجمن اجازه می‌دهیم معتادان با شرایطی روبه رو شوند که در آن شرایط روحانیت را درک کنند

و بعد می‌گذاریم خودشان حس و لمس و دریافت کنند و با وجودشان ادغام کنند و به جلو حرکت کنند. آن موقع می‌توانیم به نتیجه برسیم که ما ابزاری هستیم در دستان خداوند.

اگر شما برای اولین بار این کتاب را مطالعه می‌کنید و ذهن‌تان با بعضی از واژه‌ها و مفاهیم ناآشنا است و به آن عادت ندارد، اصلاً نگران نباشید؛ فقط کتاب را تا انتها مطالعه کنید.

برای بار دوم که مطالعه می‌کنید، مطالب برایتان باز خواهد شد و درک بهتری خواهید داشت و برایتان کار خواهد کرد. در ضمن اگر با مشکلی روبه‌رو شدید می‌توانید از دوستانی که با طریق کارکرد این قدم آگاهی دارند یا از خود من توضیح بخواهید.

عده‌ای که از بیماری اعتیاد آگاهی ندارند، تاکیدشان بر روی اراده است. این حرف قابل بررسی است چون از یک طرف اراده ما انقدر قوی است که در سرما و گرما مسیرهای طولانی را طی می‌کردیم کارهای خطرناک انجام می‌دادیم. در ضمن هر روز بدون پول به هر دوز و کلکی مواد مخدر را تهیه و مصرف می‌کردیم و از طرف دیگر اگر اراده من قوی است پس من احتیاج به کمک هیچ انجمنی، مشاور و کلینیکی ندارم. چون خودم به تنهایی می‌توانم ترک کنم و در ترک باقی بمانم. پس چرا نمی‌توانم.

در واقع بیماری اعتیاد ربطی به اراده ندارد. به این خاطر که قسمتی از مغز، قسمتی دیگر از مغز را تحت کنترل می‌گیرد و با خود به سوی مسیر دلخواهش می‌برد. پس اگر اراده‌ای در کار بود که این اتفاقات نمی‌افتد. در ضمن در خیلی موارد اراده برای مسئله‌ای خارجی است، اما اعتیاد که خارج از ما اتفاق نمی‌افتد یک اتفاق درونی است.

ما می‌دانیم دانش و اطلاعاتمان با قسمت عملکردمان در مغز جایگاهشان متفاوت است. باید آگاه باشیم وقتی این دو قسمت با هم می‌خواهند کار کنند چه اتفاق و گفتگویی در این بین انجام می‌شود که وقتی می‌خواهیم کار درستی انجام دهیم یا این که راجع به آن موضوع آگاهی داریم، موقع عملکرد ضعیف می‌شویم.

شناخت و شناسایی ساختارهای قسمت‌های مختلف مغز ما که چگونه با هم دیگر کار می‌کنند برای ما خیلی مهم است تا بتوانیم از درون تغییر کنیم تا بتوانیم آنچه به عنوان اراده برای خارج است را به وجود بیاوریم که بتوانیم از خواسته بیماری جلوگیری کنیم.

وقتی با دوستان معتاد رابطه داریم، به خوبی از حرف زدن، افکار و رفتارشان که دنبال بهانه می‌گردند و دارند فریب می‌خورند برای لغزش را زودتر از خودشان متوجه می‌شویم.

به همین دلیل یک معتاد در حال بهبودی وقتی دوستی برای مشارکت به او مراجعه می‌کند، به خوبی متوجه می‌شود کدام قسمت از وجود طرف مقابل دارد فعالیت می‌کند و با او حرف می‌زند.

تشخیص اینکه این حرف از کجا می‌آید و چگونه اتفاق می‌افتد و تشخیص اینکه چگونه او را از فریب بیماری آگاه کنیم و با چه روش‌هایی کمکش کنیم، به عهده راهنما است که اول دوستان را آگاه کنیم و بعد از آن با تمرین به مهارت برسیم. به همین دلیل بهبودی یک فرایند است و انجمن این

فرصت را می‌دهد که با کارکرد قدم‌ها و تمرین اصول روحانی بیماری را در نقطه ای متوقف کنیم تا بهبودی حاصل شود.

چون کسی که تمرین نکند می‌رود در فضای بیماری و بهبودی مشکل‌تر می‌شود. چون بیماری در این کار مهارت دارد و تمرین‌های زیادی انجام داده و موزی است و هدف و گفتگوی او با ما این است که ما را به سوی مصرف و هلاکت ببرد.

وقتی ما در گروه هستیم، خدمت می‌کنیم. جلسه می‌رویم و مشارکت می‌کنیم. در واقع داریم به هوشیاری می‌رسیم و به خود هشدار می‌دهیم که از بهبودیم مواظبت و مراقبت می‌کنم و در این مسیر بهبودی مغز، تفکر حتی حال و هوای فیزیکی ما تغییر می‌کند. به همین دلیل بهبودی یک فرایند است و قطع مصرف بهبودی نیست؛ بلکه با ۱۲ قدم شروعی است برای مسیر بهبودی.

تمام تلاش من در این خدمتی که خوانده شدم این است که کم کاری نکنم و تا آنجا که توانستم مسایل را از همین قدم اول ریشه یابی کنم و دام‌های بیماری اعتیاد را آشکار کنم تا از اسارت آنها رهایی یابیم؛ به این دلیل از قدم اول ریشه یابی کردم که از هم اکنون تمرین کنیم و رشد کنیم. چون برای مثال در قدم ششم که به آن خواهیم رسید، می‌گوید "ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند نواقص شخصیتی ما را بر طرف کند" آمادگی کامل یعنی چه؟

شما یک تیم ورزشی را در نظر بگیرید مثل تیم فوتبال که خودش را برای مسابقات آماده کرده باشد. قبل از آن تمرین‌ها و تاکتیک‌های به خصوصی را انجام داده، اردو رفته، بازی‌های تدارکاتی انجام داده، از خیلی لذت‌ها دست کشیده است تا بتواند آماده شود.

وقتی من قدم‌ها را آموختم، می‌دانم که در هر قدم چه تله‌ها و مانع‌هایی به سراغ ما می‌آید و چگونه می‌شود بر آنها پیروز شویم تا بتوانیم وعده‌های انجمن را در راست کنیم.

پس هم اکنون باید شناختی از درون داشته باشیم و اصول روحانی را تمرین کنیم تا به مهارت و رشد روحانی برسیم که در قدم ششم به آمادگی رسیده باشیم. نه آنکه تازه در قدم ششم بخواهیم در مورد نواقص اطلاعات داشته باشیم.

ما خیلی تمایل داریم از هر چیزی که دردمان می‌آورد و ناراحت‌مان می‌کند دوری و اجتناب کنیم و در مقابل به طرف مسائل، فکرها و اعمالی برویم که به ما لذت بدهد. این قاعده و بازی‌های ذهن معتاد است که بر اثر ناآگاهی در خیلی موارد این بازی ذهن جلوی رشد و موفقیت ما را گرفته و روابط ما را تیره و تار کرده است.

تجربیات زیادی در این موارد داشتیم که می‌خواستیم لذت را در غذا، قمار، روابط جنسی، مواد مخدر، مشروبات الکلی و چیزهای دیگر پیدا کنیم تا احساسات درد آور، اضطراب، پوچی، تنهایی و حقارت را این گونه کنترل کنیم.

در موارد زندگی وقتی نیاز به تلاش و ریسک کردن داشتیم، ذهن بازیگوش ما با بازی ترس، مسیر

ما را تغییر می داد. ترس از اینکه موفق نشوم و جلوی دیگران خجالت زده شوم و مورد سرزنش قرار گیرم، از انجام کارها پرهیز می کردیم که با درد احتمالی از احساس خجالت و شرمندگی فرار کنیم. درواقع با حمایت و پشتیبانی از ترس، ریسک نمی کنیم و وقتی ریسک نمی کنیم، جلوی رشد شهامت، اعتماد، استعداد و توانایی هایمان را متوقف می کنیم. در واقع ما به چیزهایی چسبیده ایم و از آن دفاع می کنیم که همان چیز دشمن ما است و برای ما خطر دارد و جلوی رشد و موفقیت ما را می گیرد.

یکی از بازی های ذهن که امکان دارد ما را فریب دهد، همین قطور بودن این کتاب است که می گوید من باید این همه صفحه را بخوانم، مغز من کشتش نداره، من که وقت ندارم، جواب ها باید دو سه خط باشه، در صورتیکه ما نمی خواهیم جواب سئوالها را بدهیم بلکه تجربه ما پاسخ به زندگی است. و دو، سه خط کافی نیست. سه خط فریب بیماری است برای عدم آگاهی و فرار از مسئولیت.

باید یادآور شوم که قرار نیست قدم یک را در مدت یک هفته به انتها برسانیم. قرار است هر هفته چند سئوال و صفحه را مطالعه کنیم. این را می گویم که ذهن مان ما را فریب ندهد و چیزهایی که باعث رشد و آگاهی و بهبودی می شود را رها نکنیم.

البته مدتی که در بهبودی هستیم، تصمیم های ما از روی درد و لذت نیست؛ بلکه از روی کار درست و مناسب طبق اصول انجام است.

این را یادآوری کنم که هر چه در این کتاب مطالعه می کنید، نباید به عنوان سند یا مرجع انجمن به کار ببرید. چون اینها نتیجه تجربیات و مطالعات و تحقیقات شخصی من است و هر کجا ایراد و اشکالی داشت مربوط به ناآگاهی من است.

از تمام کسانی که در این مسیر مرا یاری نمودند مخصوصاً راهمای عزیزم احمد مرادی و آرش تشکر می کنم دیدگاه من اینست که معتادان هر کدام مثل یک گنج می باشند برای بهبودی همدیگر انگیزه و هدف نوشتن من در وهله اول برای کسانی است که از جلسات و تجربه و آگاهی روز انجمن دور هستند یا در زندان ها به سر می برند. همانطور که خود چندین سال را بدون آگاهی در زندان به سر می بردم (هم زندان درون و هم زندان بیرون).

من مطمئن هستم شما با الهامات تازه ای که دریافت می کنید، جامع تر و عمیق تر به این موضوعات خواهید پرداخت.

قرار نیست آنچه را دریافت کردیم، مثل یک راز نگه داریم.

در این مسیر من و تمام دوستان بهبودی آماده هستیم تا قدم به قدم به رایگان، تجربه، دانش، آگاهی، احساسات و وقت خود را با تو تقسیم کنیم.

پدرام ...

۰۹۱۹۳۱۹۰۲۸۲-۰۹۳۲۹۱۶۴۲۱۷