

فقط یک روز

از جمنواران

Nairan.org

- چگونگی عمل کرد
 فقط برای امروز - مراقبه های روزانه برای معتادان در حال بهبودی
 راهنمای کارکرد قدم های NA
 راهنمای و ره gio
 یک راهنمای جهت معرفی معتادان گمنام
 کتابچه سفید NA
 کتابچه گروه
 آن سوی دیوارها
 در دوران بیماری
 دوازده مفهوم خدماتی NA
 معتادان گمنام؛ منبعی در اجتماع
 کیست، چیست، چگونه و چرا (جزوه ش ۱)
 گروه (جزوه ش ۲)
 نگاهی دیگر (جزوه ش ۵)
 بهبودی و لغزش (جزوه ش ۶)
 آیا من معتاد هستم (جزوه ش ۷)
 فقط برای امروز (جزوه ش ۸)
 زندگی به روای برنامه (جزوه ش ۹)
 کارکرد قدم ۴ در معتادان گمنام (جزوه ش ۱۰)
 راهنمای و ره gio شدن (جزوه ش ۱۱)
 مثلث خود مشغولی (جزوه شماره ۱۲)
 از معتادان جوان برای معتادان جوان (جزوه ش ۱۳)
 تجربه یک معتاد... (جزوه ش ۱۴)
 اطلاع رسانی و عضو NA (جزوه ش ۱۵)
 خطاب به تازه وارد (جزوه ش ۱۶)
 برای کسانی که تحت درمان هستند (جزوه ش ۱۷)
 خویشتن پذیری (جزوه ش ۱۹)
 عضو NA و خدمت در زندان ها و بیمارستانها (جزوه ش ۲۰)
 اعضای دور افتاده - پاک ماندن در انزوا (جزوه ش ۲۱)
 به معتادان گمنام خوش آمدید (جزوه ش ۲۲)
 پاک ماندن در دنیای بیرون (جزوه ش ۲۳)
 عجب! این سید پول دیگر چیست؟ (جزوه ش ۲۴)
 خوداتکایی: اصل و تمرین (جزوه ش ۲۵)
 قابلیت دسترسی برای آنها یی که نیازهای مضاعف دارد (جزوه ش ۲۶)
 برای والدین یا سرپرستان نوجوانان عضو NA (جزوه ش ۲۷)

عنوان و نام پدیدآور: فقط برای امروز: مراقبه‌های روزانه برای معتادان در حال بیبودی / نویسنده انجمن معتادان گمنام؛ کمیته ترجمه انجمن معتادان گمنام.
مشخصات نشر: قم: انتشارات ملينا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۸۰-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: مراقبه‌های روزانه برای معتادان در حال بیبودی.
موضوع: انجمن معتادان گمنام - برنامه‌های دوازده قدمی - معتادان بیبود یافته
معتادان په مواد مخدر -- توابیختی - اعتیاد - درمان
شناسه افزوده: انجمن معتادان گمنام
رده بندی کنگره: HV ۵۸۰-۱
رده بندی دهیوی: ۳۶۲/۲۹۳۸۶
شماره کتابشناسی ملی

معتادان گمنام: فقط برای امروز

مترجم: کمیته ترجمه انجمن معتادان گمنام

ناشر: انتشارات ملينا

با همکاری انجمن معتادان گمنام

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱

تیراز:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۸۰-۴

ترجمه: انجمن معتادان گمنام

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انجمن معتادان گمنام ایران می باشد

فقط برای امروز



مراقبه‌های روزانه

برای معتقدان در حال بھبودی

پیش گفتار

کتاب فقط برای امروز که اکنون در اختیار شماست، حاصل تقریباً ۵ سال فعالیت انجمن NA است. تمایل جدی به تهیه کتاب مراقبه روزانه برای اعضای NA مدت کوتاهی پس از تأیید اولیه کتاب پایه در سال ۱۹۸۲ آغاز شد. بین سالهای ۱۹۸۶ و ۱۹۸۹ حدود هزاران صفحه از مطالب مبدأ توسط صدها عضو و ده ها کمیته فرعی نشریات محلی تهیه شد. در سال ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰، کمیته نشریات کنفرانس خدمات جهانی آزمایش روشهای پردازش مطالب مبدأ به مدخل های کتاب روزانه را آغاز نمود و سرانجام در آوریل ۱۹۹۱ یکی از این روشهای را برگزید. در ماه بعد پروژه کتاب روزانه به اوج فعالیت خود رسید. در نوامبر ۱۹۹۱، این کتاب تکمیل شد.

مطالب زیر اعلامیه مربوط به هدف کمیته ما در ژوئیه ۱۹۹۰ جهت هدایت فعالیت های لازم برای تهیه کتاب فقط برای امروز است

« هدف از تهیه کتاب فقط برای امروز، ارائه موضوعات متنوعی درباره مراقبه به معنادان در حال بیبودی است. این موضوعات از عوامل اساسی بیبودی گرفته تا سلسله مفاهیم گسترده و ملموس موجود را در بر می گیرند. این کتاب صرف نظر از مدت زمان پاکی، مخصوص کلیه افرادی است که در یکی از مراحل بیبودی به سر می برند. امیدواریم این کتاب لذت حاصل از بیبودی را بیان کند، برانگیزد یا حتی الهام بخشد. امیدواریم گنجاندن آگاهانه مجموعه گسترده ای از نقطه نظرات، مفاهیم و موضوعات بتواند پاسخگوی اعضای مختلف انجمن ما باشد و در هر زمان نیازهای آنها را برآورده سازد.»

از این کتاب به روشهای مختلفی می توان استفاده کرد. به اعضاء توصیه می شود از آن به عنوان بخشی از برنامه روزانه بیبودی استفاده کنند. می توانند بر اساس تقویم از اول به آخر یا به هر شکلی که مناسب حال شماست، آن را به دقت انجام دهید. در پایان کتاب نیز یک فهرست موضوعی آورده ایم که

در صورت تمایل می توانید مراقبه های خود را بر موضوعات خاصی متمرکز کنید.

شاید گروههای معتقدان گمنام مایل باشند فقط برای امروز را به عنوان بخشی منظیم در برنامه جلسات خود بگنجانند، علاوه بر متون کتابچه سفید که توسط اکثر گروهها خوانده می شود، برخی از گروهها عضوی خواهند داشت که در آغاز جلسات، مراقبه مربوط به آن روز را می خواند. برخی دیگر از گروهها نیز شاید تمایل داشته باشند جلسات فقط برای امروز را برگزار کنند و از مراقبه روزانه یا مدخلی درباره موضوعی خاص برای برانگیختن بحث و گفتگو استفاده نمایند.

معتقدان گمنام برنامه ای روحانی است که معتقدان عاجز را با نیرویی برتر از خودشان مرتبط می سازد. از این رو، در این کتاب به "دعا"، "مراقبه"، "خداآوند"، "خداآوندی" که درک می کنیم و "نیرویی برتر" بسیار اشاره شده است. اما لطفاً به خاطر داشته باشید که رویکرد هر فرد عضو نسبت به روحانیت کاملاً به خود آن فرد بستگی دارد.

لطفاً توجه داشته باشید که اشاره به کتاب پایه که به دنبال اکثر نقل قول های آغازین آمده است، به چاپ پنجم کتاب معتقدان گمنام اشاره می کند.

از اینکه این فرصت به ما داده شد تا در این پژوهه نقشی داشته باشیم، سپاسگزاریم. امیدواریم فقط برای امروز برای شما، گروه شما و مجموعه انجمن NA در سالهای آتی مثمر ثمر باشد. از اینکه اجازه دادید در خدمتتان باشیم، متشکریم.

کمیته نشریات کنفرانس خدمات جهانی

۲۱ نوامبر ۱۹۹۱

فقط برای امروز

فقط برای امروز افکارم را بر روی بیبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدری روز خوبی خواهم داشت.

فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بیبودیم به من کمک کند.

فقط برای امروز برنامه ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگیم نگاه کنم.

فقط برای امروز ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه‌ام و آنها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه ای برای زندگی پیدا کرده اند، فکر خواهم کرد. مادامیکه این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

از جمیع نوشته های
فروردین

از جمیع نوشته های
Nainin.Org

«اعتیاد یک بیماری است که فراتر از
صرف مواد مخدر است.»

کتاب پایه



در اولین جلسه خود، ممکن است از شیوه‌ای که اعضاء درباره نحوه تأثیرگذاری بیماری اعتیاد بر زندگی خود صحبت می‌کردند، تعجب کرده باشیم. با خود فکر می‌کردیم: «بیماری؟ من فقط مشکل مصرف مواد داشتم! آنها درباره چه چیزی صحبت می‌کنند؟»

پس از گذشت مدتی از برنامه، به تدریج در می‌یابیم که اعتیاد ما چیزی عمیق‌تر از مصرف وسوسه‌انگیز و اجباری مواد مخدر بوده است. متوجه می‌شویم که از بیماری مزمنی رنج می‌بردیم که بسیاری از زمینه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌داد. نمی‌دانستیم کجا به این بیماری "متلا شدیم" اما در بورسی خود دریافتیم که این بیماری سالهای زیادی در ما وجود داشته است.

درست مانند بیماری اعتیاد، برنامه NA نیز همه زمینه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما در اولین جلسه خود با همه علائم موجود حاضر می‌شویم: خلاً روحانی، شکنجه روحی، عجز، غیر قابل اداره بودن. درمان بیماری ما بسیار فراتر از صرفاً پرهیز است. از قدمهای دوازده گانه استفاده می‌کنیم و گرچه این قدمها بیماری ما را "معالجه" نمی‌کنند، قطعاً به تدریج موجب التیام ما می‌شوند. هنگامی که بهبود پیدا می‌کنیم، هدیه زندگی را تجربه می‌کنیم.



فقط برای امروزه: بیماری خود را با قدمهای دوازده گانه درمان می‌کنم.

«در دوران اعتیاد خود، به مردم، مکانها و حیزه‌ها وابسته بودیم. از آنها انتظار داشتیم ما را حمایت کنند و چیزهایی را که متوجه کمبود آن در خود می‌شدیم، فراهم کنند»

کتاب پایه



در عالم حیوانات، موجودی هست که با استفاده از دیگران رشد می‌کند و زالو نامیده می‌شود. این موجود به افراد می‌چسبد و چیزهای مورد نیاز خود را دریافت می‌کند. وقتی یک قربانی زالو را از خود وا می‌کند، این موجود صرفآ به سراغ فرد دیگری می‌رود.

در دوران اعتیاد فعال، ما نیز به همین ترتیب رفتار کردیم. از خانواده‌ها، دوستان و جوامع خود سوء استفاده کردیم. آگاهانه یا ناآگاهانه تقریباً از هر کسی که با او روبرو می‌شدیم، چیزی را بی دلیل می‌ستاندیم. وقتی در اولین جلسه خود، گرداندن سبد را مشاهده کردیم، شاید تصور کرده باشیم: «اتکا به خود! حالا این ایده عجیب چیست؟» همان طور که نگاه می‌کردیم، متوجه چیزی شدیم. این معتادان متکی به خود آزاد بودند. با پرداخت سهم خود، به این مزیت دست یافته بودند که خودشان تصمیم گیری کنند.

با به کار بردن اصل اتکا به خود در زندگی شخصی، به همین نوع آزادی دست پیدا می‌کنیم. دیگر هیچ کسی حق ندارد به ما بگوید کجا زندگی کنیم، زیرا اجاره خود را می‌پردازیم. می‌توانیم با انتخاب خود غذا بخوریم، لباس پوشیم یا رانندگی کنیم، زیرا خود ما این چیزها را فراهم می‌کنیم.

برخلاف زالو نباید برای بقا به دیگران وابسته باشیم، هر چه مسئولیت بیشتری را قبول می‌کنیم، آزادی بیشتری را به دست می‌آوریم.



فقط برای امروزه: در این آزادی که می‌توانم با حمایت از خود به دست بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی را می‌بذریم و سهم خود را می‌پردازم.

«سخت تلاش می‌کنیم و آنچه را هر روز به رایگان به ما اعطا شده،
می‌پذیریم.

كتاب پايه



رابطه ما با نیروی برتر مانند خیابانی دو طرفه است. در هنگام دعا ما صحبت می‌کنیم و خداوند می‌شنود. وقتی مراقبه می‌کنیم، حداکثر تلاش خود را برای گوش دادن به اراده نیروی برتر به کار می‌گیریم. می‌دانیم که نسبت به نقش خود در این رابطه مسئول هستیم. اگر دعا نکنیم و گوش ندهیم، درهای زندگی خود را بر روی نیروی برتر می‌بندیم.

وقتی در باره رابطه خود با نیروی برتر فکر می‌کنیم، مهم است به یاد داشته باشیم چه کسی هستیم: فردی عاجز. می‌توانیم در خواست راهنمایی کنیم؛ می‌توانیم در خواست تمایل با قدرت کنیم؛ می‌توانیم آگاهی از اراده نیروی برتر را تقاضا کنیم، اما نمی‌توانیم مدعی شویم. خداوندی که در کمی کنیم - کسی که صاحب قدرت است - با بخشش همان چیز مورد نیاز ما در هنگام احتیاج، نقش خود را در این رابطه ایفا خواهد کرد.

باید برای زنده نگاه داشتن رابطه خود با نیروی برتر هر روز اقدام کنیم. یک راه برای انجام این امر به کار بردن قدم یازدهم است. سپس عجز خود را به یاد می‌آوریم و اراده نیرویی برتر از خود را می‌پذیریم.



فقط برای امروز: در رابطه خود با نیروی برتر طرف عاجز من هستم. با به یاد داشتن اینکه چه کسی هستیم، امروز نعمتهاي خداوندی را که در کمی کنم با فروتنی می‌پذیرم.

اینکه کجا بودیم مهم نیست،
بلکه اینکه کجا میرویم مهم است.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار ببودی پیدا می‌کنیم، برخی از ما از "معتاد" نامیدن خود احساس خجالت یا نومیدی می‌کنیم. در روزهای اول وقتی برای یافتن معنای جدید در زندگی خود تلاش می‌کنیم، ممکن است آکنده از هم ترس و هم امید باشیم. گذشته ممکن است گریزناپذیر و غیر قابل تحمل باشد. شاید فکر کردن درباره خود غیر از شیوه‌ای که همیشه فکر کرده‌ایم، دشوار باشد. در حالی که خاطرات گذشته می‌تواند یاد آور آنچه باشد که در صورت مصرف مجدد مواد در انتظار ماست، این خاطرات می‌تواند ما را در کابوس خجالت و ترس نیز گرفتار کند. گرچه رهایی از این خاطرات ممکن است دشوار باشد، اما هر یک از روزهای ببودی می‌تواند ما را بسیار دورتر از اعتیاد فعال خود رهنمون سازد. هر روز دلایل بیشتری را برای امید به آینده و دلایل کمتری را برای تنبیه خود می‌یابیم.

در دوران ببودی همه درها بر روی ما باز است. حق انتخاب‌های بسیاری را در اختیار داریم. زندگی جدید ما غنی و سرشار از امید است. در حالی که نمی‌توانیم گذشته را فراموش کنیم، مجبور به زندگی در آن نیستیم. می‌توانیم به جلو حرکت کنیم.



فقط برای امروز: چمدان خود را می‌بندم و از گذشته خود بیرون آمده، به سوی زمان حالی که سرشار از امید است، حرکت می‌کنم.

« اتزوای اعتیاد خود، به انجمنی از افراد رسیدیم که دارای پیوند مشترکی هستند...»

ایمان، قدرت و امید ما از افرادی نشأت می‌گیرد که بهبودی خود را به مشارکت می‌گذراند...»

کتاب پایه



عدم پذیرش ضعف، مخفی کردن همه کمبودها، انکار شکست، تنها پیش رفتن — اینها اعتقاداتی بود که بسیاری از ما از آن پیروی می‌کردیم. برخلاف همه شواهدی که وجود داشت، انکار کردیم که در برابر اعتیاد خود عاجز هستیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده است. بسیاری از ما بدون اطمینان از وجود چیزی که ارزش تسلیم شدن را دارد، تسلیم نمی‌شدیم. بسیاری از ما تنها زمانی قدم اول خود را طی کردیم که در معتقدان گمنام شواهدی را مبنی بر بهبودی معتقدان در اختیار داشتیم.

در NA افراد دیگری را پیدا می‌کنیم که در شرایط سخت یکسانی به سر برده اند، نیازهای یکسانی داشته اند و ابزاری مؤثر برای خود یافته اند. این معتقدان تمایل دارند این ابزار را با ما در میان بگذارند و در هنگام فراگیری نحوه استفاده از آنها، در صورت نیاز ما را از نظر عاطفی حمایت می‌کنند. معتقدان در حال بهبودی اهمیت کمک به دیگران را می‌دانند، زیرا زمانی نیز به آنها کمک شده است. وقتی به بخشی از معتقدان گمنام تبدیل می‌شویم، به جامعه ای از معتقدان مانند خود می‌پیوندیم، گروهی از افراد که می‌دانیم برای دستیابی به بهبودی به یکدیگر کمک می‌کنیم.



فقط برای امروز: به پیوند بهبودی ملحق می‌شوم. تجربه، قدرت و امید مورد نیاز خود را در انجمن معتقدان گمنام به دست می‌آورم.

راهمنا کسی است که، ما میتوانیم به او اعتماد کنیم و واقعیات تجرب خود در زندگی را با او در میان بگذاریم...»

جزوه راهنمای گرفتن و راهنمایی شدن



ایده راهنمای گرفتن ممکن است برای ما تازه باشد. سالهای بسیاری را بدون راهنمایی سپری کرده ایم، فقط بر نفع شخصی خود تکیه کردیم، به همه مظنون شده ایم و به هیچ کس اعتماد نکرده ایم. اکنون که شیوه زندگی در بهبودی را می‌آموزیم، نیاز خود به کمک را در می‌یابیم. دیگر نمی‌توانیم به تنهایی کارها را انجام دهیم؛ باید ریسک اعتماد به انسان دیگری را پذیریم. اغلب اولین شخصی که ریسک اعتماد به او را می‌پذیریم، راهنمایی ماست - کسی که به او احترام می‌گذاریم، با او همدردی می‌کنیم و دلیلی برای اعتماد به او داریم. وقتی به پذیرفتن راهنمایی می‌پیدا می‌کنیم، پیوندی میان ما برقرار می‌شود. اسرار خود را آشکار می‌کنیم و به خرد راهنمای خود اطمینان پیدا می‌کنیم. دغدغه‌های خود را با او در میان می‌گذاریم و ارزش قائل شدن برای تجربه راهنمایی آموزیم. درد خود را در میان می‌گذاریم و با همدردی از ما استقبال می‌شود. یکدیگر را می‌شناسیم، به هم احترام می‌گذاریم و هم‌دیگر را دوست داریم. هر چه بیشتر به راهنمای اعتماد کنیم، بیشتر یاد می‌گیریم به خود اعتماد کنیم. اعتماد به ما کمک می‌کند از ترس، سود رکمی، سوء‌ظن و بی‌هدفی در زندگی رهایی پیدا کنیم. در ابتدا، اعتماد به معتاد دیگر خطرناک به نظر می‌رسد. اما این اعتماد همان اصلی است که در رابطه خود با نیرویی برتر به کار می‌بریم خطرناک یا بی خطر، تجربه به ما می‌گوید که بدون آن نمی‌توانیم ادامه دهیم. هر چه بیشتر ریسک اعتماد به راهنمای خود را می‌پذیریم، تمايل بیشتری نسبت به زندگی خود پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم رشد و تغییر کنم. ریسک اعتماد به راهنمای خود را می‌پذیرم و به پاداش صحبت کردن با او دست می‌یابم.

«بر اساس اصول بهبودی، سعی میکنیم درباره یکدیگر قضاوت نکنیم، از یکدیگر کلیشه نسازیم و به یکدیگر درس اخلاق ندهیم.»
کتاب پایه



چند بار در دوران بهبودی رفتار دیگران را اشتباه فهمیده ایم، درباره آنها فوراً قضاوت کرده ایم، اسمی را بر روی آنها گذاشته ایم و آنها را طبقه بندی کرده ایم؟ ممکن است آنها شناخت متفاوتی از نیروی برتر خود پیدا کرده بودند و ما به این خاطر نتیجه گرفتیم که اعتقادات آنها غیر روحانی است. یا شاید زن و شوهری را در حال مشاجره مشاهده کردیم و تصور کردیم که رابطه آنها ناسالم است و بعدها متوجه شدیم که ازدواج آنها برای سالهای زیادی موفق بوده است.

طبقه بندی بدون فکر و عجولانه افراد به دسته های مختلف باعث می شود هیچ چیزی درباره آنها نفهمیم. هر بار که درباره رفتار افراد دیگر قضاوت می کنیم، دیگر به آنها به چشم یک دوست و همسفر در جاده بهبودی نگاه نمی کنیم.

اگر از کسانی که مورد قضاوت قرار می دهیم پرسیم آیا از این کار حسنو د هستند، پاسخ منفی قاطعانه ای را دریافت می کنیم. آیا اگر این کار در مورد ما انجام می شد، احساس نمی کردیم که مورد اهانت قرار گرفته ایم؟ به راستی بله. بهترین صفات ما چیزهایی هستند که توجه دیگران را به آنها جلب می کنیم. به همین ترتیب، معتقدان در حال بهبودی همسفر ما نیز می خواهند که در موردن شان خوب فکر شود. برنامه بهبودی از ما می خواهد به طور مثبت به زندگی نگاه کنیم. هر چه بیشتر به صفات مثبت دیگران توجه کنیم، این صفات را بیشتر در خود می باییم.



فقط برای امروز: قضاوت های منفی خود را درباره دیگران کنار می گذارم و در عوض بر سپاسگزاری از صفات مطلوب همه تمکز می کنم.

«شاید بترسیم که در تماس بودن با احساسات خود موجب تحریک عکس العمل های پی در پی غیر قابل تحمل درد و وحشت در ما شود.»
کتاب پایه



در حالی که مصرف می کردیم، بسیاری از ما قادر با مایل به درک بسیاری از عواطف نبودیم. اگر خوشحال بودیم، برای خوشحال تر شدن مصرف می کردیم. اگر عصبانی یا افسرده بودیم، برای بروز ندادن این احساسات مصرف می کردیم. با پیروی از این الگو در سراسر دوران اعتیاد فعال خود، آنقدر از نظر عاطفی سدر گم شدیم که دیگر مطمئن نبودیم عواطف طبیعی چه هستند.

پس از گذشت مدتی از بیهودی، متوجه می شویم که عواطفی که سر کوب کرده بودیم، ناگهان ظاهر شده اند. شاید در زیباییم که نحوه تشخیص احساسات خود را نمی دانیم. چیزی که ممکن است به صورت خشم احساس کنیم، ممکن است تنها ناکامی باشد. چیزی که به صورت افسردگی خود کشی گرا احساس می کنیم، شاید فقط ناراحتی باشد. موقعي هست که به کمک راهنمای و سایر اعضای NA نیاز داریم. رفتن به جلسه و صحبت کردن درباره آنچه در زندگی ما اتفاق می افتد، می تواند به ما در رویارویی با احساسات خود کمک کند، نه اینکه ما را از ترس گریزان سازد.



فقط برای امروز : از عواطف ناراحت کننده ای که ممکن است تجربه کنیم، فراد نمی کنیم. از حمایت دوستان خود در دوران بیهودی استفاده می کنیم تا به من در رویارویی با عواطفم کمک کنند.

«... اراده خداوند برای ما از همان چیزهایی تشکیل شده که ما برای آن بیشترین ارزش را قائل هستیم. اراده خداوند... تبدیل به اراده واقعی خود ما برای خود می‌شود.»

کتاب پایه



انسان طبیعتاً مایل به دریافت چیزی در ازای هیچ چیز است، شاید وقتی به صندوق دار فروشگاهی اسکناسی ۵۰ دلاری پرداخت کنیم و او به ما اسکناسی بیست دلاری پس دهد، از خود بی خود شویم. احتمالاً فکر می‌کنیم اگر کسی متوجه نشود، فربی کوچک چیزی را تغییر نمی‌دهد. اما خودمان می‌دانیم که ما این کار را انجام داده ایم. و این کار قطعاً تأثیر گذار است.

چیزی که مرتباً در دوران مصرف جوابگوی ما بود، اغلب در بهبودی برای مدت زیادی جوابگو نیست. وقتی با کار کرد قدمهای دوازده گانه از نظر روحانی پیشرفت می‌کنیم، به تدریج ارزشها و معیارهای جدیدی را پرورش می‌دهیم. به تدریج وقتی از موقعیت هایی بپره می‌بریم که در زمان مصرف ما را با نگاه پیروزمندانه ای نسبت به چیزی که از آن قصر در رفته بودیم تنها می‌گذاشت. احساس ناراحتی می‌کنیم.

در گذشته ممکن است دیگران را قربانی کارهای خود کرده باشیم. اما وقتی به نیروی برتر خود نزدیک تر می‌شویم، ارزشها را تغییر می‌کند. اراده خداوند مهم تر از قصر در رفتن از مسائل می‌شود.

با تغییر ارزشها، زندگی ما نیز تغییر می‌کند. با هدایت دانشی درونی که نیروی برتر به ما داده است، می‌خواهیم بر اساس ارزشها نویافته خود زندگی کنیم. اراده نیروی برتر برای خود را درونی کرده ایم. در حقیقت، اراده خداوند به اراده واقعی خود ما برای خود تبدیل شده است.



فقط برای امروز: با بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با خداوند، ارزشها من تغییر کرده است. امروز، به اراده خداوند یعنی اراده واقعی خود عمل می‌کنم.

«به تدریج وقتی بیشتر از خود محوری، خدا محور می‌شویم، نومیدی ما به / امید تبدیل می‌شود.»

کتاب پایه



امیدواری چه پرشکوه است. قبل از آمدن به معتقدان گمنام، بسیاری از ما با نومیدی مطلق زندگی می‌کردیم. معتقد بودیم سرنوشت، مرگ در اثر این بیماری را برای ما رقم زده است.

بسیاری از اعضاء در اولین ماه‌های برنامه، از قرار داشتن بر "ابری صورتی" صحبت می‌کنند. ما مصرف را قطع کرده ایم، دوستانی پیدا کرده ایم و زندگی ما نویدبخش به نظر می‌رسد. اوضاع عالی پیش می‌رود. سپس واقعیت آغاز می‌شود. زندگی هنوز زندگی است. ما هنوز شغل از دست می‌دهیم، شرکای زندگی ما هنوز ما را ترک می‌کنند، دوستان ما هنوز می‌میرند و ما هنوز هریض می‌شویم. پرهیز از مواد مخدر تضمین نمی‌کند که زندگی همیشه باب میل ما پیش رود. وقتی واقعیت زندگی آن طور که هست، آغاز می‌شود، به نیروی برتر خود مراجعه می‌کنیم و به خاطر می‌سپاریم که زندگی همان طور که هست روی می‌دهد. اما صرف نظر از اینکه در بهبودی ما چه چیزی رخ می‌دهد، نباید نومید شویم، زیرا امید همیشه وجود دارد. این امید در رابطه ما با نیروی برتر نهفته است. این رابطه همان طور که در کتاب ما بیان شده، در طول زمان به وجود می‌آید: «به تدریج خدا محورتر می‌شویم.» هر چه بیشتر و بیشتر به نیروی برتر خود اتکا می‌کنیم، کشمکش‌های زندگی دیگر ما را به سوی درباری نومیدی نمی‌کشند. هر چه بیشتر بر خداوند تمرکز می‌کنیم، بر خود کمتر تمرکز می‌کنیم.



فقط برای امروز: به نیروی برتر خود اتکا می‌کنم، می‌پذیرم که صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، نیروی برتر منابعی را برای تحمل آن برای من فراهم می‌کند.

«ارزش واقعی ما در عمل کردن بر اساس شخصیت خودمان است.»
کتاب پایه



وقتی قدمها را کار می‌کنیم، مجبوریم بدخی از حقایق اساسی را درباره خود کشف کنیم. فرآیند آشکارسازی اسرار، برملا کردن آنها و جستجوی شخصیت خود سرشت واقعی ما را نشان می‌دهد. وقتی از خود شناخت پیدا می‌کنیم، باید تصمیم بگیریم که فقط خودمان باشیم.

شاید بخواهیم به آنچه به سایر معتقدان انجمن و دنیا ارائه می‌دهیم تکاه بیندازیم و بینیم آیا با آنچه در درون خود یافته ایم مطابقت دارد یا خیر. آیا تظاهر می‌کنیم که وقتی در حقیقت بسیار حساس هستیم، هیچ چیز ما را آزار نمی‌دهد؟ آیا ناامنی های خود را با لطیفه های زننده مخفی می‌کنیم یا ترسهای خود را با کسی در میان می‌گذاریم؟ آیا وقتی که به چهل سالگی نزدیک می‌شویم و اساساً محتاط هستیم، مانند یک نوجوان لباس می‌پوشیم؟

شاید بخواهیم به مسائلی که فکر می‌کردیم «به ما ارتباطی ندارد»، تکاه دیگری بیندازیم. شاید به این دلیل که «از شلوغی خوشنام نمی‌آید، از فعالیت‌های NA دوری کرده ایم.» یا شاید خیال عوض کردن شغل را داشته باشیم، اما چون خیال ما «واقعاً درباره خود درست نبوده»، اقدامی در این زمینه نمی‌کنیم. وقتی از خود شناخت جدیدی پیدا می‌کنیم، می‌خواهیم که رفتار خود را بر اساس آن مطابقت دهیم. می‌خواهیم الگوهایی واقعی از خودمان باشیم.



فقط برای امروز: بیرون خود را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم که با درونم مطابقت دارد. سعی می‌کنم بر اساس رشدی که در بهبودی تجربه کرده‌ام، رفتار کنم.

«برخی از ما برای اولین بار اثرات اعتیاد را در افرادی که به ما نزدیکتر بودند، مشاهده کردیم. به این افراد برای اینکه در زندگی از ما محافظت کنند، به شدت وابسته بودیم. وقتی آنها منافع، دوستان و عزیزان دیگری پیدا می‌کردند، احساس عصباتیت و نومیدی میکردیم و لطفه می‌خوردیم.»

کتاب پایه



اعتباد همه جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار داد. همان طور که به دنبال مواد مخدر می‌گشتهیم تا همه چیز را درست کند، به دنبال افرادی می‌گشتهیم تا به ما سر و سامان دهند. از دیگران درخواست‌های غیر ممکن داشتیم و افرادی را که چیزی‌های با ارزشی برای ارائه به ما داشتند، طرد می‌کردیم، اکثر اوقات تها افرادی که برای ما باقی می‌ماندند، خودشان آنقدر محتاج بودند که قادر به انکار انتظارات غیر واقع بینانه ما باشند. تعجبی نیست که ما قادر به برقراری و حفظ روابط صمیمی سالم در دوران اعتیاد خود نبودیم.

امروز در دوران بیبودی انتظار نداریم که مواد مخدر چاره درد ما باشد. اگر هنوز از افراد انتظار داریم تا به ما سر و سامان دهند، شاید زمان آن است که روابط خود را به برنامه بیبودی خود اضافه کنیم. ابتدا می‌پذیریم که مشکلی داریم و هم ترین مسئله برای داشتن روابط صمیمی سالم را نمی‌دانیم. به سراغ اعصابی می‌رویم که مشکلات مشابه ما را داشته اند و از آنها رهایی یافته‌اند. با آنها صحبت می‌کنیم و به حرشهای آنها در باره این جنبه از بیبودی شان گوش می‌دهیم. برنامه را در همه امور خود به کار می‌بریم و همان نوع آزادی را در روابط خود جستجو می‌کنیم که در سراسر بیبودی خود بدان دست یافته‌ایم.



فقط برای امروز: روابط عشق آمیز در دسترس من است. امروز، اثرات اعتیاد را بر روابط خود بررسی می‌کنم تا بتوانم تلاش برای دستیابی به بیبودی را آغاز کنم.

«بازتاب عمومی‌ها از آنچه باید ارائه دهیم، عبارتست از:
روش موفق و اثبات شده حفظ شیوه زندگی عاری از مواد مخدر.»
کتاب پایه



بله، ما اعضای جدید را جذب می‌کنیم. معتادان بیشتر و بیشتری معتادان گمنام را پیدا می‌کنند. اما وقتی جدیدترین اعضای ما خسته از درگیری خود با اعتیاد از راه می‌رسند، چگونه با آنها برخورد می‌کنیم؟ آیا به سراغ تازه وارد هایی می‌رویم که در جلسات ما سردرگم و مردد بر روی پای خود ایستاده اند؟ آیا مایلیم آنها را با اتومبیل خود به جلسات برسانیم؟ آیا هنوز با معتادی که رنج می‌کشد، به صورت دونفره کار می‌کنیم؟ آیا شماره تلفن خود را به آنها می‌دهیم؟ آیا مشتاقیم تماس تلفنی مذکور در قدم دوازدهم را پاسخ دهیم، حتی اگر این کار به برخاستن از رختخواب در نیمه شب منجر شود؟ آیا با فردی که دارای جهت‌گیری جنسی متفاوت با فرهنگ دیگری است، کار می‌کنیم؟ آیا در اعطای وقت خود به دیگران سخاوتمند هستیم؟

شکی نیست که با ابزار عشق و پذیرش سایر معتادان انجمن روبرو شدیم. چیزی که بسیاری از ما را به معتادان گمنام جذب کرد این بود که سرانجام مکانی را پیدا کردیم که نسبت به آن احساس تعلق می‌کردیم. آیا این احساس تعلق را به اعضای جدیدتر خود نیز ارائه می‌دهیم؟ ما نمی‌توانیم معتادان گمنام را ارتقا دهیم. اما وقتی اصول را در زندگی خود به اجرا در می‌آوریم، همان طور که خود به سوی بیبودی جذب شدیم، اعضای جدید تری را به راه NA جذب می‌کنیم.



فقط برای امروز: با یک تازه وارد کار می‌کنم. به یاد دارم که خود نیز زمانی تازه وارد بودم. سعی می‌کنم با همان احساس تعلقی که خود در NA یافته‌ام، دیگران را جذب کنم.

«اعتقاد به بیداری روحانی

در شخصیت های مختلفی که در انجمن هستند، به شکل های مختلفی
بروز پیدا می کند.»

كتاب پایه



اگرچه همه ما قدمهای یکسانی را طی می کنیم، هر یک از ما بیداری روحانی حاصل از آنها را به روش خود تجربه می کنیم. شکلی که بیداری روحانی در زندگی ما به خود می گیرد، بسته به اینکه چه کسی هستیم متفاوت خواهد بود. برای برخی از ما بیداری روحانی و عده داده شده در قدم دوازدهم، به احیای علاقه ما به مذهب یا عرفان منتج می شود. برخی دیگر از افراد شناختی از زندگی اطرافیان خود پیدا می کنند و شاید برای اولین بار همدردی را تجربه کنند. برخی دیگر نیز متوجه می شوند که قدمها آنها را نسبت به اصول رفتاری یا اخلاقی خود هشیار کرده است. اکثر ما بیداری روحانی خود را به صورت ترکیبی از این حالتها تجربه می کنیم و مانند فردی که بیدار شده است، هر یک از این ترکیب‌ها نیز منحصر به فرد است.

اگر انواع مختلف بیداری های روحانی بسیار زیاد است، از کجا بفهمیم یکی از این انواع را به درستی تجربه کوده ایم؟ قدم دوازدهم دو علامت را به ما ارائه می دهد: اصولی را یافته ایم که می توانند به خوبی ما را هدایت کنند، نوعی از اصول که مایل به اجرای آن در همه امور هستیم. به تدریج نسبت به مشارکت کردن رایگان تجربیات خود با سایر معتقدان توجه کافی مبذول می داریم. فرقی نمی کند جزئیات بیداری ما چگونه است، در هر حال، به همه ما راهنمایی و عشق مورد نیاز برای زندگی رضایت بخش و روحانی بخشیده شده است.



فقط برای امروز: بیداری روحانی من، صرف نظر از شکل ویژه اش، به من کمک کرده است تا جایگاه خود در دنیا را با عشق و زندگی پر کنم. بدین خاطر سپاسگزارم.

«به خاطر بسپارید که ما... در نهایت در قبال بهبودی و تصمیم‌های خود مسئول هستیم.»

کتاب پایه



اکثر ما با انتخاب‌هایی روبرو می‌شویم که بهبودی ما را با چالش مواجه می‌سازد. مثلاً اگر خود را دچار درد جسمی شدید می‌یابیم، باید تصمیم بگیریم آیا از دارو استفاده کنیم یا خیر. باید درباره شدت درد با خود بسیار صادق باشیم، با پژوهش درباره اعتیاد و بهبودی خود صداقت داشته باشیم و با راهنمای خود نیز صادق باشیم. اما در نهایت خود تصمیم می‌گیریم، زیرا این ما هستیم که باید با عواقب این تصمیم زندگی کنیم.

چالش رایج دیگر، تصمیم گیری درباره شرکت یا عدم شرکت در یک مهمانی است که در آن مشروبات الکلی سرو می‌شود. دوباره باید وضعیت روحانی خود را در نظر بگیریم. اگر کسی که از بهبودی ما حمایت می‌کند در این مهمانی حضور داشته باشد، خیلی بهتر است. اما اگر در رویارویی با این چالش احساس ناتوانی می‌کنیم، احتمالاً باید از دعوت مذبور صرف نظر کنیم. امروز می‌دانیم حفظ بهبودی ما از حفظ آبرو مهم تر است.

همه این تصمیم گیری‌ها مشکل هستند و نه تنها مستلزم توجه دقیق. ما، بلکه مستلزم راهنمایی راهنمای و تسلیم کامل به نیرویی بودر هستیم. با استفاده از همه این منابع می‌توانیم بهترین تصمیم را بگیریم. اما در نهایت این تصمیم به عهده ماست. امروز در قبال بهبودی خود مسئول هستیم.



فقط برای امروز: وقتی با تصمیمی روبرو می‌شوم که بهبودی ام را با چالش مواجه می‌سازد، قبل از تصمیم گیری با تمام منابعی که در اختیار دارم، مشورت می‌کنم.

«سرانجام فردی از افکار و کارهای نامعقولی که انجام داده بودم، با خبرشدم»
کتاب پایه



معتادان، اغلب احساس بسیار منحصر به فردی دارند. ما مطمئن هستیم که هیچ کس مانند ما مواد مصرف نکرده است و مجبور به انجام کارهایی که ما برای بدست آوردن آن انجام داده ایم، نبوده است. این احساس که هیچ کس واقعاً ما را در ک نمی کند، می تواند ما را برای سالهای بسیار از بیبودی دور نگاه دارد.

اما وقتی وارد اتفاهاتی معتادان گمنام می شویم، رفته رفته احساس "بدترین" بودن یا "بی عقل ترین" بودن را از بدست می دهیم. وقتی اعضاء تجربیات خود را مشارکت می کنند، به صحبت های آنها گوش می دهیم. متوجه می شویم دیگران نیز همان مسیر منحرفی که ما طی کرده ایم را طی کرده اند و باز هم قادر به دستیابی به بیبودی بوده اند. به تدریج باور می کنیم بیبودی در دسترس ما نیز قرار دارد.

در حالی که در بیبودی خود پیشرفت می کنیم، گاهی اوقات فکر ما هنوز نامعقول است. اما وقتی دوران سخت خود را با دیگران مشارکت می کنیم، متوجه می شویم دیگران با ما احساس همدلی می کنند و درباره چگونگی روایارویی با مشکلات خود صحبت می کنند. مهم نیست فکر ما چقدر مغشوش به نظر رسد، در هر حال، وقتی دیگران از طریق صحبت کودن درباره راه حل هایی که پیدا کرده اند با ما ارتباط برقرار می کنند، امیدوار می شویم. رفته رفته باور می کنیم می توانیم برای ادامه بیبودی خود، از مرحله ای که سپری می کنیم، سربلند بیرون بیاییم.

هدیه معتادان گمنام این است که یاد می گیریم تنها نیستیم. می توانیم از طریق مشارکت تجربه، توانایی و حتی فکر نامعقول خود با سایر اعضاء پاک شویم و پاک بمانیم. با انجام این کار، آماده استقبال از راه حل هایی می شویم که دیگران برای مشکلاتی که ما با آنها رویرو می شویم، پیدا کرده اند.



فقط برای امروز: سپاسگزارم از اینکه می توانم با دیگران احساس همدلی کنم.
امروز، وقتی آنها تجربیات خود را به مشارکت می گذارند، به صحبت هایشان گوش می دهم و تجربیات خود را با آنها در میان می گذارم.

«از نظر عملی، تغییرات به این دلیل به وقوع می‌پیوندد که آنچه برای مرحله‌ای از بهبودی مناسب است ممکن است برای مرحله‌ای دیگر مناسب نباشد.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار به معتقدان گمنام می‌آییم، بسیاری از ما شغل قانونی نداریم. همه ما در همان لحظه‌ای که به NA می‌رسیم، ناگهان تصمیم نمی‌گیریم که می‌خواهیم به شهر وند نمونه، صادق و مفیدی تبدیل شویم. اما به زودی در دوران بهبودی متوجه می‌شویم در انجام کارهایی که زمانی بدون اندیشه مجدد در دوران مصرف انجام می‌دادیم، احساس خیلی راحتی نداریم.

با پیشرفت در دوران بهبودی رفته درباره موضوعاتی که احتمالاً در دوران مصرف ما را آزار نمی‌داد، صداقت پیدا می‌کنیم. کم کم بقیه پولی را که صندوق دار به اشتباه به ما پس داده بود به او برمی‌گردانیم، یا وقتی با اتومبیل پارک شده تصادف می‌کنیم، تقصیر خود را می‌پذیریم. در می‌یابیم اگر به تدریج بتوانیم درباره این مسائل کوچک صداقت داشته باشیم، مهار کردن آزمایش‌های بزرگتر صداقت، خیلی آسان تر خواهد شد.

بسیاری از ما با ظرفیت بسیار محدودی برای دستیابی به صداقت به اینجا می‌آییم. اما وقتی قدمهای دوازده گانه را انجام می‌دهیم، متوجه تغییر تدریجی زندگی خود می‌شویم. دیگر از دسترنج دیگران سوء استفاده نمی‌کنیم. می‌توانیم نسبت به صداقت نویافته خود احساس خوبی داشته باشیم.



فقط برای امروز: میزان صداقت را در زندگی خود بررسی می‌کنم تا بفهمم آیا با آن راحت هستم یا خیر.

«در این تجربه دست اول در همه مراحل بیماری و بهبودی از ارزش درمانی بینظیری برخوردار است. ما اینجا هستیم تا آن را به رایگان با هر معتادی که خواهان بهبودی است، در میان بگذاریم.»

کتاب پایه



اکثر ما با پشماني های جدی وارد برنامه شدیم. هر گز دیبرستان را به پایان نرسانده بودیم یا ورود به دانشگاه را از دست داده بودیم. دوستی و ازدواج خود را ویران کرده بودیم. شغل خود را از دست داده بودیم و می‌دانستیم قادر به تغییر هیچ یک از مسائل نیستیم. ممکن است تصور کرده باشیم همیشه پشماني خواهیم بود و فقط باید راهی را برای تحمل پشماني های خود پیدا کنیم.

بر عکس، وقتی برای اولین بار از ما خواسته می‌شود گذشته خود را با تازه واردی که برای دستیابی به بهبودی تلاش می‌کند، مشارکت کنیم، در می‌یابیم گذشته ما به منزله معدن طلایی دست نخورده است. وقتی به صحبت های افرادی که قدم پنجم خود را با ما در میان می‌گذارند گوش می‌کنیم، می‌توانیم آرامش خاصی را به او دهیم که هیچ فرد دیگری قادر به این کار نیست تجربه خود. ما نیز همین کارها را انجام داده ایم. ما نیز همین احساس شرمندگی و پشماني را داشته ایم. ما نیز مانند یک معتاد، رنج یکسانی را کشیده ایم. ما می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم، پس آنها نیز می‌توانند.

گذشته ما ارزشمند است، در واقع نمی‌توان روی آن قیمت گذاشت، زیرا می‌توانیم همه آن را صرف کنم که معتادی کنیم که هنوز رنج می‌کشد. وقتی گذشته خود را در میان می‌گذاریم، ممکن است نیروی برتر بر ما تأثیر گذارد. این احتمال، علت بودن ما در اینجاست و تحقق آن مهم ترین هدفی است که باید به انجام برسانیم.



فقط برای امروزه: دیگر از گذشته خود پشممان نیستم، زیرا از طریق آن می‌توانم با سایر معتادان درد و دل کنم و شاید درد معتاد دیگری را تسکین دهم یا حتی از مرگ او جلوگیری کنم.

«با خوشبختی، شادمانی و آزادی آشنایی پیدا کرده ایم.»
کتاب پایه



اگر امروز کسی شما را در خیابان متوقف کرد و پرسید آیا خوشبخت هستید، چه می‌گویید؟ شاید بگویید: «خب، عجب، بذار بینم... جایی برای زندگی دارم، در یخچال غذا دارم، شغل دارم و اتومبیل هم سالم است... خوب، بله، به گمانم خوشبخت هستم». اینها مثالهایی خارجی هستند که بسیاری از ما به طور سنتی با خوشبختی مرتبط می‌کنیم. اما اغلب فراموش می‌کنیم که خوشبختی یک انتخاب است؛ هیچ کس نمی‌تواند ما را خوشبخت کند.

خوشبختی چیزی است که در برقراری ارتباط با معتادان گمنام پیدا می‌کنیم. خوشبختی حاصل شده از زندگی بر پایه خدمت به معتادی که در عذاب است. واقعاً معركه است. وقتی خدمت به دیگران را در رأس تمایلات خود قرار می‌دهیم، در می‌یابیم که تمرکز بر خود را کنار گذاشته ایم. در نتیجه، زندگی رضایت بخش تر و همراهترگ تری را خواهیم داشت. از طریق خدمت به دیگران نیازهای شخصی خود را نه تنها تأمین شده، بلکه فراتر از آن می‌یابیم.

خوشبختی. واقعاً چیست؟ می‌توانیم خوشبختی را به عنوان احساس رضایت و خشنودی در نظر بگیریم. هر دوی این احساسات ظاهرآً وقتی به ما دست می‌دهد که کمتر برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنیم. وقتی فقط برای امروز زندگی می‌کنیم و به معتادی که هنوز رفع می‌کشد پیام می‌رسانیم، به احساس رضایت، خوشبختی و زندگی عمیق پرمعنا دست می‌یابیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم خوشبخت باشم. خوشبختی خود را از طریق خدمت به دیگران به دست می‌آورم.

عمل نکردن بر اساس احساسات

«می‌آموزیم که احساسات را تجربه کنیم و متوجه می‌شویم آنها به ما آسیبی نمیرسانند، مگر اینکه بر اساس آنها عمل کنیم.»

جزوه خطاب به تازه واردان



بسیاری از ما با چیزی کمتر از تمایل سرشار به قطع مصرف به معتقدان گمنام آمدیم. مطمئناً مواد مخدر مشکلاتی را برای ما ایجاد کرد و ما می‌خواستیم از این مشکلات رهایی یابیم، اما نمی‌خواستیم از نشنه شدن دست برداریم. گرچه در نهایت فهمیدیم که نمی‌توانیم یکی از آنها را بدون وجود دیگری داشته باشیم. اگر چه واقعاً می‌خواستیم نشه شویم، اما مصرف نکردیم؛ دیگر مایل به پرداخت توان این کار نبودیم. هر چه بیشتر پاک ماندیم و برنامه را انجام دادیم، آزادی بیشتری را تجربه کردیم. دیر یا زود، اجبار برای مصرف از ما رخت بر کند و پاک ماندیم، چون می‌خواستیم پاک زندگی کنیم.

همین اصول درباره سایر تمایلات ناگهانی آزاردهنده نیز به کار می‌رود. شاید فقط به این خاطر که دلمان می‌خواهد، تمایل به انجام عملی مخرب داشته باشیم. این کار را قبل انجام داده این و گاهی فکر می‌کنیم از زیر آن قصر در رفته‌ایم، اما گاهی این چنین نبوده است. اگر به پرداخت توان عمل کردن بر اساس احساسات تمایل نداریم، مجبور نیستیم بر اساس آنها عمل کنیم.

این کار ممکن است سخت باشد، شاید حتی به سختی پاک ماندن در اوایل دوران بهبودی. اما دیگران نیز همین احساس را داشته اند و به آزادی حاصل از عمل نکردن بر اساس تمایلات ناگهانی منفی دست یافته اند. با مشارکت کردن تجربه خود و درخواست کمک از سایر معتقدان در حال بهبودی و نیرویی برتر از خود می‌توانیم راهنمایی، پشتیبانی و قدرت مورد نیاز برای دوری از هر اجبار مخرب را به دست آوریم.



فقط برای امروز: خوب است که احساسات خود را درک کنیم. با کمک راهنمایی، دوستان NA و نیرویی برتر خود، آزاد هستیم بر اساس احساسات منفی خود عمل نکنیم.

«از آنچه می‌آموزیم باید استفاده کنیم، و گرنه صرف نظر از مدت زمان پاکی خود آن را از دست میدهیم.»

کتاب پایه



پس از گذراندن مدتی از دوران پاکی خود، برخی از ما تمایل داریم مهم ترین اولویت خود را فراموش کنیم. یکبار در هفته یا کمتر می‌گوییم: امشب مجبورم به جلسه بروم...» درگیر مسائل دیگری شده ایم که مطمئناً مهم هستند، ولی نه بیشتر از ادامه شرکت ما در معتقدان گمنام.

این امر به تدریج اتفاق می‌افتد. شغل پیدا می‌کنیم. مجدداً به خانواده خود ملحق می‌شویم. فرزندان را بزرگ می‌کنیم، سگ ما مریض است و احتیاج به مداوا دارد یا امشب قرار است به مدرسه برویم. خانه به نظافت نیاز دارد. چمن اطراف خانه باید کوتاه شود. باید تا دیر وقت کار کنیم. خسته هستیم. امشب نمایش خوبی بر روی صحنه تئاتر اجرا می‌شود. ناگهان متوجه می‌شویم با راهنمای تماس نگرفته ایم، در جلسه شرکت نکرده ایم، با تازه واردی صحبت نکرده ایم یا حتی مدتی است با خداوند راز و نیاز نکرده ایم.

در این موقع چه کار باید کنیم؟ خب، یا میثاق خود را نسبت به بیهودی تجدید می‌کنیم و یا به پرمشغله بودن در دوران بیهودی ادامه می‌دهیم تا اینکه اتفاقی روی دهد و زندگی ما غیر قابل اداره شود. کاملاً یک انتخاب است! بیهودین شанс ما این است که بیشتر انرژی خود را در جهت حفظ اساس بیهودی خود که زندگی ما بر آن استوار است، صرف کنیم. این اساس هر چیز دیگر را ممکن می‌سازد و اگر نسبت به هر چیز دیگر مشغولیت زیادی پیدا کنیم، مطمئناً از هم خواهد پاشید.



فقط برای امروزه: نمی‌توانم در دوران بیهودی خود بسیار پرمشغله باشم. امروز کاری را انجام می‌دهم که موجب حفظ بیهودی ام شود.

«عقیده جدید را نمی‌توان به ذهن بسته پیوند زد... روشن بینی، ما را به سوی همان بینشی رهنمون می‌سازد که در طول زندگی از آن گریزان بوده ایم.»

کتاب پایه



در پست ترین برده زندگی خود به NA آمدیم. تقریباً هیچ عقیده ای نداشتیم. وقتی به اینجا آمدیم، آنچه بیش از همه بدان نیاز داشتیم، عقاید و شیوه‌های جدید زندگی بود که افرادی که این عقاید را در تجربه خود مؤثر یافته بودند، با ما در میان می‌گذاشتند. با این وجود، اذهان بسته، ما را از پذیرفتن همان عقایدی که برای زندگی بدانها نیاز داشتیم باز می‌داشت.

انکار، ما را از بیان نیاز واقعاً شدید خود به عقاید و راههای جدید باز می‌دارد، با اقرار به عجز خود و پذیرفتن اینکه زندگی ما واقعاً چقدر غیر قابل اداره شده است، به خود امکان در ک نیاز بسیار زیاد خود را به آنچه NA به ما ارائه می‌کند، می‌دهیم.

وابستگی به خود و اراده شخصی حتی می‌تواند ما را از پذیرفتن امکان وجود نیرویی برتر از خود باز دارد. اما وقتی وضعیت تأسیف باری را که اراده شخصی برای ما به همراه داشته است می‌پذیریم، چشم و ذهن خود را نسبت به امکانات جدید باز می‌کنیم. وقتی دیگران درباره نیرویی که سلامت عقل را در زندگی ما به وجود آورده، صحبت می‌کنند، رفتہ رفتہ باور می‌کنیم این نیرو ممکن است همین کار را نیز برای ما انجام دهد.

درختی که شاخه‌هایش را از دست داده، خشک خواهد شد، مگر اینکه شاخه‌های جدیدی به تن آن پیوند زده شود. به همین ترتیب، اعتیاد، ما را از داشتن جهت در زندگی محروم کرد. برای رشد یا حتی زندگی ماندن باید روش‌بین باشیم و اجازه دهیم عقاید جدید به زندگی ما پیوند زده شود.



فقط برای امروز: از نیروی برتر خود می‌خواهم ذهن مرا نسبت به عقاید جدید بیهودی روشن کند.

«همه بیداری های روحانی جنبه های مشترکی دارند، این جنبه ها عبارتست از پایان تنهایی و احساس هدفمندی در زندگی»

کتاب پایه



وقتی با چیزی بزرگتر از خود روبرو می شویم، چند نوع بیداری روحانی به وقوع می پیوندد. گمان می کنیم نیروهایی فراتر از درک ما در کار هستند. نمای مختصر و زود گذری از تصویر کلی را می بینیم و در این هنگام فروتنی پیدا می کنیم.

سفر ما از گذر قدمهای دوازده گانه همین نوع تجربه روحانی را موجب می شود، متنها عمیق تر و پایدار تر. به فرآیند مداوم کنار گذاشتن غرور تن می دهیم و در عین حال از چشم انداز وسیع تر آگاهی بیشتری پیدا می کنیم. دیدگاه ما نسبت به دنیا تا حدی گسترش می بارد که دیگر احساس غلوآمیزی نسبت به اهمیت خود نداریم.

از طریق آگاهی جدید خود دیگر احساس جدابی از بقیه نژاد بشری را نداریم. شاید درک تکنیم چرا دنیا این گونه است یا چرا افراد گاهی اوقات با خشونت با یکدیگر رفتار می کنند. اما قطعاً رنج را درک می کنیم و در دوران بیبودی حداکثر تلاش خود را برای کاهش دادن آن به کار می گیریم. وقتی همکاری فردی ما با دیگران آمیخته می شود، تبدیل به بخشی ضروری از طرحی بزرگ می شویم. سرانجام متصل می شویم.



فقط برای امروز: من فقط فردی در طرح کلی واقعی هستم. جایگاه خود را در این تصویر کلی با فروتنی می پذیرم.

«... رفتار تائید طلبانه، ما را ببیشتر در اعتیاد غرق کرد.»

کتاب پایه



وقتی دیگران از عمل یا حرف ما رضایت دارند، احساس خوبی داریم؛ اما وقتی رضایت ندارند، احساس بدی داریم. عقاید آنها درباره ما و نحوه تأثیر گذاری این عقاید بر احساسات ما می‌تواند ارزش مثبتی داشته باشد. آنها با ایجاد احساس خوب در ما نسبت به هدایت مسیری مستقیم، ما را برای ادامه آن تشویق می‌کنند. اما "تأثید طلبی" کاملاً مسئله دیگری است. و آن وقتی است که کاری را درست یا غلط صرفاً برای جلب رضایت فرد دیگری انجام می‌دهیم.

احترام به نفس پایین باعث می‌شود فکر کنیم به تائید فردی دیگر برای داشتن احساس خوب نسبت به خود احتیاج داریم. هر کاری که فکر می‌کنیم باعث می‌شود آنها بگویند ما خوب هستیم، انجام می‌دهیم. برای مدتی احساس خوبی داریم. سپس به تدریج لطمہ می‌یابیم. در قلاش برای جلب تائید دیگران، خود و ارزش‌های خود را از بین برده‌ایم. متوجه می‌شویم تائید دیگران خط درونی ما را پر نمی‌کنند.

رضایت درونی مورد نیاز ما از انجام اعمال درست به دلایل درست حاصل می‌شود. وقتی از اعمال خود صرفاً برای جلب تائید دیگران دوری می‌کنیم و به تدریج بر اساس اراده نیروی برتر خود عمل می‌کنیم، عادت دائمی جلب تائید افراد را کنار می‌گذاریم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، شاید به طور خوشایندی متحیر شویم از اینکه افرادی که واقعاً زندگی ما را ارزیابی می‌کنند، از بخش اعظمی از رفتار ما رضایت دارند. از همه مهم تر، ما نیز از خود رضایت داریم.



فقط بروای امروز: نیروی برتر، مرا در زندگی بر اساس اصول دوچانی یاری کن. تنها در این صورت است که از خود رضایت دارم.

«آیا واقعاً میخواهیم از رنجش‌ها، خشم و ترس خود رهایی یابیم؟
کتاب پایه



چرا آنها را "کمبود" می‌نامیم؟ شاید باید آنها را "وضعیت طولانی مدت" نامید، زیرا اغلب مدت زیادی طول می‌کشد که این وضعیت از زندگی ما رخت بر کند. برخی از ما احساس می‌کنیم کمبودهای ما همان ویژگی‌هایی هستند که در دوران مصرف زندگی ما را نجات دادند. اگر این چنین باشد، جای تعجب نیست گاهی اوقات مانند دوستان عزیز قدیمی به آنها وابسته باشیم.

اگر با رنجش، خشم یا ترس مشکل داریم، ممکن است بخواهیم تصور کنیم اگر این نواقص مشکل ساز وجود نداشته باشد، زندگی چگونه خواهد بود. اگر از خود پرسیم چرا به روش خاصی واکنش نشان می‌دهیم، گاهی اوقات می‌توانیم ترسی را که در محور رفتار ما قرار دارد، ریشه کن کنیم. از خود می‌پرسیم: «چرا از گام برداشتن فراتر از این جنبه‌های شخصیت خود می‌ترسم؟» آیا از اینکه بدون داشتن این صفات چه کسی خواهم بود، واهمه دارم؟

وقتی از ترس خود پرده برداشتم، می‌توانیم فراتر از آن حرکت کنیم. سعی می‌کنیم زندگی خود را بدون داشتن برخی از کمبودهای آشکارتر خود تصور کنیم. این امر ما را از آنچه در پس ترس ما وجود دارد، آگاه می‌کند و انگیزه لازم برای فائق آمدن بر آن را فراهم می‌کند. نیروی بروت بیش جدیدی نسبت به زندگی به ما ارائه می‌دهد که عاری از نواقص ماست. این بیش چکیده بهترین و روشن ترین رؤیاهای ما برای خودمان است. نباید از این بیش واهمه داشته باشیم.



فقط برای امروز: زندگی را بدون نواقص شخصیتی خود تجسم می‌کنم.
از خداوند برای تمایل لازم برای رفع کمبودهای خود یاری می‌طلبه.

«آمده ایم از پاک ماندن لذت ببریم و خواهان میزان بیشتری از
چیزهای خوبی هستیم که انجمن NA برای ما در بر دارد.»

کتاب پایه



زمانی را به خاطر دارید که به معتقدان در حال بیبودی در NA نگاه می‌کردید و تعجب می‌کردید که «اگر آنها مواد مصرف نمی‌کنند، پس در این دنیا چه تفریحی دارند؟ آیا معتقد بودید با قطع مصرف، تفریح به پایان می‌رسد؟ بسیاری از ما این چنین تصور می‌کردیم؛ مطمئن بودیم "زندگی خوب" را پشت سر می‌گذاریم. امروز، بسیاری از ما می‌توانیم به این تصور اشتباه بخندیم، زیرا می‌دانیم زندگی ما در دوران بیبودی می‌تواند چقدر کامل باشد.

خیلی از چیزهایی که در دوران بیبودی بسیار از آن لذت می‌بریم، از طریق شرکت فعال در انجمن NA حاصل می‌شود. به تدریج روابط دوستی واقعی و دوستانی را پیدا می‌کنیم که فقط برای خودمان ما را در ک می‌کنند و برای ما اهمیت قائل هستند. جایی را پیدا می‌کنیم که در آن می‌توانیم برای دیگران مفید باشیم. جلسات بیبودی، فعالیت های خدماتی و همایش های انجمن برای پر کردن وقت و بهره گیری از علایق ماست. انجمن می‌تواند مانند آینه، تصویر دقیق تری از آنچه هستیم به ما منعکس کند. به معلم، یاری رسان، دوست، عشق، توجه و حمایت دست می‌یابیم. تا وقتی شرکت در جلسات را ادامه می‌دهیم، انجمن همواره از چیزهای بیشتری برای عرضه به ما برخوردار است.



فقط برای امروز: می‌دانم "زندگی خوب" کجاست. شرکت در جلسات را ادامه می‌دهم.

«امروز، به دنبال راه حل می‌گردیم، نه مشکل. آنچه آموخته‌ایم را به طور تجربی آزمایش می‌کنیم.»

کتاب پایه



اولین باری که شنیدیم باید "طوری عمل کنیم که انگار"، بسیاری از ما با پرخاش گفتیم: «اما این صادقانه نیست! فکر می‌کردم همواره قرار است درباره احساسات خود در معتقدان گمنام صادق باشم.»

احتمالاً می‌توانیم درباره اولین باری که وارد برنامه شدیم، تحقیق کنیم. شاید به خداوند ایمان نداشتیم، اما در هر حال دعا می‌کردیم. یا شاید مطمئن نبودیم برنامه برای ما مؤثر واقع شود، اما شرکت در جلسات را صرف نظر از تصور خود ادامه می‌دادیم. همین مسئله درباره پیشرفت ما در بهبودی نیز صادق است. شاید از جمعیت هراس داشته باشیم، اما اگر با اطمینان عمل کنیم و قلاش خود را انجام دهیم، نه تنها درباره خود احساس بهتری داریم، بلکه متوجه می‌شویم دیگر از همایش‌های بزرگ هراس نداریم.

هر عملی را که با این روحیه انجام دهیم، ما را به افرادی که باید باشیم نزدیک تر می‌کند. هر تغییر مثبتی که ایجاد می‌کنیم، موجب احترام به نفس ما می‌شود. از طریق متفاوت عمل کردن، به تدریج متوجه می‌شویم به طور متفاوتی فکر می‌کنیم. از طریق "عمل کردن طوری که انگار" خود را به تفکر درست عادت می‌دهیم.



فقط برای امروز: فرصت را غنیمت می‌شمارم تا طوری عمل کنم که انگار می‌توانم وضعیتی را پیذیرم که سابقاً از آن فرار می‌کردم.

در ابتداء احساس میکردم شرکت در بیش از یک یا دو جلسه در هفته غیر ممکن است. این کار در برنامه پر مشغله من نمی‌گنجید. بعدها پی بردم اولویت‌های من [۱۱۰] درجه بر عکس شده است. پس همه چیزهای دیگر باید خود را با برنامه جلسات من مطابقت می‌دادند.»

کتاب پایه



برخی از ما وقتی برای اولین بار به معتادان گمنام آمدیم، به ندرت در جلسات حضور می‌یافتیم و بعد تعجب می‌کردیم چرا نمی‌توانیم پا ک بمانیم. آنچه به زودی آموختیم این بود که اگر می‌خواهیم پاک بمانیم باید شرکت در جلسات را اولویت خود قرار دهیم.

بنابر این دوباره شروع کردیم. با پیروی از پیشنهاد راهنمای خود، متعهد شدیم که در نود جلسه طی نود روز حضور یایم. در سی روز اول خود را به عنوان تازه وارد معرفی کردیم تا دیگران بتوانند با ما آشنا شوند. با راهنمایی راهنمای خود از صحبت کردن طولانی دست برداشتیم فا گوش دادن را یاد بگیریم. به زودی چشم انتظاری برای شرکت در جلسات را آغاز کردیم و شروع به پاک ماندن کردیم.

امروز، به دلایل مختلفی در جلسات شرکت می‌کنیم. گاهی برای به مشارکت گذاشتن تجربه، توانایی و امید با اعضای جدیدتر به جلسات می‌رویم. گاهی برای دیدم دوستان خود به آنجا می‌رویم. گاهی فقط به این خاطر که به در آغاز گرفتن کسی نیاز داریم، به آنجا می‌رویم. گهگاهی جلسه‌ای را ترک می‌کنیم و متوجه می‌شویم که واقعاً به یک کلمه از چیزی که گفته شده، گوش نداده‌ایم اما هنوز هم احساس بهتری داریم. جوشادمانی و عشقی که جلسات ما را پر می‌کند، ما را برای یک روز دیگر، پاک نگاه داشته است. مهم نیست برنامه ما چقدر پرمشغله است، در هر حال حضور در جلسات را اولویت خود قرار می‌دهیم.



فقط برای امروز: از ته دل می‌دانم شرکت در جلسات به طرق مختلفی به من سود می‌رساند. امروز، خواهان چیزهایی هستم که برای من مفید است، در جلسه‌ای حضور می‌باشم.

با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای ما را برطرف سازد.»
قدم هفتم



وقتی برای برطرف شدن نواقص شخصیتی خود کاملاً آماده هستیم، بسیاری از ما واقعاً کاملاً آماده ایم! به طور طعنه آمیز، در این هنگام است که مشکل واقعاً شروع می‌شود. هرچه بیشتر برای رها شدن از نقصی خاص تلاش می‌کنیم، ظاهراً این کمبود قوت بیشتری پیدا می‌کند. واقعاً فروتنانه است که متوجه شویم نه تنها در برابر انتیاد خود بلکه حتی در برابر نواقص شخصیتی خود نیز عاجز هستیم.

سرانجام همه چیز درست می‌شود. قدم هفتم پیشنهاد نمی‌دهد که خود ما کمبودهای خود را برطرف کنیم، بلکه از نیروی برتر خود می‌خواهیم آنها را برطرف سازد. کانون توجه دعاها را شروع به تغییر می‌کند. با اقرار به ناتوانی خود در رفع نواقص، از نیروی برتر درخواست کردیم آنچه نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم برای ما انجام دهد و منتظر ماندیم.

برای روزهای بسیاری، برنامه ما ممکن است در قدم هفتم باقی بماند. شاید رهایی ناگهانی و کاملی از نواقص خود پیدا نکنیم اما اغلب اوقات به طور قطع تغییر ظریفی را در احساس خود نسبت به خود و دیگران تجربه می‌کنیم. از طریق دیدگاهی که قدم هفتم در اختیار ما قرار می‌دهد، به تدریج به اطرافیان خود با خوده گیری کمتری نگاه می‌کنیم. می‌دانیم بسیاری از آنها درست مثل ما با کمبودهایی در کشمکش هستند که دوست دارند از آنها رهایی یابند. می‌دانیم درست مثل ما آنها نیز در برابر نواقص خود عاجز هستند. از اینکه آنها نیز مانند ما فروتنانه برای رفع شدن نواقص خود دعا می‌کنند، متحیر می‌شویم.

همان طور که ارزیابی خود را فرا گرفته ایم، با حس همدردی نشأت گرفته از فروتنی شروع به ارزیابی دیگران می‌کنیم. وقتی به دیگران نگاه می‌کنیم و خود را زیر نظر داریم، سرانجام می‌توانیم بگوییم: «من در ک ک می‌کنم».



فقط برای اموزش: خدا یا به من در دستیابی به بینش قدم هفتم کمک کن.
کمک کن که در ک ک نم.

بسیاری از اوقات معتقدان پاداش فعالیت را بدون انجام کار سخت جستجو کرده‌اند.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار به NA آمدیم، بدخی از ما همه چیز می‌خواستیم و آن هم فوراً آرامش، اتومبیل، روابط خوشایند، دوست، صمیمیت با راهنمایی همه چیزهایی که سایر افراد پس از ماهها و سالها کار کرد قدمها و زندگی کردن طبق شرایط زندگی آن طور که هست، به دست آورده بودند. از طریق تجربه درس دشواری را فرا گرفتیم که آرامش تنها از طریق کار کرد قدمها حاصل می‌شود. اتومبیل جدید از طریق حضور روزانه در محل کار و تلاش برای اجرای این اصول در همه امور خود از قبیل شغل به دست می‌آید. روابط سالم در نتیجه تلاش زیاد و تمایل دوباره برای برقراری ارتباط حاصل می‌شود. دوستی با راهنمایی در نتیجه برقراری ارتباط در مواقع تفريح و نیز در موقع سختی و گرفتاری به دست می‌آید. در معتقدان گمنام راه بهتری برای زندگی پیدا کرده‌اند. اما برای رسیدن به مقصد خود باید سخت تلاش کنیم.



فقط برای امروز: زندگی بهتری می‌خواهم. از خواسته‌های خود ترازنامه‌ای تهیه می‌کنم و راه رسیدن به این خواسته‌ها را پیدا می‌کنم، درباره آن با راهنمای خود صحبت می‌کنم و تلاش لازم را انجام میدهم.

«اعتباد یک بیماری خانوادگی است، اما فقط میتوانیم خود را تغییر دهیم.»

جزوه جوانی و بهبودی



بسیاری از ما از خانواده‌های به شدت آسیب دیده می‌آییم. در موافقی عدم سلامت عقل که در میان خویشاوندان ما حاکم است، غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد. گاهی اوقات می‌خواهیم ساکن خود را بیندیم و از آنها دور شویم. دعا می‌کنیم اعضا خانواده ما در بهبودی به ما بپسوندد، اما شدیداً باعث تأسف است که این امر همیشه اتفاق نمی‌افتد. گاهی اوقات علیرغم بهترین تلاش‌های ما برای رساندن پیام، متوجه می‌شویم نمی‌توانیم به عزیزترین نزدیکان خود کمک کنیم. بر اساس تجربه گروهی ما آموخته ایم اغلب برای کمک به خویشاوندان خود بیش از حد به آنها نزدیک هستیم. در می‌یابیم بهتر است آنها را به مراقبت نیروی برتر بسپاریم.

دریافته ایم وقتی از تلاش برای حل مشکلات خانواده خود دست می‌کشیم، به آنها فرصت مورد نیاز برای حل مشکلات زندگی خودشان را می‌دهیم. بایدآوری اینکه ما قادر به حل مشکلات برای آنها نیستیم، به خود آزادی می‌دهیم که به اداره امور زندگی خود بپردازیم. ایمان داریم خداوند به خویشاوندان ما کمک خواهد کرد. اکثر اوقات بهترین چیزی که می‌توانیم به عزیزان خود بدھیم الگوی بهبودی مدام خود ماست. به خاطر حفظ سلامت عقل خود و خانواده خود، باید به خویشاوندان خود اجازه دهیم روشهای خود را برای بهبودی پیدا کنند.



فقط برای امروز: تلاش می‌کنم برنامه خود را انجام دهم و خانواده خود را به مراقبت نیروی برتر بسپارم.

از جمله نگاری های
Nain.org

اردیبهشت

«پی برده ایم راهی جز تغییر کامل طرز فکر قدیمی خود یا
بازگشت به ادامه مصرف نداشتهیم»

کتاب پایه



بسیاری از ما متوجه می شویم که طرز فکرهای قدیمی ما مغلوب ترس بوده است. می ترسیدیم قادر به تهیه مواد خود نباشیم یا مواد به اندازه کافی وجود نداشته باشد. از کشف، دستگیری و حبس واهمه داشتیم. علاوه بر این، در فهرست ترسهای ما ترس از مشکلات مالی، بی خانمانی، افراط در مصرف و بیماری نیز وجود داشت و اعمال ما تحت کنترل ترس بود.

برای بسیاری از ما اولین روزهای بیهودی خیلی هم متفاوت نبود؛ در این روزها نیز ترس بر فکر ما غلبه کرده بود. از خود می پرسیدیم: «چه می شود اگر پاک ماندن لطمات زیادی را به ما وارد کند؟» «چه می شود اگر موفق نشوم؟ چه می شود اگر افراد NA مردوس نداشته باشند؟ چه می شود اگر NA مؤثر واقع نشود؟» ترسی که در پس این افکار وجود داشت هنوز می تواند رفتار ما را کنترل کند و ما را از ریسک پذیری لازم برای پاک ماندن و رشد کردن باز دارد. شاید قبولاندن شکستی معین به خود و پیشمان شدن قبل از اقدام، آسان‌تر از پذیرفتن ریسک هر کاری با امیدی کم باشد. اما این طرز فکر صرفاً موجب لغزش می شود.

برای پاک ماندن باید تمایل به تغییر طرز فکرهای قدیمی را پیدا کنیم. آنچه برای سایر معتقدان مؤثر بوده است، برای ما نیز می تواند مؤثر باشد، اما باید برای امتحان آن تمایل داشته باشیم. باید اظهارات خوش‌بینانه و جدید حاکی از امیدواری را جایگزین تردیدهای بدینانه قدیمی خود کنیم. وقتی این کار را انجام می دهیم، متوجه می شویم ارزش ریسک را دارد.



فقط برای امروز: برای تمایل به تغییر طرز فکرهای قدیمی خود و توانایی خلبه بر ترسهای خود دعا می کنیم.

«یهودی، مسیر ما به سوی رشد روحانی است».

کتاب پایه



وقتی به اولین جلسه NA رسیدیم، برای بسیاری از ما این لحظه پایان مسیر به نظر می‌رسید. نمی‌خواستیم دیگر قادر به مصرف باشیم. از نظر روحانی شکست خورده بودیم. اکثر ما کاملاً منزوی شده بودیم و فکر نمی‌کردیم بیانه زیادی برای زندگی داشته باشیم. نمی‌دانستیم با آغاز برنامه یهودی در مسیری از امکانات نامحدود قدم می‌گذاریم.

قطع مصرف در ابتدا کاملاً دشوار بود. با این حال، با تماشای سایر معتقدانی که قدمها را طی می‌نمودند و این اصول را در زندگی خود به کار می‌بردند، رفته رفته متوجه شدیم یهودی چیزی بیشتر از صرفاً قطع مصرف است. زندگی دوستان NA تغییر کرده بود. آنها با خداوندی که در کم می‌کردند، رابطه داشتند. اعضای مسئولیت پذیری برای انجمن و جامعه بودند. دلیلی برای زندگی داشتند. ما نیز کم کم باور کردیم این مسائل برای ما نیز امکانپذیر است.

وقتی سفر یهودی را ادامه می‌دهیم، ممکن است به دلیل از خود خوشنودی، بی صبری یا عدم صداقت منحرف شویم. در هنگام ادامه سفر، باید این علائم را به سرعت شناسایی کنیم و به راه خود یعنی مسیر هموار به سوی آزادی و رشد باز گردیم.



فقط برای امروز: پژوهش مهارتهای زندگی روحانی، اجتماعی و عمومی خود را از طریق به کار بردن اصول برنامه خود ادامه می‌دهم. می‌توانم تا جایی که دلم می‌خواهد در مسیر هموار یهودی مسافرت کنم.

«بسیاری از ما خداوند را صرفاً به عنوان هر نیرویی که ما را پاک نگاه می دارد، می شناسیم».

کتاب پایه



برخی از ما با شناختی عملی از نیرویی برتر، قدم در بهبودی می نهیم. اما برای بسیاری از ما "خداوند" کلمه دردرس آفرینی است. شاید درباره وجود هر نوع نیرویی برتر از خود تردید داشته باشیم. یا شاید تجربیات رضایت بخشی از مذهب نداریم و از موضوعات "مربوط به خداوند" صرف نظر می کنیم. شروع دوباره در بهبودی بدین معنا نیز هست که می توانیم زندگی روحانی خود را از نو شروع کنیم. اگر با آنچه در هنگام رشد آموختیم راحت نیستیم، می توانیم رویکرد دیگری را نسبت به روحانیت خود امتحان کنیم. مجبور نیستیم همه چیز را به یکباره در ک کنیم یا پاسخ همه پرسش های خود را فوراً پیدا کنیم. گاهی اوقات فقط کافیست بدانیم سایر اعضای NA باور دارند و باور آنها به پاک ماندن آنها کمک می کند.



فقط برای امروز: تنها چیزی که همین حالا باید درباره نیروی برتر خود بدانیم این است که این نیرو به پاک ماندن من کمک می کند.

«از طریق پرهیز و کارکرد قدمهای دوازده گانه معتادان گمنام، زندگی ما مفید شده است.»



قبل از آمدن به معتادان گمنام زندگی ما در حول محور مصرف بود. در اکثر موارد، انرژی بسیار کمی برای کار، روابط با سایر فعالیت‌ها برای ما باقی مانده بود. فقط در خدمت اعتیاد خود بودیم.

قدمهای دوازده گانه معتادان گمنام روش ساده‌ای را برای تغییر زندگی ما ارائه می‌دهد. روزی از روزها شروع به پا که ماندن می‌کنیم. وقتی انرژی ما دیگر به سمت اعتیاد ما هدایت نمی‌شود، در می‌یابیم انرژی لازم برای دنبال کردن علایق دیگر را در اختیار داریم. وقتی در بهبودی پیشرفت می‌کنیم، قادر به حفظ روابط سالم می‌شویم. به کارمندانی قابل اعتماد تبدیل می‌شویم. سرگرمی و بازآفرینی به نظر جذاب تر می‌رسد، از طریق شرکت در معتادان گمنام به دیگران کمک می‌کنیم.

معتادان گمنام به ما وعده پیدا کردن مشاغل خوب، روابط دوستی یا زندگی رضایت بخش را نمی‌دهد. اما وقتی با حداقل توان قدمهای دوازده گانه را انجام می‌دهیم، در می‌یابیم می‌توانیم به افرادی تبدیل شویم که قادر به پیدا کردن کار، حفظ روابط دوستی و کمک به دیگران هستیم. می‌توانیم در خدمت بیماری خود نباشیم و شروع به خدمت به خداوند و دیگران کنیم. قدمهای دوازده گانه کلید تغییر زندگی ماست.



فقط برای امروز: خرد لازم برای به کار گیری قدمهای دوازده گانه در زندگی خود و شهامت لازم برای رشد در بهبودی را در اختیار دارم. برنامه خود را انجام می‌دهم تا عضو مسئولیت پذیر و مفیدی برای جامعه خود باشم.

«امروز بهبودی برای ما یک واقعیت است.»

کتاب پایه



درد و مصیبت در دوران مصرف واقعیت‌های زندگی ما بود. نه مایل به پذیرفتن وضعیت زندگی خود بودیم و نه مایل به تغییر آنچه در زندگی ما غیر قابل قبول بود. با مصرف مواد می‌خواستیم از درد زندگی رهابی یابیم، اما این کار فقط به مشکلات ما افزود. احساس تغییر یافته ما نسبت به واقعیت به کابوس تبدیل شد.

از طریق انجام برنامه معنادان گمنام در زندگی می‌آموزیم که رؤیاهای ما می‌تواند جایگزین کابوس‌های ما شود. رشد می‌کنیم و تغییر می‌یابیم. آزادی انتخاب به دست می‌آوریم. قادر به ابراز و دریافت عشق می‌شویم. می‌توانیم با صداقت درباره خود صحبت کنیم و دیگر حقیقت را بزرگ یا کوچک جلوه ندهیم. چالش‌هایی را که زندگی واقعی پیش روی ما می‌گذارد، می‌پذیریم و عاقلانه و مستوانه با آنها روبرو می‌شویم.

اگرچه بهبودی، ما را در برابر واقعیت زندگی مصون نگاه نمی‌دارد، در انجمن NA می‌توانیم پشتیبانی، توجه واقعی و انگیزه مورد نیاز برای رویارویی با این واقعیت‌ها را به دست آوریم. نباید هرگز از طریق مصرف مجدد مواد، خود را از رویارویی با واقعیت پنهان کنیم، چرا که وحدت ما با سایر معنادان در حال بهبودی به ما قدرت می‌دهد. امروز، پشتیبانی، مراقبت و همدردی حاصل از بهبودی، پنجه‌ر پاک و روشنی را در اختیار ما قرار می‌دهد که از طریق آن می‌توانیم واقعیت را همان طور که هست، مشاهده کنیم، تجربه کنیم و پذیریم.



فقط برای امروزه: یکی از هدایای بهبودی من، زندگی و لذت بردن از آن است، همان طور که واقعاً هست. امروز، از واقعیت استقبال می‌کنم.

خویشتن پذیری

«مُؤثِّر ترین روش خویشتن پذیری از طریق به کار بردن قدمهای دوازده گانه بیبودی است.»

جزوه خویشتن پذیری



اکثر ما وقتی به معتادان گمنام می‌آییم خود را به اندازه کافی نپذیرفته ایم. به ویرانی بزرگی که در دوران اعتیاد فعال خود ایجاد کرده بودیم، نگاه می‌کنیم و از خود متنفر می‌شویم. ما در پذیرفتن گذشته خود و خویشتن یعنی حاصل از آن مشکل داشتیم.

وقتی برای اولین بار می‌پذیریم به یک بیماری به نام اعتیاد مبتلا هستیم، خویشتن پذیری با سرعت بیشتری حاصل می‌شود، زیرا پذیرفتن خود به عنوان یک بیمار آسان تر از پذیرفتن خود به عنوان یک فرد بد است. هر چه خویشتن پذیری آسان تر باشد، پذیرفتن مسئولیت برای خود آسان تر خواهد شد.

از طریق فرآیند بیبودی مداوم، به خویشتن پذیری دست می‌یابیم. کار کردن قدمهای دوازده گانه معتادان گمنام به ما می‌آموزد خود و زندگی خود را بپذیریم. اصول روحانی مانند تسلیم، صداقت، ایمان و فروتنی به ما در رهایی از بار سنجین اشبهات گذشته خود کمک می‌کند. با به کار بردن این اصول در زندگی روزمره خود تغییر ما تغییر می‌کند. با پیشرفت در بیبودی، خویشتن پذیری نیز رشد می‌کند.



فقط برای امروز: خویشتن پذیری فرآیندی است که از طریق قدمهای دوازده گانه فعال شده است. امروز، به این فرآیند اعتماد می‌کنیم، قدمها را کار می‌کنم و خویشتن پذیری را یاد می‌گیرم.

«میخواهیم با واقعیت گذشته خود روپرتو شویم، آن را همان طور که بود ببینیم و از آن رهایی یابیم تا بتوانیم در امروز زندگی کنیم.»
کتاب پایه



بسیاری از ما در اوایل دوران بیهویت در تشخیص رنجش های خود مشکل داشتیم. در آن هنگام در حالی که قدم چهارم در مقابل ما بود، نشستیم، بارها و بارها فکر کردیم و سرانجام نتیجه گرفتیم که هیچ رنجشی نداریم. احتمالاً به خود می قبولاندیم که از این گذشته خیلی هم غمگین نیستیم.

انکار نا آگاهانه رنجش ها از شرطی کردن اعتیاد نشأت می گیرد. اغلب احساسات ما عمیقاً مدفون شدند. پس از گذشت مدتی از بیهویت، حس جدیدی از درک به وجود می آید. عمیق ترین احساسات مدفون شده ما کم کم ظاهر می شوند و رنجش‌هایی که تصور داشتن آنها را نمی کردیم، ناگهان بروز می کنند.

وقتی این رنجش ها را بررسی می کنیم، شاید وسوسه شویم برخی از آنها را با خود نگاه داریم، به خصوص اگر به نظر ما "وجه" باشند. اما آنچه باید به خاطر بسپاریم این است که رنجش های "وجه" درست به اندازه رنجش های دیگر دردرس آفرین هستند.

با رشد آگاهی ما از مصیبت های مان ، مسئولیت ما برای رهایی از آنها نیز بیشتر می شود. دیگر نباید به این رنجش ها متکی باشیم. می خواهیم خود را از چیزهای نامطلوب رها کنیم و خود را برای دستیابی به بیهویت آزاد سازیم.



فقط برای امروز: وقتی رنجشی را شناسایی می کنم، آن را همان طور که هست می بینم و خود را از آن رها می کنم.

«از قدمها میتوانیم برای بهبود بخشیدن به نگرش خود نیز استفاده کنیم، بهترین فکر ما برای ما در درس ایجاد کرد. نیاز به تغییر را تشخیص صندھیم.»

کتاب پایه



در اوایل بهبودی، اکثر ما حداقل یک نفر را نمی‌توانستیم تحمل کنیم. فکر می‌کردیم این فرد، گستاخ ترین و نفرت‌انگیز ترین فرد در برنامه ماست. می‌دانستیم می‌توانیم کاری در این رابطه انجام دهیم و از چند اصل بهبودی برای غلبه بر احساسات خود نسبت به این فرد استفاده کنیم اما چه؟ از راهنمای خود درخواست راهنمایی کردیم. احتمالاً با لبخندی حاکی از رضایت خاطر به ما اطمینان داده شد اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، متوجه بهتر شدن این فرد خواهیم شد. معتقد بودیم قدمهای NA در زندگی هر فردی تأثیر گذار است. اگر این قدمها برای ما مؤثر است، برای این فرد آزاردهنده نیز مؤثر است.

زمان سپری شد و زمانی متوجه شدیم این فرد دیگر مانند گذشته گستاخ یا نفرت انگیز به نظر نمی‌رسد. در واقع، او کاملاً قابل تحمل و شاید حتی دوست داشتنی شده بود. وقتی فهمیدیم چه کسی واقعاً بهتر شده است، به طور خوشایندی شگفت زده شدیم. به این خاطر که به شرکت در جلسات و کار کرد قدمهای ادامه داده بودیم، احساس می‌نمی‌شد به این فرد تغییر کرده بود. فردی که ما را آزار داده بود، به فردی "قابل تحمل" تبدیل شده بود، چون مقداری تحمل در ما به وجود آمده بود؛ او "دوست داشتنی" شده بود، چون در ما توانایی دوست داشتن به وجود آمده بود.

پس چه کسی واقعاً بهتر می‌شود؟ قطعاً ما وقتی برنامه را انجام می‌دهیم، از طریق به دست آوردن دیدگاه جدیدی نسبت به خود، دیدگاه کاملاً جدیدی نسبت به اطرافیان خود به دست می‌آوریم.



فقط برای امروز: وقتی بهتر می‌شوم، دیگران هم بهتر می‌شوند. امروز، صبر را تمرین می‌کنم و سعی می‌کنم افرادی را که با آنها روبرو می‌شوم دوست داشته باشم.

«زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می دهد. آموختیم همه اقدامات لازم را انجام دهیم و تابع را به عهده نیروی برتر خود بسپاریم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال خود، ترس از آینده و آنچه شاید اتفاق افتد برای بسیاری از ما یک واقعیت بود. چه می شود اگر دستگیر شویم؟ شغل خود را از دست دهیم؟ همسر ما فوت کند؟ ورشکسته شویم؟ وغیره وغیره. برای ما ساعتها یا حتی کل روز فکر کردن درباره آنچه شاید اتفاق افتد، عجیب نبود. نقش خود را در همه مکالمات و صحنه ها حتی قبل از وقوع، بازی می کردیم و سپس مسیر خود را بر اساس "چه اتفاقی می افتد اگر..." تعیین می کردیم. با انجام این کار، نومیدی پشت نومیدی را برای خود رقم می زدیم.

از طریق گوش دادن به مطالبی که در جلسات مطرح می شود، می آموزیم زندگی در زمان حال، و نه در عالم "چه اتفاقی می افتد اگر...", تنها راه رهایی از پیش بینی های شوم و تاریک است. تنها می توانیم با واقعیت امروز کنار بیاییم، نه با توهمات هراس آور درباره آینده.

اعتقاد به اینکه نیروی برتر ما صرفا بهترین چیزها را برای ما حفظ داشته است، تنها راه مبارزه با ترس است. در جلسات می شنویم نیروی برتر چیزی بیش از حد توان اداره ما در طول روز را به ما ارزانی نخواهد کرد. طبق تجربه می دانیم اگر در خواست کنیم مطمئنا خداوندی که از او شناخت پیدا کرده ایم به ما توجه خواهد کرد. از طریق تمرین ایمان در سایه مراقبت نیرویی برتر از خود، در شرایط بد پاک می مانیم. هر بار این کار را انجام می دهیم، از چه اتفاقی می افتد اگر ترس کمتری خواهیم داشت و با آنچه هست احساس راحتی بیشتری می کنیم.



فقط برای امروز: با ایمان به نیروی برتر خود چشم انتظار آینده هستم.

«بهبودی مد/اوم به رابطه ما با خداوندی مهربان بستگی دارد که به ما توجه می‌کند و آنچه انجام آن را برای خود غیر ممکن می‌یابیم برای ما انجام می‌دهد.»

كتاب پايه



چند بار در جلسات شنیده‌ایم که می‌گویند و آنچه ما نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم، خداوند برای ما انجام می‌دهد؟ در موقعی ممکن است در بهبودی خود با مشکل موadge شویم و در گرفتن تصمیماتی که می‌دانیم برای پیشرفت لازم است، ناقوان، وحشت زده یا بی میل شویم. شاید نمی‌توانیم به رابطه ای که مؤثر یا شاید، به یافتن راهنمای جدید احساس نیاز می‌کنیم، اما از شروع جستجو و اهمه داریم. از طریق لطف نیروی برتر خود، ممکن است تغییر نامنتظره‌ای در همان زمینه‌ای که در تغییر آن احساس ناقوانی می‌کنیم، رخ دهد.

گاهی اوقات به جای حرکت به سوی یافتن راه حل، خود را گرفتار مشکل می‌کنیم. در این موقع، اغلب در می‌یابیم نیروی برتر ما آنچه نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم، برای ما انجام می‌دهد. شاید شریک زندگی ما تصمیم بگیرد به رابطه ما پایان دهد. شاید اخراج شویم یا از کار بیکار شویم. یا راهنما به ما می‌گوید دیگر نمی‌تواند با ما کار کند و ما را وادار به یافتن فرد جدیدی کند.

گاهی اوقات آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد، می‌تواند ترسناک باشد، همان طور که تغییر، اغلب این طور به نظر می‌رسد. اما باز هم می‌شنویم «خداوند هیچ گاه دری را بدون گشودن دری دیگر بر روی ما نمی‌بندد». وقتی با ایمان به جلو پیش می‌رویم، قدرت نیروی برتر ما هرگز دور از ما نیست. بهبودی ما با این تغییرات تقویت می‌شود.



فقط برای امروز: اطمینان می‌یابیم خداوندی که در کم کنم آنچه را نمی‌توانم برای خود انجام دهم، برای من انجام می‌دهد.

«شرکت فعال در خدمت، حس ارزشمند بودن را در من ایجاد میکند.»
کتاب پایه



اکثر ما وقتی به معتقدان گمنام آمدیم برای خود ارزش بسیار کمی قائل بودیم. بسیاری از اعضاء می‌گویند از طریق خدمت در اوایل دوران بیهویت به تدریج احترام به نفس پیدا کرده اند. وقتی از طریق فعالیت‌های خدمتی به تدریج بر زندگی دیگران تأثیر مثبت می‌گذاریم، تقریباً معجزه به وقوع می‌پیوندد.

اکثر ما تجربه، قدرت یا امید زیادی نداریم که در سی روز اول پاکی از آن سخن به میان بیاوریم. در واقع، برخی از اعضاء بی تردید به ما می‌گویند آنچه به بهترین نحو می‌توانیم انجام دهیم گوش دادن است. اما در سی روز اول نیز قطعاً می‌توانیم برای معتقدی که به تازگی وارد اتفاقهای NA شده و برای بیست و چهار ساعت پاک ماندن تلاش می‌کند، چیزی برای عرضه داشته باشیم. جدید ترین عضو NA که فقط برای قطع مصرف تمایل دارد و به هیچ یکی از ابزار برنامه مجهز نیست، به سختی می‌تواند پاک ماندن فردی را به مدت یک سال، دو سال یا ده سال تصور کند. اما این فرد می‌تواند با افرادی که سی روز پاک مانده اند و با تناهی حاکی از افتخار و ناباوری که بر چهره هاشان نقش بسته، یک چیپ سی روزه دریافت می‌کنند، ارتباط برقرار کند.

خدمت هدیه بی نظیر ماست، چیزی که هیچ کس نمی‌تواند آن را از ما دور کند. ما می‌بخشیم و دریافت می‌کنیم. از طریق خدمت بسیاری از ما حرکت در مسیری گاها طولانی را آغاز می‌کنیم و تبدیل به اعضای مفیدی برای جامعه می‌شویم.



فقط برای امروز: از موقعیتی که برای خدمت دارم، سپاسگزارم.

«چیزی هست که بیشتر از هر چیز دیگر ما را در بهبودی شکست می‌دهد؛ آن چیز بی تفاوتی با بی‌صبری نسبت به اصول روحانی است.»

كتاب پايه



وقتی برای اولین بار به NA آمدیم، بسیاری از ما در پذیرفتن اصول روحانی این برنامه مشکلات زیادی داشتیم و آن هم به دلایل کافی. فرقی نمی‌کند که برای کنترل اعتیاد خود چقدر تلاش کرده ایم، در هر حال، خود را عاجز یافته ایم. از هر کسی که پیشنهاد داد برای ما امید وجود دارد، عصبانی و دلسوز شدیم، چون فکر می‌کردیم بیشتر می‌دانیم. عقاید روحانی ممکن است بر زندگی سایر افراد تأثیر گذاشته باشد، اما نه بر زندگی ما.

با وجود بی تفاوتی یا بی صبری نسبت به اصول روحانی، به سوی معتادان گمنام جذب شدیم. در آنجا سایر معتادان را دیدیم. آنها هم جایی بوده اند که ما بوده ایم و عاجز و نومید هستند، اما با این وجود، نه تنها راهی برای قطع مصرف بلکه راهی برای پاک زندگی کردن و لذت بردن از آن پیدا کرده اند. آنها از اصولی روحانی صحبت می‌کنند که راه دستیابی به زندگی جدید بهبودی را برایشان هموار ساخته است. این اصول برای آنها فقط حرف نبود، بلکه بخشی از تجربه عملی آنها بود. بله، ما دلایل کافی برای تردید داشتیم، اما این اصول روحانی که اعضای NA از آن سخن می‌گفتند، واقعاً مؤثر به نظر می‌رسید.

وقتی این موضوع را پذیرفتیم، لزوماً هر عقیده روحانی که شنیده بودیم را پذیرفتیم. اما کم کم فکر کردیم که اگر این اصول برای دیگران مؤثر بوده است، فقط شاید برای ما نیز مؤثر باشد. این تمایل، برای شروع کافی بود.



فقط برای امروز: شاید اصول روحانی که در NA بیان می‌شود، برای من مؤثر واقع شود. حداقل تمایل دارم نسبت به این احتمال روشن بین باشم.

«سپاسگزاری من وقتی ابراز می‌شود که من برای دیگران اهمیت قائل شوم و راه **NA** را با آنها در میان بگذارم.»
دعای سپاسگزاری



هر چه بیشتر پاک بمانیم، احساس سپاسگزاری نسبت به بیبودی خود را بیشتر تجربه می‌کنیم، احساسات مزبور به هدایای خاصی مانند دولستان جدید یا قابلیت استفاده شدن محدود نمی‌شود. در اکثر مواقع این احساسات از احساس کلی شادمانی ما نسبت به زندگی جدید برآنگیخته می‌شود. این احساسات با اطمینان ما از مسیر زندگی خود در صورتیکه معجزه بیبودی در معتمدان گمنام را تجربه نکرده بودیم، شدید می‌شود.

احساسات مزبور چنان فراگیر، شگفت‌انگیز و گاهی چنان تأثیر گذار هستند که اغلب نمی‌توانیم کلماتی را برای توصیف آنها پیدا کنیم. گاهی اوقات در حالی که در جلسات صحبت می‌کنیم از خوشحالی اشک می‌ریزیم و با این حال به دنبال کلماتی برای ابراز احساسات خود می‌گردیم، شدیداً می‌خواهیم احساس سپاسگزاری خود را به اعضای جدید ابراز کنیم، اما ظاهراً زبان ما برای توصیف این حالت از صفات تقضیلی کافی برخوردار نیست.

اما وقتی با چشم‌های گران صحبت می‌کنیم، وقتی بعضی گلوبهای ما را می‌گیرد و اصلاً نمی‌توانیم حرف بزنیم، در این موقع سپاسگزاری ما به واضح ترین شکل ممکن ابراز می‌شود. سپاسگزاری خود را مستقیماً از اعماق قلب خود ابراز می‌کنیم؛ دیگران نیز از صمیم قلب گوش می‌دهند و درک می‌کنند. سپاسگزاری ما به طور گویا ابراز می‌شود، گرچه سخنان ما از ابراز آن فاصلند.



فقط برای امروز : سپاسگزاری من لحن خاصی دارد؛ وقتی ابراز می‌شود، از طریق قلب درک می‌شود. امروز، سپاسگزاری خود را با دیگران به مشارکت می‌گذارم، حال کلماتی برای ابراز آن پیدا کنم یا خیر.

«هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد - رساندن پیام به معتقدی که منور در عذاب است.»

سنت پنجم



جلسه همیشگی ما معانی زیادی برای ما دارد. از این گذشته، بدون جلسه NA مورد علاقه خود، کجا می توانستیم باشیم؟ گروه ما گاهی اوقات از گشت و گذار و سایر فعالیت‌ها پشتیبانی می کند. اکثر اوقات اعضای جلسه همیشگی برای تماشای فیلم یا بولیتگ بازی کردن دور هم جمع می شوند. همه ما روابط دوستی خوبی را از طریق جلسه همیشگی خود برقرار کرده‌ایم و این صمیمیت را با دنیا عوض نمی کنیم.

اما گاهی اوقات باید از آنچه گروه ما برای تحقق هدف اصلی اش -- رساندن پیام به معتقدی که هنوز در عذاب است - انجام می‌دهد، ترازنامه تهیه کنیم. گاهی اوقات وقتی به جلسات می‌رویم، تقریباً همه را می‌شناسیم و مشغول خنده و تفریح می‌شویم. اما تازه وارد چطور؟ آیا به یاد داشته‌ایم که به سراغ افراد جدیدی برویم که تنها و وحشت زده نشسته‌اند. آیا به یاد داریم از کسانی که از گروه ما دیدار می‌کنند، استقبال کنیم.

این در یافتن عشق در اتفاقهای معتقدان گمنام، در بهبودی از اعتیاد به ما کمک می‌کند. اما وقتی پاک شدیم باید به خاطر بسپاریم آنچه به رایکان با ما در میان گذاشته شده را با دیگران در میان بگذاریم. باید به سراغ معتقدی برویم که هنوز در عذاب است. از این گذشته، «تازه وارد مهم ترین فرد در همه جلسات است.»



فقط برای امروز: از دوستی صمیمانه ای که در جلسه همیشگی خود پیدا کرده ام، سپاسگزارم. دست خود را به طرف معتقدی که هنوز در عذاب است، دراز می کنم و همین دوستی را به دیگران عرضه می کنم.

«...حاضر بودم، تا برای پاک ماندن هر مسافتی را که لازم بود، طی کنم.»

کتاب پایه



تازه وارد ها می پرسند: «هر مسافتی؟» بازنگری دوران اعتیاد فعال خود در گذشته و مسافتی که برای نشنه ماندن مایل به طی آن بودیم، می تواند در توضیح این مسئله کمک کند. آیا مایل به طی مسافت های طولانی برای تهیه مواد بودیم؟ بله، معمولاً این طور بود. این بدین معناست که اگر ما به همان اندازه که نگران مصرف خود بودیم، درباره پاک ماندن نیز نگران باشیم، هر کاری را برای رساندن خود به جلسات امتحان می کنیم.

در دوران اعتیاد خود آیا اغلب کارهای احمقانه و نامعقولی را انجام نمی دادیم یا از مواد نامشخصی طبق راهنمایی دیگران استفاده نمی کردیم؟ پس چرا استفاده از راهنمایی را در دوران بیبودی بسیار دشوار می یابیم، خصوصاً وقتی این راهنمایی برای کمک به پیشرفت ما در نظر گرفته شده است؟ وقتی مصرف می کردیم آیا اغلب با نومیدی به نیروی برتر خود روی نمی گرداندیم و نمی گفتیم «لطفاً مرا از این مخصوصه رهایی بخش!»؟ پس چرا درخواست کمک از خداوند را در دوران بیبودی خود دشوار می یابیم؟

در دوران مصرف معمولاً وقتی نوبت یافتن راهها و روشها برای تهیه مواد مخدر بیشتر می رسید، ذهن روشنی داشتیم. اگر می توانیم همین اصل روشن بینی را در بیبودی خود به کار گیریم، شاید از اینکه چگونه به راحتی شروع به فرآگیری برنامه NA کرده ایم، متعجب شویم. اغلب گفته می شود بهترین فکر ما، ما را به اتفاقهای معتقدان گمنام کشاند. اگر مایل به طی هر مسافت، پیروی از راهنمایی ها و حفظ روشن بینی هستیم، می توانیم پاک بمانیم.



فقط برای امروزه برای پاک ماندن مایل به طی هر مسافتی هستم. هر قدر که لازم است برای استفاده از راهنمایی روشن بین و آماده می شوم.

«در مواقعي ميتوانيم استراحت کنيم و از
جو بهبودی لذت ببريم.»

كتاب پايه



تصور کنید چه می شود اگر تازه وارد یکی از جلسات ما شود و با گروهی از افراد بداخل روبرو شود که دسته های صندلی خود را با عصبانیت چنان محکم چسبیده اند که بند انگشتانشان سفید شده است. آن تازه وارد احتمالا فرار می کند، در حالی که زیر لب می گوید: «فکر می کردم می توانم از شر مواد خلاص شوم و خوشبخت باشم.»

جای شکرش باقی است که تازه واردها معمولا با گروهی از افراد خندان روبرو می شوند که به وضوح از زندگی نویافته خود در معتادان گمنام انصافاً راضی هستند. این صحنه چه اميدواری سرشاري را به وجود می آوردد؟ تازه واردی که زندگی اش شدید جدی بوده است، به شدت مجدوب جو خنده و آرامش می شود. برای کسی که از جايي می آيد که همه چيز جدی گرفته می شود و فاجعه هميشه در کمین است، وارد شدن به يك اتاق و یافتن افرادی که عموما با جديت برخورد نمي کنند و منتظر دیدن چيز شگفت انگيزی هستند، آرامشی خوشابند است.

ياد می گيريم در دوران بهبودی زندگي را سخت نگيريم. به بيهودگي اعتياد خود می خنديم. جلسات ما آن اتفاهائي که سرشار از صداهای زنده و شاد درست کردن قهوه، تلق و تلق صندلی ها و خنده معتادان است-محافلي هستند که در آنها ابتدا از تازه واردها استقبال می کنیم و اجازه می دهیم بدانند بله ما الان تفریح می کنیم.



فقط بوای امروز می توانم به خود بخندم. می توانم از يك لطيفه لذت بيرم. امروز زندگي را سخت نمي گيرم و مقداری تفریح می کنم.

«در این وضعیت آشتفته دنیا، از اینکه اینجا هستم احساس خوشبختی میکنم،»

کتاب پایه

بعضی روزها ارزش ندارد اخبار گوش کنیم، چرا که ماجراهای بسیار زیادی درباره خشونت و ویرانی می‌شویم. وقتی مصرف می‌کردیم، بسیاری از ما به خشونت عادت کرده بودیم. به دلیل سرگشگی ناشی از اعتیاد به ندرت از وضعیت دنیا آزرده می‌شدیم. اما وقتی پاک هستیم، بسیاری از ما متوجه حساس شدن خود نسبت به دنیای اطرافمان می‌شویم. به عنوان افراد در حال بیهودی برای بهتر شدن دنیای اطراف خود چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

وقتی از آشتفتگی دنیای خود آزرده می‌شویم، می‌توانیم آرامش را در دعا و مراقبه پیدا کنیم. وقتی ظاهرا همه چیز بر عکس شده، ارتباط ما با نیروی برتر می‌تواند در میان هر طوفانی آرامش باشد. وقتی بر رشد روحانی خود تمکز کرده ایم، می‌توانیم به ترسهای خود با آرامش پاسخ دهیم. از طریق تقویت خود با زندگی سرشار از آرامش، روح صلح را به دنیای خود فرا می‌خوانیم. به عنوان افراد در حال بیهودی می‌توانیم از طریق به کار گرفتن حداقل توان خود در انجام اصول برنامه، در ایجاد تغییرات مثبت تأثیر گذار باشیم.



فقط برای امروز با آرامش زندگی می‌کنم، صحبت می‌کنم و عمل می‌کنم و بدین طریق، آرامش را در دنیا افزایش می‌دهم.

«آموخته ایم که ندانستن همه راه حل ها عیب ندارد، چراکه آنگاه آموزش پذیر هستیم و می‌توانیم یاد بگیریم زندگی جدید خود را با موفقیت اداره کنیم.»

کتاب پایه



از یک نظر، اعتیاد معلمی بزرگ است. اگر اعتیاد چیز دیگری را به ما نیاموزد، فروتنی را به ما یاد می‌دهد. می‌شنویم که می‌گویند بهترین فکر ما، ما را به NA آورد. اکنون که اینجا هستیم، برای یادگیری اینجا هستیم. انجمن NA محیط یادگیری شگفت‌انگیزی برای معتاد در حال بهبودی است. مجبور نیستیم که در جلسات احساس حماقت کنیم. در عوض، افرادی را پیدا می‌کنیم که دقیقاً همان جایی بوده اند که ما بوده ایم و راه حلی را برای خود یافته اند. تنها باید پذیریم راه حل همه مشکلات را در اختیار نداریم و سپس وقتی دیگران آنچه برایشان مؤثر بوده را به مشارکت می‌گذارند، به آنها گوش دهیم.

به عنوان معتاد در حال بهبودی و یک انسان باید چیزهای زیادی را یاد بگیریم. سایر معتادان و سایر انسانها درباره آنچه برای آنها مؤثر است و آنچه نیست، چیزهای زیادی را باید یاد بگیرند. تا زمانی که آموزش پذیر باقی می‌مانیم، می‌توانیم از تجربه دیگران بهره بگیریم.



فقط بوای امروز: می‌پذیرم که همه راه حل ها در اختیار ندارم. به تجربه دیگران برای یافتن راه حل های مورد نیاز خود نگاه می‌کنم و به صحبت های آنها گوش می‌دهم.

«با دفترچه یادداشتی در دست می‌نشینیم، درخواست راهنمایی می‌کنیم، قلم خود را برمی‌داریم و شروع به نوشتن می‌کنیم.»
کتاب پایه



وقتی سردرگم و در عذاب هستیم، راهنما گاهی اوقات به ما می‌گوید: «درباره آن بنویس.» گرچه شاید هنگام بیرون آوردن دفترچه یادداشت گلایه کنیم، اما به خود این فرصت را می‌دهیم به آنچه ما را آزار می‌دهد، سر و سامان دهیم. وقتی قلم روی کاغذ می‌آوریم، می‌دانیم قادر به پایان دادن به سردرگمی خود هستیم و متوجه علت واقعی رنج خود می‌شویم.

نوشتن به خصوص در هنگام کار کرد قدمها می‌تواند ارزشمند باشد. بسیاری از اعضاء دفتر رویدادهای روزانه نگه می‌دارند. فکر کردن درباره قدمها، تعمق درباره معانی آنها و تجزیه تحلیل اثر آنها به تنها برای اکثر ما کافی نیست. خاصیتی در عمل فیزیکی نوشتن وجود دارد که در حفظ اصول بهبودی در ذهن و قلب، به ما کمک می‌کند.

مزایایی که از طریق عمل ساده نوشتن به دست می‌آوریم، بسیار است. روشی فکر، بازگشایی قفل های درونی ما و ندای وجدان تنها چند نمونه از این مزایاست. نوشتن به ما کمک می‌کند با خود صادق باشیم، می‌نشینیم، افکار خود را آدام می‌کنیم و به قلب خود گوش می‌دهیم. چیزهایی که در سکوت می‌شنویم حقایقی است که بر روی کاغذ می‌آوریم.



فقط برای امروز: یکی از راههایی که از طریق آن می‌توانم حقیقت را در بهبودی جستجو کنم، نوشتن است. امروز درباره بهبودی خود می‌نویسم.

«ما... بررسی خوبی از اثرات این نواقص
بر زندگی خود انجام میدهیم. به تدریج رهایی از این نواقص را
آرزو میکنم.»

کتاب پایه



آمادگی کامل برای رفع شدن نواقص شخصیتی می‌تواند فرآیندی طولانی باشد که اغلب در طول عمر رخ می‌دهد. وضعیت آمادگی ما در ارتباط مستقیم با آگاهی ما از این نواقص و نابودی ناشی از آنهاست. شاید در فهم اثرات نابود کننده نواقص خود بر زندگی خود و اطرافیانمان مشکل داشته باشیم. اگر این چنین باشد، درخواست از نیروی برتر جهت نشان دادن این نواقص که سدی در راه پیشرفت ماست، کار درستی خواهد بود. وقتی از کمبودهای خود رهایی می‌یابیم و متوجه ناپدید شدن تأثیر آنها می‌شویم، در می‌یابیم که خداوندی مهران این نواقص را با صفات خوب جایگزین می‌کند. وقتی ترسیده بودیم، شهامت پیدا کردیم. وقتی خودخواه بودیم، سخاوت پیدا کردیم. توهمنات ما درباره خود ناپدید می‌شود و با صداقت درباره خود و خویشن پذیری جایگزین می‌شود. بله، آمادگی کامل بدین معناست که ما تغییر خواهیم کرد. هر یک از مراحل جدید آمادگی، هدایای جدیدی را به همراه دارد. ذات اساسی ما تغییر می‌کند و به زودی متوجه می‌شویم که آمادگی ما دیگر نه از طریق درد بلکه از طریق تمایل به رشد روحانی برانگیخته می‌شود.



فقط برای امروز: وضعیت آمادگی خود را از طریق آگاه‌تر شدن از کمبودهای خود بیبود می‌بخشم.

«بسیاری از دغدغه‌ها و مشکلات اصلی ما از بی‌تجربگی در زندگی بدون مصرف مواد ناشی می‌شود. اغلب وقتی از یک فرد با تجربه راهنمایی میخواهیم، از سادگی پاسخ او متعجب می‌شویم.»

کتاب پایه



دستیابی به تعادل در بیبودی قدری شبیه نشستن با یک ترازو و توده‌ای شن است. هدف این است که در هر گفه ترازو مقدار مساوی از شن داشته باشیم و به تعادل وزن دست یابیم.

ما نیز همین کار را در بیبودی انجام می‌دهیم. با زیربنای حاصل از مدت زمان پاکی خود و قدمهای دوازده گانه می‌نشینیم و شغل، مسئولیت‌های خانوادگی، دوستان، ره gioها، روابط، جلسات و خدمت را با اوزان مساوی اضافه کنیم تا ترازو تعادل پیدا کند. اولین امتحان ما ممکن است ترازوی شخصی ما را برهم بزند. ممکن است متوجه شویم به خاطر فعالیت بیش از حد خود در خدمت، کار فرما یا خانواده خود را تگران کرده ایم. اما وقتی از طریق استعفاء دادن از خدمت NA سعی در اصلاح این مشکل می‌کنیم، گفه دیگر ترازو تعادل خود را از دست می‌دهد.

می‌توانیم از اعضایی که ترازوی خود را ثبت کرده اند، کمک بخواهیم. آنها آرام، خونسرد و با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند. پس از فهمیدن مفصل ما لبخند می‌زنند و از اینکه چگونه عجله را کنار گذاشتن و در مواقعي تنها چند دانه شن به هر دو گفه ترازو اضافه کرددند و در بیبودی به تعادل دست یافتند صحبت می‌کنند.



فقط برای امروز: تعادل را در زندگی خود جستجو می‌کنم. امروز، از . دیگران می‌خواهم تجربه خود در دستیابی به این تعادل را با من در میان بگذارند.

«برای اینکه مراقبه ارزشمند باشد، تاییج آن باید در زندگی روزانه نمایان شود.»

کتاب پایه



طی انجام برنامه، نشانه های غیر مستقیم بسیاری از حضور نیرویی برتر در زندگی به ما داده شده است: احساس پاکی که در بسیاری از ما از طریق برداشتن قدم پنجم ایجاد می شود؛ احساسی که در هنگام جبران خسارت به ما می گوید سرانجام در مسیر درستی قرار گرفته ایم؛ احساس رضایتی که در نتیجه کمک به معتادی دیگر به دست می آوریم. اما مراقبه هر از گاهی نشانه های فوق العاده ای از حضور نیرویی برتر در زندگی ما به دنبال دارد. این تجربیات بدین معنا نیست که ما کامل شده ایم یا "معالجه" شده ایم. بلکه نمونه هایی است که از سوی منبع بهبودی پیش روی ما گذاشته شده است و ماهیت واقعی چیزی را که در معتقدان گمنام جستجو می کنیم، به ما یاد آور می شود و ما را به ادامه مسیر روانی نیز تشویق می کند.

این تجربیات بی تردید نشان می دهند که ما وجود نیرویی بسیار برتر از خود را احساس کرده ایم. اما چگونه این نیروی فوق العاده را در زندگی عادی خود ممزوج می کنیم؟ دولستان NA، راهنمای افراد دیگر در جامعه ممکن است در موضوعات روانی بسیار آب دیده تو از ما باشند. اگر از آنها بخواهیم، و می توانند به ما در به کار بردن مناسب تجربیات روانی در الگوی طبیعی بهبودی و رشد روانی کمک کنند.



فقط برای امروز: همه راهکارهای مورد نیاز برای درک تجربیات روانی خود و ممزوج کردن آنها در زندگی روزمره خود را جستجو می کنم.

«پیشرفت در بهبودی
سفری دشوار و مداوم است».

کتاب پایه



هر چه بیشتر پاک بمانیم، ظاهرا مسیر ما شیب دار تر و باریک تر می‌شود. اما خداوند چیزی بیش از حد توان اداره ما به ما ارزانی نمی‌کند. مهم نیست مسیر ما چقدر دشوار می‌شود، مهم نیست مسیر ما چقدر باریک یا چقدر پر پیچ و خم است، در هر حال، امید وجود دارد. این امید در پیشرفت روحانی ما نهفته است.

اگر حضور در جلسات و پاک ماندن را ادامه دهیم، زندگی... خوب مسلمان تغییر می‌کند. جستجوی مداوم برای راه حل فراز و نشیب های زندگی می‌تواند ما را به زیر سوال بردن همه جنبه های زندگی خود رهنمون سازد. زندگی همیشه خوشایند نیست. در این هنگام است که حتی باید با ایمان بیشتری به خداوند رجوع کنیم. گاهی اوقات تنها کاری که باید انجام دهیم، این است که استوار باستیم و باور کنیم اوضاع بهتر خواهد شد.

در مواقعی ایمان ما، در ک بیشتری در ما ایجاد می‌کند. شروع به مشاهده "تصویر کلی تری" از زندگی خود می‌کنیم. وقتی رابطه ما با نیروی برتر آشکار و عمیق می‌شود، پذیرش تقریباً به عادت تبدیل می‌شود. مهم نیست وقتی در مسیر بهبودی قدم می‌زنیم، چه اتفاقی می‌افتد، در هر حال به ایمان خود به نیرویی برتر و مهربان اتکا می‌کنیم و حرکت به سوی جلو را ادامه می‌دهیم.



فقط برای امروز: می‌پذیرم که پاسخ همه پرسش‌های زندگی را در اختیار ندارم. با این وجود، به خداوندی که در ک می‌کنم ایمان دارم و به سفر بهبودی ادامه می‌دهم.

«عدم سلامت عقل، تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت است.»
کتاب پایه



اشتباهات! همه ما می‌دانیم مرتكب شدن آنها چه احساسی دارد. بسیاری از ما احساس می‌کنیم کل زندگی ما یک اشتباه بوده است. اغلب به اشتباهات خود با احساس شرمندگی و گناه و دست کم با ناکامی و بی‌صبری نگاه می‌کنیم. تمايل داریم اشتباهات را گواه بر این بدانیم که هنوز مریض بی‌عقل، کودن هستیم یا آنقدر صدمه دیده ایم که نمی‌توانیم بهبود پیدا کنیم. در حقیقت، اشتباهات بخش بسیار حیاتی و مهم انسانیت هستند. در مورد افرادی که به طور خاصی لجوج هستند (مانند معتادان)، اشتباهات اغلب بهترین معلمین ما هستند. اشتباه کردن شرم نیست. در واقع، اشتباهات جدید در اکثر مواقع تمايل ما به ریسک پذیری و رشد را نشان میدهد.

با این حال، درس گرفتن از اشتباهات سودمند است؛ تکرار اشتباهات مشابه شاید نشان از این باشد که سردر گم شده ایم. انتظار نتایج متفاوت از اشتباهات مشابه قدیمی - خب، همان چیزی است که آن را "عدم سلامت عقل" می‌نامیم. این کار قطعاً مؤثر نیست.



فقط بوای امروز: اشتباهات، داستان‌های غم انگیز نیستند. اما ای نیروی برتر، لطفاً کمک کن از آنها درس بگیریم.

«وقتی به این قدم می‌رسیم، اکثر ما می‌ترسیم هیولایی در ما وجود داشته باشد که اگر آزادش کنیم، ما را نابود خواهد کرد.»

کتاب پایه



اکثر ما از نگاه کردن به خود و بررسی درون خود واهمه داریم. می‌ترسیم اگر اعمال و انگیزه‌های خود را بررسی کنیم، با جهنم سیاهی از غرور و تنفر مواجه شویم. اما وقتی قدم چهارم را برمی‌داریم، در می‌باییم این واهمه‌ها توجیهی ندارند. ما نیز مانند هر کس دیگر انسان هستیم - نه بیش و نه کم. شخصیت همه ما ویژگیهایی دارد که به طور خاص به آنها افتخار نمی‌کنیم. در یک روز بد شاید فکر کنیم خطاهای ما بدتر از خطاهای دیگران است. در لحظاتی، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم. انگیزه‌های خود را زیر سؤال می‌بریم. شاید حتی هستی خود را نیز زیر سؤال ببریم. اما اگر بتوانیم ذهن اعضا انجمن را بخوانیم، متوجه همان کشمکش‌ها خواهیم شد. ما از دیگران بهتر یا بدتر نیستیم.

فقط می‌توانیم آنچه را اذعان و درک می‌کنیم، تغییر دهیم. به جای اینکه به پرس خود از آنچه در درون ما مدفون شده، ادامه دهیم، می‌توانیم آن را آشکار کنیم. دیگر وحشت زده نیستیم و بیهویتی ما در روشنایی کامل آگاهی از خویشتن شکوفا می‌شود.



فقط برای امروزه؛ از آنچه نمی‌دانم، نمی‌ترسم. ترسهای خود را آشکار می‌کنم و می‌گذارم ناپدید شوند.

«اراده خداوند برای ما تبدیل به اراده واقعی ما
برای خود می‌شود.»

کتاب پایه



قدمهای دوازده گانه مسیری به سوی بیداری روحانی است. این بیداری شکل رابطه‌ای در حال تکوین با نیرویی برتر و مهربان را به خود می‌گیرد. هر یکی از قدمهای پی در پی، این رابطه را مستحکم‌تر می‌کند. وقتی به کار کرد قدمها ادامه می‌دهیم، این رابطه رشد می‌کند و حتی در زندگی ما اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در طول کار کرد قدمها، شخصاً تصمیم می‌گیریم بگذاریم نیرویی برتر و مهربان ما را هدایت کند. این راهنمایی همواره در دسترس است؛ برای یافتن آن فقط به صبر نیاز داریم. این راهنمایی اغلب در خرد درونی ما که آن را وجودان می‌نامیم، آشکار می‌شود.

وقتی قلب خود را به قدر کافی می‌گشاییم تا راهنمایی نیروی برتر را حس کنیم، آرامش ملایمی را احساس می‌کنیم. این آرامش، چراغ هشداری است که ما را در میان احساسات آشفته خود هدایت می‌کند و وقتی ذهن ما آشفته و مشغول است، راهنمایی روشنی را به ما ارائه می‌دهد. وقتی اراده خداوند را در زندگی خود جستجو و دنبال می‌کنیم، احساس شادمانی و رضایتی به ما دست می‌دهد که وقتی به تنهایی شکست می‌خوریم، در اکثر موارد از ما گریزان است. وقتی می‌خواهیم اراده نیروی برتر خود را اجرا کنیم، شاید ترس یا تردید، ما را آزار دهد، اما آموخته ایم به لحظه روشنی اعتماد کنیم. بزرگترین خوشبختی ما در پیروی از اراده خداوند مهربان نهفته است.



فقط بواز امروز برای تحکیم رابطه خود با نیروی برتر تلاش می‌کنم. طبق تجربه می‌دانم آگاهی از اراده نیروی برتر احساسی حاکی از روشنی راهنمایی و آرامش به وجود می‌آورد.

«کاملاً آماده بودیم خداوند همه نواقص شخصیتی ما را برطرف نماید.»

قدم ششم



پس از برداشتن قدم پنجم، بسیاری از ما وقتی را صرف توجه به "چگونگی دقیق خطاهای خود و نقش آنها در شکل دادن به شخصیت خود" کردیم. زندگی ما به عنوان مثال بدون تکریب چگونه خواهد بود؟

تکریب معلمتنا ما را از ارتباط با دوستان خود باز داشته بود و از بهره بردن و یاد گرفتن از آنها جلوگیری می کرد. اما تکریب هم به ما به خوبی خدمت کرده بود، به طوری که در زمانهای که احترام به نفس مان شدیداً پایین بود از ما حمایت می کرد. اگر تکریب ما برطرف می شد، چه سودی عاید ما می شد؟ با برطرف شدن تکریب، یک قدم به بازیابی جایگاه مناسب خود در میان دیگران نزدیک تر می شویم. می توانیم به یک اندازه برای جمع آنها، خرد آنها و مشکلات آنها ارزش قائل شویم. پشتیبانی و راهنمایی ما در صورت تمایل از مرأقبت نیروی برتر نشأت می گیرد؛ "احترام به نفس پایین" دیگر برای ما معصل نیست.

تک تک نواقص شخصیتی خود را بدین طریق بررسی کردیم و به مشکل ساز بودن همه آنها پی بردیم. از این گذشته، به این خاطر است که آنها نواقص شخصیتی نامیده می شوند. آیا کاملاً آماده بودیم خداوند همه آنها را برطرف نماید؟ بله.



فقط برای امروز: همه نواقص شخصیت خود را به دقت بررسی می کنیم تا در برابم آیا آماده هستیم خداوند همه آنها را برطرف نماید.

«از چنین افرادی در صورت امکان مستقیماً جبران خسارت کردیم،
مگر در مواردی که انجام این کار به آنها با دیگران لطفه میزد.»
قدم نهم



در هر رابطه‌ای همیشه به کارها همان طور که انتظار داریم، رسیدگی نمی‌کنیم. اما با انجام اشتباه، دوستی‌ها نباید به پایان برسد؛ در عوض، می‌توانیم جبران خسارت کنیم. اگر صادقانه مایل به پذیرفتن مسئولیت‌های مرتبط با رابطه دوستی و جبران خسارات وارد باشیم، این دوستی‌ها می‌توانند مستحکم‌تر و پریارتر از همیشه باشد.

جبران خسارت ساده است. به سراغ فردی که به او صدمه زده ایم می‌رویم و می‌گوییم: «من اشتباه کردم. گاهی اوقات به مورد اشتباه خود مستقیماً اشاره نمی‌کنیم و از اقرار نقش خود در امر مربوطه خودداری می‌کنیم. اما این کار مقصود قدم نهم را بی اثر می‌کند. برای جبران خسارت مؤثر، باید آن را ساده حفظ کنیم؛ نقش خود را افوار می‌کنیم و تا همین حد کفایت می‌کنیم. مواقعي هست که دوستان ما جبران خسارت را قبول نمی‌کنند. شاید آنها به زمان نیاز دارند تا آنچه رخ داده را حلاجی کنند. اگر این چنین باشد، باید به آنها این زمان را بدھیم. از این گذشته، این ما بودیم که اشتباه کردیم، نه آنها. ما سهم خود را انجام داده ایم؛ باقی آن از دست ما خارج است.



فقط برای امروزه: می‌خواهم دوست وظیفه شناسی باشم. در هنگام جبران خسارت سعی می‌کنم آن را ساده حفظ کنم.

«عملکرد گذشته و رفتار کنونی خود را مرور می‌کنیم تا ببینیم چه چیزهایی را میخواهیم حفظ کنیم و چه چیزهایی را میخواهیم کنار بگذاریم.»

کتاب پایه



در پایان هر روز، بسیاری از ما درباره بیست و چهار ساعت گذشته تعمق می‌کنیم و به اینکه چگونه می‌توانیم در آینده به شکلی متفاوت زندگی کنیم، توجه می‌کنیم. افکار ما به آسانی سرگرم امور دنیا می‌شود: عوض کردن روغن ماشین، تمیز نگه داشتن اتفاق نشیمن یا خالی کردن سطل زباله. گاهی اوقات تغییر جریان فکری خود از دست انداز امور روزمره و خسته کننده به مسیری روان‌تر، تلاش خاصی را می‌طلبد.

پرسشی ساده می‌تواند ما را در روان تربیت مسیر قرار دهد. فکر می‌کنیم فردا نیروی برتر برای ما چه می‌خواهد؟ شاید لازم است ارتباط آگاهانه سست خود را با خداوندی که در کم می‌کنیم، تقویت کنیم. شاید با شغل یا رابطه خود راحت نبوده و تنها از روی ترس آنها را تحمل می‌کنیم. شاید بدخی از نواقص شخصیتی آزاردهنده خود را پنهان می‌کنیم و از مشارکت کردن آن با راهنمای خود واهمه داریم. پرسش این است: واقعاً در چه بخش‌هایی از زندگی خود تمایل به پیشرفت داریم؟

در پایان هر روز، صرف اوقاتی را با نیروی برتر خود مفید می‌یابیم. می‌توانیم درباره آنچه برای برنامه رشد روحانی ما در روز بعد فایده بیشتری دارد، تعمق کنیم. درباره زمینه‌هایی که اخیراً در آنها پیشرفت داشته‌ایم، فکر می‌کنیم و زمینه‌هایی را هدف می‌گیریم که هنوز مستلزم کار و تلاش است.



فقط برای امروز: در پایان هر روز وقتی را به برقراری ارتباط با نیروی برتر خود اختصاص می‌دهیم. روز گذشته را مرور می‌کنیم و درباره آنچه میان من و اراده نیروی برتر برای زندگی من فاصله انداخته، تعمق می‌کنم.

«خود را مشغول انجام دادن و لذت بردن از کارهایی می‌یابیم که هرگز تصور نمی‌کردیم انجام دهیم.»

کتاب پایه



اعتباد فعال به دلایل بسیاری ما را منزوی نگاه داشت. در ابتداء، از خانواده و دوستان دوری کردیم تا متوجه مصرف ما نشوند. برخی از ما از همه افراد غیر معتاد به دلیل ترس از واکنش شدید اخلاقی و پیامدهای قانونی دوری کردیم. افرادی را که به همراه خانواده تفریحات "عادی" داشتند، تحقیر کردیم؛ آنها را افرادی "نچسب" خواندیم و معتقد بودیم هرگز نمی‌توانیم از خوشی‌های ساده زندگی لذت ببریم. سرانجام حتی از سایر معتادان هم دوری کردیم، چون نمی‌خواستیم مواد مخدر خود را تقسیم کنیم. زندگی ما محدودتر شد و دغدغه‌های ما به حفظ روزانه بیماری خود محدود شد.

امروز، زندگی ما خیلی پربارتر است. از انجام فعالیت با سایر معتادان در حال بیهودی لذت می‌بریم. برای خانواده‌های خود وقت صرف می‌کنیم. سرگرمی‌های بسیار زیادی پیدا کرده ایم که به ما لذت می‌دهند. چقدر با گذشته فرق می‌کند. می‌توانیم هاند افراد عادی که زمانی آنها را سرزنش می‌کردیم زندگی پر ثمری داشته باشیم. لذت بردن که یکی از هدایای بیهودی است، به زندگی ما بازگشته است.



فقط برای امروزه: می‌توانیم از روال ساده زندگی روزمره لذت ببرم.

«جلسات موجب حفظ ارتباط ما با جایی که بوده ایم، میشوند،
ولی از آن مهمتر، ارتباط ما را با جایی که
در بهبودی خود میتوانیم برویم، حفظ میکند.»

کتاب پایه



معتادان از جهات بسیاری افرادی متفاوت هستند. وقتی به معتادان گمنام آمدیم، دیگران را مانند خود پنداشتیم، افرادی که ما را در کمی کنند و ما نیز آنها را در کمی کنیم. دیگر هر جایی که می‌رفتیم مانند افراد بیگانه و غریب احساس نمی‌کردیم. در جلسات NA و در جمجم دوستان احساس می‌کردیم در خانه هستیم.

پس از مدتی پاکی اثرات اعتیاد ما پایان نمی‌یابد. هنوز به همدردی با سایر معتادان احتیاج داریم. برای حفظ ارتباط خود با اینکه چه کسی هستیم، از کجا آمده ایم و به کجا می‌رویم، شرکت در جلسات را ادامه می‌دهیم. هر یک از جلسات به ما یاد آور می‌شود که هرگز نمی‌توانیم مواد مخدر را با موفقیت مصرف کنیم. هر یک از جلسات به ما یاد آور می‌شود که هرگز معالجه نخواهیم شد، اما با انجام اصول برنامه می‌توانیم بهبود پیدا کنیم. هر جلسه، تجربه و الگوی سایر معتادان را در بهبودی مداوم به ما ارائه می‌دهد.

در جلسات مشاهده می‌کنیم که افراد مختلف چگونه برنامه خود را انجام می‌دهند و نتایج این کار چگونه در زندگی شان نمایان می‌شود. اگر می‌خواهیم مانند دیگران زندگی کنیم، می‌توانیم از آنچه آنها برای رسیدن به آن انجام جایی که می‌توانیم برویم، حفظ می‌کنند ارتباطی که بدون این جلسات ناممکن است و نمی‌توان هیچ جای دیگر به دست آورد. این ارتباط موجب شرکت مجدد ما در جلسات می‌شود.



فقط برای امروز در جلسه NA حضور می‌یابیم تا به خود یادآوری کنم چه کسی هستیم، از کجا آمده ام و در بهبودی خود به کجا می‌توانم بروم.

خُرداد

اینجمن ناینون
Nainon.Org

«قدمها به یک بیداری روحانی منجر می‌شود که دارای ماهیتی روحانی است. این بیداری با تغییراتی در زندگی ما آشکار می‌شود.»

کتاب پایه



نحوه تشخیص بیماری اعتیاد را می‌دانیم، علائم آن مسلم است. افرادی که از این بیماری رنج می‌برند، علاوه بر وسوسه کنترل نشدنی به مصرف مواد مخدر، رفتار خودجویانه ناشی از خودمحوری را نشان می‌دهند. وقتی اعتیاد ما در اوج پیش روی خود بود، مسلماً از درد بسیار زیادی رنج می‌بردیم. بی‌وقفه درباره خود و دیگران قضاوت می‌کردیم و بیشتر وقت خود را صرف نگرانی از نتایج یا تلاش برای کنترل آنها می‌کردیم.

درست همان طور که بیماری اعتیاد با علائم معینی آشکار می‌شود، بیداری روحانی نیز با نشانه‌های روشن و معینی در یک معتاد در حال بهبودی نمایان می‌شود. ممکن است متوجه تمایل خود به فکر کردن و عمل کردن به طور خودانگیخته، عدم علاقه به قضاوت کردن درباره اعمال دیگران یا نفسیّر اعمال آنها، توانایی بی چون و چرا برای لذت بردن از هر لحظه و بروز لبخند به طور مکور شویم.

اگر در فردی علائم بیداری روحانی را مشاهده کنیم، باید آگاه باشیم این بیداری‌ها سراست پذیر هستند. بهترین اقدام ما نزدیک شدن به این افراد است. وقتی به تدریج صحنه‌های تأثیرگذار و مکرر سپاسگزاری، تمایل به دریافت ابراز عشق از سوی اعضای انجمن و میل شدید به جبران این عشق را تجربه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ما نیز بیداری روحانی پیدا کرده‌ایم.



فقط برای امروز: شدید ترین تمایل من، بیداری روحانی است. به علائم آن توجه می‌کنم و از تشخیص آنها شادمان می‌شوم.

«می‌خواهیم از احساس گناه رها شویم، اما دوست نداریم/ بین کار به
ضرر دیگران تمام شود.»

کتاب پایه



بگذارید با این مسئله رویرو شویم؛ اکثر ما به دنبال خود اثرات ویرانی بر جای گذاشتمیم و به هر کسی که در راه ما قرار گرفت، صدمه زدیم. برخی از افرادی که در دوران اعتیاد خود بیش از همه به آنها آسیب رساندیم، افرادی بودند که بیشتر از همه دوست داشتیم. در تلاشی برای رها ساختن خود از احساس گناه نسبت به کارهایی که انجام داده ایم، شاید وسوسه شویم چیزهایی را که بهتر است ناگفته بماند، به طور بسیار دقیق با عزیزان خود در میان بگذاریم. این آشکارسازی‌ها ممکن است بسیار زیانبار بوده و حسنی نداشته باشند.

قدم نیم درباره تسکین دادن به احساس عمیق پشمایانی نیست؛ بلکه درباره پذیرفتن مسئولیت خطاهایی است که انجام داده ایم. طی برداشتن قدمهای هشتم و نهم، باید از راهنمای خود راهنمایی بخواهیم و خطاهای خود را طوری جبران کنیم که موجب افزایش دین ما نسبت به جبران خسارت نشود. فقط به دنبال رهایی از احساس پشمایانی نیستیم، بلکه به دنبال رهایی از نواقص خود نیز هستیم. هرگز نمی‌خواهیم دوباره به عزیزان خود صدمه بزنیم. یک راه برای اطمینان از این امر، انجام مسئولانه قدم نهم، بررسی انگیزه‌های خود و صحبت با راهنما قبل از جبران خسارت‌های خاصی است که قصد انجام آنها را داریم.



فقط بوای امروز: می‌خواهیم مسئولیت اعمال خود را قبول کنم. قبل از جبران هر خسارت، با راهنمای خود صحبت می‌کنم.

«در هنگام رشد، باد می‌گیریم بر تمایل به فرار کردن با مخفی شدن از خود و احساسات خود غلبه کنیم.»

کتاب پایه



به جای آسیب پذیری در برابر ریسک، بسیاری از ما عادتها بی را پرورش داده ایم که دیگران را در فاصله امنی حفظ می‌کند. الگوهای انزواجی عاطفی مزبور می‌تواند این احساس را در ما ایجاد کند که ما نوミدانه در پشت نقاب‌های خود محبوس شده ایم. سابقاً در زندگی خود ریسک می‌کردیم. اکنون می‌توانیم درباره احساسات خود ریسک کنیم. از طریق درد و دل کردن با سایر معتقدان، یاد می‌گیریم که منحصر به فرد نیستیم؛ صرفاً از طریق اجازه دادن به دیگران برای شناختن ما، خود را بی دلیل آسیب پذیر نمی‌کنیم، چرا که در جمع خوبی هستیم. از طریق کار کرد قدمهای دوازده گانه برنامه NA رشد و تغییر می‌کنیم. دیگر نه می‌خواهم و نه نیاز داریم ضمیر پذیدار شونده خود را پنهان کنیم. این فرست به ما داده شده که از نهان‌سازی عواطف خود برای حفظ اعتماد فعال رهایی یابیم.

با آشکار کردن احساسات خود برای دیگران، در برابر ریسک آسیب‌پذیر می‌شویم، اما این ریسک به مزایای حاصل از آن می‌ارزد. با کمک راهنمای خود و سایر معتقدان در حال بیبودی نحوه ابراز صادقانه و آشکار احساسات خود را یاد می‌گیریم. در عوض، با ابراز عشق بی‌چون و چرا از سوی دوستان خود تقویت و تشویق می‌شویم. با انجام اصول روحانی هم در خود و هم در اطرافیان خود قدرت و آزادی پیدا می‌کنیم. آزادیم که خود باشیم و از مصاحبت با معتقدان عضو انجمن خود لذت ببریم.



فقط برای امروز: آشکارانه و صادقانه با معتقد در حال بیبودی دیگری درد و دل می‌کنیم. در برابر ریسک آسیب پذیر می‌شوم و از خود و دوستی خود با سایر اعضای NA شادمان می‌شوم. رشد خواهیم کرد.

«اتفاقات مثبت و منفی بسیاری در طول یک روز رخ می‌دهد. اگر وقتی را صرف ارزش نهادن بر هر دوی این اتفاقات نکنیم، احتمالاً چیزی که به رشد ما کمک می‌کند، از دست خواهیم داد»
جزوه فقط برای امروز



ظاهراً برعی از ما درباره اتفاقات خوب یا بد، موفقیت آمیز یا شکست برانگیزی که هر روز در زندگی ما رخ می‌دهد، ندانسته قضاوت می‌کنیم. تمایل داریم نسبت به "خوب" احساس خوبی داشته باشیم و نسبت به "بد" احساس عصبانیت، ناکامی یا گناه داشته باشیم. با این حال، احساسات خوب و بد، اغلب با آنچه واقعاً برای ما خوب یا بد است ارتباط بسیار کمی دارد. شاید از شکست‌های خود بیشتر از موفقیت‌های خود درس بگیریم، به خصوص اگر شکست از پذیرفتن رسک ناشی شود.

نسبت دادن قضاوت‌های ارزشی به عکس العمل‌های عاطفی خود، ما را با طرز فکرهای قدیمی خود پیوند می‌دهد. می‌توانیم طرز فکر خود درباره وقایع زندگی روزمره را تغییر دهیم و به آنها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و نه به عنوان خوب یا بد نگاه کنیم. به جای ارزش گذاری می‌توانیم به دنبال درس گرفتن باشیم. با انجام این کار از هر یک از روزها چیزی یاد می‌گیریم. قدم دهم روزانه ما، ابزار بسیار خوبی برای ارزیابی رویدادهای روزانه و درس گرفتن از موفقیت و شکست است.



فقط برای امروز به من فرصتی داده شده تا اصول بهبودی را به منظور یادگیری و رشد به کار گیرم. وقتی از رویدادهای زندگی درس می‌گیریم، موفق می‌شوم.

«شناخت ما از نیرویی برتر به خود ما بستگی دارد....»

صیتوانیم آن را گروه یا برنامه بنامیم

و یا آن را خداوند بنامیم».

کتاب پایه



بسیاری از ما تا وقتی عمق عجز خود در برابر اعتیاد را کاملاً نپذیریم، در شناخت نیرویی برتر مشکل خواهیم داشت. اما وقتی این مسئله را پذیریم، اکثر ما حداقل تمایل داریم به درخواست کمک از نیرویی برتر از بیماری خود توجه کنیم. اولین تماس عملی ما با این نیرو در گروه NA است. احتمالاً اینجاست که باید شروع به گسترش شناخت خود از خداوند کنیم.

عشق بی چون و چرا بی که اعضای NA در هنگام کمک به یکدیگر بدون انتظار پاداش ابزار می کنند، گواه بر وجود این نیرو در گروه است. تجربه جمعی گروه در بهبودی، خود نیرویی برتر از ماست، چرا که گروه از چیزهای مؤثر و غیر مؤثر دانش تجربی دارد. این حقیقت که معتادان هر روز شرکت در جلسات NA را ادامه می دهند، نشانه ای از حضور نیرویی برتر است، نیروی جذاب و مهربانی که به پاک ماندن و رشد معتادان کمک می کند.

همه این مسائل گواه بر وجود نیرویی است که در گروههای NA پیدا می شود. وقتی با ذهنی باز به اطراف نگاه می کنیم، هر یک از ما قادر به تشخیص نشانه های دیگری از این نیرو خواهیم بود. تا وقتی راهی را برای شرکت دادن این نیرو در زندگی روزانه خود پیدا می کنیم، فرقی نمی کند آن را خداوند، نیرویی برتر یا چیز دیگری بنامیم.



فقط برای امروز: چشم و ذهن خود را بر نشانه های نیرویی که در گروه NA من وجود دارد، باز می کنم. از این نیرو برای پاک ماندن کمک می خواهم.

«... تصمیم به درخواست کمک از خداوند، بزرگترین منبع قدرت و شهامت ماست.»

کتاب پایه



چالش چیزی است که به ما برای موفقیت جرأت می‌دهد. چیزهای جدید و نا آشنا صرف نظر از اینکه به نظر ما خوب یا بد برسند، به عنوان چالش عمل می‌کنند. ما با موانع و تضادهای درونی و بیرونی خود در چالش هستیم، چیزهای جدید و دشوار، موانع و تضادها همگی بخشی از "زندگی آن طور که هست" هستند. پاک زندگی کردن به معنای آموختن شیوه رویارویی با چالش‌هاست.

بسیاری از ما آگاهانه یا نا آگاهانه برای رویارویی با چالش‌ها مواد مصرف می‌کردیم. بسیاری از ما از شکست و موفقیت به یک اندازه واهمه داشتیم. هر بار که از رویارویی با چالش‌های روزمره خودداری می‌کردیم، از کمبود احترام به نفس رنج می‌بردیم. برعی از ما احساس شرم خود را پنهان می‌کردیم. هر بار که این کار را انجام می‌دادیم، در رویارویی با چالش‌های خود حتی ناتوان‌تر هم می‌شدیم و احتمال یشتری وجود داشت که به مصرف روی آوریم.

با انجام برنامه NA ابزار مورد نیاز برای رویارویی موفقیت آمیز با همه چالش‌های خود را به دست آورده‌ایم. به نیرویی برتر از خود ایمان آورده‌ایم، نیرویی که برای اراده و زندگی ما اهمیت قائل است. از این نیرو خواسته‌ایم نواقص شخصیتی ما یعنی چیزهایی که زندگی ما را غیر قابل اداره ساخته، برطرف نماید. برای بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با این نیروی برتر اقدام کرده‌ایم. از طریق قدمها، توانایی قطع مصرف مواد و شروع زندگی در اختیار ما گذاشته شده است.

هر روز با چالش‌های جدیدی رویرو می‌شویم. هر روز از طریق انجام برنامه بهبودی، لطف و عنايت لازم برای رویارویی با این چالش‌ها به ما ارزانی می‌شود.



فقط برای امروز: از نیروی برتر خود برای رویارویی مستقیم با چالش امروز کمک می‌خواهیم.

«زندگی خود را بررسی کردیم و به اینکه واقعاً چه کسی هستیم، پی بردیم. فروتنی واقعی به معنای این است که بپذیریم خود باشیم و بدین منظور صادقانه تلاش کنیم.»

کتاب پایه



در دوران مصرف، مقتضیات بیماری ما شخصیت ما را تعیین می کرد. ممکن بود برای به دست آوردن "مواد مخدر" به هر کس با چیزی که لازم بود تبدیل شویم، ماشین های بقا بودیم، به طوری که با همه شرایط دوران مصرف به راحتی سازگار می شدیم.

وقتی بھبودی خود را آغاز کردیم، قدم در زندگی جدید و متفاوتی نهادیم. بسیاری از ما درباره اینکه چه رفتاری برای ما در چه شرایطی مناسب است، عقیده ای نداشتیم. برخی از ما طرز صحبت کردن با مردم، لباس پوشیدن یا رفتار کردن در مکانهای عمومی را نمی توانستیم. نمی توانستیم خود باشیم، زیرا دیگر خود را نمی شناختیم.

قدمهای دوازده گانه روش ساده ای را برای شناخت واقعی خویشن ارائه می دهد. از ویژگی های مثبت و نواقص خود، از چیزهایی که درباره خود دوست داریم و چیزهایی که از آنها خیلی رضایت نداریم، پرده برمی داریم. از طریق نیروی الیام بخش قدمهای دوازده گانه به تدریج پی می بریم افرادی هستیم که توسط نیروی برتری که در ک می کنیم برای اینکه خودمان باشیم، خلق شده ایم. الیام واقعی وقتی شروع می شود که در ک کنیم اگر نیروی برقو، ما را بدین گونه خلق کرده، پس اشکالی ندارد کسی باشیم که واقعاً هستیم.



فقط برای امروز: از طریق کار کرد قدمهای تو انم آزادی خود بودن را تجربه کنیم، یعنی فردی باشیم که نیروی برترم خواسته است.

«باور داریم نیروی برتر ما از ما مراقبت خواهد کرد.»

کتاب پایه



همه ما اوقاتی را سپری می‌کنیم که به نظر می‌رسد زندگی ما در حال از هم پاشیدن است. روزها یا حتی هفته‌هایی هست که به نظر می‌رسد هر چیزی که می‌تواند پایان بدی داشته باشد، به بدی می‌انجامد. آن چیز چه از دست دادن شغل، مرگ یک عزیز با پایان رابطه‌ای باشد، در هر حال تردید داریم از تعییراتی که در زندگی ما رخ می‌دهد، در امان باشیم.

در خلال زمانی که صدای متلاشی شدن دنیا را در اطراف خود می‌شنویم، به بالاترین مرتبه ایمان به نیرویی برتر و مهربان دست پیدا می‌کنیم. هیچ انسانی نمی‌تواند درد ما را تسکین دهد. می‌دانیم فقط مراقبت خداوند می‌تواند آرامشی را که می‌خواهیم، فراهم کند. احساس آشتنگی می‌کنیم، اما ادامه می‌دهیم و می‌دانیم زندگی ما سامان خواهد یافت.

وقتی در بیبودی پیشرفت می‌کنیم و ایمان ما به نیروی برتر افزایش می‌باید، با وجود اینکه ممکن است در رنج باشیم، مطمئن هستیم که با احساسی حاکی از امید با دوران سخت رویرو می‌شویم. نباید نومید باشیم، چراکه می‌دانیم وقتی نمی‌توانیم به تنهایی حرکت کنیم، مراقبت نیروی برتر به ما کمک خواهد کرد.



فقط بوای امروز: در دوران سختی، به مراقبت خداوند انکا می‌کنم و می‌دانم که نیروی برتر همواره به داد من خواهد رسید.

«مشارکت کردن با دیگران مانع از احساس انزوا و
تنهایی ما می‌شود.»

کتاب پایه



بین تنها بودن و دلتنگ بودن تفاوت وجود دارد. دلتنگ بودن وضعیت عاطفی قلب است، خلاصی که موجب احساس ناراحتی و گاهی نومیدی در ما می‌شود. دلتنگی همواره از طریق برقراری رابطه با دیگران یا قرار گرفتن در جمع آنها تسکین می‌یابد. برخی از ما حتی در اتفاقی پر از جمیعت نیز دلتنگ هستیم. بسیاری از ما از روی دلتنگی شدید ناشی اعتیاد خود به معتادان گمنام آمدیم. پس از شرکت در جلسات شروع به پیدا کردن دوستان جدید می‌کنیم و در اکثر اوقات احساس دلتنگی ما بر طرف می‌شود. اما بسیاری از ما باید در سراسر دوران بیهودی خود با دلتنگی دست و پنجه نرم کنیم.

راه درمان دلتنگی چیست؟ بهترین راه درمان، برقراری رابطه با نیرویی برتر است که می‌تواند به ما در پر کردن خلاً قلب خود کمک کند. متوجه می‌شویم وقتی به نیرویی برتر ایمان داریم، هرگز نباید احساس دلتنگی کنیم. وقتی با خداوندی که در کمک ارتباط آگاهانه داریم، می‌توانیم در تنهایی خود راحتی بیشتری داشته باشیم.

وقتی در بیهودی پیشرفت می‌کنیم اغلب در تعامل خود با دیگران رضایت کامل پیدا می‌کنیم. با این وجود، همچنین در می‌یابیم هر چه به نیرویی برتر خود نزدیک تر می‌شویم، کمتر نیاز پیدا می‌کنیم خود را در جمع دیگران قرار دهیم وقتی به برسی و عمیق کردن ارتباط خود با نیرویی برتر ادامه می‌دهیم، به تدریج روحی را در درون خود پیدا می‌کنیم که هممدم دائمی ماست. متوجه می‌شویم از نظر روحانی با چیزی بزرگتر از خود مرتبط شده ایم.



فقط برای امروز : در ارتباط آگاهانه خود با نیرویی برتر آرامش پیدا می‌کنیم. من هرگز تنها نیستم.

«روز را نه تنها در یک لحظه بلکه از لحظه‌ای به لحظه دیگر سپری می‌کنیم. وقتی از زندگی در زمان حال دست می‌کشیم، مشکلات ما به طرز نامعقولی بزرگ می‌شوند.»

کتاب پایه



اغلب در ک زندگی پیچیده به نظر می‌رسد، خصوصاً برای افرادی در بین ما که مدت‌های زیادی از انجام این کار طفره رفته‌اند. وقتی مصرف مواد را قطع کردیم، بسیاری از ما با دنیایی روبرو شدیم که گیج کننده و حتی هولناک بود. زندگی و جزییات آن شاید در یک نگاه، گیج کننده به نظر رسد. از این گذشته، تصور می‌کنیم شاید توانیم زندگی را اداره کنیم و امتحان آن نیز بی‌فایده باشد. این افکار خود را تقویت می‌کنند و ما خیلی زود در اثر پیچیدگی متصور زندگی از پای در می‌آییم.

خوب‌بختانه مجبور نیتیم همه چیز را یکدفعه اصلاح کنیم. حل یک مشکل ممکن به نظر می‌رسد، پس مشکلات را تک در نظر می‌گیریم. از هر لحظه در هنگام فرا رسیدن آن مراقبت می‌کنیم و سپس از لحظه بعدی در هنگام فرا رسیدن آن مراقبت می‌کنیم. یاد می‌گیریم فقط برای امروز پاک بمانیم و در همین روز به سراغ مشکلات خود می‌رویم. وقتی زندگی را در هر لحظه سپری می‌کنیم، دیگر هولناک به نظر نمی‌رسد. با هر نفسی که در هر لحظه می‌کشیم، می‌توانیم پاک بمانیم و زندگی کردن را یاد بگیریم.



فقط برای امروز: با زندگی کردن تنها در همین لحظه آن را ساده حفظ می‌کنم. امروز، تنها به مشکلات امروز رسیدگی می‌کنم؛ مشکلات فردا را برای فردا می‌گذارم.

«وقتی به اینجا می‌آییم حتما نباید پاک باشیم، اما پس از جلسه اول به تازه واردّها توصیه می‌کنیم بار هم به جلسات برگردند و پاک هم برگردند. نباید متظر افراد در مصرف با محکومیت حبس باشیم و بعد از معتادان گمنام کمک بگیریم.»

کتاب پایه



تعداد بسیار اندکی از ما با تمایل سروشار به NA می‌آییم. برخی از ما بر اساس دستور دادگاه در اینجا حضور می‌باشیم. برخی از ما برای نجات خانواده‌های خود آمده‌ایم. برخی دیگر در تلاش برای نجات شغلی که در مرز نابودی است به اینجا می‌آییم. مهم نیست چرا اینجا هستیم. مهم این است که اینجا هستیم.

شنیده ایم که می‌گویند «اگر جسم را بیاورید، روح نیز به دنبال آن می‌آید». شاید با نارضایتی به جلسات بیاییم. شاید یکی از افرادی باشیم که در ته اتفاق دست به سینه می‌نشینیم و با تهدید به کسی که به طرف ما می‌آید خیره می‌شویم. شاید قبل از دعای پایانی، جلسات را ترک می‌کنیم.

اما اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، متوجه روش شدن تدریجی ذهن خود می‌شویم. کم کم حصار خود را بر می‌داریم و هنگامی که دیگران صحبت می‌کنند، واقعاً گوش می‌دهیم. حتی شاید به حرفاها فردی که می‌توانیم با او ارتباط برقرار کنیم، گوش دهیم. فرآیند تغییر را آغاز می‌کنیم. پس از مدتی در NA متوجه می‌شویم نه تنها ذهن ما وارد جلسات شده، بلکه مهم‌تر از آن قلب ما نیز وارد جلسات شده است. پس از این اتفاق معجزات واقعاً شروع می‌شود؟



فقط برای امروز: سعی می‌کنم به آنچه که گفته می‌شود با روشن بینی گوش دهم.

«راه حل آسانی را می‌خواستیم.... وقتی واقعاً کمک می‌خواستیم، فقط به دنبال رهایی از درد بودیم.»

كتاب پایه



یک جای کار می‌لند. در واقع چیزی برای مدت زیادی اشتباه بوده و باعث رنج و پیچیدگی زندگی ما شده است. مسئله این است که در هر برهه زمانی، تحمل درد ناشی از نواقص، از تسلیم شدن در برابر آشتفتگی کامل ناشی از تغییر شیوه زندگی، همواره آسان تر به نظر می‌رسد. شاید رهایی از درد را آرزو کنیم، اما به ندرت به انجام کاری که برای زدودن منبع رنج از زندگی خود لازم است، تمایل داریم.

اکثر ما تا وقتی "مريض و خسته از خستگی و مريضی" نشديم، به دنبال بهبودی از اعتیاد نبوديم. همين موضوع درباره نواقص شخصيتی که در زندگی به همراه داشته‌ایم نيز صادق است. اکثر ما تنها وقتی نمي‌توانيم کمبودهای خود را لحظه‌اي بيشتر تحمل کنیم و تنها وقتی مي‌دانیم درد ناشی از تغیير نمي‌تواند به اندازه دردي که امروز داریم، و خیم باشد، به امتحان چیزی جديد تمایل پیدا می‌کنیم. جای شکرش باقی است که صرف نظر از اينکه از چه چیزی مريض و خسته هستیم، قدمها همیشه وجود دارد. طعنه آمیز است که به محض اينکه تصمیم به شروع فرآيند کار کرد قدمهای دوازده کانه می‌گيریم، به بی اساس بودن ترس خود از تغیير پی می‌بریم. قدمها برنامه‌ای تدریجی و قدم به قدم را برای تغیير ارائه دهند. هیچ قدمی آنقدر وحشتناک نیست که نتوانیم آن را کار کنیم. وقتی قدمها را در زندگی خود به کار می‌گيریم، تغیير را تجربه می‌کنیم که ما را آزاد می‌سازد.



فقط برای امروزه: مهم نیست چه چیزی مرا از زندگی پوشانله و شاد باز می‌دارد، در هر حال می‌دانم که این برنامه می‌تواند قدم به قدم به تغیير من کمک کند.

«تا حد اکثر توان خود، جبران خسارت می‌کنیم.»

کتاب پایه



قدم نهم به ما می‌گوید که در صورت امکان مستقیماً جبران خسارت کنیم. تجربه به ما می‌گوید این جبران خسارت‌های مستقیم را همراه با تغییرات مدام در طرز برخورد و رفتار خود دنبال کنیم یعنی با جبران خسارت‌های غیر مستقیم.

به عنوان مثال، پنجره کسی را به دلیل عصبانیت شکسته‌ایم. تگاه دلسوز آن را به چشم انداخته و پنجره را شکسته‌ایم و عذرخواهی از او کافی نخواهد بود. خطابی که انجام داده‌ایم را از طریق پذیرفتن آن و تعویض پنجره، مستقیماً اصلاح می‌کنیم - چیزی را که به آن صدمه زده‌ایم تعمیر می‌کنیم.

سپس جبران خسارت‌های مستقیم خود را با جبران خسارت‌های غیر مستقیم دنبال می‌کنیم. اگر بر اساس خشم خود عمل کرده‌ایم و پنجره فردی را شکسته‌ایم، الگوهای رفتار و طرز برخورد خود را برسی می‌کنیم. پس از اینکه پنجره شکسته را تعمیر کرده‌یم، طرز برخورد خود را نیز اصلاح می‌کنیم - سعی می‌کنیم "خطاهای گذشته خود را اصلاح کنیم". رفتار خود را اصلاح می‌کنیم و هر روز سعی می‌کنیم بر اساس خشم خود عمل نکنیم.

از طریق تعمیر خرابی‌هایی که به بار آورده‌ایم، مستقیماً جبران خسارت می‌کنیم. از طریق اصلاح طرز برخوردی که در درجه اول باعث ایجاد خسارت از سوی ما می‌شود، به طور غیر مستقیم جبران خسارت می‌کنیم و این امر به ما در حصول اطمینان از اینکه در آینده خسارت‌های بیشتری را به بار نیاوریم، کمک می‌کند.



فقط برای امروز: در صورت امکان مستقیماً جبران خسارت می‌کنیم.
 همچنین از طریق "اصلاح خطاهای گذشته" و تغییر طرز برخورد و رفتار خود به طور غیر مستقیم جبران خسارت می‌کنیم.

«احساس منفی ما نسبت به خود با ابراز علاقه مثبت نسبت به دیگران جایگزین می‌شود.»

کتاب پایه



شایعه پراکنی شیطان سیاه درونی ما را تعذیه می‌کند. گاهی اوقات تنها راهی که می‌توانیم درباره خود احساس خوبی داشته باشیم این است که فرد دیگری را از طریق مقایسه، بد جلوه دهیم. اما احترام به نفسی که به ضرر فرد دیگر تمام می‌شود، بی ارزش است و به توان آن نمی‌ارزد.

پس چگونه با احساس منفی درباره خود کنار بیاییم؟ ساده است. علاقه مثبت نسبت به دیگران را جایگزین آن می‌کنیم. به جای اینکه بر احترام نفس پایین خود انگشت بگذاریم، به نزد اطرافیان خود می‌رویم و سعی می‌کنیم در خدمت آنها باشیم.

شاید این کار راهی برای طفره رفتن از موضوع به نظر رسد، اما این چنین نیست. با انگشت گذاشتن بر احساس حقارت نسبت به خود نمی‌توانیم کاری انجام دهیم، جز اینکه خود را گرفتار مخصوصه دلسوزی نسبت به خود کنیم. اما با جایگزینی دلسوزی نسبت به خود با ابراز علاقه عشق آمیز و فعل نسبت به دیگران، می‌توانیم برای خود احترام قائل شویم.

راه دستیابی به احترام به نفس، خراب کردن دیگران نیست، بلکه دلپسندتر کردن آنها از طریق ابراز عشق و علاقه مثبت است. برای اینکه در انجام این کار به ما کمک شود، می‌توانیم از خود بپرسیم آیا به ایجاد مشکل کمک می‌کنیم یا به یافتن راه حل. امروز، می‌توانیم به جای ویرانی، سازندگی را انتخاب کنیم.



فقط برای امروز: گرچه ممکن است احساس حقارت کنم، لازم نیست برای دلپسندتر کردن خود، دیگران را خراب کنم. امروز، احساس منفی نسبت به خود را با ابراز علاقه مثبت نسبت به دیگران جایگزین می‌کنم. به جای ویرانی، سازندگی را در پیش می‌گیرم.

«اگرچه عمل کردن بر اساس صداقت دشوار است،
اما سزاوار بیشترین پاداش است.»

کتاب پایه



صادق بودن را چقدر مشکل می‌پنداشیم! بسیاری از ما وقتی به NA می‌آییم از اینکه چه اتفاقی در زندگی ما افتاده، چنان سردرگم هستیم که گاهی ماهها و سالها طول می‌کشد به این سردرگمی سر و سامان دهیم. حقیقت گذشته ما همواره همان طور که گفته‌ایم نیست. چگونه می‌توانیم راستگویی بودن را شروع کیم.

بسیاری از ما صداقت در هنگام دعا را آسان ترین راه می‌باییم. گاهی اوقات متوجه می‌شویم که از باز گفتن کل حقیقت به معتقدان انجمن خود رنج می‌بریم. احساس اطمینان می‌کنیم اگر بگذاریم دیگران ما را همان طور که واقعاً هستیم بشناسند، پذیرفته نخواهیم شد. زندگی کردن طبق انتظار خود با تصویر "بینهایت آراسته و فوق العاده ای" که بسیاری از ما مجسم کرده‌ایم، دشوار است! در دعا از سوی نیروی برتر خود احباب قرار می‌گیریم و این امر به ما اجازه می‌دهد راز دل خود را صادقانه آشکار کنیم.

وقتی این صداقت را در ارتباط با خداوندی که در کار می‌کنیم به کار می‌گیریم، اغلب متوجه تأثیر خفیف آن بر ارتباطات خود با دیگران می‌شویم. به صدق بودن عادت می‌کنیم، در هنگام صحبت در جلسات و کار کردن با دیگران عمل صادقانه را شروع می‌کنیم. در عوض، متوجه غنی شدن زندگی خود از طریق روابط دوستانه عمیق می‌شویم. حتی در می‌باییم می‌توانیم با خود نیز صداقت بیشتری داشته باشیم، یعنی با مهیم ترین فردی که باید با او صدق باشیم.

صداقت یک ویژگی است که با تمرين پرورش می‌باید. راستگویی کامل، همیشه آسان نیست، اما وقتی این کار را هنگام ارتباط با نیروی برتر خود شروع کنیم، ابراز صداقت خود به دیگران را آسان تر می‌باییم.



فقط برای امروز: با خداوند، خود و دیگران صادق خواهم بود.

قدمهای دوازده گانه معتقدان گمنام

فرآیند بهبودی پیشرونده‌ای است

که در زندگی روزمره ما پایه گذاری شده است.»

کتاب پایه



پس از گذشت مدتی از بهبودی ممکن است متوجه شویم که با مسائلی مانند مشکلات شخصی دردناک، احساس عصبانیت و نومیدی روبرو شده‌ایم. وقتی متوجه جریان می‌شویم، ممکن است شکوه کنیم: «اما من سخت کار می‌کردم. فکر می‌کردم... شاید بهبود پیدا کردم؟ نه حتی خیلی کم. بارها و بارها می‌شویم که بهبودی فرآیندی مداوم است و ما هرگز معالجه نمی‌شویم. با این حال، گاهی اوقات معتقدیم اگر قدمهای خود را به قدر کافی انجام دهیم، به قدر کافی دعا کنیم یا به اندازه کافی در جلسات شرکت کنیم، سرانجام... خب شاید معالجه نشویم، اما تبدیل به فرد قابل توجهی شویم!»

ما "فرد قابل توجهی" هستیم. در حال بهبودی هستیم - بهبودی از اعتیاد فعال. فرقی نمی‌کند در طی فرآیند بهبودی با چه مسائلی روبرو شده‌ایم، در هر حال همیشه مسائل بیشتری وجود دارد. چیزهایی که به یاد نمی‌آوردیم یا تصور نمی‌کردیم در اولین ترازنامه ما مهیا باشند، مطمئناً بعداً بروز پیدا می‌کنند. بارها و بارها برای مقابله با چیزهایی که ما را آزار می‌دهد، به فرآیند قدمها مراجعه می‌کنیم. هر چه بیشتر از این فرآیند بهره می‌گیریم، بیشتر به آن اعتماد می‌کنیم، چرا که می‌توانیم نتایج آن را مشاهده کنیم. از خشم و رنجش به سوی بخشش، از انکار به سوی صداقت و پذیرش و از درد به سوی آرامش پیش می‌رویم. بهبودی یک شبه اتفاق نمی‌افتد و بهبودی ما هرگز کامل نخواهد شد. اما هر یکی از روزها انتیام جدید و امید به فرآهایی بیشتر را به ارمنان می‌آورد.



فقط بوای امروز: امروز هر کاری که بتوانم برای بهبودی خود انجام می‌دهم و در فرآیند مداوم بهبودی امید خود را حفظ می‌کنم.

« فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهم کرد. کسی که مرا باور کند و من خواهد در بھبودیم به من کمک کند. »

کتاب پایه



همه ما به NA نمی‌آییم که به طور خودکار پاک بمانیم. اما اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، پشتیبانی لازم برای بھبودی خود را در معتقدان گمنام پیدا می‌کنیم. وقتی فردی باشد که ما را باور داشته باشد، حتی اگر خود را نیز باور نداشته باشیم، پاک ماندن آسان‌تر است.

حتی فردی از اعضای NA که به طور معمول لغزش می‌کند، یک حامی وفادار دارد که همیشه برای کمک کردن به او حاضر است. حتیماً باید فرد یا گروهی از افراد را پیدا کنیم که ما را باور داشته باشند. وقتی از آنها می‌پرسیم که آیا اصلاً پاک می‌شویم، همیشه پاسخ می‌دهند: «بله، شما می‌توانید و پاک خواهید ماند. فقط شرکت در جلسات را ادامه دهید! »

همه ما به خصوص وقتی نمی‌توانیم خود را باور کنیم، به فردی نیاز داریم که ما را باور داشته باشد. وقتی دچار لغزش می‌شویم، گاهی اوقات اعتماد به نفس از هم پاشیده خود را آنقدر تضعیف می‌کنیم که کم کم دچار احساس نومیدی کامل می‌شویم. در چنین موقعی به پشتیبانی دوستان وفادار خود در NA احتیاج داریم. آنها به ما می‌گویند این لغزش می‌تواند آخرین لغزش ما باشد. طبق تجربه می‌دانند اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، سرانجام پاک می‌شویم و پاک می‌مانیم.

خودباوری برای بسیاری از ما دشوار است. اما وقتی کسی ما را بی‌شائبه دوست دارد و صرف نظر از تعداد لغزش‌های ما از ما پشتیبانی می‌کند، بھبودی در NA برای ما قدری واقعی‌تر می‌شود.



فقط برای امروز: فردی را پیدا می‌کنم که من را باور داشته باشد. آنها را باور خواهیم داشت.

«این برنامه امید عرضه می‌کند. تنها چیزی که باید به همراه بیاورید تمایل به قطع مصرف و امتحان این شیوه جدید زندگی است.»
جزوه خطاب به تازه وارد



گاهی اوقات از اینکه آیا در معتادان گمنام "درست عمل می‌کنیم" متحیر می‌شویم. آیا در جلسات به قدر کافی حضور پیدا می‌کنیم؟ آیا از راهنمایی‌گیریم یا قدمها را کار می‌کنیم یا به روش "درستی" صحبت می‌کنیم، می‌خوانیم و یا زندگی می‌کنیم؟ ما برای انجمن معتادان در حال بهبودی ارزش قائل می‌شویم — نمی‌دانیم بدون این انجمن چه کار کنیم. چه می‌شود اگر شیوه انجام برنامه "اشتباه" باشد؟ آیا این امر از ما اعضای NA "بدی" می‌سازد؟

با مرور سنت سوم که به ما اطمینان می‌دهد « تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است»، می‌توانیم نامنی‌های خود را سامان دهیم. قوانینی وجود ندارد که بگویید باید در بسیاری از فلان جلسات یا این جلسات ویژه شرکت کنیم یا قدمها را بدین طریق و با این سرعت کار کنیم یا برای اینکه به عنوان اعضای NA در جایگاه خوبی قرار بگیریم طوری زندگی کنیم که فلان افراد راضی باشند.

درست است اگر مایل به دستیابی به همان بهبودی هستیم که در اعضایی که به آنها احترام می‌گذاریم مشاهده می‌کنیم، باید همان برنامه‌ای که بهبودی آنها را ممکن ساخته، انجام دهیم. اما NA انجمن آزادی است؛ برنامه را به بهترین نحوی که برای ما و نه برای فرد دیگر مناسب است، انجام می‌دهیم. تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است.



فقط برای امروز: به برنامه‌ای که انجام می‌دهم در پرتو بهبودی خود نگاه می‌کنم. این برنامه را تا حد اکثر توان خود انجام می‌دهم.

«رؤیاهای از دست رفته بیدار می‌شود و احتمالات جدیدی پدیدار می‌گردد.»

کتاب پایه



اکثر ما در دوران جوانی رؤیاهایی داشتیم. در هر حال، وقتی اعتیاد بر زندگی ما مسلط شد، همه رؤیاهای ما از جمله رؤیای شغل پرتکاپو، خانواده بزرگ و دوست داشتنی با رؤیای سفرهای خارجه نقش بر آب شد. هر چیزی که برای خود می‌خواستیم در جستجوی مواد مخدر از نظر ما پنهان شد. رؤیاهای ما از تهیه مجدد مواد مخدر و امید به سرخوشی حاصل از مصرف آن فراتر نرفت.

اکنون در دوران بھبودی می‌توانیم به دلایلی امیدوار باشیم که رؤیاهای از دست رفته ما هنوز می‌توانند به حقیقت بیینندن. مهم نیست چقدر از سن ما گذشته، اعتیاد چه چیزهایی را از ما گرفته با این امر چقدر غیر ممکن به نظر می‌رسد، در هر حال، رهایی ما از اعتیاد فعلی، آزادی لازم برای جستجوی آرزوهای خود را به ما می‌دهد. شاید به استعداد فراوان خود در کاری پی ببریم یا سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا کنیم و یا دریابیم که ادامه تحصیلات، پاداش‌های چشمگیری را برای ما به ارمغان می‌آورد.

سابقاً بیشتر انرژی خود را صرف بهانه تراشی و دلیل تراشی برای شکست‌های خود می‌کردیم. امروز به جلو پیش می‌رویم و از بسیاری از فرصتهايی که زندگی در اختیار ما گذاشته، استفاده می‌کنیم. ممکن است از توانایی‌های خود شگفت زده شویم. سرانجام با وجود پشتوانه بھبودی، موفقیت، رضایت و خشنودی در دسترس ماست.



فقط برای امروز: برای تحقق رؤیاهای خود از امروز هر کاری که بتوانیم انجام می‌دهم.

«وقتی سرانجام انگیزه‌های خودخواهانه خود را از سر راه برمن‌داریم، به آرامشی دست می‌یابیم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردیم.»

کتاب پایه



وقتی باورها، اعمال و انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم گاهی اوقات کارهایی را به دلایلی نادرستی انجام می‌دهیم. در اوایل دوران بهبودی خود، شاید مقادیر زیادی پول و وقت را صرف افرادی کرده باشیم تا این افراد صرفاً ما را دوست داشته باشند. بعدها ممکن است دریابیم که هنوز برای این افراد پول خرج می‌کنیم، اما انگیزه‌های ما تغییر کرده است. این کار را انجام می‌دهیم، چون آنها را دوست داریم. یا شاید سابقاً به این خاطر که از درون خود احساس پوچی می‌کردیم و احساس رضایت را از طریق ارتباط با فرد دیگری جستجو می‌کردیم، با دیگران روابط عاشقانه برقرار می‌کردیم. اکنون دلایل ما برای برقراری روابط عاشقانه، بر اساس تمایل به تقسیم کردن زندگی پر پاداش خود با شریکی همسان است. شاید قبلاً به دلیل ترس از لغزش، قدمها را کار می‌کردیم. اما امروز قدمها را به خاطر رشد روحانی کار می‌کنیم.

امروز در زندگی هدف جدیدی داریم و تغییر انگیزه‌های ما این هدف را منعکس می‌کند. خیلی بیشتر از نیاز و نامنی‌های خود چیزهایی را برای عرضه کردن در اختیار داریم. کمال روح و آرامش خاطری در ما رشد یافته است که بهبودی ما را به سوی قلمروی جدیدی رهنمون می‌سازد. با سخاوت کامل به دیگران ابراز عشق می‌کنیم و بهبودی خود را با آنها در میان می‌گذاریم و تأثیری که ایجاد می‌کنیم میراثی است برای کسانی که باید به ما پیوندند.



فقط برای امروز: در دوران بهبودی، انگیزه‌های من تغییر یافته است. می‌خواهم کارها را به دلایل درست انجام دهم، نه فقط به خاطر نفع شخصی خود. امروز، انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنم.

«وقتی بھبود پیدا می‌کنیم، دیدگاه جدیدی نسبت به پاکی به دست می‌آوریم... زندگی می‌تواند به ماجرای جدیدی برای ما تبدیل شود.»
کتاب پایه



زندگی دوران مصرف زندگی پاکی نیست. هیچ کس این موضوع را بهتر از ما نمی‌داند. برخی از ما در فلاکت جسمانی به سر می‌بردیم و نه تنها به خود، بلکه به دیگران هم اهمیت نمی‌دادیم. با این حال، بدتر از هر گونه فساد خارجی، حالتی بود که از درون احساس می‌کردیم، کارهایی که برای تهیه مواد خود انجام می‌دادیم، طرز برخورد ما با دیگران و طرز برخورد ما با خود در ما احساس ناپاکی ایجاد می‌کرد. بسیاری از ما به یاد داریم که بسیاری از صبح‌ها از خواب بیدار می‌شدیم و فقط آرزو می‌کردیم که برای یک بار هم که شده، بتوانیم نسبت به خود و زندگی خود احساس پاک بودن داشته باشیم.

امروز، فرصت داریم از طریق پاکی زندگی کردن، احساس پاکی کنیم. برای ما معتقدان، پاک زندگی کردن با قطع مصرف آغاز می‌شود از این گذشته، اولین استفاده ما از کلمه "پاک" در معتقدان گمنام نیز همین بوده است. اما وقتی "پاک" می‌مانیم و قدمهای را کار می‌کنیم، به نوع دیگری از پاکی بی می‌بریم. این نوع پاکی به جای پنهان کردن یا انکار بیماری، از پذیرفتن حقیقت اعتیاد حاصل می‌شود. این پاکی، نشاطی است که از اعتراف خطاهای خود و جبران خسارت ناشی از آنها حاصل می‌شود. اعتباری است که از مجموعه ارزش‌هایی که در هنگام جستجوی اراده نیروی برتر برای خود پرورش می‌دهیم، حاصل می‌شود. وقتی اصول برنامه را در همه امور خود به کار می‌گیریم، دلیلی برای احساس ناپاکی نسبت به زندگی یا شیوه زندگی خود نداریم پاک زندگی می‌کنیم و در پایان از اینکه این کار را انجام می‌دهیم، سپاسگزاریم.

"زندگی پاک" فقط در مورد "درستکاران" استفاده می‌شود. امروز، پاک زندگی کردن تنها راهی است که در اختیار داریم.



فقط برای امروز: احساس پاکی می‌کنم، چون پاک زندگی می‌کنم و این طریقی است که مایل به حفظ آن هستم.

«بله، ما چشم انداز امید هستیم...»

کتاب پایه



وقتی به آخر خط رسیدیم، بسیاری از ما همه امید خود به زندگی بدون مصرف مواد را از دست داده بودیم. معتقد بودیم مرگ در اثر اعتیاد سرنوشت ما را رقم زده است. اما ورود به اولین جلسه خود و مشاهده اتفاقی پر از معنادانی که در پاکی به سر می‌بردند، چقدر امیدوار کننده بود! یک معناد پاک واقعاً چشم انداز امید است.

امروز، همین امید را به دیگران می‌دهیم. تازه واردّها برق شادی را در چشمان ما می‌بینند، متوجه نحوه مراقبت ما از خود می‌شوند، به صحبت های ما در جلسات گوش می‌دهند و اغلب چیزی را می‌خواهند که ما بدان دست یافته ایم. آنها ما را باور می‌کنند تا اینکه یاد پنگرند خود را باور کنند.

تازه واردّها صدای پیام امید ما را می‌شنوند. آنها تمایل دارند با "دیده خوش‌بینی" به ما بنگرند. همیشه درگیری ما با نقص شخصیتی یا مشکلات ما در بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با نیرویی برقرار را درک نمی‌کنند. زمان زیادی طول می‌کشد تا بفهمند افراد با تجربه ای که سه یا شش و یا ده سال پاکی را سپری کرده‌اند، اکثر اوقات اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهند یا از دیگر نواقص شخصیتی خفیف‌تر رنج می‌برند.

بله، تازه وارد گاهی اوقات ما را به عنوان الگو به حساب می‌آورد. با این حال، اقرار آشکارانه ماهیت کشمکش‌های ما در بهبودی مفید است، چراکه در موقعي تازه وارد نیز مشغول گذراندن همان آزمایش‌هاست. در نتیجه، این تازه وارد به خاطر می‌سپارد که دیگران آن مشکل را پشت سر گذاشته و پاک مانده‌اند.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم که من برای همه کسانی که راه مرا دنبال می‌کنند، یک راهنمای چشم انداز امید هستم.

«این برنامه در زندگی ما معجزه میکند.... آزادی لازم برای زندگی را به دست می آوریم.»

کتاب پایه



اکثر ما اگر تا به حال مدت زمانی را در بیرونی به سر برده باشیم، شنیده ایم که برخی از اعضاء در جلسات از خستگی مفرط و مشغولیت بسیار زیاد خود برای شرکت در جلسات با راهنمایی و یا سایر فعالیتها گله می کنند. در حقیقت، خود ما ممکن است عضو گله مند بوده باشیم. روزها بسیار پر مشغله به نظر می رسد: شغل، خانواده و دوستان، جلسات، فعالیت ها، راهنمایی، کار کرد قدمها. عضو گله مند می گوید: «برای انجام همه کارها و تأمین خواسته های همه، ساعات روز برای من کافی نیست!»

وقتی این اتفاق می افتد، معمولاً صدای خنده ملایمی از سایر اعضاء بلند می شود احتمالاً اعصابی که تصمیم داشتند از این قبیل مسائل شکوه کنند. علت خنده ما پی بردن به این مسئله است که ما از معجزه زندگی گله می کنیم، معجزه ای که امروز در اختیار ماست. مدتی پیش هیچ یک از ما قادر به داشتن هیچ یک از این مشکلات در زندگی خود نبودیم. همه انرژی خود را صرف حفظ اعتیاد فعال خود می کردیم. امروز زندگی پر مشغله ای داریم که پر از احساسات و مشکلاتی است که در واقعیت با زندگی سازگارند.



فقط برای امروز: به خاطر می سیارم که زندگی من یک معجزه است. به جای اینکه از مشغله خود گله مند شوم، از اینکه زندگی ام این قدر پر مشغله است، شکر گزارم.

«اگر هر روز شرایط روحانی خود را حفظ کنیم، مقابله با درد و سردرگمی را آسان تر می‌یابیم.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار شروع به جستجوی نیرویی برتر از خود می‌کنیم، بسیاری از ما در باورها و عقاید قدیمی سردر گم می‌شویم. دامنه این عقاید و باورها از قریب از خداوندی مجازات کننده و انتقام‌جوی تا عدم اعتقاد کشیده می‌شود. برخی از ما احساس می‌کردیم کارهای آن چنان فجیعی انجام داده‌ایم که نیروی مهربان هرگز با ما رابطه‌ای نخواهد داشت. سایرین متقدعت شده بودند اگر اصلاً نیروی مهربانی وجود داشت، این اتفاقات "بد" بر سر ما نمی‌آمد. برای کسب اعتقادی عملی به نیرویی برتر و مهربان که ما را در مقابله با چالش‌های زندگی راهنمایی کند، وقت، تلاش، روشن بینی و ایمان لازم بود.

حتی بعد از اینکه به نیرویی برتر از خود ایمان آورده‌یم، عقاید قدیمی برای آزار دادن ما باز می‌گردند. موافع اصلی در زندگی ما و نامنی ناشی از این رویدادها می‌توانند موجب بازگشت عقاید قدیمی و نامناسب ما درباره خداوند شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، باید به خود اطمینان دهیم که نیرویی برتر، ما را رها نکرده و آمده کمک به ما برای سبلند یارون آمدن از دوران سخت بهبودی است. مهم نیست خسارت ما چقدر دردناک باشد، در هر حال اگر ایمانی را که برنامه به ما داده، حفظ کنیم، موافع را پشت سر می‌گذاریم و به رشد و پیشرفت ادامه می‌دهیم.



فقط برای امروز: برای ایمان آوردن به نیرویی برتر، مهربان و دوست داشتنی که مرا در مقابله با چالش‌های زندگی راهنمایی می‌کند، سخت تلاش کرده‌ام. امروز، به این نیرو اعتماد می‌کنم.

«بسیاری از ما به ترسها، تردیدها، خودبیزاری با نفرت متمسک می‌شوند، زیرا در درد شناخته شده، امنیت کاذب خاصی وجود دارد. تمسک به چیزی که بدان آشنا هستیم، امن‌تر از رهای کردن آن و جستجوی چیزی ناشناخته است.»

کتاب پایه



اغلب شنیده‌ایم که می‌گویند «وقتی درد یکنواختی بیشتر از درد تغییر است، تغییر خواهیم کرد.» ترس ما می‌تواند ما را از رشد بازدارد و از پایان دادن به روابط، تغییر شغل، شرکت در جلسات جدید، شروع دوستی‌های جدید یا دست زدن به هر کار غیر معمول بتساند. صرفاً به این خاطر که چیزهای آشنا مطمئن‌تر از چیزهای ناشناخته به نظر می‌رسد، در موقعیت‌هایی که دیگر مؤثر نیست، بیش از حد لزوم باقی می‌مانیم.

هر تغییری مستلزم غلبه بر ترس است. اگر توک متعشوخ خود را در نظر بگیریم، شاید تصور کنیم «چه می‌شود اگر برای همیشه تنها بمانم؟» وقتی درباره تغییر شغل تعمق می‌کنیم، شاید از اینکه «چه می‌شود اگر به بی کفایتی خود پی‌برم؟» متحیر شویم، شاید مایل به شرکت در جلسات جدید نباشیم، چون مجبور به برقراری ارتباط با دیگران هستیم. ذهن ما برای ماندن در همان جا که هستیم، صدھا بهانه می‌توارد و از امتحان چیزهای جدید واهمه دارد.

درمی‌یابیم بیشتر درد ما نه از تغییر، بلکه از مقاومت در برابر تغییر ناشی می‌شود. در NA یاد می‌گیریم که تغییر، راه پیشرفت در زندگی است. دوستان جدید، روابط جدید، عالائق و چالش‌های جدید جای گذشته را می‌گیرد. با این چیزهای جدید، شادی‌ها و عشق‌های جدیدی در زندگی خود پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: چیزهای قدیمی را کنار می‌گذارم، از چیزهای جدید استقبال می‌کنم و رشد می‌کنم.

«برخی چیزها را باید بپذیریم و برخی دیگر را می‌توانیم تغییر دهیم.
دانش لازم برای تشخیص این تفاوت از رشد در برنامه روحانی ما
حاصل می‌شود.»

کتاب پایه



پذیرفتن چیزهایی که دوست داریم، نسبتاً آسان است-پذیرفتن چیزهایی که دوست نداریم، دشوار است. اما بازسازی دنیا و همه افراد داخل آن برای اینکه باب میل ما شود، هیچ چیزی را حل نمی‌کند. از این گذشته، این عقیده که دنیا در همه مشکلات ما مقصراً بوده، نگرشی بود که ما را به مصرف و امی‌داشت و این نگرش تقریباً ما را از بین بود.

در طول کارکرد قدمها، شروع به طرح پرسش‌های سختی درباره نقش خود در ایجاد زندگی غیر قابل قبول خود در گذشته می‌کنیم. در اکثر موارد، دریافته‌ایم چیزی که باید تغییر می‌کرد، نگرش و اعمال خود ما بوده، نه افراد، مکانها و چیزهای اطراف ما.

در دوران بهبودی برای دستیابی به دانش لازم برای تشخیص تفاوت میان آنچه می‌توان تغییر داد و آنچه نمی‌توان تغییر داد، دعا می‌کنیم. سپس وقتی با حقیقت وضعیت خود روبرو می‌شویم، برای تمایل به تغییر خود دعا می‌کنیم.



فقط برای امروز: ای نیروی برتر، دانش لازم برای تشخیص تفاوت میان آنچه می‌توان تغییر داد و آنچه باید بپذیریم را به من اعطاء فرما. لطفاً به من در پذیرفتن قدرشناسانه زندگی که به من داده شده، کمک کن.

«در تماس بودن یا دیگران آغاز کشمکشی است
که ما را آزاد می‌سازد. حصارهایی
که ما را محبوس می‌کند، می‌شکند.»

کتاب پایه



بسیاری از ما وقتی به NA می‌آییم از نظر عاطفی آسیب دیده هستیم. سوء استفاده از افراد و اجازه دادن به آنها برای سوء استفاده از ما طی سالیان زیاد، به توانایی ما برای اعتماد به خود و دیگران لطمه زده بود. اما عشق و پذیرشی که در معتقدان گمنام به دست آوردهیم، ما را به برقراری ارتباط و نزدیک شدن به دیگران تشویق کرد.

هر چه بیشتر پاک ماندیم، تعاملی ما به صمیمیت بیشتر با عزیزان خود افزایش یافت. اگر چه ممکن بود آسیب بینیم، اما به نحوی عمیق‌تر و پرمعنا‌تر شروع به برقراری ارتباط با دیگران کردیم. با وجود اینکه از طرد شدن واهمه داشتیم، تصمیم گرفتیم در آشکار کردن خود، باورها و نیازهای خود ریسک کنیم. تصمیم گرفتیم حصارهای تدافعی خود را کوتاه‌تر کنیم.

به دست آوردن آزادی ارزش ریسک آن را داشت، می‌دانیم برای رهایی کامل از موانعی که طی سالها اعتیاد فعال ایجاد کرده‌ایم، هنوز کارهایی برای انجام دادن باقی مانده است. اما با برقراری ارتباط با سایر معتقدان و اجازه دادن به آنها برای برقراری ارتباط با ما، علیرغم نواقص انسانی، به این شناخت رسیده‌ایم که برای عشق و صمیمیت ظرفیت بالایی داریم. قلب ما وقتی از حصارهای بازدارنده خود آزاد می‌شود، قدرت زیادی پیدا می‌کند.



فقط برای امروز: حصارهای شخصی خود را کوتاه می‌کنم و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم. به قلب خود آزادی لازم برای ابراز و دریافت عشق را می‌دهم.

«جبران خسارت‌های غیر مستقیم در صورتی لازم است که جبران خسارت‌های مستقیم ناامن باشد یا دیگران را در خطر بیندازد.»

کتاب پایه



وقتی مصرف می‌کردیم به هیچ چیز اجازه نمی‌دادیم در سر راه نشستگی بعدی ما قرار گیرد. در نتیجه، بسیاری از ما همیشه دقیقاً نمی‌دانستیم به چه کسی چه از نظر مالی و چه از نظر عاطفی صدمه زده‌ایم. وقتی زمان جبران خسارت از طریق قدم نهم فرا رسید، دریافتیم که تعداد افرادی که آنها را قربانی اعمال خود کرده بودیم آنقدر زیاد است که شاید هرگز همه آنها را به خاطر نیاوریم.

با کمک راهنمای و سایر اعضای در حال بهبودی NA برای این مشکل راه حلی پیدا کردیم: قول دادیم این خسارت‌های بی‌نام و نشان را از طریق خدمت به جامعه خود جبران کنیم. فعالیت‌های خدماتی خود را برای کمک به معتادی که هنوز در عذاب است، متمرکز کردیم. بدین طریق، راهی برای ادای دین خود به جامعه پیدا کردیم.

امروز، با ایاز عشق به اعضای NA و راهنمایی آنها، دین خود را به دنیا اطراف خود ادا می‌کنیم. از طریق رساندن پیام بهبودی به افرادی که در زندگی روزمره خود با آنها روبرو می‌شویم، جوامع خود را به مکانهای بهتری تبدیل می‌کنیم.



فقط برای امروز: از طریق برقراری ارتباط با معتادی که ممکن است به کمک نیاز داشته باشد، به طور غیر مستقیم جبران خسارت می‌کنم، به سهم کوچک خود تلاش می‌کنم جامعه خود را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنم.

«وقتی از وسوسه خود مشغولی رهایی پیدا می‌کنیم، متوجه توانایی خود برای درک خوشبختی، شادمانی و آزادی می‌شویم.»

کتاب پایه



صدای خنده در جلسات، در اکثر اوقات تازه وارد را متعجب می‌کند. به عنوان یک گروه برای التیامی که از خنده سالم حاصل می‌شود، ارزش قائلیم. حتی اگر عمیقاً گرفتار باشیم، شعفی که در اکثر موقع اتاق جلسات را پر می‌کند، به ما اجازه می‌دهد برای مدتی در بیهودی خود تفریح کنیم. از طریق شوخ طبی می‌توانیم موقتاً از خود مشغولی به دور باشیم.

زنگی آن طور که هست، در اکثر اوقات همه چیز هست جز با مزه یا خندهدار. اما اگر بتوانیم حس شوخ طبی را درباره خود حفظ کنیم، مسائلی که ممکن است ما را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد، قابل تحمل می‌شود. چند بار به خود اجازه داده‌ایم از حوادثی که با مقداری حس شوخ طبی آنقدر هم غیر قابل تحمل نیست، متأثر شویم؟ وقتی از مردم با رویدادها آزرده می‌شویم، جستجوی نکته‌های خندهدار در این وضعیت می‌تواند مسائل را در چشم انداز روش‌تری قرار دهد. قابلیت دستیاری به حس شوخ طبی در وضعیتی دشوار یک نعمت است.



فقط برای امروزه: در موقع گرفتاری سعی می‌کنم شوخ طبع باشم. وقتی مرتکب اشتباه می‌شوم، راهی را برای خنديدين به نقاط ضعف خود پیدا می‌کنم.

«برای برخی از افراد، دعا درخواست کمک از خداوند است و مراقبه گوش دادن به پاسخ خداوند.... ساكت کردن افکار از طریق مراقبه، آرامشی درونی را به ارمغان می آورد که ارتباط ما با خداوند را برقرار می سازد.»

كتاب پایه



به بسیاری از ما گفته شده: «در هنگام فراغتی مراقبه صبور باشید. برای اینکه بدانیم برای چه چیزی "گوش دهیم"، تمرین لازم است.» از اینکه فردی این مسئله را به ما گفت خوشحالیم، یا اینکه بسیاری از ما پس از یک یا دو هفته از مراقبه دست کشیدیم. در چند هفته اول شاید هر روز صبح می نشستیم، افکار خود را ساكت می کردیم و همان طور که کتاب پایه گفته، "گوش می دادیم"، اما چیزی نمی شنیدیم. شاید تا اینکه واقعاً اتفاقی رخ دهد، چند هفته بیشتر طول کشد. حتی اتفاقات پس از آن نیز چندان چشمگیر نبود. وقتی پس از پایان مراقبه هر روز صبح خود برو می خواستیم، نسبت به زندگی خود قدری احساس بهتری داشتیم، با کسانی که در طی روز با آنها برخورد می کردیم، قدری بیشتر همدردی می کردیم و با نیروی بتر خود کمی بیشتر در ارتباط بودیم.

برای اکثر ما در این آگاهی چیز چشمگیری وجود نداشت - نه برق آذرخش و نه رعد تندر. اما چیزی ساكت ولی قدرتمند وجود داشت. وقت صرف می کردیم تا نفس و عقاید خود را از سر راه بوداریم. در این فضای روشن، ارتباط آگاهانه خود را با منبع بیبودی روزانه، یعنی خداوندی که درک می کنیم، بیبود می بخشیدیم. مراقبه چیز تازه‌ای بود و به صرف وقت و تمرین نیاز داشت. اما پس از انجام آن، مانند همه قدمهای مؤثر واقع شد.



فقط برای اموزو: برای آگاهی از اراده خداوند برای من "گوش دادن" را تمرین می کنم، حتی اگر هنوز نمی دانم برای چه چیزی "گوش میدهم".

«در خود فریبی و دلیل تراشی متخصص بوده‌ایم.»

کتاب پایه



وقتی به اولین جلسه خود می‌آییم و می‌شنویم که باید صادق باشیم، شاید فکر کنیم: «خب الان، این کار نباید آنقدر هم دشوار باشد. تنها کاری که باید انجام دهیم، پرهیز از دروغگویی است.» برای برشی از ما این امر به آسانی میسر است. دیگر نباید به کارفرمای خود درباره غیبت خود از محل کار دروغ بگوییم. با قطع مصرف مواد، در می‌یابیم که بیانه‌های کمتری برای دروغ گفتن داریم، برشی از ما حتی شاید با این نوع صداقت هم مشکل داشته باشیم، اما حداقل فراغیری پرهیز از دروغگویی، ساده است - صرفاً دروغ نمی‌گویید، حالا هر دروغی که می‌خواهد باشد. با شهامت، تمرين پی‌درپی، پشتیبانی اعضاً انجمن NA و کمک نیروی برتر خود، اکثر ما سرانجام در این نوع صداقت موفق می‌شویم.

گرچه صداقت معنایی فراور از دروغ نگفتن دارد. نوعی از صداقت که در پیبودی واقعاً لازم است، صداقت با خود است و دستیابی به آن نه ساده و نه آسان است. در دوران اعتیاد خود طوفانی از خودفریبی و دلیل تراشی و گرددادی از دروغ که در آن صدای صداقت نسبت به خود شنیده نمی‌شد، به وجود آوردیم. برای صداقت داشتن با خود، ابتدا باید دروغ گفتن به خود را کنار بگذاریم. در مراقبه‌های قدم یازدهم باید آرامش پیدا کنیم. سپس، در سکوت حاصل از آن، باید برای شنیدن حقیقت گوش دهیم. وقتی ساكت می‌شویم، به صداقت نسبت به خود دست پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: آرام و ساكت به صدای حقیقت در درون خود گوش می‌دهم. برای حقیقتی که پیدا می‌کنم، ارزش قائل می‌شوم.

تیر



«در دوران یهودی، پذیرفتن واقعیت را ضروری می‌دانیم. وقتی بتوانیم این کار را انجام دهیم، مصرف مواد را با قصد تغییر احساسات خود لازم نمی‌دانیم.»

کتاب پایه



مواد مخدر، ما را از رویارویی با نیروی کامل زندگی باز می‌داشت. وقتی مصرف مواد را قطع می‌کنیم و وارد یهودی می‌شویم، مستقیماً با زندگی روبرو می‌شویم. شاید نومیدی، ناکامی یا خشم را تجربه کنیم. رویدادها ممکن است باب میل ما رخ ندهند. خودمحوری که در دوران اعتیاد خود پورش دادیم، به احساسات ما نسبت به زندگی لطمه وارد کرده است؛ صرف نظر کردن از احساسات خود و پذیرفتن زندگی همان طور که هست، دشوار است.

با کار کرد قدمهای دوازده گانه معتقدان گمنام پذیرفتن زندگی خود را یاد می‌گیریم. به شیوه تغییر نگرش های خود بی‌هیبی و از نواقص شخصیتی خود رهایی پیدا می‌کنیم. دیگر لازم نیست حقیقت را تحریف کنیم یا از موقعیت‌ها فرار کنیم. هر چه بیشتر اصول روحانی نهفته در قدمها را تمدین کنیم، پذیرفتن زندگی دقیقاً همان طور که به نظر ما می‌رسد، آسان‌تر خواهد شد.



فقط برای امروز: با کار کرد قدمهای دوازده گانه خویشن پذیری را تمرین می‌کنم.

«به طور تصادفی با این انجمان که پر از عشق، صداقت، روشن بینی یا تمایل است، برخورد نکردیم.... وقتی شکست خوردیم، تمایل پیدا کردیم.»

کتاب پایه



تسلیم اساس لازم بهبودی است، اما گاهی اوقات با آن می‌جنگیم. اکثر ما پس از گذشت مدتها از پاکی به گذشته نگاه می‌کنیم و متغیر می‌شویم از اینکه چرا برای انتکار عجز خود به سختی می‌جنگیم، در حالی که تسلیم سرانجام همان چیزی بود که زندگی ما را نجات داد.

وقتی بهبود پیدا می‌کنیم، فرصت‌های جدید برای تسلیم شدن خود را نشان می‌دهند. یا می‌توانیم با همه کس و همه چیزی که رو برو می‌شویم، درگیر شویم و یا با به یاد آوردن مزایای حاصل از اولین تسلیم خود، از جنگ دست برداریم.

بیشتر دردی که تجربه می‌کنیم از جنگ، و نه از تسلیم نشأت می‌گیرد. در حقیقت، وقتی تسلیم می‌شویم، درد پایان می‌یابد و امید جای آن را می‌گیرد. به تدریج باور می‌کنیم که همه چیز به خوبی پیش می‌رود و پس از مدتها متوجه می‌شویم که نتیجتاً زندگی ما خیلی بهتر شده است. همان طور احساس می‌کنیم که پس از تسلیم شدن در برابر این خیال باطل که می‌توانیم مصرف خود را کنترل کنیم، احساس می‌کردیم آسوده، آزاد و سرشار از امید و طراوت.



فقط برای امروز: آیا امروز باید در برابر چیزی تسلیم شوم؟ اولین تسلیم خود را به خاطر می‌آورم و به خود یادآور می‌شوم که دیگر نیازی به جنگیدن ندارم.

«... همواره به ما یادآور می‌شود که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.»
سنت دوازدهم



گاهی اوقات پذیرفتن نواقص شخصیتی دیگران دشوار است. وقتی با یکدیگر بیهود پیدا می‌کنیم، نه تنها به صحبت‌های دیگران در جلسات گوش می‌دهیم، بلکه به نحوه طی مراحل بیهودی توسط آنها نیز نگاه می‌کنیم. هر چه از سایر اعضاء شناخت بیشتری پیدا کنیم، از شیوه زندگی آنها بر اساس عقاید شخصی‌شان آگاه‌تر می‌شویم. شاید درباره اینکه آنها چگونه "برنامه خود را انجام می‌دهند"، عقایدی پیدا کنیم. ممکن است متوجه شویم اعصاب خاصی را ناراحت می‌کنند یا شاید با خود بگوییم: «اگر برنامه آنها را انجام دهم، مطمئناً مصرف خواهم کرد.»

صبر را به عنوان اصلی شناخته‌ایم که نه تنها بیهودی ما بلکه روابط ما را با افرادی که برای ما منبع آزار و اذیت هستند، تقویت می‌کند. وقتی به یاد می‌آوریم که خود ما تا وقتی به طور آزاردهنده‌ای از نواقص شخصیتی خود آگاه نشدمیم، به ندرت در صدد روی گرداندن از آنها برآمدیم، پذیرفتن ضعف‌های شخصیتی سایر اعضاء آسان‌تر شد.



فقط برای امروز: تلاش می‌کنم دیگران را همان طور که هستند، پذیرم.
 سعی می‌کنم درباره دیگران قضاوت نکنم. بر اصول عشق و پذیرش تمکز می‌کنم.

«فرآیند به باور رسیدن، سلامت عقل را به ما باز می‌گرداند. قدرت لازم برای به حرکت در آمدن از این باور نشأت می‌گیرد.»

کتاب پایه



به باور رسیدن فرآیندی است که از تجربه شخصی نشأت می‌گیرد. همه ما این تجربه را در اختیار داریم؛ همه معتقدانی که در NA به بیبودی دست پیدا کنند، گواه محکمی دارند، بر وجود نیروی مهربانی که در زندگی به سود آنها عمل می‌کند. از این گذشته، افرادی که امروز در حال بیبودی هستند، افراد خوش اقبالی هستند. بسیاری از معتقدان در اثر این بیماری می‌میرند و هرگز آنچه را ما در معتقدان گمنام پیدا کرده‌ایم تجربه نمی‌کنند.

فرآیند به باور رسیدن مستلزم تمایل به پذیرفتن معجزات به عنوان معجزه است. همه ما در معجزه پاک بودن در اینجا شریک هستیم و هر یک از ما صاحب معجزات دیگری هستیم که فقط کافیست به آنها اذعان کنیم. از چند حادثه با مصرف افراطی و یا فجایع دیگر جان سالم به در برده‌ایم؟ آیا می‌توانیم به زندگی خود در گذشته نگاه کنیم و متوجه شویم که فقط "خوش شانس" نبوده‌ایم؟ تجربه ما در بیبودی نیز مثال‌هایی را از وجود نیروی برتری که به سود ما عمل می‌کند، ارائه می‌دهد.

وقتی می‌توانیم برای مشاهده نشانه‌های نیروی برتر و مهربانی که به سود ما عمل می‌کند، به اطراف نگاه کنیم، اعتماد به اینکه این نیروی برتر در آینده به ما کمک خواهد کرد، ممکن می‌شود. اعتماد، قدرت لازم برای پیشرفت را در اختیار ما قرار می‌دهد.



فقط برای امروز: بیبودی من فراتر از اتفاق است. قدرت من از این آگاهی نشأت می‌گیرد که نیروی برتر من هرگز مرا نومید نکرده و به راهنمایی من ادامه خواهد داد.

«وقتی معنای واقعی تسلیم را یاد می‌گیریم، ترسهای ما کاهش می‌یابد و ایمان، رشد خود را شروع می‌کند. دیگر با ترس، خشم، احساس گناه، دلسوزی نسبت به خود با افسردگی نمی‌جنگیم.»

کتاب پایه



تسلیم آغاز راه جدید زندگی است. وقتی در ابتداء با اراده شخصی خود هدایت می‌شدیم، دائمًا متغیر می‌شدیم از اینکه آیا همه اصول را رعایت کرده‌ایم، آیا فلان شخص را درست طوری آلت دست خود قرار داده‌ایم که به اهداف خود برسیم، آیا در تلاش‌های خود برای کنترل و اداره دنیا جزیيات ضروری را نادیده گرفته‌ایم. یا از تو س اینکه نقشه‌های ما به نتیجه نرسد، احساس واهمه داشتیم؛ وقتی نقشه‌های ما با شکست مواجه می‌شد، عصبانی می‌شدیم و نسبت به خود دلسوزی می‌کردیم؛ یا وقتی نقشه‌های خود را با موفقیت پیش می‌بردیم، احساس گناه می‌کردیم. زندگی بر اساس اراده شخصی دشوار بود. اما راه دیگری هم بلد نبودیم. تسلیم همیشه آسان نیست. برعکس، تسلیم خصوصاً در ابتدای تواند دشوار هم باشد. هنوز هم اعتماد به خداوند نیرویی که قادر به اداره زندگی ماست - آسان تر است از اعتماد به خودمان که زندگی غیر قابل اداره داریم. هر چه بیشتر تسلیم می‌شویم، این کار آسان تر می‌شود.

وقتی اراده و زندگی خود را به مراقبت نیروی برتر خود می‌سپاریم، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که نفس خود را تا حد توان مسئولانه و با دقت ایفا کنیم. سپس، می‌توانیم نتایج را به نیروی برتر خود واگذار کنیم. از طریق تسلیم عمل کردن بر اساس ایمان و زندگی بر اساس اصول ساده روحانی این برنامه ، می‌توانیم نگرانی را کنار بگذاریم و زندگی را شروع کنیم.



فقط برای امروز: اراده شخصی خود را می‌سپارم. آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن را جستجو می‌کنم. نتایج را به دست توانمند نیروی برتر خود واگذار می‌کنم.

«وقتی فردی به یک کمبود اشاره می‌کند، اولین عکس العمل ما ممکن است تدافعی باشد. فضنا برای رشد همواره وجود دارد.»

کتاب پایه



بهبودی فرآیندی است که در زندگی ما تغییر ایجاد می‌کند. اگر قرار است به رشد خود به سوی آزادی ادامه دهیم، به این تغییر احتیاج داریم. وقتی دیگران به کمبودهای ما اشاره می‌کنند، باید روشین بین باقی بمانیم؛ چرا که آنها فرصتی را جهت رشد و تغییر برای ما آشکار می‌کنند. عکس العمل تدافعی، توانایی ما را در استفاده از کمکی که آنها به ما ارائه می‌دهند، محدود می‌کند؛ رها شدن از حالت‌های تدافعی، دروازه رشد، تغییر و آزادی جدید را می‌گشاید.

هر یک از روزها در فرآیند بهبودی، فرصتی را برای رشد و تغییر بیشتر به ارمغان می‌آورد. هر چه بیشتر یاد می‌گیریم از تغییر یا ذهنی روشن و قلبی گشوده استقبال کنیم، بیشتر رشد خواهیم کرد و در بهبودی خود راحت‌تر خواهیم بود.



فقط برای امروز: از هر فرصتی برای رشد با روشین بینی استقبال می‌کنم.

«همکاری با دیگران، تنها آغاز
فعالیت خدماتی است.»

کتاب پایه



فعالیت خدماتی، فداکاری خیرخواهانه‌ای را برای رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، می‌طلبد. اما طرز بروخورد ما در خدمت به این حد محدود نمی‌شود. برای خدمت همچنین لازم است خود و انگیزه‌های خود را برسی کنیم. تلاش‌های ما در راه خدمت، ما را در انجمان بسیار انگشت نما می‌سازد. در NA "انگشت نما شدن" آسان است. طرز بروخورد نظارتی ما می‌تواند تازه وارد را طود کند.

و ج دان گ رو هی یکی از مهم‌ترین اصول در خدمت است. باید به خاطر بسپاریم و ج دان گ رو هی آن چیزی است که اهمیت دارد، نه باورها و تمایلات فردی ما. افکار و باورهای خود را برای رشد و ج دان گ رو هی ارائه می‌کنیم. سپس، وقتی این و ج دان پ دیدار می‌شود، راهنمایی آن را می‌پ دیویم. کلید این کار همکاری با دیگران است، نه کار کردن بر علیه آنها. اگر به یاد داشته باشیم برای رشد و ج دان جمعی با یکدیگر تلاش می‌کنیم، متوجه می‌شویم همه افراد شایستگی یکسانی دارند. وقتی همه بحثها تمام شد، همه افراد با یکدیگر جمع می‌شویم تا پیام واحدی را برسانیم.

اغلب تصویر اینکه ما می‌دانیم بهترین مصلحت گروه چیست، و سوشه انگیز است. اگر به یاد داشته باشیم تحمیل روش ما اهمیتی ندارد، آن وقت آسان تر است که بگذاریم خدمت وسیله‌ای باشد برای تحقق هدف اصلی انجمان ما - راهی برای رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.



فقط برای امروز : در شکل گیری و ج دان گ رو هی شرکت می‌کنیم. به خاطر می‌سپارم صرفا به این خاطر که روش خود را تحمیل نمی‌کنیم، دنیا به پایان نمی‌رسد. در همه فعالیت های خدماتی خود درباره هدف اصلی مان فکر می‌کنیم. به کمک یک تازه وارد می‌روم.

از خود خوشنود بودن، دشمن اعضاي است که داراي مدت زمان پاکی چشمگيري هستند. اگر برای مدت زيادي از خود خشنود باقی بمانيم، فرآيند بیهوودی متوقف نميشود.»

كتاب پايه



پس از گذشت چند سال اول بیهوودی، اکثر ما به تدریج احساس می‌کنیم دیگر مسائل جدی وجود ندارد. اگر در کار کرد قدمها سخت کوش بوده‌ایم، گذشته ما بسیار مستحکم است و اکنون اساس محکمی داریم که آینده خود را بر آن بنا کنیم. آشنایی با قدمها به ما این امکان را می‌دهد که مشکلات را به همان سرعتی که به وجود می‌آیند، حل و فصل کنیم.

وقتی به این مرتبه از آرامش دست پیدا می‌کنیم، ممکن است مایل باشیم آن را در مسیر بیهوودی به عنوان "ایستگاه استراحت" در نظر بگیریم. اما انجام این کار طبیعت بیماری ما را کم اهمیت جلوه می‌دهد. اعتیاد صبور، فریبند، پیشرونده و لاعلاج است. این بیماری کشنده نیز هست ممکن است در اثر آن جان خود را از دست دهیم، مگر اینکه به درمان آن ادامه دهیم. درمان اعتیاد برنامه حیاتی و مداوم بیهوودی است.

قدمهای دوازده گانه یک فرآيند است، مسیری است که با طی آن یک قدم از بیماری خود پیشی می‌گیریم. جلسات، راهنمایی، خدمت و قدمها همواره برای بیهوودی مداوم ضروری است. گرچه ممکن است با پنج سال پاکی، برنامه خود را قدری متفاوت‌تر از زمانی که پنج ماه پاکی داشتیم انجام دهیم، اما این مسئله بدین معنا نیست که برنامه تغییر کرده یا اهمیت آن کمتر شده، بلکه درک عملی ما رشد و تغییر کرده است. برای حفظ طراوت و شادابی بیهوودی خود باید فرصت‌های انجام برنامه را غنیمت شماریم.



فقط برای امروزه: در حالی که به رشد خود در بیهوودی ادامه می‌دهم، به دنبال شیوه‌های جدیدی برای انجام برنامه خود می‌گردم.

«ایمان نویافته ما به عنوان اساس محاکمی برای شهامت در آینده عمل می‌کند.»

کتاب پایه



اساس زندگی ما چیزی است که مابقی زندگی ما بر روی آن بنا شده است. وقتی مصرف می‌کردیم، این اساس همه کارهایی را که انجام می‌دادیم، تحت تأثیر قرار می‌داد. وقتی اهمیت بهبودی برای ما مسلم شد، به تدریج افزایی خود را صرف آن کردیم. در نتیجه، کل زندگی ما تغییر کرد. به منظور حفظ این زندگی جدید، باید اساس آن را حفظ کنیم؛ برنامه بهبودی خود. وقتی پاک می‌مانیم و شیوه زندگی ما تغییر می‌کند، اولویت‌های ما نیز تغییر می‌کند. کار و مدرسه ممکن است به این خاطر اهمیت پیدا کنند که کیفیت زندگی ما را بهبود می‌بخشد. روابط جدید ممکن است هیجان و پستیانی دوچاره ایجاد کند. اما باید به خاطر بسیاریم برنامه بهبودی ما اساسی است که زندگی جدید ما بر آن بنا شده. هر روز باید میثاق خود با بهبودی را تجدید کنیم و آن را به عنوان بالاترین اولویت خود حفظ کنیم.



فقط برای امروز؛ می‌خواهم به لذت بدن از زندگی جدیدی که در دوران بهبودی پیدا کردہ‌ام، ادامه دهم. امروز، قدمها را برای حفظ اساس زندگی خود کار می‌کنم.

«این برنامه به بیانی ساده: مشارکت، کارکردن
قدمهای دوازده گانه، حضور در جلسات و تمرین اصول برنامه است»
کتاب پایه



اگر بر چند چیز ساده تمرکز کنیم، زندگی ما پیچیدگی بسیار کمتری پیدا می‌کند-مشارکت تجربه، نیرو و امید خود با دیگران، حضور منظم در جلسات و به کارگیری اصول برنامه در زندگی روزانه خود.

از طریق مشارکت تجربه، نیرو و امید خود با سایر معتقدان، الگوی مؤثری را جهت پیروی برای تازه واردها فراهم می‌کنیم. قلاشی که صرف کمک به دیگران می‌کنیم، به رهایی از خودمحوری که در قلب بیماری ما قرار دارد، کمک می‌کند.

بسیاری از ما گروهی را به عنوان "گروه همیشگی" انتخاب می‌کنیم و در جلسات آن فدایکارانه حضور می‌باشیم، شرکت منظم در جلسات به زندگی ما نظم و برنامه می‌دهد و به دیگران این امکان را می‌دهد که در صورت نیاز بدانند کجا می‌توانند ما را پیدا کنند.

به کارگیری قدمهای دوازده گانه در زندگی روزانه، بین بهبودی متعادل و مصرف نکردن صرف تفاوت ایجاد می‌کند. قدمها راهنمایی‌هایی که در اداره امور روزمره لزوم بیشتری دارند، در اختیار ما قرار می‌دهند.

بله، ما افراد پیچیده‌ای هستیم. اما برنامه NA زندگی را برای ما ساده می‌کند و ما را قادر می‌سازد تا رها از اعتیاد فعال به زندگی خود ادامه دهیم. وقتی از راهنمایی اصول ساده برنامه در زندگی خود استفاده می‌کنیم، زندگی ما می‌تواند سرشار از امید و آرامش شود.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم با وجود اینکه فرد پیچیده‌ای هست، NA برای من ساده‌ترین راهی است که می‌توانم از پیچیدگی زندگی خود بکاهم.

«ماجراهای شخصی ما ممکن است از لحاظ فردی با یکدیگر تفاوت داشته باشد، اما در نهایت همه ما در چیزهای یکسانی با هم شریک هستیم»
کتاب پایه



ما معتقدان قشر متفاوتی هستیم که سوابق گوناگونی داریم، مواد مخدر مختلف را مصرف کرده‌ایم و تجربیات متنوعی را به خاطر می‌آوریم. تفاوت‌های ما در دوران بیبودی ناپدید نمی‌شود؛ برای برخی از ما این تفاوت‌ها حتی چشمگیر تر هم می‌شود. رهابی از اعتیاد فعل به ما آزادی می‌دهد تا خود باشیم، همان طوری که واقعاً هستیم. این حقیقت که همه ما در حال بیبودی هستیم، بدین معنا نیست که همه ما لزوماً نیازها و اهداف یکسانی را داریم. هر یک از ما در دوران بیبودی باید درسهای مخصوص به خود را یاد بگیریم.

با وجود تفاوت‌های بسیار میان ما معتقدان، چگونه ما می‌توانیم در بیبودی به یکدیگر کمک کنیم و از تجربیات یکدیگر استفاده نماییم؟ دور هم جمع می‌شویم تا درباره زندگی خود در پرتو اصول بیبودی با یکدیگر صحبت کنیم. اگرچه زندگی ما با یکدیگر فرق می‌کند، اما اصولی که در بیبودی به کار می‌بریم، یکسان است. در پرتو این اصول که بر تفاوت‌های ما می‌تابد، راه یکدیگر را در مسیرهای فردی خود روشن می‌سازیم.

همه ما در دو مسئله شریک هستیم؛ اعتیاد و بیبودی. وقتی با دقت گوش می‌دهیم، از دیگران می‌شنویم قطع نظر از سوابق خاص خود از عذاب ناشی از همان بیماری سخن می‌گویند که ما نیز از آن رنج برده‌ایم. وقتی گوش‌های خود را باز می‌کنیم، از سایر معتقدان می‌شنویم که صرف نظر از اهداف شخصی خود درباره به کار بردن اصول روحانی که به ما نیز وعده امید می‌دهد، صحبت می‌کنند.



فقط برای امروزه؛ مسیر خود را دنبال می‌کنم. با این وجود، از مصاحبت با افرادی که درست مثل من از اعتیاد رنج برده‌اند و نحوه به کارگیری اصول بیبودی را یاد می‌گیرند، سپاسگزارم.

«بسیاری از ما دریافت‌های اختصاص دادن زمانی برای سکوت، در برقراری رابطه آگاهانه با نیروی برتز مفید است.»

کتاب پایه



اکثر ما ریاکارانه ادعا می‌کنیم نسبت به ارزش ارتباط آگاهانه با نیرویی برتر وفادار هستیم. با این حال، چند تن از ما برای بیبود بخشیدن به این ارتباط آگاهانه دائماً وقت صرف می‌کنیم؟ اگر تاکنون برنامه منظمی برای دعا و مراقبه در نظر نگرفته‌ایم، همین امروز باید دست به کار شویم.

"زمان سکوت" نباید طولانی باشد. بسیاری از ما پی می‌بریم که برای دادن آرامش به خود، تمکن بر مطالعه‌ای روحانی، درد و دل کردن درباره افکار و دغدغه‌های خود در هنگام دعا و صرف چند لحظه برای گوش دادن به جواب در هنگام مراقبه کافیست، مثلاً ۲۰ یا ۳۰ دقیقه. "زمان سکوت" ما لازم نیست طولانی باشد تا مؤثر واقع شود، به شرط اینکه مداوم باشد. صرف بیست دقیقه وقت در ماه برای دعا احتمالاً تأثیر نخواهد داشت، اما ما را به خاطر کیفیت ضعیف ارتباط آگاهانه خود دلسرد می‌کند. اما صرف بیست دقیقه وقت در روز برای دعا ارتباط زنده‌ها با نیروی برتز را اجیا و تقویت می‌کند. به دلیل پر شور و غوغای بودن روزهای زندگی معتاد در حال بیبودی، بسیاری از ما بدون صرف وقت برای بیبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با خداوندی که از او شناخت پیدا کرده‌ایم، به فعالیت‌های روزانه خود پایان می‌دهیم. اما اگر هر روز وقت ویژه‌ای را به "سکوت" اختصاص دهیم، می‌توانیم از بیبودی ارتباط آگاهانه خود مطمئن باشیم.



فقط برای امروز: پس از خواندن مراقبه روزانه این کتاب، چند دقیقه‌ای را به دعا و مراقبه اختصاص می‌دهم. این امر، آغاز الگوی جدیدی برای بیبودی من است.

«یاد می‌گیریم اختلافات بخشی از واقعیت هستند و به جای فرار از آنها روش‌های جدیدی را برای حل و فصل آنها یاد می‌گیریم.»

کتاب پایه



هر از گاهی همه ما دچار اختلاف می‌شویم. شاید صرفاً نمی‌توانیم با فلان همکار جدید به توافق برسیم. شاید دوستان ما موجب عصبانیت ما می‌شوند. یا شاید همسر ما انتظارات ما را برآورده نمی‌کند. کنار آمدن با هر اختلافی برای معتدان در حال بیهودی مشکل است.

وقتی عصبانی می‌شویم، اغلب دور شدن از آن موقعیت برای باز یافتن آرامش فکر خوبی است. وقتی آرامش پیدا کردیم، همواره می‌توانیم برای ادامه بحث برگردیم. نمی‌توانیم از موقعیت‌های دردرس آفرین دوری کنیم، اما می‌توانیم از وقت و فاصله برای به دست آوردن دیدگاهی بهتر استفاده کنیم.

اختلاف بخشی از زندگی است. بدون رویارویی با ناسازگاری و اختلاف عقیده نمی‌توانیم راه را برای بیهودی کامل خود هموار کنیم، گاهی اوقات می‌توانیم از این موقعیتها دور شویم و برای تعمق درباره آنها وقت صرف کنیم، اما همواره زمانی فرا می‌رسد که اختلاف باید حل و فصل شود. وقتی این زمان فرا می‌رسد، نفس عمیقی می‌کشیم، دعایی می‌خوانیم و اصولی را که برنامه در اختیار ما گذاشته، اجرا می‌کنیم؛ صداقت، بروخت خوب، مسئولیت پذیری، بخشش، اعتماد و بقیه اصول. پاک نشدم که از زندگی فرار کنیم و در بیهودی دیگر مجبور به فرار نیستیم.



فقط برای امروز: اصولی که برنامه در اختیار من گذاشته، برای راهنمایی من در هر موقعیتی کافیست. سعی می‌کنم به روش سالمی با اختلاف روبرو شوم.

«ماهیت باور ما روشن دعاها و مراقبه‌های ما را مشخص می‌کند.»
کتاب پایه



چگونه دعا می‌کنیم؟ برای هر عضو NA، این امر موضوعی کاملاً شخصی است. بسیاری از ما متوجه می‌شویم که در طول زمان بر اساس آنچه از دیگران یاد می‌گیریم و به نحوی که راحت هستیم، روشی را برای دعا و مراقبه پیدا می‌کنیم.

برخی از ما با ذهن بسته‌ای نسبت به نیرویی برتر از خود به NA می‌آییم. اما وقتی با راهنمای خود می‌نشینیم و مشکلات خود را بحث می‌کنیم و قدم دوم را کاملاً برسی می‌کنیم، موجب خوبشختی است که می‌توانیم هر برداشتی از نیروی برتر که برای ما جذابیت دارد، انتخاب کنیم.

درست همان طور که تعریف ما از نیرویی برتر از خود، از معتقدی به معتقدی دیگر فرق می‌کند، روش ما برای دستیابی به "ارتباطی آگاهانه" نیز همین طور است. برخی از ما در خدمات مذهبی شرکت می‌کنیم؛ برخی از ما آواز می‌خوانیم؛ برخی از ما آرام می‌نشینیم و با هر کسی که حضور دارد صحبت می‌کنیم؛ برخی از ما از طریق یگانگی با طبیعت، ارتباطی روحانی برقرار می‌کنیم. "روش صحیح" برای دعا و مراقبه هر روشی است که به ما در بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با نیروی برتر کمک می‌کند.

همواره برای شروع بهتر است از دیگران پرسیم چگونه به هدایت روحانی خود دست یافته‌اند. خواندن کتاب قبل از شروع دوره‌های مراقبه نیز می‌تواند به ما کمک کند. بسیاری از افراد این جستجو را قبل از ما انجام داده‌اند. وقتی رشد روحانی را جستجو می‌کنیم، می‌توانیم از تجربه آها بهره ژیادی ببریم.



فقط برای امروز: راههای خود را برای بهبود بخشیدن به ارتباط آگاهانه خود با خداوندی که در کمک می‌کنم، برسی می‌کنم.

«مهمنترین کاری که [قدم هشتم] برای ما انجام می‌دهد این است که به ما در آگاه شدن از این مسئله که به تدریج نگرش‌های جدیدی نسبت به خود و نحوه ارتباط با سایر افراد پیدا می‌کنیم، کمک می‌کند.»

کتاب پایه



گفتن «متاسفم» احتمالاً برای اکثر ما موضوع غریبی نیست. این جمله در دوران اعتیاد فعال، شاید جمله بسیار آشنایی باشد. همیشه به افراد می‌گفتیم که چقدر متأسف هستیم و وقتی فردی که از عذرخواهی‌های بی معنی ما خسته می‌شد، پاسخ می‌داد «مطمئناً همین طور است. در حقیقت، شما بدترین عذر را برای... آورده‌ید»، شاید این مسئله اولین گواه بر این بود که «متاسفم» واقعاً هیچ تأثیری بر کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، نمی‌گذاشت، خصوصاً وقتی می‌دانستیم دوباره همان کار را تکرار می‌کنیم.

بسیاری از ما فکر می‌کردیم جبران خسارت، «متاسفم» دیگری است. اما اقدامی که در این قدمها انجام می‌دهیم، کاملاً متفاوت است. جبران خسارت به معنای ایجاد تغییرات و بالاتر از همه اصلاح وضعیت است. اگر پول دزدیده ایم، فقط نمی‌گوییم، «متاسفم، اکنون که پاک هستیم هرگز این کار را دوباره انجام نخواهیم داد»، بلکه پول را نیز پس می‌دهیم. اگر به خانواده خود بی‌توجهی کرده‌ایم یا از آن سوء استفاده کرده‌ایم، صرفاً عذرخواهی نمی‌کنیم. با آنها با احترام رفتار می‌کنیم.

اصلاح رفتار و طرز بروخته ما با دیگران، کل هدف کارکرد قدمهاست. دیگر صرفًاً "متاسف" نیستیم؛ مسئولیت پذیر نیز هستیم.



فقط برای امروز: مسئولیت خود و بهبودی خود را می‌پذیرم، امروز، خسارات خاصی را که به خاطر آن متاسف هستم، جبران می‌کنم.

«یکی از جنبه‌های بیداری روحانی از طریق شناخت جدید ما از نیروی برتر حاصل می‌شود که ما آن را از طریق مشارکت در بهبودی معتادی دیگر به دست می‌آوریم.»

کتاب پایه



شنیده‌ایم می‌گویند اغلب خداوند را به واضح‌ترین شکل ممکن در یکدیگر مشاهده می‌کنیم. در هنگام کار کرد قدم دوازدهم این حقیقت را عیناً می‌بینیم. وقتی پیام بهبودی را به معتاد دیگری می‌رسانیم، حضور نیروی برتر از خود را حس می‌کنیم. وقتی می‌بینیم پیام ما اثر می‌کند، متوجه مستله دیگری می‌شویم؛ پیام است که بهبودی به ارمغان می‌آورد، نه پیام رسان. نیرویی برتر، نه نیروی خود ما، منبع تغییری است که در هنگام رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، آغاز می‌شود.

وقتی پیام تأثیر خود را می‌گذارد و زندگی معتاد دیگری را دگرگون می‌سازد، در اقدام خود نیرویی برتر را مشاهده می‌کنیم، می‌بینیم چگونه پذیرش و امید جایگزین انتکار و نومیدی می‌شود. در مقابل چشمان ما اولین آثار صداقت، روش‌بینی و تمایل پدیدار می‌شود. اتفاقی در درون این فرد رخ می‌دهد، اتفاقی بزرگتر و قدرتمندتر از هر یک از ما. وجود خداوندی را که شناخته‌ایم، در زندگی یک فرد دیگر مؤثر می‌یابیم. نیروی برتر را در او مشاهده می‌کنیم. با اطمینانی بیشتر از همیشه می‌دانیم این نیروی برتر در ما نیز به عنوان نیرویی که بهبودی ما را هدایت می‌کند، وجود دارد.



فقط برای امروزه؛ وقتی پیام بهبودی را به سایر معتادان می‌رسانم، سعی می‌کنم به نیرویی که در پس این پیام وجود دارد، توجه کنم. امروز، وقتی بهبود یافتن سایر معتادان را مشاهده می‌کنم، سعی می‌کنم خداوند را در وجود آنها شناسایی کنم تا بتوانم خداوند را در وجود خود بهتر بشناسم.

«مهم است بدانید که در جلسات **NA** ذکر خداوند را خواهید شنید.
آنچه ما بدان اشاره می‌کنیم، نیرویی برتر است که آنچه در ظاهر غیر
ممکن به نظر می‌رسد را ممکن می‌سازد.»

جزوه به معتقدان گمنام خوش آمدید



اکثر ما با پیش فرض‌های مختلفی در باره معنای کلمه "خداوند" که بسیاری از آنها منفی است، به معتقدان گمنام می‌آییم. با این حال، از کلمه "خداوند" اگر نه مدام به طور بسیار منظم در **NA** استفاده می‌شود. این کلمه ۹۲ بار در ۱۰۳ صفحه اول کتاب پایه به کار رفته است و در یک سوم قدمهای دوازده گانه به طور آشکار ظاهر شده است. به جای طفره رفتن از حساسیتی که بسیاری از ما نسبت به این کلمه داریم، بیایید مستقیماً به آن پردازیم.

معتقدان گمنام به درستی برنامه‌ای روحانی است. قدمهای دوازده گانه، راهی را برای رهایی یافتن از اعتیاد با کمک نیروی روحانی برتر از ما ارائه می‌دهند. اما این برنامه چیزی درباره تصوری که ما باید از این نیرو داشته باشیم، نمی‌گوید. در حقیقت، به دفعات در نشریات و قدمهای و جلسات خود می‌شنویم که می‌گویند: «خداوندی که درک می‌کنیم» حال، این درک می‌تواند هر نوع درکی باشد.

از کلمه "خداوند" به این دلیل استفاده می‌کنیم که در کتاب پایه به کار رفته و به طور مؤثر شناختی اساسی از نیروی نهفته در بهبودی را به اکثر افراد منتقل می‌سازد. این کلمه را به خاطر راحتی به کار می‌بریم. اما از نیرویی که در ورای این کلمه وجود دارد به دلیلی فراتر از راحتی استفاده می‌کنیم. از این نیرو برای حفظ رهایی خود از اعتیاد فعال و تضمین تداوم بهبودی خود استفاده می‌نماییم.



فقط برای امروز: چه به خداوند اعتقاد داشته باشیم یا خیر، از نیرویی بپره می‌گیریم که پاکی و آزادی مرا حفظ می‌کند.

»... زمان آن رسیده تا دیگر این دروغ قدیمی که «وقتی آکوده شوی، همیشه آکوده میمانی»، دیگر نه از سوی جامعه و نه از سوی خود معتقد تحمل نشود. ما بهبود پیدا می کنیم»

كتاب پایه



هر از گاهی از افرادی که صحبت می کنند می شنویم که آنها هنوز اصول روحانی را واقعاً درک نمی کنند. به ما می گویند اگر بدانیم چه در ذهنشان می گذرد، از اینکه هنوز چقدر بی عقل هستند، متوجه می شویم. به ما می گویند هر چه بیشتر پاک می مانند، چیزهای کمتری درباره همه چیز می دانند. چندی بعد، همین افراد درباره تغییرات عمیقی که بهبودی در زندگی آنها ایجاد کرده، سخن می گویند. آنها از نومیدی کامل به سوی امیدواری بی پایان، از مصرف کثیر نشدنی مواد به پرهیز کامل و از غیر قابل اداره بودن همیشگی به مسئولیت پذیری از طریق کارکرد قدمهای دوازده گانه معتقدان گمنام گام برداشته اند. کدام داستان درست است؟ آیا بهبود پیدا می کنیم یا خیر؟

شاید فکر کنیم با غلو تکردن درباره تغییری که بهبودی در زندگی ما ایجاد کرده، فروتنی یا سپاسگزاری از خود نشان می دهیم. درست است، اگر خود ما برای این معجزه اعتبار قائل شویم، نسبت به آن بی انصافی کرده ایم. اما اگر عظمت این معجزه را نیز اذعان نکنیم نسبت به خود و کسانی که با آنها صحبت می کنیم، به همان اندازه بی انصافی کرده ایم.

قطعاً بهبود پیدا می کنیم. اگر در مشاهده معجزه بهبودی مشکل داریم، بهتر است دوباره نگاه کنیم. بهبودی در معتقدان گمنام، در افراد با تجربه، در سیل خروشان افرادی که به NA می آیند و بیشتر از همه در خود ما زنده و مؤثر است.

تنهای باید چشم خود را بر روی این حقایق باز کنیم.



فقط بواسیله امروزه: معجزه بهبودی خود را اذعان می کنم و از اینکه آن را یافته ام سپاسگزارم.

«آن منفی بافی قدیمی
هر جا که می‌رفتم به دنبال من می‌آمد.»

کتاب پایه



نگرش منفی علامت اعتیاد فعال است. در هر اتفاقی که در زندگی ما رخ داد، فرد یا چیز دیگری مقصود بود. دیگران را به خاطر کمبودهای خود با مهارت خوبی سوزنش می‌کردیم. در بهبودی یکی از اولین چیزهایی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم، پیدا کردن نگرشی مثبت است. متوجه می‌شویم اگر طرز فکر منفی خود را با اصول مثبت جایگزین کنیم، زندگی بسیار روان‌تر جویان می‌یابد.

در حالی که نگرشی منفی، ما را در دوران اعتیاد فعال تعقیب می‌کرد، اکثر اوقات این نگرش می‌تواند ما را تا اتفاهاتی معتادان گمنام دنبال کند. چگونه می‌توانیم شروع به تغییر نگرش های خود کنیم؟ از طریق تغییر دادن اعمال خود. این کار آسان نیست، اما می‌توان آن را انجام داد.

می‌توانیم از گوش دادن به طرز صحبت خود شروع کنیم. قبل از اینکه لب به سخن بگشاییم، از خود چند سوال ساده می‌پرسیم: آیا چیزی که می‌خواهم بگوییم، درباره مشکل است یا راه حل آن؟ آیا چیزی که می‌خواهم بگوییم، لحن عشق‌آمیزی دارد؟ آیا چیزی که باید بگوییم مهم است یا آیا اگر دهان خود را بسته نکه دارم، همه صرفاً راحت‌تر خواهد بود؟ آیا صرفاً صحبت می‌کنم تا صحبت خود را بشنوم یا آیا "صحبت‌های خردمندانه" من هدفی را دنبال می‌کند؟

نگرش ما در اعمال ما نمایان می‌شود. اکثر اوقات چیزی که واقعاً مهم است، حرف ما نیست، بلکه نحوه بیان ماست. وقتی یاد می‌گیریم به طرز مثبت‌تری صحبت کنیم، متوجه بهبودی نگرش خود نیز خواهیم شد.



فقط برای امروز: می‌خواهم از منفی‌بافی آزاد باشم. امروز، به طرز مثبت صحبت می‌کنم و عمل می‌نمایم.

«آسایش و تشویق را با دیگران به مشارکت می‌گذاریم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما وقتی کودکان اولین قدمهای خود را بر می‌دارند، آنها را تماشا کرده‌ایم. مادر کودک را روی پا نگه می‌دارد. پدر در همان نزدیکی با آغوشی باز زانو می‌زند و با چهره‌ای مملو از فداکاری کوچولو را تشویق می‌کند. کودک چند قدم کوچک به سمت پدرش بر می‌دارد. خواهر و برادر بزرگتر کودک با شادمانی او را به ادامه حرکت تشویق می‌کنند. کودک زمین می‌افتد. مادرش با زمزمه کلمات آرامش بخش، کودک را بلند می‌کند و کار را از نو شروع می‌کند. این بار، کودکی تا وقتی به قدر کافی برای افتادن در آغوش پدر نزدیک شود، سر پا می‌ماند.

به عنوان تازه وارد، ما نیز بسیار شبیه این کودک کوچک به اتفاقهای NA می‌رسیم. خو گرفته به زندگی لطمه دیده از اعتیاد، مملو از ترس و تردید، برای ایستادن به کمک احتیاج داریم. درست مانند کودکی که حرکت خود را به سوی بلوغ آغاز می‌کند، اولین گامهای لنگان خود را به سوی بهبودی برمی‌داریم. زندگی بر اساس این شیوه جدید را یاد می‌گیریم، زیور افراد دیگری که پیش از ما این مسیر را طی کرده‌اند، از طریق گفتن چیزهایی که برای آنها مؤثر بوده و چیزهایی که مؤثر نبوده، ما را تشویق می‌کنند و به ما آسایش می‌دهند. وقتی در طی مسیری درست به راهنمایی نیاز داریم، راهنمایی به کمک ما می‌شتابد.

خیلی از اوقات در برداشتن قدمی دیگر در بهبودی احساس ناقوانی می‌کنیم درست مانند کودکی که راه رفتن را یاد می‌گیرد، گاهی اوقات استباها می‌کنیم یا زمین می‌خوریم. اما نیروی برتر ما همواره با آغوشی باز در انتظار ماست و مانند برادر و خواهر کودکی که فربادزنان او را تشویق می‌کنند، ما نیز از سوی سایر اعضای NA در مسیر خود به سوی زندگی کامل در بهبودی حمایت می‌شویم.



فقط برای امروز: تشویق از سوی دیگران را جستجو می‌کنم. افرادی را که به پشتیبانی من نیاز دارند، تشویق می‌کنم.

«در تله نیاز به ارضای فوری که مواد مخدر در ما ایجاد کرده بود، به دام افتادیم.»

کتاب پایه



«چیزی را می خواهم که دلم می خواهد و آن را همین حالا می خواهم!» این تقریبا میزان صبری است که اکثر ما همواره در دوران اعتیاد فعال خود داشتیم. وسوسه و اجبار ناشی از بیماری ما، طرز فکری "یک سویه" به ما داد؛ وقتی چیزی را می خواستیم، تمام فکر ما به آن معطوف می شد. موادی که مصرف می کردیم، به ما آموخت که ارضای فوری هرگز بیشتر از یک دوز با ارضای فوری بعدی ما فاصله ندارد. تعجبی نیست اکثر ما وقتی به معتادان گمنام آمدیم، تقریبا صبرمان ته کشیده بود.

مسئله این است که ما همواره نمی توانیم هر چیزی را که می خواهیم درست وقتی آن را می خواهیم، به دست آوریم. برخی از آرزوهای ما کاملا خواب و خیال هستند؛ اگر درباره این موضوع فکر کنیم، متوجه خواهیم شد دلیلی ندارد باور کنیم این آرزوها در طول مدت عمر ما بر آورده خواهند شد. احتمالاً حتی نمی توانیم همه تمایلات واقع بینانه خود را ارضاء کنیم؛ مطمئناً نمی توانیم همه آنها را به یکباره ارضاء نماییم. برای دستیابی به برخی چیزها مجبور به قربانی کردن برخی چیزهای دیگر هستیم.

در دوران اعتیاد فعال، به دنبال ارضای فوری بودیم و قابلیت‌های خود را ضایع می کردیم. در دوران بیبودی باید اولویت‌بندی را بیاموزیم، گاهی اوقات از ارضای برخی از تمایلات خود به منظور تحقق اهداف طولانی مدت هم تر امتناع کنیم. انجام این کار به صبر نیاز دارد. برای دست یافتن به این صبر، برنامه بیبودی خود را اجرا می کنیم و نوعی بیداری روحانی پرمایه را جستجو می کنیم که امکان زندگی و لذت بردن از آن را همان طور که هست، برای ما فراهم می کند.



فقط برای امروز: نیروی برتر به من کمک کن آنچه را در زندگی ام اهمیت دارد، کشف کنم. کمکم کن صبر را یاد بگیرم تا قابلیت‌های خود را به هم ترین چیزها اختصاص دهم.

«اگر آزار می‌شویم و برای اکثر ما هر از گاهی این اتفاق می‌افتد، باید می‌گیریم که کمک بخواهیم.»

کتاب پایه



گاهی اوقات بهبودی به تمام معنا دشوار می‌شود. فروتن شدن به حد کافی برای درخواست کمک، حتی دشوارتر هم می‌تواند باشد. فکر می‌کنیم: «این همه مدت پاک مانده‌ام. باید بهتر از این باشم!» اما واقعیت بهبودی ساده است: چه سی روز و چه سی سال از مدت زمان پاکی ما بگذرد، در هر حال باید برای درخواست کمک در هنگام نیاز تمایل داشته باشیم.

فروتنی در قدمهای دوازده گانه ما موضوع رایجی است. برنامه معتادان گمنام درباره حفظ ظواهر نیست. در عوض، این برنامه به ما کمک می‌کند از بهبودی خود بیشترین بهره را ببریم. اگر انتظار داریم راه حلی برای مسائلی که در زندگی مطرح می‌شود پیدا کنیم، باید مشکلات خود را آشکار سازیم.

جمله‌ای قدیمی‌هست که گاهی اوقات در معتادان گمنام شنیده می‌شود: نمی‌توانیم همزمان آبرو و فروتنی خود را حفظ کنیم. آسان نیست که با داشتن چند سال مدت زمان پاکی در جلسه‌ای صحبت کنیم و چون زندگی آن طور که هست ما را متوجه عجزمان کرده، صرفاً اشک بریزیم. اما وقتی جلسه تمام می‌شود و عضو دیگری به سراغ ما می‌آید و می‌گوید «همان طور که می‌دانید، من واقعاً به گوش دادن به آنچه باید می‌گفتید نیاز داشتم»، متوجه می‌شویم خداوندی هست که بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

طبع فروتنی هرگز تلح نیست. مزایای حاصل از نشان دادن فروتنی از طریق درخواست کمک، بهبودی ما را شیرین می‌کند.



فقط بروای امروز: اگر به کمک نیاز دارم، آن را درخواست می‌کنم. فروتنی را در زندگی خود به کار می‌گیرم.

«مقبولیت اجتماعی به معنی بهبودی نیست.»

کتاب پایه



یکی از اولین اتفاقاتی که در بهبودی برای ما رخ می‌دهد، این است که به تدریج بهتر به نظر می‌رسیم. سالم‌تر می‌شویم؛ به حمام می‌رویم؛ به طرز مناسب تری لباس می‌پوشیم و بدون تحریک شدن به وسیله اعتیاد فعال، بسیاری از ما سرانجام دزدی، دروغگویی و رفتار خشونت آمیز را کنار می‌گذاریم. کم کم با کنار گذاشتن مواد مخدور، طبیعی به نظر می‌رسیم.

طبیعی به نظر رسیدن با طبیعی بودن بسیار متفاوت است. مقبولیت در انتظار مردم دنیا، یکی از مزایای بهبودی است؛ اما با بهبودی یکسان نیست. می‌توانیم از مزایای بهبودی لذت ببریم، اما باید مراقب باشیم منبع واقعی آنها را تقویت کنیم. بهبودی مداوم با مقبولیت از سوی دیگران حاصل نمی‌شود، بلکه با رشد درونی فعال شده از طریق قدمهای دوازده گانه به دست می‌آید.



فقط برای امروزه: می‌دانم ظاهر خوب به تنها بی کافی نیست. بهبودی مداوم فعالیتی درونی است.

«فهرستی از همه افرادی که به آنها صدمه زده بودیم، تهیه کردیم و برای جبران خسارت واردہ به همه آنها تمایل پیدا کردیم.»

قدم هشتم



همه انسانها با خودمحوری در کشمکش هستند. خودمحوری مزمنی که درست در مرکز اختیاد ما قرار دارد، این کشمکش را برای افرادی نظیر ما دشوارتر می‌سازد. بسیاری از ما طوری زندگی کرده‌ایم که انگار معتقدیم آخرین افراد روی زمین هستیم و نسبت به تأثیری که رفتار ما بر اطرافیان ما گذاشته است، کاملاً بی توجه هستیم.

قدم هشتم فرآیندی است که این برنامه در اختیار ما گذاشته تا روابط گذشته خود را صادقانه بررسی کنیم، بر دست نویس‌هایی که در قدم چهارم برای شناسایی اثرات اعمال خود بر دیگران در زندگی خود تهیه کردیم، تکاهی می‌اندازیم. وقتی صدمه‌ای را که به برخی از این افراد زده‌ایم، تشخیص می‌دهیم، از طریق جبران خسارات واردہ به آنها، برای پذیرفتن مسئولیت اعمال خود تمایل پیدا می‌کنیم.

افراد مختلفی در طول روز می‌بینیم و کیفیت روابط ما با آنها تا حد زیادی کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند. عشق، شوختی، هیجان، مهربانی - چیزهایی که به زندگی ما ارزش می‌دهد، بیشتر از طریق مشارکت با دیگران معنا پیدا می‌کنند. با فهم این موضوع می‌خواهیم ماهیت واقعی روابط خود را با سایر افراد کشف کنیم و هر نقصی که در این روابط پیدا می‌کنیم، اصلاح نماییم. می‌خواهیم قدم هشتم را انجام دهیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم از مصاحبت با دوستان خود در انجمان کاملاً لذت ببرم. روابط خود با دیگران را در زندگی بررسی می‌کنم. هر جا که متوجه صدمه زدن به دیگران می‌شوم، برای جبران خسارت واردہ به آنها تمایل پیدا می‌کنم.

«از درون عمیقاً احساس بی کفایتی و حقارت داشتیم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما جایی در امتداد مسیر احساس شدید بی کفایتی و حقارت پیدا کرده‌یم. صدایی از اعمق درون ما فریاد می‌زد: «تو بی ارزش هستی!» بسیاری از ما به این ویژگی احترام به نفس پایین در همان اوایل دوران بهبودی پی می‌بریم. برعکس از ما شاید احساس کنیم احساس حقارت ما زمانی به وجود آمد که همه مشکلات ما شروع شد.

چه در خانواده خود و چه از طریق تعامل خود با دیگران به این احترام به نفس پایین پی ببریم، ابزار اصلاح خود را در NA پیدا می‌کنیم. اصلاح احترام به نفس آسیب دیده‌ما، گاهی اوقات صرفاً از طریق پذیرفتن جایگاه خدمت شروع می‌شود. یا شاید تلفن ما زنگ بزند و برای اولین بار افراد صرفًا برای احوال پرسی با ما تماس بگیرند. آنها چیزی جز برقراری تماس و کمک نمی‌خواهند.

سپس یک راهنمای پیدا می‌کنیم، فردی که به ما می‌آموزد ارزشمند هستیم و ما را باور داشته باشد تا وقتی بتوانیم خود را باور داشته باشیم. راهنمای ما را در کارکرد قدمهای دوازده گانه هدایت می‌کند و بدین ترتیب به هویت واقعی خود پی می‌بریم، نه به هویتی که خود ما برای بالا بردن یا پایین آوردن شأن خود ساخته‌ایم.

احترام به نفس پایین یک شبه از ما جدا نمی‌شود. گاهی اوقات سالها طول می‌کشد تا واقعاً با خود ارتباط برقرار کنیم. اما با کمک سایر اعضای NA که در همین احساسات با ما شریک هستند، و از طریق کارکرد قدمهای دوازده گانه، به افرادی قابل احترام برای دیگران و مهمنه‌تر از همه، برای خود تبدیل می‌شویم.



فقط برای امروزه: به خاطر می‌سپارم که شایسته رحمت نیروی برتر خود هستیم. می‌دانم که انسان با ارزشی هستیم.

بهره گیری از خواب های مصرف خود

«آیا کاملاً این حقیقت را می‌پذیریم که هیچ یک از تلاش های ما برای قطع
صرف یا کنترل صرف به ترتیب نرسید؟»

کتاب پایه



اتفاق تاریک است. بر پیشانی شما عرق سرد نشسته است. ضربان قلب شما بالا می‌رود. چشمانت خود را باز می‌کنید و مطمئن می‌شوید که پای خود را از دست داده اید. شما "خواب مصرف" دیده اید و انتکار در آنچا بوده اید-مودم، مکانها، روند همیشگی، احساس دل درد، همه چیز. چند لحظه طول می‌کشد تا متوجه شویم این خواب یک کابوس شبانه بوده و اقعاً اتفاق نیفتاده است. به تدریج آرامش پیدا می‌کنید و به خواب بر می‌گردد.

صبح روز بعد، زمان بورسی این مسئله است که در شب گذشته واقعاً چه اتفاقی افتاده است. دیشب صرف نکردید، اما امروز چقدر به صرف نزدیک هستید؟ آیا درباره توانایی خود برای کنترل صرف خیال باطلی در سر دارید؟ آیا بی تردید می‌دانید پس از اولین صرف چه اتفاقی می‌افتد؟ چه چیزی بین شما و لغزش واقعی و زنده حائل می‌شود؟ قدرت برنامه شما، روابط شما با راهنمای، جلسه همیشگی و نیروی برترا شما چقدر قوی است؟

خواب های صرف لزوماً نقصی را در برنامه ما نشان نمی‌دهد؛ برای یک معتمد مواد مخدر، هیچ چیز طبیعی تر از خواب صرف مواد نیست. برحی از ما خوابهای صرف را به عنوان نعمتهايی از سوی نیروی برترا خود در نظر می‌گیریم که به طور واضح ما را به یاد عدم سلامت عقل ناشی از اعتیاد فعال می‌اندازد و ما را به تقویت بیهودی خود تشویق می‌کند. اگر از این منظر نگاه کنیم، می‌توانیم از خواب صرف خود سپاسگزار باشیم. این خواب ها با وجودی که وحشتناک هستند، اگر از آنها برای تقویت بیهودی خود استفاده کنیم، می‌توانند نعمت های بزرگی نیز باشند.



فقط برای امروز : برنامه شخصی خود را بررسی می‌کنم. با راهنمای خود درباره چیزهایی که در می‌یابم، صحبت می‌کنم و به دنبال راه هایی برای تقویت بیهودی خود هستم.

«بیماری ما همیشه از نو ظاهر میشد یا پیشروی میکرد، تا اینکه در هنگام نومیدی از یکدیگر در معتادان گمنام، کمک خواستیم.»

کتاب پایه



وقتی درباره نومیدی فکر می‌کنیم، وضعیت نامطلوبی را تجسم می‌کنیم روحی کثیف و بیچاره به چیزی شدیداً مورد نیاز، نگاهی حاکی از نومیدی در چشم‌ها، دیوانه وار چنگ می‌زنند. قبل از یافتن NA، درست مثل حیوانات شکار شده یا کودکان گرسنه بودیم.

با این حال، احساس نومیدی قبل از آمدن به NA ما را وادار به پذیرفتن قدم اول کرد. ما عقایدی نداشتیم و در نتیجه آمده پذیرفتن عقاید جدید شدیم. عدم سلامت عقل سرانجام از حصار انکار بالاتر آمده بود و ما را به صداقت داشتن درباره بیماری خود وادار می‌کرد. بهترین تلاش‌های ما برای کنترل مصرف، فقط موجب خستگی ما شده بود. در نتیجه، برای تسليم تمایل پیدا کردیم. هدیه نومیدی را دریافت کرده بودیم و در نتیجه قادر به پذیرفتن اصول روحانی که بهبودی ما را ممکن می‌ساخت، شده بودیم.

نومیدی چیزی است که در نهایت بسیاری از ما را به درخواست کمک و می‌دارد. وقتی به این وضعیت دست یافتیم، می‌توانیم برگردیم و از نوشروع کنیم. مانند حیوانی شکار شده و نامید ما نیز به دنبال مکان امنی می‌گردیم؛ معتادان گمنام.



فقط برای امروز: هدیه نومیدی به من در داشتن صداقت، روشن بینی و تمایل کمک کرده است. از این هدیه سپاسگزارم، زیرا بهبودی مرا ممکن ساخته است.

«رؤیاهایی که مدت‌ها پیش از آنها دست برداشتیم،
اکنون میتوانند به واقعیت تبدیل شوند.»

کتاب پایه



همه چیز با یک رؤیا شروع می‌شود. اما چند نفر از ما به رؤیاهای خود در دوران مصرف تحقیق بخشدیم؟ حتی اگر در انجام کاری که شروع کرده بودیم موفق میشدیم، اعتیاد معمولاً همه افتخارات حاصل از موفقیت ما را می‌ربود. شاید وقتی مصرف می‌کردیم، رؤیای روز پاکی خود را در سر می‌پروراندیم. این روز فرا رسیده است. می‌توانیم از این روز برای تحقیق بخشدیدن به رویاهای خود استفاده کنیم.

برای تحقیق رؤیاهای خود باید اقدام کنیم، اما کمبود اعتماد به نفس شاید ما را از تلاش باز دارد. می‌توانیم با تعیین اهداف واقع بینانه شروع کنیم. موقفيتی که در هنگام دستیابی به اهداف اولیه خود به دست می‌آوریم، به ما این امکان را می‌دهد

تا برای بار بعدی رؤیاهای بزرگتری را در سر پیروداشیم.

برخی از اعضای ما می‌گویند از مقایسه آرزوهای خود در اولین روز پاکی با آنچه واقعاً در دوران بهبودی به دست آورده‌اند، شگفت زده شده‌اند. در دوران بهبودی، شاهد تحقیق رؤیاهای فراتر از حد تصور خود هستیم.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم همه چیز با رؤیا شروع می‌شود. امروز، به خود اجازه می‌دهم رؤیای خود را تحقیق بخشم.

«ما اقرار کردیم که در برایر اعتیاد خود عاجز بودیم و زندگی ما غیر قابل اداره شده بود..»

قدم اول



قدم اول با "ما" شروع می‌شود و دلیلی هم ندارد. در اقرار زبانی عجز، قدرت فوق العاده ای وجود دارد. وقتی به جلسات می‌رویم و این اقرار را انجام می‌دهیم، چیزی فراتر از قدرت شخصی به دست می‌آوریم. به یکی از اعضاء که بخشی از "ما"ی دسته جمعی است، تبدیل می‌شویم و این امر به ما این امکان را می‌دهد با یکدیگر از اعتیاد بپردازیم. عضویت در NA گنجینه ای از تجربه را در اختیار ما قرار می‌دهد: تجربه سایر معتقدانی که راهی برای بپردازی از بیماری خود یافته اند.

دیگر نباید به تنها یعنی در حل معماهی اعتیاد خود کنیم. وقتی عجز خود در برایر اعتیاد را صادقانه اقرار می‌کنیم، می‌توانیم جستجوی شیوه بهتری از زندگی را آغاز کنیم. در جستجوی خود تنها نخواهیم بود. ما در جمع خوبی هستیم.



فقط برای امروز: روز خود را با اقرار عجز خود در برایر اعتیاد شروع می‌کنم. به خود یادآور می‌شوم که قدم اول با "ما" شروع می‌شود و می‌دانم که هرگز دوباره مجبور نیستم با بیماری خود تنها باشیم.

«اگر پس از گذشت مدتی با بهبودی خود مشکل پیدا کنیم، احتمالاً از انجام یک یا چند کاری که در مراحل اولیه بهبودی به ما کمک کرد، دست کشیده‌ایم.»

کتاب پایه



تسلیم فقط مخصوص تازه وارد هاست، درست است؟ نه اشتباه است!
 پس از گذشت مدتی از بهبودی، برخی از ما تسلیم شرایط خاص افراد با تجربه می‌شویم. فکر می‌کنیم چیزهایی را درباره بهبودی، خداوند، NA و خود می‌دانیم و قطعاً هم همین طور است. اما مسئله این است که فکر می‌کنیم به قدر کافی می‌دانیم و تصور می‌کنیم دانستن صرف کافیست. اما آنچه پس از تصور دانستن آن می‌آموزیم و انجام می‌دهیم، واقعاً تاثیر دارد.
 خودپسندی و از خود خشنودی می‌تواند ما را در مختصه بزرگی بیندازد. وقتی در می‌یابیم "به کارگیری اصول" با قدرت شخصی خود مؤثر نیست، می‌توانیم آنچه در آغاز برای ما مؤثر بوده را انجام دهیم: تسلیم. وقتی در می‌یابیم هنوز عاجز هستیم و زندگی ما دوباره غیر قابل اداره شده، باید مراقبت نیرویی برتر از خود را جستجو کنیم. وقتی متوجه می‌شویم خود درمانی چنان هم درمان بخش نیست، باید از "ارزش درمانی" کمک یک معناد به معناد دیگر "بهره گیریم".



فقط برای امروز: به راهنمایی، پشتیبانی و نیرویی فراتر از نیروی خود نیاز دارم. به جلسه‌ای می‌روم، به سراغ تازه واردی می‌روم، با راهنمای خود تماس می‌گیرم، خطاب به نیروی برتر خود دعا می‌کنم کاری انجام می‌دهم که بیان کند «من تسلیم شدم».»

«صرف برای ما اغلب از چند لحظه به معنای مرگ است.»

کتاب پایه



به عنوان تازه وارد بسیاری از ما تنها با جرقه کوچکی از زندگی باقیمانده به او بین جلسه خود می‌آییم. این جرقه یعنی روح ما می‌خواهد دوام داشته باشد. معتقدان گمنام این روح را پرورش می‌دهد. عشق انجمن این جرقه را به سرعت باد می‌زند تا به شعله‌ای تبدیل شود. با قدمهای دوازده گانه و عشق سایر معتقدان در حال بیبودی، به تدریج به انسان سرزنش کاملی که نیروی برتر هم این چنین خواسته، ارتقا می‌یابیم. شروع به لذت بردن از زندگی و یافتن هدف برای حیات خود می‌کنیم. هر روزی که پاک ماندن را برمی‌گزینیم، روح ما حیات دوباره می‌گیرد و رابطه ما با خداوند رشد می‌کند. هر روزی که زندگی از طریق پاک ماندن را انتخاب می‌کنیم، روح ما قوی‌تر می‌شود.

علیرغم این حقیقت که زندگی جدید ما در دوران بیبودی پر مزیت است، تمایل به صرف گاهی می‌تواند شدید باشد. وقتی ظاهرآ همه چیز در زندگی ما اشتباه پیش می‌رود، بازگشت به صرف شاید تنها راه گریز به نظر رسد. اما عواقب صرف را می‌دانیم از دست دادن روحانیتی که به دقت پروردش یافته. راه بسیار طول و درازی را در مسیر روحانی طی کرده‌ایم و نمی‌خواهیم روح خود را با صرف بی‌آبرو کنیم. شعله روحانی که برای بازیابی آن در دوران بیبودی سخت تلاش کرده‌ایم، آنقدر با ارزش است که به خاموش کردن آن از طریق نشنه شدن هرگز نمی‌ارزد.



فقط برای امروز: سپاسگزارم از اینکه روح من قوی و سرزنش است. امروز، از طریق پاک ماندن برای این روح ارزش قائل می‌شوم.



اینجمن
Nainan.Org

«می‌خواهیم و اصرار داریم اوضاع همیشه باب میل ما پیش رود، باید از تجربیات گذشته خود بدانیم که روش‌ها برای انجام کارها مؤثر نبود.»
کتاب پایه



همه ما عقاید، برنامه‌ها و اهدافی برای زندگی خود داریم. چیزی در برنامه NA وجود ندارد که بگوید نباید برای خود فکر کنیم، ابتکار عمل داشته باشیم و برنامه‌های مسئولانه‌ای را به اجرا درآوریم. وقتی زندگی ما با اراده شخصی هدایت می‌شود، با مشکل روبرو می‌شویم.

وقتی خودسرانه زندگی می‌کنیم، از فکر کردن برای خود فراتر می‌رویم فقط به خود فکر می‌کنیم. فراموش می‌کنیم که ما فقط بخشی از دنیا هستیم و هر چه در توان داریم از نیرویی برتر نشأت گرفته است. شاید حتی فراتر رویم و تصور کنیم سایر افراد صرفاً برای انجام دستورات ما وجود دارند. به سرعت با همه کس و همه چیز اطراف خود دچار اختلاف می‌شویم. در این لحظه، دو راه داریم، می‌توانیم به بودگی خود نسبت به اراده شخصی ادامه دهیم، درخواست‌های نامعقولی داشته باشیم و چون اوضاع به کام ما پیش نمی‌رود، نالبید شویم. یا می‌توانیم تسلیم شویم، استراحت کنیم، آگاهی از اراده خداوند و قدرت اجرای آن را جستجو کنیم و با دنیا از سر صلح در آییم. تفکر، ابتکار عمل، برنامه ریزی مسئولانه این کارها تا وقتی در جهت تأمین اراده خداوند و نه فقط اراده ما هستند، هیچ عیبی ندارند.



فقط برای امروزه: برای انجام اراده خداوند برنامه ریزی می‌کنیم، نه اراده خود. اگر با همه چیزهای اطراف دچار اختلاف شوم، از اراده شخصی خود دست می‌کشم.

«... احترام به نفس پایین را با مخفی شدن در پشت چهره‌های دروغینی که انتظار داشتیم مردم را فریب دهد، پنهان کردیم. نقابها باید کنار روند.»

کتاب پایه



حساسیت بیش از حد، ناامنی و بی‌هویتی اغلب با اعتیاد فعال مرتبط هستند. بسیاری ما این ویژگی‌ها را با خود به بیبودی می‌آوریم؛ ترس ما از بی‌کفایتی، طرد شدن و نداشتن جهت، یک شبه ناپدید نمی‌شود. بسیاری از ما چهره‌ها یا شخصیت‌های دروغینی داریم که یا برای محافظت از خود و یا برای خشنودی دیگران ساخته‌ایم. برخی از ما از نقاب استفاده می‌کنیم، زیرا مطمئن نیستیم که واقعاً چه کسی هستیم. گاهی فکر می‌کنیم چهره‌هایی که برای محافظت از خود ساخته‌ایم، ممکن است در بیبودی نیز از ما محافظت کنند.

از چهره‌های دروغین برای مخفی کردن شخصیت واقعی خود و پنهان کردن احترام به نفس پایین خود استفاده می‌کنیم. این نقاب‌ها ما را از دیگران و همچنین از ضمیر واقعی خود مخفی می‌کنند. با زندگی دروغین نشان می‌دهیم نمی‌توانیم با حقایق مربوط به خود زندگی کنیم. هر چه بیشتر ضمیر واقعی خود را پنهان می‌کنیم، به احترام به نفس خود آسیب بیشتری می‌رسانیم.

یکی از معجزات بیبودی پذیرفتن خود با وجود همه ویژگی‌های مثبت و منفی است. احترام به نفس با این پذیرش شروع می‌شود. علیرغم ترس از آسیب پذیری، باید برای رهایی از چهره‌های مبدل تمایل داشته باشیم. باید از نقاب‌ها رها شویم و برای اعتماد به خود آزاد باشیم.



فقط بوای امروز: از نقاب‌های خود رهایی می‌یابیم و امکان رشد احترام به خود را فراهم می‌کنیم.

«با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، ما کوشیدیم این پیام را به معتقدان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.»

قدم دوازدهم



چیزی مانند "شکست" قدم دوازدهم وجود ندارد. حتی اگر کسی که به او پیام رسانده‌ایم، پاک نشود، دو هدف را به انجام رسانده‌ایم. بذر بھبودی را در ذهن معتقدی که با او تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت گذاشته‌ایم، کاشته‌ایم. خود ما روز دیگری را در پاکی به سر برده‌ایم. یک معتقد در حال بھبودی به ندرت تماس قدم دوازدهم را با چیزی غیر از سپاسگزاری عمیق توک می‌کند.

گاهی اوقات قدم دوازدهم را بدون فهم آن انجام می‌دهیم. اگر همکاران یا سایر آشنايان ما از پیشنه ما قدری اطلاع داشته باشند و مشاهده کنند که امروز به چه افرادی تبدیل شده‌ایم، در صورتی که دوست یا عزیزی داشته باشند که به کمک ما نیاز دارد می‌دادند کجا بروند. ما اغلب بهترین جاذبه‌ای هستیم که NA ارائه می‌دهد!

برای بسیاری از معتقدان، قدم دوازدهم ستگ زیر بنای بھبودی است. واقعاً معتقدیم « فقط با مشارکت کردن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.» پارادوکس موجود در قدم دوازدهم معلوم است، چرا که ما از طریق بخشش، دریافت می‌کنیم.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم که الگوی زنده‌ای از قدم دوازدهم هستیم. وقتی سعی در رساندن پیام به معتقدی دیگر می‌کنم، "شکست" نخواهم خورد.

«کمک برای ما معتقدان تنها وقتی شروع می‌شود که قادر به پذیرفتن شکست کامل باشیم. این کار ممکن است هراس آور باشد، اما اساسی است که زندگی خود را برآن ساخته‌ایم.»

كتاب پايه



اکثر ما هر کاری که فکرش را می‌کردیم، امتحان کرده‌ایم و حداقل توان خود را به کار گرفته‌ایم تا خلاً روحانی درون خود را پر کنیم. هیچ چیز - نه مواد، نه کنترل و مدیریت، نه ارضی جنسی، پول، مال یا پرستیز این خلاً را پر نکرده است. ما عاجز هستیم؛ زندگی ما حداقل از جانب خود ما غیر قابل اداره است. انتکار ما این حقیقت را تغییر نمی‌دهد.

بنابراین تسلييم می‌شویم؛ از نیرویی برتر می‌خواهیم از اراده و زندگی ما مراقبت کنند. گاهی اوقات در هنگام تسلييم نمی‌دانیم نیرویی برتر از ما وجود دارد که می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. گاهی اوقات مطمئن نیستیم خداوندی که در کمی کنیم از زندگی غیر قابل اداره ما مراقبت می‌کند. با این حال، تردید ما واقعیت را تغییر نمی‌دهد: ما عاجز هستیم. زندگی ما غیر قابل اداره است. باید تسلييم شویم. تنها از طریق این کار می‌توانیم خود را به قدر کافی پذیرای از میان رفتن عقاید کهنه و خرابی گذشته و ورود نیرویی برتر در زندگی خود کنیم.



فقط بوای امروز: بی قید و شرط تسلييم می‌شوم، می‌توانم این تسلييم را به هر اندازه که می‌خواهم برای خود آسان یا دشوار کنم. در هر حال، این کار را انجام می‌دهم.

«پس از آمدن به **NA**، خود را در میان گروه بسیار ویژه‌ای از افراد یافتیم که مانند ما درد کشیده‌اند و بهبودی پیدا کرده‌اند. از طریق تجربیات آنها که به رایگان را در میان گذاشته شد برای خود امید یافتیم. اگر برنامه برای آنها مؤثر بوده، برای ما نیز مؤثر است.»

کتاب پایه



تازه وارد مضطرب و آشته به اولین جلسه خود قدم می‌گذارد. افراد گروه رفت و آمد می‌کنند. اسباب پذیرایی و نشیفات آماده شده است. پس از اینکه همه در جای خود مستقر شدند، جلسه شروع می‌شود. تازه وارد پس از تکاهی بیشتر زده به جمع عجیب حاضران در جلسه از خود می‌پرسد: «چرا باید در زندگی خود به این افراد اطمینان کنم؟ از این گذشته، آنها نیز مانند من گروهی معتاد هستند.»

گرچه شاید درست باشد که وقتی به اینجا آمدیم اعضای زیادی بودند که نفع زیادی برای ما نداشتند، اما تازه وارد به زودی می‌فهمد که شیوه زندگی امروز ما ارزشمند است. جلسات ما پر از معتقدانی است که زندگی‌شان به کلی عوض شده است. ما با وجود همه مشکلات، در حال بهبودی هستیم. تازه وارد می‌تواند با جایی که قبل بوده‌ایم ارتباط برقرار کند و به جایی که اکنون هستیم امیدوار شود. امروز، هر یک از ما فرصت بهبودی را در اختیار داریم. بله، می‌توانیم زندگی خود را به نیروی برتر خود و معتقدان گمنام بسپاریم. تا وقتی برنامه را انجام می‌دهیم، پاداش ما قطعی است: رهایی از اعتیاد فعال و شیوه بهتری برای زندگی.



فقط برای امروز: بهبودی که در معتقدان گمنام پیدا کردام چیز مطمئنی است. از طریق استوار کردن زندگی خود بر آن، می‌دانم رشد خواهم کرد.

«من ترسیدیم اگر خود را همان طور که هستیم نشان دهیم، مطمئناً
طرد شویم»

کتاب پایه



برقراری روابط بدون وجود موافع، روابطی که در آن با احساسات خود راحت باشیم، چیزی است که مورد پسند بسیاری از ماست. در عین حال، برقراری این صمیمیت از تقریباً تمام موقعیت‌های زندگی ترس بیشتری را در ما ایجاد می‌کند.

اگر چیزهایی را که موجب ترس ما می‌شود، بررسی کنیم، معمولاً به تلاش خود برای پنهان کردن یکی از جنبه‌های شخصیت خود که از آن خجالت می‌کشیم، بی می‌بریم، جنبه‌ای که حتی آن را به خود نیز نقیب‌لانده‌ایم. نمی‌خواهیم دیگران از نالمنی‌ها، رنج یا احتیاج ما مطلع شوند. بنابراین، از بر ملا کردن آنها صرفًا خودداری می‌کنیم. شاید تصور کنیم اگر کسی از نواقص ما خبر نداشته باشد، این نواقص دیگر وجود نخواهد داشت.

این جاست که روابط ما قطع می‌شود. هر کسی که وارد زندگی ما می‌شود، از نقطه‌ای که اسرار ما شروع می‌شود، فراتر نخواهد رفت. برای حفظ صمیمیت در یک رابطه، ضروری است نواقص خود را اذعان کنیم و آنها را پیذیریم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، مخفیگاه انکار که برای پنهان تکاه داشتن این مسائل ساخته شده، نابود می‌شود و ما قادر به برقراری روابط با دیگران خواهیم شد.



فقط برای امروز : برای به مشارکت گذاشتن ضمیر درونی خود فرصت‌هایی دارم. از این فرصت‌ها بهره می‌گیرم. به کسانی که دوست دارم نزدیک‌تر می‌شوم.

«وقتی متوجه نیاز خود به بخشوده شدن میشویم، به بخشندگی بیشتر تمایل پیدا میکنیم».

کتاب پایه



رفتار ما نسبت به دیگران در زندگی، انعکاسی از رفتار ما نسبت به خود است. وقتی خواهان کمال خود هستیم، آن را از اطرافیان خود نیز میخواهیم. وقتی برای اصلاح و تغییر زندگی خود در بهبودی تلاش میکنیم، شاید از دیگران نیز انتظار داشته باشیم مانند ما سخت تلاش کنند و با همان سرعتی که ما بهبود پیدا میکنیم، آنها نیز بهبود یابند. همان طور که ما اغلب از اشتباهات خود نمی‌گذریم، شاید وقتی دوستان و اعضای خانواده توقعات ما را برآورده نمی‌کنند، از آنها فاصله بگیریم.

کار کرد قدمها به ما در فهم محدودیت‌ها و انسانیت خود کمک می‌کند. به شکست‌های خود به عنوان اشتباهات انسانی می‌نگریم، متوجه می‌شویم هرگز کامل نخواهیم بود و در مواقعي خود و دیگران را نامید خواهیم کرد. انتظار دستیابی به بخشش را داریم..

وقتی یاد می‌گیریم خود را با مهربانی پذیریم، می‌توانیم به دیگران نیز با همین قلب پذیرا و صبور نگاه کنیم. این افراد نیز انسان هستند، سعی می‌کنند حداقل توان خود را به کار گیرند و گاهی اوقات به قدر کافی موفق نمی‌شوند.



فقط برای امروز: دیگران رفتار می‌کنم. با صبر و بخششی که برای خود جستجو می‌کنم، با دیگران رفتار می‌کنم.

«تد او م تهیه تراز نامه شخصی بدین معناست که ما به بررسی خود، اعمال، نگرش ها و روابط خود به طور مستمر عادت میکنیم».

کتاب پایه



تهیه تراز نامه مستمر عاملی مهم در الگوی جدید زندگی هاست. در دوران اعتیاد، تا کمترین حد ممکن خود را بررسی می کردیم. از شیوه زندگی خود راضی نبودیم، اما احساس نمی کردیم قادر به تغییر شیوه زندگی خود باشیم. احساس می کردیم بررسی خود، عمل در دنیا ک و بیهوده ای است.

امروز، همه این احساسات تغییر کرده است. در حالی که در برابر اعتیاد خود عاجز بودیم، نیرویی برقرار از خود را پیدا کرده ایم که در قطع مصرف به ما کمک کرده است. در حالی که زمانی در پیچ و خم زندگی احساس سردرگمی می کردیم، با کمک گرفتن از تجربه معتادان در حال بیهودی انجمان خود و از طریق برقراری رابطه رو به رشد خود با نیروی برتو، راهنمایی کسب کرده ایم. نباید احساس کنیم که هنوز در دام الگوهای مخرب گذشته خود هستیم. اگر بخواهیم می توانیم زندگی خود را تغییر دهیم.

با تعیین الگوی مستمر برای تهیه تراز نامه، به خود این فرست را می دهیم هر چیزی را که در زندگی مان مؤثر نیست، تغییر دهیم. اگر انجام کاری را شروع کرده ایم که مشکل ایجاد می کند، می توانیم رفتار خود را قبل از اینکه کاملاً از کنترل خارج شود، تغییر دهیم. اگر کاری انجام می دهیم که از وقوع مشکل جلوگیری می کند، می توانیم از آن هم یادداشت بوداریم و خود را به انجام کاری که مؤثر است، تشویق کنیم.



فقط برای امروز: قول می دهم در الگوی جدید زندگی خود، تهیه تراز نامه ای مستمر را در نظر بگیرم.

«متعادان گمنام فقط یک وعده می دهد و آن رهایی از اعتیاد است، راه حلی که مدت‌های مديدة از ما گریزان بود.»

کتاب پایه



NA جز رهایی از اعتیاد چیز دیگری وعده نمی دهد. درست است که برخی از اعضای ما در بهبودی با موفقیت مالی روبرو می شوند. خانه‌های زیبا خریداری می کنند، سوار اتومبیل های جدید می شوند، لباسهای قشنگ می پوشند و خانواده های نیکو تشکیل می دهند. اما این نشانه های ظاهری موفقیت به همه اعضای ما اختصاص ندارد. تعداد بسیار زیادی از ما هرگز به موفقیت مالی دست نمی یابیم. این مسئله لزوماً نشان دهنده کیفیت بهبودی ما نیست.

وقتی وسوسه می‌شویم خود را با این اعضای ظاهرها ثروتمند تر مقایسه کنیم، خوب است علت آمدن خود به اتفاقهای متعادان گمنام را به یاد آوریم. بدین دلیل آمدیم که زندگی ما از هم پاشیده بود. از لحاظ عاطفی، جسمی و روحانی شکست خورده بودیم. کتاب پایه به ما یاد آور می شود که «در هنگام نومیدی در متعادان گمنام از یکدیگر کمک خواستیم.» به این خاطر آمدیم که شکست خورده بودیم.

برای متعادان حتی یک روز پاکی هم معجزه است. وقتی به یاد می‌آوریم چرا به متعادان گمنام آمدیم و با چه شرایطی به اینجا رسیدیم، متوجه می‌شویم ثروت مادی در مقایسه با ثروت روحانی که در بهبودی به دست آورده‌ایم، رنگ می بازد.



فقط برای امروزه: به من هدیه ای روحانی داده شده که برتر از ثروت مادی است: بهبودی. از خداوندی که در کمی کنم به خاطر رهایی از اعتیاد فعال تشکر می کنم.

«اعتیاد ما را اسیر خود کرد. ما زندانی ذهن خود بودیم و با احساس گناه خود محاکوم شده بودیم».

کتاب پایه



احساس گناه یکی از موانع مشکل آفرین در بهبودی است که به طور معمول با آن مواجه می‌شویم. یکی از انواع شناخته شده تر احساس گناه، خودبیزاری است که وقتی سعی در بخشش خود می‌کنیم اما احساس بخشنودگی نمی‌کنیم، حاصل می‌شود.

چگونه می‌توانیم خود را بخشیم تا این بخشش را احساس کنیم؟ ابتدا به خاطر می‌سپاریم گناه و شکست حلقه‌های زنجیری جداسازی نیستند. صحبت صادقانه با راهنمای سایر معتقدان بر این مسئله صحه می‌گذارد. نتیجه این صحبت در اکثر مواقع، آگاهی خردمندانه تر از نقشی است که خود ما در امور زندگی خود ایفا کرده ایم. گاهی اوقات متوجه می‌شویم انتظارات ما بسیار بالا بوده است. به جای انتگشت گذاشتن بر مشکلات، تمایل خود به پیدا کردن راه حل را افزایش می‌دهیم.

جایی در طول مسیر به اینکه واقعاً چه کسی هستیم، پی می‌بریم. معمولاً متوجه می‌شویم نه موجودات مطلقه کاملی هستیم و نه موجودات کاملاً ناقصی که تصور می‌کردیم. لازم نیست بر اساس توهمات خود یا بر خلاف آنها زندگی کنیم؛ تنها باید در واقعیت زندگی کنیم.



فقط برای امروزه: از نقاط قوت خود سپاسگزارم و نقاط ضعف خود را می‌پذیرم. از طریق تمایل و فروتنی، برای پیشرفت در بهبودی و رهایی از احساس گناه آزادی عمل پیدا کرده ام.

«وقتی احساس میکنیم در دام افتاده ایم یا تحت فشار قرار گرفته ایم، صداقت داشتن قدرت روحانی و عاطفی زیادی را می طلبد.»
کتاب پایه



بسیاری از ما سعی می کنیم با دروغگویی از موقعیتی دشوار خلاص شویم اما بعد مجبور به تحقیر خود و گفتن حقیقت شویم. برخی از ما حتی وقتی می توانیم به راحتی حقیقت را بگوییم، ماجراهای خود را طبق عادت تحریف می کنیم. هر بار سعی می کنیم از داشتن صداقت دوری کنیم، بر عکس نتیجه می گیریم، صداقت ممکن است دشوار باشد، اما دردسری که در صورت عدم صداقت باید تحمل کنیم، معمولاً خیلی بدتر از دشواری گفتن حقیقت است.

صداقت یکی از اصول اساسی بھبودی است. این اصل را درست از ابتدای بھبودی یعنی وقتی سر انجام عجز و غیر قابل اداره بودن خود را اقرار می کنیم، اجرا می نماییم. هر بار که با انتخاب زندگی در خیال یا زندگی بر اساس زندگی آن طور که هست، رو برو می شویم، اجرای اصل صداقت را در پیش می گیریم. آموختن صداقت همواره آسان نیست، خصوصاً پس از پنهان کاری و خودفریبی ما در دوران اعتیاد. شاید وقتی صداقت نویافته خود را آزمایش می کنیم، صدای ما بلرزد. اما پس از مدتی صدای حقیقتی که از دهان خود ما خارج می شود، هر تردیدی را بطرف می کند: صداقت احساس خوبی دارد! زندگی بر اساس حقیقت آسان تر از زندگی بر اساس دروغ است.



فقط برای امروز: از زندگی با وجود تمام فشارها و سختی های آن صادقانه استقبال می کنم. صداقت را تمرین می کنم، حتی اگر انجام آن ناراحت کننده باشد. صداقت به تلاش های من برای پاک زندگی کردن و بھبودی کمک می کند.

«بسیاری از ما اگر نمیتوانستیم به گروه و اعضای NA اعتماد کنیم،
جای دیگری برای رفتن نداشتیم.»

کتاب پایه



اعتماد به افراد یک ریسک است. انسان ها به فراموش کاری، غیر قابل اطمینان بودن و ناقص بودن مشهور هستند. اکثر ما از محیط هایی می آییم که خیانت و بی تفاوتی در میان دوستان شایع بوده است، حتی قابل اطمینان ترین دوستان ما خیلی هم قابل اطمینان نبودند. وقتی به درهای NA می رسیم، اکثر ما تجربیات زیادی داریم که بر اعتقاد ما مبنی بر غیر قابل اعتماد بودن افراد صحه می گذارد. با این حال، بهبودی ما اقتضا می کند که به افراد اعتماد کنیم. با این معما رویرو می شویم: با وجودی که افراد همیشه قابل اعتماد نیستند، باید به آنها اعتماد کنیم. با توجه به تجربیات گذشته خود چگونه این کار را انجام دهیم؟

اولاً، به خود یادآور می شویم که قوانین اعتماد فعل در بهبودی کاربردی ندارند. اکثر اعضای انجمن مـا حداکثر تلاش خود را مـی کنند تا بر اساس اصول روحانی کـه در برنامه یاد مـی گـیریم، زندگـی کـنند. ثانیاً، به خود یاد آور مـی شویم کـه ما نیز ۱۰۰ درصد قابل اطمینان نیستیم. ثالثاً، و مهم تر از همه، متوجه مـی شویم کـه باید به اعضای انجمن NA اعتماد کـنیم. زندگـی ما در مخاطره است و تنها راه پـاک مـاندن، اعتماد به این افراد خـیرخواه است کـه مسلماً کـامل نیستند.



فقط بـرای امروز: به اعضـای انجـمن خـود اعتمـاد مـی کـنـم. اگـرچـه آنـها بـی شـک کـامل نـیـستـند، اـما بـهـترـین اـمـید منـ هـستـند.

«معتادان تمایل به پنهان کردن اسرار زندگی خود دارند.... رهایی از همه اسرار و مشارکت کردن باز سنگین گذشته، آرامش بزرگی است.»
کتاب پایه



شنیده‌ایم که می‌گویند «ما به اندازه اسرار خود بیمار هستیم.» چه چیزی را به عنوان راز مخفی نگاه می‌داریم و چرا؟

چیزهایی را به عنوان راز نگاه می‌داریم که موجب شرمندگی ما می‌شوند. این چیزها را مخفی می‌کنیم، چون نمی‌خواهیم آنها را تسلیم کنیم. با این حال، اگر باعث شرمندگی ما می‌شوند، آیا در صورت رهایی از آنها با خود راحت‌تر زندگی نمی‌کنیم؟

برخی از ما چیزهایی را مخفی می‌کنیم که به دلیل موجب شرمندگی ما می‌شوند. این طور نیست که نخواهیم از آنها رهایی یابیم؛ صرف نمی‌خواهیم باور کنیم می‌توانیم از آنها رهایی یابیم. آنها مدهای مدبودی ما را آزار داده اند و آنقدر به دفعات سعی کرده ایم خود را از شر آنها خلاص کنیم که از انتظار رهایی از آنها دست برداشته ایم. با این حال هنوز موجب شرمندگی ما می‌شوند و ما هنوز آنها را مخفی نگاه می‌داریم.

باید به خاطر بسپاریم چه کسی هستیم: معتاد در حال بیبودی. ما که مدهای مدبودی سعی در مخفی نگاه داشتن مصرف مواد خود داشته ایم، از وسوسه و اجبار به مصرف رهایی یافته‌ایم. گوچه بسیاری از ما درست تا انتهای مصرف از آن لذت می‌بردیم، در هر حال، بیبودی را جستجو کردیم. صرفا قادر به تحمل صدمات ناشی از مصرف نبودیم. وقتی عجز خود را پذیرفتیم و از دیگران کمک خواستیم، باز سنگین اسرار از دوش ما برداشته شد.

همین اصل درباره همه اسراری که ما را آزار می‌دهد، صادق است. بله، ما به اندازه اسرار خود بیمار هستیم. تنها وقتی اسرار ما آشکار می‌شود، می‌توانیم از چیزهایی که موجب شرمندگی ما می‌شوند، رهایی یابیم



فقط بروای امروز: رازهای من تنها تا زمانی که به عنوان راز باقی می‌مانند، باعث شدت بیماری من می‌شوند. امروز، با راهنماییم درباره رازهایم صحبت می‌کنیم.

«از طریق شکل دادن افکار خود با آرمان های روحانی برای تبدیل شدن به فرد دخواه خود آزادی پیدا میکنیم.»

کتاب پایه



اعتباد افکار ما را به روش خاص خود شکل داد. وقتی بیماری ما کاملاً بر زندگی ما غلبه کرد، شکل افکار ماهر شکلی که ممکن است زمانی بوده باشد-معیوب می شود. خود مشغولی و وسوسه برای مصرف مواد، روحیه، اعمال و شکل زندگی ما را نیز تحت تأثیر قرار داد.

هر یک از آرمان های روحانی برنامه ما، یکی از نواقص فکری ما را که در دوران اعتیاد فعال به وجود آمده، بطرف می کند. تأثیر انتکار از طریق اقرار، پنهان کاری از طریق صداقت، ازدوا از طریق دوستی و نومیدی از طریق ایمان به نیرویی برقر و مهربان ختنی می شود. آرمان های روحانی که در دوران بیهویت پیدا می کنیم، شکل افکار و زندگی ما را به وضعیت طبیعی خود باز می گرداند.

این "وضعیت طبیعی" چیست؟ وضعیتی است که به درستی برای خود جستجو می کنیم، انعکاسی از عالی ترین رؤیاهای ما، از کجا متوجه این موضوع می شویم؟ از آنجایی که افکار ما در دوران بیهویت از طریق آرمان هایی روحانی شکل گرفته است که آنها را از طریق برقراری رابطه با خداوندی که در NA شناخته ایم، به دست آورده ایم.

اعتباد دیگر افکار ما را شکل نمی دهد. امروز، زندگی ما از طریق بیهویت و نیروی برتر تحت تأثیر قرار گرفته است.



فقط برای امروز: به آرمان های روحانی اجازه می دهم افکار ما را شکل دهند. در این طرح، شکل نیروی برتر خود را پیدا می کنم.

از آغاز بهبودی خود، دریافت‌هه ایم که شادی نه از چیزهای مادی، بلکه از درون خود ما نشأت می‌گیرد.»

کتاب پایه



برخی از ما در حالی که در اثر بیماری خود تضعیف شده بودیم، به معنادان گمنام آمدیم. هر چیزی که داشتیم به خاطر اعتیاد از دست رفته بود. وقتی پاک شدیم، همه انرژی خود را صرف بازیابی دارایی های مادی خود کردیم، در حالی که از زندگی خود حتی بیشتر از گذشته احساس نارضایتی داشتیم. سایر اعضاء سعی کرده اند از طریق چیزهای مادی به درد عاطفی خود تسکین دهند. کسی قرار ملاقات ما را رد کرده است؟ پس چیزی بخرم. سگ من مرد است؟ پس به پاساز بروم. مسئلله این است که رضایت عاطفی را حتی با پرداخت اقسامی آسان هم نمی توان خرید.

چیزهای مادی اساساً هیچ عیبی ندارند. آنها می توانند زندگی ما را راحت‌تر یا مجلل‌تر کنند، اما چاره درد ما نیستند. پس شادی واقعی را کجا می توان یافت؟ واضح است؛ جواب در خود ماست.

چه وقتی به شادی دست یافته ایم؟ وقتی بدون چشمداشت خدمت خود را به دیگران عرضه کنیم. صمیمیت واقعی را در مصاحبت با دیگران یافته‌ایم – نه تنها در NA بلکه در خانواده، روابط و جوامع خود. مطمئن ترین منبع رضایت را در ارتباط آگاهانه با خداوند خود یافته ایم. آرامش درونی، احساس مطمئن هدفمندی و امنیت عاطفی از چیزهای مادی نشأت نمی گیرد، بلکه از درون ما حاصل می شود.



فقط برای امروز: شادی واقعی را نمی توان خرید. شادی خود را در خدمت، دوستی و نیروی برتر خود جستجو می‌کنم -- درون خود را جستجو می‌کنم.

فهرست شکر گزاری

«بر هر چه باب میل ما پیش نمی رود، تمرکز میکنیم و همه زیبایی های زندگی خود را نادیده میگیریم.»

کتاب پایه



وقتی همه چیز بی دردسر پیش می رود، شکر گزاری آسان است. اگر اضافه حقوق بگیریم، سپاسگزار هستیم. اگر ازدواج کنیم، شکر گزار هستیم. اگر فردی ما را با هدیه ای زیبا با عشقی غیرمنتظره غافلگیر کند، قدردان هستیم. اما اگر اخراج شویم، طلاق بگیریم یا نامیل شویم، شکر گزاری از پنجره به بیرون پر می کشد. حتی اگر موارد شگفت انگیز دیگری هم در زندگی باشد، باز هم مشغول کارهایی می شویم که اشتباه است.

اینجاست که می توانیم از فهرست شکر گزاری استفاده کنیم. با یک قلم و کاغذ می نشینیم و فهرست افرادی که باید از آنها سپاسگزاری کنیم، تهیه می کنیم. همه ما افرادی را می شناسیم که در آشوب های زندگی از ما پشتیبانی کرده اند. ویژگی های روحانی مثبتی را که به دست آورده ایم، فهرست می کنیم، چرا که می دانیم بدون آنها هرگز قادر نبودیم از شرایط کنونی خود سربلند بیرون بیاییم. در پایان، بیهودی خود را نیز در فهرست می نویسیم. همه چیزهایی را که باید برای آنها شکر گزار باشیم، در فهرست می آوریم.

مطمئنا متوجه می شویم به راستی صدھا چیز در زندگی ما وجود دارد که سپاسگزاری ما را بر می انگیزد. حتی کسانی در بین ما که از بیماری رنج می بینند یا همه ثروت مادی خود را از دست داده ایم، به نعمت هایی روحانی دست می بینیم که می توانیم برای آنها شکر گزار باشیم. بیداری روح بالارزشمند ترین نعمتی است که یک معتقد می تواند دریافت کند.



فقط برای امروز: فهرستی از چیزهای مادی و روحانی که باید شکر گزارشان باشیم، تهیه می کنیم.

»...مسئولیت مشکلات خود را می پذیریم و مشاهده میکنیم که در قبال راه حل های خود نیز به همین اندازه مسئول هستیم،«
کتاب پایه



برخی از ما که کاملاً عادت کرده ایم مسئولیت های شخصی خود را بر دوش دیگران بیندازیم، شاید در بیهودی نیز چنین رفتاری داشته باشیم. به سرعت متوجه می شویم این کار مؤثر نیست.

به عنوان مثال، تغییر در زندگی خود را در نظر می گیریم. بنابراین، با راهنمای خود تماس می گیریم و از او می پرسیم چه کاری باید انجام دهیم. در سایه درخواست راهنمایی، در واقع از راهنمای خواهیم مسئولیت تصمیم گیری درباره زندگی ما را بر عهده بگیرد. یا شاید نسبت به فردی در یک جلسه گستاخی کرده ایم. بنابراین، از بهترین دوست این فرد درخواست می کنیم به جای ما عذرخواهی کند. چه بسا چند بار در ماه آخر به یکی از دوستان خود تحمیل کرده باشیم به تعهد خدمت ما عمل کند. آیا ممکن است به جای اینکه ترازنامه شخصی خود را تهیه کنیم، از دوستی خواسته باشیم رفتار ما را تجزیه تحلیل کند و کمبودهای ما را شناسایی کند.

بیهودی چیزی است که برای دستیابی به آن باید تلاش کرد. قرار نیست بیهودی در ظرفی نقره ای به ما تقدیم شود و نمی توانیم از دوستان یا راهنمای خود نیز انتظار داشته باشیم در قبال کاری که خود ما باید انجام دهیم، مسئول باشند. از طریق تصمیم گیری برای خود، انجام خدمات خود و کار کرد قدمهای خود بیهود پیدا می کنیم. با انجام این کارها برای خود، پاداش های حاصل از آن را دریافت می کنیم.



فقط برای امروز: مسئولیت زندگی و بیهودی خود را می پذیرم.

«به تدریج می‌فهمیم عشق خداوند در همه اوقات حاضر و فقط منتظر پذیرفتن ما بوده است.»

کتاب پایه



عشق خداوند نیروی دگرگون کننده ای است که بهبودی ما را هدایت می‌کند. با وجود این عشق، از چرخه نومید کننده و یأس آور مصرف، خودبیزاری و مصرف بیشتر رهابی پیدا می‌کنیم. با وجود این عشق، در زندگی خود که زمانی بی‌هدف بوده، به احساس تعقل و هدفمندی دست پیدا می‌کنیم. با وجود این عشق، راهنمایی و قدرت مورد نیاز برای شروع شیوه جدید زندگی به ما اعطاء می‌شود. با وجود این عشق، به تدریج چیزها را به شکل متفاوتی می‌بینیم، انگار که با چشم‌های جدید نگاه می‌کنیم.

وقتی زندگی خود را با دیده عشق بررسی می‌کنیم، کشف تکان‌دهنده‌ای را تجربه می‌کنیم: خداوند مهریانی که به قازگی از او شناخت پیدا کرده ایم، همواره با ما بوده و همیشه ما را دوست داشته است. زمانهایی را به یاد می‌آوریم که از نیرویی برتر کمک خواسته ایم و این کمک به ما ارزانی شده. حتی زمانهایی را به یاد می‌آوریم که از نیرویی برتر چنین کمکی نخواسته ایم، ولی به هر حال این کم را دریافت کرده ایم. متوجه می‌شویم نیرویی برتر و مهریان در همه اوقات مراقب ما بوده و از زندگی ما تا روزی که توانستیم این عشق را برای خود پذیریم، محافظت کرده است.

نیروی عشق در همه حال با ما بوده است. امروز، از اینکه به قدر کافی زنده مانده ایم تا از وجود این عشق در دنیا و زندگی خود آگاه شویم، سپاسگزاریم. نیروی بقای این عشق وجود ما را در بر می‌گیرد، بهبودی ما را هدایت می‌کند و شیوه زندگی را به ما نشان می‌دهد.



فقط برای امروز: عشق نیرویی برتر را در زندگی خود می‌پذیرم. از راهنمایی و قدرت این نیرو در درون خود آگاه هستم. امروز، این عشق را برای خود درخواست می‌کنم.

«اکثر ما وقتی دچار صدمه می‌شویم، دعا می‌کنیم،
یاد می‌گیریم اگر به طور مستمر دعا کنیم،
به کرات یا شدیداً دچار آسیب نمی‌شویم».

کتاب پایه



دعا و مراقبه مستمر در الگوی جدید ما دو عامل مهم هستند. اعتیاد فعال ما فراتر از عادتی بود که با نیروی اراده ترک شود. اعتیاد ما وابستگی منفی و تحلیل برندۀ ای بود که همه انرژی مثبت را از ما می‌گرفت. این وابستگی آنقدر شدید بود که از اطمینان ما به نیرویی برتر جلوگیری می‌کرد.

از همان اوایل بھبودی خود، نیرویی برتر نیرویی بوده است که برای ما آزادی به ارمنان آورده است. این نیرو ابتدا حتی وقتی می‌دانستیم مواد مخدّر را نابود می‌کند، ما را از اجبار به ادامه مصرف رهانید. سپس، ما را از جنبه‌های کاملاً عجین شده بیماری خود رها کرد. نیرویی برتر جهت، قدرت و شهامت به ما ارزانی داشت تا ترازو نامه شخصی تهیه کنیم؛ شاید برای اولین بار نزد فردی دیگر اقرار کنیم که زندگی ما چگونه بوده است؛ از نواقص مزمن شخصیتی خود که در پس مشکلات ما بوده، رها شویم؛ و سراجام خطاهایی را که انجام داده ایم جبران نماییم.

اولین ارتباط ما با نیرویی برتر و اولین رهایی، به زندگی سوشار از آزادی ارتقاء یافته است. این آزادی را با حفظ ارتباط آگاهانه خود با نیرویی برتر و بھبود بخشیدن به این ارتباط از طریق دعا و مراقبه مستمر تداوم می‌بخشیم.



فقط برای امروزه: قول می‌دهم دعا و مراقبه مستمر را در الگوی جدید زندگی خود مد نظر قرار دهم.

گوش دادن فعال

«از طریق گوش دادن فعال چیزهایی را می‌شنویم که برای ما مؤثر هستند.»

کتاب پایه



اکثر ما با توانایی ضعیفی برای گوش دادن به معتقدان گمنام رسیدیم. اما برای استفاده کامل از "ارزش درمانی کمک یک معتقد به معتقد دیگر"، باید گوش دادن فعال را بیاموزیم.

گوش دادن فعال برای ما به چه معناست؟ در جلسات این امر بدین معناست که وقتی فردی صحبت می‌کند بر صحبت‌های او تمکن کنیم. تا وقتی جلسه خاتمه پیدا کند، افکار و عقاید شخصی خود را کنار می‌گذاریم. در این هنگام است که آنچه را شنیده این برسی می‌کنیم تا تصمیم بگیریم از کدام یک از عقاید استفاده کنیم و کدام یک را بیشتر برسی کنیم.

می‌توانیم از مهارت‌های گوش دادن فعال خود در راهنمایی نیز استفاده کنیم تا زه واردها اغلب با ما درباره برخی از حوادث مهم زندگی خود صحبت می‌کنند. در حالی که این حوادث ممکن است از نظر ما مهم نباشند، اما برای تازه واردی که تجربه کمی در زندگی کردن بر اساس زندگی آن طور که هست دارد، مهم است. گوش دادن فعال به ما کمک می‌کند با احساساتی که این حوادث در زندگی رهجو به وجود می‌آورد، همدردی کنیم. با این درک، درباره اینکه در مورد چه مسائلی با آنها صحبت کنیم، ایده بهتری داریم.

توانایی برای گوش دادن فعال در ازدواج ناشی از اعتیاد، برای ما ناشناخته بود. امروز، این توانایی به ما در شرکت فعال در بهبودی خود کمک می‌کند. از طریق گوش دادن فعال، هر چیزی را که در NA به ما ارائه شده، دریافت می‌کنیم و عشق و علاقه‌ای را که نسبت به ما ابراز شده، کاملاً با دیگران در میان می‌گذاریم.



فقط برای امروز: سعی می‌کنم شوندھای فعال باشم. وقتی دیگران صحبت می‌کنند و وقتی با دیگران صحبت می‌کنم، گوش دادن فعال را تمرین می‌کنم.

«چیزی از درون فریاد میزند: «کافیست، کافیست
دیگر خسته شده‌ام» و بعد آنها برای برداشتن اولین و اغلب
دشوارترین
قدم به سوی رویارویی با بیماری خود آماده هستند.»

کتاب پایه



آیا واقعاً خسته نشده‌ایم؟ وقتی برای کار کرد قدم اول در معتادان گمنام آماده می‌شویم، این سوال مهم را باید از خود پرسیم، تفاوتی نمی‌کند وقتی به NA می‌رسیم خانواده‌های ما از گزند اعتیاد ما در امان باشند، مشاغل ما هنوز به قوت خود باقی باشند و همه ظواهر خارجی کمال را در اختیار داشته باشیم یا خیر. تنها مسئله مهم این است که به پست توین درجه عاطفی و روحانی رسیده‌ایم و این امر از بازگشت ما به اعتیاد ممانعت می‌کند. اگر به این مرحله رسیده باشیم، واقعاً حاضریم برای قطع مصرف از هیچ اقدامی فروگذار نکنیم.
وقتی عجز خود را بررسی می‌کنیم، از خود چند سوال ساده می‌پرسیم. آیا می‌توانم مصرف مواد را به هر شکلی کنترل کنم؟ در نتیجه مصرف مواد چه اتفاقاتی برای من رخ داده است که انتظار آنها را نداشته‌ام؟ زندگی من چگونه غیر قابل اداره شده است؟ آیا قلباً باور دارم که یک معتاد هستم؟
اگر پاسخ این پرسش‌ها ما را به سمت درهای معتادان گمنام رهمنمون می‌کند، پس برای برداشتن قدم بعدی به سوی زندگی عاری از اعتیاد فعال آماده هستیم. اگر واقعاً خسته شده‌ایم، پس تمایل داریم برای دستیابی به بیهودی از هیچ کاری مضايقه نکنیم.



فقط برای امروز : می‌پذیرم که دیگر خسته شده‌ام. برای کار کرد قدم اول آماده هستیم.

«از طریق ابراز عشق بی شاینه... دوست داشتنی تر می شویم و از طریق مشارکت کردن رشد روحانی، روحانیت بیشتری پیدا میکنیم.»
کتاب پایه



اکثر ما در زندگی خود با یک یا دو فرد فوق العاده بدقلق سر و کار داریم.
چگونه با این فرد در دوران بهبودی خود کنار می آییم؟
ابتدا ترازنامه خود را تهیه می کنیم. آیا به این فرد آزار رسانده ایم؟ آیا برخی از اعمال یا طرز بخورد های ما راه را برای نوع رفتاری که آنها نسبت به ما داشته اند باز کرده است؟ اگر چنین است، باید مسائل را روشن کنیم، پیذیحیم که اشتباه کرده ایم و از نیروی برتر خود بخواهیم همه نواقصی را که ممکن است از مفید بودن و کار آمد بودن ما جلوگیری کنند، برطرف نماییم.

سپس، به عنوان افرادی که در صدد زندگی بر اساس اصول روحانی هستیم، این مسئله را از نقطه نظر فرد دیگر مورد توجه قرار می دهیم. آنها ممکن است با چالش هایی روبرو شوند که ما به آنها توجه نمی کنیم یا چیزی درباره آنها نمی دانیم، چالش هایی که موجب نارضایتی آنها شده است. همان طور که گفته شد، در بهبودی "به جای بخشوده شدن سعی در بخشش می کنیم، به جای اینکه دیگران ما را در ک کنند، ما سعی می کنیم آنها را در ک کنیم".

سرانجام، اگر در توان داریم، راههایی را برای کمک به دیگران در جهت فانق آمدن بر چالش هایشان پیدا می کنیم، بدون اینکه به شان آنها لطمہ ای بخورد. برای خشنودی و رشد روحانی آنها و توانایی ابراز عشق بی شاینه به آنها که در دوران بهبودی معنای بسیاری برای ما داشته است، دعا می کنیم.

نمی توانیم افراد بدقلق را در زندگی خود تغییر دهیم و نمی توانیم همه افراد را نیز خشنود کنیم. اما با اجرای اصول روحانی که در NA یاد گرفته ایم، می توانیم آنها را دوست داشته باشیم.



فقط برای امروز: ای نیروی برتر به من کمک کن به دیگران خدمت کنم، نه اینکه از آنها بخواهم به من خدمت کنند.

«نباید از محدودیت‌های گذشته راضی باشیم. میتوانیم عقاید قدیمی خود را بررسی کنیم و آنها را دوباره ارزیابی کنیم.»

کتاب پایه



اکثر ما با تعداد زیادی از محدودیت‌های به خود تحمیل شده در صدد انجام برنامه بر می‌آییم. این محدودیت‌ها ما را از درک توان بالقوه کامل خود باز می‌دارند و از تلاش‌های ما برای یافتن ارزش‌هایی که در اعماق وجود می‌باشد، بگذارند. ما توانایی خود را برای راستی و صداقت قرار دارند، جلوگیری می‌کنند. ما توانایی خود را برای انجام وظیفه در محل کار نسبت به خود محدود می‌کنیم، توانایی خود را برای انجام وظیفه در محل کار محدود می‌کنیم و ریسک‌هایی را که مایل به انجام آن هستیم، محدود می‌کنیم فهرست این محدودیت‌ها بی‌پایان به نظر می‌رسد. اگر والدین یا معلمین به ما گفتند که هرگز موفق نمی‌شویم و ما نیز آنها را باور کردیم، احتمالاً از فرصت‌های خود به قدر کافی استفاده نکرده‌ایم. اگر فرآیند اجتماعی شدن به ما آموخت که روی پای خود نایستیم، ما نیز روی پای خود نایستیم، حتی اگر چیزی از درون، ما را به انجام این کار تحریک می‌کرد.

در معتقدان گمنام فرآیندی در اختیار ما گذاشته شده که از طریق آن می‌توانیم این محدودیت‌های نادرست را شناسایی کنیم. از طریق قدم چهارم متوجه خواهیم شد که مایل به پیروی از همه قوانینی که آموخته ایم، نیستیم. نباید قربانیان دائمی تجربیات گذشته باشیم. آزادانه می‌توانیم عقایدی را که مانع از رشد ما می‌شوند، کنار بگذاریم. قادر به گسترش مرزهای خود برای احاطه کردن عقاید جدید و تجربیات جدید هستیم. برای خنده‌یدن، گریستن و مهم تو از همه لذت بردن از بیبودی خود آزاد هستیم.



فقط برای امروزه: از محدودیت‌های به خود تحمیل شده رهایی می‌یابیم و نسبت به عقاید جدید روشن بین هستیم.

«دریافتنه ایم که از لحاظ جسمی، ذهنی یا روحانی یک شبه بیهود پیدا/ نصی‌کنیم.»

کتاب پایه



آیا تا به حال با این احساس که باید در مسیر بیهودی خود جلوتر از وضعیت فعلی خود باشید، به یک جشن بیهودی مراجعه کرده اید؟ شاید در جلسات به صحبت های اعضای تازه واردی که مدت زمان پاکی خیلی کمتری دارند، گوش داده و با خود فکر کرده اید: «اما من به سختی می فهم آنها درباره چه صحبت می کنند!»

جای تعجب است که ما باید با این فکر در صدد بیهودی برآییم که یک دفعه احساس بسیار خوبی پیدا می کنیم یا دیگر در رویارویی با پیچ و خم های زندگی مشکلی نخواهیم داشت. انتظار داریم که مشکلات جسمی ما خود به خود رفع شود، طرز فکر ما منطقی شود و زندگی روحانی کاملاً رشد یافته ای یک شبه خود را نشان دهد. فراموش می کنیم که سالها از بدن خود سوء استفاده کرده ایم، ذهن خود را بی حس کرده ایم و آگاهی خود از نیروی بیرون را سرکوب کرده ایم. نمی توانیم این آسیب را در یک روز بطرف کنیم. اما می توانیم قدم بعدی را کار کنیم، به جلسه بعدی برویم و به تازه واردی کمک کنیم. به تدریج بیهود و انتقام پیدا می کنیم نه یک شب، بلکه در طول زمان.



فقط برای امروزه: جسم من کمی التیام پیدا می کند، ذهن من کمی روشن تر می شود و رابطه من با نیروی بیرون تقویت می شود.

«این راه مسیر ما به سوی رشد روحانی است، هر روز تغییر می‌کنیم... این رشد، تیجه آرزو کردن نیست، بلکه تیجه عمل و دعاست.»

کتاب پایه



شایط روحانی ما هرگز ثابت نیست؛ اگر این شایط رشد نکند، زایل می‌شود. اگر ساکن بمانیم، رشد روحانی ما سیر صعودی خود را از دست می‌دهد. رشد ما به تدریج آهسته می‌شود، سپس متوقف شده و معکوس می‌شود. مقاومت ما کمتر می‌شود، تمایل ما برای خدمت به دیگران از بین می‌رود، روشن بینی خود را از دست می‌دهیم و کوتاه بین می‌شویم. مدتی طول نمی‌کشد که درست به سر جای اول خود باز می‌گردیم؛ در تضاد با همه افراد و همه چیزهای اطراف خود حتی توانایی تحمل خود را نیز از دست می‌دهیم.

تنها راه ما شرکت فعال در برنامه رشد روحانی است. دعا می‌کنیم و از نیروی برتر از خود آگاهی بالاتری از آگاهی خود را درخواست می‌کنیم. ذهن خود را باز می‌کنیم و آن را باز نگاه می‌داریم، آموزش پذیر می‌شویم و از آنچه دیگران با ما به مشارکت می‌گذارند، بهره می‌بریم. برای امتحان عقاید جدید و شیوه‌های جدید انجام کارها از خود تمایل نشان می‌دهیم و زندگی را به شیوه کاملاً جدیدی تجربه می‌کنیم. سرعت و شتاب رشد روحانی ما افزایش می‌یابد و با نیروی برتری که هر روز شناخت بیشتری از او پیدا می‌کنیم، هدایت می‌شود. رشد روحانی یا به طرف بالاست و یا به طرف پایین و حد وسطی ندارد. ما پی‌برده ایم بهبودی نه از طریق خیال و آرزو بلکه از طریق دعا و عمل تقویت می‌شود.



فقط برای امروز: تنها چیز ثابت در شایط روحانی من تغییر است. نمی‌توانم به برنامه دیروز اتفاق کنم. امروز، از طریق دعا و عمل رشد روحانی جدیدی را جستجو می‌کنم.

«یک علامت بیماری ما انترواست و مشارکت صادقانه ما را برای بهبودی آزاد میسازد».

کتاب پایه



حقیقت ما را با زندگی مرتبط می‌سازد، در حالی که ترس و انزوا و عدم صداقت ما را از آن جدا می‌کند. در دوران مصرف، تا جایی که می‌توانستیم، حقیقت درباره خود را از مردم دنیا پنهان کردیم. ترس، ما را از پذیرفتن اطرافیان خود باز می‌داشت و در مواقعی که آسیب پذیر به نظر می‌رسیدیم، از ما در برابر آنچه دیگران ممکن بود انجام دهنند، محافظت می‌کرد. اما ترس، ما را از ارتباط با مردم دنیا نیز باز داشت. مانند موجودات ییگانه بر روی سیاره خود زندگی می‌کردیم و همیشه تنها بودیم و هر لحظه تنهای می‌شدیم.

قدمهای دوازده گانه و انجمن معتقدان در حال بهبودی مکانی را برای افرادی مانند ما مهیا می‌کند که می‌توانیم در هنگام بازگویی حقیقت درباره خود احساس امنیت کنیم. قادر به اقرار صادقانه عجز نومید کننده و فروتنانه خود در برابر اعتیاد هستیم، زیرا با بسیاری از افرادی که در همین شرایط بوده اند، روپرتو می‌شویم — ما در میان آنها احساس امنیت می‌کنیم. وقتی به کار کرد قدمها ادامه می‌دهیم، به گفتن حقایق بیشتری در باره خود ادامه می‌دهیم. هر چه بیشتر قدمها را انجام می‌دهیم، احساس می‌کنیم به طور واقعی تری با دنیای اطراف خود در ارتباط هستیم.

امروز، نباید خود را از واقعیت روابط خود با مردم، مکانها و مسائل زندگی خود پنهان کنیم. این روابط را درست همان طور که هستند، می‌پذیریم و نقش خود را در این روابط به عهده می‌گیریم. هر روز وقتی را به پرسیدن این سؤال اختصاص میدهیم: «آیا درباره خود حقیقت را می‌گوییم؟» هر بار که این کار را انجام می‌دهیم، خود را از انزواجی که مختص اعتیاد بود، دورتر می‌کنیم و به آزادی که بهبودی می‌تواند برای ما به ارمنان آورد، نزدیک تر می‌کنیم.



فقط برای امروز: حقیقت، ارتباط من با واقعیت است. امروز، وقتی را برای پرسیدن این سؤال اختصاص می‌دهم: «آیا حقیقت را می‌گوییم؟»

«راه باقی ماندن به عنوان عضو مفید و کارآمد جامعه، اولویت دادن به بیهویت است.»

کتاب پایه



جلسات عالی بوده اند. هر شبی که حضور یافته‌ایم، با سایر معتقدان برای مشارکت تجربه، نیرو و امید دور هم جمع شده ایم. هر روز برای ادامه بیهویت خود آنچه را در جلسات یاد گرفته ایم، استفاده می‌کنیم.

در این میان، زندگی جریان دارد. کار، خانواده، دوستان، مدرسه، ورزش، سرگرمی، فعالیت‌های جمعی، تعهدات مدنی همگی مستلزم صرف وقت است. مقتضیات زندگی روزانه گاهی اوقات ما را به این پرسش واقعی دارد: «تا کی باید به جلسات بروم؟»

بیایید درباره این مسئله فکر کنیم. قبل از آمدن به معتقدان گمنام، آیا می‌توانستیم به تهایی پاک بمانیم؟ چه چیزی ما را به این فکر انداخته که اکنون قادر به انجام این کار هستیم؟ بعد باید خود بیماری را در نظر بگیریم خودمحوری مزمن، وسوسه، الکوهای رفتاری ناشی از اجبار که خود را در بسیاری از زمینه‌های زندگی نشان می‌دهند. آیا می‌توانیم بدون درمان مؤثر بیماری خود زندگی کنیم و از آن لذت ببریم؟ خیر.

افراد معمولی ممکن است مجبور به نگرانی درباره این مسائل نباشند، اما ما افراد "معمولی" نیستیم - ما معتقد هستیم. نمی‌توانیم تظاهر کنیم بیماری کشند و پیشرونده ای نداریم، چرا که به این بیماری مبتلا هستیم. بدون داشتن برنامه، شاید به خاطر نگرانی درباره الزامات کار، مدرسه، خانواده یا هر چیز دیگر دوام نیاوریم. جلسات NA پشتیبانی و راهنمایی مورد نیاز برای بیهویت از اعتیاد را به ما ارائه می‌دهند و به ما این امکان را می‌دهند تا پربارترین زندگی را داشته باشیم.



فقط برای امروزه: می‌خواهم زندگی کنم و از آن لذت ببرم. برای انجام این کار، بیهویت خود را در اولویت قرار می‌دهم.

اول از همه کارهای مهم تر

«برای رسیدگی به آشکارترین مسائل تلاش خود را به کار می‌گیریم و از بقیه آنها صرف نظر میکنیم. کاری که اکنون در اختیار ماست، انجام می‌دهیم و در حالی که پیشرفت می‌کنیم، فرصتهای جدید برای ترقی خود را نشان می‌دهند.»

کتاب پایه



گفته شده که بهبودی ساده است تنها باید همه چیز را تغییر دهیم! ممکن است درخواست نسبتاً بزرگی به نظر رسد، خصوصاً وقتی برای اولین بار وارد معتادان گمنام میشویم. از این گذشته، بسیاری از ما در اولین جلسه خود به این دلیل حاضر نشدیم، که زندگی ما وضعیت عالی داشت. بر عکس، تعداد بسیاری از ما در میان بدترین بحران‌های زندگی خود به NA آمدیم. به بهبودی نیاز داشتیم و آن هم سریع!

بزرگی تغییر مورد نیاز در زندگی ما می‌تواند فلچ کننده باشد. می‌دانیم نمی‌توانیم از همه تغییراتی که باید انجام شود به یکباره مراقبت کنیم. چگونه شروع می‌کنیم؟ احتمالاً همین الان شروع کرده ایم. اولین و آشکار ترین کارهایی را که باید انجام شود، انجام داده ایم: مصرف مواد را قطع کرده ایم و رفتن به جلسات را شروع کرده ایم.

بعد چه کاری انجام دهیم؟ تقریباً همان کار را انجام می‌دهیم، فقط به میزان بیشتر: در شرایطی که هستیم، آنچه را می‌توانیم انجام می‌دهیم. از طریق بلند کردن پاهای خود و بروداشتن قدمهایی که درست در پیش روی ماست، مسیر بهبودی را طی می‌کنیم. تنها وقتی این کار انجام شد، باید نگران کارهای بعدی باشیم. به آرامی ولی با اطمینان متوجه پیشرفت خود در این مسیر می‌شویم و هر روز به طور نمایان تری به فرد دلخواه خود نزدیک تر می‌شویم.



فقط برای امروز: از طریق بروداشتن قدمی که درست پیش رویم است، مسیر بهبودی خود را طی می‌کنیم.

«اغلب در دوران یهودی مجبور به رویارویی با نوعی بحران هستیم،
نظیر مرگ یک عزیز...»

کتاب پایه



هر زندگی آغاز و پایانی دارد. اما وقتی زندگی فردی که او را خیلی زیاد دوست داریم، به پایان می‌رسد، پذیرفتن غیبت پایانی و ناگهانی او بسیار دشوار است. اندوه ما ممکن است آنقدر شدید باشد که بترسیم کاملاً ما را از پای در آورد، اما این طور نخواهد شد. غم و غصه ما ممکن است بیش از هر چیز دیگری که می‌توانیم به خاطر بیاوریم، به ما لطمه بزند، اما این غصه به پایان می‌رسد. نباید از احساساتی که در اثر مرگ یک عزیز برانگیخته می‌شود، فرار کنیم. مرگ و اندوه بخشایی از زندگی بر اساس "زندگی آن طور که هست" است. از طریق آزاد گذاشتن خود برای تجربه این احساسات، در یهودی و ویژگی‌های ذاتی انسانی سهم بسیار بیشتری داریم.

گاهی اوقات واقعیت مرگ یک فرد دیگر موجب فناپذیری خود ما می‌شود که بسیار چشمگیرتر است. اولویت های خود را دوباره ارزیابی می‌کنیم، قدر عزیزانی را که هنوز با ما هستند، بیشتر می‌دانیم. زندگی ما و زندگی ما در کنار آنها برای همیشه ادامه نخواهد داشت. می‌خواهیم از هم تمرين چیزها تا زمانی که دوام دارند، بیشترین استفاده را ببریم.

شاید متوجه شویم مرگ فردی که او را دوست داریم، به تقویت رابطه آگاهانه ما با نیروی برتر کمک کند. اگر به یاد داشته باشیم که همواره می‌توانیم در زمان گرفتاری به آن منبع قدرت رجوع کنیم، قادر خواهیم بود صرف نظر از اتفاقاتی که در اطراف ما جریان دارد، تمرن کز خود را بر این منبع حفظ کنیم.



فقط برای امروز: از دست دادن فردی که دوست دارم را می‌پذیرم و جهت دستیابی به قدرت لازم برای پذیرفتن احساسات خود به نیروی برتر رجوع می‌کنم. به افرادی که امروز در زندگی من هستند، بیشترین عشق خود را ابراز می‌کنم.

«روابط دوستی ما عمیق می شود و صمیمیت و علاقه ای را تجربه می کنیم که از مشارکت کردن بهبودی و زندگی جدید از سوی معتقدان حاصل می شود.»

جزوه خویشتن پذیری



اکثر ما بدون داشتن دوستان واقعی به معتقدان گمنام می آییم. اکثر ما بدون کوچکترین فهم درباره نحوه برقراری روابط دوستی پایدار به اینجا می رسیم. با این حال، در طول زمان یاد می گیریم روابط دوستی مستلزم تلاش است. در موقعی روابط دوستی چالش برانگیز است. مانند هر رابطه‌ای، رابطه دوستی فرآیند یادگیری است.

دوستان ما برای گفتن حقیقت درباره ما به قدر کافی ما را دوست دارند. این گفته قدیمی، «حقیقت شما را آزاد می سازد، اما ابتدا شما را عصبانی می کند، به خصوص درباره رابطه دوستی واقعیت دارد. این مسئله می تواند روابط دوستی را ناراحت کننده سازد. شاید به جای روپرور شدن با دوستان خود از شرکت در جلسات خاصی اجتناب کنیم. با این حال، متوجه شده‌ایم که دوستان نگرانی خود را نسبت به ما ابراز می کنند. آنها بهترین را برای ما می خواهند. دوستان ما علی رغم کمبودهایی که داریم، ما را می پذیرند. آنها درک می کنند که ما هنوز به رشد و پیشرفت در کار نیاز داریم.

وقتی خود ما نمی توانیم به خود کمکی کنیم، دوستان به ما کمک می کنند. دوستان به ما در کسب دیدگاه ارزشمندی نسبت به حوادث زندگی و بهبودی کمک می کنند. مهم است که روابط دوستی را به طور فعال پرورش دهیم، چرا که می دانیم به تنها بی نمی توانیم بیهود پیدا کنیم.



فقط برای امروز: به خاطر دوستانی که دارم، سپاسگزارم. نقش فعالی را در روابط دوستی خود به عهده می گیرم.

«وقتی قادر به برقراری ارتباط با دیگران و کمک به آنها هستیم رشد روحانی خود را تشخیص می‌دهیم.»

کتاب پایه



مؤثر بودن در دنیا و اهدا کردن چیزی خاص، شاید بزرگترین آرزوی قلبی بشر باشد. هر یک از ما صرف نظر از خلق و خوی شخصی خود ویژگی منحصر به فردی را برای ارائه به دیگران در اختیار داریم.

احتمالاً در موقعی در دوران بیبودی خود با فردی روپرتو شده ایم که وقتی هیچ کس دیگر نمی‌توانسته به ما کمک کند، به کمک ما آمده است. چه این فرد همان فردی باشد که در جلسه اول ما را به خنده و داشته یا اینکه راهنمای صمیمی و مهربان ما باشد و یا دوستی فهیم باشد که در مشکلی عاطفی از ما حمایت کرده، در هر حال، این فرد در دنیا مؤثر بوده است.

همه ما از هدیه بیبودی که معتقد در حال بیبودی دیگری با ما در میان گذاشته، برخوردار بوده ایم. به این خاطر سپاسگزاریم. وقتی آنچه به ما داده شده را به رایگان با دیگران در میان می‌گذاریم، سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنیم. پیام فردی ما تنها زمانی به قابه وارد کمک می‌کند که با او در ارتباط باشیم.

راه‌های بسیاری برای کمک به انجمن وجود دارد. هر یک از ما متوجه می‌شویم که کاری را بیتر از دیگران انجام می‌دهیم، اما همه فعالیت‌های خدماتی به یک اندازه اهمیت دارد. اگر به خدمت تمایل داریم، مطمئناً راه خاصی را برای کمک کردن پیدا می‌کنیم که برای ما مناسب است.



فقط برای امروز: کمک من مؤثر است. امروز، به دیگران دست یاری می‌دهم.

شهریور



«قبل از اینکه پاک شویم، اکثر اعمال ما
تحت فرمان احبار بود. امروز، اسیر
این نوع طرز فکر نیستیم.»

کتاب پایه



زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات، اعمال و عواقب آنهاست. وقتی مصرف می‌کردیم، تصمیمات ما معمولاً تحت فرمان بیماری ما بود که منجر به اعمال خود نابود کننده و عواقب دردناک می‌شد. تصمیم‌گیری را به عنوان یک بازی تقلیل شناختیم که در آن تا کمترین حد ممکن باید بازی می‌کردیم.

با این حساب، بسیاری از ما درباره تصمیم‌گیری در دوران بیبودی مشکلات عدیده ای داریم. به تدریج از طریق کار کرد قدمهای دوازده گانه، در گرفتن تصمیمات سالم تجربه کسب می‌کنیم، تصمیماتی که منجر به نتایج مثبت می‌شود. در حالی که زمانی بیماری ما اراده و زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده بود، اکنون از نیروی برتر می‌خواهیم از ما مراقبت کند. ارزشها و اعمال خود را ارزیابی می‌کنیم، یافته‌های خود را با کسی که به او اعتماد داریم در میان می‌گذاریم و از خداوند می‌خواهیم کمبودهای ما را برطرف نماید. در طی کار کرد قدمها از تأثیر بیماری خود رهایی می‌یابیم و اصول تصمیم‌گیری را که می‌تواند در همه امور ما را هدایت کند، یاد می‌گیریم.

امروز، تصمیمات و عواقب آنها نباید تحت تأثیر بیماری ما قرار گیرد. ایمان ما، شهامت و راهنمایی لازم برای گرفتن تصمیمات خوب و قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس آنها را به ما می‌دهد. نتیجه این نوع تصمیم‌گیری یک زندگی است که ارزش زندگی کردن را دارد.



فقط برای امروز: از اصول قدمهای دوازده گانه برای گرفتن تصمیمات سالم استفاده می‌کنیم. از نیروی برتو خود قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس این تصمیمات را می‌خواهیم.

«یاد می‌گیریم که در دعا کردن برای چیزهای خاص جانب احتیاط را به کار گیریم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، معمولاً برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا نمی‌کردیم. بر عکس، در اکثر دعاها خود از خداوند می‌خواستیم ما را از وضعیت آشفته‌ای که برای خود درست کرده بودیم، نجات دهد. به محض درخواست انتظار معجزه داشتیم. این نوع طرز فکر و دعا با انجام قدم یازدهم تقاضت دارد. تهرا راه ما برای نجات از مخصوصه ای که برای خود درست کرده ایم، تسلیم شدن به نیرویی برتر از خود ماست.

در دوران پهلوی پذیرش را یاد می‌گیریم. در دعاها و مراقبه‌های خود، از نحوه رویارویی با شرایطی که در راه با آن مواجه می‌شویم، آگاهی می‌جوییم. از جنگ دست می‌کشیم، از عقاید خود درباره اینکه اوضاع چگونه باید باشد، صرف نظر می‌کنیم. طلب دانش می‌کنیم و برای استجابت آن گوش می‌دهیم. جوابها معمولاً به صورت درخشش نور سفیدی که با آواز دهل همراه شود، ظاهر نمی‌شوند. جوابها معمولاً صرفاً با احساس اطمینان از اینکه زندگی ما جریان دارد و نیرویی برتر ما را در مسیر هدایت می‌کند، ظاهر می‌شوند. ما یک انتخاب داریم. می‌توانیم همه وقت خود را صرف کنیم و برای اینکه اوضاع را بباب میل خود کنیم، بحثگیم یا اینکه می‌توانیم به اراده خداوند تسلیم شویم. آرامش از طریق پذیرفتن فراز و نسب زندگی حاصل می‌شود.



فقط برای امروز: انتظارات خود را تسلیم می‌کنم، از نیروی برتر خود راهنمایی می‌خواهم و زندگی را می‌پذیرم.

«از ویرانی گذشته خود رهایی پیدا کرده ایم،»

کتاب پایه



وقتی قدم نهم را شروع می کنیم، به مرحله هیجان انگیزی در بهبودی رسیده ایم. آسیب وارد شده به زندگی ما چیزی بود که بسیاری از ما را به درخواست کمک رهنمون داشت. اکنون فرصت داریم این ویرانی را برطرف کنیم، گذشته خود را جبران کنیم و زندگی مان را اصلاح نماییم.

وقت و تلاش زیادی را صرف آماده شدن برای این قدم کردیم. وقتی به NA آمدیم، رویارویی با ویرانی گذشته خود شاید آخرین کاری بود که می خواستیم انجام دهیم. انجام این کار را به طور خصوصی با تهییه ترازانهای شخصی آغاز کردیم. سپس، گذشته خود را جهت بررسی دقیق برای چند فرد مورد اعتماد و منتخب آشکار ساختیم: خود، نیروی برتر خود و یک فرد دیگر. به گمبودهای خود، منبع بیشتر آشتیگی های زندگی خود نگاهی انداخیم و درخواست کردیم همه این نواقص شخصیتی برطرف شود. سرانجام جبران خسارت های مورد نیاز برای اصلاح همه خطاهای خود را فهرست کردیم و برای انجام آنها تمایل پیدا کردیم.

اکنون فرصت جبران خسارت و رهایی یافتن از ویرانی گذشته را در اختیار داریم. هر کاری که تا به حال در NA انجام داده ایم، ما را به اینجا سوق داده است. در این مقطع از فرآیند بهبودی، قدم نهم دقیقا همان چیزی است که مایل به انجام آن هستیم. با قدمهای دوازده گانه و کمک نیرویی برتو، آوارهایی را که مدهای زیادی در سر راه پیشرفت ما قرار گرفته، کنار می گذاریم؛ آزادی لازم برای زندگی را به دست آورده ایم.



فقط برای امروزه: فرصت اصلاح زندگی خود را غنیمت میشمارم. رهایی از ویرانی گذشته خود را تجربه می کنم.

«به تهییه تراز نامه شخصی ادامه دادیم و وقتی خطا کردیم سریعاً به آن اقرار کردیم.»

قدم دهم



انجام روزانه قدم دهم ما را بر پایه روحانی مستحکمی استوار می‌سازد. در حالی که هر یک از اعضاء سوالات مختلفی را می‌پرسند، برخی سوالات تقریباً برای همه مفید شناخته شده است. دو سوال مهم قدم دهم این است: «آیا با خود، اعمال و انتگریهای خود صادقانه ارتباط برقرار می‌کنم؟ و آیا برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا می‌کنم؟» این دو سوال اگر صادقانه پاسخ داده شود، ما را به سوی بررسی دقیق تری از اعمال روزانه خود رهنمون می‌سازد. وقتی بر روابط خود با دیگران تمکن کر می‌کنیم، شاید بپرسیم: «آیا امروز کسی به طور مستقیم یا غیر مستقیم آزار رسانده‌ام؟ آیا امروز در نتیجه اعمال خود باید از کسی جبران خسارت کنم؟» این مسئله را در تراز نامه خود ساده می‌پنداشیم، در صورتی که نیز باید به یاد داشته باشیم بپرسیم: «کجا اشتباه کرده‌ام؟ چگونه می‌توانم این کار را دفعه بعد بهتر انجام دهم؟»

اعضای NA اغلب متوجه می‌شوند تراز نامه‌ها یشان شامل سوالات مهم دیگری است. «آیا امروز نسبت به خود مهربان بوده‌ام؟ آیا کاری را بدون انتظار جبران برای فرد دیگری انجام دادم؟ آیا ایمان خود به نیرویی برتر و مهربان را مجدداً با صراحة اعلام کرده‌ام؟»

قدم دهم قدم پایداری و دوام برنامه NA است. قدم دهم به ما در ادامه زندگی آرامش بخش در بهبودی کمک می‌کند.



فقط برای امروز: بررسی اعمال روزانه خود را به خاطر می‌سپارم. اگر به کسی صدمه زده‌ام، آن را جبران می‌کنم. درباره اینکه چگونه می‌توانم به طرز دیگری عمل کنم، فکر می‌کنم.

«تغییر الگوهای خود نابودکننده زندگی لازم شد.»

کتاب پایه



اعتباد فعال تمایل به مرگ تدریجی است. هر یک از ما هر بار که مصرف می‌کردیم از مرگ استقبال می‌کردیم. شیوه زندگی ما نیز ما را در مخاطره قرار داد. زندگی یک معتمد با گذشت هر روز و هر بار مصرف ارزان‌تر فروخته می‌شود.

در دوران بیبودی، اوین الگویی که تغییر می‌دهیم، الگوی مصرف است. پاک ماندن آغاز سفر ما به سوی زندگی است. اما رفتار خود نابود کننده ما معمولاً سیار و خیلی‌تر از مصرف بود. حتی در دوران بیبودی نیز هنوز طوری با خود رفتار می‌کنیم که انتگار بی‌ارزش هستیم. وقتی با خود به برخورد می‌کنیم، احساس بدی داریم. وقتی احساس بدی داریم، آرامش را حتی در راه حل قدیمی‌خود یعنی مواد مخدر جستجو می‌کنیم.

انتخاب بیبودی به معنای انتخاب زندگی است. هر روز تصمیم می‌گیریم که می‌خواهیم زندگی کنیم و آزاد باشیم. هر بار که از رفتار خود نابود کننده دوری می‌کنیم بیبودی را انتخاب می‌کنیم.



فقط برای امروز: با انتخاب بیبودی زندگی را انتخاب می‌کنیم. از خود مراقبت می‌کنم.

«این نواقص در تاریکی رشد می‌کند و در زیر نور نابود می‌شود.»
کتاب پایه



قدم پنجم از ما می‌خواهد شخصیت واقعی خود را با خداوند، خود و انسان دیگری در میان بگذاریم. این قدم ما را تشویق نمی‌کند همه رازهای کوچک خود را به همه بگوییم. از ما نمی‌خواهد همه افکار خجل کننده یا هولناکی را که تا به حال داشته‌ایم، برای کل دنیا برملا کنیم. قدم پنجم صرفاً پیشهاد می‌کند اگر اسرار خود را کاملاً برای خود نگه داریم، بیشتر از سود برای ما ضرر دارد.

اگر به بی میلی خود جهت آشکار ساختن شخصیت واقعی خود حتی برای یک انسان تسلیم شویم، بخش پنهان زندگی ما قادر تمدن‌تر می‌شود. وقتی اسرار تحت کنترل هستند، بین ما، نیروی برتر و چیزهایی که در بیهودی برای ما از بالاترین ارزش بخوردارند، فاصله می‌اندازند.

وقتی ضمیر پنهان خود را به طور خصوصی با لائق یک انسان - شاید راهنمای دوستی نزدیک در میان می‌گذاریم، این فرد معمولاً ما را طرد نمی‌کند. اسرار خود را برای یک فرد دیگر آشکار می‌کنیم و با پذیرش از سوی آنها پاداش دریافت می‌کنیم. وقتی این اتفاق می‌افتد، متوجه می‌شویم که صحبت صادقانه زندگی را تهدید نمی‌کند؛ اسرار قدرت احاطه خود بر ما را از دست می‌دهند.



فقط برای امروزه: از طریق مشارکت اسرار زندگی خود با یک انسان دیگر، می‌توانم آن اسرار را خلخ سلاح کنم.

«قدمها تغییر بزرگی در یک زندگی تحت تسلط گناه و پشیمانی بوجود می‌آورند. آینده ما تغییر می‌کند، چرا که مجبور نیستیم از کسانی که به ما صدمه زده‌اند، دوری کنیم.
در نتیجه... آزادی جدیدی را به دست می‌آوریم
که می‌تواند به انتزاعیمان پایان دهد.»

کتاب پایه



بسیاری از ما با احساس سرشاد از پشیمانی نسبت به گذشته به معتقدان گمنام می‌آییم. قدمها به ما کمک می‌کنند این احساس پشیمانی را از بین ببریم. زندگی خود را بررسی می‌کنیم، خطاهای خود را می‌پذیریم، آنها را جبران می‌کنیم و با مهربانی سعی در تغییر رفتار خود می‌کنیم. با انجام این کار، احساس شادی بخش آزادی را به دست می‌آوریم.

دیگر نباید گذشته خود را انکار کنیم یا از آن ابراز پشیمانی نماییم. وقتی خسارت‌های خود را جبران کردیم، آنچه انجام شده به درستی تمام شده و گذشته است. از این زمان به بعد، اینکه از کجا آمده‌ایم دیگر مهم‌ترین مسئله درباره ما نیست، جایی که به سوی آن می‌رویم، اهمیت دارد.

در NA، کم کم به آینده نگریستیم. درست است، فقط برای امروز زندگی می‌کنیم و پاک می‌مانیم. اما متوجه می‌شویم می‌توانیم به تدریج اهدافی را تعیین کنیم، رؤیاهایی را در سر پیرواریم و منتظر خوشی‌هایی باشیم که بیبودی باید به ما عرضه کند. آینده نگری توجه ما را به سمت جایی که می‌رویم متوجه می‌کند و ما را از احساس پشیمانی و گناه باز می‌دارد. از این گذشته، اگر به عقب نگاه کنیم، جلو رفتن مشکل است.



فقط برای امروز: قدمها مرا از پشیمانی درباره گذشته نجات داده است. امروز، چشم انتظار زندگی جدید خود در بیبودی هستم.

عمل خوب، احساس خوب

«عمل‌ها، عکس‌العمل‌ها و انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنیم. اغلب متوجه می‌شویم که عملکردمان بهتر از احساساتی است که داریم.»

کتاب پایه



طرز بخورد ما با دیگران اغلب وضعیت روحی خود ما را نشان می‌دهد. وقتی آرامش داریم، به احتمال بسیار زیاد با احترام و عشق با دیگران رفتار می‌کنیم. اما وقتی احساس عصبانیت می‌کنیم، احتمالاً با بی‌صبری و بی‌تابی به دیگران پاسخ می‌دهیم. وقتی به طور مستمر ترازنامه تهیه می‌کنیم، احتمالاً متوجه الگویی می‌شویم: وقتی احساس بدی نسبت به خود داریم، با دیگران بدرفتاری می‌کنیم. اما چیزی که شاید در ترازنامه آشکار نشود، طرف دیگر سکه است: وقتی با دیگران به خوبی رفتار می‌کنیم، درباره خود احساس خوبی داریم. وقتی این حقیقت مثبت را به حقایق منفی ترازنامه خود اضافه می‌کنیم، رفتار ما شروع به تغییر می‌کند.

وقتی احساس بدی داریم، می‌توانیم برای کسب راهنمایی و قدرت دعا کنیم. سپس، تصمیم می‌گیریم با اطرافیان خود با مهربانی، ملایمت و همان ابراز علاوه‌ای که مورد پسند ماست، رفتار کنیم. تصمیم مهربان بودن، شادمانی و آرامش خاطری را که همه ما آرزو می‌کنیم، پرورش می‌دهد و به قوت خود نگاه می‌دارد. شادمانی و لذتی که در اطرافیان خود به وجود می‌آوریم، روح آنها را شاد می‌کند و در عوض، خشنودی روحانی ما را بر می‌انگیزد.



فقط برای امروزه: به خاطر می‌سپارم اگر اعمال خود را تغییر دهم، افکار من نیز تغییر می‌کند.

«مشکلات نومیدکننده زندگی به شادمانی تغییر یافته‌اند. بیماری ما متوقف شده است و اکنون همه چیز ممکن است.»

کتاب پایه



برنامه NA آزادی بیشتر از حدی که تا به حال ممکن می‌پنداشتیم، به ما داده است. با این حال، گاهی اوقات، دچار روزمره‌گی شده و یادمان می‌رود که چه نعمت‌های به ما ارزانی شده است. و زندگی ما در معتادان گمنام دقیقاً چگونه تغییر یافته است؟

نتیجه نهایی بیبودی مطمئناً رهایی از اجبار به مصرف است. دیگر نباید همه قابلیت‌های خود را به تقویت اعتیاد خود اختصاص دهیم. دیگر نباید صرف‌برای به دست آوردن "مواد مخدر" بعدی دیگران را به خطر بیندازیم، تحقیر کنیم یا از آنها سوء استفاده کنیم، پرهیز به خودی خود آزادی بزرگی را در زندگی ما به وجود آورده است.

معتادان گمنام چیزهای خیلی بیشتری از پرهیز صرف به ما داده است. زندگی کاملاً جدیدی به ما داده شده. ترازنامه خود را تهیه کرده‌ایم و نواقص شخصیتی خود را که مدت‌های زیادی در قید و بندشان بودیم و ما را از زندگی و لذت بودن از آن باز می‌داشت، شناسایی کرده‌ایم. این کمبودها را سپرده‌ایم، مسئولیت آنها را به عهده گرفته‌ایم و راهنمایی و قدرت مورد نیاز برای تغییر زندگی خود را جستجو کرده‌ایم. جلسه همیشگی ما صمیمیت شخصی و حمایتی را به ما ارزانی داشته است که در ادامه زندگی در بیبودی به ما کمک می‌کند. در صدر همه اینها، از عشق، توجه و راهنمایی خداوندی که در NA از او شناخت پیدا کرده‌ایم، بروحوردار هستیم.

در طول بیبودی مدام، گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که زندگی ما چقدر در معتادان گمنام تغییر کرده است. آیا از آنچه که برنامه به ما داده، کاملاً سپاسگزاری می‌کنیم؟



فقط برای امروز: بیبودی به من آزادی داده است. از روز خود با امیدواری استقبال می‌کنم و سپاسگزارم از اینکه امروز همه چیز ممکن است.

«می‌توانیم بر اساس اصول و آرمان‌هایی که در زندگی ما ارزش واقعی دارند، تصمیمات عاقلانه و از سر مهربانی بگیریم.»

کتاب پایه



اعتباد مجموعه‌ای از ارزش‌های خاص به ما داد، اصولی که در زندگی خود به کار بردیم. یکی از این ارزشها به ما می‌گفت: «تو من را هل دادی، بنابراین من ترا شدیدتر هل خواهم داد.» «مال من است» ارزش دیگری بود که بیماری ما به وجود آورد. «خب، باشه، شاید از اول برای من نبود، اما من آن را دوست داشتم، بنابراین آن را مال خودم کردم.» این ارزشها اصلاً شاید ارزش نبودند، بیشتر شبیه دلیل تراشی و بهانه بودند و مطمئناً به ما در گرفتن تصمیمات عاقلانه و دوست داشتنی کمک نکردند. در حقیقت، آنها در درجه اول ما را در قبری که خود ما از قبل برای خود کنده بودیم، مدفون تر ساختند.

قدمهای دوازده‌گانه میزان بسیار مؤثری از ارزش‌های واقعی را در اختیار ما قرار می‌دهند، ارزش‌هایی که به ما در همراهی زندگی کردن با خود و اطرافیان کمک می‌کند. نه به خود، نه به خانواده یا جامعه خود بلکه به نیرویی برتر ایمان می‌ورزیم و با این کار به قدر کافی اطمینان پیدا می‌کنیم که بتوانیم به جامعه، خانواده و حتی خود اعتماد کنیم. صداقت داشتن را می‌آموزیم و یاد می‌گیریم از انجام کارهایی که شاید بخواهیم آنها را پنهان کنیم، خودداری می‌کنیم. یاد می‌گیریم مسئولیت اعمال خود را بپذیریم. «مال من است» با روحیه از خودگذشتگی جایگزین می‌شود. اینها ارزش‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند به افراد مسئولیت‌پذیر و مفیدی در زندگی اطراف خود تبدیل شویم. این ارزشها به جای اینکه ما را در اعمق قبر فروتر بروند، ما را به عالم زندگی باز می‌گردانند.



فقط بروای امروز: به خاطر ارزش‌هایی که پیدا کردیم، سپاسگزارم. به این خاطر که این ارزشها مرا به عنوان عضو مسئولیت‌پذیر و مفید جامعه خود قادر به گرفتن تصمیمات عاقلانه و از سر مهربانی می‌کنند، شکر گزارم.

«تمرین روزانه برنامه دوازده قدمی، ما را قادر می‌سازد از آنچه بودیم به افرادی تبدیل شویم که از سوی نیرویی برتر هدایت می‌شوند.»

کتاب پایه



چه کسی بوده‌ایم و به چه کسی تبدیل شده‌ایم؟ چند راه برای پاسخ دادن به این پرسش وجود دارد. یکی از این راه‌ها بسیار ساده است: به عنوان معتقدانی که اعتیادمان داشت ما را از یین می‌برد به معنادان گمنام آمدیم. در NA از وسوسه مواد مخدر و اجبار به مصرف رهایی یافته‌ایم، زندگی ما تغییر کرده است.

اما این فقط نمونه کوچکی از مشکلات بزرگتر و پنهان است. واقعاً چه کسی بوده‌ایم؟ در گذشته، افرادی بودیم که از قدرت یا راهنمایی برخوردار نبودیم. احساس می‌کردیم هدف یا دلیلی برای زندگی نداریم. معنایی که زندگی ما برای ما داشت از معنایی که این زندگی برای خانواده‌های دوستان یا همسایگان ما داشت، فراتر نمی‌رفت.

واقعاً به چه افرادی تبدیل می‌شویم؟ امروز، صرفاً معتقدانی پاک نیستیم، بلکه افرادی هستیم که از احساس هدفمندی، اراده و نیرویی برتر از خود برخوردار هستیم. از طریق تمرین روزانه قدمهای دوازده گانه شروع به درک این موضوع کرده‌ایم که اعتیاد چگونه احساسات، انگیزه‌ها و رفتار ما را منحرف کرده است. به تدریج نیروی مخرب بیماری ما با نیروی حیات بخش نیروی برتر جایگزین شده است.

یکبودی معنایی فراتر از پاک ماندن دارد و به معنای افزایش قدرت است. ما کارهایی فراتر از ترک عادتهای بد انجام داده‌ایم؛ به افراد جدیدی تبدیل می‌شویم که تحت هدایت نیرویی برتر هستیم.



فقط برای امروز: راهنمایی مورد نیاز برای تبدیل شدن به فردی جدید در دسترس ماست. امروز، از بی‌هدفی گذشته خود دورتر شده و به نیروی برتر خود نزدیک تر می‌شوم.

«فروتنی محصولی است که به ما امکان رشد و ترقی در محیطی آزاد را می‌دهد و ترس از شناخته شدن به عنوان فردی معتمد از سوی کارفرمایان، خانواده‌ها و دوستان ما را از بین می‌برد.»

کتاب پایه



بسیاری از ما شاید این مسئله را درک نکرده باشیم که «گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست». از اینکه این امر چطور ممکن است، متعجب شدیم. گمنامی با زندگی روحانی ما چه ارتباطی دارد؟.

پاسخ‌های زیادی برای این پرسش وجود دارد. از طریق حفظ و حراست از گمنامی خود، پاداش‌های روحانی فراتر از حد تصور کسب می‌کنیم. در انجام کاری نیکو برای یک فرد و نگفتن آن به دیگران حسن بزرگی وجود دارد. به همین ترتیب، مقاومت در برابر تمایل به اعلام غرور آفرین عضویت خود در NA به مردم جهان در واقع اینکه از همه بخواهیم از خوب بودن ما تعريف کنند - موجب می‌شود حتی برای بھبودی خود ارزش بیشتری قائل شویم. بھبودی هدیه‌ای است که از نیرویی بتر از خود دریافت کرده‌ایم. خودستایی درباره بھبودی، طوری که آن را نتیجه عمل خود بدانیم، به احساس غرور و خودبزرگ بینی منجر می‌شود. اما حفظ گمنامی منجر به فروتنی و احساس شکر گزاری می‌گردد. خود بھبودی پاداش است؛ تحسین عمومی نمی‌تواند آن را ارزشمندتر سازد.



فقط برای امروزه: خود بھبودی پاداش است؛ نباید بھبودی خود را به طور عمومی اعلام کنم. از گمنامی خود حفظ و حراست می‌کنم.

«سعی می‌کنیم به یاد داشته باشیم وقتی جبران خسارت می‌کنیم،
این کار را برای خود انجام می‌دهیم.»

کتاب پایه



تا وقتی هنوز مدیون به جبران خسارت هستیم، روح ما در اثر چیزهایی که بدان احتیاج نداریم پریشان می‌شود. باز اضافی ناشی از بدھکار بودن یک عذرخواهی، نگه داشتن یک رنجش یا عدم ابراز پشیمانی را به دوش می‌کشیم. این مسئله مانند داشتن خانه‌ای کثیف و نامرتب است. می‌توانیم آنجا را ترک کنیم تا مجبور به دیدن کثیفی و نامرتبی نباشیم یا شاید روی انبوهی از آت و آشغال راه برویم و تظاهر کنیم که آت و آشغالی وجود ندارد، اما نادیده گرفتن بی‌نظمی، آن را ناپدید نمی‌کند. در نهایت، ظرفهای کثیف، فرش پر از آشغال و کیسه‌های لبریز از زباله هنوز آنجا هستند و باید تمیز شوند.

زنگی با یک روح پریشان نیز مانند زندگی در خانه‌ای کثیف و نامرتب است. همیشه ظاهراً در چیزهای باقیمانده از دیروز سیر می‌کنیم. هر بار که برمی‌گردیم و سعی می‌کنیم به جایی برویم، چیزی راه ما را سد می‌کند. هر چه بیشتر از مسئولیت جبران خسارت سر باز می‌زنیم، روح ما پریشان تر می‌شود و حتی نمی‌توانیم کسی را برای نظافت استخدام کنیم. خود ما باید این کار را انجام دهیم.

از طریق جبران خسارت احساس رضایت عمیقی به دست می‌آوریم. درست همان‌طور که پس از نظافت خانه احساس خوبی داریم و برای لذت بردن از نور آفتابی که از پنجره می‌تابد وقت داریم، روح ما نیز از آزادی برای لذت بردن واقعی از بهبودی شادمان می‌شود. وقتی بخش زیادی از بی‌نظمی برطرف می‌شود، تنها باید در حالی که به حرکت خود ادامه می‌دهیم، پشت سر خود را تمیز و مرتب نگاه داریم.



فقط برای امروزه: از طریق جبران خسارتی که مدیون هستیم، چیزهایی که روح من را پریشان می‌سازند، از سر راه برمی‌دارم.

«متوجه می‌شویم که از یک بیماری رنج می‌بریم، نه از یک معضل اخلاقی شدید بیمار بودیم، ولی نه آنقدر وخیم و علاج ناپذیر.»

کتاب پایه



برای بسیاری از ما، معتادان گمنام راه حل یک معما می‌شخصی بسیار قدیمی بود. متوجه هستیم چرا همیشه حتی در میان یک جمع هم احساس تنهایی می‌کردیم؟ چرا کارهای احمقانه و خود نابود کننده بسیار زیادی انجام دادیم؟ چرا اکثر اوقات درباره خود احساس بسیار بدی داشتیم؟ و چگونه زندگی ما این قدر آشفته شد؟ فکر می‌کردیم وضعیت ما وخیم و علاج ناپذیر است یا شاید عدم سلامت عقل ما درمان نشدنی است.

با این حساب، وقتی فهمیدیم از یک بیماری رنج می‌بریم، آرامش زیادی پیدا کردیم: بیماری اعتیاد که منبع مشکلات ما بود. فهمیدیم که یک بیماری درمان‌پذیر است. وقتی بیماری خود را درمان کنیم، می‌توانیم به تدریج بهبود پیدا کنیم.

امروز، وقتی شاهد آشکار شدن مجدد علائم این بیماری در زندگی خود هستیم، نباید نومید شویم. از این گذشته، این بیماری درمان‌پذیر است و معضلی اخلاقی نیست. می‌توانیم از اینکه قادر به بهبودی از بیماری اعتیاد از طریق به کار کرد قدمهای دوازده کانه NA هستیم، سپاسگزار باشیم.



فقط بوای امروز: از اینکه بیماری من درمان‌پذیر است و معضلی اخلاقی نیست، سپاسگزارم. از طریق تمرین برنامه NA درمان بیماری اعتیاد را ادامه می‌دهم.

«در اثر تجربه گروهی یاد گرفته‌ایم افرادی که به طور منظم در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند.»

کتاب پایه



برنامه NA الگوی جدیدی برای زندگی به ما ارائه می‌دهد. یکی از عوامل اساسی این الگوی جدید حضور منظم در جلسات است. برای تازه وارد، پاک ماندن تجربه جدیدی است. همه چیزهایی که زمانی آشنا بود، تغییر کرده است. افراد، مکانها و چیزهای قدیمی که در صحنه زندگی از ما پشتیبانی می‌کردند، رفته‌اند. تکرانی‌های جدیدی به وجود می‌آیند و دیگر از طریق مواد مخدر سرکوب نمی‌شوند و از بین نمی‌روند. مهم نیست چه پیش می‌آید، مهم نیست که زندگی روزمره چقدر احمقانه می‌شود، در هر حال، می‌دانیم که جلسه روزانهمنتظر ماست. در آنجا می‌توانیم ارتباط با سایر معتقدان در حال بیهودی را احیا کنیم، ارتباط با افرادی که می‌دانند چه چیزی را تجربه می‌کنیم، چرا که خود نیز آن را تجربه کرده‌اند. هیچ روزی نباید بدون آرامشی که تنها از این انجمن به دست می‌آوریم، سپری شود.

وقتی در بیهودی رشد می‌کنیم، همان مزایایی را به دست می‌آوریم که از حضور منظم در جلسات عاید ما می‌شود. صرف نظر از مدت زمان پاکی باید بدآنیم همواره یک معتقد هستیم. درست است اگر چند روز در جلسات شرکت نکنیم، فوراً شروع به مصرف مقادیر زیادی از مواد مخدر نمی‌کنیم. اما هر چه به طور منظم‌تر در جلسات NA حضور یابیم، هویت خود را به عنوان معتقدان در حال بیهودی بیشتر تقویت می‌کنیم و هر یک از جلسات ما را از تبدیل شدن مجدد به معتقد در حال مصرف دور نگه می‌دارد.



فقط برای امروزه: قول می‌دهم حضور منظم در جلسات را به عنوان بخشی از الگوی جدید زندگی خود لحاظ کنم.

«هر وقت خطای صورت گرفته باشد، برنامه روحیه بخشش را به ما می‌آموزد.»

کتاب پایه



در NA شروع به برقراری ارتباط با دنیای اطراف خود می‌کنیم. دیگر در انزوا زندگی نمی‌کنیم. اما رهایی از انزوا بهای خود را دارد: هر چه بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم، بیشتر متوجه تجاوز دیگران به حقوق خود می‌شویم. اغلب در چنین شایطی رنجش به وجود می‌آید.

رنجش‌ها چه توجیه شده باشند یا خیر، برای بهبودی مداوم ما خطرناک هستند. هر چه بیشتر رنجش‌ها را در دل نگاه داریم، تلخ تر می‌شوند و سرانجام ما را مسموم می‌کنند. برای پاک ماندن، باید جهت رهایی از رنجش‌ها توانایی بخشش پیدا کنیم. ابتدا این توانایی را با کارکرد قدمهای هشتم و نهم به دست می‌آوریم و سپس آن را با انجام منظم قدم دهم سرزنش نگاه می‌داریم.

گاهی اوقات وقی برای بخشش تمایل نداریم، باید به یاد بیاوریم که خود ما نیز روزی به بخشش فردی دیگر احتیاج پیدا می‌کنیم. آیا همه ما در موقعی کاری را انجام نداده‌ایم که از انجام آن عمیقاً پشیمان شده‌ایم؟ و آیا وقی دیگران عذرخواهی صادقانه ما را می‌پذیرند، تا اندازه‌ای التیام پیدا نکرده‌ایم؟ وقی به خاطر می‌آوریم که همه ما حداقل تلاش خود را انجام می‌دهیم، پرورش روحیه بخشش کمی آسان‌تر است. روزی هم ما به بخشش نیاز داریم.



فقط برای امروز: رنجش‌های خود را رها می‌کنم. امروز، اگر مورد آزار قرار گرفته‌ام، بخشش را تمرین می‌کنم و می‌دانم خود من هم به بخشش نیاز دارم.

«وقتی نافرمان می‌شویم، نباید ایمان خود را از دست دهیم.»
کتاب پایه



بسیاری از ما سراسر زندگی خود را در نافرمانی به سر بودیم. پاسخ اولیه ما به هر نوع فرمان اغلب منفی است. انکار ناخود آگاهانه قدرت برای بسیاری از معتمدان ظاهراً یک نقص شخصیتی دردرس آفرین است.

بررسی دقیق خود می‌تواند طرز واکنش ما نسبت به دنیای اطراف خود را نشان دهد. می‌توانیم از خود پرسیم آیا نافرمانی ما نسبت به مردم، مکانها و مؤسسات توجیهی دارد. اگر به قدر کافی به نوشتن ادامه دهیم، معمولاً می‌توانیم از کارهای دیگران بگذریم و نقش خود را در امور آشکار کنیم. متوجه می‌شویم آنچه دیگران بر سر ما آورده‌اند، به اندازه طرز واکنش ما نسبت به موقعیت‌هایی که خود را در آن یافته‌ایم، مهم نبوده است.

ترازنامه مستمر و منظم به ما این امکان را می‌دهد که التکوهات واکنش خود نسبت به زندگی را بررسی کنیم و بینیم آیا به نافرمانی مزمن گرایش داریم یا خیر. گاهی اوقات متوجه خواهیم شد در حالی که معمولاً به جای ریسک ناپذیری، از آنچه به ما پیشنهاد می‌شود، پیروی می‌کنیم، رنجش‌هایی را به طور مخفیانه نسبت به اعمال قدرت در دل داریم. اگر این رنجش‌ها را به حال خود رها کنیم، می‌توانند ما را از مسیر برنامه بهمودی منحرف سازند.

فرآیند تهیه ترازنامه به ما امکان آشکارسازی، ارزیابی و تغییر التکوهات نافرمانی را می‌دهد. نمی‌توانیم با تهیه ترازنامه دنیا را تغییر دهیم، اما می‌توانیم طرز واکنش خود را نسبت به آن تغییر دهیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم از آشوب حاصل از نافرمانی رهایی یابم. قبل از عمل، خود را ارزیابی می‌کنم و درباره ارزش‌های واقعی خود فکر می‌کنم.

«یکی از بزرگترین موانع بر سر راه بهبودی، داشتن انتظارات غیرواقع بینانه از دیگران است.»

کتاب پایه



بسیاری از ما وقتی به معتادان گمنام می‌آییم احساس نسبتاً بدی درباره خود داریم، در مقایسه، معتادان در حال بهبودی که در جلسات با آنها دیدار می‌کنیم، ممکن است تقریباً از متأنث و بزرگواری مافوق بشری بخوردار باشند. این افراد با خرد و دوست داشتنی ماهها یا حتی سالهای بسیاری بر اساس اصول روحانی زندگی کرده‌اند و بدون انتظار هیچ چشمداشتی به دیگران خدمت کرده‌اند. به آنها اعتماد می‌کنیم و تا وقتی بتوانیم خود را دوست داشته باشیم به آنها اجازه می‌دهیم ما را دوست داشته باشند. از آنها انتظار داریم همه چیز را دوباره به حالت طبیعی خود باز گردانند.

سپس درخشش اوایل دوران بهبودی به تدریج محو می‌شود و ما شروع به در که جنبه انسانی دوستان NA و راهنمای خود می‌کنیم. شاید یکی از اعضای جلسه همیشگی با ما قرار ملاقاتی برای صرف قهقهه بگذارد و در سر قرار حاضر نشود با دو نفر از اعضای با تجربه را بیینیم که مشغول بگو و مگو هستند، با متوجه شویم که راهنما دارای یکی دو نقص شخصیتی است. ناامید و دلسرد می‌شویم! این معتادان در حال بهبودی هر چه باشند کامل نیستند! چگونه می‌توانیم به آنها بیشتر از این اعتماد کنیم؟

حقیقت درست جایی بین "قهرمان‌های بهبودی" و "افراد بد و وظیفه نشناس NA" نهفته است: معتادان انجمن ما نه کاملاً بد و نه کاملاً خوب هستند. از این گذشته، اگر آنها کامل بودند، به این برنامه نیازی نداشتند. دوستان و راهنمای ما درست مثل ما معتادان در حال بهبودی عادی هستند، می‌توانیم با تجربه معمولی بهبودی آنها ارتباط برقرار کنیم و از آن در برنامه خود استفاده کنیم.



فقط برای امروز: دوستان و راهنمای من درست مثل من انسان هستند و به همین خاطر بیشتر به تجربه آنها اعتماد می‌کنم.

«یاد می‌گیریم یک در آغوش‌گیری ساده و صمیمانه می‌تواند یک دنیا تأثیر داشته باشد...»

کتاب پایه



احتمالاً زمانهایی در دوران بیهودی وجود داشته که به افرادی که در رنج بزرگی به سر می‌بردند، نزدیک شده‌ایم. با این پرسش کلنچار می‌رفتیم: «برای اینکه آنها احساس بیتری داشته باشند، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟» برای تسکین دادن به درد آنها احسان اضطراب و بی کفایتی می‌کردیم. آرزو می‌کردیم تجربه بیشتری برای مشارکت کردن داشتیم. نمی‌دانستیم چه بگوییم. اما گاهی اوقات در زندگی زخم‌هایی است که حتی با صمیمانه‌ترین کلمات هم تسکین نمی‌یابد. وقتی پای عمیق‌ترین احساسات همدردی ما در میان است، کلمات هرگز نمی‌توانند تمام منظور ما را ابراز کنند. زبان از برقراری ارتباط با یک روح زخم خورده قاصر است، به طوری که تنها ارتباط با نیرویی برتر و مهربان می‌تواند بر زخم روح مرهم باشد.

وقتی افرادی که دوست داریم، غصه می‌خورند، شاید صرفاً حضور ما دلسوزانه‌ترین کمکی است که می‌توانیم ارائه دهیم. می‌توانیم مطمئن باشیم نیرویی برتر و مهربان برای التیام روح، سخت در تلاش است؛ تنها وظیفه ما حضور در آنجاست، حضور ما، یک در آغوش‌گیری صمیمانه و یک گوش شنوا مطمئنه عمق احساسات ما را ابراز می‌کند و در برقراری ارتباط با انسانی که در عذاب است، از کلمات هم تأثیر بیشتری دارد.



فقط برای امروز: حضور در آغوش‌گیری و گوش شنواخود را به فردی که دوست دارم، عرضه می‌کنم.

«بیاد می‌گیریم انعطاف پذیر شویم... وقتی چیزهای جدید آشکار می‌شود، احساس سرزندگی می‌کنیم.»

کتاب پایه



"انعطاف پذیری" بخشی از لغاتی نبود که در روزهای مصرف به کار می‌بردیم. ذهن ما با لذت بردن تمام و کمال از مصرف مواد مخدر مشغول شده بود و احساس خود را نسبت به همه لذتها ملایم تر، ظرفیتر و بی‌نهایت متنوع تر دنیای اطراف خود از دست داده بودیم. بیماری ما زندگی را به تهدید دائمی روانه شدن به زندان، مؤسسات بازپروری و مرگ تبدیل کرده بود، تهدیدی که حتی احساس خود را هر چه بیشتر نسبت به آن از دست می‌دادیم. در نهایت، آسیب پذیر شدیم. سرانجام با ملایم ترین نفس باد زندگی خرد شدیم، شکستیم و شکست خوردیم و هیچ راهی به جز تسلیم نداشتیم.

اما تکته زیبا در بهبودی این است که در هنگام تسلیم، انعطاف پذیری از دست رفته در دوران اعتیاد خود را که کمبود آن موجب شکست ما شده بود، به دست آوردم. توانایی خم شدن در نسیم زندگی را بدون شکستن، دوباره به دست آوردم. وقتی باد می‌وزید، نوازش دوست داشتنی آن را بر پوست خود احساس کردیم، در حالی که زمانی خود را آن چنان سفت و سخت می‌کردیم که انتکار در برابر هجوم یک طوفان ایستاده‌ایم.

بادهای زندگی هر لحظه در مسیر ما هواهای جدیدی را می‌وزند و با خود بوهای خوش، لذتها جدید، متنوع و ملایم تر می‌آورند. وقتی با وزش باد زندگی خم می‌شویم، همه آن چیزی را که باید عرضه کند، احساس می‌کنیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌بودیم و می‌چشیم. وقتی بادهای جدید می‌وزند، احساس سرزندگی می‌کنیم.



فقط برای امروز: ای نیروی برتر، به من کمک کن با وزش باد زندگی خم شوم و از گذر آن سرفراز شوم. من را از انعطاف ناپذیری نجات ۵۵.

«زندگی من جنبه‌های متعدد دارد و من به صورت رضایت‌بخش‌تری از خود تبدیل می‌شوم، نه به فرد کسل‌کننده روان رنجوری که فکر می‌کردم بدون مصرف مواد خواهم شد.»

کتاب پایه



آیا واقعاً زندگی بدون مصرف مواد وجود دارد؟ تازه واردہا مطمئن هستند که با قطع مصرف سرنوشت آنها به زندگی ملالت‌باری منتهی می‌شود. این تو س به دور از واقعیت است.

معتادان گمنام راه را برای شیوه زندگی جدید اعضای ما باز می‌کند. تنها چیزی که در NA از دست می‌دهیم، بودگی ما نسبت به مواد مخدر است. دوستان جدید بسیار، وقت برای دنبال کردن سرگرمی‌ها، توانایی استخدام ثابت و حتی در صورت تمایل قابلیت ادامه تحصیلات را پیدا می‌کنیم. می‌توانیم پروژه‌هایی را آغاز کنیم و تا پایان مرآقب باشیم کار به خوبی انجام گیرد. می‌توانیم به مجلس رقص برویم و احساس راحتی کنیم، حتی اگر دست و پا چلفتی هستیم. برای مسافت هزینه‌ای را اختصاص می‌دهیم، حتی اگر این مسافت صرفاً چادر زدن در یک پارک نزدیک باشد. در بهبودی متوجه عالیق خود می‌شویم و تفریحات جدیدی را دنبال می‌کنیم. برای داشتن رؤیا و آرزو جرأت پیدا می‌کنیم.

وقتی می‌توانیم به اتفاقهای معتادان گمنام برگردیم، زندگی مطمئناً متفاوت است. از طریق عشقی که در NA به ما ابراز می‌شود به تدریج خود را باور می‌کنیم. مجهر به این باور برای کشف اتفاقهای جدید، جرأت و ریسک کردن پیدا می‌کنیم. بسیاری از اوقات، دنیا جای بهتری به نظر می‌رسد، چراکه عضوی از NA آنجا بوده است.



فقط برای امروز: می‌توانم زندگی رضایت‌بخش و همه جانبه‌ای داشته باشم یک زندگی که حتی تصورش هم نمی‌کردم. بهبودی، اتفاقهای جدیدی را به روی من گشوده و برای جستجوی آنها من را مجهز کرده است.

«مجبور بودیم چیز متفاوتی داشته باشیم و فکر می‌کردیم آن را در مواد مخدر یافته‌ایم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما همواره احساس متفاوتی با سایر افراد داریم. می‌دانیم این احساس تنها مخصوص ما نیست، از بسیاری از معتادان نیز همین مسئله را می‌شنویم. همه زندگی خود را به دنبال چیزی گشته‌یم که موجب رضایت ما شود، این جایگاه متفاوت را در درون ما استوار کند و ما را کامل و پذیرفتی سازد. مواد مخدر ظاهراً این نیاز را تأمین می‌کرد. وقتی نشئه بودیم، لااقل دیگر احساس پوچی یا کمبود نمی‌کردیم. یک اشکال وجود داشت: مواد مخدر که ظاهرا راه حل ما بود، به مشکل ما تبدیل شد.

وقتی مصرف مواد را ترک کردیم، احساس پوچی برگشت. ابتدا احساس نومیدی می‌کردیم، چرا که خود راه حلی برای این میل شدید مصیبت بار نداشتیم. اما برای کسب راهنمایی تمایل داشتیم و شروع به کار کرد قدمها کردیم. وقتی این کار را انجام دادیم، "چیز متفاوتی" را که به دنبال آن می‌گشته‌یم، پیدا کردیم. امروز، معتقد‌یم این میل شدید دیر پای ما در درجه اول به آگاهی از نیرویی برتر معطوف شده است: "چیز جدیدی" که نیاز داشتیم برقراری رابطه با خداوندی مهربان بوده است. قدمها به ما می‌گویند چگونه این رابطه را شروع کنیم.



فقط برای امروزه: نیرویی برتر من "چیز جدیدی" است که همواره در زندگی من گم بوده است. از قدمها برای بازیابی این بخش گمشده روح خود استفاده می‌کنم.

«سرانجام به ماثابت شد اگر صداقت نداشته باشیم دوباره مصرف خواهیم کرد.»

کتاب پایه



هر کسی برای خود اسراری دارد، درست است؟ برعی از ما اسرار کوچکی داریم که اگر فاش شود، تنها کمی ما را شرمنده می‌کند. برعی از ما اسرار بزرگی داریم، به طوری که همه زمینه‌های زندگی ما در تاریکی تیره و تاری پنهان شده است. اسرار بزرگ ممکن است خطر آنی و واضحی برای بیهودی ما باشد. اما اسرار کوچک آسیب‌های خاص خود را در پی دارند که شاید فریبینده تر هم باشد، چرا که این اسرار را "لی ضرر" می‌پنداریم.

اسرار ما چه کوچک و چه بزرگ نمایانگر حوزه‌های روحانی هستند که برای تسلیم آن به اصول بیهودی تمایل نداریم. هر چه بیشتر بخشاهای زندگی خود را تحت فرمان اراده شخصی خود قرار می‌دهیم و هر چه سخت تر از "حق" خود برای تمسک به آنها دفاع می‌کنیم، آسیب‌های بیشتری را به وجود می‌آوریم. حوزه‌های تسلیم نشده زندگی ما به تدریج گسترش می‌یابند و زمینه‌های بیشتر و بیشتری را اشغال می‌کنند.

اسرار زندگی ما چه کوچک و چه بزرگ باشند، دیر یا زود ما را به یک جا هدایت می‌کنند. باید انتخاب کنیم که آیا همه چیز را به برنامه تسلیم می‌کنیم یا بیهودی خود را از دست خواهیم داد.



فقط برای امروز: خواستار نوعی از بیهودی هستم که از تسلیم کامل به برنامه نشأت می‌گیرد. امروز، با راهنمای خود صحبت می‌کنم و اسرار خود را چه کوچک و چه بزرگ آشکار می‌کنم.

«... فکر من کنیم اگر بتوانیم غذا، ارضای جنسی یا پول کافی به دست بیاوریم، راضی خواهیم بود و همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.»
کتاب پایه



در دوران اعتیاد هرگز نمی توانستیم مواد یا پول یا ارضای جنسی کافی یا هر چیز دیگری را به دست آوریم. حتی میزان زیادی از این چیزها نیز هرگز کافی نبود! خلأی بی روحانی در درون ما وجود داشت. اگر چه سعی می کردیم حداکثر تلاش خود را برای پر کردن این خلا به کار گیریم، هرگز موفق نمی شدیم. در نهایت متوجه شدیم که قدرت لازم برای این کار را نداریم؛ نیرویی بورت از ما می توانست این کار را انجام دهد.

بنابراین مصرف را قطع کردیم و از تلاش برای پر کردن خلا درونی خود با چیزها دست کشیدیم، به نیرویی برتراخود رجوع کردیم و خواستار توجه، قدرت و راهنمایی شدیم. تسلیم شدیم و راه را برای این نیرو هموار کردیم تا فرآیند پر کردن خلا درونی ما را آغاز نماید. از تماسک به چیزهای دیگر دست کشیدیم و شروع به دریافت هدیه رایگان عشق از سوی نیرویی برتراخود کردیم. خلا درونی ما به آرامی پر شد.

اکنون که هدیه عشق نیرویی برترا به ما ارزانی شده است، باید با آن چه کار کنیم؟ اگر به این هدیه سفت و سخت بچسبیم، آن را از بین خواهیم برداشت. باید به خاطر بسپاریم که عشق تنها در صورتی رشد می کند که با دیگران به مشارکت گذاشته شود. تنها با مشارکت کردن رایگان این هدیه می توانیم آن را حفظ کنیم. عالم اعتیاد، عالم گرفتن و از دست دادن است؛ عالم بھبودی، عالم بخشیدن و دریافت کردن است. کدام عالم را برای زندگی انتخاب می کنید؟



فقط برای امروز؛ زندگی سرشوار از بھبودی را انتخاب می کنم. از طریق به مشارکت گذاشتن رایگان آنچه که به رایگان با من در میان گذاشته شده، ارتباط آگاهانه خود را با خداوندی که در کم کنیم، گرامی می دارم.

«تعادل عاطفی یکی از اولین نتایج مراقبه است و تجربه ما این مسئله را ثابت کرده است.»

کتاب پایه



گرچه هر یک از ما "تعادل عاطفی" را به شکلی متفاوت تعریف می‌کنیم، همه ما باید آن را پیدا کنیم، تعادل عاطفی صرفنظر از آنچه ممکن است در اطراف ما روی دهد، می‌تواند به معنای یافتن و حفظ دیدگاه مثبت نسبت به زندگی باشد. برای برحی از ما تعادل عاطفی شاید به معنای شناخت عواطفی باشد که به ما امکان پاسخ و نه عکس العمل به احساسات خود را می‌دهد. این مسئله می‌تواند بدین معنا باشد که ما احساسات خود را به همان شدتی که می‌توانیم تجربه می‌کنیم، در حالی که ابراز بیش از حد این احساسات را نیز تعدیل می‌کنیم.

تعادل عاطفی از طریق انجام دعا و مراقبه حاصل می‌شود. ما آرامش پیدا می‌کنیم و افکار، امیدها و دغدغه‌های خود را با خداوندی که در ک می‌کنیم در میان می‌گذاریم، سپس برای راهنمایی گوش می‌دهیم و منتظر دریافت قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس این راهنمایی می‌شویم. سرانجام، مهارتهای ما در حفظ تعادل تقریبی ببهود می‌باشد و نوسانات عاطفی بالا و پایینی که سابقاً تجربه می‌کردیم، برطرف می‌شود. می‌توانیم به دیگران اجازه دهیم احساسات خود را در ک کنند؛ نیازی به قضاوت درباره آنها نداریم. از احساسات متنوع شخصی خود کاملاً استقبال می‌کنیم.



فقط برای امروز: از طریق دعا و مراقبه به اهمیت تعادل عاطفی برای خود پی می‌برم.

«شاید تصور کنیم با نوشتن درباره گذشته خود به قدر کافی کار خود را انجام داده‌ایم. نمی‌توانیم توان این اشتباه را بپردازیم.»

کتاب پایه



برخی از ما در قدم چهارم خود به نوشتن چندان علاقمند نیستیم؛ برخی دیگر نیز آن را یک عمل گزار و افراطی در نظر می‌گیریم. به خاطر ابواز نگرانی فراینده راهنمای، بارها و بارها از خود ترازنامه تهیه می‌کنیم، به همه چیزهایی که باید درباره علت وضعیت گذشته خود بدانیم، پی می‌بریم. بر این عقیده هستیم که فکر کردن، نوشتن و صحبت کردن درباره گذشته کافیست. به هیچ یک از توصیه‌ها راهنمایی آمادگی کامل برای رفع نواقص خود یا جبران خسارت صدماتی که به بار آورده‌ایم، گوش نمی‌دهیم. صرفاً درباره این نواقص بیشتر می‌نویسیم و دیدگاه‌های تازه خود را با خوشحالی در میان می‌گذاریم. سرانجام راهنمای که از دست ما خسته شده، در حالت دفاع از خود از ما عقب نشینی می‌کند.

اگرچه این ماجرا ممکن است افراطی به نظر رسد، اما بسیاری از ما خود را در چنین موقعیتی یافته‌ایم. فکر کردن، نوشتن و صحبت کردن درباره خطاهای خود موجب شد احساس کنیم همه قضیه را تحت کنترل خود داریم. اما دیر یا زود فهمیدیم که در مشکلات خود سردر گم شده‌ایم و راه حل آنها در مععرض دید ما نیست. می‌دانستیم اگر بخواهیم زندگی خود را تغییر دهیم، باید از قدم پنجم عبور کنیم و برنامه خود را ادامه دهیم. برای اینکه نیروی برتر نواقص شخصیتی ما را که از آنها کاملاً آگاه شده بودیم، بر طرف نماید، تلاش خود را برای پیدا کردن تمایل شروع کردیم. خساراتی را که در اثر عمل کردن بر اساس این نواقص به دیگران وارد کرده بودیم، جبران نمودیم. تنها پس از انجام این کارآزادی حاصل از بیداری روح خود را تجربه کردیم. امروز، دیگر قربانی نیستیم؛ برای پیشرفت در مسیر بهبودی خود آزاد هستیم.



فقط برای امروز: قدمهای چهارم و پنجم اگرچه لازم هستند، اما به تنها بیهودی عاطفی و روحانی را موجب نمی‌شوند. این قدمها را کار می‌کنیم و سپس بر اساس آنها عمل می‌کنم.

«یکی از عمیق ترین تغییرات در زندگی ما در حوزه روابط شخصی به وقوع می‌پیوندد.»

کتاب پایه



بهبودی به بسیاری از ما روابطی را ارائه می‌دهد که نزدیک‌تر و صمیمی‌تر از هر رابطه‌ای است که قبلاً داشته‌ایم. با گذشت زمان متوجه جذب خود به سمت افرادی می‌شویم که سرانجام به دوستان، راهنما و شرکای ما در زندگی تبدیل می‌شوند. خنده‌ها، اشک‌ها و کشمکش‌های مشترک موجب احترام متقابل و همدردی پایدار می‌شود.

پس وقتی متوجه عدم سازگاری با دوستان خود درباره همه چیز می‌شویم، چه کار انجام می‌دهیم؟ شاید متوجه شویم مانند عزیزترین دوست خود به موسیقی علاقه نداریم یا با همسر خود درباره نحوه چیدن اسباب و اثاثیه منزل اتفاق نظر نداریم یا حتی در یک جلسه کمیته خدماتی متوجه می‌شویم رأی ما با رأی راهنمایمان متفاوت است. آیا اختلاف نظر بدین معناست که رابطه دوستی، ازدواج با راهنما و ره giovi خاتمه یافته است؟ خیر!

این نوع اختلاف را نمی‌توان تنها در رابطه طولانی مدت انتظار داشت، بلکه در واقع نشانگر این است که هر دو طرف از نظر عاطفی افرادی سالم و صادق هستند. در هر رابطه‌ای که هر دو طرف کاملاً درباره همه چیز اتفاق نظر دارند، احتمالاً فقط یک نفر فکر می‌کند. اگر صداقت و یکپارچگی خود را برای جلوگیری از اختلاف‌ها و ناسازگاری‌ها قربانی کنیم، بیشترین ثمره را برای رابطه خود به ارمغان آورده‌ایم. وقتی کاملاً صادق باشیم، مشارکت کاملی را با انسانی دیگر تجربه می‌کنیم.



فقط برای امروزه: از تفاوت‌هایی که هر یک از ما را منحصر به فرد ساخته است، استقبال می‌کنیم.

«در NA، شادی‌های ما از طریق صحبت کردن درباره روزهای خوب دوچندان می‌شود، غم و غصه ما از طریق درد و دل کردن درباره روزهای بد کاهش می‌یابد. برای اولین بار در زندگی خود، نباید همه چیز را به تنهایی تجربه کنیم»

جزوه خطاب به تازه وارد



وقتی از قدمها و سایر ابزار برنامه خود برای عبور کردن از سختی‌ها استفاده می‌کنیم، می‌توانیم از شادی‌های حاصل از پاک ماندن لذت ببریم. اما اگر شادی‌های خود را با دیگران تقسیم نکنیم، خیلی زود تمام می‌شوند، در حالی که سختی‌هایی که در تنهایی به وجود می‌آیند، شاید طولانی مدت باشند. در انجمن معتقدان گمنام، اغلب شادی‌های خود را دوچندان می‌کنیم و مشکلات خود را از طریق مشارکت کردن آنها با دیگران نصف می‌کنیم.

ما معتقدان در بهبودی خوشی‌هایی را تجربه می‌کنیم که گاهی اوقات فقط معتقدی دیگر قادر به درک آنهاست. وقتی درباره افتخاری که امروز از انجام تعهدات خود کسب می‌کنیم، صمیمیتی که از اصلاح روابط آسیب دیده احساس می‌کنیم و آرامشی که از عدم اجبار به مصرف مواد در سراسر روز احساس می‌کنیم، صحبت می‌کنیم، اعضای انجمن در کمک می‌کنند. وقتی این تجربیات را با معتقدان در حال بهبودی در میان می‌گذاریم و آنها نیز با ماجراهای مشابهی پاسخ می‌دهند، شادی ما دوچندان می‌شود. همین اصل درباره چالش‌هایی که ما به عنوان معتقدان در حال بهبودی با آنها مواجه می‌شویم، صادق است. از طریق مشارکت کردن چالش‌های خود و اجازه دادن به سایر اعضای NA برای مشارکت کردن نقاط قوت خود با ما، بار ما سبک می‌شود.

مصاحبت ما با اعضا انجمن معتقدان گمنام گرانبهاست. از طریق صحبت کردن با یکدیگر شادی‌های را افزایش می‌دهیم و باز سنتگین زندگی در دوران بهبودی را از میان بر می‌داریم.



فقط برای امروز: شادی‌ها و مشکلات خود را با سایر معتقدان در حال بهبودی در میان می‌گذارم. من هم در شادی‌ها و مشکلات آنها شریک می‌شوم. به خاطر پیوندهای دوستی محکمی که میان اعضا انجمن معتقدان گمنام وجود دارد، سپاسگزارم.

«خداآوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت آن دورا بدانم.»

دعای آرامش



بهبودی مستلزم تغییر است و تغییر به معنای متفاوت انجام دادن کارهاست. مسئله این است که بسیاری از ما در برابر انجام کارها به شکلی متفاوت مقاومت می‌کنیم؛ کاری که انجام می‌دهیم ممکن است مؤثر نباشد، اما حداقل با آن آشنا هستیم. قدم نهادن به اقلیم ناشناخته‌ها، شهامت می‌طلبید. چگونه این شهامت را به دست آوریم؟

می‌توانیم در جلسات NA به اطراف خود نگاه کنیم. مشاهده می‌کنیم افرادی که به نیاز خود به تغییر پی بردند، چه کاری انجام داده‌اند و چه کسی این کار را به طور موفقیت آمیز انجام داده است. این کار نه تنها ترس ما را از اینکه هر نوع تغییری منجر به فاجعه می‌شود، کاهش می‌دهد، بلکه ما را از تجربه آنها درباره اینکه چه کاری مؤثر است، بهره مند می‌سازد و ما می‌توانیم از این تجربه، استفاده کنیم. به تجربه بهبودی خود نیز می‌توانیم نگاه کنیم. حتی اگر این تجربه تا کنون به قطع مصرف مواد محدود شده است، تا اینجا هم تغییرات مفید بسیاری در زندگی خود ایجاد کرده‌ایم. در هر جنبه‌ای از زندگی خود که قدمها را به کار گرفته‌ایم، همواره تسلیم را بهتر از انکار و بهبودی را ارجح تر از اعتیاد یافته‌ایم.

تجربه خود ما و تجربه دیگران در NA به ما می‌گوید که "تغییر آنچه که می‌توانم" بخش بزرگی از کل فرآیند بهبودی است. قدمها و تمرین و به کار گیری آنها جهت و شهامت لازم برای تغییر را در اختیار ما قرار می‌دهد. چیزی نیست که از آن بترسیم.



فقط برای امروزه: از تغییر استقبال می‌کنم. با کمک نیروی بروت خود، شهامت لازم برای تغییر چیزهایی را که می‌توانم، به دست می‌آورم.

«دعا تمرین می‌طلبد و ما باید به خود یادآور شویم که افراد ماهر با
مهارت‌های خود متولد نشده‌اند.»

کتاب پایه



بسیاری از ما بدون داشتن هیچ تجربه‌ای در دعا کردن بهبودی را شروع کردیم و از ندانستن "کلمات درست" نگران بودیم. برخی از ما کلماتی را که در دوران کودکی یاد گرفته بودیم، به یاد آوردیم، اما دیگر از اعتقاد خود به این کلمات مطمئن نبودیم. صرف نظر از تجربه خود در این زمینه در دوران بهبودی سعی در یافتن کلماتی کردیم که واقعاً حرف دل ما را می‌زنند.

اغلب اوقات اولین دعایی که قصد انجام آن را داریم، درخواست ساده‌ای از نیروی برتر مبنی بر کمک به ما در پاک ماندن روزانه است. ممکن است درخواست راهنمایی و شهامت کنیم یا صرفاً برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا کنیم. اگر در دعاهای خود دچار سردرگمی شویم، می‌توانیم از سایر اعضاء بخواهیم درباره اینکه چگونه دعا کردن را یاد گرفته‌اند با ما صحبت کنند. مهم نیست که در هنگام نیاز یا در هنگام شادمانی دعا کنیم، مسئله مهم پشتکار و تلاش در این امر است.

دعاهای ما از طریق تجربه قدمهای دوازده گانه و درک شخصی ما از نیرویی برتر شکل می‌گیرد. وقتی رابطه ما با این نیروی برتر رشد می‌کند، در هنگام دعا احساس راحتی بیشتری می‌کنیم. در موقعی دعا به منبعی از قدرت و آرامش تبدیل می‌شود. این منع را در اکثر اوقات و با اشتیاق جستجو می‌کنیم.



فقط برای امروز: می‌دانم که دعا می‌تواند ساده باشد. از جایی که هستم شروع و تمرین می‌کنم.

«وقتی برای دریافت این هدیه خود را آماده می‌کنیم، زندگی معنای جدیدی پیدا می‌کند.»

کتاب پایه



بی توجهی نسبت به بہبودی مانند بی توجهی به هر هدیه‌ای است که دریافت کرده‌ایم. فرض کنید فردی اتومبیل جدیدی به شما داده است. آیا این اتومبیل را در پارکینگ رها می‌کنید تا لاستیک‌های آن فرسوده شود؟ آیا فقط سوار آن می‌شوید و از مراقبت منظم چشم پوشی می‌کنید تا اینکه در جاده خراب شود؟ مسلماً خیر! کارهای زیادی را انجام می‌دهید تا از این هدیه ارزشمند تکه‌داری کنید.

بهبودی یک هدیه است و اگر می‌خواهیم آن را حفظ کنیم باید از آن مراقبت کنیم. در حالی که بهبودی ما ضمانت دراز مدت ندارد، یک برنامه مراقبت منظم وجود دارد. این مراقبت شامل حضور منظم در جلسات و انواع مختلف خدمت می‌شود. باید برای پاک ماندن کارهایی را هر روز انجام دهیم. انجام قدم دهم و هر از گاهی بازیبینی کلی قدم چهارم مورد نیاز است.

هدیه بهبودی از طریق مشارکت کردن تکثیر می‌شود. اگر این هدیه را با دیگران در میان تکه‌داریم، نمی‌توانیم آن را حفظ کنیم. اما از طریق مشارکت کردن آن با دیگران حتی ارزش بیشتری برای آن قائل می‌شویم.



فقط برای امروزه: بهبودی من یک هدیه است و می‌خواهم آن را حفظ کنم. مراقبت لازم را انجام می‌دهم و بهبودی خود را با دیگران در میان می‌گذارم.



«بر اساس اصول بھبودی، سعی می‌کنیم درباره یکدیگر قضاوت نکنیم، از یکدیگر کلیشه نسازیم و به یکدیگر درس اخلاق ندهیم.».

کتاب پایه



بگذارید با این مسئله روپردازیم: در معتقدان گمنام در گلخانه‌ای زندگی می‌کنیم که دارای انواع و اقسام گل است. اعضای انجمن ما نسبت به همه افرادی که تا به حال شناخته‌ایم، چیزهای بیشتری درباره زندگی شخصی ما می‌دانند. آنها می‌دانند ما اوقات خود را با چه کسانی سپری می‌کنیم، کجا کار می‌کنیم و چه قدمی را طی می‌کنیم، چند فرزند داریم و غیره. اعضای انجمن ما احتمالاً چیزهایی را که از آن مطلع نیستند، تصور می‌کنند.

وقتی دیگران درباره ما شایعه پراکنی می‌کنند، شاید ناراحت باشیم. اما اگر از انجمن کنار بکشیم و برای دوری از شایعه پراکنی، منزوی شویم، خود را از عشق، دوستی و تجربه بی‌نظیر بھبودی که اعضای انجمن باید ارائه دهند، محروم می‌کنیم. راه بهتر برای رویارویی با شایعه پراکنی این است که صرفاً خود و مسائل را همان طور که هستند پیذیریم و بر اساس اصول زندگی کنیم. هر چه از برنامه شخصی خود، تصمیمات خود و دریافت راهنمایی از سوی نیروی برتر مطمئن‌تر می‌شویم، عقاید دیگران کمتر موجب نگرانی ما می‌شوند.



فقط برای امروز: متعهد به شرکت فعال در انجمن NA هستم. عقاید دیگران تعهد من نسبت به بھبودی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

«تنها خطمشی‌های پیشنهادی این است که این نیرو دوست داشتنی، مهریان و برتر از خود ما باشد. برای پذیرفتن این عقیده حتماً نباید مذهبی باشیم. مسئله این است که نسبت به اعتقاد خود روشی بین باشیم.»

کتاب پایه



در فرآیند مدام العمر ایمان آوری، شناخت ما از خداوند تغییر می‌کند. شناخت ما در بد و ورود به بیهویت با شناخت ما پس از گذشت چند ماه پاکی یکسان نخواهد بود و این شناخت نیز پس از گذشت چند سال پاکی تغییر خواهد کرد.

شناخت اولیه ما از نیرویی بوقر از خود به احتمال زیاد محدود خواهد بود. این نیرو به حفظ پاکی ما کمک می‌کند، اما شاید چیزی فراتر از این مسئله را تصور نکنیم. شاید در دعا کردن تردید کنیم، چرا که برای چیزهایی که از نیروی برتر خود می‌خواهیم برای ما انجام دهد، شروطی را تعیین کرده‌ایم. شاید بگوییم «او، این موضوع خیلی وحشتناک است، حتی خداوند هم نتوانست کاری انجام دهد و یا اینکه «خداوند باید از افراد زیادی مراقبت کند. فرقستی برای من نیست.»

اما وقتی با پیشرفت در بیهویت شناخت ما نیز پیشرفت می‌کند. به تدریج درک می‌کنیم که تنها محدودیت‌های لطف و عشق خداوند آنهاست که خود ما با کنار نرفتن از سر راه تحمیل می‌کنیم. خداوند مهریانی که به او ایمان پیدا می‌کنیم و نیرو و عشقی که از طریق ایمان خود به دست می‌آوریم، تقریباً در میان همه معتقدان در حال بیهویتی سراسر جهان مشترک است.



فقط برای امروز: خداوندی که از او شناخت پیدا می‌کنم، ظرفیت نامحدودی برای عشق و توجه دارد. اطمینان دارم که خداوند من بزرگتر از تمام مشکلاتی است که ممکن است داشته باشم.

«شاید بترسیم در تماس بودن با احساسات خود، موجب واکنش‌های پی درپی و شدید حاکی از درد و وحشت شود.»

کتاب پایه



یک شکایت رایج درباره قدم چهارم این است که این قدم ما را به طور دردناکی از نواقص شخصیتی خود آگاه می‌سازد. شاید وسوسه شویم که درباره برنامه بیبودی خود دچار تردید شویم. از طریق تسلیم و پذیرش، می‌توانیم قابلیت‌های لازم برای کار کرد مداوم قدمها را به دست آوریم.

چیزی که بیشتر از همه ما برای ما عذاب آور است، آگاهی از نواقص نیست، بلکه خود نواقص است. وقتی مصرف می‌کردیم تنها چیزی که احساس می‌کردیم مواد مخدر بود؛ می‌توانستیم رنج ناشی از نواقص خود را نادیده بگیریم. اکنون که مواد مخدر از سر راه کنار رفته است، این درد را احساس می‌کنیم. امتناع از اقرار به منبع عذاب این درد را از ما دور نمی‌کند؛ انتکار درد را حفظ می‌کند و آن را تقویت می‌کند. قدمهای دوازده گانه به ما کمک می‌کند با رنج ناشی از نواقص خود از طریق مواجهه مستقیم با خود آنها مقابله کنیم.

اگر در اثر درد ناشی از نواقص خود آسیب بینیم، می‌توانیم کابوس اعتیاد را که اکنون از آن بیدار شده‌ایم، به یاد آوریم. می‌توانیم امید رهایی را که قدم دوم به ما ارائه داده، به یاد آوریم. دوباره می‌توانیم اراده و زندگی خود را از طریق قدم سوم به مرابت خداوندی که در کمک می‌کنیم، بسپاریم. نیروی برق ما با ارائه کمک مورد نیاز برای کار کرد بقیه قدمهای دوازده گانه از ما مرابت می‌کند، مجبور نیستیم از احساسات خود بترسیم. فقط برای امروز، می‌توانیم به بیبودی خود ادامه دهیم.



فقط برای امروزه: از احساسات خود نمی‌ترسم. با کمک نیروی برق خود به بیبودی خود ادامه می‌دهم.

«قضایت درباره اشتباهات دیگران از ما افراد بهتری نمی‌سازد.»
کتاب پایه



نشان دادن اشتباهات دیگران چقدر آسان است. این امر علتی دارد: نواقصی که به راحت‌ترین شکل ممکن در دیگران شناسایی می‌کنیم، اغلب نواقصی هستند که در شخصیت خود بیشترین آشنایی را با آنها داریم. شاید متوجه تمایل بهترین دوستان خود به خرج کردن پول زیاد شویم، اما اگر عادتهای خرج کردن خود را بررسی کنیم، احتمالاً متوجه همین افراط شویم. شاید به این نتیجه برسیم که راهنمای ما در خدمت شرکت بسیار فعال دارد، اما متوجه می‌شویم به خاطر مسئولیت‌های خدمات رسانی پی‌درپی خود، در سه هفته گذشته حتی یک روز تعطیل را هم با خانواده خود سپری نکردایم.

چیزهایی که درباره اعضای انجمن خود از آنها متنفریم اغلب همان چیزهایی هستند که درباره خود به شدت از آنها متنفریم. می‌توانیم از این مشاهده به سود روحانیت خود استفاده کنیم. وقتی با تمایل ناگهانی به قضایت درباره فردی دیگر تحریک می‌شویم، می‌توانیم این تمایل را طوری هدایت کنیم که منجر به شناخت بهتر ما از نواقص خود گردد. آنچه مشاهده می‌کنیم، اعمال ما را به سوی بهبودی هدایت می‌کند و به ما کمک می‌کند سلامت عاطفی خود را به دست آوریم و به افرادی خوشبخت تبدیل شویم.



فقط بروای امروز: با مشاهده نواقص شخصیتی دیگران، نواقص خود را شناسایی می‌کنیم.

«چیزی در شخصیت خودویرانگر ما وجود دارد، که همیشه خواستار شکست است»

کتاب پایه



من بیچاره؛ غم و اندوه مال من است؛ به من نگاه کن، زندگی ام چقدر آشفته است! من زمین خورده‌ام و مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنم، به هر حال همیشه شکست می‌خورم. بسیاری از ما در حالی که این ترجیع بند غمگین را زمزمه می‌کردیم، به NA آمدیم.

زندگی دیگر این گونه نیست. درست است، گاهی اوقات هنوز سردر گم هستیم؛ حتی در موقعي زمین می‌خوریم. گاهی اوقات احساس می‌کنیم نمی‌توانیم در زندگی خود به جلو حرکت کنیم، مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنیم. اما حقیقت موضوع این است که با کمک سایر معتقدان در حال بیبودی در NA دستی را پیدا می‌کنیم که ما را از زمین بلند می‌کند، گرد و خاک ما را می‌تکاند و به ما کمک می‌کند همه چیز را از نو شروع کنیم. امروز این ترجیع بند جدید را در زندگی خود زمزمه می‌کنیم.

دیگر نمی‌گوییم، «من آیه یاس هستم و هیچ کاری از بیش نخواهم برد». معمولاً چیزی بیشتر شبیه به این را می‌گوییم: «لعتی! دوباره در جاده زندگی خود با این دست انداز بخورد کردم. خیلی زود یاد می‌گیرم سرعت خود را کم کنم یا به کلی از آن دور شوم.» تا آن موقع، ممکن است هر از گاهی زمین بخوریم، اما می‌دانیم که همیشه یک دست یاری هست که ما را دوباره به روی پاهای خود استوار می‌کند.



فقط برای امروز: اگر دم از شکست زدم، به یاد می‌آورم که راهی برای پیشرفت هست. تشویق و پشتیبانی از سوی NA را می‌پذیرم.

«به تدریج وقتی بیشتر از خودمحوری، خدا محور می‌شویم، نومیدی ما به / امید تبدیل می‌شود.»

کتاب پایه



در دوران مصرف، نومیدی همراه دائمی ما بود. و تک تک لحظات بیداری ما را تحت تأثیر قرار می‌داد. نومیدی از تجربه ما در دوران اعتیاد فعال نشأت گرفت. مهم نیست چه اقداماتی را برای بهتر کردن زندگی خود در پیش گرفتیم، در هر حال، هر لحظه بیشتر در بالاق معیبت و بدبختی فرو می‌رفتیم. تلاش‌هایی که برای کنترل زندگی خود به کار گرفتیم، اغلب با شکست مواجه شد. از یک لحظه، اقرار عجز قدم اول ما، اعتراف به نومیدی بود.

قدمهای دوم و سوم به تدریج ما را از این نومیدی نجات داده و به سوی امیدواری جدیدی که یار و همراه معتاد در حال بیبودی است، رهنمون می‌کنند. با قبول اینکه بسیاری از تلاش‌های ما برای تغییر با شکست مواجه شده اند، به این باور می‌رسیم که نیرویی برتر از ما وجود دارد. معتقدیم این نیرو می‌تواند به ما کمک کند و قطعاً این کار را خواهد کرد. قدمهای دوم و سوم را برای صحّه گذاشتن بر امید خود به زندگی بهتر تمرین می‌کنیم و برای کسب راهنمایی به این نیرو تمسّک می‌جوییم. وقتی بیشتر برای اداره زندگی خود به نیرویی برتر اطمینان می‌کنیم، نومیدی ناشی از تجربه طولانی ما از خود کفایی ناپذید می‌شود.



فقط برای امروز: تصمیم قدم سوم خود را مجدداً با صراحة اعلام می‌کنیم. می‌دانم که با وجود نیرویی برتر در زندگی خود جای امیدواری هست.

«وقتی زندگی در زمان حال را متوقف می‌کنیم، مشکلات ما به طرز نامعقولی بزرگ می‌شوند.»

کتاب پایه



" فقط برای امروز " فکر آرامش بخشی است. اگر سعی کنیم در گذشته زندگی کنیم، ممکن است با به یاد آوردن خاطرات دردناک و ناراحت کننده دچار تشویش شویم. درسهای دوران مصرف معلمینی نیستند که برای بیبودی جستجو کنیم. زندگی در فردا به معنای تنگ کردن عرصه با ترس است. نمی‌توانیم آینده نامعلوم را پیش‌بینی کنیم و عدم اطمینان نگرانی به همراه دارد. وقتی تمکز خود را بر امروز را از دست دهیم، زندگی ما غیرقابل تحمل به نظر می‌رسد.

زندگی در زمان حال آزادی به دنبال دارد. در این لحظه می‌دانیم که در امان هستیم. مصرف نمی‌کنیم و همه چیز های مورد نیاز خود را در اختیار داریم. از این گذشته، زندگی در زمان حال جریان دارد. گذشته تمام شده و آینده هنوز فرا نرسیده؛ نگرانی ما هیچ چیزی را تغییر نمی‌دهد. امروز، از همین لحظه می‌توانیم از بیبودی خود لذت بیریم.



فقط برای امروز: در زمان حال زندگی می‌کنم. امروز، از همین لحظه آزاد هستم.

«ارزش واقعی ما در خود بودن است.»

کتاب پایه



به دفعات سعی کرده‌ایم انتظارات اطرافیان خود را برآورده سازیم. شاید با این باور بزرگ شده باشیم که اگر در مدرسه نمرات خوبی کسب کنیم، اتفاق خود را تمیز نگه داریم یا به طرز خاصی لباس پوشیم، افراد خوبی هستیم. بسیاری از ما همیشه برای اینکه احساس تعلق کنیم و مورد عشق واقع شویم، وقت زیادی را سعی در سازگار کردن خود می‌کردیم. با این وجود، ظاهراً هرگز از عهده این کار بر نیامدیم.

اکنون در دوران بھبودی همان طور که هستیم، پذیرفته شده‌ایم. ارزش واقعی ما نسبت به دیگران در خود بودن است. وقتی قدمها را کار می‌کنیم، یاد می‌گیریم که خود را همان طور که هستیم، پذیریم. وقتی این اتفاق می‌افتد، آزادی لازم برای تبدیل شدن به فرد دلخواه خود را به دست می‌آوریم.

هر یک از ما ویژگی‌های خوب زیادی داریم که می‌توانیم با دیگران در میان بگذاریم. تجربیات ما اگر صادقانه به مشارکت گذاشته شود، به دیگران کمک می‌کند همدردی مورد نیاز خود برای شروع بھبودی را به دست آورند. بی می‌بریم که همه ما هدایای ویژه‌ای برای عرضه به اطرافیان خود در اختیار داریم.



فقط برای امروزه تجربه من در بھبودی بزرگترین هدیه‌ای است که می‌توانم به معتاد دیگری ببخشم. تجربه خود را صادقانه با دیگران در میان می‌گذارم.

«متوجه می‌شویم که درد می‌تواند عامل حرکتی در بھبودی باشد.»
کتاب پایه



هر گاه که در رنج به سر می‌بریم، تصور می‌کنیم، «درد چه کسی به آن نیاز دارد!». دلیلی خوبی برای درد نمی‌بینیم. رنج کشیدن کار بیهوده‌ای به نظر می‌رسد. اگر در حالی که در رنج به سر می‌بریم، فردی از رشد روحانی صحبت کند، به احتمال زیاد خشم خود را با حالت تنفس نشان می‌دهیم و در حالی که فکر می‌کنیم تا به حال با فردی بی احساس‌تر از او برخورد نکرده ایم، دور می‌شویم.

اما چه می‌شد اگر انسان‌ها احساس درد جسمی‌با عاطفی نداشتند؟ دنیا ایده آل به نظر می‌رسید؟ نه واقعاً. اگر قادر به احساس درد جسمی‌نباشیم، نمی‌دانستیم چه وقت با برهم زدن چشم مانع از ورود ذرات خارجی به چشم خود شویم؛ نمی‌دانستیم چه وقت از کار و فعالیت دست بکشیم؛ حتی نمی‌دانستیم چه وقت در هنگام خواب بدن خود را جابجا کنیم. صرفاً به خاطر کمبود یک سیستم هشدار طبیعی به خود آسیب می‌رساندیم.

همین مسئله درباره درد عاطفی نیز صادق است. اگر در رنج به سر نمی‌بردیم، از کجا می‌فهمیدیم که غیر قابل کنترل شده بودیم؟ درست مانند درد جسمی، درد عاطفی نیز ما را مطلع می‌کند که چه وقت از انجام کارهای آسیب‌زننده دست بکشیم.

اما درد تنها عامل محرك نیست. وقتی شادمان هستیم، درد عاطفی زمینه ای را برای مقایسه فراهم می‌کند. بدون چشیدن طعم درد، نمی‌توانیم به ارزش خوشی پی ببریم.



فقط برای امروزه: درد را به عنوان بخش لازم زندگی می‌پذیریم. می‌دانم به هر اندازه که قادر به احساس درد هستم، می‌توانم شادمانی را نیز احساس کنم.

«تا زمانی که ایمان را حفظ می‌کنیم و آن را احیا می‌کنیم، به قدرت نامحدودی که از طریق دعای روزانه و تسلیم حاصل شده، چنگ سازنیم.»

کتاب پایه



بهبودی دو بخش دارد: پاک شدن و پاک ماندن. پاک شدن نسبتاً آسان است، چرا که فقط مجبوریم یک بار آن را انجام دهیم. پاک ماندن دشوارتر است و مستلزم توجه روزانه به زندگی است. با این وجود، هر دوی آنها قدرت خود را از ایمان دریافت می‌کنند.

بر اساس ایمان پاک شدیم. اقرار کردیم که اعتیاد از ما بسیار قدرتمندتر است و به تنهایی از تلاش برای جنگیدن با آن دست کشیدیم. این نبرد را به نیرویی برتر از خود و اگذار کردیم و این نیرو ما را پاک گردانید.

به همین ترتیب، هر روز پاک می‌مانیم: بر اساس ایمان. فقط برای امروز، تسلیم می‌شویم. رویارویی با زندگی با تکیه بر توان خود برای ما کار بسیار دشواری است. به این خاطر، نیرویی برتر از خود را می‌جوییم. از طریق دعا از نیرویی برتر خود راهنمایی و قدرت لازم برای پیروی از آن را درخواست می‌کنیم. هر روز از طریق به کار بستن و تجدید ایمان خود، از منابع مورد نیاز بهره می‌گیریم تا زندگی پاک و پرباری را داشته باشیم.

هر گاه که به قدرت نیاز داریم، قدرت نامحدودی در دسترس ما قرار دارد. برای اختیار کردن آن، تنها باید ایمان خود به نیرویی برتر را حفظ کنیم، نیرویی که ما را پاک کرد و پاک نگاه می‌دارد.



فقط برای امروز: ایمان موجب پاکی من شد و ایمان من را پاک نگاه می‌دارد. امروز، ایمان خود به نیرویی برتر را حفظ می‌کنم. تسلیم خود را تجدید می‌کنم و برای آگاهی و قدرت دعا می‌کنم.

«نفس ما که زمانی بسیار مهم و غالب بود، اکنون پایگاه مهم خود را از دست می‌دهد، چرا که ما در هماهنگی با خداوندی مهربان‌تر زندگی می‌کنیم. وقتی از اراده شخصی رها می‌شویم، متوجه می‌شویم که شیوه زندگی بهتر، شادتر و پربارتری را دنبال می‌کنیم.»

کتاب پایه



اعتباد و اراده شخصی با یکدیگر از میان می‌روند. غیر قابل اداره بودن زندگی ما که در قدم اول به آن اعتراف کردیم، به همان اندازه که مخصوصی از اراده شخصی بود، مخصوص مصرف مزمون مواد مخدر نیز بود. امروز هم زندگی بر اساس اراده شخصی می‌تواند زندگی ما را به اندازه دوران مصرف غیر قابل اداره سازد. وقتی عقاید ما، تمایلات ما، نیازهای ما در زندگی اولویت داشته باشد، با همه افراد و همه چیزهایی اطراف خود دائم اختلاف پیدا می‌کنیم.

اراده شخصی ایکا به نفس ما را نشان می‌دهد. تنها چیزی که ما را از اراده شخصی و اختلافی که این اراده شخصی در زندگی ما به وجود می‌آورد می‌رهاند، این است که از ایکا بر نفس دست بکشیم و در عوض به راهنمایی و قدرتی که از سوی نیرویی برتر در اختیار ما گذاشته شده، متکی باشیم.

آموخته‌ایم که در تصمیم‌گیری اصول روحانی را در نظر بگیریم، نه تمایلات خودخواهانه. آموخته‌ایم از نیرویی برتر راهنمایی بخواهیم، نیرویی که نسبت به مسائل دیدگاه گسترده‌تری دارد. با انجام این کار متوجه می‌شویم زندگی ما با ترتیب چیزهای اطراف ما خیلی راحت‌تر هماهنگ می‌شود. دیگر خود را از جریان زندگی جدا نمی‌دانیم؛ تبدیل به بخشی از آن می‌شویم و به آنچه بپسندی باید ارائه دهد، پی می‌بریم.



فقط برای امروز: به دنبال رهایی از نفس و مشکلات ناشی از اراده شخصی هستیم. سعی می‌کنیم ارتباط آگاهانه خود را با خداوندی که در کم می‌باشد ببخشم و راهنمایی و قدرت مورد نیاز برای زندگی کردن در هماهنگی با دنیای خود را جستجو می‌کنم.

«وقتی برای اولین بار شروع به لذت بردن از رهایی از اعتیاد خود می‌کنیم، دوباره ریسک در اختیار گرفتن کترل زندگی خود را متحمل می‌شویم. رنج و عذاب را که با آن آشنا هستیم، فراموش می‌کنیم.»
کتاب پایه



بسیاری از ما "عجایب سی روزه" بوده‌ایم. وقتی به اولین جلسه NA خود آمدیم، نومید و در حال زوال بودیم. با معتقدانی که در آنجا دیدیم و پیامی که با ما مشارکت کردند، احساس هم دلی کردیم. با حمایت آنها، سرانجام قادر به قطع مصرف و کشیدن نفسی راحت شدیم. برای اولین بار پس از مدتی طول و دراز احساس راحتی کردیم. زندگی ما یک شبے دگرگون شد؛ قدم زدیم، صحبت کردیم، غذا خوردیم، نوشیدیم، خوابیدیم و خواب معتقدان گمنام را دیدیم. سپس معتقدان گمنام تازگی خود را از دست داد. جلساتی که هیجان انگیز بودند، یکنواخت شدند. دوستان شگفت انگیز NA ملالت آور شدند؛ صحبت‌های نشاط بخش آنها در NA تبدیل به یاوه گویی شد. وقتی دوستان قدیمی با ما تماس گرفتند و ما را برای تقریحات گذشته دعوت کردند، از خیر بھبودی خود گذشتیم. دیر یا زود، دوباره راه خود را به سوی درهای معتقدان گمنام در پیش گرفتیم. فهمیدیم هیچ چیز در آنجا تغییر نکرده است نه ما، نه دوستان ما، نه مواد مخدر، نه هیچ چیز دیگر. اگر چیزی تغییر کرده بود، بدتر از همیشه شده بود.

درست است، جلسات NA شاید خیلی خنده آور نباشد و دوستان شاید افراد بسیار روحانی نباشند. اما در جلسات قدرتی وجود دارد، پیوند مشترکی در میان اعضاء وجود دارد و یک زندگی در برنامه وجود دارد که بدون آن نمی‌توانیم سر کنیم. امروز، بھبودی ما صرفاً رسمی‌زودگذر نیست شیوه‌ای برای زندگی است. قصد داریم برنامه را در زندگی خود به کار گیریم، چرا که زندگی ما قطعاً به انجام این کار بستگی دارد.



فقط برای امروز : من دیگر "عجایب سی روزه" نیستم. شیوه NA زندگی من است و من برای مدتی طولانی اینجا هستم.

«بسیاری از ما در پذیرفتن اینکه به دیگران صدمه زده ایم، مشکل داریم... توجیهات و عقاید خود درباره قربانی بودن را کثرا می‌گذاریم.»
کتاب پایه



زندگی ما پیشرفت خوبی دارد، اوضاع به خوبی پیش می‌رود و هر یک از سالهای بیبودی هدایای مادی و روحانی بیشتری را برای ما به ارمغان می‌آورد. شاید مقدار کمی پول در بانک، ماشینی جدید یا رابطه‌ای مسئولانه داشته باشیم، کمی اعتناد به نفس داریم و ایمان ما به نیرویی برق رشد می‌کند. سپس اتفاقی می‌افتد. فردی شیشه اتومبیل ما را می‌شکند و ضبط صوت را سرقت می‌کند یا فردی که با او رابطه داریم، نسبت به ما بی‌وفایی می‌کند. فوراً احساس قربانی بودن می‌کنیم. فاله می‌کنیم «پس عدالت کجاست؟» اما اگر تگاهی به رفتار خود در گذشته بیندازیم، شاید به تقصیر خود در اتفاقی که برای ما افتاده است، پی ببریم. می‌فهمیم که واقعاً عدالت نمی‌خواهیم - نه برای خود و نه برای دیگران. آنچه می‌خواهیم آموزش است.

از خداوند مهربان به خاطر قرحمی که نسبت به ما نشان داده شده، سپاسگزاریم و برای سپاسگزاری از همه هدایای ارزشمندی که بیبودی به ارمغان می‌آورد، وقت صرف می‌کنیم.



فقط برای امروز: برای آموزش دعا می‌کنیم، نه عدالت. به خاطر آموزشی که دارم، سپاسگزارم و نسبت به دیگران با بخشنده‌گی رفتار می‌کنم.

«پیش بینی درباره جبران خسارت می‌تواند مانع بزرگی هم در تهییه فهرست و هم در پیدا کردن تمایل باشد.»

کتاب پایه



قدم هشتم از ما می‌خواهد برای جبران خسارت از همه افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم، تمایل پیدا کنیم. وقتی به این قدم می‌رسیم، شاید از اینکه نتیجه جبران خسارت‌های ما چه خواهد بود، متوجه شویم. آیا مورد بخشش واقع می‌شویم؟ آیا از هر گونه احساس گناه مداوم رهایی می‌یابیم؟ یا آیا از سوی افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم، تنبیه و شکنجه می‌شویم؟

اگر انتظار دریافت پاداش‌های روحانی قدم هشتم و نهم را داریم، باید از تمایل خود به طلب بخشش صرف نظر کنیم. اگر از کار کرد این قدمها انتظار نتیجه خاصی را داشته باشیم، احتمالاً از نتیجه بسیار دلسوز خواهیم شد. باید از خود پرسیم آیا همه امید ما به بخشش از سوی طرف مقابل که از او جبران خسارت می‌کنیم، بسته شد. یا شاید امیدواریم بدھی ما از سوی طلبکار هربانی که از شنیدن ماجراهای بداعقبایی ما اشک در چشمانش جمع می‌شود، بخشیده شود.

برای جبران خسارت صرف نظر از نتیجه آن باید تمایل داشته باشیم. جبران خسارت را می‌توانیم پیش بینی کنیم، اما نتایج آن را نمی‌توانیم پیش بینی کنیم. اگرچه ممکن است از سوی فردی که به او جبران خسارت مديون هستیم، کاملاً بخشیده نشویم، اما یاد می‌گیریم که خود را ببخشیم. در این فرآیند، متوجه می‌شویم دیگر مجبور به تحمل بار سنگین گذشته نیستیم.



فقط برای امروز: از هر گونه پیش بینی درباره افرادی که به آنها جبران خسارت مديون هستیم، صرف نظر می‌کنیم.

«به عنوان معتقدان در حال بھبودی، متوجه می‌شویم که هنوز وابسته هستیم، اما این وابستگی از چیزهای اطراف ما به خداوندی مهریان و قدرت درونی حاصل از برقراری رابطه با او تغییر یافته است.»

کتاب پایه



بسیاری از معتقدان به نافرمانی عادت کرده‌اند. نمی‌خواهیم به کسی یا چیزی و خصوصاً به خداوند وابسته باشیم. تصور می‌کردیم حسن مصرف به این است که به ما قدرت می‌دهد هر کسی که می‌خواهیم باشیم و هر طوری که می‌خواهیم احساس کنیم. اما بھایی که به خاطر این آزادی واھی پرداختیم، نوعی وابستگی، فراتر از بدترین کابوس‌های ما بود. مصرف به جای اینکه به ما آزادی دهد، ما را اسیر خود کرد.

وقتی به معتقدان گمنام آمدیم، فهمیدیم که وابستگی به خداوند نباید به معنایی که تصور می‌کردیم باشد. بله، اگر می‌خواستیم آرامش خود را دوباره به دست آوریم، باید از "نیرویی برتر از خود" طلب کمک می‌کردیم. اما می‌توانستیم در کم خود از این نیرو را انتخاب کنیم حتی می‌توانستیم این در کم خود به وجود آوریم. فهمیدیم که وابستگی به نیرویی برتر، ما را محدود نمی‌کند، بلکه ما را آزاد می‌سازد.

قدرتی که در بھبودی پیدا می‌کنیم، قدرتی است که خود بدان نیاز داشتیم. عشقی است که می‌توسیدیم به خاطر آن به دیگران وابسته شویم. احساس هدفمندی است که هرگز نداشتیم، هدایتی است که نمی‌توانستیم برای درخواست آن به اندازه کافی فروتن باشیم یا به دیگران برای بخشیدن آن اعتماد کنیم. این قدرت همه این چیزهast و به خود ما تعلق دارد. امورز، از اینکه به نیرویی برتر وابسته‌ایم، سپاسگزاریم.



فقط برای امروز: به عشق و قدرت درونی وابسته هستیم که آن را از خداوندی که در کم نیم، دریافت می‌نماییم.

«اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم، آن را از دست خواهیم داد.»
کتاب پایه



اعتیاد به زندگی ما الگو و به همراه آن معنایی بی‌شک بیمار‌گونه و تاریک داد. ولی به هر حال یک معنا داد. برنامه بهبودی معتادان گمنام به ما الگوی جدیدی برای زندگی ارائه می‌کند تا آن را با برنامه‌های قدیمی‌خود جایگزین کنیم. با این الگوی جدید، معنای جدیدی حاکی از روشنی و امید وارد زندگی ما می‌شود.

این الگوی جدید زندگی چیست؟ به جای انزوا، مصاحبت به دست می‌آوریم. به جای زندگی کورکورانه و تکرار مداوم اشتباها گذشته، مرتباً خود را بررسی می‌کنیم و برای حفظ رشد چیزهایی که به ما کمک می‌کند و کنار گذاشتن چیزهایی که به ما کمک نمی‌کند، از آزادی بخورداریم. به جای تلاش مداوم برای گذران زندگی با تکیه بر نیروی محدود خود، رابطه‌ای آگاهانه را با نیرویی مهربان و برتر از خود برقار می‌کنیم. زندگی ما باید الگویی داشته باشد. برای حفظ بهبودی باید الگوهای جدیدی را که برنامه به ما آموخته، حفظ کنیم. از طریق توجه منظم به این الگوها، رهایی خود از بیماری کشنده اعتیاد را تداوم می‌بخشیم و معنایی را که بهبودی در زندگی ما به وجود آورده، حفظ می‌کنیم.



فقط برای امروز: الگوی جدیدی را در زندگی خود شروع می‌کنم:
مراقبت منظم از بهبودی خود.

«بر نظم دادن به کار خود تأکید می‌کنیم؛ زیرا این کار موجب آسایش ما می‌شود.»

کتاب پایه



تمرکز بر آنچه دیگران انجام می‌دهند، می‌تواند ما را برای مدت کوتاهی از اجبار به بررسی خودمان رها سازد. اما یکی از جنبه‌های موفقیت ما در معتمان گمنام حصول اطمینان از منظم بودن کار خودمان است. پس با این وجود، "نظم دادن به کار خود" به چه معناست؟

بدین معناست که قدمهایی را کار کنیم که به ما امکان بررسی نقش خود را در روابط خود با دیگران می‌دهد. وقتی با فردی مشکل داریم، می‌توانیم برای پیدا کردن نقش خود در آن مشکل ترازو نامه خود را تهیه کنیم. با کمک راهنمای سعی در حل آن مشکل می‌کنیم. سپس، هر روز به تهیه ترازو نامه خود ادامه می‌دهیم تا از تکرار همین استباهات در آینده اجتناب کنیم.

این کار نسبتاً ساده است. طوری با دیگران رفتار می‌کنیم که دوست داریم دیگران نیز این طور با ما رفتار کنند. وقتی به آنها جبران خسارت مدیون هستیم، فوراً دین خود را ادا می‌کنیم. وقتی هر روز زندگی خود را به مراقبت نیروی برتر خود می‌سپاریم، می‌توانیم از عمل کردن بر اساس اراده شخصی که مختص اختیاد فعل است، دوری کنیم. تحت هدایت نیرویی که بهترین را برای همه می‌خواهد، روابط ما با دیگران مطمئناً بهتر خواهد شد.



فقط برای امروز: به کار خود نظم می‌دهم. امروز، نقش خود را در مشکلات زندگی خود بررسی می‌کنم. اگر مدیون به جبران خسارت هستم، دین خود را ادا می‌کنم.

«قبل از اینکه پاک شویم، اکثر اعمال ما از روی احبار بود. امروز، اسیر این نوع طرز فکر نیستیم.»

کتاب پایه



آیا تا به حال به انجام کاری و سوشه شده‌اید که از عواقب خطرناک آن مطلع باشید. آیا تا به حال فکر کرده‌اید کاری که شما به انجام آن و سوشه شده‌اید، چقدر به شما صدمه خواهد زد و با این وجود به کار خود ادامه دهید؟

گفته شده که برای هر عملی عاقبی وجود دارد. قبل از اینکه پاک شویم، بسیاری از ما صرفا به این مسئله اعتقاد نداشتیم. اما اکنون دقیقاً می‌دانیم این مسئله به چه معناست. وقتی عملی را انجام می‌دهیم می‌دانیم که باید توان عواقب آن را پیردازیم. وقتی به خوبی می‌دانیم مایل به پرداخت توان کاری نیستیم، دیگر نمی‌توانیم نداشته تصمیم به انجام آن بگیریم.

برای هر عملی پاداش و توانی وجود دارد. اگر مایل به پرداخت توان کاری هستیم، انجام این کار علیرغم عواقب آن درست است، اما همیشه توانی برای پرداخت وجود دارد.



فقط برای امروز: قبل از اینکه به انجام عملی اقدام کنم، درباره عواقب آن فکر می‌کنم.

«بهترین فکر ما برای ما در دسر ایجاد کرد.... بهبودی تغییر فعالی در عقاید و نگرش‌های ماست.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، جهان احتمالاً شبیه به جایی وحشتناک به نظر می‌رسید. مصرف به ما در تحمل دنیابی که می‌بدیم، کمک کرد. امروز، در کمک می‌کنیم که شرایط دنیا واقعاً مشکل ما نبود. عقاید و نگرش‌های ما درباره دنیا بود که یافتن جایی راحت در آن را ناممکن می‌ساخت.

نگرش‌ها و عقاید ما عینکی است که از طریق آن زندگی خود را مشاهده می‌کنیم. اگر "عینک" ما لک یا کثیف شود، زندگی ما تیره و تار به نظر می‌رسد.

اگر نگرش‌های ما به اندازه کافی واضح نباشد، کل دنیا غیر طبیعی به نظر می‌رسد. برای مشاهده دنیا به طور واضح، باید نگرش‌ها و عقاید خود را پاک و عاری از چیزهایی نظیر رنجش، انکار، تاسف به حال خود و کوتاه بینی نگاه داریم. برای اطمینان از وضوح زندگی خود، باید عقاید خود را با واقعیت سازگار کنیم.

در دوران اعتیاد، بهترین طرز فکر هم ما را از مشاهده دنیا با نقش خود در آن به طور واضح باز می‌داشت. بهبودی نسخه عینک نگرش ما را اصلاح می‌کند. قدمها از طریق از میان برداشتن انگار و جایگزینی آن با ایمان، صداقت با خود، فروتنی و مستولیت پذیری به ما در مشاهده دنیا به گونه‌ای کاملاً جدید کمک می‌کنند. سپس قدمها به ما در تمیز نگاه داشتن لنزهای روحانی خود کمک می‌کنند و ما را به برسی منظم عقاید، نگرش‌ها و اعمال خود تشویق می‌نمایند.

امروز، وقتی به دنیا از طریق لنزهای تمیز ایمان و بهبودی نگاه می‌کنیم، مانند جای صمیمی و الهام بخشی برای زندگی به نظر می‌رسد.



فقط برای امروزه: به دنیا و زندگی خود از طریق لنزهای تمیز روحانی بر نامه خود نگاه می‌کنیم.

حق به جانب بودن

«وقتی به غیر قابل اداره بودن زندگی خود اقرار می‌کنیم، مجبور به بحث درباره دیدگاه خود نیستیم.... دیگر مجبور نیستیم که همواره حق به جانب باشیم.»

کتاب پایه



هیچ چیز سریع تر از اجبار به "حق" به جانب بودن، ما را از صمیمیت و مودتی که میان اعضای انجمن NA وجود دارد، جدا نمی‌سازد. سست و متزلزل ظاهر می‌کنیم که فردی صاحب قدرت هستیم. در حالی که از احترام به نفس پایین رنج می‌بریم، با تحقیر دیگران برای بالا بدن شان خود تلاش می‌کنیم، این روشها در بهترین حالت، ما را از دیگران دور می‌کنند؛ در بدترین حالت، موجب حمله از جانب دیگران می‌شوند. هر چه بیشتر سعی در تحت فشار قرار دادن دیگران برای اثبات حق خود می‌کنیم، بیشتر هر تک اشتباه می‌شویم.

برای حفظ امنیت، مجبور نیستیم حق به جانب باشیم؛ مجبور نیستیم ظاهر کنیم پاسخ همه پرسش‌ها را در اختیار داریم تا دیگران ما را دوست داشته باشند یا به ما احترام بگذارند. هیچ یک از ما پاسخ همه پرسش‌ها را در اختیار نداریم. برای پر کردن خلأی که در فهم ما از مسائل وجود دارد، به کمک نیرویی برتر از خود نیاز داریم تا عجز شخصی ما را جبران نماید. وقتی چیزهایی را که می‌دانیم به دیگران ارائه می‌دهیم، به چیزهایی که نمی‌دانیم اقرار می‌کنیم و به دنبال یاد گرفتن از هم قطاران خود هستیم، با دیگران به آسانی زندگی می‌کنیم. وقتی از تکیه بر نیروی خود دست می‌کشیم و به خداوندی که در بیهودی از او شناخت پیدا کرده‌ایم، تکیه می‌کنیم، با امنیت درونی زندگی می‌کنیم.

مجبور نیستیم همواره "حق" به جانب باشیم، صرفاً بیهود پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: خداوندا، به عجز و غیر قابل اداره بودن زندگی خود اقرار می‌کنم. به من کمک کن در زندگی خود با دیگران منصفانه رفتار کنم و برای راهنمایی و قدرت به تو وابسته باشم.

«کلمات نمی‌توانند احساس بیداری روحانی که هنگام پخشیدن چیزی
هر چند کوچک به فرد دیگر به دست می‌آوریم، توصیف کنند.»

کتاب پایه



گاهی اوقات به نظر می‌رسد آنقدر در دنیا مشکل وجود دارد که شاید ما نیز
تلاش برای ایجاد تغییر را فراموش کنیم. تصور می‌کنیم، از این گذشته، چه کاری
می‌توانیم در دنیا انجام دهم؟ من فقط یک نفر هستم. فرقی نمی‌کند که
تگرانی‌های ما آنقدر عمیق باشد که به صلح جهانی تمایل داشته باشیم و یا آنقدر
شخصی باشد که صرفاً مایل باشیم بهبودی در اختیار هر کسی که خواهان آن
است، قرار گیرد، در هر حال انجام این کار طاقت فرسا به نظر می‌رسد. افسوس
می‌خوریم، «کارهای زیادی برای انجام دادن هست، ولی وقت خیلی کم است» و
گاهی اوقات از اینکه چگونه می‌توانیم کار مفیدی انجام دهیم، متحیر می‌شویم.

جای تعجب است که کوچکترین کمکها بزرگترین تغییرات را ایجاد می‌کنند.
برای اینکه از زندگی چیزی بیشتر از یک حیات عادی ملاحت آور نصیب ما شود،
تنها باید کمی تلاش کنیم. وقتی موجب نشاط روح یک فرد می‌شویم، خود ما نیز
در اثر احساس رضایت عمیقی که از این کار به ما دست می‌دهد، دگرگون
می‌شویم. وقتی به فردی که اخم می‌کند، لبخند می‌زنیم، وقتی در اتوبان به فردی
اجازه می‌دهیم از ما سبقت بگیرد، وقتی با تازه واردی تماس می‌گیریم تا فقط
بگوییم برای او اهمیت قاتل هستیم، وارد عالم چیزهای شگفت انگیز و جدید
می‌شویم.

ما مایل به تغییر دنیا هستیم؟ از معتادی که امشب در کنار شما می‌نشیند، شروع
کنید و بعد تصور کنید که ابراز عشق شما چند برابر شده است. هر یک از ما در
موقعی تغییر ایجاد می‌کنیم.



فقط برای امروزه: ابراز عشق برای من هزینه‌ای در بر ندارد، اما برای
مخاطب من بسیار گرانبهای است. امروز نسبت به فردی ابراز عشق می‌کنم.

«با وجود عشقی که در معتقدان گمنام به من ابراز می‌شود، بیانه‌ای برای احساس تنهایی ندارم.»

کتاب پایه



بیماری اعتیاد موجب احساس تنهایی می‌شود. شاید افراد دور ما را بگیرند، اما دیر یا زود اعتیاد فاصله‌ای را بین ما و حتی نزدیک‌ترین دوستان ما به وجود می‌آورد. بسیاری از ما به خاطر احساس تنهایی نومید کننده به معتقدان گمنام جذب می‌شویم.

اگرچه شاید با اختیاط و تردید به اتفاقهای معتقدان گمنام نزدیک شویم، اما با یک در آغوش‌گیری، لبخند و «باز هم به جلسات برگرد» صمیمی از ما استقبال می‌شود. شاید اولین جایی باشد که در آن پس مدتی طول و دراز احساس می‌کنیم که از ما استقبال شده است. سایر اعضاء را می‌بینیم که صحبت می‌کنند، می‌خندند و برای صحبت بیشتر ضمن صرف چای یا قهوه دسته دسته جلسه را توک می‌کنند. از اینکه آیا ما هم می‌توانیم به جزیی از این گروه صمیمی تبدیل شویم، در شگفت هستیم.

الگوی انزوای ما می‌تواند پیوستن به این گروه را برای ما دشوار سازد. اما در طول زمان به تدریج خود را "جزیی" از این گروه می‌دانیم، نه " جدا از آن". به زودی وقتی وارد اتفاقها می‌شویم، احساس راحتی می‌کنیم. کم کم دوستانی پیدا می‌کنیم و زندگی ما شروع به تغییر می‌کند.

NA به ما می‌آموزد که چگونه بر انزوا خود غلبه کنیم. از طریق اولین روابط دوستی خود در جلسه همیشگی، کم کم متوجه می‌شویم که پیدا کردن دوست مشکل نیست. وقتی درباره خود با دیگران صحبت می‌کنیم، احساس تعلق پیدا می‌کنیم.



فقط بوای امروز: به خاطر روابط دوستانه‌ای که نیروی بتر در NA در اختیار من گذشته، سپاسگزارم. به این خاطر، دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم.

«معتاد شدن را / انتخاب نکردیم.»

کتاب پایه



وقتی در حال رشد و بلوغ بودیم، همه ما رؤیاهایی در سر داشتیم. هر چهاری از فامیل یا همسایه این پرسش را شنیده است: «وقتی بزرگ شدی می خواهی چه کاره شوی؟» حتی اگر برخی از ما رؤیاهای دقیقی درباره موفقیت نداشتیم، اکثر ما رؤیای کار، تشکیل خانواده و آینده‌ای حاکی از وقار و احترام را در سر می پروراندیم. اما هیچ کس از ما نپرسید: «آیا وقتی بزرگ شدی می خواهی معتاد شوی؟»

معتاد شدن را انتخاب نکردیم و نمی توانیم ترک اعتماد خود را نیز انتخاب کنیم. به بیماری اعتماد مبتلا هستیم. به خاطر ابتلا به آن مسئول نیستیم، اما در برابر بیبودی خود مسئول هستیم. چون به بیماری خود پی بردیم و می دانیم که راهی برای بیبودی وجود دارد، می توانیم از سرزنش خود با شرایط دست برداریم و به این راه حل عمل کنیم. اعتماد را انتخاب نکردیم، اما می توانیم بیبودی را انتخاب کنیم.



فقط برای امروز: بیبودی را انتخاب می کنم.

»...دعا فقط برای آگاهی از اراده خداوند و قدرت اجرای آن.«
قدم یازدهم



چگونه دعا کنیم؟ به خاطر تجربه محدود خود، بسیاری از ما حتی نمی‌دانیم چگونه شروع کنیم. اما این فرآیند نه دشوار است و نه پیچیده. به خاطر اعتیاد به مواد، به معتقدان گمنام آمدیم. اما پیش از آن، بسیاری از ما در زندگی شدید احساس سردرگمی‌می‌کردیم. ظاهراً گم شده بودیم و بدون داشتن راهنمایی در بیابانی بی‌راه پرسه می‌زدیم. دعا راهی برای کسب جهت در زندگی و قدرت دنبال کردن آن جهت است. از آنجا که دعا نقش مهمی در بیبودی دارد، بسیاری از ما هر روز وقت معینی را به دعا اختصاص می‌دهیم و الگویی را برای این کار تعیین می‌کنیم. در این لحظات آرامش بخش، یا با صدای بلند و یا در سکوت با نیروی برتر خود صحبت می‌کنیم. افکار، احساسات و امور روزمره خود را در میان می‌گذاریم. از او می‌پرسیم: «از من می‌خواهی چه کاری انجام دهم؟ در همین حین تقاضا می‌کنیم، «لطفاً قدرت اجرای اراده خود را به من عطا کن.» یادگیری دعا ساده است. «آگاهی از اراده او و قدرت اجرای آن» را درخواست می‌کنیم. با این کار، جهت و قدرت مورد نیاز خود برای انجام اراده خداوند را به دست می‌آوریم.



فقط برای امروز: لحظات آرامش بخشی را به "صحبت" با نیروی برتر خود اختصاص می‌دهم. جهت و توانایی مورد نیاز برای اجرای اراده او را درخواست می‌کنم.

«همه چیزهایی که بدان واقع هستیم در معرض تغییر هستند، به خصوص چیزهایی که درباره حقیقت می‌دانیم،»

کتاب پایه



بسیاری از ما تصویر می‌کردیم می‌توانیم "حقیقت" را شناسایی کنیم. معتقد بودیم حقیقت چیزی معین و تغییر ناپذیر است که به آسانی و بی‌تردید قادر به درک آن هستیم. اما حقیقت واقعی این بود که اگر مستقیماً با حقیقت روپردازیم، اغلب نمی‌توانیم آن را درک کنیم. بیماری ما همه چیز را در زندگی ما تحت تأثیر قرار داد، به خصوص در حقیقت. در واقع، چیزهایی که درباره حقیقت "می‌دانستیم"، تقریباً ما را از بین برده‌اند. قبل از اینکه بتوانیم حقیقت را شناسایی کنیم، باید وفاداری خود نسبت به اعتیاد را کنار می‌گذاریم و به نیرویی برق تر یعنی منبع همه چیزهای خوب و واقعی اعتماد می‌کردیم.

همان طور که ایمان ما به نیرویی برق افزایش یافته، حقیقت هم تغییر کرده است. از آنجا که قدمها را انجام داده‌ایم، کل زندگی ما از طریق نیروی الیام بخش اصول بهبودی شروع به تغییر کرده است. برای اینکه راه را برای این تغییر باز بگذاریم، مجبور بوده‌ایم از تمسک به حقیقتی تغییر ناپذیر و ثابت دست برداریم. هر بار که با حقیقت روپردازی شویم، این حقیقت خالص تر و ساده تر می‌شود. درست همان طور که قدمها هر روز بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند البته اگر به آنها اجازه دهیم شناخت ما از حقیقت نیز می‌تواند هر روز با رشد ما تغییر کند.



فقط برای امروز: چشم‌ها و قلب خود را به روی تغییراتی که قدمها به وجود آورده اند، می‌گشاییم. امروز از طریق روش یینی می‌توانم حقیقت را در زندگی خود درک کنم.

«اگرچه طبق ضرب المثلی قدیمی» سیاست آشنايان را بیگانه می‌سازد،
اعتباد ما را آشنا و یک شکل می‌سازد.»

کتاب پایه



چه افراد مختلفی در معتادان گمنام وجود دارند. هر شب در هر یک از جلسات با افراد مختلفی روپرتو می‌شویم که اگر به خاطر بیماری اعتیاد نبود، احتمالاً هرگز در اتفاقی گرد هم نمی‌نشستند.

عضوی که یک پوشک است، بی‌میلی خود را نسبت به همدردی در جلسه اول خود با امتناع از رفتن به "اتفاقی پر از معتادان مواد مخدر" شرح می‌داد. عضو دیگری که سابقهای طولانی در زندان و مؤسسات بازپروری داشت، داستان مشابهی را تعریف می‌کرد، با این تفاوت که تعجب و تکان روحی او از این فهم نشأت می‌گرفت که «افراد خوبی در آنجا بودند که هنوز کت و شلوار به تن داشتند!» این دو دوست اخیراً هفتمنی سانگرد ازدواج خود را جشن گرفتند.

افرادی که از آنها کمترین انتظار می‌رود، دوستی‌هایی را شکل می‌دهند، یکدیگر را راهنمایی می‌کنند و با یکدیگر فعالیت خدماتی انجام می‌دهند. یکدیگر را در اتفاقهای بیبودی می‌بینیم، درباره رنج گذشته و امید به آینده صحبت می‌کنیم. با تمرکز بر دو چیز که در آن مشترک هستیم اعتیاد و بیبودی در خصوص زمینه‌های متقابل با یکدیگر دیدار می‌کنیم.



فقط برای امروز: تفاوتی نمی‌کند که شرایط شخصی من چه باشد، در هر حال من تعلق دارم.

«... میتوانیم زمان را احساس کنیم، حقیقت را لمس کنیم و ارزشهای روحانی را که مدت‌های زیادی برای بسیاری از ما از دست رفته بود، شناسایی کنیم.»
کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، حاضر بودیم برای به دست آوردن مواد بیشتر، از همه اعتقادات خود چشم پوشی کنیم. چه از خانواده‌ها با دوستان خود دزدی کرده باشیم، خودفروشی کرده باشیم با به کارفرمای خود دروغ گفته باشیم، در هر حال ارزشهایی را که اهمیت زیادی برای ما داشت، نادیده می‌گرفتیم. هر بار که از اعتقاد ارزشمند دیگری چشم پوشی می‌کنیم، تکه سیمان دیگری که مانع از ویرانی شخصیت ما می‌شد، فرو می‌ریخت. در این هنگام بسیاری از ما به اولین جلسه خود آمدیم، در حالی که چیزی به جز ویرانه خویشتن سابق ما باقی نمانده بود.

وقتی برای اولین بار خود را صادقانه برسی می‌کنیم، ارزش‌های گمشده خود را پیدا می‌کنیم. اما به منظور بازسازی شخصیت خود، حفظ این ارزش‌ها را لازم می‌دانیم و مهم نیست وسوسه کنار گذاشتن این ارزش‌ها چقدر شدید باشد. حتی وقتی فکر می‌کنیم با دروغ گفتن می‌توانیم همه را فربد دهیم، باید صداقت داشته باشیم. اگر عقاید خود را نادیده بگیریم، متوجه می‌شویم که بزرگترین دروغهایی که گفته‌ایم، آنهایی بوده‌اند که به خود گفته‌ایم.

پس از این همه تلاشی که برای بازسازی روح خود انجام داده‌ایم، نمی‌خواهیم دوباره شروع به ویران کردن آن کنیم. ضروری است به پای چیزی بایستیم، چرا که در غیر این صورت در خطر شکست از همه چیز قرار می‌گیریم. به هر چیزی که متوجه اهمیت آن برای خود می‌شویم، احترام می‌گذاریم.



فقط برای امروز: به پای چیزی می‌ایستیم. قدرت من، نتیجه زندگی بر اساس ارزش‌هایم است.

«اصول اخلاقی تحمیل شده دارای قدرتی نیستند که ما با انتخاب زندگی بر اساس اصول روحانی کسب می‌کنیم».

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، بسیاری از ما با غفلت و کوتاهی زندگی خود را سر می‌کردیم. مایل یا قادر به تصمیم‌گیری درباره طرز رفتار دلخواه خود، کار دلخواه خود یا حتی محل زندگی خود نبودیم. به مواد مخدر و سایر افراد اجازه دادیم، اساسی ترین انتخاب‌ها را برای ما انجام دهند. رهایی از اعتیاد فعال در میان چیزهای دیگر به معنای آزادی انتخاب برای خود است.

آزادی انتخاب هدیه فوق العاده‌ای است، اما در عین حال مسئولیت بزرگی نیز است. انتخاب به ما این امکان را می‌دهد تا به هویت و اعتقادات خود پی ببریم. اما در هنگام انتخاب از ما خواسته می‌شود که گرینه‌های خود را سبک سنتیم و عواقب آنها را پذیریم. این امر موجب می‌شود که برخی از ما به دنبال فردی بگردیم که به جای ما انتخاب کند-راهنما، جلسه همیشگی، دوستان درست همان طور که بیماری ما در دوران مصرف به جای ما تصمیم‌گیری می‌کرد. این کار، بهمودی نیست.

استفاده از تجربه دیگران یک مسئله است، شانه خالی کردن از مسئولیت شخصی مسئله دیگری است. اگر از هدیه آزادی که به ما بخشیده شده، استفاده نکنیم، اگر از پذیرفتن مسئولیت‌هایی که به همراه دارد، امتناع کنیم، این هدیه را از دست می‌دهیم و زندگی ما ازین می‌رود. در برابر بهمودی خود و انتخاب‌های خود مسئول هستیم. هر قدر هم دشوار به نظر رسد، باید این انتخاب‌ها را برای خود انجام دهیم و برای پذیرفتن عواقب آنها تمايل داشته باشیم.



فقط برای امروز: به خاطر آزادی برای زندگی به انتخاب خود سپاسگزارم. امروز، مسئولیت بهمودی خود را می‌پذیرم، انتخاب‌های خود را انجام می‌دهم و عواقب آنها را می‌پذیرم.

«این تصمیم مستلزم پذیرش مداوم، ایمان فزاینده و تعهد روزانه نسبت به بیهودی است.»

جزوه تجربه یک معتقد با....



گاهی اوقات واقعا بر اساس قدم سوم زندگی می‌کنیم و این فوق العاده است! افسوس گذشته را نمی‌خوریم، از آینده واهمه نداریم و یا به طور کلی از زمان حال راضی هستیم. با این حال، گاهی اوقات بینش خود را نسبت به اراده خداوند در زندگی از دست می‌دهیم.

بسیاری از ما رؤیای پاک کردن اشتباهات گذشته را در سر داریم، اما گذشته را نمی‌توان پاک کرد. بسیاری از ما قدردان این مسئله هستیم، چرا که تجربیات گذشته بیهودی را که امروز از آن لذت می‌بریم، برای ما به ارمغان آورده است. از طریق کار کرد قدمها می‌توانیم یاد بگیریم گذشته را پذیریم و از طریق جبران خطاهای خود آشنا کنیم. همین قدمهای دوازده گانه می‌توانند به ما در برطرف کردن تگرانی‌های خود درباره آینده کمک کنند. وقتی اصول NA را هر روز در همه امور زندگی خود به کار می‌گیریم، می‌توانیم نتایج را به نیروی برتر خود بسپاریم.

به نظر می‌رسد اعصابی که از قوی‌ترین ایمان برخوردار هستند، به بهترین نحو قادر به زندگی در زمان حال هستند. لذت، سپاسگزاری و سپاسگزاری به خاطر کیفیت زندگی نتایج ایمان در زندگی هستند. وقتی اصول برنامه خود را اجرا می‌کنیم، امروز تنها روزی است که بدان نیاز داریم.



فقط برای امروز: از امروز خود حداکثر بهره را می‌برم و اطمینان دارم که خداوند از دیروز و فردا مراقبت می‌کند.

«بیماری ما آنقدر فریب دهنده است که میتواند ما را در موقعیت‌های غیرممکن قرار دهد.»

کتاب پایه



برخی از ما می‌گویند، «بیماری من با من صحبت می‌کند.» دیگران می‌گویند، «فکر و خیال دست از سر من بر نمی‌دارد.» سایر افراد نیز به "شلوغی ذهن" یا "وسواس ناراحت کننده" اشاره می‌کنند. بگذارید با این مسئله روبرو شویم. از بیماری لاعلاجی رفع می‌بریم که حتی در بهبودی نیز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیماری ما اطلاعات تحریف شده‌ای را درباره آنچه در زندگی جریان دارد، در اختیار ما قرار می‌دهد. به ما می‌گوید که خود را بررسی نکنیم، چرا که این کار بسیار هراس انگیز است. گاهی اوقات به ما می‌گوید که نسبت به خود و اعمال خود مسئول نیستیم؛ در موضع دیگری به ما می‌گوید که همه مشکلات زندگی تقصیر ماست. بیماری ما، ما را فریب می‌دهد که به آن اعتماد کنیم.

برنامه NA ما را در معرض صدای قرار می‌دهد که ضد اعتماد ماست، صدایی که می‌توانیم به آنها اعتماد کنیم. می‌توانیم برای بررسی واقعیت با راهنمای خود تماس بگیریم. می‌توانیم به صدای معتادی که سعی در پاک شدن می‌کند، گوش دهیم. راه حل نهایی، کار کرد قدمها و کمک گرفتن از نیرویی برتر است. این کار به ما در پشت سر گذاشتن موقعی که «بیماری ما با ما صحبت می‌کند»، کمک می‌کند.



فقط برای امروز: "صدای" اعتماد خود را نادیده می‌گیرم. به صدای برنامه خود و نیرویی برتر از خود گوش میدهم.

نایران
Nairan.Org



اینجمن نایان
Nainan.Org

«با تسلیم اختیار، قدرت خیلی بیشتری به دست می‌آوریم.»
کتاب پایه



وقتی مصرف می‌کردیم، هر کاری را برای تحت اختیار در آوردن اوضاع انجام می‌دادیم. از هر نقشه‌ای برای تحت کنترل در آوردن دنیای خود استفاده می‌کردیم. وقتی چیزی را که می‌خواستیم به دست می‌آوردیم، احساس قدرت و شکست ناپذیری می‌کردیم؛ وقتی به دست نمی‌آوردیم، احساس آسیب پذیری و شکست می‌کردیم. اما این امر جلوی ما را تگرفت، بلکه تنها باعث شد قلاش‌های بیشتری را برای کنترل و تغییر دادن زندگی خود به وضعیتی قابل اداره به کار گیریم.

دسیسه چینی راهی برای انکار عجز بود. تا وقتی حواس خود را به نقشه‌های خود جلب می‌کردیم، می‌توانستیم خارج از کنترل بودن خود را نپذیریم. به تدریج فهمیدیم که زندگی ما غیر قابل اداره شده است و هیچ کلاهبرداری و تقلیبی در جهان زندگی ما را سرو سامان نمی‌داد.

وقتی به عجز خود اقرار کردیم، از قلاش برای کنترل و اداره مسیو خود به سوی زندگی بهتر دست کشیدیم و تسلیم شدیم. در حالی که خود به تنها یی از قدرت کافی برخوردار نبودیم از نیرویی برتراز خود کمک خواستیم؛ در هنگام نیاز به پشتیبانی و راهنمایی، از این نیرو خواستیم از اراده و زندگی ما مراقبت کند. به جای اینکه برای برنامه ریزی زندگی خود قلاش کنیم، از دیگران خواستیم تجربه خود را در اجرای برنامه NA با ما در میان بگذارند. قدرت و راهنمایی مورد نیاز ما در اطراف ما قرار دارد؛ تنها باید به نفس خود پشت کنیم تا آن را پیدا کنیم.



فقط برای امروز: سعی نمی‌کنم برای دستیابی به یک زندگی قابل اداره دسیسه چینی و تقلب کنم. از طریق برنامه NA خود را به مراقبت نیروی برتراز تسلیم می‌کنم.

«در قبال بیماری خود مسئول نیستیم، بلکه در برابر بھبودی خود مسئول هستیم. وقتی شروع به اجرای آنچه یاد گرفته‌ایم، می‌کنیم، زندگی ما در جهت بھبودی شروع به تغییر می‌کند.»

کتاب پایه



هر چه بیشتر در بھبودی پیشرفت می‌کنیم، کمتر از مسئولیت‌پذیری در برابر خود و اعمال خود چشم پوشی می‌کنیم. از طریق اجرای اصول برنامه معتقدان گمنام، قادر به تغییر زندگی خود هستیم. وقتی مسئولیت و آزادی انتخابی را که مستلزم مسئولیت است، می‌پذیریم، زندگی ما معنای جدیدی پیدا می‌کند. بھبودی را مسلم فرض نمی‌کنیم.

از طریق کارکرد قدمهای دوازده گانه با کمک یک راهنما مسئولیت بھبودی خود را می‌پذیریم. به طور منظم به جلسات می‌رویم و چیزی را که به رایگان در اختیار ما قرار گرفته، با تازه واردان به مشارکت می‌گذاریم: هدیه بھبودی. در جلسه همیشگی خود فعالانه شرکت می‌کنیم و مسئولیت خود را در قبال مشارکت کردن بھبودی با معتقدی که هنوز در عذاب است، می‌پذیریم. وقتی یاد می‌گیریم چگونه اصول بھبودی را به طور مؤثر در همه زمینه‌های زندگی به کار گیریم، کیفیت زندگی ما بهتر می‌شود.



فقط برای امروز: با استفاده از ابزار روحانی که در بھبودی به دست آورده‌ام، مایل و قادر به گرفتن تصمیمات مسئولانه هستم.

«گمنامی اساس روحانی تمام سنتهای ماست و همواره یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.»

سنت دوازدهم



«ترجیح اصول به شخصیت‌ها». بسیاری از ما هرگاه سنتهای دوازده‌گانه خوانده می‌شود، این کلمات را همزمان با خواندنده به زبان می‌آوریم. این حقیقت که این کلمات به کلیشه تبدیل شده‌اند، به هیچ وجه از اهمیت آن چه در خدمت و چه در زندگی ما نمی‌کاهد. این کلمات نوعی تأکید هستند: «به وجود آن خود گوش می‌دهیم و صرف نظر از اینکه چه کسی دخیل است، کار درست را انجام می‌دهیم.» و این اصل به عنوان یکی از سنگ بنایی پهبودی و سنت‌های ما عمل می‌کند.

«ترجیح اصول به شخصیت‌ها» واقعاً به چه معناست؟ بدین معناست که ما چه دوست داشته باشیم یا نه، با همه کس با صداقت، فروتنی، همدردی، صبر و تحمل رفتار می‌کنیم. ترجیح دادن اصول به شخصیت‌ها به ما می‌آموزد که با همه افراد عادلانه رفتار کنیم. قدم دوازدهم از ما می‌خواهد که اصول را در همه امور خود به کار گیریم؛ سنت دوازدهم پیشنهاد می‌دهد که این اصول را در روابط خود با همگان به کار گیریم.

در روابط خود با دوستان و پسر از ترک جلسات نیز اصول را اجرا می‌کنیم. اجرای اصول برای همه روزها، در رابطه با همه کس و در همه زمینه‌های زندگی لازم است.



فقط برای امروز: به وجود آن خود گوش می‌دهم و عمل درست را انجام می‌دهم. تم رکز من بر اصول است، نه بر شخصیت.

«مؤثرترین راه دستیابی به خویشتن پذیری، کارکرد قدمهای دوازده گانه بهبودی است.»

جزوه خویشتن پذیری



اعتباد برای بسیاری از ما مایه خجالت بوده است. خود را از دیگران پنهان کرده‌ایم و مطمئن بودیم اگر کسی متوجه هویت واقعی ما شود، ما را طرد خواهد کرد. NA به ما کمک می‌کند خویشتن پذیری را یاد بگیریم. بسیاری از ما صرفاً با حضور در جلسات آرامش زیادی به دست می‌آوریم، به شرح حال دیگران گوش می‌دهیم و متوجه می‌شویم آنها هم همان احساسی را دارند که ما نسبت به خود داشته‌ایم. وقتی دیگران صادقانه در مورد واقعیت وجود خود با ما صادقانه مشارکت می‌کنند، ما نیز در انجام همین کار احساس راحتی می‌کنیم. وقتی یاد می‌گیریم که درباره خود حقیقت را به دیگران بگوییم، یاد می‌گیریم خود را پذیریم.

اما تمایل به آشکار کردن اطلاعاتی درباره خود برای دیگران تنها آغاز کار است. وقتی چیزهایی را که موجب ناراحتی ما در زندگی می‌شوند با دیگران در میان گذاشتیم، به یافتن راهی متفاوت برای زندگی نیاز داریم و در اینجاست که قدمهای به کمک ما می‌آیند. در کی از نیروی برق به دست می‌آوریم. زندگی خود را به تفصیل ارزیابی می‌کنیم و درباره ارزیابی خود با راهنمای بحث می‌کنیم. از خداوندی که در ک می‌کنیم، درخواست می‌کنیم نواصص شخصیتی ما - کمبودهایی که عامل مشکلات ما هستند - را بطرف نماید. مسئولیت کارهایی را که انجام داده‌ایم، می‌پذیریم و خسارات ناشی از آنها را جبران می‌کنیم. همه این مقررات را در زندگی روزمره خود به کار می‌گیریم و "این اصول را در همه امور خود اجرا می‌کنیم".

از طریق کار کرد قدمهای می‌توانیم مایه افتخار خود شویم، می‌توانیم آزادانه حقیقت را درباره خود بگوییم، چرا که چیزی برای پنهان کردن نداریم.



فقط برای امروز: در مسیر دستیابی به خویشتن پذیری حرکت می‌کنم. در صحنه حاضر می‌شوم، حقیقت را می‌گویم و قدمهای را کار می‌کنم.

«می‌خواستیم با واقعیت گذشته خود روبرو شویم، آن را همان طور که بود ببینیم و از آن رهایی یابیم تا بتوانیم در امرور زندگی کنیم.»
کتاب پایه



برای بسیاری از ما گذشته مانند یک کابوس است. زندگی ما دیگر مانند گذشته نیست، اما هنوز خاطرات شدیداً عاطفی و زودگذر گذشته‌ای واقعاً ناراحت کننده را در باد داریم. احساس گناه، ترس و عصبانیتی که زمانی بر ما چیره شده بود، ممکن است در زندگی جدید ما تکرار شود و تلاش‌های ما را برای رشد و تغییر با مشکل مواجه سازد.

قدمهای دوازده گاهه دستورالعملی است که به ما در قرار دادن گذشته در جای خود کمک می‌کند. از طریق قدمهای چهارم و پنجم، آگاه می‌شویم که رفتار گذشته ما مؤثر نبوده است. از نیرویی بتر می‌خواهیم ما را از کمبودهای خود در قدم ششم و هفتم رها سازد و از احساس گناه و ترسی که سالیان مديدة ما را آزار داده، رهایی پیدا می‌کنیم. از طریق جبران خسارت در قدمهای هشتم و نهم به دیگران نشان می‌دهیم که زندگی ما تغییر می‌کند. دیگر تحت کنترل گذشته خود نیستیم. وقتی گذشته کنترل خود را بر ما از دست می‌دهد، جهت یافتن راههایی برای زندگی آزاد هستیم، راههایی که هویت واقعی ما را منعکس می‌کند.



فقط بوای امروز: دیگر مجبور نیستم که تحت کنترل گذشته خود باشم.
در حالی که به فرد جدیدی تبدیل می‌شوم، این روز جدید را سپری می‌کنم.

«از قدمها می‌توانیم برای بھبود بخشیدن نگرش خود نیز استفاده کنیم.»
کتاب پایه



تا به حال روزی را به سر بوده‌اید که همه چیز ظاهرآ بر علیه شما پیش رفته است؟ آیا در دورانی به سر می‌برید که آنقدر مشغول تهیه ترازنامه دیگران هستید که به سختی می‌توانید خود را تحمل کنید؟ آیا به همکار یا عزیز خود بی‌دلیل پرخاش می‌کنید؟ وقتی دچار این وضعیت روحی ناخوشایند می‌شویم، باید اقدامی صورت دهیم.

هر لحظه‌ای در طول روز، می‌توانیم چند دقیقه‌ای را به تهیه "ترازنامه‌ای فوری" اختصاص دهیم. طرز واکنش خود به موقعیت‌های خارجی و سایر افراد را بررسی می‌کنیم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، شاید متوجه شویم که از یک "نگرش بد" کهنه و ساده رنج می‌بریم. دیدگاه منفی می‌تواند به رابطه ما با نیروی برتر و افرادی که با آنها زندگی می‌کنیم، صدمه بزند. وقتی با خود صادق باشیم، اغلب متوجه می‌شویم که مشکل در خود ما و نگرش ما نهفته است.

بر چالش‌هایی که زندگی پیش روی ما قرار می‌دهد، کنترل نداریم. در هر لحظه، می‌توانیم نگرش خود را تغییر دهیم. تنها چیزی که در معتادان گمنام واقعاً تغییر می‌کند، خود ما هستیم. قدم دوازدهم ابزار لازم را برای رهایی از مشکل و یافتن راه حل در اختیار ما قرار می‌دهد.



فقط برای امروز: در طول روز، نگرش خود را بررسی می‌کنم. از قدمها برای بھبود بخشیدن این نگرش استفاده می‌کنم.

«زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می‌دهد.»

کتاب پایه



فکر کردن درباره اینکه فلان چیز چقدر بد بود یا چقدر بد می‌تواند باشد، ممکن است امید ما برای بهبودی را از بین ببرد. وهم و خیال درباره اینکه فلان چیز چقدر شگفت انگیز بود یا چقدر شگفت انگیز می‌تواند باشد، ممکن است ما را از انجام فعالیت در دنیای واقعی منحرف سازد. بدین دلیل است که در معتقدان گمنام درباره زندگی و بهبودی " فقط برای امروز" صحبت می‌کنیم.

در NA می‌دانیم که می‌توانیم تغییر کنیم. به باور رسیده‌ایم که نیروی برتر ما می‌تواند تمامیت ذهن و دل را به ما باز گرداند. می‌توان از طریق قدمها به ویرانی گذشته رسیدگی کرد. از طریق حفظ بهبودی فقط برای امروز، می‌توانیم از ایجاد مشکل در آینده دوری کنیم.

زندگی در بهبودی خواب و خیال نیست. خواب و خیال درباره اینکه مصرف چقدر عالی بود یا چگونه می‌توانیم در آینده با موفقیت مصرف کنیم، توهّم درباره اینکه اوضاع چقدر عالی می‌تواند باشد، انتظارات اغراق آمیزی که موجب نومیدی و لغزش ما می‌شود، همکی از طریق برنامه قوت خود را از دست می‌دهند. اراده خداوند را جستجو می‌کنیم، نه اراده خود به دنبال خدمت به دیگران هستیم، نه خدمت به خود. خودمحوری و اهمیت اینکه اوضاع چقدر عالی می‌تواند باشد یا باید باشد، ناپدید می‌گردد. در پرتو بهبودی، تفاوت خواب و خیال و واقعیت را در کم می‌کنیم.



فقط بوای امروز: به خاطر اصول بهبودی و واقعیت جدیدی که این اصول در اختیار من قرار داده است، سپاسگزارم.

«ایمان نویافته ما در آینده به عنوان اساس مستحکمی برای شهامت عمل میکند.»

کتاب پایه



معتادان گمنام جای تو س نیست! رویارویی با زندگی آن طور که هست، بدون مصرف مواد همواره آسان نیست. بھبودی مستلزم چیزی فراتر از فعالیت سخت است؛ مستلزم میزان زیادی شهامت است.

با این وجود، شهامت چیست؟ تکاهی سریع به فرهنگ لفت به ما خواهد گفت. وقتی به جای عقب نشینی از هر چیزی که فکر می‌کنیم مشکل، خطرناک یا دردناک است، با آن روپرو می‌شویم، شهامت داریم. شهامت به معنای دلیر بودن، هدف داشتن و روحیه داشتن است، پس شهامت واقعاً چیست؟ شهامت یک تگریش است، تگریش حاکی از استقامت.

استقامت چیزی است که یک معتاد در بھبودی واقعاً بدان نیاز دارد. تعهد می‌دهیم تا صرف نظر از هر چه که اتفاق می‌افتد به برنامه خود پاییند باشیم و از مصرف دوری کنیم. یک معتاد شجاع فردی است که هیچ گاه و در هیچ شرایطی مصرف نمی‌کند.

چه چیزی به ما شهامت می‌دهد؟ برقراری رابطه با نیرویی برتق قدرت و شهامت لازم برای پاک ماندن را در اختیار ما قرار می‌دهد. می‌دانیم که تا وقتی در پناه مراقبت خداوند هستیم، قدرت مورد نیاز برای رویارویی با زندگی آن طور که هست را در اختیار داریم.



فقط برای امروز: نیرویی برتق دارم که در همه شرایط از من مراقبت می‌کند. امروز با دانستن این موضوع، برای به دست آوردن روحیه شهامت تلاش می‌کنم.

«بهبودی مذاوم به رابطه ما با خداوندی مهربان بستگی دارد که به ما توجه می‌کند و آنچه انجام آن را برای خود غیر ممکن می‌باییم برای ما انجام می‌دهد.»

کتاب پایه



کار کرد قدمهای دوازده گانه معتقدان گمنام شروعی مجدد در زندگی و راهنمایی لازم برای زندگی در دنیا را در اختیار ما قرار می‌دهد. اما قدمها چیزی فراتر از شروعی مجدد است. وقتی حداقل تلاش خود را برای کار کرد قدمها به کار می‌گیریم، رابطه‌ای با نیروی بورتر شخصی خود برقرار می‌کنیم. در قدم سوم، تصمیم می‌گیریم به خداوندی مهربان اجازه دهیم زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. بیشتر شهامت، اعتماد و تمایل مورد نیاز ما برای پشت سر گذاشتن قدمهای متواتی از این تصمیم نشأت می‌گیرد. در قدم هفتم، حتی فراتر می‌رویم و از نیروی برتر می‌خواهیم زندگی ما را تغییر دهد. قدم یازدهم راهی برای بهبود بخشیدن به این رابطه است.

بهبودی فرآیند رشد و تغییر است و طی این فرآیند زندگی ما احیا می‌شود. قدمهای دوازده گانه نقشه راه و دستورالعمل‌های معینی به منظور ادامه بهبودی هستند. اما پشتیبانی مورد نیاز ما برای ادامه قدمها از ایمان ما به نیرویی برتر و اعتقاد به اینکه همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، نشأت می‌گیرد. ایمان شهامت لازم برای عمل را در اختیار ما قرار می‌دهد. هر قدمی که بر می‌داریم، از طریق رابطه ما با خداوندی مهربان پشتیبانی می‌شود.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم که منبع شهامت و تمایل من، رابطه من با نیروی برتر است.

«وقتی به یکدیگر کمک می‌کنیم، خداوند به ما کمک می‌کند.»
کتاب پایه



اعتباد موجب شد که تقریباً فقط درباره خود فکر کنیم، حتی اگر هم دعا می‌کردیم، دعاهای ما خود محورانه بود. چرا؟ زیرا نمی‌خواستیم مشکلاتی را که برای خود به وجود آورده بودیم، تحمل کنیم. احساس ناامنی می‌کردیم. تصور می‌کردیم زندگی درباره به دست آوردن است و همواره بیشتر می‌خواستیم.

در بیبودی نیز بیشتر می‌خواستیم بیشتر از اینکه مصرف را قطع کنیم. بیداری روحانی که با کار کرد قدمهای دوازده گانه تجربه می‌کنیم، شیوه‌ای برای زندگی را به ما نشان می‌دهد که هرگز در خواب هم نمی‌دیدیم. دیگر نباید نگران این باشیم که آیا به اندازه کافی وجود دارد یا خیر، چراکه به نیرویی بتر و مهربان متنکی هستیم که همه نیازهای روزمره ما را تأمین می‌کند. رها از ناامنی دائمی، دیگر جهان را به عنوان جایی برای رقابت با دیگران به منظور ارضای تمایلات خود نمی‌بینیم. در عوض، جهان را به عنوان جایی برای زندگی در سایه عشقی که نیروی بتر به ما نشان داده، در نظر می‌گیریم.

بیبودی ما را از کابوس خود محوری، کشمکش و ناامنی که در محور بیماری ما قرار دارد، بیدار می‌سازد. چشم خود را به روی واقعیتی جدید باز می‌کنیم: هر چیزی که ارزش نگه داشتن دارد، تنها از طریق مشارکت کردن آن حفظ می‌شود.



فقط برای امروز: وقتی به دیگران کمک می‌کنم، خداوند به من کمک می‌کند. امروز، برای مشارکت کردن عشقی که نیروی بتر به من نشان داده، کمک می‌خواهم و می‌دانم که این کار تنها راه حفظ این عشق است.

«داشتمن دوستانی که در مواقع صدمه دیدن از ما مراقبت می‌کنند، مؤثر است.»

کتاب پایه



راه حل اکثر مشکلات ما ساده است. با راهنمای تماس می‌گیریم، دعا می‌کنیم، قدمها را کار می‌کنیم یا به جلسه‌ای می‌رویم. اما درباره موقعیت‌هایی که مشکلات ما همچنان ادامه دارد و راه حلی پیش روی ما نیست، چطور؟

اکثر ما می‌دانیم زندگی در موقعیتی دردناک-مشکلی که صرفاً قرار نیست بوطوف شود چگونه است. برای برخی از ما این مشکل، یک بیماری مهلك و لاعلاج است. برخی از ما صاحب فرزندان اصلاح ناپذیری هستیم. برخی از ما متوجه می‌شویم که در آمد ما صرفاً جوابگوی هزینه‌های زندگی نیست. برخی از ما از دوست یا عضوی از خانواده که به بیماری هزمنی مبتلاست، مراقبت می‌کنیم.

افرادی در بین ما که تابه حال مجبور به تحمل مشکلی حل نشده بوده‌اند، از آرامشی که در نتیجه صحبت درباره مشکل خود با دوستان در حال پهلوی حاصل می‌شود، مطلع هستند. شاید در نتیجه شوخی و خنده کمی آرامش پیدا کنیم. شاید دوستان در غم ما شریک شوند و با ما همدردی کنند. آنها با هر کاری که انجام می‌دهند، بار مشکلات ما را سبک می‌کنند. آنها شاید قادر به حل مشکل یا رفع احساسات دردناک ما نباشند، اما صرفاً دانستن اینکه مورد عشق و توجه قرار گرفته‌ایم، مشکلات ما را قابل تحمل می‌سازد. هرگز دوباره مجبور نیستیم با درد خود تنها بمانیم.



فقط بروای امروز: مشکلاتی که قادر به حل آنها نیستیم از طریق صحبت با یک دوست قابل تحمل می‌شوند.

«سرانجام باید بر روی پاهای خود باشیم و با زندگی آن طور که هست، روبرو شویم، پس چرا از ابتدا این کار را انجام ندهیم؟»
کتاب پایه



برخی از ما احساس می‌کنیم باید به تازه واردّها بگوییم در حالی که قبل‌آهنم چیز وحشتناک بوده، اکنون در دوران بیبودی همه چیز شگفت‌انگیز است و بدین طریق از آنها محافظت کنیم. شاید احساس می‌کنیم اگر از درد یا سختی، ازدواج ناموفق، مورد سرفت قرار گرفتن و از این قبیل مسائل صحبت کنیم، با ایجاد ترس این افراد را از خود دور می‌کنیم. با نیتی صادقانه و خیرخواهانه برای رساندن پیام، می‌خواهیم فقط درباره چیزهایی که در زندگی ما به خوبی پیش می‌رود، با اشتیاق صحبت کنیم.

اما اکثر تازهواردّها حتی اگر فقط برای چند روز پاک مانده باشند، درباره صحبت این مسئله دچار تردید می‌شوند. به احتمال زیاد، تجربه زندگی آن طور که هست برای تازه وارد متوسط، کمی پرتنش‌تر از چیزی است که فرد با تجربه متوسط هر روز با آن سر و کار دارد. اگر موفق شویم تازه واردی را متقدّد کنیم که همه چیز در بیبودی امیدبخش می‌شود، بیتر است این تازه وارد را از آمادگی خود برای پشتیبانی از او در مشکلات زندگی مطمئن سازیم.

شاید صرفاً باید با او قطع نظر از شرایط زندگی در هر یک روزهای مورد نظر، درباره نحوه استفاده از منابع معتقدان گمنام جهت پذیرفتن "زندگی آن طور که هست"، به طور واقع بینانه صحبت کنیم. بیبودی نیز مانند زندگی دارای بخش‌های مساوی درد و خوشی است. مشارکت کردن هر دوی این شرایط با تازه وارد مهم است، چرا که او متوجه می‌شود که ما صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، پاک می‌مانیم.



فقط برای امروز: با تازه واردّهایی که با آنها صحبت می‌کنیم، صداقت خواهیم داشت و به اطلاع آنها می‌رسانیم که صرف نظر از آنچه زندگی به همراه می‌آورد، به هیچ وجه مجبور به مصرف مجدد مواد نیستیم.

«... ابراز عشق می‌کنیم، زیرا این عشق به رایگان به ما بخشیده شده است. وقتی نحوه ابراز عشق را یاد می‌گیریم، مزه‌های جدیدی به روی ما باز می‌شود. عشق می‌تواند جریان انرژی زندگی از فردی به فرد دیگر باشد.»

کتاب پایه



ابراز و دریافت عشق، اساس زندگی است. این امر وجه مشترکی همگانی است که ما را با اطرافیان خود مرتبط می‌سازد. اعتیاد ما را از این ارتباط محروم کرد و ما را در خود محبوس نگاه داشت.

عشقی که در برنامه NA پیدا می‌کنیم، دنیا را دوباره به روی ما می‌گشاید. قفس اعتیاد را که زمانی در آن محبوس بودیم، باز می‌کند. از طریق دریافت عشق از اعضای NA شاید برای اولین بار متوجه شویم عشق چیست و چه کار می‌تواند انجام دهد. از اعضای انجمن می‌شنویم که درباره مشارکت کردن عشق صحبت می‌کنند و استحکامی را که این امر به زندگی آنها می‌بخشد، احساس می‌کنیم. کم کم می‌پنداشیم اگر ابراز و دریافت عشق معنای زیادی برای دیگران دارد، می‌تواند به زندگی ما نیز معنا دهد. احساس می‌کنیم در آستانه کشف بزرگی هستیم، اما با این وجود، احساس می‌کنیم اگر عشق خود را در میان نگذاریم، معنای عشق را کاملاً در ک نمی‌کنیم. این کار را امتحان می‌کنیم و ارتباط گمشده میان خود و دنیا را کشف می‌کنیم.

امروز، متوجه می‌شویم آنچه آنها می‌گفتند، درست بود: «ما فقط با مشارکت کردن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.»



فقط برای امروز: زندگی مز جدیدی برای من است و وسیله‌ای که برای جستجوی آن استفاده می‌کنم، عشق است. عشقی را که دریافت کرده به رایگان ابراز می‌کنم.

«نیروی برتر ما همواره در دسترس ماست. وقتی آگاهی از اراده خداوند برای خود را درخواست می‌کنیم راهنمایی دریافت می‌کنیم.»

کتاب پایه



گرفتن تصمیم درست همواره آسان نیست. این مسئله به ویژه درباره معتادانی که برای اولین بار زندگی بر اساس اصول روحانی را یاد می‌گیرند، صادق است. در دوران اعتماد، دچار رفتارهای اجباری صداجتماعی و خود نابود کننده شدیم. وقتی مشکلی به وجود می‌آمد، از این رفتارهای اجباری منفی استفاده می‌کردیم. بیماری ما، ما را برای گرفتن تصمیمات درست آماده نمی‌کرد.

امروز، برای کسب راهنمایی مورد نیاز خود از نیروی برتر کمک می‌خواهیم. متوقف می‌شویم؛ دعا می‌کنیم و برای کسب راهنمایی با آرامش به ندای درونی خود گوش می‌دهیم. به باور رسیده‌ایم که می‌توانیم به نیرویی برتور از خود اطمینان کنیم. این نیرو هر وقت که بدان نیاز داریم در دسترس ماست. تنها باید برای آگاهی از اراده خداوند برای ما و قدرت اجرای آن دعا کنیم.

هر بار که این کار را انجام می‌دهیم، هر بار که در حین سردرگمی، راهنمایی کسب می‌کنیم، ایمان ما رشد می‌کند. هر چه بیشتر به نیروی برتر خود اطمینان می‌کنیم، درخواست راهنمایی آسان‌تر خواهد شد. نیرویی را پیدا کرده‌ایم که در دوران اعتماد بدان نیاز داشتیم، نیرویی که همواره در دسترس ماست. برای کسب راهنمایی مورد نیاز خود جهت زندگی کامل و رشد روحانی، تنها باید ارتباط خود را با خداوندی که در ک می‌کنیم، حفظ کنیم.



فقط برای امروز: نیروی برتر من منبع راهنمایی روحانی در درون من است که می‌توانم همواره از او کمک بخواهم. اگر امروز به راهنمایی نیاز داشتم، آگاهی از اراده نیروی برتر را درخواست می‌کنم.

«فروتنی تئیجه صداقت داشتن با خود است.»

کتاب پایه



فروتنی برای اکثر ما ایده آن چنان غریبی بود که تا جایی که می‌توانستیم آن را نادیده گرفتیم. وقتی برای اولین بار لغت "فروتنی" را در رأس قدم هفتمن مشاهده کردیم، شاید تصور کردیم که این لغت بدین معناست که میزان قابل توجهی تحقیر در انتظار ماست. احتمالاً تصمیم گرفتیم اون لغت را در فرهنگ لغت نگاه کنیم، اما با مشاهده تعریف آن، حتی سردرگمی‌ما بیشتر هم شد. نمی‌فهمیدیم که "دون پایگی و زیر دستی" چگونه در بهبودی به کار گرفته می‌شود. فروتن بودن بدین معنا نیست که از پست‌ترین شکل زندگی برخوردار هستیم. بر عکس، فروتن شدن بدین معناست که با دیدگاه واقع بینانه‌ای نسبت به خود و جایگاه خود در دنیا پیدا می‌کنیم. به مرحله‌ای از آگاهی می‌رسیم که بر اساس پذیرش همه جنبه‌های خود بنا شده است. به ویژگی‌های خوب خود را انتکار می‌کنیم و نه بر نواقص خود پیش از حد تأکید می‌کنیم. صادقانه می‌پذیریم چه کسی هستیم.

هیچ یک از ما تا به حال به درجه فروتنی کامل نائل نشده‌ایم. اما مطمئناً می‌توانیم سعی کنیم خطاهای خود را اقرار کنیم، نقاط مثبت خود را پیذیریم و به نیروی برتر خود به عنوان منبع قدرت اعتماد کنیم. فروتنی بدین معنا نیست که مسیر زندگی را چهار دست و پا بر روی دستها و زانوهای خود طی کنیم؛ بلکه صرفاً بدین معناست که ما باید اقرار کنیم به تنهایی نمی‌توانیم بهبود پیدا کنیم. به یکدیگر نیاز داریم و بالاتر از همه به نیروی خداوندی مهربان نیاز داریم.



فقط برای امروز: برای فروتن بودن، همه جنبه‌های خود را صادقانه می‌پذیریم و جایگاه واقعی خود را در دنیا درک می‌کنیم. برای دستیابی به قدرتی که جهت قرار گرفتن در این جایگاه نیاز دارم، به خداوندی که درک می‌کنم، اطمینان می‌کنم.

حس کردن اراده خداوند

«صمیمانه باور کردم که نیروی بتر می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند و من از تلاش برای درک اراده خداوند دست می‌خشم مسائل را صرف‌ها همان طور که هستند، می‌پذیرم و سپاسگزار هستم»

کتاب پایه



هر چه بیشتر پاک می‌مانیم، با اطمینان کمتری "می‌دانیم" اراده نیروی برتر برای ما چیست و این موضوع اهمیت کمتری پیدا می‌کند. آگاهی از اراده نیروی برتر بیشتر به چیزی "حسی" تبدیل می‌شود، نه یک چیز "دانستنی". هنوز قدم یازدهم را با ایمان کامل تمرین می‌کنیم. اما به جای اینکه به دنبال "نشانه‌هایی" از نیروی برتر بگردیم، بیشتر به شم خود اطمینان می‌کنیم و به احساساتی درباره اینکه چه چیز باعث راحتی ما می‌شود، اعتماد می‌کنیم.

پس از چند سال پاکی، چیزی که ظاهرآ از آن مطلع هستیم این است که چه وقت برخلاف اراده خداوند برای خود عمل می‌کنیم. وقتی برخلاف اراده خداوند حرکت می‌کنیم، دچار آن احساس دل نگرانی ناراحت کننده قدیمه‌ی می‌شویم. این دل نگرانی به ما هشدار می‌دهد اگر همین مسیر را در پیش گیریم، بی‌خوابی‌های بسیاری در انتظار ماست. باید به این احساسات توجه کنیم، چرا که آنها اغلب نشان می‌دهند که برخلاف اراده خداوند برای خود عمل می‌کنیم.

قدم یازدهم هدف واقعی از دعا و مراقبه را به روشنی بیان می‌کند: ارتقا ارتباط آگاهانه ما با خداوندی که درک می‌کنیم، آگاهی روشن‌تری از اراده خداوند برای ما و قدرت اجرای آن را به دنبال دارد. از طریق احساس خود درباره اراده خداوند به طور روشن‌تری از آن مطلع می‌شویم، نه از طریق "نشانه‌ها" یا کلمات- و این احساس خوب است.



فقط برای امروز: برای آگاهی از اراده نیروی برتر برای خود و قدرت اجرای آن دعا می‌کنم. به احساسات خود توجه می‌کنم و اگر این احساسات خوب بودند، عمل می‌کنم.

«آیا معتقدم اگر نزد فردی بروم و بگویم، "ممکن است لطفاً ترتیب یک سکته قلبی با تصادف مرگبار را برای من بدھید؟" کار احمقانه‌ای کرده‌ام؟»
کتاب پایه



شیده‌ایم که می‌گویند اگر عاشق نباشیم، نمی‌توانیم احساس عاشق بودن را به خاطر آوریم. همین را می‌توان درباره عدم سلامت عقل گفت: وقتی از آن رها باشیم، شاید فراموش کنیم فکر نامعقول ما واقعاً چقدر می‌تواند عجیب باشد. اما برای سپاسگزاری از میزان سلامت عقلی که در معتقدان گمنام باز یافته‌ایم، صرفاً باید به خاطر بسواریم که واقعاً چقدر بی‌عقل بوده‌ایم.

امروز، شاید گفتن چیزی احمقانه مانند: «ممکن است لطفاً ترتیب یک سکته قلبی یا تصادف مرگبار را برای من بدھید؟» به دشوار باشد. اگر کسی ذهن سالمی داشته باشد، هرگز تقاضای چنین چیزهایی را نمی‌کند و نکته همین جاست. در دوران اعتیاد فعال، ذهن ما سالم نبود. هر روزی که اعتیاد خود را سپری می‌کردیم، انتظار تأثیرات بیماری مرگبار، تحریر، سوء استفاده، فقر و فلاکت، حبس، مرگ در اثر خشونت و حتی مرگ در اثر حماقت محض را می‌کشیدیم. در این شرایط، تقاضای سکته قلبی یا تصادف مرگبار خیلی هم دور از انتظار به نظر نمی‌رسد، بلکه نشان می‌دهد چقدر بی‌عقل بوده‌ایم.

برنامه، انجمن، نیروی برتر همکی در کار هم معجزه کرده‌اند. قدم دوم امیدی بیهوده نیست، بلکه واقعیت است. با دانستن میزان عدم سلامت عقلی که دچار آن بوده‌ایم، می‌توانیم هر چه بیشتر از نیروی معجزه آسایی که تا به حال سلامت عقل را به ما باز گردانده است، سپاسگزاری کنیم. به این خاطر، واقعاً سپاسگزاریم.



فقط برای امروز: زمانی را برای به یاد آوردن میزان عدم سلامت عقل خود در دوران اعتیاد اختصاص می‌دهم. سپس، از نیروی برتر خود به خاطر سلامت عقلی که به زندگی من باز گردانده شده، شکر گزاری می‌کنم.

«اعمال ما مهم هستند. نتایج را به نیروی برتر خود می‌سپاریم.»
کتاب پایه



ضرب المثلی قدیمی وجود دارد که گاهی اوقات در جلسات خود می‌شنویم؛ اگر می‌خواهید خداوند خنده‌اش بگیرد، برنامه ریزی کنید. وقتی این را می‌شنویم، معمولاً ما هم می‌خندیم، اما خنده ما توأم با تکرانی است. اگر همه برنامه‌های به دقت طرح ریزی شده ما با شکست موافق شود، متعجب می‌شویم. اگر برای رویدادی بزرگ نظیر جشن عروسی، بازگشت به مدرسه یا شاید تغییر شغل برنامه ریزی می‌کنیم، متحیریم از اینکه آیا برنامه‌های ما مانند برنامه‌های نیروی برتر است یا خیر. می‌توانیم بر سر این مسئله خود را دچار چنان نگرانی جنون آمیزی کنیم که اصلاً از انجام هر گونه برنامه ریزی خودداری کنیم.

اما حقیقت ساده این است که واقعاً نمی‌دانیم برنامه‌های نیروی برتر برای زندگی ما از قبل طراحی شده یا خیر. اکثر ما درباره سرنوشت و تقدیر عقایدی داریم، اما چه به این فرضیات اعتقاد داشته باشیم یا خیر، هنوز در قبال زندگی خود بر اساس عقاید و دیدگاه‌های شخصی و برنامه ریزی برای آینده مسئولیت داریم. اگر از پذیرفتن مسئولیت زندگی خود امتناع کنیم، باز هم برنامه ریزی می‌کنیم، اما برای یک زندگی کسل کننده و ضعیف.

در بیبودی برنامه‌ها را طرح ریزی می‌کنیم، نه نتایج را. تا وقتی ازدواج، تحصیلات با شغل جدید را امتحان نکنیم، هرگز نمی‌دانیم به موفقیت می‌انجامد یا خیر. صرفاً بهترین قضاوت خود را انجام می‌دهیم، آن را با کمک راهنمای بررسی می‌کنیم، دعا می‌کنیم، از همه اطلاعاتی که در دسترس است استفاده می‌کنیم و تا حد توان معقولانه ترین برنامه‌ها را طرح ریزی می‌کنیم. برای مابقی کار، به مراقبت صمیمانه خداوندی که در کم می‌کنیم، اعتماد می‌کنیم و می‌دانیم مسئولانه عمل کرددایم.



فقط برای امروز: برنامه ریزی می‌کنم، اما نتایج را طرح ریزی نمی‌کنم.
به مراقبت صمیمانه نیروی برتر خود اعتماد می‌کنم.

«مهم نیست چقدر دویدیم،
در هر حال همواره ترس را به همراه داشتیم.»

کتاب پایه



قبل از اینکه به معتقدان گمنام بیاییم، ترس برای بسیاری از ما عاملی همیشگی بود. به این خاطر مصرف می‌کردیم که از احساس درد عاطفی یا جسمانی واهمه داشتیم. ترس از افراد و موقعیت‌ها، بهانه راحتی را برای مصرف مواد به ما می‌داد. تعدادی از ما آن چنان از همه چیز واهمه داشتیم که حتی نمی‌توانستیم بدون مصرف منزل را ترک کنیم.

وقتی پاک می‌مانیم، ترس خود را با اعتقاد به انجمن، قدمها و نیرویی برتر جایگزین می‌کنیم. وقتی این اعتقاد رشد می‌کند، به تدریج ایمان ما به معجزه بهبودی، همه جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رفته رفته متوجه تغییر خود می‌شویم. می‌فهمیم که موجودات روحانی هستیم و سعی می‌کنیم بر اساس اصول روحانی زندگی کنیم.

به کارگیری اصول روحانی به ما در از میان برداشتن ترس از زندگی خود کمک می‌کند. با امتناع از رفتار آسیب زننده یا غیر قانونی با مردم، متوجه می‌شویم لازم نیست بترسیم از اینکه در عوض چه رفتاری با ما می‌شود. وقتی عشق، همدردی، درک و صبر را در روابط خود با دیگران به کار می‌گیریم، در عوض با احترام و توجه با ما رفتار می‌شود. متوجه می‌شویم این تغییرات مثبت نتیجه این است که به نیروی برتر خود اجازه داده‌ایم بر ما تأثیر بگذارد. به این باور می‌رسیم نه تصور، بلکه باور که نیروی برتر فقط بهترین را برای ما می‌خواهد. صرف نظر از شرایط متوجه می‌شویم می‌توانیم به جای ترس با ایمان قدم برداریم.



فقط برای امروز: دیگر لازم نیست با ترس بدم، بلکه می‌توانم با ایمان به اینکه نیروی برتر بهترین را برای من می‌خواهد، قدم بردارم.

«با آرامش تسلیم می‌شویم و مراقبت از خود را به خداوندی که درک
می‌کنیم می‌سپاریم.»

کتاب پایه



تسلیم و پذیرش مانند دلباختگی و عشق هستند. دلباختگی وقتی آغاز می‌شود که با فردی خاص روبرو می‌شویم. دلباختگی مستلزم چیزی به جز قبول موردن دلباختگی ما نیست. اما تبدیل دلباختگی به عشق مستلزم تلاش بسیار است. این ارتباط اولیه باید به آرامی و با صبر به پیوندی پایدار و جاودان ارتقا یابد.

این موضوع مانند تسلیم و پذیرش است. به آرامی به باور می‌رسیم که نیرویی برتر از ما می‌تواند توجه لازم را به ما مبذول دارد. وقتی این نیرو را در زندگی خود می‌پذیریم، تسلیم به پذیرش تبدیل می‌گردد. خود را بررسی می‌کنیم و اجازه می‌دهیم خداوند همان طور که هستیم ما را مشاهده کنند. وقتی به خداوندی که درک می‌کنیم اجازه می‌دهیم به اعماق وجود ما دسترسی پیدا کند، میزان بیشتری از مراقبت خداوند را می‌پذیریم. از این نیرو می‌خواهیم ما را از کمبودهای مان رها بخشد و در جبران خطاهایی که انجام داده‌ایم، به ما کمک کند. سپس، شیوه جدیدی از زندگی را در پیش می‌گیریم، ارتباط آگاهانه خود را بهبود می‌بخشم و مراقبت، راهنمایی و قدرت مداوم نیروی برتر خود را می‌پذیریم.

تسلیم نیز مانند دلباختگی می‌تواند آغاز رابطه‌ای طولانی مدت باشد. اما برای تبدیل تسلیم به پذیرش، اجازه می‌دهیم خداوندی که درک می‌کنیم هر روز از ما مراقبت نماید.



فقط برای امروز: بهبودی من فراتر از دلباختگی است. تسلیم شده‌ام.
امروز، ارتباط آگاهانه خود را با نیروی برتر تقویت می‌کنم و مراقبت مداوم این نیرو از خود را می‌پذیریم.

«وقتی ماجرای خود را صادقانه تعریف می‌کنیم، ممکن است فردی دیگر با ما همدردی کند.»

کتاب پایه



بسیاری از ما به صحبت‌های واقعاً مسحور‌کننده بعضی سخنران‌ها در همایش‌های معتادان گمنام گوش داده‌ایم. به یاد داریم که مخاطبین این همایش‌ها گاهی از روی همدردی اشک می‌ریزند و گاهی خنده شادمانی سر می‌دهند. ممکن است فکر کنیم «روزی ما نیز به عنوان سخنران اصلی در همایش حضور خواهیم یافت.»

بسیار خوب، برای بسیاری از ما این روز هنوز فرا نرسیده است. هر از گاهی ممکن است از ما دعوت شود در جلسه‌ای واقع در نزدیکی محل زندگی خود سخنرانی کنیم. ممکن است در کارگاه همایش کوچکی سخنرانی کنیم. اما پس از این همه وقت، هنوز سخنران "خیلی خوبی" در همایش‌ها نیستیم و عیی هم ندارد. دریاقنه‌ایم که ما نیز حتی در جلسه‌ای محلی که پائزده یا بیست معتاد حضور دارند، پیام ویژه‌ای را برای مشارکت کردن داریم.

هر یک از ما ماجرای خود را برای تعریف کردن در اختیار داریم؛ همین و بس. نمی‌توانیم ماجرای هیچ فرد دیگری را تعریف کنیم. هر بار که برای سخنرانی بر می‌خیزیم، بسیاری از ما متوجه می‌شویم همه سخنان زیرکانه و ماجراهای جالب ظاهرآ از ذهن ما پر می‌کشد. اما قطعاً چیزی برای ارائه داریم. پیام امید را به همراه داریم - قطعاً می‌توانیم از اعتیاد بهمود پیدا کنیم. همین کافیست.



فقط برای امروز: به خاطر می‌سپارم ماجرای صادقانه من چیزی است که به بهترین نحو مشارکت می‌کنم. امروز، همین کافیست.

«قرار نیست کامل باشیم. اگر کامل بودیم، انسان نبودیم.»
کتاب پایه



همه ما درباره زندگی در دوران بیبودی انتظاری داشتیم. بدخی از ما تصور می‌کردیم که بیبودی ناگهان ما را برای انجام کاری که می‌خواهیم در دنیا انجام دهیم، قادر یا قابل استخدام می‌سازد. یا شاید تصور می‌کردیم ارتباطات متقابل ما با دیگران به سهولت کامل انجام گیرد. به یاد می‌آوریم که زمانی از بیبودی انتظار داشتیم تا ما را کامل سازد و دیگر همچنان اشتباهات بسیاری را مرتكب نشویم. اما این انتظار به واقعیت نپیوست. این امر به دلیل بروز عوارض اعتیاد مانیست، بلکه به دلیل انسان بودن است.

در معتقدان گمنام برای دستیابی به بیبودی تلاش می‌کنیم، به کمال. تنها وعده‌ای که به ما داده شده، رهایی از اعتیاد فعال است. کمال وضعیتی دست یافتنی برای انسان‌ها نیست؛ هدفی واقع بینانه نیست. آنچه اغلب در کمال جستجو می‌کنیم، رهایی از ناراحتی ناشی از اشتباه است. در برابر رهایی از این ناراحتی، کنچکاوی، انعطاف پذیری و فضای رشد و ترقی را مبادله می‌کنیم.

می‌توانیم این مبادله را در نظر بگیریم: آیا مایلیم مابقی زندگی خود را در دنیای کوچک و محدود خود در امنیت اما شاید در خفغان زندگی کنیم؟ یا اینکه مایلیم برای ورود به دنیای ناشناخته‌ها خود را در مخاطره بیندازیم، ریسک انجام دهیم و به هر چیزی که زندگی باید ارائه دهد، دست یابیم؟



فقط برای امروز: خواهان همه چیزهایی هستیم که دنیا باید به من ارائه می‌دهد و بیبودی می‌تواند فراهم سازد. امروز، ریسکی را انجام می‌دهم، چیز جدیدی را امتحان می‌کنم و رشد می‌کنم.

«در دوران مصرف، زندگی ما تلاشی برای زنده ماندن بود. اکنون بیشتر زندگی می‌کنیم تا اینکه برای زنده ماندن تلاش کنیم.»

كتاب پایه



«ای کاش مرده بودم!» کلام تکراری و آشنای یک معتمد در دوران مصرف و آن هم با دلیل کافیست. تنها چیزی که انتظار داشتیم میزان بیشتری از همان زندگی مصیبت بار بود. اصرار ما به ادامه زندگی در بهترین شرایط ضعیف بود. انحطاط عاطفی، مرگ روحانی و آگاهی آزار دهنده از اینکه هیچ چیز هرگز تغییر نمی‌کند، همیشه وجود داشت. امیدی نداشتیم و زندگی رو به زوال ما معنا و مفهومی نداشت.

احیای عواطف، روح و سلامت جسمانی ما به طول می‌انجامد. هر چه بیشتر در زندگی، نه صرفاً زنده ماندن تجربه کسب می‌کنیم، بیشتر در کمی‌کنیم زندگی چقدر گرانبها و لذت بخش می‌تواند باشد. مسافرت، بازی با کودکی خردسال، روابط عاشقانه، گسترش افقهای فکری، برقراری روابط از جمله فعالیت‌های بی‌پایانی هستند که بیان می‌کنند: «من زنده هستم». به دلایل بسیاری برای شادمانی و احساس سپاسگزاری از شانس دیگری برخوردار هستیم، پی می‌بریم.

اگر در دوران اعتیاد فعال می‌مردیم، با تلخی و موارت از بسیاری از لذتهاي زندگی محروم می‌شیم. هر روز به خاطر یک روز پاک دیگر و یک روز زندگی دیگر از نیرویی برتر خود سپاسگزاری می‌کنیم.



فقط برای امروز: از اینکه زنده هستیم، سپاسگزارم. امروز کاری را برای سپاسگزاری انجام می‌دهم.

«اراده و زندگی من را در اختیار بگیر. مرا در بهبودی راهنمای کن.
و شیوه زندگی را به من نشان بده.»

کتاب پایه



چگونه فرآیند سپردن هدایت زندگی خود به نیرویی برتر را شروع کنیم؟
وقتی درباره موقعیت‌هایی که موجب دردسر ما می‌شوند از نیرویی برتر خود راهنمایی می‌خواهیم، اغلب متوجه می‌شویم که نیرویی برتر از طریق دیگران مؤثر واقع می‌شود. وقتی می‌پذیریم همه راه حل‌ها را در اختیار نداریم، از راه‌های جدید و متفاوت استقبال می‌کنیم. تمایل برای رهایی از قید عقاید و نظرات پیش فرض شده، راه را برای هدایت روحانی جهت روشن کردن مسیر ما می‌گشاید.

گاهی اوقات، قبل از اینکه برای سپردن موقعیت‌های دشوار به نیرویی برتر خود آماده شویم، باید تا ورطه گمراهی کشیده شویم. توطنه چینی، کشمکش، دسیسه چینی، نگرانی تشویش انگیز هیچ یک از اینها کفایت نمی‌کند. می‌توانیم مطمئن باشیم اگر مشکلات خود را به نیرویی برتر بسپاریم، از طریق گوش دادن به تجربیات دیگران یا در سکوت و آرامش مواجهه، به راه حل‌ها دست پیدا می‌کنیم. دلیلی ندارد در آشتنگی و نگرانی زندگی کنیم. یورش بردن به مشکلات زندگی مانند خانه‌ای که دچار حريق است، ما را خسته می‌کند و به جایی نمی‌رساند. در نهایت، هیچ یک از اقدامات ما برای کنترل اوضاع، وضعیت را تغییر نمی‌دهد. وقتی از قید و بند رها می‌شویم و به خود اجازه می‌دهیم به نیرویی برتر دسترسی پیدا کنیم، بهترین راه را برای پیشرفت پیدا می‌کنیم. مطمئناً راه حل‌هایی که از یک اساس روحانی واقعی نشأت می‌گیرند، از راه حل‌هایی که خود ما به تنها ای اتخاذ می‌کنیم، بسیار ارجح تر خواهند بود.



فقط برای امروز: از قید و بند رها می‌شوم و هدایت زندگی خود را به نیرویی برتر می‌سپارم.

«به تدریج و با احتیاط خود را از انزوا و تنها بی اعتماد بیرون می کشیم و وارد جریان زندگی می شویم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما بیشتر دوران مصرف خود را در تنها بی گذراندیم و به هر قیمتی از افراد دیگر، به خصوص افرادی که مصرف نمی کردند، دوری کردیم. پس از سالها انزوا، تلاش برای یافتن جایگاهی برای خود در انجمنی پر جنب و جوش و گاهی پرهیاهو همواره آسان نیست. شاید گاهی احساس انزوا کنیم و به جای تمکن بر شbahت‌های خود به تفاوت‌های خود توجه کنیم. احساسات دردناکی که اغلب در اوایل بهبودی برانگیخته می‌شود احساس ترس، عصبانیت و عدم اعتماد نیز می‌تواند ما را منزوی نگاه دارد. ممکن است احساس غریبی کنیم، اما باید به یاد داشته باشیم که انزوا مربوط به ماست نه . NA

در معتقدان گمانم، فرصت بسیار ویژه‌ای برای دوستی به ما عرضه شده است. با افرادی دور هم جمع شده‌ایم که ما را به گونه‌ای درک می‌کنند که هیچ فرد دیگری قادر به انجام این کار نیست. تشویق شده‌ایم احساسات، مشکلات، پیروزی‌ها و شکست‌های خود را با این افراد در میان بگذاریم. همدردی و شناختی که در NA به دست می‌آوریم، به تدریج جای خالی ناشی از انزوا را در دلهای ما پر می‌کند. همان‌طور که شنیده‌ایم اگر به برنامه اجازه دهیم، مؤثر واقع می‌شود.



فقط برای امروز: دوستی سایر اعضای انجمن، هدیه‌ای جاودان و مادام العمر است. با دوستی عرضه شده در NA ارتباط برقرار می‌کنم و آن را می‌پذیرم.

پشت سر گذاشتن درد

«صرف نظر از اینکه چه احساسی داریم، هرگز مجبور به مصرف مجدد نیستیم. همه احساسات سرانجام بر طرف خواهند شد.»

کتاب پایه



بیش از هر وقت دیگر آزار می‌شویم. پس از یک شب بی‌خوابی از رختخواب برمی‌خیزید، با خداوند صحبت می‌کنید و هنوز هم احساس بهتری ندارید. صدای آرامی به شما می‌گوید: «این حالت بر طرف خواهد شد». در حالی که گام بر می‌دارید و زیر لب حرف می‌زنید و روز خود را ادامه می‌دهید، با تعجب می‌پرسید: «چه وقت؟».

نانان و هق هق کنان سوار اتومبیل خود می‌شوید و برای اینکه به افکار خود توجه نکنید، صدای رادیو را در تمام مسیر بلند می‌کنید. اما مستقیم به محل کار خود می‌روید و حتی در باوه مصرف مواد هم فکر نمی‌کنید.

احساس می‌کنید از درون آتش گرفته‌اید. درست وقتی این درد غیر قابل تحمل می‌شود، کرخت و ساكت می‌شوید. به جلسه‌ای می‌روید و آرزو می‌کنید ای کاش شما هم مانند سایر اعضاء خوشحال بودید. اما دچار لغزش نمی‌شوید.

قدرتی بیشتر ناله می‌کنید و با راهنمای تماش می‌گیرید. به خانه یک دوست می‌روید و حتی متوجه این صحنه زیبا نمی‌شوید، زیرا چشم انداز درونی شما بسیار تاریک است. ممکن است پس از دیدار با دوست خود، احساس بهتری نداشته باشید، اما لااقل به جای این کار با فروشنده مواد دیدار نکرده‌اید.

به یک قدم پنجم گوش می‌دهید. در جلسه‌ای صحبت می‌کنید. به تقویم نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که یک روز پای دیگر را پشت سر گذاشته‌اید.

سپس روزی بیدار می‌شوید، به بیرون نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که روز زیبایی است. خورشید می‌درخشد. آسمان آبی است. نفس عمیقی می‌کشید، دوباره لبخند می‌زنید و می‌دانید حالات مختلف واقعاً گذرا هستند.



فقط برای امروز: صرف نظر از اینکه امروز چه احساسی دارم، به بیهویت خود ادامه می‌دهم.

«قدم دهم به ما در اصلاح مشکلات زندگی خود کمک می‌کند و از وقوع مجدد آنها جلوگیری می‌نماید.»

کتاب پایه



هویت ما، طرز فکر و احساس ما از طریق تجربیات ما شکل گرفته است. برخی از تجربیات، از ما افراد بیشتری ساخته است؛ برخی دیگر باعث شرم و خجالت ما شده است؛ همه اینها هویت امروز ما را تحت تأثیر قرار داده است. می‌توانیم از دانشی که در بررسی اشتباهات خود کسب کرده‌ایم، بپرسیم و از این خرد برای هدایت تصمیماتی که امروز خواهیم گرفت، استفاده کنیم. خویشن پذیری به معنای پذیرفتن همه جنبه‌های خود یعنی نقاط قوت، نواقص، موقیت‌ها و شکست‌هاست. احساس شرم و گناهی که بدان رسیدگی نمی‌شود، می‌تواند ما را از پای در آورد و از پیشرفت ما در زندگی جلوگیری کند. برخی از پرمناتورین جبران خسارت‌هایی که در برابر اشتباهات گذشته خود می‌توانیم انجام می‌دهیم، صرفاً از طریق تغییر عملکرد و رفتار امروز ما صورت می‌گیرد. برای بهبودی تلاش می‌کنیم و موقیت خود را از طریق مقایسه خود در گذشته و امروز ارزیابی می‌کنیم.

از آنجا که انسان هستیم، همچنان مرتب اشتباه می‌شویم؛ اما نباید همین اشتباهات را دوباره تکرار کنیم. با بررسی گذشته خود و پی بودن به تغییر و پیشرفت خود، به آینده امید پیدا می‌کنیم. بیشترین چیزها هنوز فرا نرسیده است.



فقط برای امروز؛ حداکثر تلاش خود را با آنچه در اختیار دارم، انجام می‌دهم. هر روز چیز جدیدی یاد می‌گیرم که فردا به من کمک خواهد کرد.

«... فرد معتقد از ابتدا به همان میزان احساس همدردی دست می‌یابد که هر فردی بدان نیاز دارد تا خود را متقدعد کند که می‌تواند با الگو گرفتن از افرادی که سالهای بسیاری در یهودی به سر برده‌اند، پاک بماند.»

کتاب پایه



بسیاری از ما در اولین جلسه خود حضور یافتیم و چون کاملاً مطمئن نبودیم NA متعلق به ماست، چیزهای زیادی را برای عیب جویی یافتیم. یا احساس می‌کردیم هیچ کس مانند ما رنج نبرده است یا اینکه خود ما به اندازه کافی رنج نبرده‌ایم. اما وقتی گوش دادیم، شروع به شنیدن چیز جدیدی کردیم، زبان بی‌کلامی که ریشه در شناخت، باور و ایمان داشت: زبان همدردی. چون به احساس تعلق شدیداً نیاز داشتیم، به گوش دادن ادامه دادیم.

وقتی زبان همدردی را درک می‌کنیم و به این زبان صحبت می‌کنیم همه احساس همدردی مورد نیاز خود را به دست می‌آوریم. برای درک این زبان ویژه، با قلب خود گوش می‌دهیم. زبان همدردی از کلمات استفاده نمی‌کند، بیشتر از اینکه بیان کند، احساس می‌کند. موعظه یا سخنرانی نمی‌کند، بلکه گوش می‌دهد. می‌تواند با روح معتقد دیگر بدون بیان هیچ کلمه‌ای ارتباط برقرار کند و آن را لمس کند.

فصاحت و روانی در زبان همدردی از طریق تمرين به دست می‌آید. هر چه در ارتباط خود با سایر معتقدان و نیروی برتر خود بیشتر از این زبان استفاده کنیم، آن را بیشتر درک می‌کنیم. این زبان موجب شر کت مجدد ما در جلسات می‌شود.



فقط برای امروز: با قلب خود گوش می‌دهم. هر روزی که سپری می‌شود، در زبان همدردی روان‌تر می‌شوم.

«با احساس رضایت از خود آشنا نبودیم؛ همیشه به سوی بوجپی و
بی ارزشی کشیده می شدیم.»

کتاب پایه



احتمالاً در دوران اعتیاد فعال، صدھا بار آرزو کردیم که ای کاش به فرد دیگری تبدیل می شدیم. شاید آرزو می کردیم می توانستیم جای خود را با افرادی عوض کنیم که صاحب ماشینی زیبا یا خانه ای بزرگتر، شغلی بهتر، همسری جذاب تر یا هر چیزی جز آنچه خود در اختیار داشتیم، بودند. نویمیدی ما آن چنان شدید بود که به سختی می توانستیم کسی را تصور کنیم که وضعیتش از ما بدتر باشد.

در دوران بھبودی، ممکن است دچار نوع دیگری از حسادت شویم. ممکن است به مقایسه درون خود با بیرون دیگران ادامه دهیم و احساس کنیم که انگار هنوز از هیچ چیز به قدر کافی در اختیار نداریم. شاید فکر کنیم همه افراد از جدیدترین عضو گرفته تا اعضا با تجربه و پاکی زیاد، در جلسات بهتر از ما به نظر می رسند. ممکن است تصور کنیم همه افراد دیگر برنامه بهتری را انجام می دهند، چون ماشین بهتر، خانه بزرگتر، پول بیشتر و غیره دارند.

فرآیند بھبودی که از طریق قدمهای دوازده گانه تجربه می کنیم، ما را از روحیه حسادت و احترام به نفس پایین به جایگاهی حاکی از احساس رضایت روحانی و سپاسگزاری عمیق از آنچه قطعاً در اختیار داریم، ارتقا می دهد. در می باییم هرگز مایل به عوض کردن جای خود با دیگران نیستیم، چرا که آنچه ما در درون خود یافته ایم، بسیار ارزشمند است.



فقط بوای امروز: در زندگی من چیزهای زیادی هست که باید قدر آنها را بدانم. از احساس رضایت روحانی که در دوران بھبودی پیدا کردم، حفظ و حراست می کنم.

«اگر نواقص شخصیتی به سلامت و خوشبختی ها کمک می‌کرد، به این وضعیت نومیدی دچار نمی‌شدیم.»

کتاب پایه



شروع قدمهای ششم و هفتم همواره آسان نیست. شاید احساس کنیم آنقدر مشکل داریم که انگار کاملاً ناقص هستیم. شاید احساس کنیم که انگار زیر تخته سنتگی پنهان شده‌ایم. تحت هیچ شرایط مایل نیستیم معتقدان انجمن از نواقص ما مطلع شوند.

احتمالاً دورانی را تجربه خواهیم کرد که در آن همه حرفها و اعمال خود را بررسی می‌کنیم تا نواقص شخصیتی خود را شناسایی کنیم و از پنهان کردن آنها اطمینان حاصل کنیم. شاید به روز خاصی در گذشته بتگریم و از اینکه آنچه بدآن مطمئن هستیم، شرم آورترین چیزی است که تا به حال گفته‌ایم، یکه بخوریم. عزم خود را جزم می‌کنیم تا به هر قیمتی از این خصوصیت‌های وحشتناک رهایی پیدا کنیم.

اما هیچ جایی در قدمهای ششم یا هفتم بیان نمی‌شود که ما قادر به کنترل نواقص شخصیتی خود هستیم. در حقیقت، هر چه بیشتر به آنها توجه می‌کنیم، این نواقص در زندگی ما ثابت تو و پایدارتر می‌شوند. تشخیص اینکه همان طور که نمی‌توانیم اعتماد خود را کنترل کنیم، قادر به کنترل نواقص خود نیز نیستیم، مستلزم فروتنی است. نمی‌توانیم نواقص خود را برطرف کنیم؛ تنها می‌توانیم از خداوندی مهربان درخواست کنیم آنها را برطرف نماید.

راهی از چیزی دردناک می‌تواند به اندازه رهایی از چیزی خواشایند دشوار باشد. اما بگذردید با آن روبرو شویم-پافشاری مانع بسیار بزرگی است. وقتی واقعاً درباره چیزی که بدان پافشاری می‌کنیم، فکر می‌کنیم، تلاش ما صرفاً ارزشمند نیست. زمان آن فرا رسیده که از نواقص شخصیتی خود رها شویم و از خداوند بخواهیم آنها را برطرف نماید.



فقط برای امروزه: آماده برطرف شدن نواقص خود هستم. از قید و بند رها می‌شوم و به نیرویی برتر و مهربان اجازه می‌دهم از من مراقبت نماید.

نایران
Nairan.Org

آذن

Nainn.org

«وقتی شروع به ایفا کردن نقش خود در جامعه می‌کنیم، آزادی عمل به ما کمک می‌کند /ولویتهای خود را رده بندی کنیم و ابتدا کارهای اساسی را انجام دهیم.»

کتاب پایه



مدتی زیادی از پاکی ما نگذشته که برخی از ما اولویت‌های دیگری را در رأس یهودی خود قرار می‌دهیم. شغل، خانواده، روابط، همه اینها بخشی از زندگی هستند که وقتی اساس یهودی خود را بنیان نهادیم، به آنها دست می‌یابیم. اما قبل از اینکه کار اساسی و دشوار بنیان نهادن اساس یهودی خود را انجام دهیم، نمی‌توانیم زندگی مستحکمی را برای خود بسازیم. مانند خانه‌ای که روی شن ساخته شده، این زندگی در بدترین حالت متزلزل است.

قبل از اینکه همه توجه خود را به بازسازی چهار چوب دقیق زندگی خود معطوف کنیم، باید اساس یهودی خود را بنیان نهیم. ابتدا اقدار می‌کنیم اساسی نداریم و اعتیاد زندگی ما را کاملاً غیر قابل اداره ساخته است. سپس، با کمک راهنمای اعضای جلسه همیشگی خود به نیرویی که برای زمینه سازی زندگی ما به قدر کافی قدرتمند است، ایمان پیدا می‌کنیم. خرابی را از محلی که آینده خود را بر آن خواهیم ساخت، اصلاح می‌کنیم. سرانجام، با اصولی که در امور روزمره خود اجرا می‌کنیم، به طور عمیق و عملی آشنایی پیدا می‌کنیم؛ بررسی صادقانه خود، اطمینان به راهنمایی و قدرت نیروی برق خود و خدمت به دیگران. وقتی اساس ما آماده شد، می‌توانیم با تمام انرژی برای منسجم کردن زندگی خود به جلو حرکت کنیم. اما ابتدا باید از خود پرسیم آیا پایه و بنیان ما محکم است یا خیر، چراکه بدون پایه و اساس، هر چیزی که می‌سازیم، مدتی طولانی دوام نمی‌یابد.



فقط برای امروز: به بنیان نهادن اساسی محکم برای یهودی خود اهمیت می‌دهم. می‌توانم بر روی این اساس، یک عمر یهودی را بنا کنم.

«آرامش حاصل از» رهابی از قید و بند و سپردن خود به خداوند
به ما در تشکیل یک زندگی که ارزش زیستن را دارد، کمک می‌کند.»
کتاب پایه



در دوران اعتیاد از اینکه اگر همه چیزهای اطراف خود را کنترل نکنیم چه اتفاقی می‌افتد واهمه داشتیم. بسیاری از ما برای حفظ مصرف مواد خود دروغ‌های پیچیده‌ای ساختیم. برخی از ما همه اطراfibian خود را در تلاشی بی‌امان برای گرفتن چیزی از آنها فریب دادیم تا بتوانیم مواد بیشتری مصرف کنیم. تعدادی از ما تلاش زیادی کردیم تا مانع از صحبت کردن دو نفر با یکدیگر و احتمالاً افسای دروغهای خود شویم. برای حفظ این خیال باطل یعنی اعمال کنترل بر اعتیاد و زندگی خود رنجها کشیدیم. در این فرآیند، خود را از تجربه آرامشی که از طریق تسلیم شدن به اراده نیرویی برترا حاصل می‌شود، باز داشتیم.

در دوران بی‌بودی خود، مهم است که از خیال باطل اعمال کنترل دست برداریم و به نیرویی برق تسلیم شویم که اراده او برای ما از هر چیزی که می‌توانیم با فریبکاری و تقلب برای خود تدبیر کنیم، بهتر است. اگر متوجه تلاش خود برای کنترل نتایج و ترس از آینده شویم، می‌توانیم برای تغییر این روال اقدامی انجام دهیم. به سراغ قدمهای دوم و سوم خود می‌رویم و چیزهایی را که درباره نیرویی برق به باور رسیده‌ایم، بررسی می‌کنیم. آیا واقعاً معتقدیم این نیرو می‌تواند از ما مراقبت کند و سلامت عقل را به ما باز گرداند؟ اگر چنین است، می‌توانیم با تمام فراز و نشیب‌های زندگی، نومیدی‌های آن، غم و غصه‌های آن، شگفتی‌های آن و شادی‌های آن زندگی کنیم.



فقط بوای امروز: تسلیم می‌شوم و اجازه می‌دهم اراده نیروی برق در زندگی من به وقوع بیروند. هدیه آرامش را که این تسلیم به ارمغان می‌آورد، می‌پذیرم.

«این فکر را در سر پروراندیم که پاک ماندن موجب کامیابی نمی‌شود و این طرز فکر قدیمی باعث تحریک تاسف به حال خود، رنجش و عصیانیت شد.»

کتاب پایه



روزهایی هست که برخی از ما بیش از حد نسبت به حال خود تاسف می‌خوریم. این کار آسان است. ممکن است درباره اینکه زندگی ما در بهبودی چگونه باید باشد، توقعاتی داشته باشیم، انتظاراتی که همیشه بر آورده نمی‌شود. شاید برای کنترل یک فرد تلاش ناموفقی داشته‌ایم یا فکر می‌کنیم شرایط ما باید طور دیگری باشد. احتمالاً خود را با سایر معتقدان در حال بهبودی مقایسه کرده‌ایم و احساس کمبود کرده‌ایم. هر چه بیشتر برای تطبیق زندگی با انتظارات خود تلاش می‌کنیم، ناراحتی بیشتری را احساس می‌کنیم. تاسف به حال خود، می‌تواند از زندگی بر اساس توقعات نشأت گیرد، نه از زندگی در دنیای واقعی.

وقتی دنیا با انتظارات ما سازگاری نداشته باشد، اکثر اوقات انتظارات ما هستند که نیاز به سازگاری دارند، نه جهان. می‌توانیم از مقایسه زندگی امروز خود با شیوه سابق آن شروع کنیم و نسبت به بهبودی خود حس سپاسگزاری پیدا کنیم. می‌توانیم با شمارش چیزهای خوب در زندگی خود این اقدام را گسترش دهیم و سپاسگزار باشیم از اینکه دنیا با توقعات ما مطابقت نمی‌کند، بلکه فراتر از حد آهاست. اگر کار کرد قدهای دوازده گانه را آدامه دهیم و سپاسگزاری و پذیرش را پرورش دهیم، می‌توانیم رشد، خوشبختی و آرامش خاطر بیشتری را در آینده انتظار داشته باشیم.

در بهبودی چیزهای زیادی در اختیار ما قرار گرفته؛ پاک ماندن موجب کامیابی ما شده است. پذیرش زندگی، فقط برای امروز، ما را از دلسوژی نسبت به خود رها می‌سازد.



فقط برای امروز؛ زندگی خود را درست همان طور که است همراه با شکر گزاری می‌پذیرم.

«آرام کردن ذهن از طریق مراقبه آرامشی درونی به همراه می آورد که ارتباط درونی ما را با خداوند برقرار می سازد.»

کتاب پایه



وقتی بهودی ما پیشرفت می کند، اغلب درباره آنچه در درجه اول ما را به سوی معتادان گمنام هدایت کرد، تعمق می کنیم و قادر هستیم از اینکه کیفیت زندگی ما بیبود یافته است، سپاسگزاری کنیم. دیگر مجبور نیستیم از افکار خود واهمه داشته باشیم. هر چه بیشتر دعا و مراقبه می کنیم، بیشتر احساس آرامش بخش بهروزی را تجربه می کنیم. آسودگی و سکوتی که در اوقات آرامش خود تجربه می کنیم، مؤید آن است که مهم‌ترین نیازهای ما نیازهای روحانی بر آورده شده است.

می توانیم با سایر معتادان همدردی کنیم و وجودان خود را در این فرآیند تقویت کنیم. یاد می گیریم از قضاوت درباره دیگران دوری کنیم و آزادی برای خود بودن را تجربه کنیم. در تعمق روحانی خود، به طور شهودی "خداوند درون خود" را پیدا می کنیم و به هماهنگی خود با نیرویی برترمان پی می بردیم.



فقط برای امروز: درباره هدیه بهودی تعمق می کنیم و با آرامش به راهنمایی نیروی برتر خود گوش می دهیم.

«چیزهای زیادی هم منفی و هم مثبت، در طی یک روز اتفاق می‌افتد.
اگر برای سپاسگزاری از هر دوی آنها وقت صرف نکنیم، احتمالاً چیزی
را که به رشد ما کمک می‌کند، از دست خواهیم داد.»

جزوه فقط برای امروز



مسئولیت، مسئولیت‌های زندگی همه جا هستند. "باید" کمربند ایمنی بیندیم. "باید" خانه خود را تمیز کنیم. "باید" امور خاصی را برای همسر، بچه‌ها و افرادی که راهنمای آنها هستیم، انجام دهیم. در رأس همه اینها، "باید" به جلسات برویم. برنامه خود را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهیم. تعجبی نیست که گاهی اوقات می‌خواهیم از همه این وظایف شانه خالی کنیم و به جزیره‌ای دور افتاده برویم که در آن مجبور به انجام هیچ کاری نباشیم!

در این موقع، وقتی شدیداً تحت تأثیر مسئولیت‌های خود قرار گرفته‌ایم، فراموش می‌کنیم که مسئولیت نباید خسته کننده باشد. وقتی می‌خواهیم از زیر بار مسئولیت‌های خود شانه خالی کنیم، باید آرامش خود را حفظ کنیم، دلیل انتخاب آنها را به یاد بیاوریم و به هدایایی که به ارمنان می‌آورند، توجه کنیم. چه شغلی باشد که معمولاً برای ما جالب و جذاب است با همسری که معمولاً از شخصیت او شگفت زده می‌شویم، یا کودکی که محمولاً بازی کردن با او و مراقبت از او را دوست داریم، در هر حال در همه مسئولیت‌های زندگی ما لذت وجود دارد.



فقط برای امروزه: همه دقایق و بیله هستند. به مسئولیت‌های خود و لذتهايی که به همراه دارند، توجه می‌کنیم و به خاطر آنها شکر گزارم.

«گاهی اوقات در دوران بیبودی، تصمیم
درخواست کمک از خداوند، بزرگترین منبع
قدرت و شهامت ماست.»

کتاب پایه



وقتی قدم سوم را کار می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم به نیرویی برتر و مهربان اجازه دهیم ما را در زندگی روزمره هدایت کند و از ما مراقبت کند. تصمیم می‌گیریم این هدایت و مراقبت را در زندگی خود پذیریم. بدخی از ما معتقدیم وقتی تصمیم قدم سوم را گرفتیم، خداوند ما را هدایت می‌کند؛ از آن لحظه به بعد، صرفاً توجه کردن به جایی که هدایت می‌شویم، مطرح است.

تصمیم قدم سوم، فعل ایمان است و درخواست کمک از خداوند راهی برای احیای این ایمان است. به کار گرفتن ایمان در زندگی روزمره، همه شهامت و قدرت مورد نیاز را در اختیار ما قرار می‌دهد، زیرا می‌دانیم از کمک نیرویی برتر و مهربان برخوردار هستیم. اطمینان می‌کنیم که نیازهای ما بر آورده خواهد شد. می‌توانیم از ایمان بهره بگیریم و صرفاً از طریق درخواست اعتماد کنیم.



فقط برای امروز: به خود یادآور می‌شوم که با درخواست کمک از نیروی برتر خود در هر قدمی که بر می‌دارم، تنها نیستم.

«فروتنی واقعی در این است که بپذیریم خود باشیم
و در این راه صادقانه تلاش کنیم.»

کتاب پایه



فروتنی مفهوم گیج کننده‌ای است. چیزهای زیادی درباره تحقیر می‌دانیم، اما فروتنی ایده جدیدی است. این مفهوم به طور مشکوکی مانند خود را بر خاک افکنند، کرنش و عقب کشیدن پا هنگام تعظیم است. اما اینها به هیچ وجه فروتنی نیستند. فروتنی واقعی، صرفاً این است که خود را بپذیریم. وقتی به قدمی می‌رسیم که در آن از کلمه "با فروتنی" استفاده شده، اجرای این اصل را شروع کردیم. قدم چهارم این فرصت را در اختیار ما قرار می‌دهد که بررسی کنیم واقعاً چه کسی هستیم و قدم پنجم به ما کمک می‌کند این آگاهی را بپذیریم.

عمل فروتنی شامل پذیرفتن سرشت واقعی خود و خود بودن صادقانه می‌شود. نه مجبور هستیم خود را بر خاک افکنیم یا تحقیر کنیم و نه باید تلاش کنیم باهوش‌تر، ثروتمندتر یا خوشبخت‌تر از آنچه واقعاً هستیم، به نظر برسیم. فروتنی صرفاً بدین معناست که تناظر را کنار بگذاریم و تا حد توان صادقانه زندگی کنیم.



فقط برای امروز: اجازه می‌دهم آگاهی از سرشت واقعی‌ام، اعمال من را هدایت کند. امروز، همان طور که با خود رویرو می‌شوم با دنیا رویرو می‌شوم.

«معتقدیم که نیروی برق
از ما مراقبت خواهد کرد.»

کتاب پایه



برنامه بر اساس این عقیده است که به کار گیری اصول ساده می‌تواند اثرات عمیقی را در زندگی ما ایجاد کند. یکی از این اصول این است که اگر درخواست کنیم، نیروی برق از ما مراقبت خواهد کرد. از آنجا که این اصل بسیار اساسی است، شاید مایل به نادیده گرفتن آن باشیم. اگر یاد نگیریم که این حقیقت روحانی را آگاهانه به کار بگیریم، ممکن است چیزی ضروری برای بیهوی خود، مانند نفس کشیدن برای زندگی را از دست دهیم.

چه اتفاقی می‌افتد وقتی خود را مضطرب و وحشت زده می‌یابیم؟ اگر به طور مداوم سعی در بیهوی بخشیدن رابطه خود با نیروی برق کنیم، مشکلی نخواهیم داشت. به جای اینکه شتابزده عمل کنیم، لحظه‌ای صبر می‌کنیم و به طور مختصر موارد خاصی در گذشته را به یاد می‌آوریم که نیروی برق نسبت به ما توجه و مراقبت نشان داده است. این امر به ما اطمینان می‌دهد که نیروی برق هنوز هم مسئولیت زندگی ما را بر عهده دارد. سپس برای وضعیت کنونی راهنمایی و قدرت می‌خواهیم و با اطمینان از اینکه زندگی ما در اختیار خداوند است، به کار خود ادامه می‌دهیم.

کتابچه سفید ما می‌گوید: «برنامه ما مجموعه‌ای از اصول است». هر چه به طور مداوم‌تر سعی در بیهوی بخشیدن سپاسگزاری آگاهانه خود از این اصول کنیم، برای اجرای آنها تمایل بیشتری خواهیم داشت.



فقط برای امروز: سعی می‌کنم رابطه آگاهانه خود را با نیروی برقی که از من مراقبت می‌کند، بیهوی بیخشم.

«صحبت کردن با دیگران ما را از احساس انزوا و تنهايی دور نگاه می‌دارد.»

كتاب پایه



صمیمیت به معنی مشارکت کردن عمیق‌ترین افکار و احساسات خود با انسانی دیگر است. بسیاری از ما تشنۀ دوستی و عشقی هستیم که صمیمیت به ارمغان می‌آورد، اما این چیزها بدون تلاش حاصل نمی‌شود. در دوران اعتیاد فعال آموختیم که از خود در برایر دیگران محافظت کنیم تا مبادا مصرف ما را تهدید کنند. در دوران بهبودی نحوه اعتماد کردن به دیگران را یاد می‌گیریم. صمیمیت مستلزم این است که حالت‌های تدافعی خود را کاهش دهیم. برای احساس مودتی که صمیمیت به ارمغان می‌آورد، باید به دیگران اجازه دهیم به ما نزدیک شوند-مای واقعی.

اگر قرار است درونی ترین ضمیر خود را با دیگران در میان بگذاریم، ابتدا باید درباره اینکه این درونی ترین ضمیر واقعاً چگونه است، عقیده‌ای داشته باشیم. برای اینکه بفهمیم واقعاً چه کسی هستیم، واقعاً چه چیزی می‌خواهیم واقعاً چگونه احساس می‌کنیم، زندگی خود را به طور منظم بررسی می‌کنیم. سپس، بر اساس ترازنامه‌های منظمی که از خود تهیه کرده‌ایم، باید تا حد امکان کاملاً و دائمًا با دوستان خود صداقت داشته باشیم.

صمیمیت بخشی از زندگی است و بنابراین بخشی از پاک زندگی کردن است و صمیمیت مانند هر چیزی در بهبودی بهای خود را دارد. بررسی دردناک خویشن که لازمه صمیمیت است، می‌تواند کار دشواری باشد. صداقت کامل در صمیمیت نیز اغلب پیچیدگی‌های خود را به همراه دارد. اما رهایی از انزوا و تنهايی که صمیمیت به ارمغان می‌آورد، واقعاً ارزش سعی و تلاش را دارد.



فقط برای امروز؛ برای رهایی از تنهايی و انزوايی که صمیمیت به ارمغان می‌آورد، تلاش می‌کنم. امروز، از طریق تهیه ترازنامه‌ای شخصی، "من واقعی" را می‌شناسم و صداقت داشتن کامل با دیگران را تمرین می‌کنم.

«فقط برای اراده خداوند برای خود شروع به دعا می‌کنیم. بدین ترتیب، فقط چیزی را به دست می‌آوریم که قادر به اداره آن هستیم.»

کتاب پایه



تصویر کنید اگر خداوند هر چیزی که می‌خواستیم را در اختیار ما می‌گذاشت، چه اتفاقی می‌افتد. یک اتومبیل معن که جدید، نمرات عالی، اضافه حقوق سه برابر، همه اینها صرفًا به این خاطر که درخواست می‌کنیم، مال ماست.

اکنون مشکلاتی را تصور کنید که ثروتهای باد آورده، اتومبیل‌های پر تجمل جدید و تشخیص وضعیت تحصیلی ناشایسته به دنبال دارند. با اضافه حقوق زیادی که بی دلیل به ما اعطا شده، چه کار انجام میدهیم؟ چگونه به مسئولیت‌های مالی جدید خود رسیدگی کنیم؟ و چگونه با این اضافه حقوق سر کنیم؟ آیا می‌توانیم تظاهر کنیم که شایستگی این حقوق را داریم، در حالی که می‌دانیم این طور نیست؟ آن اتومبیل معن که جدید چطور؟ اکثر این اتومبیل‌ها حق بیمه بالا و هزینه‌های مراقبت گزارف به دنبال دارند. آیا برای مراقبت از چیزی که درخواست کردایم، آمادگی داریم؟...

افتخارات تحصیلی چطور؟ آیا می‌توانیم پس از اخذ نمراتی که خود کسب نکردایم، مانند دانشجویان ممتاز عمل کنیم؟ اگر متخلف شناخته شویم، چه کار انجام می‌دهیم؟

وقتی با خداوند صحبت می‌کنیم، باید به خاطر داشته باشیم که در دنیای واقعی زندگی می‌کنیم. پاداش‌هایی کسب می‌کنیم و یاد می‌گیریم چگونه آنها را اداره کنیم. محدود کردن دعاها خود به تقاضای آگاهی از اراده خداوند، قدرت اجرای آن و توانایی زندگی کردن با نتایج و عواقب، تضمین می‌کند که چیزی را بیشتر از حد توان اداره خود به دست نمی‌آوریم.



فقط برای امروز: فقط برای آگاهی از اراده خداوند و قدرت اجرای آن در دنیای واقعی دعا می‌کنم.

«باید بیبودی خود را در راس قرار دهیم و ترتیب اولویت‌های خود را حفظ کنیم.»

کتاب پایه



قبل از آمدن به NA، از بیانه‌های بسیاری برای توجیه مصرف مواد استفاده می‌کردیم: «او بر سر من فریاد کشید.» او چنین گفت. «همسرم ما ترک کرد.» «من اخراج شدم.» از این بیانه‌ها استفاده می‌کردیم تا برای حل مشکل مواد خود درخواست کمک نکنیم. باید می‌فهمیدیم که تا وقتی به مصرف مواد ادامه دهیم، این مسائل همچنان ادامه دارد. تنها وقتی بیبودی را در رأس اولویت‌های خود قرار دادیم، این وضعیت‌ها شروع به تغییر کرد.

ممکن است امروز نیز به همین رفتار گرایش داشته باشیم و برای عدم حضور در جلسات و خدمت بیانه بیاوریم. بیانه‌های امروز ما ممکن است ماهیت متفاوتی داشته باشد: نمی‌توانم بچه‌های خود را تنها بگذارم.» «از مرخصی خسته شده‌ام.» باید این پروژه را انجام دهم تا بتوانم رسیس خود را تحت تأثیر قرار دهم.» اما هنوز هم اگر بیبودی را اولین اولویت خود قرار ندهیم، احتمالاً دیگر مجبور به نگرانی درباره این بیانه‌ها نخواهیم بود. اگر چار لغزش شویم، فرزندان، مرخصی و شغل دیگر در زندگی ما نخواهند بود. بیبودی باید در اولویت باشد. شغل داشته باشیم یا نداشته باشیم، رابطه داشته باشیم یا نداشته باشیم، در هر حال باید در جلسات حضور یابیم، قدمها را کار کنیم، با راهنمای خود تماس بگیریم و در خدمت خداوند و دیگران باشیم. اعمال ساده مزبور این امکان را برای ما فراهم می‌کنند که مرخصی، خانواده و رؤسایی داشته باشیم تا بتوانیم درباره آنها احساس نگرانی کنیم. بیبودی اساس زندگی ماست و هر چیز دیگر را ممکن می‌سازد.



فقط برای امروز: ترتیب اولویت‌های خود را حفظ می‌کنم. بیبودی در فیهرست من شماره یک است.

«شاید برای اولین بار چشم اندازی
از زندگی جدید خود را مشاهده می‌کنیم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد، بینش ما نسبت به خود بسیار محدود بود. هر روز به اموری تکراری می‌پرداختیم به دست آوردن، مصرف کردن و یافتن راهها و روشهایی برای به دست آوردن بیشتر. این تنها انتظار معقولی بود که می‌توانستیم در طول زندگی خود داشته باشیم. نیروی بالقوه ما محدود بود. امروز، دیدگاه‌های ما تعییر کرده است. بیهودی بینش جدیدی را نسبت به خود و زندگی در اختیار ما گذاشته است. دیگر اسیر امور تکراری تاریک و بی‌پایان اعتیاد نیستیم. برای در پیش گرفتن رویه‌های جدید و امتحان عقاید و فعالیت‌های جدید آزاد هستیم. با انجام این کار، می‌توانیم بینش جدیدی نسبت به خود پیدا کنیم. نیروی بالقوه ما فقط با قدرت نیروی برتری که از ما مراقبت می‌کند، محدود شده است و این قدرت هیچ محدودیتی ندارد. در دوران بیهودی به نظر می‌رسد زندگی و هر چیزی که در آن است، پذیرای ماست. تحت هدایت اصول روحانی و نیرویی که خداوندی که در ک می‌کنیم در اختیار ما گذاشته، افقهای ما نامحدود هستند.



فقط بروای امروز: چشم‌های خود را بر روی امکاناتی که در مقابلم قرار دارد، باز می‌کنم. نیروی بالقوه من به اندازه خداوندی که در ک می‌کنم، قدر قمند است.

«من دانیم اگر برای اراده خداوند دعا کنیم، صرف نظر از آنچه فکر میکنیم، آنچه را دریافت میکنیم که به صلاح ماست.»

کتاب پایه



زمانی که به NA آمدیم، صداهای درونی ما نامطمئن و خود نابود کننده شده بود. اعتیاد تمایلات، علائق و احساس ما را نسبت به آنچه به صلاحمان بود به گمراهی کشانده بود. بدین دلیل است که ایمان پیدا کردن به نیرویی برتر از خود - چیزی که بتواند راهنمایی عاقلانه تر و مورد اطمینان تری از خود ما فراهم کند - در دوران بھبودی آنقدر مهم بوده است. به تدریج آموخته ایم چگونه به مرابت این نیرو اطمینان کنیم و به هدایتی که برای ما فراهم می کند، اعتماد کنیم.

مانند همه فرآیندهای یادگیری "دعا کردن فقط برای آگاهی از اراده نیروی برتر برای ما و قدرت اجرای آن" مستلزم تمرین است. تگرش های خودخواهانه و خودسرانه ای که در دوران اعتیاد پیدا کردیم، یک شبه بروطرف نمی شوند. این تگرش ها ممکن است نحوه دعا کردن ما را تحت تأثیر قرار دهند. حتی ممکن است بدین شکل دعا کنیم: «من را از این نقص شخصیتی رها کن تا خوب به نظر برسم.»

هر چه نسبت به عقاید و تمایلات خود صریح تر باشیم، تشخیص اراده ما از اراده نیروی برتر آسان تر خواهد بود. شاید در دعا بگوییم: «خدایا صرفاً به اطلاع می رسانم که این چیزی است که من در این موقعیت می خواهم. با این وجود، خواستار تحقق اراده تو هستم، نه اراده خود.» وقتی بدین ترتیب عمل می کنیم، برای اذعان و قبول راهنمایی نیروی برتر خود آمادگی پیدا می کنیم.



فقط برای امروز: ای نیروی برتر، آموخته ام که به راهنمایی تو اعتماد کنم. با این وجود، هنوز عقاید خود را درباره شیوه دلخواه زندگی خود دارم. بگذار این عقاید را در میان بگذارم و بعد اجازه بده تا اراده تو برای من را به روشنی درک کنم. در نهایت، بگذار اراده تو، نه اراده من تحقق یابد.

افرادی که خواهان بیبودی هستند

«دریافت‌هایم این برنامه برای هر معتادی که صادقانه و خالصانه مایل به قطع مصرف مواد است، مؤثر است.»

کتاب پایه



از کجا بدانیم فردی صادقانه و خالصانه مایل به قطع مصرف مواد است؟ حقیقت این است که ما نمی‌دانیم؛ زیرا نمی‌توانیم ذهن افراد را بخوانیم یا از انگیزه‌ها و تمایلات فردی دیگر خبر داشته باشیم، صرفاً باید آرزوی نتیجه خوبی را داشته باشیم.

ممکن است در جلسه‌ای با تازه‌واردی صحبت کنیم و تصور کنیم هرگز او را دوباره نخواهیم دید و چند سال بعد متوجه شویم که او در بیبودی موفق بوده است. شاید وسوسه شویم تا فردی را که به لغزش ادامه می‌دهد یا بالاصله پاک نمی‌شود، وادرار به تسلیم کنیم، اما نباید این کار را انجام دهیم. مهم نیست که یک فرد چقدر بی‌میل به نظر رسد، در هر حال حقیقتی ساده وجود دارد این فرد معتاد در جلسه حضور دارد.

ممکن است هرگز از نتایج انجام قدم دوازدهم مطلع نشویم؛ وظیفه ما نیست که تمایل تازه‌واردها را ارزیابی کنیم. پیامی که با خود به همراه داریم، بخشی از ماست. آن را به همه جا می‌بریم و به رایگان در میان می‌گذاریم و نتایج را به نیرویی برتر از خود می‌سپاریم.



فقط برای امروزه؛ بیبودی خود را با هر معتادی، هر کجا، هر زمان و تحت هر شرایطی در میان می‌گذارم. نتایج را به نیرویی برتر خود می‌سپارم.

«روابط میتواند حوزه شدید دردناکی باشد.»

کتاب پایه



عشق برای برخی از ما مانند اکسیر است. هیجان یک رابطه عاشقانه جدید، فریبندگی داشتن رابطه‌ای صمیمی، احساس آزادی حاصل از اجازه دادن به خود برای آسیب‌پذیر شدن همه اینها عواطف قدرتمندی هستند. اما نمی‌توانیم فراموش کنیم که ما فقط از اعتیاد رهایی موقتی روزانه پیدا کرده‌ایم. حفظ این رهایی موقتی روزانه باید در زندگی هر معتاد در حال بیبودی بالاترین اولویت باشد.

ممکن است در رابطه خود شدید درگیر شویم. ممکن است دوستان قدیمی و راهنمای خود را در این فرآیند فراموش کنیم. سپس، وقتی اوضاع وخیم می‌شود، اغلب احساس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم با افرادی که قبل از رابطه عاشقانه ما به ما کمک کرده‌اند، ارتباط برقرار کنیم. این باور می‌تواند زمینه لغزش را فراهم کند. از طریق انجام برنامه خود و حضور در جلسات به طور مداوم، اطمینان حاصل می‌کنیم که حتی وقتی عمیقاً در رابطه‌ای عاشقانه غرق شده‌ایم، شبکه‌ای از بیبودی را در اختیار داریم.

تمایل ما برای برقراری رابطه عاشقانه طبیعی است. اما نباید فراموش کنیم که بدون برنامه خود، حتی سالم‌ترین رابطه نیز ما را در برابر قدرت اعتیاد حفظ نمی‌کند.



فقط برای امروز: به خاطر تمایل خود به برقراری رابطه عاشقانه، بیبودی را نادیده نخواهیم گرفت.

تحمل عواطف خود

«از ابزاری که در اختیار داریم، استفاده می‌کنیم و توانایی تحمل عواطف خود را به دست می‌آوریم.»

کتاب پایه



برخی از ما می‌گوییم: «عواطف خود را تحمل کنم؟». حتماً شوخی می‌کنید! در دوران مصرف، هرگز به خود این فرصت را ندادیم که روش تحمل آنها را یاد بگیریم. تصور می‌کردیم نباید احساسات خود را تحمل کنیم، بلکه باید آنها را تخدیر کنیم. مشکل این بود که "درمان" عواطف غیرقابل تحمل از طریق مصرف مواد، ما را از بین می‌برد. در این هنگام به معنادان گمنام آمدیم، شروع به کار کرد قدمهای دوازده‌گانه کردیم و در ترتیج به تدریج از لحاظ عاطفی رشد کردیم.

بسیاری از ما آرامش عاطفی را درست از همان آغاز به دست آوردیم. از ظاهر به اینکه اعتیاد و زندگی ما تحت کنترل است، خسته شدیم؛ در واقع وقتی سرانجام اقرار کردیم که کنترلی بر آنها نداریم، احساس خوبی پیدا کردیم. پس از مشارکت کردن ترازنامه خود با راهنما، به تدریج احساس کردیم نباید انکار کنیم چه کسی هستیم یا برای پذیرفته شدن چه احساسی داریم. وقتی جبران خسارت را به اتمام رساندیم، می‌دانستیم نباید از احساس گناه رنج ببریم؛ خود به تنها می‌توانستیم آن را تحمل کنیم و این احساس ما را از بین نمی‌برد. هر چه بیشتر برنامه NA را انجام دادیم، نسبت به زندگی همان طور که برای ما پیش می‌آمد، احساس بهتری پیدا کردیم.

امروز برنامه مؤثر است، همان‌طور که تا به حال مؤثر بوده است. از طریق ارزیابی زندگی روزمره خود، صداقت داشتن درباره نقش خود در آن و تسلیم شدن در برابر واقیت، می‌توانیم احساساتی را که زندگی پیش روی ما قرار می‌دهد، تحمل کنیم. با استفاده از ابزاری که در اختیار داریم، توانایی تحمل عواطف خود را به دست آورده‌ایم.



فقط برای امروز: احساسات خود را انکار نمی‌کنیم. صداقت و تسلیم را در زندگی همان‌طور که هست، به کار می‌بنم. از ابزار این برنامه برای تحمل عواطف خود استفاده می‌کنم.

«وقتی مشاهده می‌کنیم نواقص ما چگونه در زندگی ما وجود دارد و آنها را می‌پذیریم، می‌توانیم از آنها رهایی یابیم و زندگی جدید خود را ادامه دهیم.»

کتاب پایه



گاهی اوقات آمادگی ما برای رفع شدن نواقص، بستگی دارد به اینکه آنها را چه بنامیم. اگر با تغییر نام نواقص خود باعث شویم کمتر "ناقص" به نظر برسند، ممکن است قادر به در ک خسارتی که به وجود آورده‌ایم، نباشیم. اگر به نظر رسد آنها هیچ صدمه‌ای ایجاد نمی‌کنند، چرا اصلاً از نیروی برتر بخواهیم آنها را بر طرف نماید؟ "جلب رضایت افراد" را به عنوان مثال در نظر بگیرید. آیا واقعاً آنقدر بد به نظر می‌رسد؟ جلب رضایت افراد صرفاً بدین معناست که با افراد با مهربانی رفتار کنیم، درست است؟ نه کاملاً. اگر با صراحة بگوییم، این امر بدین معناست که فریبکار و متقلب باشیم. در واقع، درباره احساسات، باورها، نیازهای خود دروغ می‌گوییم و سعی می‌کنیم با چرب زبانی رضایت دیگران را نسبت به خواسته‌های خود به دست آوریم.

یا شاید فکر می‌کنیم "خونسرد" هستیم. اما آیا "خونسردی" به معنای نادیده گرفتن کارهای خانه، اجتناب از رویارویی با مسائل و عادت کردن به یک زندگی یکنواخت و راحت است؟ اگر این طور باشد، نام آن "تبالی" یا "مصاحمه" یا "تروس" است.

بسیاری از ما در تشخیص نواقص شخصیتی خود مشکل داریم. اگر این طور است، می‌توانیم با راهنمایی دوستان NA صحبت کنیم. رفتار خود را به طور واضح و صادقانه برای آنها شرح می‌دهیم و برای شناسایی نواقص خود از آنها کمک می‌خواهیم، با گذشت زمان، به تدریج بهتر قادر به تشخیص نواقص شخصیتی خود می‌شویم و از آنها با اسم واقعی شان نام می‌بریم.



فقط بوای امروز: از نواقص خود با اسم واقعی شان نام می‌برم. اگر در انجام این کار مشکل دارم، از راهنمایی خود کمک می‌گیرم.

«توانایی گوش دادن یک هدیه است و همزمان با رشد روحانی ما، رشد می‌کند. وقتی خود را پذیرای دریافت این هدیه می‌کنیم، زندگی معنای جدیدی پیدا می‌کند.»

کتاب پایه



آیا تا به حال رفتار بچگانه دو کودک خردسال را در حال گفتگو تماشا کرده‌اید؟ یکی از آنها در باره اژدهاهای زرشکی صحبت می‌کند، در حالی که دیگری از شنهای داخل کفش خود که پایش را اذیت می‌کند، گله می‌کند. ما نیز وقتی گوش دادن به دیگران را یاد می‌گیریم، گاهی اوقات با این مشکلات ارتباطی روبرو می‌شویم. ممکن است در جلسات بیهوده سعی در گوش دادن به صحبت‌های فرد سخنران کنیم، در حالی که ذهن ما مشغول برنامه‌ریزی مطالبی است که می‌خواهیم در سخنرانی خود مطرح کنیم. ممکن است در حین گفتگو ناگهان متوجه شویم که پاسخ‌های ما ارتباطی با سوالاتی که از ما پرسیده شده، ندارد. این پاسخ‌ها در عوض همان مطالبی است که برای سخنرانی خود آماده کرده بودیم.

آموختن نحوه گوش دادن - گوش دادن واقعی - کار دشواری است، اما دست نیافتنی نیست. شاید با تأیید صحبت‌های طرف مقابل در پاسخ‌های خود شروع کنیم. شاید از فردی که مشکلی را بیان می‌کند، پرسیم آیا کمکی هست که از دست ما بر می‌آید. با کمی تمرین، می‌توانیم از وسوسات فکری رهایی بیشتری پیدا کنیم و با افراد در زندگی خود ارتباط نزدیک‌تری بر قرار کنیم.



فقط برای امروز: افکار خود را آرام می‌کنم و به سخنانی که فرد دیگر بیان می‌کند، گوش می‌دهم.

«شروع به تقلید برخی از کارهایی که برنده‌ها انجام می‌دادند، کردم. در NA عقب ماندگی خود را جبران کردم. احساس خوبی داشتم...»
کتاب پایه



اغلب در جلسات می‌شنویم که می‌گویند باید با برنده‌ها دوستی برقرار کنیم.» چه کسانی در معتقدان گمنام برنده هستند؟ برنده‌ها به آسانی تشخیص داده می‌شوند. آنها برنامه فعال بیبودی را انجام می‌دهند، به دنبال راه حل هستند و از مشکل فاصله می‌گیرند. برنده‌ها همواره آماده کمک به تازهوارد هستند. راهنمایانی دارند و با آنها مشورت می‌کنند. برنده‌ها فقط برای امروز، پاک می‌مانند.

برنده‌ها معتقدانی در حال بیبودی هستند که وضعیت روحی مشتبی را حفظ می‌کنند. ممکن است دوران سختی را تجربه کرده باشند، اما هنوز در جلسات حضور می‌یابند و مشتاقانه درباره آن صحبت می‌کنند. برنده‌ها از صمیم قلب می‌دانند که با کمک نیرویی برتر، هیچ چیزی فراتر از حد توان اداره آنها پدیدار نمی‌شود. برنده‌ها در فعالیت‌های خدماتی خود برای دستیابی به اتحاد تلاش می‌کنند. برنده‌ها "اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهند." برنده‌ها اصل گمنامی را به خاطر می‌سپارند و عملی که بر پایه اصول باشد را صرف نظر از اینکه چه کسی در میان است، انجام می‌دهند.

برنده‌ها حس شوخ طبعی را حفظ می‌کنند. برنده‌ها می‌توانند به کارهای خود بخندند. وقتی برنده‌ها می‌خندند، با شما می‌خندند، نه به شما.

چه کسانی در معتقدان گمنام برنده هستند؟ هر یک از ما می‌توانیم یک برنده محسوب شویم. همه ما برخی از صفات برنده‌ها را از خود بروز می‌دهیم؛ گاهی اوقات به وضعیت آرمانی خیلی نزدیک می‌شویم و گاهی این طور نیست. اگر امروز پاک هستیم و برنامه بیبودی را تا حد اکثر توان انجام می‌دهیم، برنده هستیم!



فقط برای امروز: سعی می‌کنم به آرمان‌های خود تحقق بخشم. من یک برنده خواهم بود.

«هیچ کس ما را به تسلیم در برابر نگون بختی وادر نمی‌کند.»
کتاب پایه



به یاد آوردن اینکه زمانی چقدر نسبت به تسلیم در برابر بی‌بودی بی‌میل بودیم، خنده‌دار است. ظاهراً تصور می‌کردیم که به عنوان معتمدان در حال مصرف زندگی رضایت‌بخش و شگفت‌انگیزی داریم و ترک مواد مخدر بدتر از محکومیت به اعمال شاقه است. در حقیقت، درست بر عکس بود: زندگی ما مصیبت بار بود، اما از تعویض آن مصیبت آشنا با بی‌بودی ناشناخته و اهمه داشتیم.

زندگی در مصیبت و بدبختی در دوران بی‌بودی نیز ممکن است، ولیکن لزوماً این طور نیست. هیچ کس ما را به کار کرد قدمها، رفتن به جلسات یا کار کردن با راهنمای وادر نمی‌کند. هیچ نیروی شبه نظامی در NA وجود ندارد که ما را وادر به انجام کارهایی کند که ما را از درد و رنج رها می‌کند. اما قطعاً حق انتخابی داریم. تا کنون انتخاب کرده‌ایم که به خاطر سلامت عقل و بی‌بودی، مصیبت اعتیاد فعال را کنار بگذاریم. اکنون اگر آماده تعویض مصیبت امروز با آرامشی حتی بیشتر هستیم، ابزاری را برای انجام این کار در اختیار داریم اگر واقعاً نمایل داشته باشیم.



فقط برای امروز: مجبور نیستم که در نگون بختی زندگی کنم، مگر اینکه واقعاً این طور بخواهم. امروز، مصیبت خود را با مزایای بی‌بودی تعویض می‌کنم.

«با کارکرد قدمها،

اراده نیرویی برتر را می‌پذیریم.... ترس از ناشناخته ها را کنار
می‌گذاریم. آراد می‌شویم.»

کتاب پایه



زندگی مجموعه‌ای از تغییرات بزرگ و کوچک است. اگرچه ممکن است این حقیقت را از لحاظ فکری پذیریم، احتمالاً اولین واکنش عاطفی ما نسبت به تغییر، ترس است. به دلایلی تصور می‌کنیم که تغییر صدمه خواهد زد و برای ما مصیبت‌بار خواهد بود.

اگر به تغییراتی که در گذشته در زندگی ما روی داده، نگاهی بیندازیم، متوجه خواهیم شد اکثر آنها به صلاح ما بوده است. احتمالاً از تصور زندگی بدون مصرف مواد بسیار وحشت زده بودیم، در حالی که این بهترین اتفاقی است که تا به حال برای ما افتاده است. احتمالاً شغلی را از دست دادایم که تصور می‌کردیم بدون آن خواهیم مود، اما بعدها به هیجان و رضایت شخصی بیشتری در شغل جدید خود دست یافقیم. وقتی در دوران بیهوی ریسک می‌کنیم، احتمالاً تغییرات بیشتری را تجربه می‌کنیم. موقعیت‌های قدیمی را کنار می‌گذاریم و برای موقعیت‌های جدید آماده می‌شویم.

با وجود همه نوع تغییراتی که روی می‌دهد، چنگ زدن به چیزی آشنا و تلاش برای حفظ آن امری کاملاً طبیعی است. آرامش در نیرویی برتر از ما پیدا می‌شود. هر چه بیشتر اجازه دهیم تغییرات در جهت نیروی برتر روی دهد، بیشتر اعتماد پیدا می‌کنیم این تغییرات به صلاح ما هستند. ایمان جایگزین ترس خواهد شد و ما از صمیم قلب می‌دانیم همه چیز به خوبی پیش می‌رود.



فقط برای امروز: وقتی از ایجاد تغییری در زندگی خود واهمه دارم، با دانستن اینکه اراده خداوند برای من خوب است، آرامش پیدا می‌کنم.

«تنها یک لازمه برای عضویت وجود دارد، تمایل به قطع مصرف .»
کتاب پایه



همه ما افرادی را می‌شناسیم که می‌توانند از معتادان گمنام بپرسند.
بسیاری از افرادی که از همه طبقات زندگی با آنها رو برو می‌شوند - اعضای
خانواده، دوستان و همکاران واقعاً می‌توانند از برنامه بهبودی در زندگی
خود استفاده کنند. متاسفانه افرادی که به ما نیاز دارند، همیشه راه خود را به
سوی اتفاقهای معتادان گمنام پیدا نمی‌کنند.

NA برنامه‌ای برای جذب افراد است، نه تبلیغ. ما فقط اعضای معتادان
گمنام هستیم. می‌توانیم در صورتی که دوستان و عزیزان ما مایل باشند، آنها را
به جلسه‌ای بیاوریم، اما نمی‌توانیم آنها را به پذیرفتن این شیوه زندگی که
رهایی از اختیار فعال را برای ما میسر ساخته، وادر کنیم.

عضویت در معتادان گمنام تصمیمی فوق العاده شخصی است. انتخاب
عضویت در NA در قلب هر فرد معتاد صورت می‌گیرد. حضور اجباری در
جلسات در طولانی مدت، معتادان زیادی را در اتفاقهای ما نگاه نخواهد داشت.
تنها اگر به معتادانی که هنوز در عذابند، فرصت داده شود، آنها می‌توانند
تصمیم بگیرند که آیا در برابر اختیار خود عاجز هستند یا خیر. ما صرفاً می‌توانیم
پیام را برسانیم، اما نمی‌توانیم معتاد را به اجبار به جلسات بیاوریم.



فقط برای امروز: به خاطر تصمیم خود برای عضویت در معتادان گمنام
و سپاسگزارم.

«اعتیاد یک بیماری جسمانی، ذهنی و روحانی است که همه زمینه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

کتاب پایه



اکثر ما قبل از اینکه شروع به مصرف کنیم، پنداری قالبی داشتیم، تصویری ذهنی از اینکه معتادان باید چگونه باشند. برخی از ما تصویری از یک معتاد مواد مخدر تجسم می‌کردیم که برای به دست آوردن پول مواد از بازارهای عمومی‌زدی می‌کنند. برخی دیگر از ما تصویری از یک فرد متزوی بدگمان مجسم می‌کردیم که از پشت پرده‌های همیشه کشیده و درهای همیشه قفل به زندگی خیره شده است. تصور می‌کردیم تا وقتی مانند هیچ یک از این پندارهای قالبی نباشیم، نمی‌توانیم معتاد باشیم.

همان طور که مصرف ما بیشتر می‌شد، این پیش پند اشتها را درباره اعتیاد کنار گذاشتیم و پیش پنداشت دیگری را مجسم کردیم، این عقیده که اعتیاد درباره مواد مخدر است. شاید تصور کرده باشیم اعتیاد به معنای عادتی جسمانی است و معتقد بودیم که هر ماده مخدری که عادت جسمانی ایجاد نکند، "اعتیاد آور" نیست. یا تصور می‌کردیم تمام مشکلات ما از مواد مخدری که مصرف می‌کردیم، نشأت می‌گرفت. تصور می‌کردیم صرفاً اگر از شر مواد مخدر خلاص شویم، سلامت عقل به زندگی ما باز می‌گردد.

یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که در معتادان گمنام آموختیم این است که اعتیاد فراتر از مصرف مواد مخدر است. اعتیاد بخشی از وجود ماست؛ یک بیماری است که همه زمینه‌های زندگی ما را با یا بدون مواد مخدر در بر می‌گیرد. می‌توانیم حتی پس از قطع مصرف نیز اثرات آن را در افکار، احساسات و رفتار خود مشاهده کنیم، بدین دلیل، به راه حلی نیاز داریم که در اصلاح همه زمینه‌های زندگی ما مؤثر باشد قدمهای دوازده گانه.



فقط بوای امروز؛ اعتیاد یک بیماری ساده نیست، اما راه حلی ساده دارد. امروز، این راه حل را در زندگی خود به کار می‌گیرم؛ قدمهای دوازده گانه بیبودی.

«اصل روحانی وجود دارد که به منظور حفظ آنچه در معتقدان گمنام در اختیار ما گذاشته شده، آن را به دیگران می‌بخشیم. از طریق کمک به دیگران در پاک ماندن، از مزیت غنای روحانی که به دست آورده‌ایم، استفاده می‌کنیم.»
کتاب پایه



بارها و بارها در دوران بیهویتی، دیگران آنچه را به رایگان با آنها در میان گذاشته شده، با ما نیز به رایگان مشارکت می‌کنند. شاید جزء یکی از دریافت‌کنندگان تماس تلفنی قدم دوازدهم باشیم. شاید فردی ما را سوار اتومبیل خود کرده و به اولین جلسه معتقدان گمنام برده است. شاید همان فرد وقتی تازه‌وارد بودیم برای ما شام آورده باشد. همه ما مورد عنایت، توجه و لطف اعضاي انجمن خود قرار گرفته‌ایم. ممکن است از فردی پرسیده باشیم: «چگونه می‌توانیم لطف شما را جبران کنم؟» و در جواب احتمالاً به ما پیشنهاد شده که ما هم اگر توانتیم این لطف را در حق تازه وارد دیگری انجام دهیم.

وقتی مدت زمان پاکی و بیهویتی خود را حفظ می‌کنیم، تمایل پیدا می‌کنیم کارهایی که فردی برای ما انجام داده، برای دیگران انجام دهیم و خوشحال هستیم که می‌توانیم این کار را انجام دهیم. اگر در بیمارستان یا مؤسسه بازپروری پیام را شنیدیم، می‌توانیم برای کمک در سرویس خدماتی NA داوطلب شویم. یا می‌توانیم وقت خود را به تازه‌واردی که سعی در کمک به او داریم، اختصاص دهیم و به او توجه و محبت کنیم.

در بیهویتی چیزهای زیادی به ما بخشیده شده است. یکی از بزرگترین هدایایی که دریافت کرده‌ایم، مزیت مشارکت کردن آنچه با ما در میان گذاشته شده، با دیگران بدون انتظار پاداش است. دانستن اینکه چیزی در اختیار داریم که می‌تواند برای دیگران مفید باشد، لذت بخش است و هنگامی که آن را در میان می‌گذاریم، این لذت چند برابر می‌شود. امروز، می‌توانیم آزادانه و قدر شناسانه این کار را انجام دهیم.



فقط برای امروز: چیزهای زیادی در بیهویتی به من بخشیده شده و به خاطر آن از صمیم قلب سپاسگزارم. از اینکه می‌توانم آن را همان طور که به رایگان با من در میان گذاشته شد، با دیگران مشارکت کنم، لذت می‌برم.

«از خود خشنودی دشمن اعضا بی است که دارای مدت زمان پاکی چشمگیری هستند. اگر برای مدت زیادی از خود خشنود باقی بمانیم، فرآیند بهبودی متوقف می‌شود.»

کتاب پایه



تشخیص از خود خشنود بودن در دوران بهبودی مانند مشاهده دود در یک اتفاق است. وقتی حضور ما در جلسات کمرنگ می‌شود، ارتباط ما با اعضای تازه وارد کاهش می‌یابد یا روابط ما با راهنمای حفظ نمی‌شود، این "دود" غلیظ می‌شود. اگر از خود خشنودی ادامه پیدا کند، قادر به پیدا کردن راه خود از میان دود نخواهیم بود. تنها واکنش سریع ما می‌تواند از وقوع یک جهنم جلوگیری کند.

باید یاد بگیریم دود از خود خشنودی را تشخیص دهیم. در NA از همه حمایت‌های لازم برای انجام این کار برخورداریم. باید وقت خود را با سایر معتقدان در حال بهبودی بگذرانیم، زیرا آنها ممکن است از خود خشنودی ما را قبل از ما تشخیص دهند. تازهواردها به ما یاد آور می‌شوند که اعتیاد فعال چقدر دردناک می‌تواند باشد. راهنمایی به ما کمک می‌کند تمکن خود را حفظ کنیم و از نشریات NA که به آسانی در دسترس است، می‌توان برای خاموش کردن شعله‌های کوچک که هر از گاهی به وجود می‌آیند، استفاده کرد. مشارکت منظم در بهبودی مطمئناً ما را قادر ساخت آن باری که دود را قبل از اینکه به جهنمی بزرگ تبدیل شود، مشاهده کنیم.



فقط برای امروز: به طور فعال و کامل در بهبودی خود شرکت می‌کنم.
تعهد من نسبت به بهبودی امروز درست مانند اوایل دوران بهبودی به قوت خود باقی است.

«هر چیزی که در حین خدمت **NA** اتفاق میافتد، باید از تمایل به رساندن موفقیت‌آمیزتر پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است، سرچشمه گیرد.»

کتاب پایه



انگیزه‌های ما اغلب برای ما غیرمنتظره هستند. در اولین روزهای بهبودی، این انگیزه‌ها تقریباً همیشه غیرمنتظره بودند! آموخته‌ایم انگیزه‌های خود را از طریق دعا، مراقبه، قدمها و صحبت با راهنما و سایر معتادان بررسی کنیم. وقتی متوجه تمایل شدید خود به انجام کاری با داشتن چیزی می‌شویم، بررسی انگیزه‌های خود برای پی بردن به اینکه واقعاً چه چیزی می‌خواهیم، فوق العاده مهم است. در اوایل بهبودی، بسیاری از ما قبل از اینکه بررسی انگیزه‌های خود را به طور منظم شروع کنیم، با شور و اشتیاق زیادی به خدمت مشغول شدیم. مدتی طول می‌کشد تا از دلایل اصلی اشتیاق خود آگاه شویم. شاید بخواهیم دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم، استعدادهای خود را به نمایش بگذاریم یا به فردی شاخص و مهم تبدیل شویم. حال شاید این تمایلات در محیط دیگری مضر نباشد و از راه دیگری بروز پیدا کند. اما در خدمت **NA** این تمایلات می‌توانند آسیبی جدی به وجود آورند.

وقتی تصمیم می‌گیریم به **NA** خدمت کنیم، در واقع تصمیم می‌گیریم به معتادان در دستیابی به بهبودی و حفظ آن کمک کنیم. باید انگیزه‌های خود را در خدمت با دقت بررسی کنیم و به یاد داشته باشیم که گریزاندن معتادان در حال مصرف از متقاعد کردن آنها برای ماندن آسان‌تر است. وقتی به آنها تقلب، فریبکاری یا فخرفروشی نشان دهیم، تصویر غیر جدایی از بهبودی را به نمایش می‌گذاریم. اما تمایل عاری از خود پسندی به خدمت به دیگران، محیطی جذاب را برای معتادی که هنوز در عذاب است، به وجود می‌آورد.



فقط برای امروز: انگیزه‌های خود را برای روحیه واقعی خدمت بررسی می‌کنم.

«این حقیقت که همه گروه‌ها

بر رساندن پیام تمرکز می‌کنند، هماهنگی ایجاد می‌کند؛ معتقدان
می‌توانند روی ما حساب کنند.»

کتاب پایه



ماجرای الهمشگه‌های ما در دوران اعتیاد فعال شاید خنده دار باشد. داستان عکس العمل‌های عجیب و غریب ما به زندگی در دوران مصرف شاید جالب باشد. اما آنها بیشتر حاوی بی نظمی و آشفتگی هستند، نه پیام. بحث‌های فلسفی درباره ذات خداوند جذاب است. بحث درباره موضوعات جنجال برانگیز کنونی جای خود را دارند، اما جای آن در جلسه NA نیست.

موقعی که از جلسات تنفر پیدا می‌کنیم و از اینکه «اعضا نمی‌دانند چگونه مشارکت کنند» یا «این هم یک جلسه شکوه و زاری دیگر بود» گله‌مند هستیم، احتمالاً علامت این است که باید طرز بیان خود را به دقت و کاملاً بررسی کنیم.

مشارکت ما درباره اینکه چگونه بیهودی را آغاز کردیم و چگونه از طریق تمرین دوازده قدم در برنامه ماندیم، پیام بیهودی واقعی است. این چیزی است که ما به دنبال آن به جلسات می‌رویم. هدف اصلی انجمن ما رساندن پیام به معتقد در حال عذاب است. مشارکت ما در جلسات می‌تواند بسیار زیاد به این امر کمک کند و یا به طرز عجیبی به آن لطمه بزند. انتخاب و مسئولیت به همده تک تک ما است.



فقط برای امروزه: بیهودی خود را در یک جلسه NA به مشارکت می‌گذارم.

«تا وقتی سخنان خود را به عمل تبدیل نکنیم، هیچ معنایی ندارند.»
کتاب پایه



قدم دوازدهم به ما یاد آور می‌شود «این اصول را در همه امور خود به کار گیریم.» در NA نمونه‌های زنده ای از این پیشنهاد را در اطراف خود مشاهده می‌کنیم. اعضای با تجربه‌تر که ظاهرآ محیطی حاکی از آرامش در اطراف خود دارند، پاداش‌های حاصل از به کار بردن این ذره از خرد را در زندگی خود بروز می‌دهند.

برای دریافت پاداش‌های قدم دوازدهم، اصول روحانی بیهودی را حتی زمانی که هیچ کس ما را مشاهده نمی‌کند، اجرا می‌کنیم. اگر در جلسات درباره بیهودی صحبت کنیم، اما مانند دوران اعتیاد فعال زندگی کنیم، اعضای انجمن ممکن است گمان کنند که ما کاری بیشتر از نقل شعارهای که به درد چسباندن بر روی سپر اتومبیل‌ها می‌خورد، انجام نمی‌دهیم. آنچه به اعضای تازه‌وارد منتقل می‌کنیم، بیشتر از آنچه می‌گوییم، از شیوه زندگی ما نشأت می‌گیرد. اگر بدون تجربه معجزه قدم سوم فردی را به "سپردن اوضاع به نیروی بورت" نصیحت کنیم، احتمالاً این پیام به گوش تازه‌واردی که مد نظر است، نخواهد رسید. از طرف دیگر، اگر "طبق سخنان خود عمل کنیم" و تجربه واقعی خود در بیهودی را در میان بگذاریم، پیام ما مطمئناً برای همه روش خواهد بود.



فقط برای امروز: اصول بیهودی را اجرا می‌کنیم، حتی وقتی تنها فردی هستیم که از آن مطلع می‌شویم.

«در زندگی بر اساس قدمها، شروع به کنار گذاشتن خود مشغولی می‌کنیم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما در حالی که متلاطف شده بودیم که احساسات، خواسته‌ها و نیازهای ما برای همه از بالاترین اهمیت برخوردار است، قدم در برنامه نهادیم. مدتی طولانی رفتار خودمحورانه و خودجویانه را در پیش گرفته بودیم و معتقد بیم بودیم تنها راه زندگی همین است.

این خودمحوری صرفاً بدين دلیل که مصرف مواد را قطع می‌کنیم، متوقف نمی‌شود. شاید در اولین رویداد NA حضور یابیم و مطمئن باشیم که همه افراد حاضر در اتفاق ما را زیر نظر دارند، مورد قضاؤت قرار می‌دهند و محکوم می‌کنند. شاید انتظار داشته باشیم هر وقت که نیاز داشتیم راهنمایی برای شنیدن حرفاهاي ما از طریق تلفن حاضر باشد و شاید آنها در عوض با ملایمت به ما توصیه کنند که دنیا حول محور ما نمی‌گردد. هر چه بیشتر اصرار کنیم که در مرکز عالم قرار داریم، از دوستان، راهنمای و هر چیز دیگر رضایت کمتری خواهیم داشت.

راهی از خود مشغولی را می‌توان از طریق تمرکز بر نیازهای دیگران و تمرکز کمتر بر خود به دست آورد. وقتی دیگران مشکل دارند، می‌توانیم به آنها کمک کنیم. وقتی تازهواردها برای رفتن به جلسات به وسیله نیاز دارند، می‌توانیم آنها را سوار اتومبیل خود کنیم. وقتی دوستان تنها هستند، می‌توانیم وقت خود را با آنها بگذرانیم. وقتی احساس بی توجهی یا کمبود عشق می‌کنیم، می‌توانیم عشق و توجه مورد نیاز خود را به افراد دیگر ابراز کنیم. در ازای بخشش، پاداش بیشتری دریافت می‌کنیم و این وعده‌ای است که می‌توانیم به آن اعتماد کنیم.



فقط برای امروزه: دنیا را با دیگران قسمت می‌کنم و می‌دانم که آنها نیز به اندازه من مهم هستند. از طریق بخشش، روح خود را تقویت می‌کنم.

«آزادی برای تغییر ظاهراً پس از خویشتن پذیری حاصل می‌شود.»

کتاب پایه



ترس و انکار مخالف پذیرش است. هیچ یک از ما حتی به چشم خود نیز کامل نیستیم؛ همه ما صفات خاصی داریم که احتمالاً مایل به تغییر آنها هستیم. گاهی اوقات وقتی درباره اینکه چقدر از آرمان‌های خود فاصله داریم، تعمق می‌کنیم، از ترس اینکه مبادا فرصتی وجود نداشته باشد که به افراد دلخواه خود تبدیل شویم، به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیریم. در این هنگام مکانیسم دفاعی انکار وارد عمل می‌شود و ما را تا نهایت به طرف مخالف سوق می‌دهد: به خود می‌گوییم وقتی هیچ چیز مربوط به ما نیاز به تغییر ندارد، پس چرا باید نگران باشیم؟ هیچ یکی از این دو آزادی لازم برای تغییر را در اختیار ما قرار نمی‌دهد.

فرقی نمی‌کند در بیبودی عضو قدیمی با جدید باشیم، آزادی برای تغییر از طریق کارکرد قدمهای دوزاده‌گانه حاصل می‌شود. وقتی به عجز خود و غیر قابل اداره بودن زندگی خود اقرار می‌کنیم، این دروغ را که مجبور به تغییر نیستیم، خلع سلاح می‌کنیم. وقتی به باور می‌رسیم نیرویی برتر از ما می‌تواند به ما کمک کند، ترس ما از دچار شدن به صدماتی غیر قابل جبران از بین می‌رود؛ به باور می‌رسیم می‌توانیم تغییر کنیم. خود را به مراقبت خداوندی که در کمک کنیم، می‌سپاریم و قدرت لازم برای برسی صادقانه و دقیق خود را پیدا می‌کنیم. چیزهایی را که متوجه می‌شویم نزد خداوند، خود و انسانی دیگر اعتراف می‌کنیم، خیر و شر خود را می‌پذیریم؛ با این پذیرش، آزادی لازم برای تغییر را پیدا می‌کنیم.



فقط بوای امروز: مایل به تغییر هستم. با کارکرد قدمها، با ترس و انکار مقابله می‌کنم و پذیرش لازم برای تغییر را به دست می‌آورم.

نایران
Nairan.Org



ایجاد
نیاز
نیاز
Nairan.Org

«وقتی در انتهای راه متوجه می‌شویم که دیگر نمی‌توانیم با یا بدون مواد به عنوان یک انسان عمل کنیم، همه ما با یک مسئله بغرنج مشابه روبرو می‌شویم.... یا تا حد اکثر توان راه خود را به سوی پایان تلخ-زندان، تیمارستان یا مرگ-ادامه می‌دهیم و یا شیوه جدیدی برای زندگی پیدا می‌کنیم.»

کتاب پایه



بدترین جنبه اعتیاد فعال چه بود؟ برای بسیاری از ما این نبود که شاید روزی از بیماری اعتیاد خود بمیریم. بلکه بدترین بخش آن زندگی بدتر از مرگ و پوچی بی‌نهایتی بود که هر روز تجربه می‌کردیم. مانند ارواح سرگردانی بودیم که جزئی از دنیا اطراف خود نیستند.

در دوران بیبودی، به باور رسیده‌ایم که بنا به دلیلی اینجا حضور داریم؛ تا دوست داشتن خود و دوست داشتن دیگران را تجربه کنیم. با کار کرد قدمها خویشن‌پذیری را فرا گرفته‌ایم. خویشن‌پذیری، احترام به نفس را به همراه آورده است. دریافته‌ایم همه اعمال ما بر روی دیگران تأثیر می‌گذارد؛ بخشی از زندگی اطرافیان خود و زندگی خود هستیم. اعتماد به افراد دیگر و قبول مسئولیت خود در قبال آنها را شروع کردی‌ایم.

در دوران بیبودی، به زندگی باز گشته‌ایم. از طریق کمک به آسایش دیگران و تلاش روزانه برای انجام بهتر این کار، زندگی جدید خود را حفظ می‌کنیم و در این هنگام قدم دهم، یازدهم و دوازدهم مفید واقع می‌شوند. روزهای زندگی کردن به مانند یک روح سپری شده است، اما تنها تا وقتی که سعی کنیم در زندگی خود و اطرافیان خود فردی سالم، دوست داشتنی و بخشنده باشیم.



فقط برای امروز: شیوه جدیدی برای زندگی پیدا کردی‌ام. امروز، سعی می‌کنم به دیگران خدمت کنم و خود را دوست بدارم.

«عقاید قدیم خود را مجدداً ارزیابی می‌کنیم تا بتوانیم با عقاید جدیدی که منجر به شیوه جدیدی برای زندگی می‌شوند، آشنایی پیدا کنیم.»

کتاب پایه



آموختن شیوه جدیدی برای زندگی ممکن است دشوار باشد. گاهی اوقات وقتی وضعیت فوق العاده دشوار می‌شود، وسوسه می‌شویم که مسیری را دنبال کنیم که کمتر به ایستادگی نیاز داشته باشد و دوباره بر اساس عقاید کهنه خود زندگی کنیم. فراموش می‌کنیم که این عقاید کهنه در حال نابود کردن ما بودند. برای زندگی به شیوه‌ای جدید، باید نسبت به عقاید جدید روشن‌بین باشیم.

کارکرد قدمها، حضور در جلسات، صحبت با دیگران، اعتماد به راهنمای این پیشنهادات می‌توانند با مقاومت ما و حتی نافرمانی ما سازگاری داشته باشند. بر قامه NA مستلزم تلاش است، اما هر یک از قدمهای برنامه، ما را به افرادی که واقعاً می‌خواهیم باشیم، نزدیک می‌کند. به تغییر، رشد و تبدیل شدن به چیزی بیشتر از آنچه امروز هستیم، تمایل داریم. بدین منظور، روشن‌بین می‌شویم و عقاید جدیدی را که در NA پیدا کرده‌ایم، امتحان می‌کنیم و شیوه جدید زندگی را یاد می‌گیریم.



فقط برای امروز: نسبت به عقاید جدید روشن‌بین می‌شوم و شیوه جدید زندگی را یاد می‌گیریم.

«قدم دوازدهم برنامه می‌گوید که باید پیام را به معتادی که هنوز در عذاب است، برسانیم.... گروه قدرتمندترین ابزاری است که برای رساندن پیام در اختیار داریم.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار به جلسات معتادان گمنام می‌آییم، با معتادان در حال بهبودی دیدار می‌کنیم. می‌دانیم که آنها معتاد هستند، زیرا درباره همان تجربیات و احساساتی که ما داشته‌ایم، صحبت می‌کنند. می‌دانیم که آنها در حال بهبودی هستند و چیزی به دست آورده‌اند که ما نیز خواهان آن هستیم. وقتی سایر معتادان بهبودی خود را در جلسات با ما در میان می‌گذارند، احساس امیدواری می‌کنیم.

محیط بهبودی، ما را به جلسات جذب می‌کند. این محیط وقتی ایجاد می‌شود که اعضای گروه تعهد می‌دهند با یکدیگر همکاری کنند. از طریق کمک به تشکیل جلسات، دیدار با تازهواردها و صحبت با سایر معتادان پس از جلسه سعی می‌کنیم محیط بهبودی را بهتر کنیم. این نشانه‌های عمل به تعهد، جلسات ما را جذاب می‌سازد و به گروه‌ها کمک می‌کند بهبودی خود را در میان بگذارند.

مشارکت کردن تجربه در جلسات یکی از راه‌های کمک به یکدیگر است و اغلب اساس احساس تعلق ما را تشکیل می‌دهد. با سایر معتادان همدردی می‌کنیم، بنابراین به پیام امید آنها اعتماد می‌کنیم. بسیاری از ما بدون این احساس تعلق و امید در معتادان گمنام دوام نخواهیم آورد. وقتی در جلسات همیشگی صحبت می‌کنیم، از بهبودی شخصی در حین کمک به دیگران پشتیبانی می‌کنیم.



فقط برای امروزه: در گروه خود با معتاد دیگری ارتباط برقرار می‌کنم و بهبودی خود را در میان می‌گذارم.

«اگر به اصل گمنامی وفادار بمانیم، انگیزه نفع شخصی... که در گذشته درد زیادی را به همراه آورد، از میان می‌رود.»

کتاب پایه



واژه گمنامی به خودی خود به معنای نداشتن نام است، اما اصل مهم‌تری در گمنامی برنامه NA تأثیرگذار است: اصل از خود گذشتگی. وقتی به عجز خود در برابر اداره زندگی اقرار می‌کنیم، قدم اول خود را از اراده شخصی دور می‌کنیم و به سوی از خود گذشتگی هدایت می‌کنیم. هر چه کمتر سعی کنیم زندگی خود را بر اساس اراده شخصی اداره کنیم، بیشتر به قدرت و هدایتی که زمانی شدیداً بدان نیاز داشتیم، دست پیدا می‌کنیم.

اما اصل از خود گذشتگی صرفاً موجب احساس بهتر در ما نمی‌شود، بلکه به بهتر زندگی کردن ما نیز کمک می‌کند. عقاید ما درباره اینکه دنیا چگونه باید اداره شود، اهمیت خود را از دست می‌دهد و از تلاش برای تحمیل اراده خود به همه افراد و چیزهای اطراف خود دست می‌کشیم. وقتی از ظاهر به "دانستن همه چیز" دست می‌کشیم و شروع به شناخت ارزش تجربه افراد دیگر می‌کنیم، رفته رفته با آنها با احترام رفتار می‌کنیم. منافع دیگران به اندازه منافع خود برای ما اهمیت پیدا می‌کند؛ کم کم به جای اینکه صرفاً درباره مصلحت خود بیندیشیم، به مصلحت گروه خود نیز فکر می‌کنیم. شروع به گذران یک زندگی می‌کنیم که بزرگتر از ما و فراتر از نام ما با خود ماست. یعنی زندگی بر اساس اصل گمنامی.



فقط برای امروز: خدایا، هرا از اراده شخصی نجات بد. به من در درک اصل گمنامی کمک کن؛ به من کمک کن با از خود گذشتگی زندگی کنم.

«وقتی اعتماد به این نیرو را یاد می‌گیریم شروع به غلبه بر ترس خود از زندگی می‌کنیم.»

کتاب پایه



افرادی هستیم که به قرار دادن همه تخم مرغهای خود در یک سبد عادت کرده‌ایم. بسیاری از ما ماده مخدر دلخواه خود را انتخاب کردیم. به آن تکیه کردیم تا هر روز ما را به پایان رساند و زندگی را قابل تحمل سازد. به این ماده مخدر وفادار بودیم؛ در حقیقت، بدون هیچ یهانه‌ای خود را به آن پاییند کردیم. سپس این ماده به دشمن مبدل شد. تنها چیزی که تا به حال به آن وابسته شده بودیم، به ما خیانت کرد و این خیانت ما را در عجز و ناتوانی تنها گذاشت.

اکنون که خود را به زحمت به اتفاقهای بھبودی رسانده‌ایم، ممکن است وسوسه شویم برای تأمین نیازهای خود به انسان دیگری تکیه کنیم. ممکن است از راهنمای، معشوق یا بهترین دوست خود انتظار این کار را داشته باشیم. اما وابستگی به انسان‌های دیگر مخاطره آمیز است. آنها کامل نیستند. ممکن است وقتی به آنها نیاز داریم در تعطیلات و در حال استراحت باشند یا در وضعیت روحی بدی به سر برند.

وابستگی ما باید به نیرویی برتر از خود باشد. هیچ نیروی انسانی نمی‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند، از خواست ما و زندگی ما مراقبت کند یا در هنگام نیاز، به طور بی‌قید و شرط در دسترس باشد و عشق بی‌شائبه‌ای داشته باشد. به خداوندی که در کمی کنیم اعتماد می‌کنیم، چراکه این نیرو هیچ وقت ما را نومید نمی‌کند.



فقط برای امروز: به نیرویی برتر از خود اعتماد می‌کنم، چرا که این نیرو هرگز من را نومید نمی‌کند.

خداوند می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند

«فرآیند به باور رسیدن، سلامت عقل را به ما باز می‌گرداند.
قدرت لازم برای به عمل در آوردن از این باور نشأت می‌گیرد.»
کتاب پایه



اکنون که سرانجام به عدم سلامت عقل خود اقرار کرده‌ایم و مثالهای آن را در همه اشکال آن مشاهده کرده‌ایم، شاید وسوسه شویم باور کنیم که مجبور به تکرار این رفتار در باقیمانده زندگی خود نیز هستیم. درست همان طور که تصور می‌کردیم اعتیاد فعال نومید کننده است و ما هرگز پاک نمی‌شویم، اکنون ممکن است باور کنیم که نوع خاص عدم سلامت عقل ما نومید کننده است.
نه تا این حد! می‌دانیم که رهایی از اعتیاد فعال را مدیون لطف خداوندی مهربان هستیم. اگر نیروی برتر ما می‌تواند چنین معجزه‌ای را انجام دهد، یعنی ما را از وسوسه مصرف مواد رهایی بخش، مطمئناً این نیرو می‌تواند عدم سلامت عقل ما را در همه اشکال آن بر طرف نماید.

اگر درباره این مسئله تردید داریم، تنها باید درباره سلامت عقلی که اکنون به زندگی ما باز گردانده شده، فکر کنیم. شاید کنترل کارتهای اعتباری خود را از دست داده باشیم؛ اما سلامت عقل وقتی باز می‌گردد که شکست را پذیریم و همه آنها را پاره کنیم. شاید احساس تنهایی می‌کرده‌ایم و می‌خواهیم به دیدن رفاقتی مصرف کننده و قدیمی خود برویم. رفتن به دیدار راهنمای جای این کار، عمل معقولانه تری است.

وقتی شروع به تجربه لحظاتی در بیبودی می‌کنیم که از سلامت عقل برخوردار هستیم، عدم سلامت عقل ناشی از اعتیاد به گذشته عقب‌نشینی می‌کند و دور و محو می‌گردد. وقتی شروع به درک این موضوع می‌کنیم که نوع خاص سلامت عقل ما در برابر نیرویی برتر از ما هیچ است، ایمان ما به این نیرو بیشتر می‌شود.



فقط برای امروز: به خاطر هر عمل معقولانه در زندگی خود از خداوندی که درک می‌کنیم سپاسگزارم، چرا که این اعمال نشانه بازیابی سلامت عقل است.

«دیگر با ترس، عصبانیت، احساس گناه، تاسف به حال خود با افسردگی نمی‌جنگیم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما به عنوان یک فرد معتقد هستند که از گاهی دچار افسردگی می‌شویم. وقتی احساس افسردگی می‌کنیم، شاید وسوسه شویم خود را منزوی کنیم. اما اگر این کار را انجام دهیم، افسردگی ما ممکن است به نومیدی تبدیل شود. نمی‌توانیم اجازه دهیم افسردگی، ما را بسوی مصرف مجدد هدایت کند. در عوض، سعی می‌کنیم به امور روزمره زندگی خود پیراذیم. حضور در جلسات و ارتباط با راهنمای را در رأس اولویت‌های خود قرار می‌دهیم. صحبت با دیگران درباره احساسات خود، ممکن است ما را مطلع کند که ما تنها افرادی نیستیم که در دوران بیبودی افسرده شده‌ایم. از همه مهم‌تر، دعا و مراقبه می‌تواند به ما کمک کند به قدرت مورد نیاز خود برای تحمل افسردگی دست یابیم.

پذیرش را تمرین می‌کنیم و به خاطر می‌سپاریم که احساساتی مانند افسردگی، بی‌تردد با گذشت زمان بر طرف می‌شود. به جای اینکه با احساسات خود بجنگیم، آنها را می‌پذیریم و برای تحمل آنها قدرت می‌طلبیم.



فقط بواز امروز: می‌پذیرم که احساس افسردگی من برای همیشه دوام نخواهد داشت. با راهنمای فرد دیگری که من را در کمک کند، درباره احساسات خود با صراحة صحبت می‌کنم.

«وقتی فردی از یک کمبود سخن می‌گوید، اولین واکنش ما ممکن است تدافعی باشد.... اما اگر واقعاً خواهیم آزاد باشیم، به نظرات معتقدان انجمن به دقت توجه می‌کنیم.»

کتاب پایه



در مقطعی از بیهودی خود به این درک ناخوشایند می‌رسیم که بینشی که نسبت به خود داریم، لزوماً مانند بینشی نیست که دیگران نسبت به ما دارند. شاید به بدی، خوبی، زیبایی یا زشتی که تصور می‌کنیم هستیم، نباشیم اما برای اینکه با اطمینان درباره خود قضاوت کنیم، بیش از اندازه به خود نزدیک هستیم. در اینجاست که دوستان ما طبق برنامه وارد عمل می‌شوند و با دقت کافی آنچه را که هنگام تکریستن به مسیر ما مشاهده می‌کنند، با ما در میان می‌گذارند. چیزهای خوبی در باره ما می‌گویند که شاید خود ما از آنها بی اطلاع باشیم و مشکلاتی را نیز به ما می‌گویند که شاید خود ما قادر به مشاهده آنها نباشیم.

ممکن است به این کمک به حالت تدافعی واکتش نشان دهیم و در برخی موارد حق با ما باشد. اما حتی اظهارات بدخواهانه درباره کمبودهای فرض شده می‌تواند بر برخی از جنبه‌های بیهودی ما که خود قادر به مشاهده آنها نیستیم، روشنی افکند. هر گام که بینش مفیدی مطرح شود، حال به هر دلیلی که ارائه شود، نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم.

بناید منتظر دیگران باشیم تا فوراً بیش خود را ارائه دهند. وقتی وقت خود را با راهنمای سایر اعضای NA می‌گذرانیم، مطمئناً می‌توانیم اولین قدم را برداریم و از آنها بخواهیم نظر خود را درباره زمینه‌های خاص زندگی ما که خود از آنها بی اطلاع هستیم، به ما بگویند. ما به بینشی نسبت به زندگی خود نیاز داریم که از بینش خود وسیع‌تر باشد، می‌توانیم با مشاهده خود از دید دیگران، این بینش را به دست آوریم.



فقط برای امروزه: سعی می‌کنم خود را همان طور که واقعاً هستیم، ببینم. به آنچه دیگران درباره من می‌گویند، گوش می‌دهم و خود را از دید آنها مشاهده می‌کنم.

«...رشد، تیجه آرزو کردن نیست، بلکه تیجه عمل و دعاست.»
کتاب پایه



گاهی اوقات به نظر می‌رسد بیبودی ما خیلی آهسته پیش می‌رود. با قدمها در کشمکش هستیم؛ با مشکلات تکراری دسته و پنجه نرم می‌کنیم؛ هر روز تحت تأثیر احساسات فراحت کننده یکنواخت، سخت کار می‌کنیم. آرزو می‌کنیم که بیبودی قدری سریع‌تر پیش رود تا بتوانیم قدری آرامش پیدا کنیم؟

آرزو کردن در بیبودی مؤثر نیست؛ این برنامه سحرآمیز نیست. اگر آرزوها اعتیاد را درمان می‌کرد، همه ما از مدت‌ها پیش خوب شده بودیم! آنچه قطعاً در دوران بیبودی به ما آرامش می‌دهد، عمل و دعاست.

معتادان گمنام برای بسیاری از معتادان مؤثر بوده است، زیرا برنامه‌ای به دقت طرح ریزی شده برای عمل و دعاست. اعمالی که در هر یک از قدمها انجام می‌دهیم، بیبودی بیشتر و بیشتری را در هر یک از زمینه‌های زندگی ما به ارمغان می‌آوردد. دعا ارتباط ما را با نیروی برتر خود حفظ می‌کند. عمل و دعا در کنار هم ما را در دوران بیبودی آب دیده می‌سازد.



فقط برای امروز: بیبودی من آنقدر گرانهاست که نمی‌توان آن را آرزو کرد. امروز روز خوبی برای عمل و دعاست.

همکاری با دیگران، صرفاً آغاز فعالیت خدماتی است.»

کتاب پایه



اکنون در بهبودی به سر می‌بریم. از طریق زندگی به روال برنامه، در زندگی خود قدری ثبات به دست آورده‌ایم. ایمان ما به نیرویی برتر رشد یافته است. بیداری روحانی فردی ما به راحتی پیشرفت می‌کند. پس اکنون چه کار باید انجام دهیم؟ آیا فقط آرام می‌نشینیم و لذت می‌بریم؟ البته که نه. راهی برای خدمت پیدا می‌کنیم.

تمایل داریم خدمت را تنها به عنوان خدمت در کمیته خدماتی یا به عهده گرفتن پستی در ساختار در نظر بگیریم، اما خدمت فراcon از این درک است. در حقیقت، می‌توانیم تقریباً در هر زمینه‌ای از زندگی فرصت‌هایی را برای خدمت پیدا کنیم. قطع نظر از اینکه حرفه ما چیست، شغل ما نوعی خدمت به جامعه است. کاری که در منازل خود انجام می‌دهیم، خدمت به خانواده است. ممکن است برای فعالیت در جامعه خود داوطلب شویم.

فعالیت‌های خدماتی ما چقدر مؤثر است. اگر درباره این مسئله تردید داریم، صرفاً می‌توانیم تصور کنیم اگر هیچ کس برای خدمت به دیگران به خود رحمت نمی‌داد، دنیا چه وضعیتی داشت. فعالیت ما در خدمت انسانیت است. پیامی که به همراه داریم، از اتفاقهای بهبودی فراcon می‌رود و همه کارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



فقط برای امروزه: در هر کاری که انجام می‌دهم به دنبال موقعیت‌هایی برای خدمت می‌گردد.

«آنچه را در اختیار داریم، فقط می‌توانیم با هشیاری حفظ کنیم...»
کتاب پایه



چگونه نسبت به بیبودی خود هشیار بمانیم؟ ابتدا باید در ک کنیم بیماری ما برای همیشه همراه ما خواهد بود، تفاوتی نمی‌کند چه مدت پاک بوده‌ایم، زندگی ما چقدر بهتر شده است و تا چه حد شفای روحانی یافته‌ایم، در هر حال، ما هنوز معتمد هستیم. بیماری ما صبورانه منتظر می‌ماند تا به محض اینکه به آن فرصت دهیم از دام رها شود.

هشیاری دستاورده‌ی روزانه است. تلاش می‌کنیم دائمًا هشیار باشیم و در مقابله با مشکلات آماده باشیم. منظور این نیست که باید همیشه بی‌دلیل ترس داشته باشیم که اگر برای لحظه‌ای غفلت کنیم، چیزی وحشتناک زندگی ما را تسخیر خواهد کرد؛ فقط به طور عادی احتیاط می‌کنیم. دعای روزانه، شرکت منظم در جلسات و لطمه نزدن به اصول روحانی به خاطر انتخاب راه آسان‌تر، از اقدامات هشیارانه است. در صورت لزوم، ترازنامه تهیه می‌کنیم، آن را هر زمان که از ما خواسته شد، با دیگران در میان می‌گذاریم و بیبودی خود را با احتیاط پرورش می‌دهیم. مهیج‌تر از همه، هشیار می‌مانیم!

تا وقتی هشیار می‌مانیم هر روز از اعتیاد خود تسکین موقتی پیدا می‌کنیم. هر روز اصول بیبودی را در تمام اعمال خود به کار می‌بریم و هر شب از نیروی برتر خود به خاطر یک روز پاک دیگر شکر گزاری می‌کنیم.



فقط برای امروز: هشیار هستم و هر کاری لازم باشد برای حفظ بیبودی خود انجام می‌دهم.

«گاهی اوقات وقتی دعا می‌کنیم، اتفاق جالب توجهی رخ می‌دهد:
وسایل، روش‌ها و

انرژی لازم برای انجام امور بیشتر از توان خود را به دست
می‌آوریم.»

کتاب پایه



گاهی اوقات سازگاری با ناملايمات و نوميدی‌های کوچک زندگی، دشوارترین مهارتی است که باید در یهودی یاد بگیریم. هر روز با فاراحتی‌های کوچکی روپرو می‌شویم. از باز کردن بند کفش بچه‌ها گرفته تا ایستادن در صف بازار، روزهای زندگی ما پر از مشکلات کوچکی است که باید تا حدی با آنها کنار بیاییم.

اگر مراقب نباشیم، ممکن است با زورگویی یا دندان قروچه کردن سعی در رفع این مشکلات داشته باشیم و با سختگیری دریاره اینکه چگونه باید آنها را بروطوف کنیم، خود را سرزنش کنیم. این رفتارها نمونه‌هایی از برخورد ضعیف است، ولی حتی اگر اوضاع ما این قدر هم وخیم نباشد، احتمال بهتر شدن وجود دارد.

هر بار که زندگی، ما را با مانع کوچکی در برنامه‌های روزانه روبرو می‌سازد، کافیست نفس عمیقی بکشیم و با خداوندی که درک می‌کنیم، صحبت کنیم. با علیم به اینکه می‌توانیم از آن نیرو صبر، تحمل یا هر آنچه می‌خواهیم دریافت کنیم، با مشکلات بهتر برخورد می‌کنیم و اغلب اوقات لبخند می‌زنیم.



فقط برای امروز: هر گاه که احساس درماندگی می‌کنم، نفس عمیقی می‌کشم و با خداوند خود صحبت می‌کنم.

«سرانجام، باورها و شناخت خود را از نو تعریف می‌کنیم تا به این درک برسیم که بزرگترین نیاز ما آگاهی از اراده خداوند برای ما و قدرت اجرای آن است.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار به NA آمدیم، درباره نیازهای خود عقاید مختلفی داشتیم. برخی از ما به مال اندوزی چشم دوخته بودیم. فکر می‌کردیم بھبودی با موفقیت مادی برای می‌کند. اما بھبودی با موفقیت برای نیست. امروز بر این باوریم که بزرگترین نیاز ما راهنمایی و قدرت روحانی است.

اعتیاد بزرگترین صدمه را به روحانیت ما وارد کرد. انگیزه اصلی ما تحت فرمان بیماری ما بود: به دست آوردن مواد مخدر، مصرف آن و یافتن راهها و روشهایی برای به دست آوردن مجدد آن. اسارت در دام نیاز شدید به مصرف مواد مخدر، زندگی ما را بی‌هدف و بی‌ارتباط ساخته بود. از نظر روحانی سرخورد شده بودیم.

دیر یا زود متوجه می‌شویم بزرگترین نیاز ما در بھبودی «آگاهی از اراده خداوند برای ما و قدرت اجرای آن است. جهت و احساس هدفمندی که اعتیاد از ما پنهان ساخته بود را پیدا می‌کنیم. بنا بر اراده خداوند از اراده شخصی رهایی پیدا می‌کنیم. از آنجا که دیگر تنها تحت هدایت نیازهای شخصی خود نیستیم، آزادانه و با موضعی برای برایگران زندگی می‌کنیم.

موفقیت مادی هیچ مشکلی ندارد. اما قطع نظر از میزان "موفقیت"، بدون ارتباط روحانی عرضه شده از طریق برنامه NA، بزرگترین نیاز ما در بھبودی برآورده نمی‌شود.



فقط برای امروز: به دنبال برآورده شدن بزرگترین نیاز خود هستیم: برقراری ارتباطی هدایت کننده و حیاتی با خداوندی که در ک می‌کنم.

«امروز در پناه عشق انجمن، سرانجام می‌توانیم
به چشم انسان دیگری نگاه کنیم و برای آنچه که هستیم، سپاسگزار
باشیم.»

کتاب پایه



وقتی مواد مصرف می‌کردیم، تعداد کمی از ما می‌توانستیم به چشم کسی نگاه کنیم از خود خجالت می‌کشیدیم. ذهن ما با چیز مناسب یا سالمی پر نشده بود و به این مسئله نیز واقف نبودیم. وقت، پول و انرژی ما صرف برقراری روابط عاطفی، صحبت کردن با دیگران با تلاش برای بهتر کردن جوامع ما نشده بود. در مسیر ماریج وسوسه و اجرار که فقط در یک جهت می‌رفت، گیر افتاده بودیم؛ به سمت پایین.

در دوران بهمودی، سفر ما به سمت پایین قطع گردیده است. اما چه چیزی وجود مرا را فرا گرفته و ما را به سمت بالا و به طرف فضاهای باز دنیا آزاد و گستردگی هدایت می‌کند؟ عشق انجمن این امر را میسر ساخته است.

می‌دانستیم در جمع معتقدان دیگر رانده نخواهیم شد. از سایر معتقدان برای به عهده گرفتن نقشی مثبت در زندگی پیرامون خود الگو گرفتیم. وقتی مطمئن نبودیم از کدام راه برویم، وقتی گمراه می‌شدیم، وقتی مجبور به جبران اشتباه خود بودیم، می‌دانستیم که اعضای انجمن، ما را تشویق خواهند کرد.

به تدریج احساس آزادی خود را به دست آورده‌ایم. دیگر اسیر بیماری خود نیستیم؛ به میل خود به خودسازی می‌پردازیم، رشد می‌کنیم و در کنار دیگران نقش ایفا می‌کنیم. وقتی برای طی نمودن قدم بعدی به پشتیبانی نیاز داریم، آن را به دست می‌آوریم. امنیتی که در اثر عشق انجمن احساس می‌کنیم، زندگی جدید ما را ممکن ساخته است.



فقط برای امروزه؛ می‌توانم بدون خجالت به چشم دیگران نگاه کنم. به خاطر حمایت همراه با عشقی که این امر را ممکن ساخته است، سپاسگزارم.

«می‌توانیم به شیوه جدیدی از خانواده خود لذت ببریم و شاید به جای ایجاد

شرمندگی یا دردسر، مایه افتخار آنها شویم.»

کتاب پایه



در بهبودی کار بزرگی انجام می‌دهیم، مگر نه؟ هر روز به جلسه می‌رویم، عصرها را با دوستان خود در انجمن می‌گذرانیم. اما اگر اوضاع خانه آشفته شود، کار بزرگی را انجام نمی‌دهیم.

از خانواده‌ها انتظار داریم ما را درک کنند. با اینکه دیگر مواد مصرف نمی‌کنیم، چرا آنها متوجه پیشرفت ما نمی‌شوند؟ آیا اهمیت جلسات، خدمات و با مشارکت ما در انجمن را درک نمی‌کنند؟

خانواده‌های ما برای تغییری که NA در زندگی ما ایجاد می‌کند، ارزش قائل نیستند، مگر اینکه به آنها ثابت کنیم. اگر همان طور که برای مصرف مواد عجله می‌کردیم برای شرکت در جلسات نیز عجله کنیم، چه چیزی تغییر کرده است؟ اگر به نادیده گرفتن نیازها و تمایلات همسران و فرزندان خود ادامه دهیم، مسؤولیت‌های خود را در خانه نمی‌پذیریم، در واقع این اصول را در تمام امور خود رعایت نمی‌کنیم.

هر جا می‌رویم باید برنامه را در تمام امور خود اجرا کنیم. اگر می‌خواهیم زندگی روحانی فقط در حرف نباشد، باید در خانه به آن عمل کنیم. با انجام این کار، افرادی که در زندگی با آنها شریک هستیم مطمئناً متوجه تغییر ما می‌شوند و از اینکه NA را پیدا کرده‌ایم، سپاسگزاری می‌کنند.



فقط برای امروز: بهبودی ام را با خود به خانه می‌برم.

«سابقاً فکر می‌کردم پاسخ تمام پرسش‌های خود را در اختیار دارم،
اما امروز خوشحالم از اینکه این چنین نیست.»

کتاب پایه



دو کلمه مورد علاقه اکثر معتقدان چیست؟ «من می‌دانم!» متأسفانه بسیاری از ما وقتی وارد NA می‌شویم فکر می‌کنیم پاسخ تمام پرسش‌ها را در اختیار داریم. ما درباره مشکلات خود دانش زیادی داریم. اما این دانش هرگز به تنها‌یی به پا ک ماندن ما کمک نکرده است.

اعضایی که بهبودی طولانی مدت به دست آورده‌اند، اولین کسانی هستند که می‌پذیرند هر چه بیشتر در اینجا بمانند، چیزهای بیشتری را باید یاد بگیرند. اما آنها مسئله‌ای را به خوبی می‌دادند: با پیروی از این برنامه ساده دوازده قدمی، توانسته‌اند پاک بمانند. آنها دیگر نمی‌پرسند "چرا"، بلکه می‌پرسند "چگونه". ارزش گمانه بوداژی بی‌پایان در مقایسه با تجربه معتقدانی که روشنی را برای پاک ماندن و پاک زندگی کردن پیدا کرده‌اند، رنگ می‌بازد.

این مسئله بدین معنا نیست که در صورت لزوم نمی‌پرسیم "چرا". به NA نمی‌آییم که فکر کردن را کنار بگذاریم. اغلب اوقات ارزش قائل شدن برای پرسش‌های خود فکر بسیار خوبی است. به جای اینکه پرسیم "چرا"، می‌پرسیم "چگونه". چگونه این قدم را ببردارم؟ چه مواقعي باید در جلسات حضور یابم؟ چگونه باید پاک بمانم؟



فقط برای امروزه: پاسخ تمام پرسش‌ها را در اختیار ندارم، اما می‌دانم کجا باید پاسخ پرسش‌های مهم را پیدا کنم. امروز، از معتقد دیگری می‌پرسم، «عملکرد این برنامه چگونه است؟»

«مختاران گمنام برنامه‌ای را برای بیبودی به مختاران ارائه می‌دهد که چیزی فراتر از زندگی بدون مصرف مواد مخدر است. نه تنها این شیوه زندگی بهتر از جهنمی است که در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هر نوع زندگی که تا به حال شناخته‌ایم نیز بهتر است.»

کتاب پایه



تعداد محدودی از ما به "باز یافتن" آنچه قبل از شروع به مصرف مواد داشتیم، علاوه‌نماییم. بسیاری از ما از سوء استفاده‌های فیزیکی، جنسی و عاطفی به شدت در عذاب بودیم. نشیه شدن و نشیه ماندن تنها روش ممکن برای چیره شدن بر این سوء استفاده‌ها به نظر می‌رسید. سایر افراد نیز قبل از اینکه از اعتیاد رهایی یابند، به شکلی کمتر قابل توجه ولی به همان اندازه دردناک رنج می‌برندند. ما جهت و هدف نداشتیم. از نظر روحانی نهی بودیم. احساس انزوا می‌کردیم و قادر به همدردی با دیگران نبودیم. هیچ یک از چیزهایی را که به زندگی احساس و ارزش می‌دهد در اختیار نداشتیم. بیهوده مواد مصرف می‌کردیم تا خلاً درونی خود را پر کنیم. اکثر ما نمی‌خواستیم آنچه قبل از داشتیم را "باز یابیم".

در نهایت، بیبودی ما در NA چیز تازه‌ای است: فرستی برای زندگی جدید. ایزاری در اختیار ما گذاشته شده که می‌توانیم مصیبت را از زندگی خود رفع کنیم. در راه پیشوی همراه با شهامت در مسیری جدید، از حمایت برخورداریم و هدیه ارتباط آگاهانه با نیرویی برتر از خود به ما اعطاء شده است که برای ما قدرت و جهت درونی که در گذشته به شدت به آن نیاز داشتیم، فراهم می‌کند. بیبودی یافتن؟ بله، به هر روشی، زندگی کاملاً جدیدی را باز می‌باییم که از هر چیزی که تا به حال خیال می‌کردیم نیز بهتر است. سپاسگزاریم.



فقط برای امروز: بیبودی پیدا کرد، امام، چیزی که هرگز تصور نمی‌کردم: زندگی یک مختار در حال بیبودی. نیروی برتر، از تو مستشکرم، به اندازه‌ای که جملات از بیان آن قاصرند.

«شرایط روحانی ما اساس بھبودی موفقی است که رشد نامحدودی را به دنبال دارد.»

کتاب پایه



وقتی اعضای ما سالگرد بھبودی خود را جشن می‌گیرند، اغلب می‌گویند در NA رشد کرده‌اند. بسیار خوب، سپس فکر می‌کنیم این گفته به چه معناست؟ از اینکه آیا بالغ هستیم یا خیر، تعجب می‌کنیم. زندگی خود را بررسی می‌کنیم و تمام ویژگی‌های بلوغ را مشاهده می‌کنیم: دسته چک، فرزندان، شغل، مسئولیت‌ها. اما از دونون حس بچه‌ها را داریم. هنوز در اکثر مواقع زندگی احساس سردرگمی می‌کنیم. همیشه نمی‌دانیم چگونه باید رفتار کنیم. گاهی تعجب می‌کنیم که آیا واقعاً بالغ هستیم با بچه‌هایی هستیم که تا حدی در لباس افراد بالغ قرار گرفته ایم و مسئولیت‌های افراد بالغ به ما محول شده است.

رشد با افزایش سن یا میزان مسئولیت سنجیده نمی‌شود. بهترین ارزیابی ما از رشد، شرایط روحانی ما یعنی اساس بھبودی ماست. اگر هنوز مانند بچه‌ای که برای همه چیز به والدین خود وابسته است، ما نیز به مردم، مکانها و چیزهایی برای ارضای درونی خود وابسته هستیم، در واقع به قدری رشد نیاز داریم. اما اگر بر بنیان شرایط روحانی خود استوار بایستیم و حفظ آن را مهم‌ترین مسئولیت خود بدانیم، می‌توانیم ادعا کنیم که بالغ هستیم. بر این اساس، فرصتهای ما برای رشد نامحدود است.



فقط برای امروز: میزان بلوغ من حدی است که من برای حفظ شرایط روحانی خود مسئولیت به عهده می‌گیرم. امروز، این مسئله برای من بیشترین اولویت را دارد.

«اولین روابط ما با دیگران اغلب از راهنمای آغاز می‌شود.»

کتاب پایه



راهنمایان ما می‌توانند متابع سروشار اطلاعات راجع به بیهویت، دانش و صحبت‌های دوست داشتنی باشند. آنها کارهای زیادی را برای ما انجام داده‌اند. از تماس‌های تلفنی شبانه گرفته تا ساعتی که به دست نویس‌های بیهویت می‌دانند، ما را باور داشته‌اند و وقت خود را صرف اثبات آن کرده‌اند. آنها با عشق و با جدیت به ما نشان داده‌اند چگونه صادق باشیم. عشق بی‌پایان آنها در موقع آشتفتگی به ما قدرت داده است تا راه خود را ادامه دهیم. راه و رسم کمک کردن آنها ما را برانگیخته تا پاسخ پرسشهای خود را در خود جستجو کنیم و در نتیجه به افرادی بالغ، مسئولیت‌پذیر و بی‌باک تبدیل شویم.

اگر چه راهنمای ما این کارها را بسیار سخاوتمندانه در حق ما انجام داده است و هرگز از ما درخواست جبران نکرده است، اما می‌توانیم برای نشان دادن قدرشناسی خود کارهایی را انجام دهیم. با راهنمای خود با احترام رفتار می‌کنیم. آنها سلطه‌ای زیالهای نیستند که برای ریختن زیاله برای ما تدارک دیده شده باشد. آنها نیز مانند ما دوران آزمایش خود را سپری می‌کنند و گاهی به حمایت ما نیاز دارند. آنها انسان هستند، احساس دارند و برای دغدغه‌های ما ارزش قائلند. شاید مایل باشند تماس تلفنی یا کارت پستالی را دریافت کنند که عشق ما نسبت به آنها را ابراز می‌کند.

هر کاری که برای سپاسگزاری از عشق راهنما انجام می‌دهیم گذشته از اینکه او را خوشحال می‌کند، بیهویت شخصی ما را نیز افزایش می‌دهد.



فقط برای امروز: وقتی نمی‌توانستیم از خود محافظت کنیم، راهنما از من محافظت کرده است. امروز کار خوبی را برای راهنما انجام می‌دهم.

«از اینکه به باور رسیده /۵، سپاسگزارم.»

جزوه در انزوا



اعتقاد به نیرویی برتر در شرایط سخت تغییر ایجاد می‌کند. وقتی در بهبودی اوضاع به کام ما پیش نمی‌رود، ممکن است راهنمایی در تهیه فهرست سپاسگزاری به ما راهکار دهد. وقتی این فهرست را تهیه می‌کنیم، باید ایمان خود به نیرویی برتر را در آن لحاظ کنیم. یکی از بزرگترین هدایایی که از قدمهای دوازده‌گانه دریافت می‌کنیم، ایمان ما به خداوندی است که در ک می‌کنیم.

قدمهای دوازده‌گانه ما را به آرامی به سوی بیداری روحانی هدایت می‌کنند. درست همان طور که اعتیاد ما پیش روی می‌کرد، زندگی روحانی ما نیز در طول انجام برنامه معتقدان گمنام پیشرفت می‌کند. این قدمها، مسیر ما به سوی برقراری رابطه با خداوندی است که در ک می‌کنیم.

آیا از عمیق تر شدن رابطه خود با خداوند سپاسگزاریم؟ آیا به یاد داریم که از خداوند به خاطر هر روز پاکی سپاسگزاری کنیم؟ آیا به خاطر داریم که صرف نظر از عمق نوهدی و شادی، خداوندی که در ک می‌کنیم با ماست؟

بهبودی هدیه‌ای است که گاهی آن را مسلم فرض می‌کنیم. هر روزی که پاک می‌مانیم، می‌توانیم از مراقبت نیرویی برتر خود بهره‌مند شویم.



فقط برای امروز: از برقراری رابطه با نیرویی برتر که از من محافظت می‌کند، سپاسگزارم.

«وقتی از تاثیر ایمان در امور روزانه خود بهره‌مند می‌شویم در می‌باییم که نیروی برترمان قدرت و راهنمایی مورد نیاز ما را تأمین می‌کند.»
کتاب پایه



برخی از ما وقتی وارد مراحل بیهودی می‌شویم، بسیار وحشت زده و نگران هستیم. احساس ضعف و تنها‌یی می‌کنیم. از جهت و هدف خود مطمئن نیستیم و نمی‌دانیم برای یافتن پاسخ پرسش‌های خود کجا برویم. به ما گفته‌اند اگر به نیرویی برتز از خود ایمان بیاوریم، احساس امنیت می‌کنیم و مورد راهنمایی قرار می‌گیریم. ما به این احساس قدرت و امنیت نیاز داریم. اما ایمان یک شبه حاصل نمی‌شود. رشد ایمان مستلزم صرف وقت و تلاش است.

بذر ایمان وقتی کاشته می‌شود که از نیروی برتز خود کمک بخواهیم و سپس از منبع دریافت آن تشکر کنیم. بذر بسیار کوچک ایمان را با نور حاصل از دعاهای روزانه خود پرورش می‌دهیم. به عنوان پاداشی برای زندگی آن طور که هست، ایمان ما رشد می‌کند. روزی متوجه می‌شویم ایمان ما مانند درخت پوشاخ و برگ سترگی رشد کرده است؛ گرچه طوفان‌های زندگی را در نمی‌نوردد، اما می‌دانیم که در پناه آن در امان هستیم.



فقط برای امروز: می‌دانیم که ایمان به نیروی برترم طوفان‌های زندگی را فرو نمی‌شاند، اما دل من را آرام می‌کند.

«با بیداری روحانی
حاصل از کارکرد این قدمها ...»

قدم دوازدهم



از کجا بدانم که بیداری روحانی را تجربه کرده‌ام که در مورد بسیاری از ما بیداری روحانی به تدریج حاصل می‌شود. شاید اولین آگاهی روحانی ما به سادگی قدرشناسی جدیدی از زندگی باشد. شاید روزی متوجه صدای پرنده‌گان آوازخوان در صبحدم شویم. زیبایی ساده یک گل شاید به ما یادآوری کند که وجود نیرویی برتر از ما در زندگی مؤثر است.

اغلب اوقات بیداری روحانی با گذشت زمان تقویت می‌شود. صرفًاً از طریق زندگی بر اساس عقاید شخصی می‌توانیم برای دستیابی به بیداری روحانی بیشتر تلاش کنیم. می‌توانیم قلاش‌های خود را ادامه دهیم تا ارتباط آگاهانه خود را از طریق دعا و مراقبه روزانه بهبود بخشیم. می‌توانیم راهنمایی مورد نیاز خود را از درون بشنویم. می‌توانیم از معتقدان دیگر درباره تجربیاتشان از روحانیت بیرسیم. می‌توانیم وقت خود را به سپاسگزاری از دنیای اطرافمان اختصاص دهیم.



فقط برای امروز: درباره بیداری‌های روحانی که تجربه کرده‌ام، فکر می‌کنم. سعی می‌کنم از وجود خداوند آگاه باشم. در روز وقی را به سپاسگزاری از آثار نیروی برتر در زندگی خود اختصاص می‌دهم.

«کمک به معتقدان تنها وقتی آغاز می‌شود که بتوانیم به شکست کامل خود اقرار کنیم.»

كتاب پايه



شکست کامل چه مفهومی! باید به معنای تسلييم باشد. تسلييم-تن دادن کامل. بدون هیچ قید و بندی دست کشیدن. دست‌ها را به نشانه تسلييم بالا بردن و دست از جنگ برداشت. شاید دست خود را بالا بردن در اولین جلسه و اقرار به اعتیاد خود.

از کجا می‌دانیم اولین قدمی که برداشته‌ایم، به ما این امکان را می‌دهد تا بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنیم؟ چون از زمانی که این قدم را برداشته‌ایم دیگر هرگز مجبور به مصرف مجدد نیستیم فقط برای امروز. همین و بس. آسان نیست، ولی بسیار ساده است.

قدم اول را برمی‌داریم. می‌پذیریم که معتقد هستیم. «یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست.» به قدر کافی این موضوع را به خود اثبات کردہ‌ایم. اقرار می‌کنیم که نمی‌توانیم مصرف مواد مخدر را به هیچ طریقی کنترل کنیم. به آن اقرار می‌کنیم؛ در صورت لزوم با صدای بلند می‌گوییم.

قدم اول را در آغاز روز خود بر می‌داریم. برای یک روز، این اقرار فقط برای امروز ما را از نیاز به تکرار مجدد تجربه اعتیاد رها می‌سازد. ما به این بیماری تسلييم شده‌ایم. تن می‌دهیم. دست می‌کشیم. اما با این تسلييم پیروز می‌شویم. این مسئله، بار دو کس قدم اول را نشان می‌دهد. تسلييم می‌شویم تا پیروز شویم و با تسلييم شدن نیروی بسیار بیشتری از حد تصور خود به دست می‌آوریم.



فقط برای امروز: اقرار می‌کنم که در برابر اعتیاد خود عاجزم. برای پیروزی تسلييم می‌شویم.

«شناخت ما از نیرویی برتر به خود ما بستگی دارد.... تنها

رهنمودهای پیشنهادی این است

که این نیرو دوست داشتنی، مهربان و برتر از خود ماست.»

کتاب پایه



به ما گفته‌اند می‌توانیم به هر نوع نیرویی برتری که می‌خواهیم اعتقاد داشته باشیم، به شرط اینکه دوست داشتنی و البته برتر از خود ما باشد. اما برخی از ما با این شرایط مشکل داریم. یا به چیزی غیر از خود اعتقاد نداریم یا بر این باوریم که هر چیزی که "خداوند" نامیده شود، بی احساس و غیر منطقی است و هر دم برای ما بدشانسی می‌آورد.

اعتقاد به نیرویی مهربان برای برخی از ما به دلایل بسیاری جهشی بزرگ است. فکر سپردن اراده و زندگی خود به چیزی که شاید به نظر ما به ما آسیب برساند، مطمئناً در بی‌میلی ایجاد می‌کند. اگر با این اعتقاد وارد برنامه شویم که خداوند عجولانه درباره ما قضاوت می‌کند و بخشاننده نیست، باید قبل از اینکه بتوانیم با قدم سوم کاملاً احساس راحتی کنیم، بر این اعتقادات غلبه نماییم.

تجربیات مثبت ما در بهبودی می‌تواند در اعتقاد به نیروی مهربانی که در کمی کنیم، به ما کمک کند. از بیماری اعتیاد که ما را برای مدت زیادی به خود مبتلا کرده است، رهایی یافته‌ایم. راهنمایی و قدرت لازم برای آغاز زندگی جدید را به دست آورده‌ایم. در حالی که زمانی احساس پوچی می‌کردیم، اکنون زندگی روحانی پژوهی را تجربه می‌کنیم. این جنبه‌های بهبودی ما از وجود خداوندی مهربان سرچشم می‌گیرند، نه خداوندی بی‌رحم و تنفر برانگیز. هر چه بیشتر بهبودی را تجربه می‌کنیم، بیشتر به آن نیروی برتر مهربان ایمان می‌آوریم.



فقط برای امروز: با ذهنی روشن و قلبی گشوده به مهربانی خداوند ایمان می‌آورم و به نیروی برتر مهربان خود اعتماد می‌کنم تا آنچه در انجام آن ناتوانم را برای من انجام دهد.

«به تدریج با نیروی برتر خود به عنوان منبع قدرت، احساس راحتی می‌کنیم، وقتی یاد می‌گیریم

به این نیرو اعتماد کنیم، رفتار رفته برترس از زندگی غلبه می‌کنیم.»

کتاب پایه



از آنجا که عاجز هستیم، زندگی بر اساس اراده شخصی تجربه غیر قابل اداره و ترسناکی است. در دوران بیبودی، اراده و زندگی خود را در پناه و به مراقبت خداوندی که در ک می‌کنیم، سپرده‌ایم. وقتی در اجرای برنامه خود دچار لغزش می‌شویم، وقتی ارتباط آگاهانه ما با نیروی برترمان قطع می‌شود، دوباره شروع به تحت کنترل در آوردن زندگی خود می‌کنیم و از سپردن مراقبت زندگی خود به خداوندی که در ک می‌کنیم، امتناع می‌ورزیم. اگر هر روز تصمیم تغییریم که زندگی خود را به مراقبت نیروی برترمان بسپاریم، ترس زندگی، ما را از پای در می‌آورد.

از طریق کارکرد قدمهای دوازده‌گانه دریافت‌هایم که ایمان به نیرویی برتر، ترس ما را برطرف می‌کند. هرچه به خداوندی مهربان فزدیک می‌شویم، از وجود نیروی برتر خود آگاه‌تر می‌شویم. هو چه از مراقبت خداوند از خود آگاه‌تر می‌شویم، ترس ما کاهش می‌یابد.

وقتی احساس ترس می‌کنیم، از خود می‌پرسیم، «آیا این ترس نشانه عدم ایمان در زندگی‌ام است؟ آیا دوباره کنترل زندگی را به دست گرفته‌ام تا صرفاً متوجه شوم که زندگی‌ام هنوز غیر قابل اداره است؟» اگر پاسخ ما به این پرسش‌ها مثبت است، می‌توانیم با سپردن اراده و زندگی خود به مراقبت خداوندی که در ک می‌کنیم، بر ترس خود غلبه کنیم.



فقط برای امروز: به مراقبت نیروی برترم برای رهایی از ترس زندگی اطمینان می‌کنم.

«من ترسیدیم اگر خود را همان طور که بودیم نشان دهیم، مطمئناً و
طرد شویم....»

اما اعضاي انجمن خوبين را درك من گنند.»

كتاب پاييه



ما به اعضاي NA - تجربه آنها، دوستى آنها، خنده آنها، راهنمایي آنها و خيلي چيزهای دیگر احتياج داريم. با اين حال، بسياري از ما در تماس گرفتن با راهنما و ملاقات دوستان NA تقديد می گنیم. نمی خواهیم خود را به آنها تحميل گنیم، درباره تماس گرفتن با يك فرد فکر می گنیم، اما احساس می گنیم لايق گرفتن وقت او نیستیم.

فراموش می گنیم اعضاي NA نیز درست مثل ما هستند. کاري نیست که انجام داده باشیم، مكانی نیست که رفته باشیم، احساسی نیست که تجربه کرده باشیم ولی سایر معتقدان در حال يهودی قادر به همدردي با آن نباشند. هر چه بيشتر به دیگران اجازه دهیم ما را بشناسند، بيشتر می شنویم «شما به مكان درستی آمده اید، در جمع دوستان هستید. به اينجا تعلق داريد. خوش آمدید!»

همچنان فراموش می گنیم همان طور که ما به دیگران احتياج داريم، آنها نیز به ما نياز دارند. فقط ما نیستیم که می خواهیم احساس تعلق گنیم، می خواهیم گرمی جمع دوستانه را تجربه گنیم، می خواهیم با کسی درد دل گنیم. اگر خود را از اعضاي انجمن جدا بداریم، آنها را از نيازشان محروم می گنیم، چيزی که فقط ما می توانیم به آنها بدheim: وقت، همنشيني و خويشتمن واقعی خود.

در معتقدان گمنام، معتقدان در حال يهودی برای يكديگر ارزش قائلند. چيزی که در پشت خط تلفن منتظر ماست، طرد کردن نیست، بلکه عشق، صميميت و همدردي انجمن NA است. آن تماس را بگيرید.



فقط برای امروزه: در جمع دوستان خود در NA هستیم. در انجمن با دیگران در ارتباط هستیم، هم می بخشم و هم دریافت می گنیم.

«وقتی متوجه نیاز خود به بخشیده شدن می‌شویم، تمایل داریم بخشش بیشتری از خود نشان دهیم. حداقل می‌دانیم دیگر از روی قصد زندگی را برای مردم عذاب آور نمی‌کنیم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد خود اغلب با دیگران به طرز بدی برخورد می‌کردیم، گاهی از روی عمد راههایی را می‌یافتیم تا زندگی آنها را عذاب آور سازیم. در دوران بیبودی نیز شاید هنوز مایل به قضاوت درباره اعمال دیگران باشیم، چون به خیال خود می‌دانیم آنها چگونه باید رفتار کنند. اما وقتی در بیبودی خود پیشرفت می‌کنیم، اغلب متوجه می‌شویم که برای پذیرفتن خود باید اطرافیان خود را پذیریم.

شاید وقتی عدم سلامت عقل یک فرد بروز پیدا می‌کند، مشاهده آن مشکل باشد. اما اگر خود را از این مسئله جدا بدانیم می‌توانیم راه حلی برای آن پیدا کنیم و اگر احساس کنیم تحت تأثیر اعمال فرد دیگری قرار گرفته‌ایم، می‌توانیم از اصل بخشش استفاده کنیم.



فقط برای امروز: سعی می‌کنم ببخشم، تا اینکه مورد بخشش قرار گیرم. سعی می‌کنم طوری رفتار کنم که احساس کنم سزاوار است خود را دوست داشته باشم.

«تداوم در تهییه تراز نامه شخصی بدین معناست که عادت کنیم خود، اعمال، رفتار و روابط خود با دیگران را به طور منظم ارزیابی کنیم.»
کتاب پایه



تراز نامه روزانه ابزاری است که به واسطه آن می‌توانیم خلاصه‌ای از اعمال خود در زندگی را تهییه کنیم. پیچیده‌ترین بخش تهییه تراز نامه منظم، تصمیم‌گیری درباره نحوه آغاز آن است. آیا باید همه این اعمال را بنویسیم؟ چه چیزی را باید بررسی کنیم؟ و از کجا بدایم کار ما چه زمانی تمام شده است؟ به این شکل کاری ساده را به پروژه‌ای مهم تبدیل کرده‌ایم.

در اینجا روش ساده‌ای را برای تهییه تراز نامه روزانه ذکر می‌کنیم. چند دقیقه‌ای را در پایان هر روز با آرامش می‌نشینیم و احساسات خود را به دقت بررسی می‌کنیم. آیا رنجش کوچک یا بزرگی در دل داریم؟ آیا درباره روزی که قازه به پایان بوده‌ایم، احساس ناراحتی می‌کنیم؟ امروز چه اتفاقی افتاد؟ نقش ما در این کار چه بود؟ آیا مدیون به جبران خسارت هستیم؟ اگر می‌توانستیم دوباره این کار را انجام دهیم، چگونه انجام می‌دادیم؟

می‌خواهیم جنبه‌های ثبت زندگی خود را نیز در تراز نامه روزانه بررسی کنیم. امروز چه چیزی رضایت ما را جلب کرده است؟ آیا مفید، مسئولیت پذیر، همراهان یا دوست داشتنی بودیم؟ آیا بدون خودخواهی از خود سخاوت نشان دادیم؟ آیا زیبایی و عشقی را که امروز به ما ارزانی داشته شد تجربه کردیم؟ امروز چه کاری انجام دادیم که مایل به تکرار آن هستیم؟

برای اینکه تراز نامه ما مؤثر باشد حتماً نباید پیچیده باشد. این تراز نامه ابزار بسیار ساده‌ای است که به واسطه آن می‌توانیم هر روز با خود در ارتباط باشیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم با احساس خود از زندگی جدیدی که به من داده شده همچنان ارتباط برقرار کنم. در پایان این روز تراز نامه ساده و مختصراً تهییه می‌کنم.

«وقتی از زندگی در زمان حال دست می‌کشیم، مشکلات ما به طرز نامعقولی بزرگ می‌شوند.»

کتاب پایه



ظاهرآ برخی از ما در رویارویی با مشکلات از کاه کوه می‌سازیم. حتی برخی از ما که تا حدودی آرامش پیدا کرده‌ایم، احتمالاً گاهی اوقات در دوران بهبودی خود مشکلی را بیش از حد بزرگ کرده‌ایم و اگر هنوز هم این کار را انجام نداده‌ایم، احتمالاً به زودی انجام خواهیم داد! وقتی در زندگی ذهن ما در گیر مسئله‌ای پیچیده شده است، اگر با هشیاری تمام چیزهایی را که به خوبی پیش می‌رود به یاد بیاوریم، کار درستی انجام داده‌ایم. شاید از اینکه قادر نخواهیم بود صور تحساب‌های ماهانه را پرداخت کنیم، نگران باشیم. به جای اینکه ماشین حسابی در دست بگیریم و دائمآ تعهدات مالی خود را جمع بزنیم، از امور خود به منظور کاهش هزینه‌ها فهرست تهیه می‌کنیم. پس از تهیه این فهرست کوچک، به کار فعلی خود ادامه می‌دهیم و به یاد می‌آوریم که تا وقتی سخت تلاش می‌کنیم، نیرویی برتر و مهربان از زندگی ما مراقبت خواهد کرد.

گاهی اوقات مشکلات بزرگی اتفاق می‌افتد، اما نباید این مشکلات را به وجود آوریم. اعتماد به خداوندی مهربان که در کم می‌کنیم، دیدگاه مناسبی را نسبت به اکثر مشکلات در نظر ما ایجاد می‌کند. دیگر نباید برای احساس هیجان نسبت به زندگی خود آشوب به پا کنیم. بهبودی ما، فرصت‌های واقعی بیشماری را برای هیجان و ماجراهای هیجان انگیز در اختیار ما خواهد گذاشت.



فقط بروای امروز: نگاه واقع بینانه‌ای به مشکلات خود می‌اندازم و متوجه می‌شوم اکثر آنها جزیی و کوچک هستند. آنها را به همین منوال رها می‌کنم و از بهبودی خود لذت می‌برم.

«معتادان گمنام تنها یک چیز را وعده می‌دهد و آن رهایی از اعتیاد فعال است...»

کتاب پایه



تصور کنید چطور خواهد بود اگر نومید و با قصد قطع مصرف مواد وارد انجمن معتادان گمنام می‌شدیم، ولی فقط با یک بازار گرمی رویرو می‌شدیم: «اگر فقط قدمها را انجام دهید و مواد مصرف تکنید، ازدواج خواهید کرد، در محله‌های اشرافی زندگی خواهید کرد، صاحب دو تا و نصفی بچه خواهید شد و شروع به پوشیدن لباسهای پلی استری خواهید کرد. عضو مفید و مسئولیت‌پذیر جامعه و همنشینان خوبی برای پادشاهان و رؤسای جمهور خواهید شد. ثروتمند خواهید بود و شغل پر جنب و جوشی خواهید داشت.» اکثر ما اگر با این چرب زبانی‌های بی‌مالحظه رویرو شویم، فریاد می‌زنیم و به سمت در فرار می‌کنیم.

به جای چرنديات شکفت انگيز و پيش ييني هاي وحشتنيك با وعده اميدواری رویرو شده‌ایم. رهایی از اعتیاد فعال. وقتی می‌شنویم دیگر هرگز مجبور به مصرف مواد نیستیم، احساس آرامش می‌کنیم. مجبور نخواهیم بود به شخصیتی خاص تبدیل شویم!

البته پس از گذشت مدتی از بیبودی، رفته رفته اتفاقات خوبی در زندگی ما روی می‌دهد. هدایایی به ما ارزانی داشته می‌شود. هدایای روحانی، هدایای مادی، هدایایی که همیشه در رؤیا می‌دیدیم و هرگز جرأت نکردیم برای دستیابی به آنها اميدوار باشیم. اما این هدایای هدایای واقعی هستند - آنها را فقط به این خاطر که عضو NA شده‌ایم به ما وعده نداده‌اند. تنها چیزی که به ما وعده داده شده، رهایی از اعتیاد است - و همین هم خیلی زیاد است!



فقط برای امروز: وعده رهایی از اعتیاد به من داده شده است. هدایایی که دریافت می‌کنم از مزایای بیبودی هستند.

نایران
Nairan.Org

بِهْرَم

از جمله نوشته های میرزا کاظم شیرازی

«اتحاد در معتقدان گمنام یک اخبار است.»

کتاب پایه



اتحاد، یکنواختی نیست. اتحاد از این حقیقت نشأت می‌گیرد که ما برای بیبودی و کمک به پاک ماندن دیگران وحدت هدف داریم. حتی اگر این چنین باشد، اغلب در می‌باییم با اینکه برای تحقق هدف یکسانی تلاش می‌کنیم، ابزار و روش‌های ما اساساً متفاوتند.

نمی‌توانیم عقاید خود درباره وحدت را به دیگران تحمیل کنیم یا وحدت را با یکنواختی اشتباہ بگیریم. در حقیقت، جذابیت بزرگی برنامه NA عدم وجود یکنواختی است. وحدت از هدف مشترک ما نشأت می‌گیرد، نه از معیارهایی که چند تن از اعضای خیرخواه بر گروه تحمیل می‌کنند. گروه متحددی که از دلهای مهربان اعضاش نشأت می‌گیرد، برای هر یک از معتقدان امکان رساندن پیام را به روش منحصر به فرد فراهم می‌سازد.

در برخوردهای خود با یکدیگر در NA، گاهی به طور شفاهی مخالفت می‌کنیم. باید به خاطر بسیاریم تا وقتی که توجه خود را بر هدف اصلی گروه متوجه می‌کنیم، جزئیات نحوه انجام کارها همیشه مهم نیست. ممکن است اعضايی را مشاهده کنیم که بر سر مسائل جزئی با هم مخالفت می‌کنند، ولی وقتی تازهواردی درخواست کمک می‌کند، با هم همکاری می‌کنند. وقتی وارد جلسات NA شدیم فردی منتظر ما بود. اکنون نوبت ماست که منتظر دیگران باشیم، به اتحاد نیاز داریم تا به فرد تازه وارد نشان دهیم این شیوه زندگی مؤثر است.



فقط برای امروز: سعی می‌کنم تا نقشی در اتحاد داشته باشم. می‌دانم که وحدت با یکنواختی یکسان نیست.

«این برنامه مخصوص یادگیری است.»

کتاب پایه



یادگیری در دوران بهبودی، فعالیتی سخت است. اکثر اوقات یادگیری چیزهایی که بیشتر باید بدانیم، سخت‌تر است. بهبودی را فرا می‌گیریم تا خود را برای تجربیات زندگی آماده کنیم. وقتی به صحبت‌های دیگران در جلسات گوش می‌دهیم، یادداشت‌های ذهنی بر می‌داریم تا بعدها بتوانیم به آنها رجوع کنیم. برای آمادگی یادداشت‌ها و متون خود را در فواصل میان "درس‌ها" مطالعه می‌کنیم. درست همان طور که دانش آموزان فرصت بهره‌گیری از دانش خود را در طول امتحانات دارند، ما نیز فرصت استفاده از بهبودی خود را در موقع بحرانی زندگی در اختیار داریم. مانند همیشه در برابر نحوه رویارویی با مشکلات زندگی، حق انتخاب داریم. می‌توانیم واهمه داشته باشیم و از آنها به عنوان تهدیدی برای آرامش خود دوری کنیم با می‌توانیم آنها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد پذیریم. با تأیید اصولی که در بهبودی یاد گرفته‌ایم، مشکلات زندگی موجب افزایش قدرت ما می‌شوند. اما اگر این مشکلات نباشند، آنچه بر گرفته‌ایم را فراموش می‌کنیم و کم کم فعالیت خود را از دست می‌دهیم. این مشکلات فرصت‌هایی هستند که بیداری‌های روحانی جدیدی را در ما ایجاد می‌کنند.

متوجه خواهیم شد که پس از هر بحران دوران آرامشی وجود دارد که به ما فرصت خو گرفتن با مهارت‌های جدید را می‌دهد. پس از اینکه درباره تجربه خود تعمق کردیم، از ما می‌خواهند تا دانش خود را با فردی در میان بگذاریم که آنچه ما قبلاً یاد گرفته‌ایم را فرا می‌گیرد. در مدرسه بهبودی همه ما هم دانش آموز هستیم و هم معلم.



فقط برای امروز: دانش آموز بهبودی هستم. با مشکلات زندگی روبرو می‌شوم، درباره آنچه آموخته ام اعتماد به نفس دارم و مایلیم آن را با دیگران در میان بگذارم.

«کمبود مراقبت روزانه به طرق مختلفی بروز می‌کند»

کتاب پایه



آیا تا به حال شده است که در پاسخ به فردی کاملاً غریبیه که درباره عالی بودن هوا صحبت می‌کند، بگوییم «هوای بوی تعفن می‌دهد»؟ اگر این اتفاق افتاده است، احتمالاً از کمبود مراقبت روزانه در برنامه خود رنج می‌بریم. در دوران بیبودی ممکن است زندگی کاملاً پر جوش و خروش شود. شاید افزایش مسئولیت‌ها شما را حسابی مشغول کند. شاید مدتی است که به جلسه‌ای نرفته‌اید. شاید به خاطر مشغله زیاد وقتی برای استراحت نداشته‌اید یا خواب و خوراک خوب و منظمی نیز نداشته‌اید. هر دلیلی که داشته باشد، در هر حال آرامش شما در حال از بین رفتن است.

وقتی این اتفاق افتاد حتماً باید در این باره اقدامی کنیم. می‌خواهیم اجازه دهیم "یک روز بد" به همراه روحیه‌ای منفی، به دو روز، چهار روز یا یک هفته تبدیل شود. بیبودی ما به برنامه مراقبت روزانه ما بستگی دارد. فرقی نمی‌کند چه اتفاقی در زندگی ما می‌افتد، در هر حال نمی‌توانیم اصولی را نادیده بگیریم که زندگی ما را نجات داده است.

راههای بسیاری برای بیبودی و آرامش ما وجود دارد. می‌توانیم به جلسه‌ای برویم، با راهنمای تماس بگیریم، معتماد در حال بیبودی دیگری را در وقت ناهار ملاقات کنیم یا سعی کنیم پیام بیبودی را به تازهواردی برسانیم. می‌توانیم دعا کنیم. می‌توانیم لحظه‌ای از خود بپرسیم چه کارهای ساده‌ای را انجام نداده‌ایم. وقتی روحیه ما خراب می‌شود، می‌توانیم با راه حلی ساده از وقوع حادثه جلوگیری کنیم.



فقط برای امروز: برنامه روزانه مراقبت از بیبودی خود را بررسی می‌کنیم.

«بیماری اعتیاد ما را منزوی کرد... به خاطر کینه توزی، رنجش، خودمحوری و خودجویی خود را از دنیای خارج جدا کردیم.»

کتاب پایه



اعتباد یک بیماری منزوی کننده است، رابطه ما را با جامعه، خانواده و خود قطع می‌کند. ما پنهان شدیم. دروغ گفتیم، زندگی دیگران را که مطمئناً دور از دسترس ما بود، به تمسخر گرفتیم. بدتر از همه، به خود گفتیم هیچ مشکلی نداریم، گرچه می‌دانستیم به شدت بیمار هستیم. ارتباط ما با دنیا و واقعیت قطع شده بود. زندگی برای ما معنای خود را از دست داده بود و بیشتر و بیشتر از واقعیت دور می‌شدیم.

برنامه NA به طور ویژه برای افرادی مثل ما طراحی شده است. این برنامه به ما کمک می‌کند با روش درستی که باید بر اساس آن زندگی می‌کردیم، دوباره ارتباط برقرار کنیم و ما را از انزوا نجات می‌دهد. دیگر درباره وضعیت‌مان به خود دروغ نمی‌گوییم؛ عجز خود و غیر قابل اداره بودن زندگی‌مان را می‌پذیریم. ایمان داریم که زندگی ما می‌تواند بهتر شود، بهبودی ممکن است و خوشبختی دائمآ دور از دسترس ما نیست. صداقت پیدا می‌کنیم؛ دیگر خود را پنهان نمی‌کنیم، «حاضر می‌شویم و حقیقت را می‌گوییم»، هم نیست این حقیقت چه باشد. با این کار، زندگی فردی خود را با زندگی دنیای اطرافمان پیوند می‌دهیم.

ما معتقدان نباید در انزوا زندگی کنیم. اگر قدمهای دوازده‌گانه را انجام دهیم، این قدمها می‌توانند ارتباط ما با زندگی و زندگی کردن را برقرار سازند.



فقط برای امروز: جزیی از زندگی اطراف خود هستم. برنامه خود را انجام می‌دهم تا ارتباطم را با دنیا تقویت کنم.

«وقوع آن را هر روز در جمع خود مشاهده میکنیم.
این برگشت معجزه آسا گواه بر
بیداری روحانی است.»

کتاب پایه



آنها را نظاره میکنیم که شکست خورده و پژمرده روح وارد اولین جلسه خود میشوند. درد و رنج آنها نمایان است و نیاز آنها به کمک حتی نمایان تر است. یک جزوی به معتادان گمنام خوش آمدید دریافت میکنند و در حالی که با سختی از جای خود تکان میخورند به صندلی خود باز میگردند. دوباره آنها را میبینیم و این بار ظاهر کمی راحت‌تر هستند. راهنمایی را برای خود پیدا کرده‌اند و هر شب در جلسات شرکت میکنند. هنوز نمیخواهند نظری کوتاه به ما بیندازند، اما وقتی صحبت میکنیم سر خود را به نشانه همدردی تکان میدهند. متوجه جرقهای از امید در چشمان آنها میشویم و وقتی آنها را تشویق میکنیم که باز هم به ما سر بزنند، با تردید لبخند میزنند.

چند ماه بعد آنها راست قامت میایستند. یاد گرفته‌اند که چگونه از طریق تگاه کردن با دیگران ارتباط برقرار کنند. قدمها را با کمک راهنمای کار میکنند و در نتیجه التیام میبندند. وقتی در جلسات صحبت میکنند به آنها گوش میدهیم. پس از آن، با یکدیگر صندلی‌ها جلسه را میچینیم.

چند سال بعد، آنها در کارگاه یا یک همایش صحبت میکنند. شخصیت بذله‌گو و شگفت‌انگیزی پیدا کرده‌اند. وقتی ما را میبینند، لبخند میزنند، ما را در آغوش میگیرند و می‌گویند بدون وجود ما هرگز قادر به انجام این کار نبوده‌اند. وقتی می‌گوییم «ما هم بدون وجود شما نمیتوانستیم این کار را انجام دهیم» سخن ما را درک میکنند.



فقط برای امروز: از مشاهده بیهوی دیگران شادمان میشوم.

«بخش روحانی بیماری ما خودمحوری کامل ماست.»

کتاب پایه



خودمحوری چیست؟ ما معتقدیم جهان بر ما متمرکز شده است. آرزوها و خواسته‌های ما تنها چیزهای قابل توجه هستند. اذهان خودمحور ما بر این باورند که اگر آنها را به حال خود بگذارند، قادرند هر چه می‌خواهند به دست آورند. خودمحوری، خودکفایی کامل را فرض می‌کند.

ما می‌گوییم خودمحوری جنبه روحانی بیماری ماست، زیرا ذهن خودمحور نمی‌تواند به چیزی بترت یا مهم‌تر از خود فکر کند. اما برای بیماری، ما راه حلی روحانی وجود دارد: قدمهای دوازده‌گانه معتادان گمنام. این قدمها ما را از خودمحوری دور می‌کند و به سوی خدامحوری هدایت می‌کند.

با اقرار به عجز خود و طلب باری از نیرویی بتر از خود، توهمند خود کفایی را از سر بیرون می‌کنیم. با پذیرش خطاهای خود، جبران خسارت و طلب راهنمایی درباره درستی‌ها از خداوندی که در کمک می‌کنیم، شکست خودبترینی خود را اعتراف می‌نماییم و با تلاش برای خدمت به دیگران، نه صرفاً خدمت به خود احساس شدید خودبزرگ بینی را در خود از بین می‌بریم.

روح مبتلای ما به خودمحوری می‌تواند با راه حلی روحانی درمان شود: قدمهای دوازده‌گانه.



فقط برای امروز: راهنمایی و قدرت من از نیرویی بتر نشأت می‌گیرد، نه از ضمیر خودم. قدمهای دوازده‌گانه را تمرين می‌کنم تا به خدامحوری خود بیفزایم و از خودمحوری خود بکاهم.

«شیوه های جدید زندگی را یاد می‌گیریم. دیگر محدود به عقاید کهنه خود نیستیم.»

کتاب پایه



ممکن است مانند بچه‌ها تشخیص کار درست از خطأ و سایر اصول زندگی را آموخته و یا نیاموخته باشیم. در هر حال، وقتی بهبودی پیدا می‌کنیم، اکثر ما درباره شیوه زندگی صرفاً عقاید بسیار مبهمی داریم. انزوای ما از سایر افراد جامعه موجب شده است مسئولیت‌های انسانی اساسی را نادیده بگیریم و برای سازگاری با دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، مهارت‌های عجیب و غریبی را برای حفظ بقای خود پرورش دهیم.

برخی از ما نمی‌دانستیم حقیقت را چگونه بگوییم؛ برخی نیز در بیان آن بسیار صریح بودیم، با هر کسی که صحبت می‌کردیم او را جو ریحه دار می‌کردیم. برخی از ما نمی‌توانستیم با ساده‌ترین مشکلات شخصی خود کتاب بیاییم، در حالی که برخی دیگر نیز قصد داشتیم مشکلات تمام دنیا را حل کنیم. حتی وقتی برخورد ناعادلانه‌ای با ما می‌شد، برخی از ما هرگز عصبانی نمی‌شدیم؛ برخی دیگر نیز عجولانه بر علیه هر کس یا چیزی شکایت می‌کردیم.

فرقی نمی‌کند مشکلات ما چیست با و خامت آنها چقدر است، در معتقدان گمنام، همه ما فرصت یادگیری شیوه جدید زندگی را در اختیار داریم. شاید لازم باشد مهربانی و نحوه برخورد با دیگران را یاد بگیریم. شاید لازم باشد مسئولیت‌های شخصی را پیذیریم. یا شاید باید بر ترس خود غلبه کنیم و قدری ریسک کنیم. می‌توانیم از یک چیز مطمئن باشیم: هر روز صرفاً از طریق زندگی کردن، چیز جدیدی را یاد می‌گیریم.



فقط برای امروز: نسبت به دیروز چیزهای بیشتری درباره شیوه زندگی می‌دانم، اما نه به اندازه فردا. امروز چیز جدیدی یاد می‌گیرم.

«قطع نظر از مدت زمان پاکی، هرگز نمی‌توانیم به طور کامل بیبودی
پیدا کنیم.»

کتاب پایه



پس از گذشت مدت کمی از انجام برنامه، برخی از ما تصور می‌کنیم معالجه شده‌ایم. هر چیزی را که NA باید به ما آموزش دهد، فرا گرفته‌ایم؛ از شرکت در جلسات خسته شده‌ایم؛ و راهنمایی‌ها با لحنی یکنواخت همان شعار قدیمی را تکرار می‌کند: «قدمها-قدمها-قدمها!» تصمیم می‌گیریم که اکنون باید به زندگی خود بپردازیم، شرکت در جلسات را قطع کنیم و سالهای از دست رفته به خاطر اعتیاد فعال را جبران نماییم. اما این کار را با به خطر انداختن بیبودی خود انجام می‌دهیم.

از بین ما کسانی که پس از این اتفاق دچار لغزش شده‌اند، اغلب سعی می‌کنند تا حد توان در جلسات شرکت کنند برخی از ما به مدت چند سال هر روز در جلسات شرکت می‌کنیم. ممکن است سالها بگذرد تا بفهمیم همیشه معتاد خواهیم بود. ممکن است بعضی روزها احساس خوبی داشته باشیم و در بعضی روزها احساس بدی داشته باشیم، در هر حال هر روز معتاد هستیم. همواره در معرض توهّم، انکار، دلیل قراشی، توجیه، عدم سلامت عقل - همه خصوصیاتی که در طرز فکر معتاد معمولی وجود دارد - قرار داریم. اگر می‌خواهیم به زندگی ادامه دهیم و بدون مصرف مواد از زندگی لذت ببریم، باید برنامه فعال بیبودی را هر روز تمرین کنیم.



فقط برای امروز: هر روز معتاد هستیم، اما امروز تصمیم می‌گیریم معتاد در حال بیبودی باشیم. این تصمیم را با عمل به برنامه خود می‌گیریم.

«آیا درک می‌کنیم که بر مصرف مواد کنترل نداریم؟»

کتاب پایه



شاید در ابتدا بسیاری از ما تصور کرده باشیم قدم اول به عمل نیاز ندارد فقط تسلیم می‌شویم و به قدم دوم می‌رویم. اما قدم اول قطعه مستلزم عمل است:

عملی که در قدم اول انجام می‌دهیم، در شیوه زندگی ما، حتی در همان اولین روز پاکی نیز مشهود است. اگر واقعاً باور داریم که در مقابل اعتیاد خود عاجز هستیم، به سراغ مواد نخواهیم رفت. ادامه زندگی به روای گذشته یا ارتباط با معتمدان در حال مصرف، ممکن است نشانه وجود دستاويزی در برنامه ما باشد. اعتقاد کامل به کاربرد قدم اول در زندگی ما، متنضم عاری بودن محل زندگی از تمامی مواد مخدر و لوازم مصرف آن است.

با گذشت زمان نه تنها رعایت اصول قدم اول را ادامه می‌دهیم، بلکه اقدامات جدیدی را به گنجینه این قدم اضافه می‌کنیم. به جای اینکه احساسات خود را تحت کنترل در آوریم، یاد می‌گیریم آنها را درک کنیم. سعی می‌کنیم از خودخواهی دست برداریم و فقط سفر بهبودی خود را هدایت کنیم؛ کارهایی خودمحورانه متوقف خواهد شد. به جای اینکه این خلاً را با چیز دیگری پر کنیم، به تدریج برای کسب رضایت روحانی به نیرویی برقرار از خود بیشتر و بیشتر توجه می‌کنیم.

تسلیم تنها آغاز کار است. وقتی تسلیم می‌شویم باید یاد بگیریم چگونه در آرامشی که به دست آورده‌ایم، زندگی کنیم.



فقط برای امروز: تمام اقدامات لازم برای تمرين قدم اول را انجام می‌دهم. واقعاً باور دارم که این قدم در زندگی من کاربرد دارد.

«باید به رایگان و با شکرگزاری آنچه به رایگان و با شکرگزاری به ما داده شده است را در میان بگذاریم.»

کتاب پایه



در دوران بهبودی، هدایای بسیاری دریافت می‌کنیم. شاید ازین این هدایا یکی از بزرگترین آنها، بیداری روحانی است که با قطع مصرف آغاز می‌شود و هر روز با به کار بردن قدمها در زندگی‌مان تقویت می‌شود. جرقه حیات دوباره‌ای که در درون ما ایجاد می‌شود، نتیجه مستقیم رابطه جدید ما با نیرویی برتر است، رابطه‌ای که با به کار بردن قدمهای دوازده‌گانه در زندگی آغاز می‌شود و گسترش می‌یابد. به تدریج که برنامه خود را دنبال می‌کنیم، درخشش بهبودی، تاریکی بیماری ما را ازین می‌برد.

یکی از راههایی که سپاسگزاری خود را از هدایای بهبودی ابراز می‌کنیم، کمک به دیگران برای به دست آوردن چیزی است که خود به دست آورده‌ایم. این کار را می‌توانیم به روش‌های مختلفی انجام دهیم: با مشارکت کردن در جلسات، برقراری تماسهای قدم دوازدهم، پذیرفتن تعهد نسبت به راهنمای دیگران شدن یا داوطلب شدن برای خدمت در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، خطوط تلفنی و غیره... زندگی روحانی که در بهبودی به ما اعطاء می‌شود، مستلزم شکرگزاری است، زیرا تنها با دادن آنچه که داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم.



فقط برای امروز: وقتی هدیه بهبودی را در میان می‌گذارم، این هدیه گسترش می‌یابد. کسی را پیدا می‌کنم تا این هدیه را با او در میان بگذارم.

« فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور دارد و من خواهد در بیبودیم به من کمک کند. »

کتاب پایه



فراگیری اعتماد، مسئله‌ای پر مخاطره است. تجربه گذشته ما به عنوان معتادان مصرف‌کننده به ما آموخته است که رفای ما قابل اعتماد نیستند. مهم‌تر از همه ما به خود نیز نمی‌توانیم اعتماد کنیم.

اکنون که در دوران بیبودی به سر می‌بریم، اعتماد ضروری است. به چیزی نیاز داریم تا در دوران بیبودی به آن متousel شویم، آن را باور کنیم و به ما در بیبودی امید بدهد. برای برخی از ما اولین چیزی که می‌توانیم به آن اعتماد کنیم، صحبت‌های سایر اعضاء در جلسات است؛ حقیقت را در صحبت‌های آنها احساس می‌کنیم.

پیدا کردن فرد قابل اعتماد، درخواست کمک را آسان‌تر می‌سازد. وقتی اطمینان ما به بیبودی آنها بیشتر می‌شود، یاد می‌گیریم به خود نیز اعتماد کنیم.



فقط برای امروزه؛ تصمیم می‌گیریم به کسی اعتماد کنم. بر اساس این اعتماد، عمل می‌کنم.

«احساس متفاوتی داشتیم.... تنها پس از تسلیم قادر به غلبه بر انزوای حاصل از اعتیاد هستیم.»

کتاب پایه



بریده بریده حرف می‌زدیم و سعی می‌کردیم حقیقت را پنهان کنیم: «اما شما متوجه نیستی! من فرق کرده‌ام! من واقعاً این موضوع را جدی می‌گوییم!» از این جملات بارها و بارها در دوران اعتیاد خود استفاده می‌کردیم، یا سعی در فرار از عواقب کارهای خود می‌کردیم و یا از قوانینی که شامل هر شخص دیگری می‌شود، پیروی نمی‌کردیم. شاید در جلسه اول خود، از این مسائل می‌نالیدیم. شاید اخیراً نیز از این مسائل شکوه می‌کنیم.

بنابراین، بسیاری از ما احساس متفاوت یا منحصر به فردی داریم. به عنوان یک فرد معتاد، تقریباً می‌توانیم از هر چیزی برای منزوی کردن خود استفاده کنیم. اما بهانه‌ای برای از دست دادن فرصت بهبودی وجود ندارد و هیچ چیز نمی‌تواند ما را برای این برنامه فاقد صلاحیت سازد- نه یک بیماری مهلك، نه فقر، نه هیچ چیز دیگر. هزاران معتاد وجود دارند که با وجود سختی‌های واقعی خود در زندگی بهبودی پیدا کرده‌اند. علی‌رغم یا شاید در مقابله با این سختی‌ها، بیداری روحانی آنها از طریق انجام این برنامه رشد کرده است.

وقتی سخن از بهبودی به میان می‌آید، شرایط و تفاوت‌های فردی ما مرتبط محسوب نمی‌شوند. با صرف نظر کردن از شرایط استثنایی خود و تسلیم شدن به این شیوه ساده زندگی، قطعاً احساس می‌کنیم که جزیی از چیزی هستیم و این احساس به ما نیرو می‌دهد تا از گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی به راحتی عبور کنیم.



فقط برای امروز: شرایط استثنایی خود را نادیده می‌گیرم و از اصول بهبودی که در آن با بسیاری از افراد دیگر شریک هستم، استقبال می‌کنم. سختی‌ها من را از بهبودی جدا نمی‌کند؛ بلکه مرا به سوی آن جذب می‌کند.

«بهترین نمونه نیت خیر در خدمت مشاهده می‌شود؛ خدمت مناسب انجام عمل درست با دلیل درست است.»

کتاب پایه



عامل روحانی بیماری ما ریشه در خودمحوری دارد. خودخواهی در برخورد با دیگران تنها رفتاری بود که اعتیاد به ما یاد داد. هر زمان که چیزی را می‌خواستیم باید در اختیار ما قرار می‌گرفت. افکار و سوشه‌آلود ریشه در ضمیر زندگی ما داشت. چگونه در دوران بیبودی افکار و سوشه‌آلود را ریشه کن کنیم؟ با به کار بردن چند اصل روحانی بسیار ساده اثرات بیماری خود را تغییر می‌دهیم. برای مقابله با جنبه خودمحوری اعتیاد خود، یاد می‌گیریم اصل خیرخواهی را به کار گیریم. به جای اینکه فقط به دنبال خدمت به خود باشیم، خدمت به دیگران را آغاز می‌کنیم. به جای اینکه فقط به چیزی که از موقعیتی نصیب ما می‌شود، فکر کنیم، یاد می‌گیریم ابتدا منافع دیگران را در نظر بگیریم. وقتی با یک تصمیم‌گیری اخلاقی رویرو می‌شویم، ابتدا صبر می‌کنیم، اصول روحانی را به یاد می‌آوریم و درست عمل می‌کنیم.

وقتی به تدریج یاد می‌گیریم «عمل درست را با دلیل درست انجام دهیم»، می‌توانیم متوجه تغییری در وجود خود شویم. در حالی که زمانی تحت فرمان اراده شخصی بودیم، اکنون با نیت خیر خود نسبت به دیگران هدایت می‌شویم. خودمحوری مزمن ناشی از اعتیاد دست از سر ما بر می‌دارد. یاد می‌گیریم که «این اصول را در تمام امور خود به کار گیریم؛ ما با بیبودی خود زندگی می‌کنیم، نه با بیماری خود.»



فقط برای امروزه: در هر جایی که حضور دارم و در هر کاری که انجام می‌دهم، به دنبال خدمت به دیگران هستم، نه فقط خدمت به خود. وقتی با معماجی رویرو می‌شوم، سعی می‌کنم عمل درست را با دلیل درست انجام

۵۵

«هر کسی علیرغم سن، تراز، جنسیت، عقیده، یا مذهب خود می‌تواند به ما بپیوندد.»

کتاب پایه



اعتقاد ذهن ما را نسبت به هر چیز جدید یا متفاوتی بست. فکر می‌کردیم به کسی یا چیزی نیاز نداریم. چیز با ارزشی را در کسی که اهل محله دیگری بود، پیشینه قومی یا نژادی دیگری داشت یا از طبقه اجتماعی یا اقتصادی دیگری بود، نمی‌باقیم. شاید فکر کرده باشیم، این تفاوتها ناخوشا نباید هستند. در دوران بیهودی، این افکار به صلاح ما نیست. به NA می‌آییم، زیرا بهترین افکار ما نیز راه به جایی نبرده است. اگر امیدواریم در بیهودی خود پیشرفت کنیم، باید نسبت به تجربیات مؤثر روش‌بین باشیم، مهم نیست این تجربیات از کجا نشأت می‌گیرند.

قطع نظر از سابقه‌های شخصی خود، همه ما در NA دو وجه مشترک داریم که با هیچ کس در آن شریک نیستیم؛ بیماری و بیهودی برای تجربه مشترک خود به یکدیگر وابسته هستیم و هر چه این تجربه گسترش یابد، بهتر است. برای رویارویی با بسیاری از مشکلاتی که در راه پاک زندگی کردن وجود دارد، به هر ذره‌ای از تجربه و هر یک از جنبه‌های مختلف برنامه نیاز داریم. بیهودی اغلب آسان نیست. نیرویی را که برای بیهودی نیاز داریم، از اعضای NA می‌گیریم. امروز از تنوع اعضا گروه خود سپاسگزاری می‌کنیم، چرا که از این تنوع نیرو و قدرت خود را دریافت می‌کنیم.



فقط برای امروز؛ می‌دانم هر چه تجربه گروه من تنوع بیشتری داشته باشد، گروه من بهتر می‌تواند مرا در شرایط مختلفی که با آن روبرو می‌شوم، پشتیبانی کند. امروز پیوستن معتادان با هر سابقه‌ای را به جمع جلسه همیشگی خود خواهد می‌گوییم.

«بیهودی برای ما فقط لذت بردن نیست.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، اکثر ما دقیقاً می‌دانستیم احساس ما از روزی به روز دیگر چه تغییری خواهد کرد. تنها باید برچسب روی بطری را می‌خواندیم یا از محتویات داخل کیسه مطلع می‌شدیم. احساسات خود را برنامه‌ریزی می‌کردیم و هدف هر روز ما این بود که احساس خوبی داشته باشیم.

در دوران بیهودی می‌توانیم از روزی به روز دیگر، حتی از دقیقه‌ای به دقیقه دیگر احساس متفاوتی داشته باشیم. شاید در صبح احساس کنیم پرانرژی و خوشحال هستیم، ولی در بعد از ظهر به طور عجیبی احساس ناراحتی و افسردگی داشته باشیم. از آنجا که دیگر برای احساسات هر روز صبح خود برنامه‌ریزی نمی‌کنیم، ممکن است قدری احساس ناراحتی کنیم، مثلاً در صبح احساس خستگی کنیم و در شب بی‌خوابی داشته باشیم.

البته همیشه این احتمال وجود دارد که احساس خوبی داشته باشیم، ولی مسئله این نیست. امروز دغدغه اصلی ما داشتن احساس خوب نیست، بلکه باید یاد بگیریم چگونه با احساسات خود کنار بیاییم و آنها را درک کنیم، مهم نیست این احساسات چه هستند. با کار کرد قدمها و مشارکت با دیگران درباره احساسات خود، این کار را به انجام می‌رسانیم.



فقط برای امروزه: احساسات خود را هر چه هست و همان طور که هست، می‌پذیرم. برنامه را تمرین می‌کنیم و یاد می‌گیرم با احساسات خود زندگی کنیم.

«سپاسگزاریم از اینکه در جلسات استقبال بسیاری از ما شد و ما
احساس راحتی کردیم»

کتاب پایه



آیا به خاطر داریم وقتی برای اولین بار وارد جلسه NA شدیم چقدر
واهمه داشتیم؟ حتی اگر به همراه دوستی وارد شدیم، اکثر ما به یاد داریم
که شرکت در جلسه اول چقدر دشوار بود. چه چیزی باعث شد که باز هم
برگردیم؟ اکثر ها از استقبالی که از ما شد و موجبات راحتی ما را
برانگیخت، خاطرات خوشی داریم. وقتی دست خود را به عنوان
تازهواردی بالا بردهیم، با این کار در را بر روی سایر اعضاء گشودیم تا به ما
نژدیک شوند و از ما استقبال کنند.

گاهی اوقات تفاوت معتقدانی که از اولین جلسه خود بیرون می‌روند و
دیگر به NA باز نمی‌گردند و معتقدانی که به بیبودی خود ادامه می‌دهند،
تنها در آغوش گرفتن آنها توسط عضوی از NA است. وقتی برای مدتی
پاک می‌مانیم، کنار رفتن از صفحه تازهواردها آسان است - هر چه باشد
رفت و آمد بسیاری از افراد را مشاهده کردیم. اما افرادی که برای
مدتی پاک مانده‌اند، می‌توانند بین معتقدانی که بر نمی‌گردد و معتقدانی که
رفتن به جلسات را ادامه می‌دهد، تفاوت ایجاد کنند. با دادن شماره تلفن،
در آغوش گرفتن یا فقط استقبالی گرم، دست یاری معتقدان گمنام را به
معتقدانی که هنوز در عذاب است، می‌سپاریم.



فقط برای امروز: استقبالی که در اولین حضورم در NA از من شد را
به یاد می‌آورم. امروز با در آغوش گرفتن یک تازه وارد سپاسگزاری خود
را ابراز می‌دارم.

«خود را توحیه کرده بودیم که به تنها بی می توانیم موفق شویم و زندگی را بر این اساس ادامه دهیم. نتایج کار ما فجیع بود و در نهایت هر یک از ما باید اقرار می کردیم که خودکفایی درون است.»

کتاب پایه



«من نمی توانم، ما می توانیم.» این حقیقت ساده ولی اساسی در ابتدا درباره اولین نیاز ما به عنوان اعضای NA صادق است: با هم می توانیم پاک بمانیم، اما وقتی از یکدیگر جدا می شویم، در جمع همنشینان بد قرار می گیریم. برای دستیابی به بهبودی، به حمایت سایر معتقدان نیز احتیاج داریم. خودکفایی تنها از توانایی ما برای پاک ماندن جلوگیری نمی کند. با یا بدون مصرف مواد مخدر، اراده شخصی قطعاً به فاجعه منجر می شود. برای هر چیزی از کالاهای خدمات گرفته تا عشق و دوستی به افراد دیگر وابسته ایم، در حالی که اراده شخصی ما را دائماً با همان افراد در جنگ و جدال می اندازد. برای یک زندگی رضایتبخش به هماهنگی با دیگران احتیاج داریم.

سایر معتقدان و افراد در جوامع ما تنها کسانی نیستند که به آنها وابسته ایم. نیرو، یک خصیصه انسانی نیست، ولی برای زندگی به نیرو نیاز داریم. این نیرو را در نیرویی برتر از خود می یابیم که راهنمایی و قدرت مورد نیاز ما را تأمین می کند. وقتی تظاهر به خودکفایی می کنیم، خود را از منبع قدرتی که برای هدایت مؤثر ما در زندگی لازم است، محروم می کنیم: نیروی برتر خود. خودکفایی نتیجه ای در بر ندارد. ما به معتقدان دیگر نیاز داریم؛ به افراد دیگر نیاز داریم و برای زندگی رضایتبخش به نیرویی برتر از خود نیاز داریم.



فقط برای امروز: حمایت سایر معتقدان در حال بهبودی؛ هماهنگی با دیگران در جامعه خود و مراقبت نیروی برتر خود را جستجو می کنم. من نمی توانم، ولی ما می توانیم.

«... خداوندی مهربان را پیدا کرده‌ایم که می‌توانیم به او پناه ببریم.»
کتاب پایه



برخی از ما با این احساس به بیهودی روی می‌آوریم که سختی‌های زندگی مجموعه‌ای از آزمایش‌های دنیوی است که جهت آموختن چیزی به ما طراحی شده است. این اعتقاد وقتی حادثه‌ای دلخراش روی می‌دهد و ما ناله می‌کنیم که «نیروی برتر من دارد مرآ آزمایش می‌کند!» کاملاً مشهود است. مقاعده می‌شویم که وقتی شخصی به ما مصرف مواد را پیشهاد می‌دهد، بیهودی ما در معرض آزمایش قرار گرفته است یا وقتی با موقعیتی روبرو می‌شویم که می‌توانیم عملی غیر اخلاقی را بدون گرفتاری انجام دهیم، شخصیت ما مورد آزمایش قرار گرفته است. حتی ممکن است فکر کنیم وقتی به خاطر مصیبتی بزرگ در زندگی گرفتار عذابی دردناک شده‌ایم، ایمان ما مورد آزمایش قرار گرفته است.

اما نیروی برتر مهربان بیهودی، شخصیت یا ایمان ما را آزمایش نمی‌کند. گاهی در زندگی اتفاقاتی می‌افتد که به ما آسیب می‌رساند. بسیاری از ما بدون مرتکب شدن به اشتباه عشق را از دست داده‌ایم. برخی از ما تمام ثروت مادی خود را از دست داده‌ایم. تعداد کمی از ما حتی در غم از دست دادن فرزندان خود به سر می‌بریم. در مواقعی ممکن است زندگی شدید دردناک باشد، اما نیروی برتر دردی را بر ما تحمیل نمی‌کند. در عوض، این نیرو دائماً ما را حمایت می‌کند و در مواقعی که خود قادر به حرکت نیستیم به ما کمک می‌کند. زخمی در زندگی وجود ندارد که خداوندی که در ک هی کنیم نتواند بر آن مرهم گذارد.



فقط برای امروز: ایمان دارم که اراده نیروی برترم برای من خوب است و من مورد رحمتش قرار گرفته‌ام. در موقع نیاز از نیروی برترم باری می‌خواهم.

«... راهنمای **NA** عضوی از معتقدان گمنام است، که از برنامه بهبودی
ما پشتیبانی می‌کند و
مایل به برقراری رابطه‌ای ویژه، حمایتگر و دوطرفه با ماست.
جزوه اصلاح شده راهنمای گرفتن و راهنمای شدن



راهنمای کیست؟ شما فردی که پس از اولین جلسه خود با او قهوه میل
می‌کنید، را می‌شناسید. فرد سخاوتمندی که مرتباً تجربه بهبودی را به رایگان
با دیگران در میان می‌گذارد. کسی که مرتباً با بیش حیرت‌آوری درباره
نواقص شخصیتی تان شما را شگفت زده می‌کند. کسی که به طور مرتب تکمیل
قدم چهارم را به شما یادآوری می‌کند، کسی که به قدم پنجم شما گوش می‌
دهد و به کسی نمی‌گوید که چه آدم عجیب و غریبی هستید.

وقتی به حضور فردی که به او احساس تعلق می‌کنیم، عادت می‌کنیم، به
تدریج مسلم پنداشتن این مسائل برای ما کاملاً آسان می‌شود. شاید برای
مدتی عصبانی شویم و به خود بگوییم «بعداً با راهنمای خود تماس می‌گیریم،
اما اکنون باید خانه‌ام را تمیز کنم، به خرید بروم، به دنبال آن چیز جذاب
بروم...» بنابراین با مشکل مواجه می‌شویم و از اینکه کجا اشتباہ کرده‌ایم
معجب خواهیم شد.

راهنمای ما نمی‌تواند ذهن ما را بخواند. مراجعه و درخواست کمک، به
خود ما بستگی دارد. چه در کارکرد قدمهای خود به کمک نیاز داشته باشیم یا
خیر، واقعیتی دائماً به کمک ما می‌آید تا افکار عجیب و غریب خود را سر و
سامان دهیم یا صرفاً دوستی به کمک ما می‌آید و این وظیفه ماست که از او
درخواست کنیم. راهنمایان افراد صمیمی، باخرد و شگفت انگیزی هستند و
تجربه آنها از بهبودی از آن ماست تنها باید از آنها بخواهیم.



فقط برای امروزه: از وقت، عشق و تجربه‌ای که راهنماییم با من در میان گذاشته،
سپاسگزاری می‌کنم امروز با راهنمای خود تماس می‌گیرم.

«وقتی خود را می‌پذیریم، احتمالاً برای اولین بار می‌توانیم دیگران را در زندگی خود بدون قید و شرط بپذیریم.»

جزوه خویشتن پذیری



از اولین خاطرات خود به یاد داریم که بسیاری از ما هرگز احساس تعلق نمی‌کردیم. صرف نظر از بزرگی جمع خود، همیشه خود را از جمعیت جدا می‌دانستیم. برای سازگاری با شرایط جدید دوران سختی را به سر می‌بردیم. از ته دل باور داشتیم که اگر به دیگران اجازه شاخت خود را بدهیم، ما را طرد می‌کنند. احتمالاً اعتیاد ما، در این جو خودمحوری به تدریج پیش روی می‌کرد.

بسیاری از ما درد ازوای خود را با روحیه مبارزه طلبی پنهان می‌کردیم. در واقع به مردم دنیا می‌گفتیم و به من نیاز ندارید؟ پس من هم به هیچ کدام از شما نیاز ندارم. من مواد مخدر دارم و می‌توانم از خود محافظت کنیم! هر چه اعتیاد ما بیشتر پیش روی می‌کرد، حصارهایی که در اطراف خود می‌ساختیم بلندتر می‌شد.

وقتی به تدریج از سوی سایر معتادان در حال یهودی پذیرفته می‌شویم، این حصارها رفته رفته سقوط می‌کنند. با پذیرفته شدن از سوی دیگران، شروع به یادگیری اصل مهم خویشتن پذیری می‌کنیم و وقتی شروع به خویشتن پذیری می‌کنیم، می‌توانیم بدون ترس از طرد شدن به دیگران اجازه دهیم در زندگی ما شرکت کنند.



فقط برای امروزه در NA پذیرفته شده‌ام؛ با شرایط جدید سازگاری پیدا می‌کنم. امروز پذیرفتن دیگران در زندگی ام بی خطر است.

«در دوران بهبودی عقاید ما درباره تفریح تغییر می‌کند.»

کتاب پایه



در نگاهی به گذشته، بسیاری از ما متوجه می‌شویم که در دوران مصرف، عقاید ما درباره تفریح تا اندازه‌ای عجیب و غریب بود. برخی از ما لباس می‌پوشیدیم و راه پاتوق محله را پیش می‌گرفتیم. تا زمان طوع خورشید می‌قصیدیم، می‌نوشیدیم و مواد مصرف می‌کردیم. درگیری‌های مسلح‌انه بیش از یک بار به وقوع می‌پیوست. چیزی که زمانی تفریح می‌نامیدیم اکنون عدم سلامت عقل می‌نامیم.

امروز عقیده ما درباره تفریح تغییر کرده است. امروز تفریح برای ما سیری در امتداد اقیانوس، نگاه کردن به جشن دلفین‌ها همزمان با غروب آفتاب در پشت آنهاست. تفریح، گشت و گذار NA یا شرکت در نمایش خنده‌داری در همایش NA است. تفریح، لباس پوشیدن و رفتن به مهمانی و عدم نگرانی است از وقوع درگیری‌های مسلح‌انه بر سر اینکه چه کسی چه بر سر دیگری آورد.

با لطف نیرویی بتر و انجمن معتادان گمنام، عقاید ما درباره تفریح اساساً تغییر کرده است. امروز وقی طلوع خورشید را مشاهده می‌کنیم، معمولاً به این دلیل است که شب قبل، زود به رختخواب می‌رویم، نه به این خاطر که پاتوقی را در ساعت شش صبح با چشم‌انی تار به خاطر یک شب مصرف مواد ترک می‌کنیم و اگر این تنها چیزی است که از معتادان گمنام به دست آورده‌ایم، همین کافیست.



فقط برای امروز: از دوران بهبودی خود لذت می‌برم!

«در دوران بهبودی خود، بسیار قدرشناص شده‌ایم.... به یک بیماری مبتلا هستیم، ولی قطعاً بهبود پیدا می‌کنیم.»

کتاب پایه



اعتیاد فعال تفريح نبود؛ بسیاری از ما به سختی از آن جان سالم به در بردیم. اما پرخاشگری در برابر این بیماری، افسوس خوردن از اینکه چه بر سر ما آورده، تأسف خوردن از شرایطی که برای ما به وجود آورده - این مسائل فقط ما را در وضعیت روحی تلخ و رنجش‌آوری محبوس نگاه می‌دارد. مسیر آزادی و رشد با پایان یافتن تلخی، با پذیرش آغاز می‌شود.

درد و رنجی را که اعتیاد به وجود آورده، نمی‌توان انکار کرد. با این حال، این بیماری باعث شد به معتقدان گمنام بیاییم. بدون وجود این بیماری نعمت بهبودی را نه جستجو می‌کردیم و نه می‌یافتیم. این بیماری از طریق منزوی کردن، ما را مجبور کرد به انجمن پناه ببریم. از طریق عذاب کشیدن، تجربه لازم برای کمک به دیگران را کسب کردیم. اعتیاد با وادار به تسلیم این فرصت را به ما داد تا در برابر مراقبت نیرویی برتر و مهربان تسلیم شویم.

برای هیچ کس ابتلا به اعتیاد را آرزو نمی‌کنیم. اما این حقیقت در جای خود باقیست که ما معتقدان همواره به این بیماری مبتلا هستیم - و علاوه بر این، بدون این بیماری هرگز نمی‌توانیم سفر روحانی خود را آغاز کنیم. هزاران نفر سراسر زندگی خود را به دنبال آنچه ما در معتقدان گمنام یافته‌ایم جستجو می‌کنند: انجمن، احساس هدفمندی و ارتباط آگاهانه با نیرویی برتر. امروز از هر چیزی که این نعمت را برای ما به ارمغان آورده، سپاسگزاری می‌کنیم.



فقط برای امروز: حقیقت بیماری خود را می‌پذیرم و نعمت بهبودی خود را دنبال می‌کنم.

«از گذشته پشیمان بودیم، از آینده واهمه داشتیم و درباره زمان حال خود آنقدر هم هیجان زده نبودیم.»

کتاب پایه



تا وقتی التیامی را که با کار کرد قدمهای دوازده‌گانه رخ می‌داد تجربه نکنیم، بعید است جمله‌ای صادقانه تر از جمله بالا را بیدا کنیم. بسیاری از ما وقتی به NA می‌آییم، سر خود را از روی خجالت پایین می‌اندازیم، درباره گذشته فکر می‌کنیم و آرزو می‌کنیم که به گذشته باز گردیم و آن را تغییر دهیم. خیالات و انتظارات ما درباره آینده شاید آنقدر عمیق باشد که در اولین ملاقات خود با کسی که می‌خواهیم با او ازدواج کنیم، احتمالاً از خود می‌پرسیم که باید هنگام طلاق از کدام و کیل استفاده کنیم. تقریباً هر تجربه‌ای باعث می‌شود چیزی از گذشته را به یاد آوریم یا آینده را مجسم کنیم.

زندگی در زمان حال ابتدا دشوار است. ظاهراً افکار و ذهن ما متوقف نخواهد شد. ما برای لذت بردن از وقت خود مشکل داریم. هر وقت متوجه می‌شویم افکار ما بر چیزی که همین حالاً اتفاق می‌افتد، متمرکز نیست، می‌توانیم دعا کنیم و از خداوندی مهربان برای رهابی از افکار درونی خود کمک بخواهیم. اگر افسوس گذشته را می‌خوریم، امروز با تغییر شیوه زندگی خود در صدد جبران بر می‌آییم؛ اگر از آینده واهمه داریم، امروز با احساس مسئولیت زندگی می‌کنیم.

با کار کرد قدمها و دعا کردن در موقعی که در می‌باییم در زمان حال زندگی نمی‌کنیم، متوجه خواهیم شد که آن دوران مانند سابق تکرار نمی‌شود. ایمان به ما کمک می‌کند تا فقط برای امروز زندگی کنیم. ما ساعت‌ها یا حتی روزهایی را سپری کرده ایم که به جای گذشته تأسف برانگیز با آینده هولناک کاملاً به زمان حال توجه کرده ایم.



فقط برای امروز: وقتی کاملاً در لحظه زندگی می‌کنیم، از خوشی‌هایی که در غیر این صورت شاید از من فرار کنند، استقبال می‌کنم. اگر مشکل دارم، از خداوند مهربان کمک می‌خواهم.

«تا وقتی پیوند هایی که ما را به هم متصل می کند از آنها بی که ما را از هم جدا می کند، محکمتر باشد، همه چیز خوبی پیش خواهد رفت.»
کتاب پایه



بسیاری از ما احساس می کنیم بدون NA مطمئنا در اثر بیماری خود می میریم. بنابر این، وجود آن، تنها طناب نجات ماست. اما عدم وحدت در معتقدان گمنام، گاهی اوقات بواقع می پیوندد؛ ما باید یاد بگیریم به روش سازنده ای نسبت به اثرات مخربی که گاهی اوقات در انجمن ما رخ می دهد، واکنش نشان دهیم. اگر تصمیم بگیریم به جای مشکل، بخشی از راه حل باشیم، به جهت درستی هدایت شده ایم. بهبودی شخصی ما و رشد NA به حفظ جو بهبودی در جلسات بستگی دارد. آیا مایلیم به گروه خود در رویارویی با مشکلات به روش سازنده ای کمک کنیم؟ به عنوان اعضای گروه آیا تلاش می کنیم تا مشکلات را با صراحت، صداقت و انصاف برطرف کنیم؟ آیا به جای دنبال کردن اهداف شخصی خود تلاش می کنیم منافع مشترک گروه را در نظر بگیریم؟ و به عنوان خدمتگزاران مورد اعتماد، آیا اثراتی را که اعمال ممکن است بر اعضای تازه وارد بگذارد در نظر می گیریم؟ خدمت می تواند هم بهترین و هم بدترین تأثیر را در ما به وجود آورد. اما اغلب از طریق خدمت است که به تدریج با برخی از نواقص شخصیتی مهمن تر خود ارتباط برقرار می کنیم. آیا به جای رویارویی با چیزهایی که ممکن است درباره خود کشف کنیم، از زیر تعهدات خدمت شانه خالی می کنیم؟ اگر استحکام پیوند هایی که ما را به هم متصل می کند به خاطر بسپاریم بهبود یافتن از اعتیاد فعال - همه چیز خوب خواهد بود.



فقط بوای امروز: سعی می کنم که در خدمت انجمن خود باشم. از شناسایی هویت خود و اهمه ندارم.

«حق ما نسبت به خداوندی که درک می‌کنیم، کامل و بدون قید و شرط است. از آنجا که این حق در اختیار ماست، اگر قرار است از لحاظ روحانی رشد کنیم، لازم است درباره اعتقاد خود صدقه داشته باشیم.»

کتاب پایه



در جلسات، در موقع تفریح، در صحبت با راهنمایی، از دوستان NA درباره روش درک نیروی برترشان می‌شنویم. «سازگاری با شرایط و پذیرفتن عقاید دیگران آسان است. اما همان طور که هیچ فرد دیگری نمی‌تواند بیبودی ما را به عهده بگیرد، روانیت هیچ فرد دیگری نمی‌تواند جای روانیت ما را بگیرد. ما باید شناختی از خداوند را که واقعاً برای ما مؤثر است صادقانه جستجو کنیم.

بسیاری از ما این جستجو را با دعا و مراقبه آغاز می‌کنیم و با تجربیات خود در بیبودی ادامه می‌دهیم. آیا در مواردی نیرویی فراتر از نیروی خود برای رویارویی با مشکلات در اختیار ما گذاشته شده؟ در موقع گرفتاری وقتی با آرامش به دنبال راهنمایی بوده ایم، آیا آن را یافته ایم؟ به اعتقاد ما چه نوع نیرویی ما را هدایت کرده و موجب استحکام ما شده است؟ چه نوع نیرویی را جستجو می‌کنیم؟ با پاسخ به این پرسش‌ها، از نیروی برتر خود شناخت کافی پیدا می‌کنیم تا به هنگام درخواست از او برای مراقبت از اراده و زندگی خود احساس امنیت و اطمینان پیدا کنیم.

شناخت موقتی از خداوند می‌تواند در کوتاه مدت مؤثر واقع شود. اما در دراز مدت باید نسبت به نیرویی بر قو شناختی شخصی پیدا کنیم؛ زیرا وجود این نیرو ما را در دوران بیبودی هدایت می‌کند.



فقط برای امروز: نیرویی برتر از خود را جستجو می‌کنم که می‌تواند به رشد روحانی من کمک کند. امروز اعتقادات خود را صادقانه بررسی می‌کنم و نسبت به خداوند شناختی شخصی پیدا می‌کنم.

«آخرین چیزی که انتظار داشتیم، بیداری روح بود.»

کتاب پایه



تعداد کمی از ما وقتی به اولین جلسه معتقدان گمنام آمدیم از ته دل آرزوی تهیه ترازنامه ای شخصی را می‌کردیم یا اینکه معتقد بودیم در روح ما خلأی روحانی وجود دارد. از اینکه در شرف آغاز نمودن سفری هستیم که روح خفته ما را بیدار خواهد کرد، تردیدی نداشتیم.

قدم اول مانند ساعت زنگداری که صدایی را دارد، ما را به حالت نیمه بیدار در می‌آورد اگرچه در این لحظه ممکن است مطمئن نباشیم که آیا مایل به برخاستن از رختخواب هستیم یا شاید می‌خواهیم پنج دقیقه بیشتر بخوابیم. دست مهربانی که در هنگام کار کرد قدمهای دوم و سوم شانه های ما را نوازش می‌کرد، باعث می‌شود که بایستیم، بدن خود را به حالت کشیده دراز کنیم و خمیازه بکشیم. برای نوشتن قدم چهارم و مشارکت کردن قدم پنجم باید خواب را از چشمان خود کنار بزنیم. اما وقتی قدمهای ششم، هشتم و نهم را کار می‌کنیم، متوجه اشتیاقی در قدم برداشتن خود و شکفتن لبخندی بر لبها خود می‌شویم. با کار کرد قدمهای دهم و یازدهم روح ما زیر باران آواز می‌خواند و بعد با خروج از خانه به قصد بیدار کردن دیگران قدم دوازدهم را کار می‌کنیم.

مجبور نیستیم که ادامه زندگی خود را در رخوت روحانی سپری کنیم. شاید دوست نداشته باشیم صبح از خواب برخیزیم، اما وقتی از رختخواب بیرون می‌آییم، تقریباً همیشه از این کار خشنود هستیم.



فقط بوای امروز: برای بیداری روح خواب آلود خود از قدم دوازدهم برهه می‌گیرم.

«وقتی از قبیل واقعیت امروز امتناع می‌کنیم، ایمان به نیروی برتر خود را انکار می‌کنیم. این کار، تنها می‌تواند رنج بیشتری را به همراه داشته باشد.» جزو فقط برای امروز



برخی روزها صرفاً باب میل ما نیستند. مشکلات ما می‌تواند به سادگی باز شدن بند کفش یا ایستادن در صف سوپر مارکت باشد. یا شاید اتفاقی جدی تر مانند از دست دادن شغل، خانه یا معشوق را تجربه کنیم. در هر صورت، اغلب به جای اینکه فقط به دردناک بودن این احساسات اذعان کنیم، به دنبال راهی برای رهایی از آنها می‌گردیم.

هیچ کس به ما قول نمیدهد که با قطع مصرف همه چیز به میل ما پیش خواهد رفت. در واقع، می‌توانیم مطمئن باشیم که زندگی با قطع مصرف یا عدم آن، ادامه پیدا خواهد کرد. با روزهای خوب و بد، احساسات آرامش بخش و احساسات دردناک روبرو می‌شویم. اما دیگر مجبور به فرار از هیچ یک از آنها نیستیم. می‌توانیم درد، اندوه، ناراحتی، خشم، افسردگی و احساسات دیگر را تجربه کنیم که زمانی با مصرف مواد از آنها دوری کردیم، در می‌یابیم که می‌توانیم در حالی که پاکی خود را حفظ می‌کنیم، این احساسات را پشت سر بگذاریم. صرفاً به این خاطر که احساسات ناراحت کننده ای داریم، نخواهیم مورد و دنیا نیز به آخر نمی‌رسد. یاد می‌گیریم که می‌توانیم اتفاقاتی را که هر یک از روزها به همراه می‌آورد، تحمل کنیم.



فقط برای امروز: اعتماد خود به خداوند را از طریق تجربه امروز آن طور که هست، نشان می‌دهیم.

«میتوان آنها را مورد تحلیل، مشورت یا استدلال قرار داد، برای آنها دعا کرد، آنها را تهدید، ضرب و شتم با زندانی کرد، اما تا وقتی که خودشان نخواهند، مصرف را قطع نمی‌کنند.»

کتاب پایه



شاید یکی از مشکل ترین حقایقی که باید با آن روبرو شویم این است که ما به همان اندازه که در برابر اعتیاد خود عاجز هستیم، در برابر اعتیاد دیگران نیز عاجز هستیم. شاید فکر کنیم چون در زندگی شخصی خود بیداری روحانی را تجربه کرده ایم، بایت قادر باشیم معتقد دیگری را مجبور کنیم بهبودی پیدا کند. اما توانایی ما برای کمک به معتقدی دیگر محدودیت هایی دارد.

نمی توانیم آنها را مجبور به قطع مصرف کنیم، نمی توانیم نتایج قدمها را به آنها بدهیم یا به جای آنها رشد کنیم. نمی توانیم تنها و درد آنها را بر طرف کنیم. به دلیل عدم قطعیت هراس آور بهبودی چیزی وجود ندارد که بتوانیم برای تسليم کردن معتقدی هراسان در برابر مصیبت آشناي اعتیاد به او بگوییم. نمی توانیم وارد جلد افراد شویم، اهداف آنها را تغییر دهیم یا به جای آنها برای انتخاب بهترین راه تصمیم گیری کنیم

اما اگر سعی کنیم این نیرو را در مقابل اعتیاد دیگران به کار بگیریم، شاید بتوانیم به آنها کمک کنیم. اگر به آنها فرصت رویارویی با واقعیت - گرچه شاید در دنناک باشد - را بدهیم، ممکن است رشد کنند. تا زمانی که به جای آنها سعی و تلاش نکنیم، ممکن است آنها به تعبیر خود به افرادی مفیدتر هم تبدیل شوند. به شرط اینکه ما فقط اختیار زندگی خود را داشته باشیم، آنها نیز می توانند اختیار زندگی خود را داشته باشند. اگر بتوانیم همه این مسائل را بپذیریم، می توانیم نقشی که باید داشته باشیم را ایفا کنیم - حاملان پیام، نه معتقد.



فقط بوای امروز: می‌پذیرم که نه تنها در برابر اعتیاد خود بلکه در برابر اعتیاد دیگران نیز عاجز هستیم. پیام را تحمل می کنیم، نه معتقد را

«تا زمانی که آرامش خود را حفظ می‌کنم و به نیروی برتر خود تعهد می‌دهم حداقل تلاش خود را به کار گیرم، میدانم که امروز من مراقبت خواهد شد.»

کتاب پایه



بسیاری از ما احساس می‌کنیم تعهد اساسی ما در دوران بهبودی نسبت به نیروی برترمان است. با علم به اینکه برای پاک ماندن و دستیابی به بهبودی شخصی به نیروی نیاز داریم، با نیرویی برتر از خود وارد مشارکت می‌شویم. نسبت به زندگی در سایه مراقبت نیروی برتر خود تعهد می‌دهیم و در عوض، نیروی برتر نیز ما را هدایت می‌کند.

این مشارکت برای پاک ماندن ضروری است. مشارکت مزبور در نخستین روزهای بهبودی مانند انجام سخت ترین کاری است که تا به حال انجام داده‌ایم. اما پاییندی تعهد ما نسبت به بهبودی و نیروی مراقبت خداوند برای محافظت از ما، فقط برای امروز کافیست

نقش ما در این مشارکت انجام بهترین کاری است که هر روز می‌توانیم انجام دهیم: حاضر شدن در صحنه زندگی و انجام هر کاری که به ما محول می‌شود و به کار بردن اصول بهبودی تا حداقل توان. قول می‌دهیم حداقل توان خود را به کار گیریم، نه اینکه تقلب کنیم یا تظاهر کنیم که ابرانسان هستیم، بلکه صرفا برای بهبودی خود سخت تلاش کنیم. در ایفای نقش مشارکت در بهبودی، مراقبتی که نیروی برتر برای ما مهیا کرده را تجربه می‌کنیم.



فقط برای امروز: به تعهد خود نسبت به مشارکت با نیروی برترم افتخار می‌کنم.

«لغزش هرگز یک حادثه نیست. لغزش علامتی است که نشان میدهد در برنامه خود دستاویزی داشته ایم.»

کتاب پایه



دستاویز چیزی است که برای استفاده در آینده کنار می گذاریم. در مورد ما، دستاویز انتظاری است که اگر چنین و چنان شود، مطمئناً دچار لغزش خواهیم شد. انتظار داریم تحمل چه رویدادی بسیار دردناک باشد؟ شاید فکر کنیم اگر همسر یا معشوقی ما را ترک کند، مجبور به نشنه شدن خواهیم شد. اگر شغل خود را از دست دهیم، تصور می کنیم مطمئناً مصرف خواهیم کرد. یا شاید انتظار داریم مرگ معشوق ما غیر قابل تحمل باشد. در هر حال، دستاویزهایی که به آن پناه می بریم، به محض به وجود آمدن به ما اجازه مصرف را می دهند کما اینکه اغلب موقعی این چنین نیز هست.

با بررسی انتظارات خود و تغییر آنها در صورت امکان، می توانیم خود را به جای لغزش برای موفقیت آماده کنیم. اکثر ما فهرستی از مصیبت‌های قابل پیش‌بینی را که با ترسهای ما در ارتباط مستقیم است، در درون خود به همراه داریم. با نگاه کردن به سایر معتقدانی که با رنج مشابهی زندگی می کنند، می توانیم شیوه تحمل رنج را بیاموزیم. می توانیم تجربیات آنها را در مورد انتظارات شخصی خود به کار گیریم. به جای اینکه به خود بگوییم اگر این اتفاق افتاد، مجبور به نشنه شدن خواهیم شد، می توانیم با آرامش مجدداً به خود اطمینان دهیم که ما نیز می توانیم در برابر آنچه زندگی امروز برای ما به همراه می آورد، پاک بمانیم.



فقط بوای امروز: تمام دستاویزهایی که ممکن است بھبودی من را در خطر بیندازد، بررسی می کنم و آنها را با معتقد دیگری در میان می گذارم

نایران
Nairan.Org



نایوان

از طریق ناتوانی خود در پذیرش مسئولیتهای شخصی، در واقع مشکلاتی را برای خود ایجاد می‌کردیم.»

کتاب پایه



وقتی از قبول مسئولیت زندگی خود امتناع کردیم، همه توان شخصی خود را از دست دادیم. باید به خاطر بسپاریم که در برابر اعتیاد خود عاجز هستیم، نه در برابر رفتار شخصی خود.

بسیاری از ما از مفهوم عجز درست استفاده نکرده ایم و آن را به معنای اجتناب از تصمیم‌گیری با حفظ چیزهایی پنداشته‌ایم که قبل از آنها دست یافته‌ایم. ما ادعا کردیم که در برابر اعمال شخصی خود عاجزیم. به جای اینکه اقدامات مثبتی را برای تغییر شرایط خود انجام دهیم، دیگران را به خاطر این شرایط سرزنش کرده ایم. اگر ادعا کنیم که "عاجز" هستیم و با این کار به امتناع از قبول مسئولیت ادامه دهیم، خود را گرفتار نویمیدی و مصیبی می‌کنیم که در دوران اعتیاد فعال خود تجربه کردیم. احتمال گذراندن سالهای بهبودی با احساسی مانند قربانیان واقعاً می‌تواند صحت داشته باشد.

به جای اینکه در زندگی خود غفلت کنیم، می‌توانیم نحوه تصمیم‌گیری مسئولانه و پذیرفتن خطرات را بیاموزیم. شاید مرتكب اشتباه شویم، اما می‌توانیم از این اشتباهات درس بگیریم. افزایش آگاهی از خود و افزایش تمایل به قبول مسئولیت شخصی به ما برای تغییر، تصمیم‌گیری و رشد آزادی می‌دهد.



فقط برای امروز: احساسات، اعمال و انتخاب‌های من مال خودم هست.
مسئولیت آنها را قبول می‌کنم.

«تاسف به حال خود یکی از مخربترین نواقص است؛ همه انرژی مثبت ما را تخلیه خواهد کرد.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، بسیاری از ما از تاسف به حال خود به عنوان مکانیسم بقا استفاده می‌کردیم. باور نداشتم که جایگزینی برای زندگی به همراه این بیماری وجود دارد یا شاید نمی‌خواستیم باور کنیم. تا زمانی که می‌توانستیم برای خود ابراز تأسف کنیم و فرد دیگری را در ایجاد مشکلات خود مقصراً بدانیم، مجبور به قبول عواقب اعمال خود نبودیم؛ با اعتقاد به اینکه برای تغییر عاجز هستیم، مجبور نبودیم نیاز به تغییر را پیدا نکردیم. استفاده از این «مکانیسم بقا» از ورود ما به بیبودی جلوگیری می‌کرد و روز به روز ما را به خودنابودی نزدیک می‌کرد. تاسف به حال خود، ابزار بیماری ماست؛ نباید از آن استفاده کنیم و در عوض نحوه استفاده از ابزار جدیدی را یاموزیم که در برنامه NA آن را به دست می‌آوریم.

به این باور رسیده ایم که کمک مؤثر در دسترس است؛ وقتی این کمک را جستجو کنیم و آن را در برنامه NA پیدا کنیم، دلسوی نسبت به خود با سپاسگزاری جایگزین می‌شود. ابزار بسیاری در اختیار ما قرار دارد: قدمهای دوازده گانه، حمایت راهنمای، انجمن متشکل از معتقدان در حال بیبودی و مرابت نیروی برتر در دسترس بودن این ابزار هزید بر علت سپاسگزاری است. دیگر در انزوا و نومیدی زندگی نمی‌کنیم برای هر چیزی که ممکن است با آن رو برو شویم، کمکهای معینی در اختیار ماست. مطمئن‌ترین راه برای سپاسگزاری، بهره گیری از کمک‌های موجود در برنامه NA و تجربه پیشرفت‌هایی است که NA در زندگی ما به وجود می‌آورد.



فقط برای امروز: به خاطر امیدی که NA به من داده است، سپاسگزاری می‌کنم. بیبودی خود پرورش می‌دهم، نه تاسف به حال خود را.

«به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر وقت در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم»

قدم دهم



در معتقدان گمنام دریافته ایم که هر چه با اراده نیروی برتر برای خود هماهنگ تر زندگی کنیم، هماهنگی در زندگی ما افزایش می‌یابد. از قدم دهم برای کمک به حفظ این هماهنگی استفاده می‌کنیم، هر روز اوقاتی را به بررسی رفتار خود اختصاص می‌دهیم. برخی از ما هر یک از اعمال را با پرسشی بسیار ساده ارزیابی می‌کنیم: «اراده خداوند با اراده من؟»

در بسیاری از موارد متوجه می‌شویم که اعمال ما با اراده نیروی برتر برای ما هماهنگ بوده است و ما نیز در عوض با دنیای اطراف خود هماهنگ بوده ایم. اما در برخی موارد متوجه وجود مغایرت‌هایی بین رفتار و ارزشهای خود می‌شویم. ما به جای اراده خداوند بر اساس اراده خود عمل کرده ایم و در نتیجه در زندگی ما فاهمه‌نگی به وجود آمده است.

وقتی متوجه این مغایرت‌ها می‌شویم، خطاهای خود را می‌پذیریم و آنها را اصلاح می‌کنیم. با آگاهی بیشتر از آنچه به اعتقاد ما اراده خداوند برای ما در این موقعی است، احتمال کمتری وجود دارد که دوباره این اعمال را تکرار کنیم و احتمال بیشتری وجود دارد که در هماهنگی بیشتری با اراده نیروی برتر برای خود و دنیای اطراف خود زندگی کنیم.



فقط برای امروز: آرزو می‌کنیم که در هماهنگی با دنیای خود زندگی کنم. امروز اعمال خود را بررسی می‌کنم و از خود می‌پرسم: «اراده خداوند یا اراده من؟

*

«گمنامی/اساس روحانی

تمام سنتهای ماست و همواره یادآور این است
که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم.»

سنت دوازدهم



سنت دوازدهم اهمیت «ترجیح دادن اصول به شخصیت‌ها» را به ما یادآوری می‌کند. در جلسات بیبودی شاید این عبارت بدین صورت بیان شود: «پیام رسان را تیرباران نکنید». ما اغلب پیام را با پیام رسان اشتباه می‌گیریم و چون با فرد سخنگو در جلسه تضادهای شخصیتی داریم، صحبت‌های او را انکار می‌کنیم.

اگر با صحبت‌های افراد معینی در جلسات مشکل داریم، ممکن است از راهنمای خود کمک بخواهیم. راهنما می‌تواند به ما کمک کند تا به جای اینکه بر فرد سخنگو تمراز کنیم، بر آنچه گفته شده، تمراز کنیم. راهنما همچنین می‌تواند در بررسی رنجش‌هایی به ما کمک کند که ممکن است ما را از اذعان ارزش بیبودی برخی افراد خاص باز می‌دارد. وقتی به خود اجازه می‌دهیم بر اساس پیشنهاد قدم دوازدهم به جای شخصیت‌ها بر اصول بیبودی تمراز کنیم، بهره‌های بسیار بیشتری که از جلسات نصیب ما می‌شود، شگفت‌انگیز است.



فقط برای امروزه: اصل گمنامی را در جلسه NA تمرين می‌کنم. به جای شخصیت پیام رسان بر پیام بیبودی تمراز می‌کنم.

«تغییر شخصیت چیزی بود که واقعاً بدان نیاز داشتیم. تغییر
الگوهای خودتایو دکننده زندگی لازم شد.»

کتاب پایه



در اوایل زندگی اکثر ما قادر به شادمانی و کنجدکاوی و تبادل عشق بی چون و چرا بودیم. وقتی شروع به مصرف کردیم، تأثیری را وارد زندگی خود کردیم که ما را به آرامی از این مسائل دور کرد. هر چه در مسیر اعتیاد بیشتر به پایین کشیده میشدیم، از شادمانی، کنجدکاوی و عشق دورتر میشدیم. این سفر یک شبه اتفاق نیفتاد. اما جدا از مدت آن، با مشکلاتی فراتر از مصرف مواد به درهای NA رسیدیم. تأثیر اعتیاد کل الگوی زندگی ما را چنان تغییر داده بود که دیگر قابل شناسایی نبود.

درست است که قدمهای دوازده گانه معجزه می‌کند، اما بسیاری از آنها یک شبه مؤثر واقع نمی‌شود. بیماری ما به آرامی تأثیر بدی بر رشد روحانی ما گذاشت. بهبودی تأثیر جدیدی را بر زندگی ما می‌گذارد، به طوری که منبع انجمان و قدرت روحانی ما را به آرامی به سوی الگوهای جدید و سالم زندگی هدایت می‌کند.

البته این تغییر «صرف اتصادی» نیست. اما اگر با تأثیر جدیدی که NA در زندگی ما ایجاد کرده است همکاری کنیم، در طول زمان تغییر شخصیتی را که بهبودی می‌نامیم، تجربه خواهیم کرد. قدمهای دوازده گانه برنامه‌ای را برای همکاری مورد نیاز جهت بازیابی شادمانی، کنجدکاوی و عشق نسبت به زندگی فراهم می‌سازد.



فقط بوای امروز : با تأثیر جدید انجمان و قدرت روحانی که NA در زندگی من ایجاد کرده، همکاری می‌کنم. قدم بعدی در برنامه خود را انجام می‌دهم.

شدت بیماری ما به بزرگی رازهایمان است

«نوشتمن تراز نامه فقط برای چیاندن آن در کشو غم انگیز است. این نواقص در تاریکی رشد میکند و در پرتو آشکارگری نابود میشود.»
کتاب پایه



چند بار شنیده‌ایم که ما به اندازه رازهای خود بیمار هستیم؟ در حالی که بسیاری از اعضاء تصمیم‌می‌گیرند از جلسات برای مشارکت کردن جزئیات خصوصی زندگی خود استفاده نکنند، مهم است هر یک از ما در باییم چه چیزی به بهترین نحو برای ما مؤثر است. درباره رفتارهایی که در بهبودی با خود به همراه داریم و در صورت آشکار شدن باعث خجالت ما می‌شوند، چه فکری می‌کنیم؟ تا چه حد در افشاء رازهای خود راحت هستیم و برای این کار با چه کسی احساس راحتی می‌کنیم؟ اگر از مشارکت کردن برخی از جزئیات زندگی خود در جلسات ناراحت هستیم، به چه کسی رجوع می‌کنیم؟ پاسخ این پرسش‌ها را در برقراری رابطه با راهنمایان یافته‌ایم. اگرچه برقراری رابطه با راهنمای زمان نیاز دارد، مهم است به راهنمای خود به قدر کافی اعتماد کنیم تا کاملاً صادق باشیم. نواقص ما تنها تا زمانی که مخفی می‌مانند، بر قوت خود باقی هستند. اگر می‌خواهیم از این نواقص رهایی یابیم، باید از آنها پرده برداریم. رازها تا وقتی به عنوان راز باقی می‌مانند که آنها را با انسان دیگری در میان نگذاریم.



فقط برای امروزه: از رازهای خود پرده بر می‌دارم. صادق بودن با راهنمای خود را تمرین می‌کنم.

«قدم هشتم تغییر بزرگی در زندگی که تحت تاثیر گناه و پشیمانی است، بوجود می‌آورد.»

کتاب پایه



پشیمانی یکی از احساساتی است که ما را به مصرف و می‌داشت. به خاطر اعتیاد فعال راه خود را گم کرده بودیم و اثری از دل شکستگی و نابودی بسیار در دنگ را به جای گذاشته بودیم. پشیمانی ما، اغلب با این استنباط که نمی‌توانیم برای جبران خساراتی که وارد کرده ایم کاری انجام دهیم، تشدید می‌شود؛ راهی برای اصلاح آن وجود نداشت.

مقداری از قوت پشیمانی در هنگام رویارویی صادقانه با آن، از میان برداشته می‌شود. در واقع، با تپیه فهرستی از افرادی که به آنها صدمه زداییم، قدم هشتم را آغاز می‌کنیم. نقش خود را در گذشته در دنگ خود می‌بذریم. اما قدم هشتم از ما نمی‌خواهد همه اشتباهات خود را جبران کنیم، بلکه صرفاً از ما می‌خواهد برای جبران خسارات وارد به همه این افراد تمایل پیدا کنیم. وقتی برای جبران خساراتی که وارد کرده ایم تمایل پیدا می‌کنیم، آمادگی خود برای تغییر را اعلام می‌کنیم، فرآیند التیام بخش بهبودی را تصدیق می‌کنیم.

پشیمانی دیگر وسیله‌ای نیست که از آن برای شکنجه خود استفاده کنیم. پشیمانی به ابزاری تبدیل شده که می‌توانیم از آن برای بخشش خود استفاده کنیم.



فقط برای امروز: از هر گونه احساس پشیمانی که ممکن است داشته باشم به عنوان ابزاری برای التیام یافتن از طریق قدمهای دوازده‌گانه استفاده می‌کنم.

«عمل ها، عکس العمل ها و انگیزه های خود را بررسی می کنیم، اغلب متوجه می شویم بهتر از احساساتی که داشته ایم، اعمال خود را انجام می داده ایم.»

کتاب پایه



کتاب مراقبه روزانه را با این نوع پیام تصور کنید: «وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، قبل از اینکه از رختخواب خود برخیزد، لحظه ای را به اندیشیدن اختصاص دهد. با آرامش تکیه دهید، افکار خود را جمع کنید و برنامه های امروز خود را در نظر بگیرید. انگیزه این برنامه ها را تک تک مرور کنید. اگر انگیزه های شما کاملاً خالص نیستند، بروگردید و دوباره استراحت کنید.» بی معنی است، مگر نه؟

تفاوتبینی کند چه مدت پاک بوده ایم، تقریباً همه ما انگیزه انجام تقریباً همه کارهای خود را با یکدیگر قاطی کرده ایم. اما دلیلی ندارد در زندگی خود وقفه بیندازیم. قبل از اینکه بتوانیم دوران بهبودی خود را آغاز کنیم، مجبور نیستیم منتظر خالص شدن کامل انگیزه های خود بمانیم.

وقتی برنامه در زندگی ما مؤثر واقع می شود، به مراتب کمتر بر اساس انگیزه های تردیدبرانگیزتر خود عمل می کنیم. خود را مرتبت بررسی می کنیم و با راهنمای درباره آنچه متوجه می شویم، صحبت می کنیم. برای آگاهی از اراده نیروی برتر برای خود دعا می کنیم و قدرت عمل کردن بر اساس دانشی که به ما داده شده را می جوییم. نتیجه چیست؟ کامل نمی شویم، ولی قطعاً بیشتر می شویم. انجام برنامه ای روحانی را آغاز کرده ایم. هرگز به غولهای روحانی تبدیل نخواهیم شد. اما اگر واقع بینانه به خود توجه کنیم، احتمالاً متوجه خواهیم شد که بهتر از احساساتی که داشته ایم، اعمال خود را انجام می داده ایم.



فقط برای امروزه: خود را واقع بینانه بررسی می کنیم. قدرت عمل کردن بر اساس بهترین انگیزه های خود، نه بدترین آنها را می جویم.

«ایمان نویافته ما در آینده به عنوان اساس مستحکمی برای شهامت عمل میکند.»

کتاب پایه



وقتی شروع به شرکت در جلسات می‌کنیم، از سایر معتقدان درباره هدایایی که در نتیجه این برنامه دریافت کردند می‌شنویم، چیزهایی که قبل از هر گز به عنوان هدیه در نظر نمی‌گرفتیم، یکی از این هدایا، احیای توانایی درک عواطفی است که برای مدت‌های مديدة با مصرف مواد مخدر نابود کرده بودیم. در نظر گرفتن عشق، شادمانی و خوبشختی به عنوان هدیه دشوار نیست، حتی اگر مدت زمان زیادی آنها را احساس نکرده باشیم. اما احساسات "بد" مانند خشم، ناراحتی، ترس و تنها یی چطور؟ به خود می‌گوییم این عواطف را نمی‌توان به عنوان هدیه در نظر گرفت. از این گذشته، چگونه می‌توانیم از چیزهایی که می‌خواهیم از آنها رهایی یابیم، سپاسگزاری کنیم؟! اگر از دیدگاه مناسبی به این عواطف بنتگریم، می‌توانیم نسبت به آنها قدرشناس باشیم. باید به خاطر داشته باشیم که به نیرویی برتر و مهربان ایمان پیدا کرده ایم و از این نیرو خواسته ایم از ما مراقبت کند و نیروی برتر ما اشتباہ نمی‌کند. احساساتی که به ما ارزانی داشته شده، "خوب" با "بد" دلیلی داشته است. با به خاطر سپردن این موضوع، متوجه وجود احساسات بد نمی‌شویم، بلکه به آموختن درسها یی از آنها پی می‌بریم. ایمان ما و مراقبت نیروی برتر، شهامت لازم برای رویارویی با همه احساساتی را که ممکن است هر روز بروز پیدا کند، در اختیار ما قرار می‌دهد. همان طور که در اوایل دوران بھبودی شنیدیم: «نیروی برتر چیزی بیش از حد توان اداره شما را در طول یک روز به شما ارزانی نخواهد کرد.» و توانایی درک احساسات یکی از بزرگترین هدایای بھبودی است.



فقط برای امروز: سعی می‌کنم از احساسات خود استقبال می‌کنم و به این اعتقاد پاییندم که شهامت رویارویی با همه عواطفی را که ممکن است در زندگی من بروز پیدا کند، در اختیار دارم.

«بیماری‌ها متوقف شده است و اکنون همه چیز ممکن است. بیشتر و بیشتر روش‌بین میشویم و آمادگی مواجهه با عقاید جدید در همه زمینه‌های زندگی خود را پیدا میکنیم.»

کتاب پایه



برای بسیاری از ما چند ماه یا چند سال اول در NA دوران شکفت انگیزی است. نسبت به آزمایش هر کاری تمایل پیدا می‌کنیم و دیدگان ما رو به شادی‌ها و افق‌های جدید باز می‌شود. سرانجام رها از اعتیاد فعال، در حالی که بهبودی ما تازه و شاداب است، همه چیز ممکن به نظر می‌رسد.

اما با تجربه کوتاه مدت پاکی، شاید پافشاری کمتری نسبت به اجرای برنامه داشته باشیم. شاید مانند زمانی که برای استفاده از تجربه دیگران تمایل داشتیم، اکنون به طور کامل چنین تمایلی را نداشته باشیم. ممکن است با چند نقص به ظاهر غیر قابل کنترل در شخصیت خود مواجه شده باشیم که خوش بینی بی حد و حصر اوایل دوران بهبودی ما را کاهش می‌دهد. کاملاً باور داریم همه چیز ممکن است.

چگونه می‌توانیم اشتیاق خود نسبت به بهبودی را احیاء کنیم؟ برای آن دعا می‌کنیم؛ درباره آن مشارکت می‌کنیم و برای دستیابی به اشتیاق مورد نیاز خود تلاش می‌کنیم. اعصابی با مدت زمان پاکی بیشتر یا کمتر از ما وجود دارند که از اشتیاقی که ما به دنبال آن هستیم، برخوردارند و اگر از آنها بخواهیم آن را با ما در میان گذارند، خوشحال خواهند شد. اما برای استفاده از تجربه آنها باید روش‌بینی را تمرین کنیم و دوباره آموزش پذیر شویم. وقتی برای رویارویی با عقاید جدید آماده می‌شویم و برای امتحان آنها تمایل پیدا می‌کنیم، می‌بینیم

برای بار دیگر همه چیز ممکن به نظر می‌رسد.



فقط برای امروز: در بهبودی من، هموارد چیزهای بیشتری برای آموختن و فردی برای آموختن از او وجود دارد. امروز برای رویارویی با عقاید جدید آماده می‌شوم و برای امتحان آنها تمایل پیدا می‌کنم. تا زمانی که هستم، می‌دانم همه چیز ممکن است.

«نیرویی که ما را به این برنامه آورد هنوز هم با ماست و اگر به او
اجازه دهیم به راهنمایی‌ها ادامه خواهد داد.»

کتاب پایه



آیا تا به حال ترس و نگرانی بر شما غلبه کرده است؟ به هر جا رجوع می‌کنیم.
فشارهای زندگی ما را از پای در می‌آورد. ناتوان شده ایم و نمی‌دانیم باید چه کار
کنیم. چگونه بر حمله اضطراب غلبه می‌کنیم؟

ابتدا صبر می‌کنیم. نمی‌توانیم یکدفعه به همه چیز رسیدگی کنیم، بنابر این لحظه‌ای
صبر می‌کنیم تا مسائل سر و سامان پیدا کند. سپس از مسائلی که ما را آزار می‌دهد،
"ترازنامه‌ای فوری" تهیه می‌کنیم. در حالی که این سؤال را از خود می‌پرسیم هر یک
از مسائل را بررسی می‌کنیم: «این مستله واقعاً چه اهمیتی دارد؟» در اکثر موارد متوجه
می‌شویم بیشتر ترسها و دغدغه‌های ما به توجه فوری ما نیاز ندارد. می‌توانیم این
موارد را کنار بگذاریم و بر مسائلی تمرکز کنیم که واقعاً باید فوراً حل و فصل شود.
سپس دوباره صبر می‌کنیم و از خود می‌پرسیم: «در هر حال، چه کسی در اینجا
کنترل را در دست دارد؟» به این امر به ما یادآور می‌شود که نیروی برتر ما، کنترل را در
دست دارد. اراده نیروی برتر خود را برای این اوضاع، هر آنچه هست، می‌جوییم. این
کار را می‌توانیم به چند روش انجام دهیم: از طریق دعا، صحبت با راهنما یا دوستان
NA یا شرکت در جلسه و درخواست از دیگران برای مشارکت کردن تجربیاتشان،
وقتی اراده نیروی برتر برای ما روشن می‌شود، برای توانایی اجرای آن دعا می‌کنیم.
سر انجام اقدام می‌کنیم.

حملات اضطراب نباید ما را از توان بیندازد. می‌توانیم برای رسیدگی به هر
مستله‌ای که بر سر راه ما ظاهر می‌شود، از منابع برنامه NA استفاده کنیم.



فقط برای امروز: نیروی برتر، من را به سوی مسیر بیبودی هدایت نکرده
است که به حال خود رها کند. وقتی اضطراب حمله می‌کند، قدمهای معینی
را برای جستجوی مراقبت و راهنمایی مداوم خداوند طی می‌کنیم.

«هر شکلی از موفقیت وحشتناک و ناآشنا بود..»

کتاب پایه



قبل از آمدن به NA، تعداد کمی از ما موفقیت را تجربه کرده بودیم. هر گونه تلاشی که به تنهایی برای قطع مصرف انجام دادیم، سرانجام با شکست مواجه می‌شد. به تدریج امید هر گونه رهایی از اعتیاد فعال را از دست دادیم. رفته رفته به شکست عادت کرده بودیم، انتظار آن را داشتیم، آن را قبول می‌کردیم و فکر می‌کردیم بخشی از سرشت ماست.

وقتی پاک می‌مانیم، به تدریج موفقیت را در زندگی خود تجربه می‌کنیم. رفته رفته به دستاوردهای خود افتخار می‌کنیم. شروع به پذیرفتن ریسک‌هایی خطر می‌کنیم. ممکن است در این فرآیند با هارت‌هایی نیز رویرو شویم، اما اگر از آنها درس بگیریم می‌توان آنها را به حساب موفقیت گذاشت.

گاهی اوقات وقتی هدفی را به انجام می‌رسانیم، از توس اینکه مغرور به نظر برسیم، در «پشت گرمی دادن به خود» تردید می‌کنیم. اما نیروی برتر از ما می‌خواهد که موفق شویم و افتخاری را که نسبت به دستاوردهای خود می‌کنیم با عزیزان خود در میان بگذاریم. وقتی موفقیت‌های خود را در NA با دیگران در میان می‌گذاریم، در اکثر موارد، آنها نیز کم باور می‌کنند می‌توانند به اهداف خود دست یابند. وقتی موفق می‌شویم، به هموار کردن زمینه برای سایر افرادی که راه ما را دنبال می‌کنند، کمک می‌کنیم.



فقط برای امروزه: زمانی را به لذت بردن از موفقیت‌های خود اختصاص می‌دهم. پیروزی‌های خود را با "روحیه قدرشناسی" با دیگران در میان می‌گذارم.

«اما مواقعي تيز وجود دارد که واقعا به مصرف تمایل داريم. می خواهیم از این حالت رها شویم و احساس بدی داریم. باید به ما یادآوری شود که از کجا آمده ایم و این با آنچا وضعیت خیه‌تری خواهد داشت. در این هنگام بیشتر از هر زمان، به برنامه نیاز داریم.»

کتاب پایه



اگر درباره لغزش تعمق می کنیم، باید به نتایج تlux مصرف فکر کنیم. برای بسیاری از ما این نتایج شامل مشکلات درمانی جدی، حبس و حتی مرگ می شود. چند نفر از ما افرادی را می شناسیم که پس از سالها پاکی دچار لغزش شده‌اند و صرفا در اثر بیماری خود جان باخته اند؟

اما مرگ وجود دارد که در اثر بازگشت به اعتیاد فعال به وجود می آید و ممکن است بدتر از مرگ جسمانی باشد. این مرگ، مرگ روحانی است که با جدا شدن از نیروی برتر خود آن را تجربه می کنیم. اگر مصرف کنیم، رابطه روحانی که طی سالیان پرورش داده ایم، ضعیف و شاید ناپدید شود. واقعا احساس تنها بی خواهیم کرد.

شکی نیست که در بیبودی خود دوران ظلمت و تاریکی داشته ایم، تنها یک راه وجود دارد که می توانیم از این دوران آزار دهنده سر بلند بیرون بیاییم؛ از طریق ایمان. اگر معتقدیم که نیروی برتر همراه ماست، پس می دانیم همه چیز به خوبی پیش می رود.

مهم نیست در دوران بیبودی چه احساسات بدی داریم، در هر حال، لغزش هرگز راه حل ما نیست. ما با هم ببیوی پیدا می کنیم. اگر پاک بمانیم، تاریکی از میان می رود و ارتباط عمیق تری را با نیروی برتر خود پیدا می کنیم.



فقط برای امروز؛ از نیروی برتر خود به خاطر هدیه NA تشکر می کنم. می دانیم که لغزش راه نجات نیست. با ایمان به خداوندی که در کمک می کنم با همه مشکلاتی که رو برو می شوم، مقابله خواهم کرد.

«این برنامه به بخشی از وجود من تبدیل شده است.... امروز در ک روشن تری از مسائلی که در زندگی ام رخ میدهد دارم. دیگر با این فرآیند نمیجنگم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، مسائل ظاهراً بدون منطق رخ می‌داد. فقط «کارها را انجام می‌دادیم»، اغلب بدون اینکه از نتایج یا علت آن آگاهی داشته باشیم. زندگی ارزش یا معنایی نداشت.

فرآیند قدمهای دوازده گانه به زندگی ما معنا می‌بخشد؛ در طی کار کرد قدمها، جوانب تاریک و روشن خود را می‌پذیریم. از انتکاری که ما را از درک تأثیر اعتیاد باز می‌داشت، دوری می‌کنیم. خود را صادقانه برسی می‌کنیم و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری خود را انتخاب می‌کنیم. با فاش کردن کامل اسرار خود نزد انسانی دیگر، فروتنی و بینش به دست می‌آوریم. در تلاش برای رفع کمبودها، از عجز خود و قدرت فراهم شده از سوی نیرویی بتو سپاسگزاری به عمل می‌آوریم. با افزایش شناخت از خود، بینش وسیع تری نسبت به دیگران و پذیرش آنها به دست می‌آوریم.

قدمهای دوازده گانه کلید فرآیندی است که آن را "زندگی" می‌نامیم. در طی کار کرد قدمها، آنها به بخشی از وجود ما تبدیل می‌شوند و ما به بخشی از زندگی اطراف خود تبدیل می‌شویم. دنیای ما دیگر بی معنا نیست؛ امروز درک بیشتری از رویدادهای زندگی خود داریم. دیگر با این فرآیند نمی‌جنیم. امروز با کار کرد قدمها از زندگی لذت می‌بریم.



فقط برای امروز؛ زندگی یک فرآیند است؛ قدمهای دوازده گانه کلید این فرآیند هستند. امروز از قدمها برای شرکت در این فرآیند، شناخت و لذت بردن از خود و بهبودی خود استفاده می‌کنیم.

«وقتی به اقرار عجز خود نیاز پیدا میکنیم، ممکن است ابتدا به دنبال راههایی برای مقاومت در برابر آن بگردیم. پس از استفاده بیهوده از این راهها شروع به مشارکت با دیگران و جستجوی امید میکنیم.»

کتاب پایه



گاهی اوقات در جلسات خود شنیده ایم که «بیدار شدن در دنیا ک به بیداری روحانی منجر میشود». در بیهودی چه نوع بیداری در دنیا ک را تجربه میکنیم؟ این بیداری شاید وقتی رخ دهد که بخشی از رفتار ناپسند ما که به نظر ما پنهان شده، ناگهان در انتظار همگان آشکار میشود. با این بیداری ممکن است وقتی تحریک شود که راهنمای اطلاع ما میرساند ما نیز درست مانند هر فرد دیگر اگر میخواهیم پاک بمانیم و بیهودی پیدا کنیم باید قدمها را کار کنیم.

اکثر ما از برملا شدن اسرار خود متنفریم؛ از آشکار شدن اسرار خود در معرض دید همگان خوشمان نمیآید. این تجربه موجب تحقیر شدید میشود. اولین عکس العمل ما به این آشکارسازی معمولاً تکان روحی و خشم است. با این وجود، با شنیدن حقیقت، آن را میپذیریم. آنچه تجربه میکنیم، بیداری در دنیا ک است.

این بیداری ها در اکثر اوقات موجب آشکارسازی مواعنی میشود که ما را از رشد روحانی در دوران بیهودی باز میدارد. وقتی این مواعن محرز میشود، میتوانیم برای زدودن آنها از زندگی خود کار کرد قدمها را آغاز کنیم. به تدریج میتوانیم التیام و آرامشی را تجربه کنیم که مقدمات احیای بیداری روح است.



فقط بوای امروز: بیداری در دنیا ک خود را به عنوان فرصتی بوای پیشرفت به سوی بیداری روحانی میپذیریم.

زدودن دلیل تراشی از بھبودی

«در نتیجه قدمهای دوازده گانه قادر به تحمل روشهای کهن
خودفریبی نیستم.»

کتاب پایه



همه ما دلیل تراشی می‌کنیم. گاهی اوقات به دلیل تراشی خود واقف هستیم و آن را می‌پذیریم، ولی باز هم بر اساس دلیل تراشی‌های خود رفتار می‌کنیم! وقتی به یک دلیل یا دلیلی دیگر نتیجه می‌گیریم که اصول ساده برنامه به درد ما نمی‌خورد، بھبودی می‌تواند بسیار دردناک شود.

با کمک راهنمای سایر افراد حاضر در NA به تدریج می‌توانیم بعنهایی را که برای رفتار خود می‌آوریم، بررسی کنیم. آیا فکر می‌کنیم برخی اصول به درد ما نمی‌خورد؟ آیا معتقدیم که در معتقدان گمنام بیشتر از همه می‌دانیم، حتی بیشتر از کسانی که برای سالیان زیاد پاک بوده‌اند؟ چه چیزی باعث می‌شود فکر کنیم افرادی بسیار ویژه هستیم؟

شکی نیست که می‌توانیم برای مسیر خود در برخه‌ای از بھبودی به طور موفقیت‌آمیز دلیل تراشی کنیم. اما باید صدقانه با حقیقت روبرو شویم و عمل کردن بر اساس آن را شروع کنیم. اصول قدمهای دوازده گانه ما را به سوی زندگی جدیدی در بھبودی هدایت می‌کنند. برای دلیل تراشی مجالی وجود ندارد.



فقط برای امروزه: نمی‌توانم قدمها را کار کنم و به خودفریبی نیز ادامه دهم. فکر خود درباره دلیل تراشی‌ها را بررسی می‌کنم، آنها را برای راهنمای خود آشکار می‌کنم و از آنها رهایی می‌یابم.

«اوقات خوب می‌تواند یک دام نیز باشد؛ این خطر وجود دارد که اولین اولویت خود یعنی پاک ماندن را فراموش کنیم.»

کتاب پایه



اووضع می‌تواند در بھبودی واقعاً بهتر شود. احتمالاً "یار صمیمی" خود را پیدا کرده‌ایم، شغل پرورنگی را دست و پا کرده ایم و خانواده ای را تشکیل داده‌ایم. شاید روابط ما با اعضای خانواده خود بھبود یافته است. اوضاع بسیار خوب پیش می‌رود و ما به ندرت وقت شرکت در جلسات را داریم. احتمالاً دوباره چنان با موفقیت با جامعه در می‌آمیزیم که فراموش می‌کنیم ما همیشه مانند دیگران نسبت به شرایط واکنش نشان نمی‌دهیم.

شاید و فقط شاید اولویت هایی را در جای خودشان قرار داده‌ایم. آیا شرکت در جلسات هنوز برای ما اولویت دارد؟ آیا هنوز راهنمای کسی می‌شویم؟ آیا با راهنمای خود تماس می‌گیریم؟ چه قدمی را کار می‌کنیم؟ آیا هنوز به برخاستن از رختخواب برای جواب دادن به تماس تلفنی بدنهنگام قدم دوازدهم تمایل داریم؟ آیا به یاد داریم که اصول را در همه امور خود رعایت کنیم؟ اگر سایر افراد در NA به ما مراجعه کنند، آیا در دسترس هستیم؟ آیا به یاد داریم از کجا آمده ایم یا "اوقات خوب" باعث فراموشی ما شده است؟

برای پاک ماندن باید به یاد داشته باشیم که فقط به اندازه یک بار مصرف مواد مخدر با گذشته خود فاصله داریم، قدردان اوقات خوب خود هستیم، ولی اجازه نمی‌دهیم که ما را از ادامه مسیر بھبودی در معتقدان گمنام منحرف کنند.



فقط برای امروز: قدردان اوقات خوب هستیم، اما فراموش نکرده ام از کجا آمده‌ام. امروز اولین اولویت من پاک ماندن و پیشرفت در بھبودی است.

فراگیری عشق ورزیدن نسبت به خود

« مسئله‌ای که بیشتر از همه چیز بدان نیاز داریم، داشتن احساس خوب درباره خودمان است. »

کتاب پایه



« تا زمانی که می‌توانید عشق ورزیدن به خود را یاد بگیرید، ما به شما عشق می‌ورزیم. » این کلمات که اکثر اوقات در جلسات ما شنیده می‌شود، روزی را به ما وعده می‌دهند که مشتاقانه منتظر آن هستیم -- روزی که نحوه عشق ورزیدن به خود را می‌دانیم.

احترام به نفس -- همه ما به محض اینکه درباره این ویژگی سخت حصول می‌شنویم، خواهان آن می‌شویم. ظاهرا برخی از ما تصادفاً به آن پی می‌بریم، در حالی که سایرین اقداماتی را انجام می‌دهند که با تأیید عقاید خود در آینه تکمیل می‌شود. اما تکنیک‌های الای احترام به نفس و معالجات رایج روانشناختی صرفاً می‌تواند راه ما را دورتر کند.

مراحل عملی معینی وجود دارد که می‌توانیم برای عشق ورزیدن نسبت به خود طی کنیم، چه این عشق را "احساس کنیم" یا خیر. می‌توانیم از مسؤولیت‌های شخصی خود مراقبت کنیم. می‌توانیم همان طور که برای یک معشوق یا دوست کارهای خوب انجام می‌دهیم، برای خود نیز این کارها را انجام دهیم، می‌توانیم به نیازهای خود توجه کنیم. حتی می‌توانیم به ویژگی‌های ارزشمند دوستان خود توجه کنیم - ویژگی‌هایی مانند هوش و شوخ طبعی و آن ویژگی‌ها را در خود جستجو کنیم. مطمئناً در می‌باییم که افرادی دوست داشتنی هستیم و زمانی که به این درک برسیم، در مسیر خود موفق می‌شویم.



فقط برای امروزه: کاری را انجام می‌دهم که به من در شناخت و عشق ورزیدن نسبت به خود کمک می‌کند.

«در گذشته مسائل ساده را به مشکل تبدیل کردیم، از کاه کوه
ساختیم.»

کتاب پایه



از کاه کوه ساختن ظاهراً تخصص ماست. تا به حال شنیده اید که می‌گویند برای یک معتاد، پنچر شدن لاستیک حادثه ای دردناک است؟ یا درباره افرادی که هنگام برخورد با راننده ای بد، رعایت اصول را به کلی فراموش می‌کنیم، چطور؟ و درباره در باز کنی که خراب شده است -- همانی که از پنجره طبقه دوم به بیرون پرت کردید، چطور؟ وقتی از دیگران می‌شنویم که می‌گویند: «خدایا همین حالا به من صبر عطا کن!»، می‌توانیم آن را درک کنیم.

نه خیر، موافع مهم ما را به گمراهی نمی‌کشاند. مسائل بزرگ مانند طلاق، مرگ، بیماری جدی، از دست دادن شغل ما را به زمین می‌اندازد، ولی از آنها نجات می‌یابیم. ما در اثر تجربه آموخته ایم که برای موفق شدن در بحران‌های مهم زندگی باید به نیروی برتر و سایر افراد مراجعه کنیم. مسائل کوچک یا مشکلات روزمره زندگی بدون مصرف مواد ظاهرا بیشتر از همه چیز معتادان در حال بیبودی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وقتی با مسائل کوچک موافق می‌شویم، دعای آرامش به ما کمک می‌کند بینش خود را مجدداً به دست آوریم. همه ما به خاطر داریم که "سپردن" این مسائل کوچک به مراقبت نیروی برتر منجر به آرامش خیال و احیای بینش ما نسبت به زندگی می‌شود.



فقط برای امروز: صبر و تحمل را تمرین می‌کنم، سعی می‌کنم مسائل را بزرگ نکنم و با ایمان به نیروی برتر روز خود را سپری می‌کنم.

«قدمها راه حل ما هستند. آنها وسیله نجات ما هستند. آنها وسیله دفاع ما در برابر بیماری کشنده اعتیاد هستند. قدمهای ما اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن می‌سازند.»

کتاب پایه



در معتقدان گمنام چیزهای زیادی برای دوست داشتن دوست دارد. جلسات برای یک فرد فوق العاده است. ما دوستان خود را می‌بینیم، داستان‌های روح افزایی می‌شنویم، برخی از تجربیات عملی را در میان می‌گذاریم. شاید با راهنمای خود ارتباط برقرار کنیم. گشت و گذارها، همایش‌ها، رقصها همگی تقریحات پاکی در جمع سایر معتقدان در حال بهبودی است. اما قلب برنامه بهبودی ما قدمهای دوازده‌گانه است -- در واقع این قدمها خود برنامه هستند!

شنیده‌ایم که می‌گویند ما نمی‌توانیم از طریق تأثیر پذیری پاک بمانیم-- به عبارت دیگر، نمی‌توانیم فقط در جلسات شرکت کنیم و انتظار داشته باشیم بهبودی با گوشت و پوست ما آمیخته شود. بهبودی به تعبیری دیگر فعالیتی درونی است و ایزاری که در انجام این "فعالیت درونی" استفاده می‌کنیم قدمهای دوازده گانه است. شنیدن بسیار درباره پذیرش، مستله ای جداگانه است؛ انجام قدم اول برای خود مستله ای بسیار متفاوت است. داستان‌های راجع به جبران خسارت ممکن است روح افزا باشد، ولی هیچ چیز به اندازه انجام شخصی قدم نهم باعث رهایی ما از پشیمانی نمی‌شود. همین موضوع در مورد قدمهای دوازده گانه نیز صادق است.

در NA چیزهای تحسین برانگیز زیادی وجود دارد، اما برای کسب بیشترین بهره از بهبودی، باید قدمهای دوازده گانه را شخصاً کار کنیم.



فقط برای امروز: خواهان تمام چیزهایی هستم که برنامه شخصی من باید ارائه دهد. قدمها را برای خود کار می‌کنم.

«قضایت در باره اشتباهات دیگران از ما افراد بهتری نخواهد ساخت.

پاک کردن زندگی احساس بهتری به ما خواهد داد...»

کتاب پایه



گاهی اوقات به چیزی ملموس احتیاج داریم تا به ما در درک عواقب ناشی از حمل و نگهداری رنجش کمک کند. شاید ندانیم که رنجش‌ها واقعاً چقدر مخرب هستند. فکر می‌کنیم: «پس چی، حق دارم عصبانی شوم» یا یکی دو تا کینه در دل دارم، اما ضرر آن را متوجه نمی‌شوم.»

برای درک روشن تر از اثیری که حمل رنجش بر زندگی ما می‌گذارد، کافیست تصور کنیم برای هر رنجش سنتگی را حمل می‌کنیم. کینه‌ای کوچک مانند عصبانی شدن از فردی که بد رانندگی می‌کند، شاید به منزله سنگریزه‌ای باشد. تنفس داشتن نسبت به گروهی از افراد شاید به منزله سنتگی بزرگ باشد. اگر واقعاً قرار باشد برای هر رنجش سنتگی را به دوش بکشیم، مطمئناً از تحمل وزن آن خسته می‌شویم. در حقیقت، هر چه بار ما سنتگین تر باشد، تلاش‌های ما برای تخلیه این بار جدی تر خواهد بود.

بار سنتگین رنجش‌های ما از رشد روحانی ما جلوگیری می‌کند. اگر واقعاً خواهان آزادی هستیم، تلاش می‌کنیم تا حد امکان از تحمل بار اضافی رهایی یابیم. وقتی سبک می‌شویم، متوجه افزایش توانایی خود در بخشش انسان‌های دیگر به خاطر اشتباهاتشان و بخشش خود به خاطر اشتباهات خود می‌شویم. روح خود را با افکار خوب، حرفهای نیکو و خدمت به دیگران پرورش می‌دهیم.



فقط بروای امروز: برای برداشتن بار سنتگین رنجش‌ها از روح خود تلاش می‌کنم.

خلاص شدن از یکنواختی

«ترسها و نگرانی‌های گذشته به دفعات بسیار در دوران بهبودی به سران ما می‌آید. زندگی ممکن است دوباره بی‌معنی، یکنواخت و کسل‌کننده شود.»

کتاب پایه



گاهی اوقات به نظر می‌رسد که هیچ چیز تغییر نمی‌کند. هر روز از خواب بیدار می‌شویم و به سراغ کاری یکنواخت می‌رویم. هر شب در موعد یکسانی شام می‌خوریم. هر هفته در جلسات یکسانی شرکت می‌کنیم. مراسم امروز صبح مانند همان مراسmi است که دیروز، پریروز و پس پریروز اجرا کردیم. پس از رهایی از جهنم اعتیاد خود و سردر گمی‌اوایل بهبودی، زندگی یکنواخت ممکن است برای مدتی جذابیت هایی داشته باشد. اما در نهایت در می‌باییم که به چیزهای بیشتری احتیاج داریم. دیر یا زود، یکنواختی و خستگی فزاینده‌ای را در زندگی خود احساس می‌کنیم.

طمثمنا زمانی هست که به طور مبهم از بهبودی خود احساس نارضایتی می‌کنیم. احساس می‌کنیم که انگار به دلایلی برای چیزی دلتگی هستیم، اما نمی‌دانیم چه چیزی یا چرا. فهرست سپاسگزاری خود را تهیه می‌کنیم و تقریباً صدھا چیز را برای سپاسگزاری پیدا می‌کنیم. همه نیازهای ما بر آورده شده است؛ زندگی ما کامل تر از آن است که تا به حال انتظار داشتیم. پس چه اتفاقی افتاده است؟

شاید زمان آن است که حداکثر توان خود را به کار گیریم. فرصلهای ما فقط از طریق آنچه در خیال خود ممکن می‌پنداریم، محدود می‌شود. می‌توانیم چیز جدیدی یاد بگیریم، هدف جدیدی تعیین کنیم، به تازه وارد دیگری کمک کنیم یا دوست جدیدی پیدا کنیم. اگر به قدر کافی جستجو کنیم، مطمثنا چیز جالبی پیدا خواهیم کرد و زندگی دوباره پر معنی، متنوع و رضایت بخش خواهد شد.



فقط برای امروز؛ در بین فعالیت‌های روزانه خود استراحت کوتاهی می‌کنم و حداکثر توان خود را به کار می‌گیرم.

«راهنمای لزوماً یک دوست نیست، اما شاید فردی باشد که به او اطمینان میکنیم. میتوانیم مسائلی را که از ابراز آن در جلسه احساس خوبی نداریم، با راهنمای در میان بگذاریم.»

جزوه اصلاح شده راهنمای گرفتن و راهنمای شدن



از فردی خواسته ایم که ما را راهنمایی کند و دلایلی که برای درخواست از این فرد خاص داریم به اندازه شنهای ساحل دریاست. احتمالاً به صحبت‌های آنها در یک جلسه سختنای گوش دادیم و این افراد به نظر ما سرگرم کننده یا مشوق بودند. احتمالاً فکر می‌کردیم ماشین فوق العاده‌ای دارند و اگر ما نیز برنامه آنها را انجام دهیم، صاحب یکی از این ماشین‌ها می‌شویم. یا شاید در شهری کوچک زندگی می‌کنیم و آنها تنها افرادی بودند که زمان لازم برای کمک کردن را در اختیار داشتند.

هر دلیل ابتدایی که برای برقراری ارتباط با راهنمای داشته باشیم، مطمئناً در می‌یابیم که دلایل ما برای حفظ این رابطه کاملاً متفاوت است. آنها ناگهان ما را با بیش حیرت آوری شگفت زده می‌کنند و از اینکه آنها در قدم چهارم مخفیانه مراقب ما بوده اند، شگفت زده می‌شویم. یا شاید نوعی بحران زندگی را تجربه می‌کنیم و تجربه آنها درباره همان مشکل به روشهایی به ما کمک کند که هرگز در خیال خود هم ممکن نمی‌پنداشیم. در هنگام درد و رنج با آنها تماس می‌گیریم و آنها با ارائه تلفیق ویژه‌ای از جملات آرام کننده که موجب آرامش واقعی ما می‌شود، با ما همدردی می‌کنند.

هیچ یک از کارهای قابل توجه از سوی راهنمای، تصادفی نیست. آنها قبل از ما صرفا همین مسیر را طی کرده اند. نیرویی برتر این فرد استثنایی را در مسیر زندگی ما قرار داده و ما از حضور او سپاسگزاریم.



فقط برای امروزه: از حضور این فرد استثنایی یعنی راهنمای در زندگی خود سپاسگزارم.

«تراز نامه های ما نیز دارای مطالب درباره
روابط هستند.»

کتاب پایه



البته این کمترین چیزی است که می‌توان گفت: به خصوص سال‌ها پس از شروع دوران بی‌بودی، کل تراز نامه‌های ما ممکن است بر روابط ما با دیگران تمرکز یابد. زندگی ما از روابط ما با عزیزان، دوستان، همکاران، بچه‌ها و سایر افرادی که با آنها در تماس هستیم، پر شده است. تکاهی به این روابط می‌تواند چیزهای زیادی درباره شخصیت اصلی مان به ما بگوید.

اغلب در تراز نامه‌های ما رنجش‌هایی فهرست می‌شود که از برخوردهای روزمره ما با دیگران نشات می‌گیرد. جهت بررسی نقش خود در این برخوردها تلاش می‌کنیم. آیا از سایر افراد انتظارات غیر واقع بینانه ای داریم؟ آیا معیارهای خود را بر دیگران تحمیل می‌کنیم؟ آیا گاهی اوقات ناگهان تحمل خود را از دست می‌دهیم؟

اغلب فقط با نوشتن تراز نامه مقداری از فشاری که رابطه ای آشفته می‌تواند ایجاد کند، رفع می‌شود. اما این تراز نامه را باید با انسان دیگری نیز در میان بگذاریم. از این طریق می‌توانیم بخشی از بینش مورد نیاز نسبت به مسئله مورد نظر و نحوه دستیابی به راه حل آن را به دست آوریم.

تراز نامه به عنوان یک ابزار این امکان را به ما می‌دهد تا به تدریج روابط خود را ببینیم. امروز یاد می‌گیریم که با کمک تراز نامه می‌توانیم از روابط خود با دیگران لذت ببریم.



فقط برای امروز: از نقشی که در روابط خود دارم تراز نامه تهیه می‌کنم. تلاش می‌کنم نقش مقندر تر و مستولانه تری در این روابط داشته باشم.

«با هم بودن پس از جلسات، فرصتهای خوبی برای مشارکت کردن مسائلی است که در طی جلسه فرصت بحث درباره آنها را پیدا نمی‌کنیم.»

کتاب پایه



اعتباد فعال، ما را از جامعه جدا کرد و ما را منزوی کرد. ترس در محور این انزوا قرار داشت. معتقد بودیم اگر به دیگران اجازه شناخت خود را بدھیم، آنها فقط در می‌یابند که ما چه معایب بی شماری داریم. در آن صورت، تنها یک قدم با طرد شدن فاصله خواهیم داشت.

وقتی به اولین جلسه NA می‌آییم، معمولاً از رابطه آشنایت و دوستی سایر معتقدان در حال بیبودی با یکدیگر تحت تأثیر قرار می‌گیریم. ما نیز اگر به خود اجازه دهیم، می‌توانیم به سوخت بخشی از این انجمن شویم. یک راه برای شروع این است که بعد از جلسات به اتفاق اعضای انجمن به کافی شاپ محل برویم.

در این محافل می‌توانیم دیواری که ما را از دیگران جدا می‌کند، از میان برداریم و به مسائلی درباره خود با سایر اعضای NA پی ببریم. گاهی اوقات دو به دو می‌توانیم مسائلی را با یکدیگر در میان بگذاریم که ممکن است مایل به افشاء آن در جمع گروه نباشیم. یاد می‌گیریم در بسیاری از این محافل آخر شب صحبت‌های کوتاهی کنیم و روابط دوستی عمیق و پایداری را نیز برقرار نماییم.

با وجود دوستان جدید خود در NA دیگر مجبور به زندگی در انزوا نیستیم. می‌توانیم بخشی از مجموعه بزرگتر یعنی انجمن معتقدان گمنام شویم.



فقط برای امروز: از انزوا رهایی پیدا می‌کنم. سعی می‌کنم نسبت به انجمن NA احساس تعلق کنم.

« هدف از تهییه ترازانمeh اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه، تجسس در میان سردرگمی و تناقض زندگی خود برای یافتن هویت واقعی مان است.»

کتاب پایه



معتقدان مصرف کننده گروهی از افراد سردرگم و پیچیده‌ای هستند. از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر مشکل است بفهمیم این افراد چه کاری می‌خواهند انجام دهند یا چه کسی می‌خواهند باشند. فرد معتقد عواملاً درست مانند هر فرد دیگری از این موضوع متحیر است.

وقتی مصرف می‌کردیم رفتار ما با نیازهای اعتیاد ما تعیین می‌شد. بسیاری از ما هنوز هم متوجه شbahت شخصیت خود با رفتار خود در دوران اعتیاد می‌شویم و این امر موجب شرمندگی و نومیدی ما می‌شود. امروز نباید مانند گذشته بر اساس اعتیاد خود عمل کنیم؛ بهبودی امکان تغییر را به ما داده است.

برای اینکه نیازهای فراتر از نیازهای دوران مصرف خود در گذشته را در ک کنیم و دریابیم که امروز چه کسی می‌خواهیم باشیم، می‌توانیم از ترازانمeh قدم چهارم استفاده کنیم. نوشتن درباره رفتار خود و توجه به احساسات خود درباره این رفتار به ما در در ک اینکه چه کسی می‌خواهیم باشیم کمک می‌کند. ترازانمeh به ما در در ک نیازهای فراتر از نیازهای اعتیاد فعال و فراتر از تمایل ما به دریافت عشق و پذیرفته شدن از سوی دیگران کمک می‌کند در می‌یابیم اساساً چه کسی هستیم. به تدریج در ک می‌کنیم که چه چیزی برای ما مناسب است و زندگی دلخواه ما چگونه است. این لحظه، آغاز تبدیل شدن به هویت واقعی خودمان است.



فقط برای امروزه: اگر می‌خواهم بفهمم چه کسی هستم، نگاه می‌کنم به اینکه چه کسی بوده ام و چه کسی می‌خواهم باشم.

کسانی که در این موقع موفق می‌شوند شهامتی از خود نشان
میدهند که مال خودشان نیست.»

کتاب پایه



قبل از آمدن به NA بسیاری از ما تصور می‌کردیم صرفاً به این خاطر شجاع هستیم که تا به حال ترس را تجربه نکرده ایم. همه احساسات خود را که ترس هم در میان آنها بود، تخدیر کرده بودیم تا خود را مقاعد کنیم که افرادی قوی و شجاع هستیم و تحت هیچ شرایطی شکست نمی‌خوریم. اما یافتن شهامت در مصرف مواد، ارتباطی با شیوه زندگی امروز ما ندارد. در حالی که پاک هستیم و در بیبودی به سر می‌بریم، گاهی اوقات باید احساس ترس داشته باشیم. وقتی برای اولین بار احساس ترس به ما دست می‌دهد، ممکن است تصور کنیم که ترسو هستیم. چون فردی که آن سوی خط تلفن قرار دارد ممکن است ما را در ک تکند، از بروداشتن تلفن می‌ترسیم. از درخواست راهنمایی از افراد دیگر می‌ترسیم، چون ممکن است درخواست ما رد کنند. از پیدا کردن شغل می‌ترسیم. از داشتن صداقت با دوستان خود می‌ترسیم. اما همه این ترسها طبیعی و حتی سالم هستند. آنچه سالم نیست این است که اجازه دهیم ترس بر ما غلبه کند.

وقتی به ترس خود اجازه می‌دهیم که رشد ما را متوقف کند، شکست خواهیم خورد. شهامت واقعی، فقدان ترس نیست، بلکه تمایل به مقابله با ترس است.



فقط برای امروز: من شجاعت به خرج خواهم داد . وقتی می‌ترسم، کاری را انجام می‌دهم که برای رشد در بیبودی لازم است.

«وقتی معتقد‌ان به وجود افراد دیگری پی‌می‌برند که در مشکلات حال و گذشته خود با آنها شریک هستند، احساس خاصی به آنها دست
مندند.»

کتاب پایه



ثروت بیهودی آنقدر خوب است که آن را فقط برای خود حفظ نکنیم. برخی از ما معتقد‌یم که وقتی در جلسات صحبت می‌کنیم، باید تازه وارد را به خاطر داشته باشیم و همواره سعی کنیم حامل پیام مفیدی باشیم. اما گاهی اوقات مفید ترین پیامی که می‌توانیم برسانیم این است که ما دوران سخت بیهودی خود را سپری می‌کنیم و با این وجود پاک می‌مانیم!

بله، ارسال پیام قطعی امید به اعضای جدید تو، رضایت بخش است. از این گذشته، هیچ کس فرد شکوه کننده را دوست ندارد. اما مسائل دردرس آفرین اتفاق می‌افتد و زندگی آن طور که هست، می‌تواند امواج تکان دهنده را حتی به بیهودی اعضای قدیمی تر معتقد‌دان گمنام نیز ارسال کند. اگر به ابزار برنامه مجهز شویم، می‌توانیم از میان این آشناکی بگذریم و برای تعریف کردن این ماجرا پاک بمانیم.

بیهودی یک مرتبه اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه فرآیندی مداوم و گاهی به صورت کشمکش است. وقتی با صحبت تکردن درباره دوران سختی که ممکن است در سفر خود از آن عبور کنیم، پیام خود را ناقص می‌کنیم، تازه واردها را از دریافت اینکه آنها نیز می‌توانند پاک بمانند، محروم می‌کنیم. اگر پیام کامل بیهودی خود را در میان بگذاریم، ممکن است ندانیم چه کسی سود می‌برد، اما می‌توانیم مطمئن باشیم در نهایت کسی سود خواهد برد.



فقط برای امروزه: دوران خوب و سخت بیهودی خود را صادقانه در میان می‌گذارم. به خاطر دارم که تجربه من در عبور از سختی‌ها ممکن است برای عضوی دیگر مفید باشد.

« بیام ساده و صادقانه بهبودی از اعتیاد تاثیرگذار به نظر می‌آید.»

کتاب پایه



شما در جلسه ای هستید. مدتی از سخنرانی گذشته است. یک یا دو عضو تجربیات روحانی خود را به روش پر معنی خاصی توصیف کرده اند. عضو دیگری ما را با داستان های سرگرم کننده از خنده روده برو کرده است. سپس رهبر شما را فرا می‌خواند. شما خود را با احساس خجالت معرفی می‌کنید، با عرض مذخرت چند جمله ای را به سختی به زبان می‌آورید، از همه برای گوش دادن تشکر می‌کنید و بقیه جلسه را در سکوت و خجالت زده منتظر می‌نشینید. آیا این ماجرا برای شما آشناست؟ بسیار خوب، شما تنها نیستید.

همه ما در موقعی احساس می‌کردیم حرفهایی که باید می‌زدیم، به قدر کافی روحانی نبوده، به قدر کافی سرگرم کننده نبوده و به قدر کافی آن چیزی که باید باشد نبوده است. اما سخنرانی ورزشی رقابتی نیست. جان کلام جلسات ما همدردی و تجربه است، چیزی که همه ما به میزان می‌گذاریم، سایر معتقدان احساس از اعماق دل حقیقت تجربه خود را در میان می‌گذاریم، سایر معتقدان احساس می‌کنند می‌توانند به ما اعتماد کنند، زیرو می‌دانند که ما نیز درست مثل خودشان هستیم. وقتی صرفا آنچه را که در زندگی ما مؤثر بوده در میان می‌گذاریم، می‌توانیم مطمئن باشیم که پیام ما برای دیگران مفید خواهد بود.

صحبت های ما نباید شگفت انگیز با خنده دار باشد تا درست به نظر آید. هر معتقدی که برنامه صادقانه ای را انجام می‌دهد که بهبودی هدفمندی را موجب می‌شود، چیز بسیار پر ارزشی برای مشارکت کردن در اختیار دارد. چیزی که هیچ فرد دیگری نمی‌تواند ارائه دهد: تجربه خود او.



فقط برای امروز: چیز با ارزشی را برای مشارکت کردن در اختیار دارم. امروز در جلسه ای شرکت می‌کنم و تجربه بهبودی خود از اعتیاد را در میان می‌گذارم.

اکثر ما در پذیرفتن اینکه اعتیاد به نیروی مخربی در زندگی ما تبدیل شده بود، مشکلی نداریم. بهترین تلاش های ما به نابودی و نومیدی شدیدتر از همیشه تبدیل شد. زمانی متوجه شدیم که به کمک نیرویی برتر از اعتیاد خود نیاز داریم.»

کتاب پایه



اکثر ما بدون شک می دانیم که نابودی، زندگی ما را در بر گرفته است. دافتن اینکه به بیماری اعتیاد مبتلا هستیم، به ما در درک منبع یا علت این نابودی کمک می کند. می توانیم اعتیاد را به عنوان نیرویی بشناسیم که موجب نابودی زندگی ما شده است. وقتی قدم اول را کار می کنیم، می پذیریم که نیروی مخرب اعتیاد، بزرگتر از ما بوده است. ما در برابر آن عاجز هستیم.

در این هنگام، تنها امید ما یافتن نیرویی قدرتمندتر از اجبار اعتیادمان است نیرویی که مایل به حفظ زندگی باشد، نه آنکه آن را پایان دهد. نباید آن را در ک کنیم یا حتی نام ببریم؛ تنها باید باور کنیم که چنین نیرویی برتری می تواند وجود داشته باشد. اعتقاد به اینکه نیرویی مهربان و برتر از اعتیاد صرفاً ممکن است وجود داشته باشد، سرانجام در روزی از روزها امید لازم برای پاک ماندن را در اختیار ما قرار می دهد.



فقط برای امروز؛ به امکان وجود نیرویی برتر از اعتیاد خود ایمان دارم.

قدمهای دوازده گانه معتقدان گمنام

۱. ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.
۲. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
۳. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به هر اقتیاد خداوند، بدان گونه که او را در کمی کردیم، بسپاریم.
۴. ما یک ترازنامه اخلاقی بیباکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
۵. ما چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را بوطوف کند.
۸. ما فهرستی از تمام کسانی که به آن ها صدمه زده بودیم تهیه کرد و خواستار جبران خسارت از تمام آن ها شدیم.
۹. ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.
۱۰. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
۱۱. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را در کمی کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، ما کوشیدیم این پیام را به معتقدان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

سنت های دوازده گانه معتقدان گمنام

۱. منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد.
۲. در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه ای ممکن خود را در وجдан گروه، بیان کند. رهبران ما فقط خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند، آن ها حکومت نمی کنند.
۳. تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است.
۴. هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروههای دیگر و NA در کل اثر بگذارند.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتقدی که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه NA هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط با هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن ها سرمایه گذاری کند، یا نام NA را به آن ها عاریت دهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه NA می بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. معتقدان گمنام بایست همیشه غیر حرفه ای باقی بماند، اما هرگز خدماتی ما می توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.
۹. NA تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما می توانیم هیأت های خدماتی با کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن ها خدمت می کنند، مسئول باشند.
۱۰. معتقدان گمنام، هیچ عقیده ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA هرگز را نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی، اساس روحانی تمام سنت های ما است و همیشه یاد آور این است که اصول را به شخصیت ها توجیح دهیم.

راهنمای موضوعی

آزادی، ۸-۱۴۳

احساس گناه، ۱۱۴

اراده خداوند، ۱۵-۲۷۳-۲۶۲-۲۴۰-۲۴۳-۲۲۷-۱۶۸-۱۳۰-۶۴-۲۰۴-۳۰۲-۳۵۶

اراده شخصی، ۷-۱۰۷-۲۳۰-۲۱۳-۲۰۹-۱۳۰-۳۳۹

ارزشها، ۱۵-۹۰-۱۷۶-۲۲۵-۳۲۹-۳۶۱

از خود راضی گری، ۲۷-۱۱۰-۱۰۹-۱۶۱-۱۹۷-۲۷۱-۳۰۲-۲۸۰-۳۷۰

اساس ۱۱۱-۲۷۱

استقامت، ۲۳۷

اسرار، ۱۴۰-۱۴۷-۱۷۲-۱۸۹-۳۵۹

اصول، ۳۰۸-۳۳۷-۳۶۷-۳۷۳-۴۲-۷-۸۲-۶۹-۱۱۲-۱۴۸-۱۴۶-۲۱۴-۲۲۴-۲۸۰-۲۹۲-۴۹۲-۲۸۵

-۳۰۸-۳۳۷-۳۶۷-۳۷۳

اعتماد، ۱۳۹-۱۴۶-۳۳۳

اعتیاد، ۷-۱۴۹-۱۸۱-۲۲۲-۲۳۰-۲۸۴-۳۳۱-۳۴۵

امید، ۱۶-۹۲-۰۴۰

انجمن، ۱۱-۱۹-۱۹۴-۱۴۶-۱۳۹-۱۱۳-۸۷-۶۹-۵۰۴-۴۳-۳۲-۲۲-۱۲۲-۱۱۳-۰-۲۰

۳۰-۲۱۰-۲۲۴-۲۴۰-۲۹۹-۲۹۰-۳۰۵-۳۱۷-۳۳۴-۳۳۶-۳۳۸-۳۷۸

انزوا، ۲۲-۷۳-۷۹-۹۷-۱۳۲-۱۶۰-۱۸۸-۲۰۴-۳۴۲-۳۴۲-۳۷۸

اتکار، ۱۱-۱۳۸-۰-۲۰۱-۲۹۰

اولویت‌ها، ۱۰۹-۲۱۰-۳۰۲-۳۷۰

ایمان، ۱۶-۴۷-۴۸-۶۱-۲۶۸-۲۶۶-۲۹۶-۳۰۳-۳۱۱

۳۱۲-۳۴۰-۳۵۱

بخشن، ۸۹-۱۴۱-۱۸۲-۲۱۲-۲۱۱-۳۱۸-۳۷۴

برنامه‌ها، ۸۹-۲۴۷

برند ۵۵، ۲۷۹

بیداری روحانی، ۲۰-۲۹-۱۳-۳۴۸-۳۳۲-۳۱۳-۷۱-۶۰-

پاک ماندن، ۲۱-۱۲۱-۱۳۳-۸۷-۲۱-۳۵۲-۲۱۰-

پذیرش، ۱۰۳-۹۷-۳۷۲-۳۴۹-۳۰۳-۲۴۹-۲۴۰-۲۱۷-۱۵۰-

پیشمانی، ۳۶۰-۱۷۳-۲۴

پیشرفت در یهودی، ۱۰-۴۰-۳۶-۱-۱۷۷-۱۵۸-۸۶-۶۱-۳۰۹-۳۰۰-

۳۷۵-۳۶۱

تحمل، ۲۱۱-۲۰۲-۱۹۹-۱۸۴-۱۵۶-۱۴۱-۱۱۵-۱۰۵-۴۶-۳۵-۱۳

ترس، ۳۹-۴۷-۳۶-۴۷-۳۸۰-۳۶۴-۳۱۶-۲۹۰-۲۸۱-۲۴۸-۹۵-۶۳-

تسلیم، ۲۶-۱۰۴-۳۳۴-۳۱۴-۲۸۰-۲۵۳-۲۴۹-۱۸۶-۱۳۸-۱۳۲-۱۰۴-۲۶

تصمیمات، ۲۱-۱۰۱-۲۱۶-۲۱۶-۱۶۷-۱۰۱-۳۵۴-۲۲۶-

تعادل، ۳۰۶-۱۹۱-۵۹

تعهد، ۲۷

تعییر، ۳۳-۳۲۹-۳۲۷-۲۹۰-۲۸۱-۲۲۶-۱۷۵-۱۲۰-۱۰۸-۹۵-۹۰-

تمایل، ۵۳-۳۶۳-۱۲۹-۸۲-۵۸-۰۵-۳۶۳-

جبران خسارت، ۶۷-۷۳-۸۴-۹۹-۱۷۰-۱۸۰-۱۸۱-۱۶۱-۶۹-۳۴

خانواده، ۳۰۶-۳۷

خداآندی که در کمی کنیم، ۴۱-۵۰-۱۱۶-۱۱۸-۱۱۹-۲۰۰-۲۱۰-۳۱۵-

۳۸۳-۳۴۷

خدمت، ۲۸۶-۴۹

خدمت به دیگران، ۲۵-۱۹۰-۲۱۹-۲۳۹-۲۴۲-۲۸۴-۲۸۶-۲۸۹-۲۸۱-۳۰۱-۳۳۵

خود، ۸۴-۲۱۵-۲۱۶-۱۲۶-۲۱۸-۲۸۹-۳۲۸-۳۳۵

خویشن پذیری، ۱۷-۱۳۶-۱۲۷-۱۲۴-۷۷-۶۲-۴۴-۳۰-۲۰۱-۲۳۳-۲۰۶-۲۴۴-۲۴۴-۲۵۶-۲۵۸-۲۵۸-۲۶۷-۲۰۱

دستاویزها، ۱۸۹-۳۵۲

دعا، ۸۵-۲۷۳-۲۷۰-۲۴۳-۲۲۲-۱۹۶-۲۷۳

دلیل تراشی، ۳۶۹

دوستی، ۶۶-۲۲۰-۱۶۴-۲۵۴

راهنمایی، ۱۲-۳۱۰-۳۴۱-۳۷۶

رشد، ۳۰۹

رنجش‌ها، ۴۵-۱۸۳-۱۸۲-۳۷۴

روابط، ۱۰۵-۱۸-۲۷۸-۲۷۵-۲۶۹-۲۱۵-۱۹۳-۱۴۰-۱۲۶-۱۰۵-۳۷۸

روش بینی، ۲۸-۳۰۷-۲۹۹-۲۹۳-۱۰۷-۸۱-۵۶-۵۰-۳۳-۳۵۷-۳۲۴-۳۶۳

رؤیای مصرف، ۱۲۸

زندگی آن طور که هست، ۴۳-۵۰-۰۵-۱۱۵-۱۰۳-۹۶-۷۶-۷۳-۳۴۰-۲۲۳-۱۳۰-۲۴۰

ساده نگه دار، ۸۰-۱۱۲-۱۶۲-۳۷۲-۳۲۰-۳۴۹-۲۷۶-۲۶۵

سپاسگزاری، ۵۱-۱۰-۱۶۵-۱۶۰-۳۱۱-۲۶۳-۳۳۲-۳۵۵

سنت اول، ۳۲۳-۳۴۶

سنت دوم، ۱۰۹

سنت سوم، ۸۸-۲۸۲

سنت پنجم، ۱۹-۳۲۳-۲۸۷-۰۲-۳۲۳

سنت هفتم، ۸

سنت یازدهم، ۱۹

سنتدوازدهم، ۱۷۸-۳۲۳-۳۹۵-۲۹۷-۳۵۷

شایعه پراکنی، ۷۴-۱۱۹

- شگفتی‌های زندگی، ۱۷۱
شوخ طبیعی، ۹۹-۵۴
شهادت، ۳۷۹-۲۳۷-۱۹۵
صبر، ۱۲۳
صدقات، ۳۶۹-۳۵۹-۲۵۰-۱۶۰۲۲۳-۱۴۵-۱۰۱-۸۵-۲۳-۱۷
عجز، ۲۳۰-۱۱۵-۳۵۰
عدم سلامت عقل، ۲۴۶-۲۶
عدم صداقت، ۱۴۵-۱۳۶
عشق بی شائبه، ۱۵۶
عضویت، ۳۳۶-۳۳۴-۱۱۳-۸۸
عمل، ۱۹۵-۱۳۰
عواطف، ۳۷۰-۳۶۲-۳۳۷-۲۹۸-۲۵۰-۲۰۷-۱۱۰-۷۴-۲۶-۱۴
غیرقابل اداره بودن، ۲۱۸
فروتنی، ۳۶۸-۲۶۹-۲۴۴-۱۲۴-۵۶-۲۹
 فقط برای امروز، ۳۴۵-۲۳۶-۲۰۵-۸۰-۴۷
قدم اول، ۲۸۳-۲۳۰-۱۰۰-۱۳۱-۷
قدم دوم، ۲۹۷-۲۴۶-۲۰۰-۱۰۶-۶۲-۵۰
قدم سوم، -۲۶۸-۲۶۶-۲۵۳-۲۴۷-۲۴۳-۲۱۳-۲۰۹-۲۰۸-۱۰۲-۷۹-۷۸-۴۸
قدم هشتم، ۳۶۰-۲۱۲-۱۷۳-۱۲۶-۱۱۷
قدم پنجم، ۱۷۲
قدم ششم، ۲۷۷-۱۹۲-۶۵-۵۸-۳۱
قدم هفتم، ۲۰۹-۳۵

قدم نهم، ۱۷۹-۱۶۹-۹۸-۸۳-۷۲-۶۶
قدم دهم، ۳۵۶-۳۲۰-۲۳۵-۱۸۳-۱۷۴-۱۲۰-۱۴۲-۶۷
قدم یازدهم، ۹-۶۰-۶۴-۸۵-۱۱۶-۱۱۴-۱۰۳-۱۹۱-۱۹۶-۲۲-۲۰۸-۲۴۰-۲۴۵
۳۰۴-۲۷۳-۲۷۰-۲۶۴
قدم دوازدهم، ۳۵۰-۳۳۲-۳۱۳-۲۸۸-۲۸۲-۲۷۴-۱۳۷-۱۱۸-۷۱-۵۲-۲۰
قضاوی درباره دیگران، ۱۳-۴۶-۱۰۵-۱۴۱-۱۵۶-۱۸۴-۲۲۰-۲۱۱-۳۷۴
گروه، ۳۴۶-۲۹۴-۱۰۹-۷۵
گمنامی، ۳۵۷-۲۹۵-۱۷۸
گوش دادن، ۱۷۸-۱۰۷-۱۸۰-۱۰۴
لغش، ۳۶۶-۳۵۲-۳۳۰-۱۳۳-۸۷-۲۱
مراقبه، ۲۶۴-۱۰۰-۶۰
هرگ، ۱۶۳
مزایای بهبودی، ۶۸-۸۹-۹۱-۹۳-۱۴۹-۱۲۵-۱۰۷-۱۸۷-۲۵۲-۲۷۲-۲۷۲-۲۵۲-۱۰۵-۱۴۳-۱۲۵-۹۳-۹۱-۸۹-۶۸
۳۶۵-۳۶۲-۳۴۳-۳۲۱-۳۰۸-۲۸۰-۲۷۹
مسئولیت، ۳۵۴-۳۴۱-۲۶۵-۲۳۱-۲۲۶-۲۱۶-۱۰۱-۹۸-۴۲
مشارکت کردن بهبودی خود، ۱۱-۲۴-۵۱-۲۰-۹۲-۷۵-۱۲۰-۱۹۰-۲۰۶-۲۴۱-۰-۲۷۷-۲۵۹-۶۵-۵۸-۳۱
نگارش رویدادهای روزانه، ۵۷
نگوش، ۳۲۵-۲۳۵-۲۱۲-۱۲۱
نواقص، ۳۷۶-۳۵۰-۲۸۲-۲۰۵-۲۸۲-۳۸۱-۳۵۰-۲۸۲-۰-۲۷۷-۲۵۹-۶۵-۵۸-۳۱
نیروی برتر، به ایمان، خداوندی که در کم می کنیم، قدم دوم، قدم سوم، قدم
یازدهم مراجعت کنید
همدردی، ۳۱۰-۱۸۵
همدلی، ۲۷۸-۲۵۷-۱۸۵-۱۰۴

نایران
Nairan.Org