

IT WORKS

عملکرد

The Twelve Steps

And

The Twelve Traditions Of Narcotics Anonymous

دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام

**IT WORKS
HOW AND WHY**

**The Twelve Steps
And
The Twelve Traditions
Of Narcotics Anonymous**

**Narcotics Anonymous World Service, Inc
Chatsworth, California**

فهرست مطالب

مقدمه

کتاب اول : دوازده قدم

۴	قدم اول
۱۶	قدم دوم
۲۶	قدم سوم
۳۶	قدم چهارم
۴۹	قدم پنجم
۵۸	قدم ششم
۶۸	قدم هفتم
۷۵	قدم هشتم
۸۳	قدم نهم
۹۵	قدم دهم
۱۰۴	قدم یازدهم
۱۱۲	قدم دوازدهم

کتاب دوم : دوازده سنت

۱۲۲	سنت اول
۱۳۲	سنت دوم
۱۴۲	سنت سوم
۱۴۹	سنت چهارم
۱۵۷	سنت پنجم
۱۶۴	سنت ششم
۱۷۲	سنت هفتم
۱۸۲	سنت هشتم
۱۸۶	سنت نهم
۱۹۳	سنت دهم
۲۰۰	سنت یازدهم
۲۰۶	سنت دوازدهم

مقدمه

خوش آمدید! کتابی که در دست دارید، بررسی دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام است. ما متوجه هستیم که ارزیابی و بررسی هر گونه مسئله شخصی و فردی مانند مراحل "بهبودی"، چه به صورت مکتوب و چه در کلام، نمی تواند کلیه مسائل مربوط به تمامی افراد را در بر گیرد. هدف از تألیف این کتاب، مطالعه و بررسی کامل و جامع قدمها و سنت های NA و نتیجه گیری در مورد تمامی ابعاد بهبودی یا وحدت NA نیست، بلکه این کتاب به شما خوانندگان کمک می کند تا از اصولی که در قدمها و سنت های ما وجود دارند، یک برداشت شخصی داشته باشید. امیدواریم که با مطالعه این کتاب، به رشد شخصی، درک و احساس همدردی دست یابید. همچنین آرزو می کنیم که مطالعه این کتاب شما را در جهت دست یافتن به نگرش تازه ای نسبت به بهبودی خود و جایگاه ارزشمندان به عنوان یکی از اعضای معتادان گمنام رهنمون سازد.

هر یک از اعضای NA به نحوی در مراحل تولد و رشد این کتاب سهیم بوده است. تفاوتی نمی کند که شما به تازگی عضو شده اید و یا از اعضای قدیمی ما هستید. تجربه و پشتیبانی شما و از همه مهم تر حضورتان در جلساتی که معتادان به منظور در میان گذاردن بهبودی خود با دیگران برگزار می کنند، انگیزه ما برای تهیه این کتاب بوده است. با آنکه فرآیند نوشتن کتابی درباره تجربه انجمنی چون معتادان گمنام که دارای اعضای مختلفی است، بسیار طولانی بوده است، اما تمامی موانع در پرتو هدف اصلی ما که "رساندن پیام بهبودی به معتاد در حال عذاب است"، ناچیز به نظر می آیند. این هدف به عنوان تنها چیزی که واقعاً اهمیت دارد، به طور روشن و استوار در وجدان همگی ما نقش گرفته است. به همین دلیل همه چیز ممکن می گردد و معجزات به وقوع می پیوندد.

چگونگی و ماهیت سلسله مراحل بهبودی، باعث گردید که ما برای این کتاب چنین عنوانی انتخاب کنیم. از ماحصل تمامی گفت و شنودها و کارهای انجام شده، یک حقیقت بنیانی راجع به برنامه ما روشن شد: این برنامه "نتیجه بخش" است. دلایل موفقیت برنامه ما بسیارند که اهم آنها در وجود یکایک ما، در رابطه ما با یک نیروی برتر، در قلب و ذهن ما و در معرفت و بینش دسته جمعی اعضای ما نهفته است. از آنجا که کوشش اصلی ما در تهیه این کتاب به نگارش همان بینش دسته جمعی معطوف شده است، بر این باوریم که مناسب ترین عنوان را برای این کتاب برگزیده ایم: چگونگی عملکرد برنامه معتادان گمنام

آرزو می کنیم که این کتاب "ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر" را به درستی تبیین کند. ما این کتاب را به عنوان هدیه معتادی به معتاد دیگر تقدیم می کنیم و امیدواریم با مطالعه این کتاب، عشق و علاقه ما به معتادانی که روش زندگی معرفی شده از سوی ما را آزمایش می کنند، مورد قبول واقع شود. تقاضا می کنیم از این کتاب استفاده کنید و از آن لذت ببرید. آن را به دوستان خود، راهنمای خود و افراد دیگری که شما راهنمایشان هستید، امانت دهید. رویهم رفته، از طریق مشارکت با یکدیگر می توانیم پاسخ سؤالات خود، نیروی برتر خود و راه بهبودی خود را پیدا کنیم.

کتاب اول

قدم های دوازده گانه



هدف از این بخش، دعوت از اعضا به پیمودن مسیر بهبودی و همچنین استفاده از آن به عنوان منبعی برای برداشت شخصی از اصول روحانی دوازده قدم معتادان گمنام است. این بخش به بررسی اصول روحانی هر قدم و چگونگی تجربه کردن این اصول در زندگی مان می پردازد. ما معتقدیم که در این کتاب "قدمها" به گونه ای ارائه شده است که معرف گوناگونی اعضای انجمن ما و منعکس کننده بیداری توصیف شده در قدم دوازدهم است.

قدم اول

«ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره

شده بود.»

همه ما به عنوان یک فرد معتاد، تنهایی، درد و ناامیدی ناشی از اعتیاد را تجربه کرده‌ایم. اکثر ما پیش از آمدن به NA، هر کاری را که به فکرمان می‌رسید، امتحان کردیم تا مصرف مواد مخدر را کنترل کنیم. ماده مصرفی خود را عوض کردیم، چون فکر می‌کردیم مشکل ما مواد به خصوصی است. مصرف مواد خود را به اوقات یا مکانهای خاصی محدود کردیم. حتی ممکن است با خود عهد بسته باشیم که در زمان معینی مصرف مواد را به کلی کنار بگذاریم. بارها به خود گفته بودیم، هرگز اعمالی را که شاهد سرزدن آنها از معتادان دیگر بودیم، انجام نمی‌دهیم. اما طولی نکشید که دیدیم خودمان دقیقاً همان اعمال را انجام می‌دهیم. هر تلاشی که کردیم در درازمدت بی‌اثر ماند. اعتیاد ما به‌طور فعال پیشروی می‌کرد و حتی صادقانه‌ترین مقاصد ما به جایی نرسید. تنها و وحشت‌زده از آینده‌ای که در انتظارمان بود، به انجمن معتادان گمنام پیوستیم. ما به عنوان اعضای معتادان گمنام به تجربه دریافته‌ایم که اعتیاد، یک بیماری پیشرونده است و این پیشروی می‌تواند سریع یا کند باشد، اما همیشه به زوال و انحطاط ختم می‌گردد. تا زمانی که مصرف مواد مخدر را ادامه می‌دهیم، زندگی‌مان بدتر و بدتر می‌شود. ارائه تعریفی دقیق از اعتیاد آن گونه که مورد قبول همگان واقع شود، کاری غیر ممکن است. با این همه، به نظر می‌رسد که این بیماری معمولاً ما را به روشهای کلی زیر تحت تأثیر قرار می‌دهد. از جنبه روانی، فکر و ذهن ما دائماً با وسوسه مصرف مواد تحریک می‌شود. از جنبه جسمی، حالتی از اجبار برای ادامه

مصرف را بدون توجه به عواقب کار، در خود پرورش می‌دهیم. از جنبه روحانی، در طول دوران اعتیاد، کاملاً به افرادی خودمحور تبدیل می‌شویم. بسیاری از معتادان، به اعتیاد به عنوان یک بیماری نگاه می‌کنند، زیرا بر اساس تجربیات ما اعتیاد یک بیماری پیشرونده و غیر قابل علاج است و چنانچه متوقف نگردد مرگ‌آور خواهد بود.

در معتادان گمنام، به بررسی تمام جنبه‌های اعتیاد خود می‌پردازیم و توجه خود را تنها به بارزترین جنبه آن، یعنی مصرف غیرقابل کنترل مواد مخدر معطوف نمی‌کنیم. جنبه‌های بیماری ما متعدد هستند. با اجرای این برنامه، یکایک ما با شیوه‌هایی که اعتیاد زندگی شخصی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آشنا می‌شویم. قطع نظر از اثرات اعتیاد بر زندگی شخصی و فردی، همه ما دارای ویژگیهای مشترکی هستیم. در جریان قدم اول، مسائلی چون، وسوسه، اجبار به ادامه مصرف و انکار را مورد بررسی قرار می‌دهیم. در ضمن، به بررسی حالت خاصی که بسیاری از افراد آن را "خلاء روحانی" نامیده‌اند، نیز می‌پردازیم.

هنگامی که تمامی جنبه‌های بیماری خود را بررسی می‌کنیم و به آنها اعتراف می‌نماییم، رفته رفته عاجز بودن خود را درک می‌کنیم. بسیاری از ما هنوز نپذیرفته‌ایم که ما معتادان، غالباً تحت تأثیر وسوسه و اجبار هستیم. ممکن است نسبت دادن این صفات به ما، موجب انزجار ما شده باشد. اما وسوسه و اجبار از جنبه‌های عاجز بودن ما هستند. اگر قرار است که ما عاجز بودن خود را کاملاً بپذیریم، باید درک کنیم و اعتراف نماییم که چنین جنبه‌هایی در زندگی ما وجود دارند. از نظر ما "وسوسه"، جریان فکری بی‌پایانی است که با مصرف مواد مخدر، اتمام مواد مخدر، به دست آوردن بیشتر مواد مخدر و مسائلی از این دست، در ارتباط است. ساده بگوییم نمی‌توانیم این جریان فکری را از ذهن خود خارج کنیم. براساس تجربیات ما، "اجبار" یک میل غیر منطقی به ادامه مصرف مواد

مخدر، بدون توجه به عواقب آن است. به بیان ساده‌تر، ما نمی‌توانیم مصرف خود را متوقف کنیم. در ابتدا وسوسه و اجبار را به مصرف مواد ارتباط می‌دهیم، زیرا در ابتدای حضور در جلسات و اجرای برنامه، نکته مشترکی که باعث آشنایی ما با یکدیگر و فهمیدن بهتر برنامه می‌شود، مشکل اعتیاد ما به مواد مخدر است. به تدریج که به بهبودی خود ادامه می‌دهیم، متوجه می‌شویم که این جنبه‌های اعتیاد چگونه در بسیاری از عرصه‌های زندگی ما آشکار می‌شوند. "انکار"، قسمتی از بیماری ماست که اعتراف به واقعیت را برای ما مشکل یا غیرممکن می‌سازد. در طول اعتیادمان، "انکار" ما را از درک و دیدن حقایق دردناک زندگی باز می‌داشت. بارها به خود می‌گفتیم اگر شرایط موجود بهتر شود، هنوز شاید بتوانیم زندگی خود را به نوعی تحت کنترل درآوریم. همیشه ماهرانه از کارهای خود دفاع می‌کردیم و از قبول مسئولیت خساراتی که اعتیاد به بار آورده بود، سر باز می‌زدیم. معتقد بودیم اگر برای مدتی طولانی، سخت تلاش کنیم، ماده مخدری را جایگزین ماده مخدر دیگری کنیم، دوستان خود را عوض کنیم و یا شغل و محل زندگی خود را تغییر دهیم، زندگی‌مان بهبود خواهد یافت. این توجیهات و دلیل تراشی‌ها بارها موجب شکست ما شد، اما باز هم از تمسک به آنها دست برنمی‌داشتیم. بر خلاف تمامی شواهد موجود، باز هم انکار می‌کردیم که مواد مخدر مشکلاتی برای ما به وجود آورده است. به خودمان دروغ می‌گفتیم و فکر می‌کردیم که باز هم می‌توانیم بدون مشکل مصرف کنیم. بدون توجه به مصیبتی که اعتیاد برای ما به بار آورده بود، کارهای خود را توجیه می‌کردیم.

جنبه روحانی بیماری ما که طی اولین دوره پاک شدن، در ما نوعی احساس تنهایی و تهی بودن ایجاد می‌کند، شاید مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین جنبه اعتیاد ما باشد. از آنجا که این جنبه بیماری، تأثیری بسیار عمیق و شخصی بر ما دارد، احتمالاً زمانی که به فکر اجرای برنامه

بهبودی برای مقابله با آن هستیم، احساس وحشت و درماندگی خواهیم کرد. با این همه، باید به خاطر داشته باشیم که بهبودی برای هیچ کس یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

هنگامی که به بررسی آثار و نتایج بیماری خود می‌پردازیم، مسلماً به این نتیجه می‌رسیم که اختیار زندگی از کف ما خارج شده است و این مسئله را در تمام مشکلات زندگی خود مشاهده می‌کنیم. در این مرحله نیز تجربیات ما بسیار شخصی است و در بین معتادان متفاوت است. بعضی از ما وقتی متوجه غیر قابل اداره بودن زندگی شدیم که از لحاظ احساسی کنترل خود را از دست داده بودیم و یا از مصرف مواد احساس گناه می‌کردیم. عده‌ای دیگر از ما همه چیز خود نظیر خانه، خانواده، شغل و عزت نفس را از دست داده‌ایم. بعضی از ما هرگز یاد نگرفتیم چگونه مانند یک انسان رفتار کنیم. بعضی دیگر در زندان و مؤسسات مختلف بوده‌ایم و برخی از ما با مرگ دست و پنجه نرم کرده‌ایم. بدون توجه به شرایط ویژه زندگی فردی، با کمی دقت متوجه می‌شویم زندگی ما در هر حال تحت فرمان و هدایت رفتاری ناشی از وسوسه، اجبار و رفتارهای خودخواهانه بوده است و منجر به غیر قابل اداره بودن زندگی شده است. شاید وقتی که به NA آمدیم، عامل اصلی مشکلات خود را نمی‌پذیرفتیم. به دلیل خودمحوری، اکثر اوقات خود ما آخرین کسی بودیم که متوجه اعتیاد خود می‌شدیم. بسیاری از ما به تشویق و اصرار دوستان یا خانواده شروع به شرکت در جلسات NA نمودیم. بعضی دیگر از ما تحت اجبار و یا به دستور دادگاه به این جلسات آمدیم. فرقی نمی‌کند چگونه به اینجا رسیدیم، بلکه مهم است این سراب کهنه از بین رود. برای پذیرش حقیقت اعتیاد خود، اول لازم بود صداقت را جانشین انکار کنیم. بسیاری از ما لحظه‌ای را که با حقیقت بیماری خود روبرو شدیم، هنوز به خاطر داریم. تمام دروغها، بهانه‌ها و دلیل تراشی‌هایی که

برای توجیه وضعیت زندگی مان به آنها متوسل می شدیم، دیگر کاربرد خود را از دست داده بودند.

اینکه ما چه کسی بودیم و چه بر سرمان آمده بود، برای ما روشن تر شد. دیگر نمی توانستیم از حقیقت فرار کنیم. ما متوجه شده ایم که بدون داشتن صداقت نمی توان به بهبودی دست یافت. بسیاری از ما پس از سالها دروغگویی و نداشتن صداقت به معتادان گمنام آمده ایم. با این همه، می توانیم یاد بگیریم که صادق باشیم و باید شروع به تمرین آن کنیم. آموختن صداقت، مقطعی و لحظه ای نیست، بلکه یک فرآیند مداوم است. می توانیم مرحله به مرحله و با پشت سر گذاشتن قدمها صداقت بیشتری پیدا کنیم و همچنان پاک بمانیم. در قدم اول، با پذیرفتن حقیقت اعتیاد خود، شروع به تمرین اصل روحانی صداقت می کنیم. سپس، به ابراز حقیقت در مورد زندگی خود ادامه می دهیم. ما با صداقت با آنچه که در زندگی واقعی مان وجود دارد، روبرو می شویم، نه با آنچه که دلمان می خواست اتفاق بیفتد یا باید اتفاق می افتاد. فرقی نمی کند از کجا آمده ایم، سابقه ما چه بوده و یا وضعیت ما چقدر خوب یا بد بوده است. در هر حال، وقتی به معتادان گمنام و دوازده قدم آن روی می آوریم، آرامش خود را رفته رفته باز می یابیم.

وقتی قدم اول را شروع می کنیم، مهم است چند سؤال شخصی و اساسی را از خودمان بپرسیم: آیا می توانم مصرف مواد مخدر را کنترل کنم؟ آیا تمایل به ترک اعتیاد دارم؟ آیا مایلم هر کار لازم را برای بهبودی انجام دهم؟ اگر بخواهیم بین یافتن یک روش زندگی جدید در NA و ادامه اعتیاد یکی را انتخاب کنیم، آنگاه بهبودی برای ما به تدریج جذابیت بیشتری پیدا می کند.

ما به تدریج "دستاویزهای" خود را کنار می گذاریم. این دستاویزها قسمتی از وجود ما هستند که تاکنون آنها را تسلیم برنامه نکرده ایم. اکثر

ما در اوایل پاک شدن خود دستاویزهایی داریم. با این همه، باید راههایی را برای رهایی از آنها پیدا کنیم. هر چیزی می‌تواند به منزله یک دستاویز باشد: اعتقاد به اینکه چون ما قبلاً هرگز با مادهٔ مخدر خاصی مشکل نداشته‌ایم، پس هنوز هم می‌توانیم از آن استفاده کنیم؛ شرط گذاشتن برای بهبودی‌مان، مثل اینکه بگوییم تا وقتی که فلان توقع و انتظارمان برآورده شود، پاک خواهیم ماند؛ اعتقاد به اینکه هنوز می‌توانیم با رفقای زمان اعتیاد خود رفت و آمد داشته باشیم؛ اعتقاد به اینکه پس از مدت معینی پاک ماندن، دوباره قادر به مصرف خواهیم بود؛ تصمیمی آگاهانه یا ناخودآگاهانه در مورد اینکه طی کردن تعدادی از قدمها برای ما کفایت و محتاج به اجرای همهٔ برنامه نیستیم. با کمک بقیه متادانی که در حال بهبودی هستند، می‌توانیم راههایی را برای از میان برداشتن این دستاویزها پیدا کنیم. مسئله بسیار مهمی که باید راجع به این دستاویزها بدانیم این است که با نگهداری و حفظ آنها، همیشه در برنامه ما احتمال لغزش وجود خواهد داشت.

بهبودی ما از زمانی آغاز می‌شود که شروع به اجرای اصول روحانی دوازده قدم NA در تمام زمینه‌های زندگی خود نماییم. البته به خوبی متوجه هستیم که نمی‌توانیم این مرحله را قبل از قطع مصرف مواد مخدر شروع کنیم. پرهیز از مصرف تمامی انواع مواد مخدر، تنها راه غلبه بر اعتیاد است. با آنکه پرهیز از مصرف مواد مخدر، مرحلهٔ اول بهبودی ماست، اما تنها امید ما برای بهبودی، ایجاد یک تغییر و تحول عمیق عاطفی و روحانی است.

تجربهٔ ما نشان می‌دهد برای به دست آوردن گوهر گرانبهای بهبودی باید به مرحله‌ای برسیم که تمایل به انجام هر کاری را برای رسیدن به آن داشته باشیم. در طول مراحل بهبودی، با اصول روحانی، از قبیل تسلیم، صداقت و پذیرش که برای کارکرد قدم اول لازم است، آشنا می‌شویم. اگر

با ایمان و وفاداری به تمرین این اصول پردازیم، دیدگاه و نحوه زندگی ما را متحول خواهند ساخت.

وقتی برای اولین بار شروع به تمرین و به کار بستن این اصول در زندگی خود می‌کنیم، ممکن است بسیار غیر طبیعی به نظر برسند. به همین دلیل لازم است برای اقرار صادقانه که لازمه کارکرد قدم اول است، آگاهانه کوشش کنیم. در اوایل با اینکه به معتاد بودن خود اقرار می‌کنیم، احتمال دارد در مورد موفقیت این برنامه هنوز شک داشته باشیم. پذیرش اعتیاد مرحله‌ای فراتر از اقرار آگاهانه است. وقتی اعتیاد خود را می‌پذیریم به بهبودی خود امیدوار می‌شویم و عمیقاً به این باور می‌رسیم که ما نیز می‌توانیم بهبودی پیدا کنیم. به تدریج شک ما برطرف می‌شود و به درستی با بیماری خود کنار می‌آییم. ما برای تغییر آمادگی پیدا می‌کنیم. ما تسلیم می‌شویم.

وقتی شروع به کارکرد قدم اول می‌کنیم، به تدریج متوجه می‌شویم که معنای تسلیم شدن بر خلاف تصور ماست. شاید در گذشته فکر می‌کردیم تنها افراد ترسو یا ضعیف تسلیم می‌شوند. تنها دو انتخاب در برابر چشمان ما وجود داشت، یا آنکه باز هم به کنترل مصرف خود ادامه دهیم و یا آنکه اجازه دهیم زندگی‌مان کاملاً فرو پاشد. احساس می‌کردیم در نبردی برای کنترل مصرف خود هستیم که اگر در آن تسلیم شویم، مواد مخدر پیروز میدان خواهد شد. در دوران بهبودی متوجه می‌شویم که تسلیم به معنای رها شدن از دستاویزهای سر راه بهبودی و تمایل به تجربه نگرشی جدید به زندگی است. فرآیند تسلیم بی‌نهایت به خود افراد بستگی دارد. تنها خود ما می‌توانیم بفهمیم چه وقت تسلیم شده‌ایم. ما بر اهمیت تسلیم تأکید می‌کنیم، زیرا همان فرآیندی است که ما را قادر می‌سازد تا بهبودی یابیم. هنگامی که تسلیم می‌شویم در قلب خود احساس می‌کنیم که دیگر به حد کافی زجر کشیده‌ایم. ما دیگر از جنگ و

کشمکش خسته شده‌ایم. سرانجام، وقتی که می‌فهمیم، جنگ پایان یافته است، به نوعی احساس آرامش دست می‌یابیم.

مهم نیست چقدر جنگیده‌ایم، سرانجام به نقطهٔ تسلیم رسیده‌ایم. در این مرحله می‌فهمیم که خودمان به تنهایی قادر به قطع مصرف خود نیستیم. ما توانستیم عاجز بودن خود را در مقابل اعتیاد اقرار کنیم. ما کاملاً تسلیم شدیم. با آنکه دقیقاً نمی‌دانستیم چه اتفاقی خواهد افتاد، عزم خود را جمع کرده و به عاجز بودن خود اقرار کردیم. دیگر از آن خیال باطل دست برمی‌داریم که قادر به کنترل مصرف خود هستیم و از آن طریق درهای بهبودی به روی ما باز خواهد شد.

بسیاری از ما برای بار اول، فرآیند تسلیم را با حضور در یکی از جلسات NA، ذکر نام خود و گفتن اینکه «من یک معتاد هستم»، آغاز می‌کنیم. وقتی که اقرار می‌کنیم معتاد هستیم و به تنهایی قادر به قطع مصرف خود نیستیم، می‌توانیم با کمک سایر اعضای انجمن معتادان گمنام، هر روز پاکی خود را حفظ کنیم. تناقض این اقرار، از همان لحظه‌ای که شروع به کارکرد قدم اول می‌کنیم، آشکار است. تا زمانی که فکر می‌کنیم قادر به کنترل مصرف خود هستیم، تقریباً وادار به ادامهٔ مصرف می‌شویم. اما به محض اینکه اقرار به عاجز بودن می‌نماییم، هرگز مجبور به ادامه مصرف نخواهیم شد. این آزادی از اجبار به ادامه مصرف، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که دریافت می‌کنیم، زیرا زندگی ما را نجات می‌بخشد.

ما از طریق تجربهٔ گروهی دریافته‌ایم کاری را که به تنهایی قادر به انجام آن نیستیم، با کمک یکدیگر می‌توانیم انجام دهیم. لازم است از سایر معتادان در حال بهبودی کمک بخواهیم. وقتی که به‌طور منظم در جلسات شرکت می‌نماییم، از شنیدن تجربیات هم‌دردان خود در مسیر بهبودی احساس آرامش می‌کنیم. بسیاری از اعضا، آمدن به NA را "آمدن به خانه" توصیف کرده‌اند. در می‌یابیم که سایر معتادان ما را

می‌پذیرند و با ما به گرمی برخورد می‌کنند. سرانجام، جایی را می‌یابیم که به آن تعلق داریم.

با اینکه گوش فرا دادن به تجربیات دیگران در جلسات، مسلماً کمک بسیار بزرگی است، اما باید یک راهنما پیدا کنیم تا به بهبودی ما کمک کند. از همان آغاز قدم اول، راهنما می‌تواند از تجربیات خود در کارکرد قدمها برای ما سخن بگوید. با گوش فرا دادن به تجربیات راهنما و به کار بستن آنها در زندگی شخصی خود، از یکی از زیباترین و کاربردی‌ترین مراحل بهبودی یعنی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بهره‌مند می‌شویم. در جلسات خود می‌شنویم که «من نمی‌توانم ولی ما می‌توانیم». از تماس مرتب با راهنما تجربیات دسته‌اولی نصیب ما خواهد شد. از طریق برقراری ارتباط با راهنما، اصل اعتماد را می‌آموزیم. با پیروی از پیشنهادات راهنما به جای تبعیت صرف از افکار خود، اصول روشن‌بینی و تمایل را می‌آموزیم. راهنما به ما در کارکرد قدمهای بهبودی کمک خواهد کرد.

سخن گفتن صادقانه با راهنما در مورد اعتیاد و اینکه مواد مخدر چگونه بر زندگی ما تأثیرگذار بوده است، به ما کمک می‌کند قدم اول را با دقت برداریم. باید همیشه به‌خاطر داشته باشیم از کجا آمده‌ایم و اعتیاد، ما را به کجا برده است. ما تنها از اعتیاد فعال خود یک رهایی موقتی یافته‌ایم. هر روز این حقیقت را می‌پذیریم که نمی‌توانیم بدون مشکل از مواد مخدر استفاده کنیم.

طی مراحل بهبودی آسان نیست. شجاعت و پشتکار بسیار لازم است تا فرد هر روز مسیر بهبودی خود را طی کند. بخشی از فرآیند بهبودی این است که با وجود موانعی که در راه وجود دارد، دائماً به جلو حرکت کنیم. از آنجا که تغییرات درازمدت در بهبودی به‌کندی صورت می‌گیرد، لازم است همواره به قدم اول خود مراجعه کنیم.

حتی دوره‌های درازمدت پرهیز نیز تضمین نمی‌کند که از درد و مشکلات ناشی از اعتیاد دور بمانیم. علائم بیماری همیشه قابل برگشت است. احتمالاً متوجه خواهیم شد که بیش از حد تصور خود، عاجز هستیم. از اینجاست که به تدریج می‌فهمیم بسیاری از مسائلی که به سختی برای کنترل آنها کوشش می‌کردیم، در حقیقت به‌طور کامل از حیطه کنترل ما خارج هستند. تفاوتی نمی‌کند بیماری ما چگونه آشکار می‌شود، ما باید ماهیت کشنده آن را در نظر بگیریم. با این کار از ماهیت بیماری خود آگاهی کامل‌تری پیدا می‌کنیم.

بیماری اعتیاد به اشکال مختلف "وسوسه فکری و اعمال ناشی از اجبار" که هیچ رابطه‌ای با مواد مخدر ندارند، آشکار می‌شود. گاه در مورد مسائلی که شاید پیش از قطع مصرف مواد، اصلاً برای ما اهمیت نداشت، خود را دچار وسوسه و رفتار ناشی از اجبار می‌یابیم. ممکن است بار دیگر سعی کنیم که خلاء وحشتناک درونی را که گاه و بی‌گاه به سراغمان می‌آید، با چیزی خارج از خودمان پر کنیم. هر زمان متوجه می‌شویم از چیزی برای تغییر احساسات خود استفاده می‌کنیم، باید اصول قدم اول را اجرا کنیم.

حتی سالها پس از بهبودی نیز، از اینکه زندگی ما مجدداً غیر قابل اداره شود، در امان نیستیم. اگر مشکلات روی هم انباشته شوند و از سوی دیگر، منابع مقابله ما با این مشکلات ضعیف شده باشد، ممکن است دوباره احساس کنیم نمی‌توانیم اقدام سازنده‌ای برای زندگی خود انجام دهیم؛ چرا که کنترل خود را از دست داده‌ایم و در رنج و عذاب هستیم. احساس می‌کنیم از توان افتاده‌ایم و به‌نظر می‌رسد که این احساس اوضاع را وخیم‌تر کند. زمانی که دیگر به‌نظر می‌رسد زندگی در حال از هم پاشیدن است، باید اصول برنامه NA را دوباره اجرا کنیم. تماس خود را با راهنما بیشتر می‌کنیم و روی قدمها جدی‌تر کار می‌کنیم و در جلسات

به طور مرتب حضور می‌یابیم. ما بار دیگر تسلیم می‌شویم، چون می‌دانیم که موفقیت با پذیرفتن شکست حاصل می‌شود.

پذیرفته شدن از سوی دیگران و احساس محبتی که در گردهمایی‌های معتادان گمنام وجود دارد، ما را قادر می‌سازد تا بهبودی خود را به دست بیاوریم. ما روش جدیدی را برای زندگی می‌آموزیم. احساس تهی بودن که از آن در رنج بودیم، با اجرای قدمهای دوازده‌گانه در زندگی بر طرف خواهد شد. به تدریج متوجه می‌شویم که اعتیاد ما با تمام ابعاد پیچیده و خاص خود، از طریق این برنامه ساده برطرف خواهد شد. ما راه حلی برای ناامیدی مطلق خود یافته‌ایم.

برنامه بهبودی ما، از ماهیتی بسیار روحانی برخوردار است. دوازده قدم معتادان گمنام ما را به سفری فراتر از انتظارات خود می‌برد. کارکرد این قدمها و زندگی کردن طبق اصول آنها ما را به سوی بیداری روحانی رهنمون خواهد ساخت. قدم اول، آغاز این سفر روحانی است. برای آغاز این سفر ابتدا باید مایل باشیم از این برنامه و اصول آن تبعیت کنیم، چرا که آینده ما به اشتیاق ما برای رشد و ارتقای روحانی بستگی دارد.

ما راه جدیدی برای زندگی آغاز می‌کنیم، راهی که شعف و شادی بسیاری برای ما به همراه خواهد داشت. با این همه، بهبودی، ما را از درد و رنج کاملاً رها نمی‌کند. زندگی آن طور که هست، مجموعه‌ای از لحظات شادی و غم است. در زندگی اتفاقات زیبا و لحظات دردناک با هم درآمیخته‌اند. ما تجربیات مختلف عاطفی و احساسی را در اتفاقات زندگی لمس خواهیم کرد. با نگرشی صادقانه به آنچه در اثر اعتیاد بر سر ما آمده است، متوجه عاجز بودن و غیر قابل اداره بودن زندگی می‌شویم. با کنار گذاشتن دستاویزها و پلهایی که برای بازگشت به جا گذاشتیم، اعتیاد خود را پذیرفته و تسلیم می‌شویم و سپس امیدی را که بهبودی پیش روی ما گذاشته است، تجربه می‌کنیم. متوجه می‌شویم که دیگر نمی‌توانیم

مثل سابق به زندگی ادامه دهیم. اکنون برای تحول آماده هستیم و با

آغوش باز به استقبال قدم دوم می‌رویم.

قدم دوم

«ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.»

تسلیم شدن در قدم اول، ما را متوجه می‌سازد که ما نیز می‌توانیم بهبودی حاصل کنیم. این امر، موجب امیدواری ما می‌شود. با اقرار به عاجز بودن خود، دریچه ذهنمان را به روی افکاری که کاملاً جدید هستند، باز می‌کنیم. مثلاً این احتمال وجود دارد که چیزی برتر از ما آنقدر توانایی داشته باشد که بتواند وسوسه ما برای مصرف مواد مخدر را از بین ببرد. قبل از آمدن به NA بسیاری از ما به هیچ نیرویی، به غیر از نیروی اراده خود اعتقادی نداشتیم. و البته آن هم دوايي برای درد ما نبود. NA ما را با نوعی درک جدید آشنا می‌کند. با به دست آوردن این درک جدید امید پیدا می‌کنیم و به مرور متوجه می‌شویم اعتقاد به اینکه نیرویی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما برگرداند، چه مفهومی دارد؟ هرچه بیشتر به سخنان بقیه معتادان در حال بهبودی گوش فرا می‌دهیم، امید ما برای بهبودی بیشتر می‌شود. آنها را به خوبی درک می‌کنیم و زمانی که متوجه می‌شویم چه تغییرات عظیمی در زندگی آنها به وقوع پیوسته است، باز هم امیدمان بیشتر می‌شود. ما در جلسات، به دقت گوش فرا می‌دهیم و تمایل پیدا می‌کنیم که شنیده‌های خود را در زندگی شخصی‌مان به کار گیریم. از همان زمان که "امید" در ما بیدار می‌شود، کم کم باور می‌کنیم که ما نیز بهبود خواهیم یافت.

کتابچه سفید ما می‌گوید، «مسئله‌ای که بیش از هر چیز باعث شکست ما در مسیر بهبودی خواهد شد، بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است.» سه اصل مهم روحانی که رعایت آنها برای ما

واجب است، عبارتند از صداقت، روش‌بینی و تمایل. البته این بدان معنی نیست که باید بدون استثناء در تمام امور زندگی صادق، روشن‌بین و متمایل باشیم، بلکه باید حداکثر توان خود را در رعایت این اصول به کار گیریم.

در اوایل آشنایی با قدم دوم، یکی از راههای تمرین اصل روحانی صداقت آن است که در جلسات خیلی بی‌تعارف به بقیه بگوییم که اصولاً به چه چیزهایی در مورد نیروی برتر از خودمان اعتقاد داریم و به چیزهایی اعتقاد نداریم. پیدایش روشن‌بینی در ما معمولاً نیاز به سعی بیشتری دارد. با گوش فرا دادن به سخنان بقیه معتادان در حال بهبودی درباره اینکه چگونه و تحت چه شرایطی به این نیروی برتر اعتقاد پیدا کرده‌اند، این اصل روحانی را تمرین می‌نماییم. اکثر ما از شیوه قدیمی زندگی و افکار خود آنقدر خسته شده بودیم که تمایل به تجربه چیزهای جدید به آسانی در ما به وجود آمد. به‌نظرمان رسید که چون نیروی ما برای بازگشت به سلامت عقل کافی نیست، شاید چیز دیگری خارج از وجود ما بتواند به ما کمک کند، البته اگر این فرصت را برای آن فراهم سازیم.

بسیاری از ما فکر می‌کردیم نداشتن سلامت عقل برای توصیف وضعیت ما، گزافه‌گویی است. اما با کوچک‌ترین نگاه واقع‌بینانه به دوران اعتیاد فعال خود، به خوبی متوجه خواهیم شد که از سلامت عقل برخوردار نبوده‌ایم. اول از هر چیز اینکه، ادراک ما بر مبنای واقعیات نبود. جهان اطراف ما مملو از خشنونت و تجاوز به‌نظر می‌رسید. بعضی از ما کاملاً منزوی شده بودیم و با دیگران تقریباً هیچ تماسی نداشتیم. برخی دیگر از ما، با آنکه ظاهراً حرکات زندگان را تقلید می‌کردیم اما وقوع یک فاجعه نیز احساسات ما را بر نمی‌انگیخت و خلاصه تمام این جریانات باعث احساس شدید انزوا و تنهایی در ما شده بود. بر خلاف واقعیت، هنوز احساس می‌کردیم کنترل زندگی را در دست داریم. حقایق را که در

مقابل چشمانمان بود، یا نادیده می‌گرفتیم و یا آنها را باور نمی‌کردیم. ما هنوز روش قدیمی خود را ادامه می‌دادیم، ولی انتظار داشتیم که نتیجه کار فرق کند. بدتر از همه آنکه، بدون توجه به عواقب منفی مواد مخدر به مصرف آن ادامه می‌دادیم. انواع مسائلی که برای ما ایجاد شده بود، به وضوح نشان می‌داد که کنترل مصرف از دست ما خارج شده است، اما این مسئله را مصرا نه توجیه می‌کردیم. نتیجه این کارها در اکثر موارد این بود که دیگر نمی‌توانستیم خود را تحمل کنیم. وقتی نگاهی واقع‌بینانه به زندگی خود می‌اندازیم، شکی باقی نمی‌ماند که شدیداً محتاج بازگشت سلامت عقل خود هستیم.

با وجود اینکه از اصطلاح "بازگشت سلامت عقل" برداشت‌های مختلفی داریم، اکثر ما قبول داریم که زمانی به سلامت عقل خود دست می‌یابیم که اعتیاد و عدم سلامت عقل ناشی از آن ما را تحت کنترل خود در نیاورد. بازیابی سلامت عقل یک فرآیند طولانی مدت است. هر یک از ما آن را در دوره‌های مختلف بهبودی به گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کنیم، اما اکثر ما نتیجه این فرآیند را از همان روزهای اول بهبودی خود مشاهده می‌کنیم. اولین نشانهٔ بهبودی سلامت عقل آن است که دیگر مجبور به استفاده از مواد نیستیم. به جای منزوی کردن خود، به جلسات مبتلادان گمنام می‌رویم. به جای آنکه با احساسات دردناک خود خلوت کنیم، با راهنمای خود ارتباط برقرار می‌کنیم. از راهنمای خود درباره نحوه کارکرد قدمها سؤال می‌کنیم که این خود نشانه‌ای گواه بر سلامت عقل است. کم کم باور می‌کنیم که یک نیروی قدرتمند می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. بالاخره به نقطه‌ای می‌رسیم که احساس می‌کنیم، برای ما امیدی هست.

اینکه می‌گوییم «ما به این باور رسیدیم» بدین معناست که فرآیندی در کار است. برای برخی از ما، گذر از این فرآیند به سادگی صورت

می‌گیرد و احتمالاً نتایج فوری به همراه دارد. اکثر ما وقتی به NA رسیدیم، چنان درهم شکسته بودیم که تمایل داشتیم برای نجات خود دست به هر کاری بزنیم. احتمالاً درخواست کمک از یک نیروی برتر از خودمان، بهترین پیامی بود که تا آن لحظه شنیده بودیم. با این همه، فرآیند "رسیدن به باور" می‌تواند خیلی مشکل و حتی دردناک باشد. بسیاری از ما دریافته‌ایم که اگر طوری عمل کنیم که انگار به "باور" رسیده‌ایم، این کار می‌تواند به ما کمک کند. این بدان معنی نیست که نباید صداقت داشته باشیم، بلکه بدین معنی است که اگر دچار شک شده‌ایم، برنامه را به گونه‌ای تعقیب کنیم که انگار باور داریم که سلامت عقل خود را باز خواهیم یافت.

اعتقاد به نیرویی برتر از خودمان چیزی نیست که برای همه ما به آسانی حاصل گردد. با این همه، یک ذهن روشن به دست آورده‌ایم که برای کارکرد این قدم، ضروری و حیاتی است. اگر به اطراف خود نگاه کنیم، دلایل بسیاری برای باور خواهیم یافت. مثلاً می‌توانیم باور کنیم که از اعتیاد خود نجات پیدا خواهیم کرد. رهایی از وسوسه مصرف مواد، ممکن است اولین تجربه ما درباره وجود یک نیروی برتر باشد. این احتمال وجود دارد که پس از سالها، اولین باری است که وسوسه مصرف مواد، دیگر همچون گذشته، تمام دقایق بیداری ما را اشغال نکرده است. اینکه ما امروز مجبور به مصرف نیستیم، خود نوعی دستیابی به یک "باور" بزرگ است.

از طریق "رسیدن به باور" به تدریج ایمان می‌آوریم و این کار با "امید" آغاز می‌شود. شاید برای بعضی از ما در ابتدا خواب و خیال باشد که اگر برنامه خود را اجرا کنیم، ممکن است زندگی‌مان بهتر شود. به تدریج که زندگی ما رو به بهبودی می‌رود، امیدمان به ایمان تبدیل می‌گردد. برای بسیاری از ما، ایمان مساوی با "باور" داشتن چیزی

ناملموس است. چه کسی می‌تواند با منطق توضیح دهد که چطور یکدفعه وسوسه شدید برای مصرف مواد در وجود ما از بین رفت؟ به علاوه، مگر این اتفاق برای بسیاری دیگر از ما به وقوع نپیوسته است؟ ما "امیدوار" می‌شویم که زندگی کردن به‌گونه‌ای دیگر نیز میسر است و ایمان پیدا می‌کنیم که بهبودی امکان‌پذیر است. در طی همین فرآیند به این باور می‌رسیم که یک نیروی برتر از خودمان وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند.

سابقهٔ زندگی، خانواده و تجربه هر یک از ما با دیگران تفاوت‌هایی دارد، بنابراین طبیعی است که هر یک از ما برداشت خاصی از مفهوم "روحانیت" داشته باشیم. در NA مجبور نیستیم اعتقادات خاصی را باور کنیم. برنامه ما یک برنامه روحانی است نه یک مذهب. در زندگی خصوصی، هر یک از ما سعی می‌کنیم، رابطه خود را با آن نیروی برتر مستحکم‌تر کنیم و چندان فرقی نمی‌کند که برداشت ما از این نیرو چگونه باشد. در هر حال، این نیرو به همه ما کمک خواهد کرد.

انجمن معتادان گمنام و یا محبتی که اعضای آن در حق ما روا می‌داشتند، در ابتدا برای اکثر ما نیروی برتر به حساب می‌آمد. یک گروه NA روشن‌ترین و بهترین مثال برای اثبات وجود یک نیروی برتر از خودمان است. معمولاً ما در عمق بدبختی و ناامیدی وارد اتاقی می‌شویم، پر از معتادانی که درباره تجربه، توانایی و امید خود با ما صحبت می‌کنند. وقتی به حرف‌های آنان گوش می‌کنیم، با تمام وجود احساس می‌کنیم که فرد آنها همان ناامیدی، پشیمانی و دردهایی را که ما کشیده‌ایم، تجربه و حس کرده‌اند. وقتی می‌بینیم معتادان دیگر زندگی جدیدی پیدا کرده‌اند و مواد هم مصرف نمی‌کنند، ممکن است به این باور برسیم که بهبودی برای ما نیز امکان‌پذیر است.

اینکه با چشم خود می بینیم معتادان دیگر می توانند پاک بمانند، برای ما متقاعدکننده ترین دلیل بر وجود یک نیروی برتر است. در ضمن، متوجه استقبال گرم آنها از یکدیگر می شویم. با چشمان خود می بینیم چگونه دوران پاکی خود را جشن می گیرند، در حالی که فکرش را هم نمی کردیم یک معتاد بتواند برای چنین مدتی پاک بماند. شاید یکی از اعضا با محبتی برادرانه ما را در آغوش بفشارد و به ما بگوید، "باز هم به جلسات برگرد". اعضا شماره تلفن خود را به یکدیگر می دهند. پشتیبانی گرم اعضای گروه را احساس می کنیم و به تدریج التیام می یابیم.

بسیاری از ما از اصول روحانی به عنوان یک نیروی برتر استفاده می کنند. ما به این باور می رسیم که با به کار گرفتن این اصول در زندگی، سلامت عقل خود را باز خواهیم یافت. این باور برای ما مفهوم دارد، چون بارها سعی کرده ایم به روشی بهتر برای زندگی فکر کنیم. قصد و نیت ما خیر بود ولی تقریباً هیچ گاه زندگی روزمره ما با مقاصدمان همخوانی نداشت. اما اگر با رعایت اصول روحانی زندگی خود را بهبود بخشیم، این امر بر فکر و ذهن ما نیز تأثیر خواهد گذاشت.

اصولاً چندان ضروری نیست تعریف مشخصی از نیروی برتر از خودمان داشته باشیم. گروهی از ما که سالهای بهبودی بسیاری را پشت سر گذاشته اند، می دانند که برداشت ما از نیروی برتر با گذشت زمان دستخوش تغییر می گردد. باور ما بیشتر و ایمان ما قوی تر می شود. به تدریج معتقد به وجود نیرویی می شویم که خیلی بیشتر از آنچه در ابتدا فکر می کردیم، می تواند به ما کمک کند.

صحبت با راهنما و بقیه معتادان در حال بهبودی به درک بهتر ما از این نیروی برتر کمک می کند. می توانیم از آنها پرسیم اصولاً برداشت آنها از نیروی برتر چیست و چگونه به این برداشت رسیده اند. گوش دادن به

عقاید آنان دریچه افکار ما را به روی مسائلی باز می‌کند که پیشتر هرگز برای ما مطرح نبود.

با اینکه پرسیدن نظر دیگران راجع به برداشت آنها از اعتقادات روحانی به ما کمک می‌کند، اما باید به‌خاطر بسپاریم که درک یک نیروی برتر برای هر یک از ما مسئله‌ای کاملاً شخصی است. در این راه، نقش دیگران فقط در کمک خلاصه می‌شود. می‌توانیم برای مدتی عقیده شخص دیگری را دنبال کنیم یا حداقل باور کنیم که او به این عقیده پایبند است. اما در نهایت باید خودمان به این باور برسیم. احساس و درک شخصی از روحانیت برای یک معتاد در حال بهبودی مسئله‌ای آن چنان بنیادی است که به هیچ وجه نمی‌تواند از آن غافل شود و آن را سرسری بگیرد.

قسمتی از فرآیند رسیدن به باور از راه پذیرفتن شواهد و واقعیات انجام می‌شود. اعتیاد ما باعث شده بود حقایق را که با چشم خود می‌دیدیم، انکار کنیم. اما اکنون که در حال بهبودی هستیم، می‌توانیم آنچه را که می‌بینیم، باور کنیم. ابتدا دریچه افکارمان را باز می‌کنیم و با روشن‌بینی سعی می‌کنیم روش تازه‌ای را آزمایش کنیم و به نوعی به خودمان می‌قبولانیم که احتمال دارد این روش جدید به ما کمک کند. پس از آنکه چند قدم ناچیز در طریق باور و اعتماد برداشتیم و نتایج آن را حس کردیم، تمایل پیدا می‌کنیم قدمهای بزرگ‌تری برداریم. در همین زمان متوجه می‌شویم که دیگر وانمود نمی‌کنیم به باور رسیده ایم، چرا که اکنون باور ما با تجربه‌های شخصی‌مان همراه شده است. جالب آنکه برخی از این تجربه‌ها را نمی‌توان توضیح داد. ما گاه‌به‌گاه با اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای در زندگی شخصی خود روبرو می‌شویم که هیچ توضیح منطقی برای آنها پیدا نمی‌شود. لازم نیست این اتفاقات را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و دلیلی برایشان پیدا کنیم. ما آنها را به سادگی می‌پذیریم و به‌خاطر آنها شکرگزاری می‌کنیم.

هر چه از زمان پاکی ما می‌گذرد بیشتر متوجه این حقیقت می‌شویم که اعتیاد ما ریشه‌هایی بسیار عمیق‌تر و گسترده‌تر از مصرف مواد مخدر دارد. به نظر می‌رسد اغلب مشکلات ما از نوعی جستجو برای یافتن چیزی ناشی می‌شود که به ما احساس کامل بودن می‌دهد. با توجه به جنبه خودمحوری بیماری ما، این جستجو تلاش توان‌فرسایی برای روگردانی از استدلال‌ها و توجیهات کهنه ما و شروع به کمک خواستن از بقیه است. اما با گذشت زمان و به‌کارگیری اصول برنامه، به تدریج روشن‌بین می‌شویم. وقتی درک می‌کنیم به‌تنهایی جواب همه سؤالات را نمی‌دانیم، اصل روحانی فروتنی در افکار بسته ما نفوذ می‌کند. ما هنوز برداشت دقیقی از فروتنی نداریم، اما اصل روشن‌بینی به نوعی به ما اطمینان می‌دهد نه تنها با یک ارزش والای معنوی آشنا شده‌ایم بلکه این ارزش جدید را به تدریج در تصمیمات و اعمال خود جامه عمل می‌پوشانیم.

فروتنی و روشن‌بینی دریچه بسته افکارمان را گشوده و ما را آموزش‌پذیر می‌سازد. به دیگران اجازه می‌دهیم تجربیات ارزشمند خود را در اختیار ما قرار دهند. لازمه این کار داشتن فروتنی است، زیرا باید ترس خود را درباره نحوه قضاوت دیگران، کنار بگذاریم. از قوی‌ترین پیشنهادات معتادان دیگر به ما اینست که در جلسات حضور یابیم. از بقیه کمک بخواهیم، دعا کنیم و قدمها را کار کنیم. تجربه به ما نشان داده است که اعتقاد به یک نیروی برتر از خودمان، باعث بهبودی ما در معتادان گمنام می‌گردد. نحوه زندگی مردم معمولاً ارتباط مستقیمی با باورهای آنها دارد و باور جدیدی که پیدا کرده‌ایم از ما می‌خواهد به روال برنامه NA زندگی کنیم. تفاوتی نمی‌کند چه چیزی را به عنوان نیروی برتر خود انتخاب کرده‌ایم، بلکه رسیدن به این باور مهم است که برنامه NA پاسخگوی مشکل ما است. ما با ادامه دادن مسیر بهبودی و طی کردن قدمهای دوازده‌گانه، باورهای خود را تا حد توان جامه عمل می‌پوشانیم.

حتی پس از سالها پاکی و عمل کردن به برنامه بهبودی، بعضی اوقات زندگی برای ما بی معنی می شود. دچار نوعی بیگانگی می شویم که دوری از آن رنج آور است. در چنین مواقعی احساس می کنیم که در حال دور شدن از سلامت عقل هستیم. به تدریج در حال زیر پا گذاشتن تعهد خود در برابر بهبودی هستیم. ممکن است ذهن ما به افکار وسوسه آمیزی آلوده شود. ممکن است احساس کنیم برگشتن به حالت قبلی خود یعنی اعتیاد آسان تر است.

در چنین دوران بحرانی، باید هر چه زودتر عهد و پیمان خود را در قبال بهبودی تجدید کنیم. باید درک کنیم که در حال یک تغییر و تحول اساسی هستیم و فعلاً قادر به فهم نتایج و اثرات کامل آن در زندگی خود نیستیم. اگر چه این کار دشوار یا حتی دردناک است، باید آماده تغییر باشیم. اگر درک کنیم که این درد - بالندگی و رشد را برای ما به ارمغان خواهد آورد، گذراندن چنین دورانی برای ما خیلی آسان تر خواهد شد.

در چنین مواقعی اتکاء به اصول قدم دوم باعث امیدواری می شود و به یاد ما می آورد که در انجام این کار مشکل، تنها نیستیم. اگر اوضاع درست نشود، صبر پیشه می کنیم و از راهنمای خود کمک می طلبیم. باور داریم که با کمک بقیه معتادان در حال بهبودی و یک نیروی برتر، سلامت عقل خود را در تمام امور زندگی باز خواهیم یافت. از درس هایی که از شرکت در جلسات و پیروی از دستورالعمل ها آموخته ایم، استفاده می کنیم. می پذیریم که زندگی آن طور که هست، همیشه مطابق میل ما و از همه مهم تر مطابق درک و شناخت ما نیست. یکی از شواهد داشتن سلامت عقل آن است که کاری را نسنجیده و عجولانه انجام ندهیم. به تدریج تصمیماتی می گیریم که به ما کمک می کنند، نه تصمیماتی که به ضرر ما تمام می شوند. فرقی نمی کند چند سال پاکی داشته باشیم، اصولی که در ابتدای ورود به برنامه برای ما مؤثر بود، هنوز هم مؤثر است. یکبار دیگر

خود را مقید به اجرای اصول برنامه می‌کنیم، یعنی: به جلسات می‌رویم، درخواست کمک می‌کنیم و قدمها را کار می‌کنیم. احتمال دارد احساس درماندگی کنیم. با این همه ناامید نمی‌شویم، چون می‌دانیم نیرویی برتر از خودمان همواره وجود دارد.

متوجه می‌شویم در کنار امیدی که با کارکرد قدم دوم به دست آوردیم، تغییراتی بنیادی نیز در طرز تفکر ما ایجاد شده است. از دیدگاه ما، تمام دنیا فرق می‌کند. درحالی که قبلاً کوچک‌ترین دلیلی برای امیدواری نداشتیم، اکنون با دلایلی منطقی منتظر تغییرات اساسی و مثبت در زندگی هستیم. با داشتن روشن‌بینی نسبت به زندگی، دریچه ذهن خود را برای یادگیری مطالب جدید باز کرده‌ایم. از مشکلات فاصله گرفته‌ایم و هر روز به یک راه حل روحانی نزدیک‌تر می‌شویم. روشن‌بینی و تمایل ما به اعتقاد به نیرویی برتر از خودمان دلایل واضحی بر وجود این راه حل هستند. اکنون باید قدم سوم را به منظور بهتر کردن رابطه خود با خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - آغاز نماییم.

قدم سوم

«ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کنیم، بسپاریم.»

ما در قدم اول تسلیم شدیم. این تجربه در کنار امید و باوری که در قدم دوم به دست آوردیم، ما را آماده و متمایل می‌سازد که در کنار معتادان گمنام در مسیر آزادی خود پیشروی کنیم. در قدم سوم، باوری را که به یک نیروی برتر از خودمان پیدا کرده بودیم، از مرحله اعتقادی به مرحله عمل درمی‌آوریم و تصمیم می‌گیریم اراده و زندگی خود را به خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - بسپاریم.

مسئله بسیار اساسی در قدم سوم آن است، که ما مایل باشیم وجود خداوند در زندگی‌مان تأثیرگذار باشد. به وجود آمدن این تمایل در ما معمولاً پدیده‌ای ناگهانی نیست و به تدریج صورت می‌پذیرد. تمایلی که در اوایل دوران بهبودی خود تجربه می‌کنیم، ارزشمند است، حتی اگر محدود باشد. اگرچه این تمایل ظاهراً به شرایط بستگی ندارد، اما بسیاری از ما دریافته‌ایم که هر چه اعتماد ما به نیروی برتر زیادتر می‌شود، این تمایل نیز افزایش می‌یابد.

لازمه تصمیمی که در قدم سوم می‌گیریم آن است که از خودرایی دوری بجوییم. خودرایی ما معمولاً با ویژگی‌هایی از قبیل عدم تمایل، خودمحوری و نافرمانی همراه می‌شود. وسوسه خودمحورانه ما و عدم سلامت عقل ناشی از آن، زندگی ما را غیر قابل اداره کرده است. اعمال و رفتار ناشی از خودرایی ما دائماً در ما حالتی توأم با ترس و درد به وجود می‌آورد. دائماً سعی داشتیم همه کس و همه چیز را کنترل کنیم و چون بیشتر اوقات کوشش‌های ما در این راه بی‌ثمر بود، ناتوان و درمانده شده

بودیم. نمی توانستیم بگذاریم امور زندگی، خود به خود به وقوع بپیوندند. دائماً به دنبال راههایی بودیم تا مسیر وقایع را بدان گونه که دلخواه ما بود، تغییر دهیم.

احتمالاً وقتی برای بار اول در مورد تصمیمی می اندیشیم که در این قدم خواسته شده است، در ذهن خود پرسش های مختلف، تردید و حتی واهمه از انجام این تصمیم خواهیم داشت. مثلاً ممکن است فکر کنیم چرا باید تصمیم بگیریم اراده و زندگی خود را به خداوند - بدان گونه که او را درک می کنیم - محول کنیم و بعد از آنکه خود را به دست خداوند می سپاریم، چه بر سرمان خواهد آمد؟ احتمالاً نگران خواهیم بود که پس از کارکرد این قدم در زندگی ما چه تغییراتی به وجود خواهد آمد.

کارکرد قدم سوم زمانی برای ما میسر می شود که اطمینان یابیم با وجود ترسی که از کارکردن این قدم داریم، رشد و بالندگی در انتظارمان خواهد بود. درست است که نمی دانیم با کارکرد این قدم زندگی مان چگونه متحول خواهد شد، اما حداقل می توانیم اطمینان یابیم نیروی برتر حتی بیشتر از خودمان برای ما اهمیت قائل است. قدم سوم عهدی است که برای بهتر شدن وضعیت عاطفی، جسمانی و روحانی با خود می بندیم. آنچه در قدم دوم از باور به نیرویی برتر آغاز شد اکنون می تواند به صورت رابطه ای پر معنی با خداوند - بدان گونه که او را درک می کنیم - درآید. تصمیمی که با کارکرد این قدم می گیریم و رابطه ای که در نتیجه آن برقرار می شود، تمام وجود ما را دگرگون خواهد کرد.

گرفتن این تصمیم به مراتب از اجرای آن در زندگی آسان تر است، چرا که ممکن است دچار لغزش شویم و به همان رفتارهای قدیمی روی بیاوریم. از ابتدا باید بپذیریم که ایجاد تغییر اساسی در زندگی، به گذشت زمان، داشتن عزم راسخ و شهادت بستگی دارد. از آنجا که می دانیم انسان های کاملی نیستیم، روزانه و به طور منظم مجدداً بر تصمیم خود

تأکید می‌کنیم و حداکثر سعی خود را به کار می‌بندیم تا به بهترین نحو ممکن تصمیم خود را با نحوه زندگی مان وفق دهیم. تسلیم کردن کامل اراده و زندگی به خداوند، ایده‌آلی است که در راه رسیدن به آن کوشش می‌کنیم. اگر چه انسان‌های کاملی نخواهیم شد، اما با کارکرد این قدم عمیقاً تغییر خواهیم کرد. نهایت کوشش خود را به کار می‌بندیم تا زندگی جدیدمان با گذشته متفاوت باشد. از این به بعد قصد داریم این تصمیم را در زندگی خود اجرا کنیم و در نتیجه نحوه ارتباط ما با دنیای اطرافمان اساساً تغییر می‌کند.

با کار کردن قدم سوم می‌آموزیم که از کشمکش دست برداریم، از انجام بعضی از کارها چشم‌پوشی کنیم و به خداوند خود اطمینان کنیم. اگر وقت کافی به فکر کردن اختصاص دهیم و قبل از انجام هر کاری جهت خود را پیدا کنیم، دیگر نیازی نخواهد بود با خودمحموری و خودرأیی زندگی کنیم. محول کردن اراده و زندگی خود به نیرویی برتر از خودمان، راه حل اغلب مشکلاتی است که در طی سالیان دراز در نتیجه خودرأیی، رنجش و کنترل به وجود آمده است.

اصول روحانی که در این برنامه فرا گرفته و به کار می‌بندیم، نه تنها در کارکرد قدم سوم، بلکه در تمام دوران بهبودی به ما کمک می‌کنند. قدمهای اول، دوم و سوم زیربنای روحانی مستحکمی برای سایر قدمهاست. با تمرین ایمان و تمایلی که لازمه کارکرد قدم سوم است، تسلیم اولیه خود در قدم اول را همچنان پابرجا نگه خواهیم داشت. به عبارتی دیگر، عاجز بودن و ناتوانی خود در اداره زندگی را پذیرفته‌ایم. سپس به این باور رسیده‌ایم و اکنون احتیاج داریم خود را در مقابل خواست و اراده خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - تسلیم نماییم.

از طریق به یاد آوردن زندگی آشفته پیشین و با اطمینان به اینکه در مسیر رسیدن به زندگی کاملاً متفاوتی هستیم، تمایل لازم برای کارکرد قدم سوم را به دست می‌آوریم. گرچه دقیقاً نمی‌دانیم این زندگی جدید با زندگی پیشین ما چه تفاوت‌هایی دارد، اما به برتری آن نسبت به دنیای پیشین خود اطمینان داریم. به ایمان خود اتکا می‌کنیم و باور می‌کنیم این تصمیم یکی از بهترین تصمیمات تمام دوران زندگی ما خواهد بود.

سپردن اراده و زندگی به خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - تصمیمی بی‌نهایت مهم است. احتمالاً برای اکثر ما این سؤال پیش می‌آید که واقعاً چگونه می‌توانیم این تصمیم را در زندگی روزمره خود به اجرا در آوریم؟ از آنجا که اعتقادات ما درباره نیروی برتر، با یکدیگر تفاوت دارد، بنابراین راه واحد و معینی برای به اجرا درآوردن این تصمیم وجود ندارد. با این همه، اغلب متوجه شده‌ایم که چندین راه برای کمک به دستیابی شناختی فردی از قدم سوم، وجود دارد. یک راه این است که سعی کنیم رابطه‌ای شخصی با خداوند خود برقرار کنیم. دیگر آنکه از تلاش خود برای تحت کنترل درآوردن چیزهای اطرافمان دست برداریم. ما بار مشکلاتی را که بر دوشمان بوده است، رها کرده و به مراقبت یک نیروی برتر از خود می‌سپاریم. راهی دیگر برای تمرین تصمیمی که در قدم سوم گرفته‌ایم این است که با کارکرد بقیه قدمها به بهبودی خود ادامه دهیم. داشتن راهنما در اجرای اصول روحانی بهبودی بسیار مؤثر است. او می‌تواند به ما نشان دهد چگونه از توجه خود به منافع شخصی دست برداریم و روحانیت را محور زندگی قرار دهیم.

هر گاه احساس کردیم برای گرفتن این تصمیم آماده‌ایم، با راهنمای خود صحبت می‌کنیم، به جلسات مخصوص کارکرد قدمها می‌رویم و با بقیه اعضا درباره این موضوع صحبت می‌کنیم. تا جایی که می‌توانیم از این افراد دانش، بینش و تجربه کسب می‌کنیم، اما می‌دانیم که تصمیم نهایی

را خودمان باید بگیریم. باید آگاهانه درک کنیم که این کار را به خاطر خودمان و برای زندگی خودمان انجام می‌دهیم. البته برای گرفتن این تصمیم تنها به عقل خود اتکا نمی‌کنیم. در حقیقت، این تصمیم از اعماق قلب ما نشأت می‌گیرد و بیشتر بر پایه احساسات و تمایلات ماست و در آن از منطق و استدلال آگاهانه چندان خبری نیست. با اینکه اتخاذ این تصمیم از اعماق قلب مشکل است، اما کارکرد قدم سوم با کمک یک راهنما باعث خواهد شد احساس کنیم این تصمیم قسمتی از وجود ما شده است.

جستجوی خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کنیم، از مهم‌ترین آرمانهای بهبودی ماست. کاملاً آزادیم و حق داریم هر نوع برداشت و درکی از نیروی برتر داشته باشیم و هر کدام از ما می‌توانیم نیرویی برتر پیدا کنیم تا برایمان کاری را انجام دهد که از عهده ما خارج است. از آنجا که در برابر اعتیاد خود عاجزیم، به نیرویی برتر نیاز داریم تا به ما کمک کند.

همان گونه که در انتخاب نوع درک خود از خداوند، کاملاً آزادیم و هیچ محدودیتی نداریم، به همین ترتیب، در انتخاب نوع ارتباط و چگونگی برقراری رابطه با او نیز اختیار کامل داریم. هر زمان که با نیروی برتر ارتباط برقرار می‌کنیم، دعا می‌کنیم. فرقی نمی‌کند با صدای بلند در دعای پایان جلسه شرکت کنیم یا فقط از طریق افکارمان با او در ارتباط باشیم. اکثر ما هر روز از نیروی برتر درخواست می‌کنیم ما را راهنمایی کند.

رابطه ما با نیروی برتر از طریق تمرین ایمان مستحکم‌تر می‌شود. بر اساس تجربیات ما، صحبت کردن با نیروی برتر مؤثر است. وقتی در زمینه خاصی از زندگی دچار مشکل شده‌ایم یا زمانی که حس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم پاک بمانیم، نیروی برتر می‌تواند به ما کمک کند. فقط کافیست از او درخواست کنیم. با دعا کردن از نیروی برتر تقاضا می‌کنیم از ما

حفاظت کند. هر بار که این درخواست را تکرار می‌کنیم، هم ایمان ما فزونی می‌یابد و هم تصمیم ما برای تکیه به نیروی برتر قوی‌تر می‌شود.

قدم سوم، به هیچ وجه ما را از کار و کوشش بی‌نیاز نمی‌کند، اما نگرانی ما را درباره نتیجه تلاش‌هایمان برطرف می‌کند. اگر در زندگی خواسته‌هایی مانند پیدا کردن یک شغل مناسب، ادامه تحصیلات یا موفقیت در بهبودی داریم، برای به دست آوردن این خواسته‌ها باید فعالیت کنیم. نیروی برتر نیازهای روحانی ما را برآورده خواهد کرد، لیکن هم‌زمان خود ما نیز باید سعی لازم را برای پیشرفت در زندگی به‌کار گیریم؛ اما نمی‌توانیم مسئولیت را از خود ساقط کرده و گوشه‌ای منتظر بنشینیم تا خداوند همه کارها را برای ما انجام دهد. ما خودمان مسئول بهبودی مان هستیم.

هدف از زنده بودن، زندگی کردن است. تفاوتی نمی‌کند چقدر در سپردن زندگی خود به خداوند صداقت داشته باشیم – واقعیت این است که مرتکب اشتباه خواهیم شد، به بیراهه خواهیم رفت و شک و تردید بر ما مستولی خواهد شد. با این همه، در هر بار شکست، به ما فرصت جدیدی داده می‌شود تا تعهد خود را برای اجرای اصول روحانی تجدید نماییم.

تسلیم شدن در برابر خواست و اراده خداوند در نتیجه تسلیم در برابر بعضی اصول روحانی از قبیل صداقت، روشن‌بینی، تمایل، اعتماد و ایمان امکان‌پذیر می‌گردد. مهم این است که سعی کنیم رفتار خود را با آنچه فکر می‌کنیم خواست نیروی برتر است، وفق دهیم و با جریان زندگی حرکت کنیم.

احتمالاً درباره به‌کار بردن قدم سوم در تمام امور زندگی خود تردید خواهیم داشت، به‌خصوص در مسائلی که دلمان می‌خواهد تحت کنترل ما باشند. تجربه به ما نشان می‌دهد که ما به برخی زمینه‌ها گرایش پیدا

قدم چهارم

«ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.»

با کار کردن سه قدم اول، زیربنای محکمی برای بهبودی خود فراهم نموده‌ایم. اعتیاد فعال ما اکنون متوقف شده است، اما اگر بهبودی خود را بر اساس این زیربنا پیگیری نکنیم، این توقف پایدار نخواهد ماند. برای اکثر ما ضمن کارکرد قدم سوم معمایی پیش آمده بود: از کجا بدانم واقعاً اراده و زندگی خود را به دست خداوند سپرده‌ام؟ جواب این سؤال خیلی ساده است: با کارکرد بقیه قدمها و با شروع قدم چهارم! چرا باید قدم چهارم را کارکنیم؟ ما که تاکنون پاک مانده‌ایم. اما بعضی از ما هنوز از وسوسه مصرف در عذاب هستیم. برای بعضی دیگر از ما این ناراحتی آنقدر جدی نیست اما همیشه ته دلمان احساس می‌کنیم اوضاع چندان رضایت بخش نیست یا اینکه فاجعه‌ای در حال وقوع است و یا دچار ترس و عصبانیت می‌شویم بدون اینکه دلیل مشخصی داشته باشد. در بین ما افرادی هستند که فکر می‌کنند بدون کارکرد قدم چهارم هم اوضاع خوب پیش می‌رود. اما تجربه ما به عنوان یک انجمن نشان داده است اعضایی که این قدم بسیار مهم را کار نکنند، دیر یا زود دچار لغزش خواهند شد.

برای اکثر ما انگیزه کارکرد قدم چهارم خیلی ساده است: ما برنامه بهبودی را انجام می‌دهیم و مایل به ادامه آن هستیم. همان طور که بیماری ما فقط مصرف مواد نیست و جنبه‌های متعددی دارد، بهبودی ما نیز فراتر از صرفاً پرهیز از موادمخدر است. راه حل مشکل ما تغییری اساسی در نوع تفکر و رفتار ماست و به علاوه، احتیاج داریم اصولاً برداشت خود را از دنیا و نقشی که در آن ایفا می‌کنیم، عوض کنیم. لازم

است نحوه برخورد خود را تغییر دهیم و تفاوتی نمی‌کند که انگیزه ما تنها تمایل به دوری از مصرف مواد مخدر باشد و یا اینکه بخواهیم در جهت بهبودی خود حرکت کنیم.

قدم چهارم، مرحله سرنوشت سازی در سفر ما به سوی بهبودی است. فرصتی است برای تفکر و اندیشه عمیق درباره خودمان. سردرگمی و اغتشاشی که در درون ما وجود داشت و سالها با مواد مخدر و خودفریبی سعی داشتیم آن را مخفی کنیم، در حال نابودی است. در درون خود به کاوش می‌پردازیم تا خود، احساسات، ترسها، رنجش‌ها و چگونگی رفتار خود در زندگی را بشناسیم.

ممکن است از بررسی موشکافانه خود بسیار وادعه داشته باشیم. ما خودمان را خیلی خوب نمی‌شناسیم و شاید اصلاً مایل به شناخت خود نباشیم و از ناشناخته‌های درونی‌مان وحشت داشته باشیم. اما اگر ایمان و اعتقاد به نیروی برتر خود را به‌خاطر بیاوریم، بر این ترس غلبه خواهیم کرد. باور داریم خداوند از ما می‌خواهد این قدمها را کار کنیم. اطمینان داریم که با کارکرد قدم چهارم روح ما شنا پیدا می‌کند و به‌همین دلیل به پیش می‌رویم.

اصول بهبودی که تا این مرحله به‌کار گرفته‌ایم، برای کارکرد قدم چهارم از واجبات هستند. پذیرش صادقانه‌ای که از قدم اول تاکنون به‌خاطر سپرده‌ایم، به ما کمک خواهد کرد درباره بقیه جنبه‌های اعتیاد خود نیز صداقت داشته باشیم. تا حدودی نسبت به نیروی برتر از خود، اعتماد و ایمان پیدا کرده‌ایم و روزنه‌امیدی برای خود یافته‌ایم که با هر روز پاک ماندن، روشنایی بیشتری به زندگی ما می‌بخشد. با تمایل و اشتیاق مسیر بهبودی خود را هموار نموده و با به‌کار گرفتن این اصول در زندگی، شجاعتی را که برای کارکرد قدم چهارم لازم است، پیدا کرده‌ایم.

صداقت لازمه کارکرد این قدم است. باید به سالها زندگی دروغین خود پایان دهیم. اگر مدتی بنشینیم و در سکوت خلوت کنیم، متوجه خواهیم شد رویارویی با حقیقت آسان تر است. ما حقایق این روزها را بدون کم و کاست روی کاغذ می نویسیم. راستگویی اقدامی شجاعانه است، ولی ایمان و اعتماد به خداوند - بدان گونه که او را درک می کنیم - شجاعت بیشتری به ما عطا کرده است. با بهره گیری از این شجاعت می توانیم بی باکانه و جستجوگرانه مطالبی را روی کاغذ بیاوریم که فکر نمی کردیم هیچگاه بتوانیم بازگو کنیم.

منظور از این ترازنامه اخلاقی، بی باکانه و جستجوگرانه چیست؟ ما از نکات مثبت و منفی خود فهرستی تهیه می کنیم. سعی می کنیم از هویت واقعی خود سردر بیاوریم و دروغهایی را که به خود گفته بودیم، فاش کنیم. طی سالیان دراز برای حفظ اعتبار خود به هر شخصیتی که لازم بود، تبدیل می شدیم و پس از سالها زندگی مملو از دروغ، کم کم آن دروغها باورمان شده بود. از کارکرد قدم اول به حقایق ارزشمندی پی برده ایم، اما قدم چهارم ما را قادر می سازد خیالبافی را از واقعیت تشخیص دهیم. به تدریج می توانیم شخصیت ساختگی خود را کنار بگذاریم و به راحتی شخصیت واقعی خود را پیدا کنیم.

اگر در نوشتن این ترازنامه لغت "اخلاقی" ما را ناراحت می کند، می دانیم که صحبت با راهنما ناراحتی ما را تسکین می بخشد. نوشتن ترازنامه اخلاقی بدین معنا نیست که خود را محکوم می کنیم. در حقیقت، فرآیند نوشتن ترازنامه اخلاقی، یکی از دوست داشتنی ترین کارهایی است که می توانیم برای خود انجام دهیم. فقط کافیست به اغراض، هوسها، آرزوها، انگیزه ها، گرایشات و اعمال تکراری ناشی از اجبار خود که ما را در چنگال اعتیاد اسیر کرده بود، توجه کنیم.

مهم نیست چند روز و یا چند سال پاک بوده‌ایم، چرا که نقائص شخصیتی و اشتباهات در تمام انسان‌ها وجود دارند. اما نوشتن یک ترازنامه باعث خواهد شد تا شاید بتوانیم نگاهی واقع‌بینانه به عمق وجود خود بیندازیم و نقاط ضعف و قوت خود را بررسی کنیم. در این ترازنامه فقط نقاط ضعف خود را بررسی نمی‌کنیم، بلکه امیدها، آرزوها و رؤیاهای خود را نیز مورد توجه قرار داده و سعی می‌کنیم بفهمیم چرا بعضی از آنها نقش بر آب شدند. قدم چهارم، قدم بزرگی در پیمودن مسیر بهبودی است.

بعضی از ما ترازنامه خود را به یکباره می‌نویسیم و بعضی دیگر از ما هر روز مدتی را صرف نوشتن آن می‌کنیم. اما همه ما قبل از نوشتن، از نیروی برترمان درخواست می‌کنیم به ما شجاعت و صداقت لازم را برای نوشتن بی‌کم و کاست حقایق عطا کند. در اکثر موارد پس از شروع قادر خواهیم بود آنچه را در ذهن داریم به سهولت روی کاغذ بیاوریم. نباید از نوشتن این مطالب نگران باشیم. چون نیروی برتر ما نخواهد گذاشت چیزی که یادآوری آن بیشتر از تحمل ماست، بر ما مکشوف گردد. از آنجا که اکثر ما تجربه‌ای در این گونه تمرینات خودشناسی نداریم، حتماً باید از تجربیات راهنمای خود و پشتیبانی او برای پیشروی آگاهانه استفاده کنیم. راهنما ممکن است به ما برنامه از پیش تدوین‌شده‌ای بدهد یا توجه به نکات یا مسائل خاصی را گوشزد کند یا فقط ما را به‌طور کلی راهنمایی کند. او نه تنها در نوشتن ترازنامه واقعی به ما جهت می‌دهد، بلکه ما را به شجاعت و عبادت تشویق می‌کند و از نظر عاطفی پشتیبان خوبی برای ماست. معمولاً در این زمان با اتکا به تجربه راهنما، رابطه خود را با او مستحکم‌تر می‌کنیم.

پشتکار در قدم چهارم بسیار مهم است. وقتی شروع به نوشتن کردیم باید این ترازنامه را بدون تأخیر به پایان برسانیم. اگر از آن دسته

افرادی هستیم که کارها را پشت گوش می‌اندازیم، بهتر است وقت معینی را در روز به این کار اختصاص دهیم. این کار موجب اهمیت پیدا کردن ترازنامه در زندگی‌مان می‌شود. با کنار گذاشتن ترازنامه در ضمن کار، احتمال دارد دیگر هرگز به سراغ آن نرویم.

ترازنامه خود را موشکافانه نوشته و از جزئیات غافل نمی‌شویم. به‌طور حساب‌شده تمام جنبه‌های زندگی خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم. به تدریج حقیقت را درباره خود، انگیزه‌ها، رفتار و روشهای خود می‌بینیم. باید سعی کنیم دیدگاه ما درباره تجربیاتمان یک‌بعدی نباشد و سایر جنبه‌های زندگی را نیز در نظر بگیریم. مثلاً چه انگیزه‌ای باعث شد که ما آن گونه رفتار کنیم؟ رفتار مزبور چه عواقبی را در زندگی به بار آورد؟ رفتار ما چه تأثیری بر اطرافیان گذاشت؟ چگونه به بقیه صدمه زده‌ایم؟ درباره رفتار خود و عکس‌العمل دیگران در مقابل آن چه احساسی داشتیم؟ با اینکه سؤالات فوق تنها چند مورد از نکات قابل توجه در ترازنامه ماست، می‌دانیم که بررسی این نکات و مسائلی از این دست، ضروری است.

مسئله مهم دیگر در قدم چهارم این است که باید به اثرات ترس در زندگی خود به دقت توجه کنیم. تجربه نشان داده که ترس خودمحو‌رانه ریشه و اساس بیماری ماست. اکثر ما وانمود می‌کردیم که واهمه‌ای نداریم، اما در حقیقت بسیار وحشت‌زده بودیم. ترس باعث شده بود برای حفظ خود از عکس‌العمل‌های لحظه‌ای و نسنجیده استفاده کنیم. بسیاری اوقات از شدت ترس ناتوان می‌شدیم و از اقدام به عمل باز می‌ماندیم. به‌خاطر ترس از آینده شروع به توطئه‌چینی و بر هم زدن زندگی دیگران می‌کردیم. اگر به‌نظرمان می‌رسید در موردی بازنده شده و یا با کمبودی مواجه خواهیم شد، با دردسری در انتظارمان است، برای حفظ خودمان از هیچ اقدام افراطی ابایی نداشتیم و تا آخر خط پیش می‌رفتیم. در

گذشته به وجود نیرویی برتر هیچ ایمانی نداشتیم و به همین دلیل دائم سعی می کردیم زندگی و هر آنچه را که در اطرافمان بود، تحت کنترل خود در آوریم. از مردم سوء استفاده می کردیم، با زندگی شان بازی می کردیم، دروغ می گفتیم، توطئه چینی می کردیم، به طور پی در پی برای زندگی خود و دیگران نقشه می کشیدیم، دزدی می کردیم، تقلب می کردیم و سپس مجبور می شدیم برای آنکه خرابکاری های ما آشکار نشود، باز هم دروغ بگوییم. زندگی ما مملو از حسادت، غبطه و احساس عدم امنیت شده بود. ما تنها بودیم. افرادی را که برای ما ارزش قائل بودند فراری دادیم و برای پنهان کردن احساسات خود مواد مصرف می کردیم. هر چه احساس تنهایی ما بیشتر می شد، بیشتر سعی می کردیم همه چیز و همه کس را تحت کنترل خود در آوریم. وقتی اوضاع به وفق مرادمان پیش نمی رفت، ناراحت می شدیم، ولی عطش ما برای به دست آوردن اختیار و کنترل به قدری شدید بود که متوجه بیهودگی تلاش های خود برای تحت کنترل در آوردن اوضاع نبودیم. در این زندگی جدید، ما به خداوند مهربانی ایمان داریم که خواست او بهتر از تمام چیزهایی است که می خواستیم تحت کنترل در آوریم و به همین دلیل نباید نگران آینده باشیم.

یکی از نکات اساسی ترازنامه ما، ارزیابی اثرات منفی اعتیاد در زندگی عاطفی ما است. بعضی از ما با استفاده از مصرف مواد مخدر و سایر مختل کننده های حواس، چنان مهارتی در پنهان کردن احساساتمان پیدا کرده بودیم که وقتی برای اولین بار در جلسه شرکت کردیم، ارتباط ما با عواطفمان قطع شده بود. در طی بهبودی، یاد می گیریم احساسات خود را شناسایی کنیم. بازگویی و نام بردن احساساتمان برای بهبودی، بسیار اهمیت دارد، چرا که هر چه آنها را بهتر بشناسیم، کنار آمدن با آنها آسان تر می گردد.

به جای اینکه شتابزده و هراسان بگوییم در کل چه احساسی داریم، یاد می‌گیریم به‌طور مشخص بگوییم «اکنون چه احساسی داریم». این امر باعث می‌شود صرفاً نگوئیم احساس "خوب" یا "بدی" دارم، بلکه احساسات خود را با ظرافت و به‌طور مشخص بازگو کنیم.

رنجش‌های ما نقش بسیار عمده‌ای در ناراحتی‌های دوران به‌بودی دارند و به‌همین دلیل فهرستی از آنها تهیه می‌کنیم. نباید اجازه دهیم ذهنمان از کینه و دشمنی نسبت به دیگران پر شود. همچنین به نهادهایی که ممکن است ما را تحت تأثیر قرار داده باشند، از قبیل خانواده، مدرسه، کارفرما، مذهب، قانون یا زندان توجه می‌کنیم و نام افراد، مکانها، ارزشهای اجتماعی، مؤسسات و دیگر شرایط زندگی را که باعث عصبانیت ما شده‌اند، در فهرست خود یادداشت می‌کنیم. تنها به بررسی شرایطی که باعث رنجش شده اکتفا نمی‌کنیم، بلکه نقش خودمان را نیز در به وجود آمدن این رنجش‌ها در ترازنامه می‌نویسیم. چه چیزی در درون ما مورد تهدید قرار گرفته بود که احساسات ما را شکنجه می‌داد؟ معمولاً متوجه خواهیم شد که برخی بخش‌های زندگی ما به‌طور پی‌درپی تحت تأثیر این مسائل قرار گرفته‌اند.

در این ترازنامه روابط خود را نیز به دقت مورد بررسی قرار می‌دهیم، به‌خصوص اینکه چگونه با خانواده خود ارتباط برقرار می‌کردیم. اما هدف ما این نیست که ناکامی و مسئولیت اعتیاد خود را به گردن خانواده بیندازیم. باید به‌خاطر بسپاریم که ما ترازنامه خودمان را می‌نویسیم، نه ترازنامه دیگران را. می‌خواهیم نکات مثبت و منفی خودمان را ارزیابی کنیم. از احساس خود در مورد خانواده و اعمال خود بر مبنای احساسات مزبور می‌نویسیم. در اغلب موارد متوجه می‌شویم الگوهای رفتاری که از دوران کودکی خود به ارث برده‌ایم، هنوز با ما هستند. برخی از این الگوها ما را به مقاصد خود رسانده‌اند، در حالی که برخی دیگر به ضرر ما تمام

شده‌اند. در این ترازنامه مشخص می‌کنیم مایل به ادامه کدام الگوی رفتاری هستیم و کدامیک را می‌خواهیم تغییر دهیم.

نوشتن در مورد روابط، بسیار مهم است و باید به روابط خود با دیگران توجه ویژه‌ای کنیم. اگر ما به جای بررسی روابط احساسی بیشتر به بررسی روابط دوستانه افلاطونی بپردازیم، ترازنامه ما ناقص خواهد بود. بسیاری از ما به دلیل کشمکش‌های درونی خود تا پیش از آمدن به NA هرگز طعم دوستی پایداری را نچشیده بودیم. اگر منصفانه بیندیشیم، متوجه خواهیم شد جدال درونی ما نه تنها عامل اصلی شروع جر و بحث با رفقا بود، بلکه بعدها باعث می‌شد حاضر به پیدا کردن راه حلی برای رفع اختلاف و ادامه دوستی نباشیم. ذهنیت بسیاری از ما چنین بود که رابطه دوستی صمیمانه ما در نهایت آسیب‌پذیر است و به همین دلیل پیش از اینکه این اتفاق بیفتد، خودمان ترتیبی می‌دادیم که این دوستی به هم بخورد. ما از برقراری ارتباط صمیمانه آنقدر وحشت داشتیم که هرگز درباره خود به رفقا چیزی نمی‌گفتیم و برای اطمینان از وفاداری آنان نسبت به خود، به آنها تهمت می‌زدیم و یا از آنها باج‌خواهی می‌کردیم. اگر در زندگی دوستانمان افراد نزدیک دیگری وجود داشتند، گاهی از فرط حسادت سعی می‌کردیم دوستی آنها را با یکدیگر بر هم بزنیم. بسیاری از ما به دوستان خود به عنوان برده نگاه کرده یا در حق آنها قدرناشناسی می‌کردیم. احتمالاً در مواردی هم دوستی خود را قربانی روابط احساسی می‌کردیم.

احتمالاً متوجه رفتارها و کشمکش‌های مشابهی در روابط احساسی خود خواهیم شد. همچنین مسائلی از قبیل عدم اعتماد، امتناع از آسیب‌پذیری و عدم اجرای تعهدات نیز در زندگی ما وجود داشته است. ضمن نوشتن، به احتمال زیاد متوجه می‌شویم که همیشه از برقراری روابط صمیمانه وحشت داشته‌ایم و یا هرگز تفاوت میان صمیمیت و رابطه

جنسی را درک نکرده‌ایم. یا به دلیل ترس از شکست، از برقراری رابطه صمیمانه با دیگران فرار می‌کردیم. در هر حال، هدف ما در اینجا شناسایی عوامل یا رفتارهایی است که باعث ناکامی روابط ما با دیگران شده است. احتمالاً عقاید و رفتارهای خاصی که در مورد مسائل جنسی از خود بروز داده‌ایم، باعث به هم خوردن بسیاری از دوستی‌های ما شده است. ممکن است نیاز به ابراز محبت را با رابطه جنسی اشتباه گرفته باشیم. شاید از رابطه جنسی برای به دست آوردن چیزهای دلخواه خود استفاده کرده باشیم، یا فکر می‌کردیم اگر به کسی از این طریق نزدیک شویم، به ما متعهد شده و برای ما باقی خواهد ماند. خیلی مهم است که از خود سوال کنیم آیا رفتار جنسی ما بر مبنای خودخواهی بوده یا بر پایه عشق و محبت؟ آیا از برقراری رابطه جنسی برای پر کردن خلاء روحانی درون خود استفاده می‌کردیم؟ آیا عاداتهای جنسی، ما را در مقابل خود یا دیگران خجالت‌زده کرده است؟ بیشتر رفتارهای جنسی ما معلول ترس یا باورهای نادرست بوده است. اکنون می‌خواهیم در مورد روابط جنسی خود با خیال راحت فکر کنیم. ممکن است نوشتن این مسائل در ترازنامه برای اکثر ما ناراحت‌کننده باشد، اما اگر مایل به تغییر زندگی خود هستیم، نوشتن این مطالب لازم است.

بعضی از ما مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته‌ایم. حتی امکان دارد مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشیم یا با محرمان خود زنا کرده باشیم. ممکن است دوران کودکی ما بسیار ناراحت‌کننده و مملو از غفلت و محرومیت بوده باشد و این تجربه‌های تلخ باعث شده باشد که ما نیز همین گونه صدمات را به دیگران وارد کنیم. بعضی دیگر از ما چون فکر می‌کردیم لیاقت زندگی بهتری را نداریم، ممکن است خودفروشی کرده و قربانی تجاوزات دیگری شده باشیم. با اینکه گذشته دردناک است، اما قابل تغییر نیست. با این همه، باورهای نادرست ما از خودمان و دیگران، با

کمک نیروی برتر قابل تغییر است. با روی کاغذ آوردن این مسائل می‌توانیم از اسارت دردناک‌ترین رازهای زندگی خود آزاد شویم و لازم نیست تا آخر عمر قربانی گذشته خود باشیم.

برای پیدا کردن آرامش باید بعضی الگوهای رفتاری بیهوده خود را که بر زندگی ما مسلط شده‌اند، عوض کنیم. قدم چهارم در شناسایی این الگوها به ما کمک می‌کند. به تدریج می‌فهمیم چگونه در زندگی ریسک‌هایی را مرتکب شدیم و شاید ناآگاهانه دوران بدبختی و مکافات خود را پیش‌بینی نکردیم و تصمیماتی گرفتیم که موجب غیر قابل اداره شدن زندگی ما شد. بسیاری از ما دائماً دیگران را مسئول بهای سنگینی که برای اعتیاد خود پرداختیم، می‌دانستیم و نمی‌خواستیم بپذیریم اعتیاد ما نتایج بسیار منفی به بار آورده بود که فقط خودمان مسئول آنها بودیم. بعضی دیگر از ما مرتکب جرم می‌شدیم و بعد از گرفتاری، از عواقبی که خود به بار آورده بودیم، شاکی می‌شدیم. بعضی از ما در محل کار خود احساس مسئولیت نمی‌کردیم و وقتی اخراج می‌شدیم، با صدای بلند اعتراض می‌کردیم. هرگاه زندگی ما را بالاخره گرفتار می‌کرد، با عجله از زیر آن در می‌رفتیم. نوشتن ترازنامه به ما کمک می‌کند که مسئولیت خود را در قبال کارهایمان بدانیم و شرایطی را که باعث می‌شوند مسئولیت ناکامی‌های خود را به گردن دیگران بیندازیم، شناسایی کنیم. کتابچه کارکرد قدم چهارم در معتادان گمنام، مسائل بیشتری را جهت بررسی معرفی می‌کند.

کیفیت زندگی ما در کل به نتایج تصمیمات ما بستگی دارد. مثلاً وقتی ترازنامه خود را می‌نویسیم، متوجه مواقعی می‌شویم که تصمیمات ما باعث ضرر ما شده و سودی برای ما نداشته است. حتی اگر زندگی ما به طریق "هر چه پیش آید خوش آید" و بدون گرفتن تصمیمی گذشته باشد، آن را هم می‌نویسیم. مواقعی که در اثر تعلل زیاد فرصت‌های ما از

دست رفت، مواقعی که از زیر بار تمام مسئولیت‌ها شانه خالی کردیم، مواقعی که کنار کشیدیم و از حاضر شدن در صحنه عادی زندگی امتناع ورزیدیم - تمام این موارد را در ترازنامه خود لحاظ می‌کنیم. اکثر ما امیدها و آرزوهایی برای زندگی خود داشتیم که به دلیل رفتن به دنبال اعتیاد به آنها جامه عمل نپوشاندیم. در ترازنامه کوشش می‌کنیم تا آرزوهای بر باد رفته خود را به یاد آوریم. سپس بررسی می‌کنیم کدام یک از تصمیمات ما باعث شده است آرزوهای ما نقش بر آب شود. ما در ضمن نوشتن از خود می‌پرسیم: از چه زمانی اعتماد به نفس و خودباوری ما از بین رفت و در چه مرحله‌ای اعتقاد به چیزهای فراتر از محدوده ذهنمان را از دست دادیم؟ اگر به این مرحله از ترازنامه توجه کافی معطوف کنیم، احتمالاً آرزوهای از دست رفته در ما زنده خواهند شد.

به دقت توجه می‌کنیم چگونه با ارزشهای اخلاقی خود کشمکش پیدا کردیم. مثلاً اگر اعتقاد داشتیم که دزدی عملی خطاست و باز هم هر چه در دسترس قرار داشت، می‌دزدیدیم، آنگاه برای آرام کردن وجدان خود چه کاری می‌توانستیم انجام دهیم؟ یا اگر به داشتن تنها یک همسر اعتقاد داشتیم ولی نسبت به او وفادار نبودیم، چگونه وجدان خود را راضی می‌کردیم؟ مسلماً یکی از راههای مقابله با وجدان درد، مصرف بیشتر مواد بود، اما چه راههای دیگری وجود داشت؟ بی‌اعتنایی نسبت به اصولی‌ترین ارزشهای اخلاقی چه احساسی در ما به وجود می‌آورد؟ با بررسی این مطالب، ارزشهای اخلاقی از دست رفته خود را شناسایی می‌کنیم و آنها را از نو می‌سازیم.

هدف از نوشتن ترازنامه بررسی جستجوگرانه شخصیت است و به‌همین دلیل باید از خصوصیات خود به خوبی آگاه باشیم. از آنجا که ما عادت نداریم به دنبال نکات مثبت و نقاط قوت خود بگردیم، شاید انجام این کار دشوار باشد. ما معتادان صفات ستودنی شخصیت خود را غالباً

نادیده می‌گیریم، اما اگر با روشن‌بینی رفتار خود را بررسی کنیم، متوجه موقعیت‌هایی در زندگی خود می‌شویم که با وجود مشکلات مقاومت کرده‌ایم، به کمک هم‌نوعان خود ستافته‌ایم یا حتی روح ما بر اعتیاد غلبه کرده است. وقتی ویژگیهای شخصیتی خود را بررسی می‌کنیم، به تدریج از روح دوست‌داشتنی و پاک نهفته در اعماق وجود خود پرده برمی‌داریم و ارزشها و معیارهای اخلاقی خود را شناسایی می‌کنیم. با نوشتن این ترازنامه می‌آموزیم که قادر به انجام چه کارهایی هستیم و مهم‌تر آنکه اگر بخواهیم زندگی سالم، مفید و سازنده‌ای داشته باشیم، چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟ آنچه در دوران اعتیاد فعال خود انجام می‌دادیم، در دوران بهبودی مؤثر نیست. قدم چهارم به ما فرصت می‌دهد تا برنامه جدیدی را برای زندگی خود تعیین کنیم.

قدم چهارم بینش اولیه‌ای را که برای رشد و بالندگی به آن نیاز داریم، فراهم می‌آورد. تفاوتی ندارد این ترازنامه را برای اولین بار می‌نویسیم یا برای بار بیستم، به هر حال، فرآیندی را آغاز کرده‌ایم که ما را از سردرگمی، رنجش و محدودیت نجات می‌دهد و خلوص، بخشش و آزادی را برای ما به ارمغان می‌آورد. نوشتن ترازنامه امری نیست که یکبار انجام دهیم و برای همیشه کنار بگذاریم، بلکه روش مناسبی است که در زمان مواجهه با مشکلات، سردرگمی و عصبانیت به ما نشان خواهد داد در چه مقطعی از مسیر بهبودی خود هستیم. پس از آنکه چندین مرتبه ترازنامه خود را نوشتیم، متوجه می‌شویم در چهار قدم اول تنها به مسائل سطحی پرداخته‌ایم. به تدریج که در جریان بهبودی با دیدگاهها و روشهای جدیدی آشنا می‌شویم، با مرور مجدد قدم چهارم روند تغییر خود را احیا می‌کنیم.

قدمها به منزله ابزارهایی هستند که در مسیر بهبودی خود از آنها استفاده می‌کنیم. هر چه بهبودی ما بیشتر شود، به همان نسبت نیز

خداوند چشمه‌های دانش بیشتری را به ما نشان می‌دهد؛ چرا که قدرت فهم و بینش روحانی ما نیز افزایش می‌یابد. با ادامه مسیر بهبودی به تدریج موفق به حل بعضی از تضادهای درونی خود برای ترک اعتیاد خواهیم شد. هر چه درد زخمهای قدیمی ما کمتر می‌شود، در زندگی امروز خود به تکامل بیشتری دست می‌یابیم.

کارکرد قدم چهارم، ما را قادر می‌سازد با بررسی رفتار و عقاید خود به علت اصلی خطاهای خود پی ببریم. ما ترازنامه‌ای از خود تهیه کرده‌ایم که به ما نشان داده است با کمک خداوند چه چیزهایی را می‌توانیم تغییر دهیم. ما با اقرار در قدم پنجم به راه خود ادامه می‌دهیم.

می‌کنیم. مثلاً فکر می‌کنیم «من خودم از عهده کنترل دخل و خرج برمی‌آیم» یا آنکه «رابطه خصوصی من با دیگران خوب است، پس دیگر چه لزومی دارد آن را به نیروی برتر بسپارم؟» به کار بردن اصول قدم سوم فقط در بعضی از امور زندگی باعث کند شدن پیشرفت روحانی ما خواهد شد. متوجه شده‌ایم بهبودی ما موقعی به ثمر می‌نشیند که تا حد توان، از اصل روحانی تسلیم در تمام امور زندگی پیروی کنیم. سخت تلاش می‌کنیم این قدم را کامل و دقیق اجرا کنیم.

به تدریج از این تصمیم‌گیری نتایج مثبت می‌گیریم و متوجه وقوع تغییراتی در زندگی خود می‌شویم. ممکن است شرایط چندان عوض نشود، اما نحوه برخورد ما با این شرایط عوض خواهد شد. از آنجا که اجازه داده‌ایم اصول روحانی بر زندگی‌مان حاکم شوند، احساس آرامش خواهیم کرد. حالا دیگر سنگینی بار ناشی از تحت کنترل درآوردن همه کس و همه چیز از روی دوش ما برداشته می‌شود. عکس‌العمل ما در مقابل مردم و پیشامدها عوض خواهد شد. هر چه تسلیم و پذیرش در ما تقویت می‌شود به همان نسبت از تقلا و کوشش خود برای جنگ با واقعیات زندگی دست برمی‌داریم. متوجه می‌شویم هر چه تسلیم ما عمیق‌تر می‌شود، راحت‌تر زندگی می‌کنیم و از زندگی لذت می‌بریم.

برای اکثر ما محول کردن زندگی و اراده به خداوند – بدان گونه که او را درک می‌کنیم – فرآیندی دارد و مانند یک پیشامد نیست. اما برای اتخاذ این تصمیم با خود عهد می‌بندیم که قدم سوم را در زندگی‌مان اجرا کنیم. مثلاً وقتی حس می‌کنیم با خود محوری می‌خواهیم در جریانی دخالت کرده و اوضاع را برهم بزنیم، هر چه زودتر تصمیم خود را به‌خاطر می‌آوریم و از انجام این کار اجتناب می‌کنیم. همچنین وقتی وسوسه شدیم که کسی یا چیزی را تحت کنترل خود درآوریم، از این کار دست

برمی‌داریم و از خداوند مهربان درخواست می‌کنیم به ما در کارکرد این قدم کمک کند.

دست برداشتن از این کار آسان نیست، اما با کمک دیگران میسر می‌شود. با استفاده از پیشنهادات راهنما و تمرین روزانه یاد می‌گیریم چگونه غرور و نفس خود را کنترل کنیم تا مانع از تأثیرگذاری نیروی برتر بر زندگی نشود. اگر با مسئله‌ای روبرو شدیم که ما را دچار وحشت می‌کند، به قدم سوم روی می‌آوریم و راه غلبه بر ترس خود را بدون بازگشت به روزهای گذشته پیدا می‌کنیم.

پس از بهبودی از مقابله با دردهای زندگی بی‌نیاز نیستیم. ممکن است در سوگ از دست رفتن عزیزی بنشینیم و یا در روابط احساسی خود شکست بخوریم. در چنین مواقعی آزرده می‌شویم و حتی بی‌مداری روحانی نیز درد و رنج ما را برطرف نمی‌کند. اما آنچه با گذشته تفاوت دارد این است که حضور نیرویی برتر و مهربان ما را در حین تحمل این مصائب پاک نگاه خواهد داشت. گاهی اوقات وقتی در جلسه یا در جمع دوستان هستیم یا با راهنمای خود حرف می‌زنیم، احساس می‌کنیم یک نیروی برتر نیز در میان ما حضور دارد و هر چه بیشتر به این نیرو متوسل می‌شویم، اتکا و اعتماد ما به او بیشتر می‌شود. دیگر مثل گذشته دائم سؤال نمی‌کنیم چرا بعضی از مسائل دردناک در زندگی‌مان پیش می‌آید، بلکه ایمان داریم با دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، بهبودی ما نیز تقویت می‌شود. با وجود مشکلات یا حتی در رویارویی با آنها رشد و بالندگی پیدا می‌کنیم.

بهبودی فرآیند رسیدن به درک و شناخت است. درباره خودمان شناخت پیدا می‌کنیم و یاد می‌گیریم چگونه خود را با محیط اطرافمان وفق دهیم. اگر با صداقت از نیروی برتر کمک بخواهیم، به تدریج احساس آرامش می‌کنیم. متوجه می‌شویم که طرز فکر ما نیز متحول شده و

دیدگاهها و نظرات ما خیلی مثبت تر شده است. دنیای ما دیگر سراسر مملو از حسرت، انکار و رنجش نیست. اکنون احساس مسئولیت، صداقت و ایمان جایگزین نگرش منفی سابق ما شده و جهان اطراف خود را روشن و امیدوارکننده می‌یابیم. به تدریج نگرش قدیمی خود را با صداقت، ایمان و احساس مسئولیت عوض می‌کنیم و به دنیا با بینش و درک بالاتری می‌نگریم. ما هنوز هم دچار اشتباهاتی می‌شویم، با این تفاوت که اکنون مسئولیت آنها را به گردن دیگری نمی‌اندازیم. می‌آموزیم برای زندگی روحانی لازم نیست انسان‌هایی کامل باشیم. اگر قدم سوم را با روشن بینی و از صمیم قلب انجام دهیم، به خوبی متوجه می‌شویم که ثمره آن به مراتب فراتر از انتظارات ماست.

بهبودی ما پرازش‌ترین هدیه‌ای است که در زندگی دریافت کرده‌ایم. در حالی که قبلاً فقط مصرف مواد را قطع کرده بودیم، اکنون می‌توانیم قدر چیزهایی را که به زندگی ما بها و ارزش می‌دهند، بدانیم. از شنیدن صدای خنده و شادمانی در جلسات معتادان گمنام لذت می‌بریم. وقتی بهبودی برای ما اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و اصول روحانی قدمها ملکه ذهن ما می‌شود، دیدگاه ما نسبت به زندگی اساساً تغییر می‌کند. به همان نسبت که آگاهی و بینش ما افزایش می‌یابد، قدرشناسی و ایمان ما به نیروی برتر نیز بیشتر می‌شود.

اگر چند لحظه آرام بگیریم، گذشته خود را به یاد بیاوریم و به زندگی خود در این مرحله از بهبودی بیندیشیم، خیلی زود متوجه خواهیم شد رشد شخصی ما در این مدت چشمگیر بوده است. آزادی و آرامشی که تاکنون از کارکرد سه قدم اول به دست آورده‌ایم، تنها نمونه‌ای از رشد و برکاتی است که در صورت کارکرد تمام قدمهای دوازده‌گانه نصیب ما خواهد شد.

جالب آنکه هرچه در اجرای بقیه قدمها به جلو پیش می‌رویم، بر تأثیر و اهمیت قدم سوم در زندگی ما افزوده می‌گردد. قدم یازدهم از ما می‌خواهد که به منظور آگاهی از خواست و اراده خداوند برای خود دعا کنیم و از او بخواهیم به ما توانایی عطا فرماید تا بتوانیم مشیت او را به اجرا در آوریم. اگر توجه کنیم می‌بینیم که این فرآیند از قدم سوم شروع می‌شود و در اینجاست که برای اولین بار برای خواست و مشیت خداوند در زندگی‌مان ارزش و احترام قائل می‌شویم. ارتقاء از نوعی زندگی که محور اصلی آن خودخواهی، به زندگی دیگری که بر مبنای اصول روحانی و خواست و اراده خداوند بنا گردیده است، مستلزم به وقوع پیوستن تنبیهاتی بسیار عمیق در ماست.

با کمک خداوند مهربان به سفر روحانی خود ادامه می‌دهیم. این برنامه دوازده قدم دارد، نه سه قدم. تصمیمی که در قدم سوم گرفته‌ایم، شاید مهم‌ترین تصمیم ما در طول زندگی‌مان باشد. اما باید بقیه قدمها را نیز کارکنیم تا این تصمیم همچنان هدفمند باقی بماند. هنوز راه زیادی در پیش رو داریم. به خوبی فهمیده‌ایم که در معتادان گمنام، بهبودی فقط از طریق پیشروی در مسیر روحانی قدمهای دوازده گانه میسر است. با عملی ساختن تعهد خود برای بهبودی، قدم چهارم را آغاز می‌کنیم.

قدم پنجم

«ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار

کردیم.»

اکنون که نوشتن ترازنامه خود را تمام کرده‌ایم، باید هر چه زودتر مطالب آن را با فرد دیگری در میان بگذاریم. هر چه سریع‌تر قدم پنجم را برداریم، به همان نسبت بنیان بهبودی ما محکم‌تر خواهد شد. اساس بهبودی ما از چند اصل روحانی تسلیم، صداقت، اعتقاد، ایمان، تمایل، شجاعت و... بنیان گرفته و با هر قدمی که پیش می‌رویم، این بنیان محکم‌تر می‌شود. با کارکرد قدم پنجم میثاق خود را با بهبودی تجدید می‌کنیم.

با وجود اینکه به پیشروی خود برای بهبودی علاقمند هستیم، اما احتمالاً از این مرحله وحشت داریم. البته ترس ما طبیعی است، چون می‌خواهیم چگونگی دقیق خطاهای خود را به خداوند، خود و به فردی دیگر اقرار کنیم. اگر اجازه دهیم که احساس شرم، ترس از تغییر و پذیرفته نشدن از طرف دیگران، پیشرفت این مرحله را متوقف کند، مسائل و مشکلات ما روی هم انباشته خواهند شد. اگر در مسیر بهبودی خود به جلو حرکت نکنیم و تمام سعی و کوشش ممکن را برای بهبودی به عمل نیاوریم، در مقابل بیماری اعتیاد شکست خواهیم خورد.

اگر بخواهیم تغییر قابل ملاحظه‌ای در زندگی ما ایجاد شود، باید بر ترس خود غلبه کنیم و قدم پنجم را برداریم. بنابراین، عزم خود را جزم کرده و به راه خود ادامه می‌دهیم. صحبت کردن با راهنما به ما پشت گرمی می‌دهد که در مواجهه با احساسات خود تنها نباشیم و این امر از ترس ما خواهد کاست. کارکرد این قدم با حمایت خداوند مهربان و

راهنما، در حقیقت، عملی کردن همان تصمیمی است که در قدم سوم با سپردن مراقبت خود به خداوند گرفته‌ایم. تصمیم قدم سوم همانند اغلب تصمیمات دیگر زندگی، باید با عمل توأم باشد. پیگیری قدم سوم با کارکرد قدمهای چهارم و پنجم به نزدیک‌تر شدن رابطه ما با نیروی برتر منتهی خواهد شد.

با کارکرد قدم پنجم، درک و برداشت ما از اصول روحانی چهار قدم قبلی به مراتب گسترده‌تر خواهد شد. در این قدم نیز مانند قدم اول صادقانه اقرار می‌کنیم، با این تفاوت که صداقت لازم برای قدم پنجم به مراتب عمیق‌تر از قدم اول است. اقراری که در قدم پنجم در برابر خود می‌کنیم، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که این اقرار را از زبان خود می‌شنویم و بدین طریق عادت به انکار واقعیات را کنار می‌گذاریم. وقتی با اعتیاد خود و نتایج آن صادقانه روبرو می‌شویم و حقیقت زندگی خود را درک می‌کنیم، صادق بودن با خود را یاد می‌گیریم. شجاعتی که در این قدم از خود نشان می‌دهیم نه تنها اعتماد ما را به خداوند بیشتر خواهد نمود، بلکه ایمان و امیدی را که در قدم دوم تجربه نموده‌ایم، صیقل خواهد داد. تمایلی که اکنون باید از خود نشان دهیم، به مراتب بیشتر از تمایل به کارکرد قدم سوم است. در قدم پنجم متوجه می‌شویم شجاعتی که با کارکرد قدم چهارم کسب کرده‌ایم، خیلی بیشتر از حد تصور ماست. این شجاعت تنها به معنای نترسیدن نیست، بلکه اکنون به انجام کاری دست می‌زنیم که زمانی از آن می‌ترسیدیم. برای بازگو کردن تراژنامه خود زمانی را تعیین می‌کنیم، سر وقت حاضر می‌شویم و آن را بازگو می‌کنیم.

در قدم پنجم، اقرار در برابر خود، به شجاعت نیاز دارد و باید به آن توجه ویژه‌ای کرد. در غیر این صورت، اثرات مفید این قدم آن چنانکه باید و شاید، نخواهد بود. در کتاب "معتادان گمنام" می‌خوانیم، «منظور از قدم پنجم فقط تفسیر قدم چهارم نیست». ما می‌خواهیم مطمئن شویم

چگونگی دقیق خطاهای خود را هم اقرار و هم قبول می‌کنیم. اگر فکر می‌کنیم اقرار رسمی برای ما مناسب‌تر است، با صدای بلند و رسماً در برابر خود اقرار می‌کنیم. اما در هر صورت، نیت ما مهم‌تر از روش اقرار است.

با کارکرد این قدم، درک و برداشت جدیدی از اصل روحانی فروتنی پیدا می‌کنیم. اکثر ما فکر می‌کردیم از مردم دیگر برتریم یا بیشتر به چشم می‌آییم. اما با کارکرد قدم پنجم متوجه می‌شویم هیچ یک از کارهای ما قابل توجه نبودند. از طریق خودیابی و خودشناسی احساس می‌کنیم شاید برای اولین بار با ویژگیهای خوب انسانی ارتباط برقرار می‌کنیم.

احتمالاً وقتی احساسات و رازهای پنهان خود را با دیگران در میان می‌گذاریم، احساس دل شوره و اضطراب به ما دست می‌دهد. اما وقتی کسی در مورد قدم پنجم ما می‌شنود، کمال عشق و محبت را در چشمان او می‌بینیم و در آن لحظه نسبت به برنامه احساس تعلق می‌کنیم و خود را جزئی از آن می‌دانیم.

از اینکه می‌دانیم باید با احساساتی روبرو شویم که سالها در خود مخفی نگاه داشته بودیم، دچار اضطراب می‌شویم، ولی با تشویق راهنما و ایمان به خداوند به راه خود ادامه می‌دهیم. اولین چیزی که باید مد نظر داشته باشیم این است که قدم پنجم مسکنی فوری برای مسائل دردناک زندگی نیست و اگر این قدم را برداریم و توقع داشته باشیم احساسات نامطبوع را از ما دور کند، مثل این است که انتظار داشته باشیم قدمها هم مثل مصرف مواد، ما را تخدیر کنند. چهار قدم اول را مرور می‌کنیم و می‌دانیم این قدمها به جای آنکه احساسات ما را از بین برند، روح ما را بیدار می‌کنند. برای سازگار شدن با احساسات خود به پشتیبانی احتیاج

داریم و باید شخصی را برای شنیدن اقرار خود انتخاب کنیم که قادر به درک احساسات ما باشد.

با اینکه شنونده حتماً لازم نیست راهنما باشد، اما غالباً ترجیح می‌دهیم او شنونده باشد؛ چرا که در این صورت از تجربیات گوناگون یک معتاد در حال بهبودی بهره‌مند خواهیم شد. هیچ کس بهتر از راهنما که خودش هم این تجربه را داشته، نمی‌تواند ما را درک کند. معتادانی که مدت بیشتری از دوران بهبودی‌شان می‌گذرد، قبلاً با مسائلی روبرو شده‌اند که ما تازه با آنها مواجه شده‌ایم. چنین افرادی قادرند تجربه خود و راه حلی را که این قدم پیش پایشان نهاده، در اختیار ما بگذارند. رابطه ما با راهنما، ارتباط ما را با برنامه مستحکم‌تر می‌کند و احساس تعلق ما به برنامه را به مراتب تقویت خواهد نمود.

شخصی که به اقرار ما در قدم پنجم گوش فرا می‌دهد، باید فرآیند بهبودی ما را درک کند و مایل باشد در این راه به ما کمک کند. می‌دانیم شنونده ایده‌آل در این قدم کسی است که با ما همدل باشد و به احساسات ما احترام بگذارد. او باید آنقدر درک و شناخت داشته باشد که به ما در شناختن چگونگی دقیق خطاهایمان کمک کند. او با آگاهی از اینکه ما در حال در میان گذاردن مطالب ترازنامه خود با او هستیم، به ما کمک می‌کند با سرزنش دیگران به خاطر چیزهایی که در قدم چهارم نوشته‌ایم، حواس خود را پرت نکنیم.

اگرچه می‌دانیم از کارکرد این قدم نتایج مؤثری به دست خواهیم آورد، با این حال برای مدتی به تسلیم خود و تصمیمی که در قدم سوم گرفته‌ایم، فکر می‌کنیم و از نیروی برتر خود درخواست می‌کنیم به ما صداقت، شجاعت و تمایلی را که برای کارکرد قدم پنجم لازم داریم، عطا فرماید. برای دعوت از خداوند جهت کمک به ما در این مرحله، دعایی می‌خوانیم. مضمون این دعا می‌تواند بازگوکننده تعهد ما نسبت به

بهبودی باشد. دعا خواندن با شخصی که قرار است شنونده ما در قدم پنجم باشد، می‌تواند صمیمیت خالصانه‌ای را بین ما برقرار کند.

در هنگام دعا، علاوه بر اینکه از نیروی برتر خود می‌خواهیم به ما قدرت و شجاعت عطا کند، از او درخواست می‌کنیم در زمان اقرار، به مطالبی که بر زبان می‌آوریم نیز گوش دهد. چرا اقرار ما در برابر خداوند مهم است؟ برای اینکه ما در حال اجرای یک برنامه روحانی هستیم و تمام هدف ما دستیابی به بیداری روحانی است. بسیار مهم است که بدون هیچ پنهان کاری درباره گذشته و هویت واقعی خود با خداوند راز و نیاز کنیم. در گذشته بعضی از ما حس می‌کردیم لیاقت برقراری رابطه با خداوند را نداریم. با پنهان کردن اسرار خود در نزد خداوند، هیچ گونه محبت و رحمتی از سوی او دریافت نکردیم. زمانی که اسرار خود را آشکار می‌کنیم، به نیروی برتر خود نزدیک‌تر شده و متوجه رحمت و محبت بی‌پایان او می‌شویم. وقتی احساس می‌کنیم خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - ما را بدون توجه به کارهایمان می‌پذیرد، ما نیز خود را باور می‌کنیم. به دلیل برقراری این رابطه مثبت با خداوند، به تدریج رابطه ما با دیگران نیز مثبت می‌شود و بهبود می‌یابد.

احتمالاً از دوستی و صمیمیتی که با راهنما در نتیجه درد دل کردن با او درباره ترازنامه خود پیدا کرده‌ایم، متعجب خواهیم شد. برای بعضی از ما اولین بار است کسی با دقت به حرفهای ما گوش می‌کند و به همین دلیل از اینکه گاهی راهنما سؤالات دقیقی راجع به بعضی از بخش‌های زندگی ما می‌پرسد یا مطالبی را یادداشت می‌کند، متحیر می‌شویم.

از اینکه حرفهای ما با دقت شنیده می‌شود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنیم. همدردی را در چشمان شنونده می‌بینیم و از حضور نیروی برتر از خود در کنارمان، اطمینان بیشتری حاصل کنیم.

حرف زدن درباره چگونگی دقیق خطاهایمان به احتمال زیاد کار راحتی نیست. با نگاهی به گذشته متوجه می‌شویم تکرار پی‌درپی چند الگوی رفتاری باعث درجا زدن ما در زندگی شده است. با این کار رفتار خود را فقط به‌طور سطحی بررسی نکرده‌ایم، بلکه دقیقاً می‌دانیم چه نواقصی در شخصیت ما باعث بروز این رفتارها شده است. در اینجا است که احتمالاً برای اولین بار می‌فهمیم اعمالی که از ما سر می‌زند با چگونگی دقیق خطاهای ما تفاوت دارند. به عنوان مثال، در موارد بسیاری برای اینکه مردم از ما خوششان بیاید دروغ می‌گفتیم، ولی این موارد به خودی خود ریشه خطاهای ما نیستند. ریشه این خطاها عدم صداقت و تقلب است. اگر بخواهیم ریشه تقلب و عدم صداقت خود را پیدا کنیم به احتمال زیاد نتیجه خواهیم گرفت ترس داشتیم در صورت راستگویی کسی دوستان نداشته باشد.

طی خواندن ترازنامه، گاهی راهنما نیز تجربیات مشابه خود را با ما در میان می‌گذارد و حتی ممکن است به‌خاطر دغدغه‌ها و کشمکش‌های مشترکی که با هم داریم، لبخند بزند و یا متأثر شود. ممکن است وقتی با هم در مورد اتفاقات مشترک خود صحبت می‌کنیم، به صحنه‌های مضحک دوران اعتیاد خود و دروغهایی که برای ادامه آن زندگی به خود می‌گفتیم، بخندیم. وقتی بینیم احساسات ما و راهنما چقدر با هم مشابه هستند، می‌فهمیم مردم دیگری هم مثل ما وجود دارند و ما همه به یک اندازه انسان هستیم. خودمحموری و وسوسه، ما را چنان کور کرده بود که فکر می‌کردیم منحصربه‌فرد هستیم ناگهان متوجه می‌شویم مردم دیگر هم مشکلات دردناکی دارند و این مشکلات فقط به ما اختصاص ندارند. وقتی می‌بینیم با دیگران مشکلات مشترکی داریم، التیام می‌یابیم. در آن لحظه فروتنی پیدا می‌کنیم و امیدوار می‌شویم از اینکه آرامش و صلحی که به دنبال آن می‌گشتیم، بالاخره در دسترس ما قرار گرفته است.

در نتیجه برقراری ارتباط عاطفی با فردی دیگر، احساس انزوا و گوشه‌گیری ما از بین می‌رود و درهای بسته زندگی خود را به روی شخص دیگری باز می‌کنیم. احتمال دارد اولین باری باشد به انسان دیگری اعتماد کرده‌ایم تا درباره خود با او حرف بزنیم و اجازه دهیم ما را بشناسد. کارکرد قدم پنجم به‌طور شگفت‌انگیزی ما را به راهنما نزدیک خواهد کرد. این رابطه بر اساس برابری و احترام متقابل شکل گرفته و می‌تواند تا مدت زیادی ادامه پیدا کند.

احتمالاً پس از کارکرد قدم پنجم تا مدتی کمی احساس خستگی خواهیم کرد و یا از لحاظ عاطفی آسیب‌پذیر خواهیم شد. ما قدم مهمی در راه بهبودی خود برداشته‌ایم. از آنجا که در این مرحله زخمهای قدیمی را شکافتیم، این مرحله برای ما مانند یک جراحی روحی بوده که طی آن زخمهای کهنه خود را باز کرده‌ایم. از دروغهای قدیمی و ماهرانه خود پرده برداشتیم و حقایق دردناکی را به خود ابراز داشتیم و در مقابل شخص دیگری پرده از رازهای خود برداشتیم.

ممکن است در این مرحله وسوسه شویم از آگاهی و هوشیاری خود فرار کنیم و به بدبختی‌های قدیمی و نام‌آشنای خود برگردیم و یا از راهنمای خود فاصله بگیریم؛ چرا که او دیگر همه چیز را درباره ما می‌داند. مقاومت ما در برابر این وسوسه‌ها بسیار مهم است. یکی از بهترین راهها این است که با دیگر معتادان در حال بهبودی درباره احساسات و ترسهای خود سخن بگوییم و در این باره جویای تجربه آنها شویم. همین که از آنها بشنویم، آنچه درون ما می‌گذرد منحصر به فرد نیست و آنها نیز عیناً همین کشمکش‌ها را پس از کارکرد قدم پنجم داشته‌اند، احساس آرامش خواهیم کرد.

آگاهی ما از الگوهای رفتاری که از آنها برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کرده‌ایم و جرأتی که در آشکار کردن این الگوها نزد

شخص دیگری از خود نشان داده‌ایم، تغییر بسیار مثبتی را در روابط ما ایجاد خواهد کرد. نه تنها ارتباط نزدیکی با راهنمای خود برقرار کرده‌ایم، بلکه شجاعت ما در اعتماد کردن به او به ما کمک خواهد کرد بتوانیم با دیگران نیز روابط نزدیکی برقرار کنیم. ما جرأت کردیم درباره احساسات و خصوصیات پنهانی خود با یک نفر دیگر صحبت کنیم و او نیز ما را طرد نکرده است. این امر آغازی برای آزادی ما در اعتماد به افراد دیگر خواهد بود. در اینجا متوجه می‌شویم نه تنها می‌توان به بقیه اعتماد کرد و به آنها فرصت داد تا با ما دوست شوند، بلکه خود ما نیز قابل اعتماد هستیم و لیاقت داریم با دیگران دوست شویم. بعضی از ما قبلاً فکر می‌کردیم نمی‌توانیم کسی را دوست داشته باشیم یا اینکه کسی ما را دوست داشته باشد و یا حتی با کسی دوست شویم. اما در این قدم متوجه شده‌ایم این باورها اشتباه بوده و راهنمای ما نمونه خوبی از یک دوست واقعی است.

پس از کارکرد این قدم روابط ما تغییر می‌کند و از جمله آنها رابطه‌ای است که با خداوند خود داشته‌ایم. طی مراحل قدم پنجم هر جا که احساس ترس می‌کردیم به او پناه بردیم و شجاعت لازم برای اتمام این قدم به ما عطا گردید. در نتیجه، باور و ایمان ما قوی‌تر شد. به همین دلیل اکنون ما یلیم برای برقراری رابطه با خداوند سعی بیشتری کنیم. لازمه این رابطه نیز مثل تمام روابط دیگر، داشتن اعتماد و صداقت از سوی ماست. وقتی خصوصی‌ترین احساسات و افکار خود را با نیروی برتر در میان می‌گذاریم و در برابر او اقرار می‌کنیم کامل نیستیم، به او نزدیک‌تر شده و رابطه ما با او صمیمی می‌شود. در نتیجه، اطمینان پیدا می‌کنیم نیروی برتر همیشه با ماست و از ما محافظت می‌کند.

مراحلی که تا به اینجا پیموده‌ایم ما را از چگونگی دقیق خطاهای خود آگاه کرده است. چگونگی دقیق خطاهای ما ریشه در نواقص شخصیتی ما دارند. اکنون می‌دانیم که الگوهای رفتاری ما ریشه در عدم

صداقت، ترس، خودخواهی و بسیاری از نواقص شخصیتی دیگر داشته‌اند. با کارکرد قدم پنجم، با انواع مختلف نواقص شخصیتی خود آشنا شده‌ایم و برای کارکرد قدم ششم آمادگی داریم.

قدم ششم

«ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.»

با آنکه بینشی که با کارکرد قدم پنجم درباره چگونگی دقیق خطاهای خود به دست آوردیم، بسیار ارزشمند است، لیکن فقط شروع تغییرات عظیمی است که در زندگی ما با کارکرد قدم ششم به وقوع خواهد پیوست. ما می‌خواهیم نواقص شخصیتی‌مان برطرف گردند و به‌همین دلیل اول لازم بود که به ریشه اصلی خطاهای خود اقرار کنیم. با درک حقایق زندگی گذشته خود به شدت دگرگون شده‌ایم و می‌توانیم انتظار داشته باشیم رفتار و برداشت ما در زندگی، پس از کارکرد قدم ششم دچار تحولی عمیق گردد.

گرچه بعضی از ما هنوز متوجه اهمیت خاص قدمهای ششم و هفتم نشده‌ایم، لیکن تجربه به ما نشان داده است اگر خواهان تغییری اساسی در زندگی خود هستیم، کارکرد این دو قدم لازم است، در غیر این صورت تغییرات ایجاد شده دوام چندانی نخواهد داشت. نمی‌توانیم فقط بگوییم «من آماده هستم، پس ای خدای من! لطفاً نواقص مرا برطرف کن» و بعد به دنبال قدم هشتم برویم. اگر از قدمهای ششم و هفتم سرسری بگذریم و مستقیماً به اصلاح خود در قدم نهم بپردازیم، باز هم مثل گذشته با تکرار اعمال مخرب صدمات بیشتری به خود وارد می‌کنیم.

کارکرد قدم ششم در تمام طول عمر ما ادامه خواهد داشت، چرا که این قدم فرآیندی است که در نتیجه آن کاملاً آماده می‌شویم و هدف ما افزایش روزافزون این آمادگی است. در این قدم ابتدا باید کاملاً آماده شویم و سپس در پیچه افکار و قلب خود را بر روی تغییرات بسیار عمیقی

باز بگذاریم. این تغییرات تنها با حضور خداوند مهربان در زندگی ما صورت می‌پذیرند.

ما از قدم سوم تجربیاتی را برای کارکرد قدم ششم، به همراه داریم. همان گونه که قبلاً اراده و زندگی خود را به دلیل ناتوانی در اداره آن به نیرویی برتر از خود سپردیم، اکنون نیز آماده می‌شویم نواقص شخصی خود را تسلیم خداوند مهربان کنیم، زیرا تمام کوشش‌های پیشین ما برای تغییر دادن خواست و اراده خود به جایی نرسیده‌اند. این فرآیند مشکل و اغلب دردناک است.

آگاهی بیشتری که از نواقص خود یافته‌ایم، گاه و بی‌گاه باعث ناراحتی و رنج ما می‌شود. از قدیم گفته‌اند «بی‌خبری هم سعادت است» ولی اکنون دیگر از نواقص شخصیتی خود بی‌خبر نیستیم و این امر وجدان ما را آزار می‌دهد. ممکن است وقتی آزار کوچکی به یکی از دوستان خود می‌رسانیم، رنگ آزرده‌گی را در چشمان او ببینیم و متوجه اشتباه بودن کار خود شویم. آنگاه سر خود را خم کرده و از او عذرخواهی می‌کنیم و احتمالاً از درون، خود را تنبیه و سرزنش می‌کنیم. از درون خود احساس ناراحتی می‌کنیم و متوجه می‌شویم کارهای ما ممکن است بر زندگی مردم اثر منفی بگذارد. از رفتارهای گذشته خود خسته شده‌ایم و همین احساس سرخورده‌گی ما را وادار به تغییر و پیشرفت می‌کند. می‌خواهیم با آنچه که در گذشته بوده‌ایم تفاوت داشته باشیم و جای امیدواری است که این تغییرات درونی مدتی است شروع شده‌اند. همین که در حال حاضر این توانایی را یافته‌ایم تا به غیر از منافع خود به منافع دیگران هم بیندیشیم و احساسات آنها را هم مورد توجه قرار دهیم، دلیلی بر تغییرات بسیار مهم درونی ماست، خصوصاً اگر این حالت را با حالت وسوسه‌آلود سابق خود مقایسه کنیم.

احتمالاً از اینکه متوجه می‌شویم نواقص ما سدّ راه بهبودی‌مان شده است، حالت شدید سرخوردگی پیدا می‌کنیم و معمولاً اولین راه حلی که به‌نظر ما می‌رسد این است که با سرپوش گذاشتن، آنها را اول از خود و سپس از سایرین مخفی کنیم. شاید فکر کنیم اگر مردم متوجه نشوند، به تدریج نقطه ضعف‌های اصلی شخصیت ما از بین خواهند رفت. اما برنامه به ما پیشنهاد می‌کند در عوض اینکه سعی کنیم این نواقص را تحت کنترل درآوریم، خود را کنار بکشیم و اجازه دهیم خواست و اراده خداوند مهربان بر زندگی ما حاکم شود. برای این کار ابتدا باید مسئولیت رفتار خود را به عهده بگیریم.

معمولاً یا خود ما متوجه نواقص شخصیتی‌مان می‌شویم یا شخص دیگری که مورد آزار قرار گرفته ما را متوجه این نواقص می‌کند. در هر صورت ابتدا باید مسئولیت کامل اعمال خود را پذیرا شویم. دیگر با گفتن جملاتی از قبیل «خوب دیگر چکار کنم، خداوند هنوز این نقص را در من از بین نبرده و یا من درمقابل نواقصم عاجزم و به‌نظرم تا آخر عمر عاجز خواهم ماند»، از زیر بار مسئولیت فرار نخواهیم کرد. در قبال رفتار بد، خوب یا بی‌اثر خود مسئول خواهیم بود و دیگر نادانی یا اعتیاد خود را عذر موجهی برای رفتار غیر مسئولانه خود نخواهیم دانست.

هنگامی که با صداقت به خطاهای خود اقرار می‌نماییم، فروتنی پیدا می‌کنیم. هر چه بیشتر متوجه انسان بودن و جایزالخطا بودن خود می‌شویم، فروتنی که در قدم پنجم پیدا کردیم، بیشتر می‌شود. سعی می‌کنیم تا خطاهای خود را کمی بیشتر بپذیریم. سپس تسلیم می‌شویم و تمایل ما برای تغییر یافتن بسیار بیشتر می‌شود. تا همین جای برنامه هم متوجه شده‌ایم به دلیل پیروی از اصول روحانی قدمها، تغییرات قابل توجهی در عواطف و ساختار روحانی ما ایجاد شده است. با وجود اینکه تجربه‌ای در زمینه امور روحانی نداریم، اما در قدمهای اول تا سوم، مبانی

یا ابزارهای لازم برای پیمودن مسیر بهبودی را به دست آورده‌ایم. صداقت لازم برای تسلیم شدن را در مرحله اول به دست آورده‌ایم. ایمان و امید را که باعث اعتقاد ما به نیرویی برتر از خود شد، به همراه داریم. اعتماد و تمایل لازم برای محول کردن اراده و زندگی خود به خداوند را نیز در اختیار داریم. اعتقاد به نیروی برتر، در ما ایجاد تواضعی نمود که قبلاً در خود سراغ نداشتیم.

با کوشش و تعهد پابرجا، از صداقت، تسلیم، ایمان، امید، باور، اعتماد، تمایل و فروتنی به عنوان زمینی برای بنای بهبودی خود استفاده می‌کنیم. بنابراین باید متعهد شویم با وجود داشتن نواقص شخصیتی به مسیر بهبودی خود ادامه دهیم. به عبارت دیگر، حتی اگر به نظر می‌رسد هیچ پیشرفتی نداریم و تغییری در ما حاصل نشده، باز هم باید تمایل به ادامه بهبودی داشته باشیم و تسلیم نشویم. اکثر ما قادر به تغییر احساسات درونی خود نیستیم، ولی می‌توانیم مطمئن باشیم آنچه در درون ما صورت می‌گیرد در ظاهر ما نیز تأثیر عمده‌ای می‌گذارد و دیگران به آسانی متوجه این تغییرات می‌شوند. حتی اگر گاهی احساس کنیم دیگر توان کارکرد قدمی را نداریم، موظفیم با جسارت و شهامت به مسیر بهبودی خود ادامه دهیم. می‌توانیم از همان سماجت و یکدنگی که در دوران اعتیاد فعال خود، برای مصرف مواد به خرج می‌دادیم، حالا برای پایبندی به بهبودی خود استفاده کنیم.

در نتیجه نوشتن ترازنامه و اقرار آن در برابر خود، خداوند و فردی دیگر، اکنون از نواقص شخصیتی خود آگاه شده‌ایم. با کمک راهنما فهرستی از این نواقص تهیه می‌کنیم و به اثرات این نواقص بر زندگی خود توجه می‌کنیم. نواقص شخصیتی ما ویژگیهای مشترک بسیاری از انسان‌ها هستند که به دلیل خودمحوری در زندگی ما معتادان به‌نسبتی غیر عادی و بیش از حد طبیعی منحرف شده‌اند و باعث رنج ما و اطرافیان شده‌اند.

در اینجا یکی از نواقص شخصیتی مانند پارسانمایی (خود را از دیگران بهتر و صالح تر دانستن) را به عنوان مثال بررسی می‌کنیم. در ابعاد مرسوم و طبیعی، این ویژگی به شکل احترام گذاشتن به ارزشهای خود بروز پیدا می‌کند. افراد ثابت‌قدم، با اعتماد به نفس و همه تن حریف، در زندگی از ارزشها و اصولی پیروی می‌کنند که از درستی آنها مطمئنند. چنین افرادی با ارزشهای اعتقادی خود زندگی می‌کنند و باورهای خود را به نوعی که باعث طعنه و انتقادجویی نشود، با دیگران در میان می‌گذارند. ایمان به باورها، خصیصه‌ای بنیانی است. افرادی که این خصیصه را ندارند معمولاً متلون المزاج، بی ثبات و بی اراده هستند و نسبت به صحت تصمیم‌گیری‌های خود تردید دارند و یا رفتاری ناشیانه از خود بروز می‌دهند. اما باید توجه داشت اطمینان و پافشاری نسبت به باورهای شخصی، وقتی باعث تحمیل ارزشهای ما به دیگران شود، تبدیل به صفت زشت و آزاردهنده سلطه‌جویی می‌شود. وقتی افراد سعی می‌کنند برای تحمیل عقاید خود به دیگران، زندگی آنها را مختل کنند و از آنها سوء استفاده نمایند، مسئله چیزی فراتر از نقص شخصیتی است و در واقع تبدیل به پلیدی و زشتی شده است.

در این مثال، ترس را مورد بررسی قرار می‌دهیم. فقدان ترس در مقابل حمله شخصی، نرسیدن از یک بیماری مرگ‌آور یا بی‌باکی در روبرو شدن با عاملی که می‌تواند باعث جراحت بدنی شود، به جای آنکه نشانه آرامش شخص باشد، معرف عدم سلامت عقل اوست! همه ما ترسهای داریم؛ ترس از تنهایی، ترس از اینکه احتیاجات جسمانی ما برآورده نشود، ترس از مرگ و بسیاری چیزهای دیگر - لیکن وقتی ترسهای ما با وسوسه و خودمحوری همراه می‌شوند و تمام وقت ما به محافظت از خود در مقابل آنچه که احتمال دارد در آینده اتفاق بیفتد، صرف می‌شود، دیگر مجالی نیست زندگی زمان حال خود را به‌طور مؤثر اداره کنیم.

به هنگام کارکرد قدم ششم باید بدانیم تبدیل ترس به شجاعت مستلزم داشتن تمایل و اعتماد از جانب ماست. ترس از اینکه بدون اتکا به رفتارهای مخرب گذشته، زندگی چگونه خواهد گذشت، باید در ما از بین برود. باید برای برطرف شدن نواقص شخصیتی به نیروی برتر خود اعتماد کنیم و امیدوار باشیم از اینکه آنچه بعد از کارکرد قدم ششم در انتظار ماست، از انواع ترسها، اضطرابها و رنجشهایی که اکنون دچار آن هستیم، بهتر خواهد بود. هر زمان که درد تغییر نیافتن از ترس از تغییر یافتن شدیدتر شود، مطمئناً به آرامش دست پیدا خواهیم کرد.

ممکن است از آنچه پس از رفع نواقص شخصیتی ما اتفاق می‌افتد، متحیر شویم. در حقیقت، وقتی مواد مصرف می‌کردیم، به دلیل خودمحوری، بدون توجه به مشکلاتی که برای دیگران ایجاد می‌کردیم و بدون احساس مسئولیت و گناه، به اعتیاد خود ادامه می‌دادیم. تمایل ما به انکار واقعیت، مانع از دیدن مصیبت‌ها و بدبختی‌های زندگی ما می‌شد. خودخواهی باعث می‌شد هر کاری را برای ادامه آن کارهای غیرعقلانی انجام دهیم. اما دیگر به آن حربه‌ها نیازی نداریم، چرا که اکنون اصولی را فراگرفته‌ایم که استفاده از آنها در زندگی جدید ما به مراتب مناسب‌تر و سازنده‌تر است.

طی نوشتن فهرستی از نواقص شخصیتی خود، متوجه می‌شویم آنها ریشه اصلی مشکلات ما بوده‌اند و به همین دلیل باید پس از رفع این نواقص با روشن‌بینی به زندگی خود بیندیشیم. مثلاً اگر عدم صداقت، یکی از نواقص شخصیتی ماست، می‌توانیم به موقعیت‌هایی در زندگی خود فکر کنیم که به‌طور عادی در مواجهه با آنها متوسل به دروغ‌گویی می‌شویم و تصور کنیم اگر در چنان شرایطی حقیقت را بگوییم، چه احساسی در ما ایجاد خواهد شد. اگر قدری به خود زحمت دهیم و این تمرینات ذهنی را انجام دهیم، از تصور اینکه در این نحوه جدید از زندگی، مجبور نخواهیم

بود برای پوشاندن تقلب‌های کوچک، از فریبکاری و دروغ‌گویی استفاده کنیم، احساس آرامش خواهیم یافت. اگر متوجه شویم یکی از نواقص ما از تنبلی و پشت گوش انداختن کارها ریشه می‌گیرد، در این تمرین صحنه‌هایی از آینده را مجسم می‌کنیم که این زندگی کسالت‌آمیز را مبدل به نوعی زندگی کرده‌ایم که در آن آرزوهای ما عملی شده‌اند، افق‌های جدیدی یافته‌ایم و امکانات بسیاری برای پیشرفت در پیش رو داریم.

علاوه بر امیدها و آرزوهایی که برای آینده داریم، اگر قدری در حالات شخصیتی راهنما و یا چند تن دیگر از دوستان بهبودی دقت کنیم، به احتمال قوی متوجه خواهیم شد برخی از صفاتی که برای یافتن آنها کوشش می‌کنیم، دقیقاً در این افراد وجود دارد. اگر اعضای را می‌شناسیم که دارای همان نکات مثبت روحانی مورد نظر ما هستند، سعی می‌کنیم از رفتار این دوستان الگو بگیریم. آنچه خواهان به دست آوردن آن هستیم به آسانی در دیگر معتادان در حال بهبودی که بر طبق اصول روحانی زندگی می‌کنند، به چشم می‌خورد. با مشاهده راهنما و بقیه اعضای که از نواقص شخصیتی خود رهایی یافته‌اند، اطمینان می‌یابیم آنچه آنها به دست آورده‌اند، ما نیز به دست خواهیم آورد.

با وجود تمام راه‌های مثبتی که پیش روی ماست، باز هم ممکن است حسرت آن روزهای گذشته و توهمات خود را بخوریم. گاهی اوقات از دست دادن آن حربه‌های وسوسه‌انگیز، مانند احساس از دست دادن بهترین دوست ما به نظر می‌رسد. اما باید با چشمانی باز در مسیر بهبودی خود پیش رویم و آن دستاویزها، عذر و بهانه‌ها، توجیه کردن‌ها و خودفریبی‌ها را کنار بگذاریم. کاملاً هوشیار و آگاه هستیم که راه برگشتی وجود ندارد، چرا که هرگز نخواهیم توانست معجزه‌ای را که در وجود و

زندگی ما آغاز شده، فراموش کنیم. روح مجروح و درهم شکسته ما طی کارکرد قدمها شفا می‌یابد.

برای اینکه در این قدم آمادگی کامل خود را به دست آوریم، باید رفتارهای سازنده‌ای را در زندگی خود به کار ببریم. از آنجا که اکنون به رفتارهای غیرسازنده و مخرب خود در گذشته پی برده‌ایم، تمایل به تمرین و به کار بردن رفتارهای سازنده به آسانی در ما ایجاد خواهد شد. برای مثال، اگر از درون خود دردی احساس می‌کنیم، لازم نیست گوشه‌ عزلت گزینیم و تنها در این فکر باشیم دنیا چقدر با ما بی‌رحمی کرده و یا به حال خود تأسف بخوریم. به جای این کارها می‌توانیم واقعیت‌ها را بپذیریم و در جهت یافتن راه حل دست به کار شویم. هر چه بیشتر در این راستا حرکت کنیم، فکر کردن به کارهای مفید و سازنده برای ما به صورت عادت خواهد شد و می‌توانیم راه‌حلهای مختلف را سبک سنگین کنیم. هدف پیدا کنیم و با وجود مشکلات، در راه تحقق بخشیدن به این هدف پیش رویم. دیگر بداخلاقی و شکایت کردن از مسائلی را که کنترل آنها کاملاً از دستمان خارج است، کنار می‌گذاریم. ممکن است گاهی اوقات از شادمانی و خوش‌بینی خود غافلگیر شویم. البته جای تعجب نیست، زیرا در سالیان اخیر چنین احساساتی برای ما غریبه بوده است.

احتمالاً گاهی اوقات احساس می‌کنیم چیزهای خیلی زیادی از ما پرسیده شده است. بسیاری از ما با گلایه می‌پرسند، «یعنی می‌خواهی بگویی درباره این جریان خاص هم باید راست بگوییم؟» و یا آنکه «اگر هنوز بتوانم دروغ بگویم، کمی دزدی کنم، گاهی هم کلاه‌برداری کنم، به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهم خیلی آسان‌تر خواهد بود.» در واقع، از آنجا که به زندگی بی‌ضابطه دوران اعتیاد خود عادت کرده‌ایم، سازگاری با این زندگی جدید و رعایت اصول شخصیت‌ساز برنامه بهبودی برای ما مشکل است. با اینکه در نگاه اول، تغییر دادن یا فرار کردن از

عواقب کار آسان به نظر می آید، لیکن به تجربه می دانیم قادر به پرداخت بهای سنگین این رفتارها نیستیم. پرداخت تاوان شرم، پشیمانی و از دست دادن آرامش روحانی، خیلی گران تر از چیزی است که در نتیجه عدم رعایت اصول روحانی و یا تقلب به دست می آوریم.

با رعایت اصول بهبودی، به دنبال یک زندگی آرام و هماهنگ با محیط اطراف خود هستیم. همان انرژی را که زمانی صرف رفع نواقص شخصیتی خود کردیم، حالا برای رسیدن به مقاصد روحانی به کار می بریم. هر چه بیشتر به طبیعت روحانی خود توجه کنیم، به همان نسبت این روحانیت، در زندگی ما بیشتر جلوه گر خواهد شد.

اگر نهایت سعی خود را در اجرای اصول قدم ششم در زندگی به کار گیریم، باز هم نباید تصور کنیم از لحاظ روحانی کامل شده ایم. در دراز مدت متوجه خواهیم شد همان نواقص شخصیتی که امروز سعی در مقابله با آنها داریم، به شکل های مختلفی در زندگی ما بروز خواهند یافت. حتی پس از گذشت سالها بهبودی، وقتی می بینیم نقصی که فکر می کردیم بر آن غلبه کرده ایم، باز هم ظاهر شده و زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده، احساس درماندگی خواهیم کرد. درست است که درک نواقص باعث ایجاد فروتنی در زندگی افراد می شود، اما نباید این فروتنی را با ذلت و خواری دوران اعتیاد خود اشتباه کنیم. فروتنی، ما را به واقعیت نزدیک می کند و به ما در پیمودن مسیر روحانی خود کمک می کند. با داشتن فروتنی به عیوب و کاستی های خود پی می بریم و به راه خود ادامه می دهیم. ما در مسیر درستی حرکت می کنیم، جهت و هدف درستی را پیش گرفته ایم و به همین دلیل هر قدمی که برمی داریم باعث پیشرفت ما می شود.

در طی کارکرد این قدم، متوجه می شویم قدرت تحمل و پذیرش ما در برخورد با نواقص دیگران افزایش پیدا کرده است. هر گاه می بینیم شخصی خطایی را انجام می دهد که خود ما نیز به دلیل یکی از همان

نواقص شخصیتی مرتکب می‌شدیم، به جای قضاوت در مورد او، با وی احساس همدردی می‌کنیم. دقیقاً می‌دانیم چنین رفتاری احساسات نامطبوعی را ایجاد می‌کند، لذا به جای محکوم کردن رفتار دیگران، خطاهای خود را می‌بینیم. از آنجایی که در پذیرفتن کاستی‌های خود تجربه پیدا کرده‌ایم، اکنون به راحتی می‌توانیم با دیگران احساس همدردی کنیم.

از خود می‌پرسیم، آیا کاملاً آماده‌ایم تا خداوند تمام نواقص اخلاقی ما را برطرف کند؟ اگر متوجه شویم هنوز دستاویز یا بهانه‌ای داریم، اگر احساس می‌کنیم هنوز نمی‌خواهیم از بعضی نواقص خود دست برداریم، برای تمایل یافتن دعا می‌کنیم. روح خود را برای دریافت قدرت شفا دهنده‌ای که در انجمن معتادان گمنام وجود دارد، آماده می‌کنیم و هر روز از ابزاری که این برنامه برای بهبودی در اختیار ما می‌گذارد، به بهترین نحو ممکن استفاده می‌کنیم. با آنکه طی این مرحله، یک عمر به‌طول خواهد انجامید، بی‌حوصله نخواهیم شد، چرا که در زمان حال زندگی می‌کنیم، نه در آینده. ما قدم بسیار بزرگی در مسیر بهبودی خود برداشته‌ایم، اما اگر بخواهیم این قدم بزرگ تأثیر خود را حفظ کند، باید قدم بعدی را هم برداریم. با آمادگی که اکنون به دست آورده‌ایم، قدم هفتم را آغاز می‌کنیم.

قدم هفتم

«ما با فروتنی از او خواستیم که کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.»

در قدم چهارم نواقص شخصیتی اساسی خود را آشکار کردیم. در قدم پنجم، به وجود آنها اقرار کردیم. در قدم ششم، کاملاً آماده شدیم آنها برطرف شوند تا بتوانیم به رشد و بهبودی روحانی خود به طور مستمر و پایدار ادامه دهیم. اکنون در قدم هفتم، با فروتنی از نیروی برتر خود درخواست می‌کنیم، کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند. از او کمک می‌خواهیم، زیرا نمی‌توانیم این کار را به تنهایی انجام دهیم.

با کارکرد قدمهای قبلی، متوجه شدیم اگر بخواهیم در مسیری روحانی پیش رویم و پاک بمانیم، باید فروتنی و تواضع داشته باشیم. تواضع و فروتنی، با تحقیر و ذلت تفاوت بسیاری دارد. منظور از فروتنی، انکار نمودن صفات خوب خود نیست، بلکه برعکس، شخص فروتن کسی است که تصویر واقع بینانه‌ای از خود دارد و از جایگاه خود در اجتماع به خوبی آگاه است. در قدم هفتم منظور از فروتنی این است که نقش خود را در بهبودی‌مان درک کنیم، نقاط قوت خود را بشناسیم، از محدودیت‌های خود آگاه باشیم و به نیروی برتر از خود ایمان داشته باشیم. برای کارکرد قدم هفتم، باید خود را از سر راه کنار بکشیم تا خداوند خواست خود را برای ما انجام دهد. درخواست فروتنانه ما از نیروی برتر برای برطرف کردن کمبودها، بدین معناست که به آن نیروی با محبت برای تأثیرگذاری در زندگی خود اختیار کامل داده‌ایم و باور داریم دانش خداوند خیلی بیشتر از دانش ماست.

با آنکه اکنون تا حدودی فروتنی یافته‌ایم، لیکن بسیاری از ما در برداشت خود از لغت "با فروتنی" دچار مشکل می‌شویم. بعضی از ما

احتمالاً فکر می‌کردیم خداوند به محض آنکه از او درخواست کنیم، کمبودهای ما را برطرف خواهد کرد و وقتی نیروی برتر ما بر طبق درخواست ما عمل نمی‌کرد، تعجب می‌کردیم. از سوی دیگر بعضی از ما به درگاه خداوند خواهش و تضرع می‌کردیم که «خدایا کمبودهایم را برطرف کن»، با تصور آنکه این کار نشان‌دهنده فروتنی ماست.

به سختی تلاش می‌کردیم اوضاع را مرتب کنیم. از دست کمبودهای خود خسته شده بودیم. کنترل آنها نیز از دست ما خارج بود و می‌خواستیم از دست آنها راحت شویم. عجیب آنکه، این حالت دقیقاً همان حالتی است که امیدواریم در قدم هفتم از خود بروز دهیم و آن را "فروتنی" می‌نامیم. ما به شکست اقرار می‌کنیم، محدودیت‌های خود را می‌پذیریم و از خداوند خود کمک می‌خواهیم.

درخواست از نیروی برتر برای برطرف کردن کمبودها، محتاج به تسلیمی بی‌نهایت عمیق‌تر و بنیانی‌تر از تسلیم اولیه ماست. تسلیم اولیه ما که از عاجز بودن ما در اداره زندگی نشأت گرفته بود، در قدم هفتم ابعاد کاملاً جدیدی پیدا می‌کند. در این مرحله جدید از تسلیم، نه تنها اعتیاد خود را می‌پذیریم، بلکه آن کمبودهای اخلاقی ناشی از اعتیاد خود را نیز می‌پذیریم. پذیرش اعتیاد اولین قدمی بود که برای پذیرفتن خود برداشتیم. اکنون با کارکرد قدمهای قبلی چیزهایی درباره خود فرا گرفته‌ایم و در این مسیر، بر تصورات موهوم خود مبنی بر اینکه افرادی استثنایی هستیم، غلبه کرده‌ایم. اکنون می‌دانیم ما نیز مانند دیگران به یک اندازه مهم هستیم. دانستن اینکه منحصر به فرد و استثنایی نیستیم، نشانه خوبی از فروتنی ماست.

صبور بودن یکی از مبانی اصلی در کارکرد این قدم است. اکثر ما با صبر مشکل داشتیم، چرا که عادت داشتیم هر گاه اراده کردیم فوراً ارضاء شویم. اما مدتی است به تمرین اصولی پرداخته‌ایم که صبور بودن را برای

ما ممکن ساخته‌اند. فقط باید به سپردن اراده و زندگی خود به خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - اعتماد کنیم و از این طریق تصمیمی را که در قدم سوم گرفتیم، گسترش دهیم. به عبارت دیگر، اگر به آن نیرو، تا حدودی در قدم سوم اعتماد پیدا کرده‌ایم، اکنون وقت آن رسیده، این اعتماد را بیشتر کنیم.

از آنجا که دیدگاه ما درباره امیدهایمان، محدود است، بسیاری از ما حتی تصور درستی از فیض و رحمت نیروی برتر خود نداریم. اگر جزو این گروه از افراد هستیم، باید به ایمان خود تکیه کنیم و همچون قدمهای پیشین فقط باید باور کنیم خواست خداوند برای ما نیکوست. ایمان ما دلیلی بر امید ما به آینده‌ای بهتر است.

طی کارکرد این قدم، مراحل بهبودی را تجزیه تحلیل نمی‌کنیم. در اینجا زمان و چگونگی رفع کمبودهای اخلاقی ما مهم نیست. وظیفه ما نیز تجزیه و تحلیل این قدم نیست. این قدم، یک تصمیم‌گیری روحانی است و فراتر از عکس‌العملی احساسی یا عملی آگاهانه است. اگرچه با ساده گذشتن از این قدم و کارکرد ناقص آن ممکن است از نواقص شخصیتی خود آگاهی کامل پیدا کنیم، ولی امیدی برای رهایی از آنها نداریم. احتمالاً درد حاصل از این کار، غیر قابل تحمل خواهد بود.

ما نواقص شخصیتی، باورهای غلط و الگوهای رفتاری ناسالم خود را شناخته‌ایم. به وضوح دریافته‌ایم که باید تغییر کنیم، ولی شاید هنوز ندانیم از وقتی برای کمک گرفتن، به معتادان گمنام آمده‌ایم، عوض شده‌ایم. با یک خلاء روحانی به اولین جلسه قدم گذاشتیم. واقعیت‌های معنوی و روحانی در زندگی ما نقشی نداشتند. توانایی ابراز محبت، خندیدن و احساس کردن را از دست داده بودیم و مدت‌ها بود دیگر وقتی مردم به چشمان بی‌روح ما نگاه می‌کردند، مشکل می‌توانستند انسانی را ببینند که در پشت آن چشم‌ها قرار داشت. از اولین جلسه NA متوجه

ابراز عشق و استقبال گرمی از سوی سایر اعضا شدیم و دوباره به زندگی بازگشتیم. بله، ما دقیقاً در حال تجربه یک بیداری روحانی هستیم. این بیداری مدتی است که برای اطرافیان ما مشهود شده، ولی اکنون این تغییرات آنقدر بارز شده‌اند که خود ما هم می‌توانیم آنها را ببینیم.

یکی از تغییراتی که در خود می‌بینیم، در رابطه ما با خداوند آشکار شده است. پیش از این، شاید بعضی از ما حس می‌کردیم خداوند از ما خیلی دور است و با زندگی شخصی ما ارتباطی ندارد. نمی‌دانستیم هر یک از ما می‌تواند برای خود خداوندی داشته باشد و همیشه بتواند به او توسل جوید. مدتها بود دعا کردن، به‌نظر ما کاری مصنوعی می‌آمد، اما اکنون حس می‌کنیم وقتی دعا می‌کنیم، شنونده‌ای داریم که به ما عشق می‌ورزد.

ایجاد رابطه با خداوند و درخواست از او برای رفع کمبودها موجب افزایش آرامش ما می‌شود. کاری که در قدمهای قبلی انجام داده‌ایم، این رابطه را تقویت کرده است. از نیروی برتر خود خواستیم به ما صداقت، روشن‌بینی و تمایل دهد و در مقابل توانایی به دست آوردن این صفات به ما عطا شد. این صفات برای بهبودی ما بسیار مهم بودند.

هر بار متوجه می‌شویم در یکی از صفاتی که به دنبال یافتن آن هستیم، کسر آورده‌ایم و یا در اجرای اصول روحانی با مشکل مواجه شده‌ایم، از خداوند خود کمک می‌خواهیم. در این قدم، از خداوندی مهربان درخواست می‌کنیم بی‌صبری، عدم تحمل، تعصب، عدم صداقت و هر آنچه سدّ راه ما شده، برطرف سازد. در می‌یابیم نیروی برتر ما همیشه آن چیزهایی را که احتیاج داریم، برآورده می‌کند و به‌همین دلیل ایمان ما فزونی می‌یابد.

احتمالاً وقتی از نیروی برتر خود درخواست می‌کنیم کمبودهای ما را برطرف کند، می‌بینیم تنها بخش‌های کوچکی از این کمبودها از میان رفته

است و گاهی نیز نقصی اساسی به سادگی از پیش پای ما کنار می‌رود تا بتوانیم در بهبودی خود پیشرفت کنیم. در مواقعی نیز از اسارت یک یا چند نقص، کاملاً آزاد می‌شویم. رسیدن به این باور مهم است که تنها خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - توانایی برطرف کردن کمبودهای ما را دارد. همچنین اطمینان داریم هرگاه خداوند صلاح بداند، این کار انجام خواهد یافت. این ایمان و اطمینان، درک ما را در مورد نیازها و درخواست‌های ما از خداوند تعالی می‌بخشد.

قطع نظر از اینکه چقدر به استحکام رابطه خود با خداوند - بدان گونه که او را درک کنیم - اطمینان داریم، برای کارکرد قدم هفتم به راهنما احتیاج داریم. راهنما به ما در درک فروتنی و یافتن راهی مناسب برای برقراری رابطه با نیروی برتر کمک خواهد کرد.

باید به‌خاطر بسپاریم که به درگاه نیرویی برتر از خود دعا می‌کنیم. ما با فروتنی درخواست می‌کنیم، زیرا می‌دانیم از خود ما کاری ساخته نیست. بعضی از ما دعای از پیش تدوین شده‌ای را می‌خوانیم که نشان‌دهنده فروتنی ما در هنگام درخواست است. برخی دیگر از ما به نوعی معمولی‌تر دعایی را می‌خوانیم که معرف همان فروتنی است، ولی کلمات آن ساخته ذهن خود ماست. هر گونه برقراری ارتباط با نیروی برتر، دعا محسوب می‌شود. تفاوتی ندارد چه روشی را برای برقراری ارتباط با نیروی برتر انتخاب کنیم، مهم این است که در هنگام دعا، آرامش خاصی ما را فرا می‌گیرد و احساس می‌کنیم از ما مراقبت می‌شود.

علم به این موضوع، آزادی به ارمان می‌آورد. قدم هفتم به هیچ عنوان درمان و شفا نیست، ولی کارکرد آن به ما آزادی انتخاب و تصمیم‌گیری می‌دهد. می‌دانیم اگر بر طبق اصول روحانی بهبودی زندگی کنیم، دیگر خود را برای کنترل وقایع و نتیجه آنها خسته نمی‌کنیم. به خداوند خود در زندگی‌مان اعتماد داریم. احتمالاً هنوز گاه‌به‌گاه دچار

ترسهای می‌شویم، اما دیگر لازم نیست در مقابله با این ترسها از روشهای مخرب استفاده کنیم. برای انجام کارهای مفید حق انتخاب داریم و یا اگر صلاح بدانیم هیچ کاری را انجام نمی‌دهیم. اینکه باور داریم از ما محافظت می‌شود، نتیجه مستقیم ارتباطی است که با نیرویی برتر از خود یافته‌ایم. ما با نیرویی برتر رابطه آگاهانه برقرار می‌کنیم. در طول زندگی، کوشش خواهیم کرد این رابطه آگاهانه را بهتر کنیم. از وجود خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - آگاه هستیم و حضور آن نیرو را احساس می‌کنیم.

با طی مراحل قدم هفتم آرامش خاطری به ما دست می‌دهد که هرگز تصور آن را هم نمی‌کردیم. متوجه می‌شویم آنچه در طول جستجوی ما برای دستیابی به رشد روحانی در تمام مدت با ما همراه بوده، قدرتی است که با آن، ابراز عشق نیروی برترمان را نسبت به خود احساس می‌کنیم. تصویری از رهایی کامل از کمبودهای اخلاقی خود را در ذهن مجسم می‌کنیم. برای ما اهمیت ندارد در طول حیات خود به مرحله فروتنی مطلق یا کمال برسیم، همین که شخصی بتواند این رؤیای بزرگ را در ذهن مجسم کند و به آن فکر کند، هدیه‌ای بسیار نادر و پربهاست.

ما تغییر یافته‌ایم. نه تنها راجع به معجزه بهبودی از دیگران شنیده‌ایم، بلکه خود ما قدرت برنامه معتادان گمنام را با تمام وجود حس می‌کنیم. دیگر زندگی روحانی تنها یک تئوری نیست که درباره آن در جلسات بشنویم، بلکه اکنون حقیقتی قابل لمس است و تنها کافی است برای دیدن یک معجزه، در آینه به خود بنگریم. خداوند، ما را از خواب و غفلت روحانی و ناامیدی ناشی از اعتیاد نجات داده و به افرادی با آگاهی روحانی، بهبود یافته از اعتیاد و مشتاق به زندگی تبدیل نموده است. گرچه به این مرحله رسیده‌ایم، اما هنوز باید خساراتی را که کمبودهای ما به بار آورده‌اند، برطرف کنیم. از آنجا که خواستار بهبودی مداوم و آزادی

خود هستیم، قدم هشتم را شروع کرده و به جبران این خسارات می پردازیم.

قدم هشتم

«ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.»

با کارکرد قدمهای قبلی، با خود و نیروی برتر صلح کردیم. در قدم هشتم فرایندی را شروع می‌کنیم که منجر به داشتن آرامش در کنار دیگران می‌شود.

از آنجا که نواقص شخصیتی عامل اساسی رفتار ما بود، خساراتی را به خود و اطرافیان وارد آورده‌ایم. در قدم هفتم از نیروی برتر خود درخواست کردیم کمبودهای ما را برطرف کند. اما باید توجه داشته باشیم برای رهایی کامل از نواقص خود، ابتدا باید مسئولیت کارهایی را که در نتیجه وجود آن نواقص انجام داده‌ایم، بپذیریم. باید هر کاری که از دستمان بر می‌آید، برای جبران خسارات وارده به انجام رسانیم. در قدم هشتم اشتباهات خود را به تدریج اصلاح می‌کنیم. فهرستی از نام کسانی که به آنها صدمه زده‌ایم تهیه کرده، خواستار جبران خسارات وارده به تمام آنها می‌شویم و به این طریق مسئولیت رفتار خود را به عهده می‌گیریم.

با اینکه کوشش ما برای جبران خسارت، ممکن است بر زندگی افراد خسارت‌دیده تأثیر بگذارد، اما بیشترین تأثیر این کار متوجه زندگی خود ما خواهد شد. هدف ما این است که با جبران خسارات وارده، راه رسیدن به بیداری روحانی را برای خود هموار نماییم. هنگامی که فرآیند جبران خسارت را به انجام می‌رسانیم، از آرامشی که با انجام این کار احساس می‌کنیم، متعجب خواهیم شد.

اکنون مشغول طی مرحله‌ای هستیم که ما را قادر می‌سازد از قید گذشته رها شویم و به‌طور کامل در زمان حال زندگی کنیم. بسیاری از ما هنوز در فکر رفتار نادرست خود با دیگران هستیم و این فکر گاه و بیگاه وجدان ما را آزار می‌دهد. احساس شرمندگی، پشیمانی و تأسف ما از اعمال گذشته خود آنقدر عمیق است که یادآوری آنها ما را دچار احساس گناه طاق‌فرسایی می‌کند. می‌خواهیم از این عذاب وجدان رهایی پیدا کنیم و برای این کار، ابتدا فهرستی از اسامی افراد خسارت‌دیده یا آزرده‌شده تهیه می‌کنیم.

احتمالاً فکر کردن راجع به فهرست، باعث وحشت ما خواهد شد، چرا که ممکن است آنقدر خسارت وارد کرده باشیم که دیگر قابل جبران نباشد و یا اصولاً از روبرو شدن با افراد صدمه‌دیده بترسیم. در این فکر هستیم که این افراد چه برخوردی با ما خواهند داشت؟ شاید بهترین صحنه‌ای که به فکر ما می‌رسد این است که آنها خطاهای ما را نادیده می‌گیرند. بدترین صحنه‌ای که انتظار داریم این است که آنها نه تنها جبران خسارت را نپذیرند، بلکه در صدد انتقام هم برآیند. بسیاری از ما قدرت تصور و صحنه‌پردازی نسبتاً قوی داریم. ولی اکنون وقت این کارها نیست. ما نباید در ذهن خود هیچ گونه سناریویی درباره آنچه پیش خواهد آمد، تدوین کنیم. باید بدانیم قدم هشتم را طی می‌کنیم، نه قدم نهم. در این مقطع تنها باید فهرستی تهیه کنیم و قلباً تمایل پیدا کنیم از افرادی که در این فهرست نوشته‌ایم، جبران خسارت کنیم.

قدمهای قبلی، ما را برای آغاز قدم هشتم آماده کرده است. با صداقت، چگونگی دقیق خطاهای خود را بررسی کرده‌ایم و متوجه شده‌ایم اعمال ما زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار داده است. اقرار به خطاهای خود کار آسانی نبود. باید به نیرویی ایمان می‌آوردیم که ما را دوست داشته باشد و شجاعت لازم برای بازبینی اثرات اعتیاد را به ما عطا

نماید. همان صداقت و شجاعتی که نوشتن ترازنامه و در میان گذاشتن آن لازم داشت، اینجا نیز برای نوشتن فهرست افراد خسارت دیده لازم است. مدتهاست این اصول را تمرین کرده و با آنها آشنایی یافته‌ایم. خیلی ساده بگوییم، قدم هشتم ادامه کوشش‌های ما برای دستیابی به آزادی از طریق به‌کارگیری اصول روحانی است.

اگر بر رنجش‌های خود غلبه نکنیم، تهیه فهرست قدم هشتم و تمایل یافتن به جبران خسارات، مشکل خواهد بود. اکثر ما ممکن است به فردی مدیون باشیم که او نیز به ما صدماتی رسانده است. به احتمال زیاد هنوز او را نبخشیده‌ایم و به همین دلیل تمایلی به گنجاندن نام او در این فهرست نداریم. با این همه، باید این کار را انجام دهیم. ما مسئول اعمال خود هستیم و در هر حال باید دین خود را به او ادا کنیم. باید از رنجش‌های خود دست برداریم و به نقش خودمان در برخوردهای زندگی توجه کنیم. اگر از خودمحوری دست برنداریم، حال ما بهتر نخواهد شد و قادر نخواهیم بود به زندگی روحانی مورد نظر خود دست یابیم. ما انتظارات خود را نادیده می‌گیریم و دیگران را به‌خاطر کارهای خود سرزنش نمی‌کنیم. نباید تصور کنیم در زندگی همیشه قربانی یا فدای دیگران شده‌ایم. در قدم هشتم، کاری نداریم دیگران با ما چه کرده‌اند، بلکه هدف ما تنها پذیرفتن مسئولیت کارهایی است که ما با دیگران کرده‌ایم.

اگر هنوز هم از دست افرادی عصبانی هستیم، باید به تمرین اصل روحانی بخشش بپردازیم. استعداد ما برای عفو دیگران، ارتباط زیادی با توانایی ما در بخشش و دوست داشتن خودمان دارد و اگر با این مسئله مشکل داریم، از نیروی برتر خود استدعای کمک می‌کنیم. از او درخواست می‌کنیم صفاتی را که لازمه تمایل یافتن برای بخشش دیگران

است، به ما عطا نماید. خود را همان گونه که هستیم، پذیرفته‌ایم و اکنون سعی می‌کنیم دیگران را نیز همان گونه که هستند، بپذیریم.

برای تهیه فهرستی از نام اشخاص، مکانها و مؤسساتی که به آنها مدیون هستیم، مطالب قدم چهارم را از نو مرور می‌کنیم. اگر قدم چهارم را به‌طور کامل برداشته باشیم، نقش ما در مشکلات زندگی به وضوح آشکار می‌شود. می‌فهمیم که چطور با نواقص شخصیتی خود به بقیه صدمه رسانده‌ایم. آدمهایی را پیدا می‌کنیم که در نتیجه عدم صداقت ما زخم خورده‌اند، از آنها چیزی را دزدیده‌ایم، سرشان کلاه گذاشته‌ایم و به نوعی زندگی‌شان تحت تأثیر خطاهای ما قرار گرفته است. همچنین دقت می‌کنیم چگونه به کل پیکره اجتماع خسارت وارد کرده‌ایم و آن را هم به فهرست خود اضافه می‌کنیم. احتمالاً از بودجه‌های اجتماعی به‌نوعی سوء استفاده کرده‌ایم. ممکن است در میان جمعی از خود رفتار زننده بروز داده‌ایم و یا از کمک کردن به رفاه عمومی امتناع کرده‌ایم.

اگرچه با مرور قدم چهارم می‌توانیم اغلب نامهای لازم را برای فهرست خود پیدا کنیم، اما باید توجه داشته باشیم قدم هشتم تکرار مجدد ترازنامه ما نیست. اکنون به دنبال اشخاص، مکانها و مؤسساتی می‌گردیم که بدانها ضرر رسانیده‌ایم، نه فقط نوع ضرری که به آنها وارد نموده‌ایم. مثلاً تنها به مسئله دروغ‌گویی نمی‌پردازیم، بلکه به دنبال نام فردی هستیم که به او دروغ گفته‌ایم. ما فقط دزدی نکرده‌ایم، بلکه از افراد مختلفی دزدیده‌ایم.

دست‌نویس‌های قدم چهارم، تنها منبع ما برای تهیه این فهرست نیست، بلکه راهنما نیز می‌تواند کمک مؤثری برای ما باشد. وقتی ترازنامه خود را برای راهنما بازگو کردیم، راهنما به ما کمک خواهد کرد توجه خود را به چگونگی دقیق خطاهای خود متمرکز کنیم. نکته‌سنجی راهنما به ما

کمک می‌کند دریابیم چگونه با به‌کار گرفتن نواقص شخصیتی خود مردم را جریحه‌دار کرده‌ایم و چه کسانی واقعاً باید جزو فهرست ما قرار گیرند. بسیاری از ما نمی‌توانستیم قبول کنیم به خودمان هم ضرر زده‌ایم و هنگامی که بقیه معتادان پیشنهاد کردند که ما نام خود را هم به این فهرست اضافه می‌کنیم، متعجب شدیم. بسیاری از ما، در مورد قبول مسئولیت خطاهای خود افراطی عمل کردیم، یعنی یا منکر هر گونه مسئولیتی شدیم و یا اینکه تمام مشکلاتی را که با بقیه داشتیم، به گردن خود انداختیم. با شنیدن صحبت‌های راهنما و سایر معتادان، تصورات اشتباه خود را تصحیح می‌کنیم و شفافیت لازم را برای کارکرد قدم هشتم به دست می‌آوریم. با کمکی که از این دوستان می‌گیریم، دیدگاه واقع‌بینانه‌ای درباره حدود مسئولیت خود پیدا می‌کنیم.

پیش از تهیه فهرست، باید مفهوم اصطلاح "صدمه زدن" را در قدم هشتم درک کنیم. برداشت ذهنی اغلب ما از اصطلاح صدمه زدن، آزار رساندن جسمی و بدنی است. لیکن صدمه زدن انواع مختلفی دارد: ایجاد شکنجه و عذاب روحی و روانی، آسیب رساندن به متعلقات دیگران یا از بین بردن آنها، خدشه‌دار کردن عواطف و احساسات، خیانت کردن یا سوء استفاده کردن از اعتماد دیگران و غیره. اگرچه ممکن است بگوییم «قصد و نیت من هرگز آسیب رساندن به دیگران نبوده است»، در هر حال مسئول صدماتی هستیم که به دیگران رسانده‌ایم و فرقی نمی‌کند نیت ما چه بوده است. هرگاه دیگران در اثر کارهای ما به نوعی آسیب ببینند، به آنها صدمه زده‌ایم. برای آنکه از نحوه صدمه زدن خود به دیگران درک بهتری پیدا کنیم، باید خود را جای آنها بگذاریم. اگر بتوانیم بفهمیم بی‌توجهی ما به دیگران، چه بر سر آنها آورده است، در آن صورت اضافه کردن اسامی آنها به فهرست، آسان خواهد بود.

علاوه بر فهمیدن معنای "صدمه زدن" باید معنای "جبران خسارت" را هم درک کنیم. اگرچه اظهار تأسف لازمه جبران خسارت است، هدف از این قدم تمایل به اظهار تأسف نیست. احتمالاً بیشتر کسانی که از سوی ما آسیب دیده‌اند، به اندازه کافی اظهار تأسف ما را شنیده‌اند. در حقیقت، در این قدم تمایل پیدا می‌کنیم تا حد توان خسارات وارده به آنها را به‌خصوص با تغییر نوع رفتار خود جبران نماییم. احتمال دارد در مواردی صدمات وارد شده از جانب ما به قدری جدی بوده که گویا قابل جبران نیست. یکی از این موارد، در روابط ما با افرادی مشهود است که برای مدتی نسبتاً طولانی با آنها زندگی کرده‌ایم. سالهاست، افراد خانواده، همسر و رفقای قدیمی خود را یکی پس از دیگری درگیر شرایط دردناک زندگی کرده‌ایم. با آنکه گذشته را نمی‌توان تغییر داد، لیکن هنوز باید به اعمال و کارهای خود به دقت فکر کنیم و به خساراتی که به بار آورده‌ایم، اعتراف نماییم. با توجه به اینکه تغییر آنچه اتفاق افتاده غیر ممکن است، حداقل می‌توانیم با تکرار نکردن چنین اشتباهاتی، جبران خسارت خود را شروع کنیم.

پذیرفتن صدمات وارده به دیگران، تأسف خوردن از صمیم قلب و تمایل یافتن برای تغییر شرایط تا حد توان، فرآیند مشکل و دردناکی است. اما نباید از زیاد شدن درد و رنج خود بترسیم، چرا که اعتراف حقایق به ما کمک می‌کند به بیداری روحانی خود ادامه دهیم. بسیار ساده بگوییم، با پذیرفتن صدماتی که به دیگران زده‌ایم، فروتنی ما بیشتر می‌شود. اظهار تأسف از صمیم قلب نشان می‌دهد خودمحوری ما از بین رفته است. وقتی حاضریم برای تغییر یافتن خود هر کاری را انجام دهیم، روحیه جدیدی در ما ایجاد می‌شود.

نوشتن فهرستی برای جبران خسارت، به خودی خود باعث خواهد شد تا حدودی تمایل لازم برای انجام این کار را به دست آوریم. فرصتی

پیدا خواهیم کرد با صدماتی که به دیگران وارد کرده‌ایم، روبرو شویم. ممکن است بعد از اینکه اسم شخص صدمه‌دیده و نوع صدمه وارده به او را نوشتیم، مختصری نیز در مورد برنامه خود برای جبران خسارت از او بنویسیم. برنامه‌ریزی برای جبران خسارت معمولاً باعث افزایش تمایل ما می‌شود، چرا که با این کار متوجه قابلیت‌های خود برای جبران خسارت خواهیم شد.

می‌خواهیم برای جبران خسارت تمایل پیدا کنیم و هر آنچه در توان داریم، برای به دست آوردن این تمایل انجام می‌دهیم. اگر متوجه شدیم نمی‌توانیم با خود کنار بیاییم و یا در مورد میزان تمایل خود به جبران فلان خسارت به نتیجه‌ای نمی‌رسیم، هر چه سریع‌تر این افکار غیرسازنده را با دعا کردن از ذهن خود خارج می‌کنیم. اگر هنوز هم مردد هستیم، حداکثر تلاش خود را برای برطرف کردن این تردید انجام می‌دهیم. در اینجا بهبودی ما مطرح است و اگر بخواهیم بهبودی خود را ادامه دهیم، باید به هر شکل ممکن جبران خسارت کنیم.

از خداوند درخواست می‌کنیم تمایل لازم را برای جبران خسارت به ما عطا فرماید. وقتی برای به دست آوردن تمایل دعا می‌کنیم فاصله ما با خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - چند قدمی نزدیک‌تر می‌شود. در قدم هفتم با درخواستی که از نیروی برتر برای رهایی از کمبودهای خود کردیم، رابطه خود را با او استحکام بخشیدیم. در اینجا هم به همان نیرو اعتماد می‌کنیم و باور داریم که او تمام احتیاجات ما را برای کارکرد این قدم مهیا خواهد کرد. تعهد ما نسبت به بهبودی ایجاب می‌کند تمام کارهای لازم را برای رسیدن به آن به انجام رسانیم.

نیروی برتر دائماً بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد و ما را برای خدمت به دیگران آماده می‌سازد. تغییراتی که این نیرو در زندگی ما ایجاد کرده است، در اخلاق و کردار ما کاملاً نمایان است. اکنون می‌توانیم به جای

نواقص شخصیتی، اصول روحانی را انتخاب کنیم و به جای اعتیاد، بهبودی را برگزینیم. دیدگاه تازه‌ای نسبت به زندگی پیدا کرده‌ایم و می‌دانیم مسئول اعمال خود هستیم. دائماً برای صدماتی که در گذشته زده بودیم، تأسف نمی‌خوریم. اگر درک کنیم چه صدمات بدی را به مردم وارد کرده‌ایم و از صمیم قلب به‌خاطر دردها و ناراحتی‌هایی که برای آنها ایجاد کرده‌ایم، تأسف بخوریم و آنها را از نیت خیر خود نیز آگاه کنیم، کلید رهایی خود از مشکلات گذشته را می‌یابیم. با اینکه هنوز راه زیادی برای ایجاد صلح با دیگران در پیش داریم، اما در حقیقت راه زیادی را برای رسیدن به آرامش خود پیموده‌ایم. با داشتن این دیدگاه جدید، ایمان به خداوند و تمایل، به سوی قدم نهم پیش می‌رویم.

قدم نهم

«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.»

اکنون که تمایل پیدا کرده‌ایم از تمام افراد صدمه زده جبران خسارت کنیم، تمایل خود را با کارکرد قدم نهم به عمل در می‌آوریم. اینک اقداماتی انجام می‌دهیم که ما را از مرحله ابتدایی آگاهی از خطاها و مشکلاتی که ایجاد کرده‌ایم، فراتر می‌برد و در نهایت باعث آزادی و ایجاد آرامش در زندگی ما خواهد شد. برای انجام این کار، لازم بود زندگی خود را بررسی کنیم، نواقص شخصیتی خود را بشناسیم و به دقت دریابیم چگونه به دلیل این نواقص شخصیتی، به دیگران صدمه زده‌ایم. اکنون باید هر کاری که از دستمان برمی‌آید، برای جبران این صدمات انجام دهیم.

ما فهرست قدم هشتم را تهیه کرده‌ایم و می‌دانیم باید چه کاری را به انجام رسانیم. با این حال بین دانستن و عمل کردن فاصله زیادی وجود دارد. ممکن است برنامه خوبی برای جبران خسارت در اختیار داشته باشیم، ولی وقتی زمان اجرای آن برسد، یکباره ترس وجود ما را فرا گیرد و از انجام هر عملی عاجز شویم. چه بسا از فکر اینکه چگونه با ما برخورد خواهد شد، وحشت داشته باشیم و نگران باشیم کسی شاید بخواهد از ما انتقام بگیرد. از سوی دیگر احتمال دارد در اعماق دل خود امیدوار باشیم در زمان جبران خسارت، مورد عفو واقع شویم. نباید انتظار داشته باشیم که مجبور به جبران خسارت نخواهیم بود. به عبارت دیگر، تمایل ما برای کارکرد این قدم نباید بر این مبنا شکل گرفته باشد که در عمل، کسی از ما جبران خسارتی نخواهد خواست. در راه جبران هر خسارتی می‌توان انتظار وقوع صحنه‌های مختلفی را داشت. ممکن است افراد ما را کاملاً

مقصر قلمداد کنند و از ما خسارت بخواهند یا اینکه خطاهای ما را به راحتی ببخشند. باید تمایل داشته باشیم بدون توجه به عواقب احتمالی به کار خود ادامه دهیم. یکبار دیگر با یاری نیروی برتر باید بر ترسهای خود غلبه کنیم و برای رسیدن به بهبودی تلاش کنیم.

ما باید در کارکرد این قدم شجاعت داشته باشیم و از روبرو شدن با کسانی که در صدد جبران خسارت از آنها هستیم، وحشت نداشته باشیم. پس باید از خداوند خود درخواست نیرو کنیم. در هنگام جبران هر یک از خسارات، نیروی برتر در کنار ما خواهد بود. با ایمان به نیروی برتر دیگر مهم نیست چه اندازه از نزدیک شدن به افراد صدمه دیده نگران هستیم. احتمالاً دچار تردید خواهیم بود و تصور خواهیم کرد سایر مردم اجتماع به اندازه اعضای NA پذیرای ما نخواهند بود. با این همه، دریافته ایم ابراز محبت و قدرت بخشش در انحصار معتادان در حال بهبودی نیست و مردم دیگر نیز می توانند ما را همان گونه که هستیم بپذیرند و مشکلات ما را درک کنند. اما مردم چه ما را قبول کنند و چه نکنند، باید از آنها جبران خسارت کنیم. این دردسری که به جان می پذیریم، مطمئناً باعث گسترش آزادی شخصی ما خواهد گشت.

اصول روحانی صداقت و فروتنی که در قدمهای قبلی فراگرفته ایم، نهایت کمک را برای کارکرد قدم نهم به ما خواهند کرد. اگر این اصول را قبلاً تمرین نکرده باشیم، هرگز قادر نخواهیم بود با حالتی فروتنانه به افرادی که مدیون به جبران خسارت از آنها هستیم، مراجعه کنیم. بررسی صادقانه ای که از آن برای نوشتن ترازنامه استفاده کردیم، اقراری که در قدم پنجم نمودیم، زیر پا گذاردن غرور خود در قدمهای ششم و هفتم و بالاخره دیدگاه واقع بینانه ای که نسبت به نحوه صدمه زدن به دیگران به دست آوردیم، همگی دست به دست یکدیگر داده و برای ما فروتنی بیشتر و انگیزه کافی برای کارکرد قدم نهم را به ارمغان آورده اند. این

مسیر ما را راهنمایی کرده تا خطاهای گذشته خود را با فروتنی بپذیریم و قبول کنیم اکنون در چه مسیری قدم گذاشته‌ایم و با این کار تمایل خالصانه‌ای را برای جبران خسارت از تمامی افراد صدمه‌دیده به دست آوریم.

تمایل به جبران خسارت، در حقیقت انگیزه اصلی ما، در کارکرد قدم نهم خواهد بود؛ چرا که جبران خسارت، عملی نیست که تنها به صرف اینکه برنامه پیشنهاد نموده، انجام دهیم. برای آنکه مطمئن شویم انگیزه ما از اصول روحانی منشاء گرفته، بار دیگر پیش از اقدام به هر جبران خسارتی، عزم خود را برای سپردن اراده و زندگی خود به خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - جزم می‌کنیم. نیرویی برتر از ما، راهنمایی لازم را برای انجام این امر در اختیار ما خواهد گذاشت.

نباید انتظار داشته باشیم چون بر طبق اصول روحانی زندگی می‌کنیم، مورد تشویق و تحسین قرار گیریم. افرادی که در صدد جبران خسارت از آنها هستیم، عکس‌العمل‌های گوناگونی نشان خواهند داد. بعضی از آنها نسبت به کاری که انجام می‌دهیم، روی خوش نشان نخواهند داد. رابطه ما با این افراد ممکن است بهتر شود و یا شاید هم تیره‌تر شود. برخی از آنها از ما تشکر خواهند کرد، عده‌ای با ناراحتی خواهند گفت «تا حالا کجا بودی که نیامدی معذرت بخواهی». باید انتظار هر گونه برخوردی را داشته باشیم و نتیجه آن را فقط به خداوند خود بسپاریم. البته مهم این است که حداکثر سعی خود را به کار گیریم. وقتی که این کار را انجام دادیم، دیگر وظیفه ما تمام شده است.

نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم فقط به صرف اینکه به گونه‌ای سعی در جبران کرده‌ایم، احساسات دردناک فرد صدمه‌دیده، به‌طور معجزه‌آسایی برطرف شود. ممکن است با فروتنی از او درخواست بخشش کنیم، اما او نپذیرد. با این حال، از آنجا که می‌دانیم حداکثر تلاش خود را کرده‌ایم، از

انتظار بخشیده شدن چشم‌پوشی می‌کنیم. در طی مدتی که به دنبال جبران خسارت‌ها هستیم، مرتب از خود می‌پرسیم آیا این کار را واقعاً از روی تأسف انجام می‌دهیم و برای جبران خسارت کارهای خود تمایل داریم؟ اگر جواب ما به این سؤال "مثبت" باشد، می‌توانیم مطمئن باشیم از روی فروتنی و عشق، جبران خسارت کارهای خود را به عهده گرفته‌ایم.

برای اینکه روحیه فروتنی مدّ نظر ما باقی بماند، با راهنما در هر فرصتی مشورت می‌کنیم و همیشه پیش از اینکه نسبت به هر یک از جبران‌های خود اقدام نماییم، آن را با راهنما در میان می‌گذاریم. او را در جریان می‌گذاریم که به چه دلیل می‌خواهیم از کسی جبران خسارت کنیم، تصمیم داریم به او چه بگوییم و در نظر داریم چه پیشنهادی برای رفع و رجوع ارائه دهیم. در هر صورت، کاری که برای جبران خسارت انجام می‌دهیم، باید متناسب با ضرر و زیان وارده باشد. به عنوان مثال، اگر پولی قرض کرده و پس نداده‌ایم فقط عذرخواهی نمی‌کنیم، بلکه پول شخص مورد نظر را نیز پس می‌دهیم. مستقیماً با افراد خسارت‌دیده حرف می‌زنیم و دقیقاً خطای خود را جبران می‌کنیم.

دلجویی ما از کسانی که در گذشته از آنها رنجیده‌ایم، مسلماً باید با روحیه فروتنی همراه باشد؛ زیرا نمی‌خواهیم به قصد دلجویی شروع کرده باشیم، ولی بعداً کار بر سر اینکه کدامیک از ما بیشتر زیان یا خسارت دیده، به جر و بحث بکشد. در بین افرادی که مورد جبران خسارت قرار می‌گیرند، مسلماً کسانی نیز پیدا می‌شوند که خودشان هم، به ما صدمه زده‌اند. با این همه، باید احساس مغبون شدن خود را نادیده بگیریم. وظیفه ما این است که در صدد جبران اشتباهات خود برآییم، نه آنکه دیگران را مجبور کنیم به زبان خودشان بگویند در مورد ما اشتباه رفتار کرده‌اند.

بر اساس تجربیات ما، جبران خسارت دو مرحله دارد؛ چرا که نه تنها از شخص خسارت دیده دلجویی می‌کنیم، بلکه دنباله‌ای این دلجویی را به‌طور جدی پیگیری می‌کنیم. برای مثال، اگر در حال عصبانیت به اموال کسی خسارت وارد کرده باشیم، برای جبران آن، نه تنها از او عذرخواهی می‌کنیم و اموال صدمه‌خورده را تغییر داده یا تعویض می‌کنیم، بلکه این اقدامات را با تغییر دادن طرز برخورد و رفتار خود پیگیری می‌نماییم. رفتار خود را اصلاح کرده و هر روز سعی می‌کنیم دیگر عصبانیت خود را با ضرر زدن به اموال خود یا دیگران بروز ندهیم.

تغییر روش زندگی ما، در تمام مدت عمر رخ می‌دهد و شاید مهم‌ترین جبران خسارتی است که می‌توان انجام داد. بعضی از افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم، مثل افراد خانواده یا کسانی که مدت‌های مدید با ما رابطه نزدیکی داشته‌اند، سالهاست که رنج می‌کشند. دلجویی از چنین افرادی کاری نیست که با یک عذرخواهی پنج دقیقه‌ای پایان گیرد، حتی اگر از صمیم قلب باشد. اگر چه اقرار به اشتباه و عذرخواهی، خود نقطه‌ای صحیح برای شروع است، ولی باید هر روز به‌طور منسجم سعی کنیم افراد نزدیک و عزیز خود را دیگر آزار ندهیم. اگر از زندگی خانوادگی خود غافل بوده‌ایم، اکنون سعی می‌کنیم زمانهای معینی را فقط به خانواده خود اختصاص دهیم. اگر شخص بی‌فکری بوده‌ایم و روز تولد یا سالگرد مناسبت‌های مهم را فراموش می‌کردیم، از این پس دقت بیشتری صرف می‌کنیم و تاریخ آن اتفاقات مهم را به‌خاطر می‌سپاریم. اگر نسبت به دیگران بی‌توجه بوده‌ایم یا همیشه به دنبال خواسته‌های خود بوده‌ایم، اکنون باید کم‌کم به احساسات و خواسته‌های دیگران نیز اهمیت بدهیم. البته ممکن است رابطه ما با بعضی از افرادی که در فهرست جبران خسارت ما هستند، مدتهاست که قطع شده باشد. مثلاً اگر از همسری که از او صاحب فرزند هستیم، جدا شده‌ایم، احتمالاً خرج نگهداری فرزند

خود را نداده‌ایم. حال وقتی بخواهیم جبران خسارت کنیم، باید هدف معینی را در نظر بگیریم و دنبال ایجاد رابطه مجدد با همسر سابق خود نباشیم. علاوه بر این، تعهدات وجدانی ما خیلی بیشتر از آن است که تنها به پرداختن پول اکتفا کنیم. باید با موافقت همسر سابق خود ترتیبی دهیم تا سهمی از خدمات لازم برای فرزند خود را به عهده بگیریم. از آنجا که اعمالی که در این قدم به انجام می‌رسانیم، مستقیماً تأثیراتی روی دیگران می‌گذارد، باید آگاهانه و سنجیده عمل کنیم و درباره جبران خسارات با راهنما مشورت کنیم. گاه بعضی از ما با عجله و بدون مشورت، تنها برای اینکه از عذاب وجدان خود بکاهیم، به شخصی برای جبران خسارت مراجعه کرده‌ایم. اما این نوع برخوردهای شتابزده غالباً آزاردهنده بوده‌اند.

برای مثال، ممکن است در قدم چهارم در مورد افرادی نوشته باشیم که سالها آنها را به‌طور مخفیانه رنجانده‌ایم. بدون آنکه بدانند، آنها را مسخره می‌کردیم، مورد قضاوت قرار می‌دادیم، اعمالشان را محکوم می‌کردیم و آبرویشان را نزد دیگران می‌بردیم. چون تمامی این تروورهای شخصیتی را بدون اطلاع این افراد انجام داده‌ایم، آیا اکنون باید نزد آنها رفته و به این کارها اعتراف کنیم؟ مسلماً خیر! هدف قدم نهم این نیست که وجدان خود را به قیمت ناراحتی دیگران آرام سازیم. راهنما به ما کمک خواهد کرد راه صحیح جبران خسارت را بیابیم، بدون آنکه خسارت جدیدی وارد کنیم.

با اینکه نباید در صدد جبران خساراتی باشیم که باعث خسارات جدیدی می‌گردند، اما هنوز برای ما پرسش‌هایی باقی مانده که پاسخ چندان مستقیمی ندارد. برای مثال، چگونه می‌توانیم از شخصی که فوت کرده یا قادر به یافتن او نیستیم و یا هزاران کیلومتر با او فاصله داریم، به‌طور مستقیم جبران خسارت کنیم؟ راههای بسیاری برای جبران

خسارت مستقیم و مؤثر وجود دارند که حتماً لازم نیست به طور شخصی صورت پذیرند. مثلاً اگر به شخصی مرحوم مدیون هستیم، می‌توانیم همان چیزهایی را که اگر زنده بود به او می‌گفتیم، به صورت نامه بنویسیم. تمایل شدید به جبران خسارت از کسی که هزاران کیلومتر دور از ما زندگی می‌کند، خواسته‌ای شرافتمندانه است، ولی اکثر امکانات مسافرت به نقاط دور را فقط به منظور جبران خسارت نداریم، در چنین مواقعی تماس تلفنی و یا نوشتن یک نامه معمولاً همان کار جبران خسارت مستقیم را انجام می‌دهد. اما اگر نمی‌توانیم افرادی را پیدا کنیم، نامشان در همان فهرست باقی خواهد ماند و شاید روزی فرصت جبران مستقیم از آنها را پیدا کنیم، حتی اگر چند سالی به طول انجامد. ولی تا آن زمان، باید تمایل خود را برای جبران خسارت حفظ کنیم تا به محض یافتن موقعیت مناسب، در صدد جبران برآییم. از سوی دیگر، هرگز نباید جبران خسارت و دلجویی را به دلیل آنکه از روبرو شدن با شخص مورد نظر واهمه داریم، به تعویق بیندازیم. تمام کوشش خود را برای یافتن افرادی که بدانها مدیون هستیم، به کار می‌بندیم و هنگامی که آنها را یافتیم به شایسته‌ترین نحو ممکن از آنها دلجویی می‌کنیم.

انتخاب بهترین راه جبران خسارت، نیازمند دقت و استمداد از وجدان است. بعضی از ما باید خساراتی را جبران کنیم که ممکن است قابل جبران نباشد. کارهایی که در گذشته انجام داده‌ایم، ممکن است در مردم زخم عمیق روحی یا جسمی به جای گذاشته باشد و یا حتی باعث مرگ کسی شده باشد. مجبوریم به نوعی با این خاطرات دردناک کنار بیاییم. از اعمال خود به شدت پشیمان هستیم و نمی‌دانیم چنین مواردی را چگونه می‌توان جبران نمود. دقیقاً اینجاست که باید به نیروی برتر خود تکیه کنیم. شاید بخشیدن خودمان مشکل باشد، ولی می‌توانیم از خداوند مهربان خود طلب بخشش کنیم. می‌نشینیم و با حضور نیروی برتر خود

آرامش پیدا می‌کنیم. از او استدعا می‌کنیم ما را در حل مشکلات راهنمایی کند. بسیاری از ما به این نتیجه می‌رسیم که زندگی خود را صرف کمک به معتادان و انسان‌های دیگر کنیم. راه حل چنین مشکلاتی آسان نیست. بسیار ساده بگوییم: باید تحت شرایط موجود، حداکثر تلاش خود را انجام دهیم و از خداوند و راهنمای خود کمک بگیریم.

برای بسیاری از ما خسارات ناشی از اعمال گذشته چندان جدی نیستند و در سطح مشکلاتی از قبیل دستور جلب به دلیل جرایم رانندگی، بدهکاری‌های نسبتاً کوچک و از این دست مشکلات است. اما بعضی دیگر از ما جرایمی جدی مرتکب شده‌ایم و مجازات‌های بسیار سنگینی در انتظار ماست. ممکن است این مشکلات به یک معضل تبدیل شوند. مثلاً اگر خود را به مقامات انتظامی معرفی کنیم، به زندان خواهیم رفت. اگر خود را معرفی نکنیم، از دستگیر شدن یا رفتن به زندان واهمه خواهیم داشت. اما با کمک خداوند و راهنما آمادگی پیدا می‌کنیم تا برای حفظ بهبودی خود هر کاری که لازم باشد، انجام دهیم. گاه در چنین مواردی لازم است از مشاوره قضایی برای تصمیم‌گیری نهایی استفاده کنیم. در این گونه موارد، مشاوره با یک وکیل دادگستری ممکن است کمک زیادی به ما کند.

در مورد خسارات مالی پردردسر باید با یک فرد متخصص مشورت کنیم. بعضی دیگر از ما آنقدر بدهکاری داریم که به هیچ عنوان قادر به پرداخت آنها نیستیم. امکان دارد آنقدر بدهکاری‌های پراکنده و صورتحساب‌های عقب‌مانده داشته باشیم که اگر در آمد چند سال آینده خود را روی هم بگذاریم، برای پرداخت آنها کافی نباشد. بعضی از ما به قدرت اجاره خانه، هزینه آب، برق و تلفن را می‌پرداختیم. ممکن است به این نتیجه رسیده باشیم که جابه‌جایی و نقل مکان از یک محل به محل دیگر تنها راه فرار کردن از انجام تعهدات مالی است.

درست مثل بقیه جبران خسارت‌ها، ابتدا باید در مورد بدهکاری‌های خود با راهنما مشورت کنیم. بسیاری از ما پس از آنکه بهبود می‌یابیم، دوباره متکفل مخارج خانواده خود می‌شویم، زیرا آنها برای غذا و سرپناه چشم به دست ما دارند. در چنین اوضاعی متوجه می‌شویم بودجه ما خیلی محدود است و اگر بخواهیم هم خرج منزل را بدهیم و هم مقداری از بدهکاری‌های خود را بپردازیم، باید خیلی دقیق و حساب‌شده خرج کنیم. امکان دارد برای رسیدن به نتیجه‌ای عملی، مجبور باشیم به طلبکاران خود مراجعه کنیم و اوضاع فعلی خود را برای آنها تشریح کنیم، ضمن اینکه به آنها ابراز کنیم جداً تمایل به پرداخت بدهکاری‌های خود داریم. بدین وسیله یک راه منطقی و عملی پیدا می‌کنیم تا بدهکاری‌های خود را بپردازیم و به پرداخت آنها متعهد باشیم. این مسئله نشان می‌دهد جبران خسارات، فرآیندی طولانی دارد و به‌صورت اتفاقی و یا مقطعی صورت نمی‌گیرد. این کار به نظم، از خودگذشتگی و تعهد به پرداخت بدهکاری‌ها در مدت طولانی دارد. اما اگر می‌خواهیم عزت نفس خود را مجدداً به دست آوریم، این تنها راه ماست.

اکثر ما متوجه‌شده‌ایم جبران خسارت در مورد روابط صمیمی و خصوصی کاری طاقت‌فرسا است. وقتی در قدم چهارم، ترازنامه خود را می‌نوشتیم متوجه شدیم نه تنها بسیاری از شانس‌هایی را که برای برقراری رابطه عمیق عاطفی به ما روی آورده بودند، از دست داده‌ایم، بلکه به همسران خود نیز ضربه‌های عمیق عاطفی وارد کرده‌ایم. از نزدیکی و برقراری روابط عاطفی با دیگران و احساس مسئولیت وحشت داشتیم و همین مسئله باعث می‌شد از افرادی که ما را دوست داشتند، سوءاستفاده کنیم یا به آنها خیانت کنیم و یا آنها را ترک کنیم. اگر بخواهیم به‌طور کلی صحبت کنیم، اصولاً هیچ‌گاه در دسترس این افراد نبودیم. ممکن است موقعیت‌هایی پیش آید که احساس کنیم برای جبران

خسارت از این افراد زمان مناسبی است، اما مواقعی نیز وجود دارد که باید این افراد را تنها بگذاریم و زخمهای قدیمی را تازه نکنیم. برای تشخیص این موقعیتها، باید صداقت داشته باشیم و با راهنما مشورت کنیم. ممکن است برای دلجویی از افرادی که از لحاظ عاطفی به آنها صدمه زده‌ایم، با آنها به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم ارتباط برقرار کنیم. در هر حال، باید رفتار خود را در روابط عاطفی تغییر دهیم. اگر در گذشته از درگیریهای عاطفی فرار می‌کردیم، اکنون باید آرام بنشینیم و با شخص مورد نظر صادقانه صحبت کنیم. باید به خواسته‌های دیگران توجه و حساسیت بیشتری نشان دهیم و به آنها احترام بگذاریم.

گاهی از اوقات تنها راه ما برای جبران خسارت تغییر روش زندگی است. همان‌طور که در قدم هشتم ذکر کردیم، ممکن است به‌طور کلی به جامعه خود مدیون باشیم. با توجه به اینکه جبران خسارت از تمامی جامعه تا حدودی غیر ممکن است، باید با تغییر رفتار خود این کار را انجام دهیم. اگر به جامعه خود صدمه زده‌ایم، از این پس می‌توانیم فرد مفیدی برای جامعه باشیم و از این طریق جبران خسارت کنیم. ما به جامعه خدمت می‌کنیم و سعی می‌کنیم فقط مصرف‌کننده نباشیم.

بهبودی ما نیز به نوبه خود راهی است که از خود جبران خسارت می‌کنیم. وقتی اعتیاد ما فعال بود، با خود برخورد وحشتناکی داشتیم. هر بار که به انسان دیگری صدمه می‌زدیم، احساس گناه و شرم، به عزت نفس ما لطمه می‌زد. اعتیاد، به هزاران روش مختلف باعث تحقیر ما می‌شد. اکنون که در حال بهبودی هستیم، فرا می‌گیریم با خود به‌گونه‌ای رفتار کنیم که نشان دهد برای خود احترام قائل هستیم.

مهم‌ترین نتیجه‌ای که از کارکرد قدم نهم عاید ما می‌شود، احساس آرامش درونی است. این قدم نکات بسیاری درباره فروتنی، گذشت، محبت و از خود گذشتگی به ما می‌آموزد. اکنون باید به تدریج از بیماری

اعتیاد التیام یابیم و دیگر با پشیمانی و افسوس‌های گذشته زندگی نکنیم. از لحاظ روحانی رشد می‌کنیم و در حقیقت متوجه می‌شویم در زندگی خود به مرز جدیدی از آزادی دست یافته‌ایم. اکنون گذشته برای ما معنای دیگری جز "گذشته" ندارد. این گذشته را پشت سر گذاشته‌ایم و دیگر پیشاپیش افکار ما قرار ندارد تا با کوچکترین تحریکی دوباره برای ما زنده شود و امروز ما را خراب کند.

یکی از بهترین ارمغان‌های قدم نهم این است که به مقام والاتری از انسانیت دست می‌یابیم. همین که دیگر مرتکب رفتارهای دردسرها را پیشین نمی‌شویم، نشان می‌دهد تغییر عظیمی در ما صورت گرفته است. ممکن است تاکنون اصلاً متوجه نشده بودیم چقدر تغییر کرده‌ایم. فرآیندی که برای جبران خسارت طی کردیم، ما را متوجه می‌سازد که واقعاً تغییر کرده‌ایم و انسان دیگری شده‌ایم. کابوس زندگی ما در دوران اعتیاد سرانجام در سحرگاه بهبودی ما به تدریج محو می‌شود.

وقتی برای جبران خسارت، با افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم، روبرو می‌شویم، فروتنی ما بیشتر می‌شود. هنگامی که درمی‌یابیم اعمال ما چه تأثیر عمیقی بر روی دیگران گذاشته است، تکان می‌خوریم و شوکی بر ما وارد می‌شود که افکار و سوسه‌آلود ما را می‌پراکند. در این زمان متوجه می‌شویم که دیگران نیز واقعاً احساس دارند و اگر بی‌دقتی کنیم، ممکن است به آنها ضربه‌های شدیدی وارد شود. در طی کارکرد این قدم می‌آموزیم نسبت به دیگران بی‌توجه نباشیم و آنچه را یاد می‌گیریم، در زندگی امروز خود به کار بندیم. عادت می‌کنیم قبل از سخن گفتن یا عمل کردن، فکر کنیم و این مسئله ملکه ذهن ما می‌شود که آنچه می‌گوییم یا انجام می‌دهیم، روی دوستان، خانواده و اعضای NA اثر می‌گذارد. از این پس نسبت به مردم با مهربانی و محبت برخورد می‌کنیم و با تمام وجود برای احساسات آنها احترام قائل می‌شویم.

فروتنی و از خودگذشتگی لازمه جبران خسارت است. از اینکه قدم نهم عزت نفس ما را افزایش دهد، متعجب خواهیم شد. یکی دیگر از مسائل به ظاهر ضد و نقیض بهبودی این است که هر چه از "خودبزرگ بینی" دور می شویم، یاد می گیریم خود را بیشتر دوست داشته باشیم. انتظار نداشتیم که با پیمودن این سفر روحانی نسبت به خود احترام بیشتری قائل شویم، ولی دقیقاً همین طور شده است. وقتی به دیگران ابراز محبت می کنیم، برای خود ارزش قائل می شویم. متوجه می شویم ایثار ما، نه تنها باعث بهتر شدن اوضاع در NA بلکه در تمام محیط اطراف ما می گردد.

در نتیجه کارکرد قدم نهم، می توانیم به راحتی در زمان حال زندگی کنیم، از لحظات زندگی خود لذت ببریم و از این هدیه گران قیمت یعنی "بهبودی" قدرشناسی کنیم. دیگر خاطرات گذشته، از پیشرفت ما نمی کاهد و فرصتهای جدیدی در زندگی ما آشکار می شوند. ما به میل خود در جهانی فعالیت می کنیم که پیش از این حتی به ذهن ما هم خطور نمی کرد. آزادیم برای خود آرزوهایی داشته باشیم و در مسیر تحقق این آرزوها حرکت کنیم. اکنون دیدگاه و افق زندگی آینده ما نامحدود گشته است. ممکن است گاه به گاه به دلایلی از مسیر خود منحرف شویم، اما قدم دهم به ما فرصت می دهد دوباره روی پای خود بایستیم و به جلو قدم برداریم. نیروی برتر ما را به زندگی دعوت کرده است و ما این دعوت را با نهایت سپاسگزاری می پذیریم.

قدم دهم

«ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.»

بهبودی در متداندان گمنام به معنای آموختن روش زندگی است. به کار گرفتن اصول روحانی نه قدم پیشین در زندگی، به ما این فرصت را می‌دهد با خود و دیگران در صلح و آرامش زندگی کنیم. ارزیابی خود، رویارویی با نواقص اخلاقی خود و قبول مسئولیت خطاهای خود، همگی عوامل مهم و حساسی برای اجرای اصول روحانی در زندگی هستند. با کارکرد قدم دهم، هر روز بیشتر از عواطف و وضعیت روانی و روحانی خود آگاهی پیدا می‌کنیم. هر چه بیشتر در کارکرد این قدم پیشرفت می‌کنیم، در می‌یابیم که دیدگاه ما نسبت به مسائل نه تنها تغییر یافته، بلکه به مراتب سنجیده‌تر و عمیق‌تر شده است.

برخی از ما قدم چهارم را به یاد می‌آوریم و از خود می‌پرسیم پس از کارکرد این قدم چرا باید قدم دهم را بردارم؟ فکر می‌کنیم تمام اشتباهات گذشته خود را طی کارکرد قدمهای قبلی تصحیح کرده‌ایم و از آنجا که قصد نداریم آن اشتباهات را بار دیگر تکرار کنیم، پس چه لزومی دارد که با چنین جدیتی خود را مورد سنجش قرار دهیم؟ قدم دهم به نظر اکثر ما خسته‌کننده است. این قدم اقدام مشقت‌باری است که می‌توان آن را به‌طور کلی نادیده گرفت. لیکن باید به رشد خود ادامه دهیم و قدم دهم به ما برای تداوم این امر کمک می‌کند. با آنکه به‌طور پی‌درپی به قدمهای قبلی باز خواهیم گشت، ولی قدم دهم به نوع متفاوتی به روحانیت ما کمک خواهد کرد: از طریق آگاه کردن ما از وضعیت کنونی زندگی خود.

برای ما بسیار اهمیت دارد که با افکار، روحیه، احساسات و رفتار خود آگاهانه در ارتباط باشیم. هر روز در زندگی ما، مشکلات جدیدی به وجود می‌آیند. بهبودی ما مستقیماً به تمایل ما در روبرویی با این مشکلات بستگی دارد. تجربه نشان داده است بعضی اعضا، حتی پس از مدتهای طولانی پاک، دوباره دچار لغزش می‌شوند. دلیل این گونه لغزش‌ها معمولاً این است که چنین افرادی در بهبودی خود مسامحه‌گر و تنبل می‌شوند و اجازه می‌دهند رنجش‌هایشان بیشتر شود و در ضمن از زیر بار اقرار به خطاهای خود شانه خالی می‌کنند. به تدریج آن رنجش‌های کوچک، دروغ‌گویی‌های کوچک و کینه‌های موجه، مبدل به نارضایتی‌های عمیق، خودفریبی‌های جدی و رنجش‌های بسیار جدی‌تر می‌گردند. نباید اجازه دهیم این تهدیدات سد راه بهبودی ما شوند، پس می‌بایست این گونه مشکلات را به محض وقوع برطرف کنیم.

در قدم دهم تمام اصول و اعمالی را که در قدمهای قبلی فراگرفته‌ایم، به‌طور کامل و مداوم در زندگی به‌کار می‌گیریم. روز را با تجدید تصمیم خود درباره زندگی بر اساس خواست و مشیت نیروی برتر شروع می‌کنیم و این تجدید میثاق مسائل روحانی را در صدر افکار ما قرار می‌دهد. حتی با این حال، مرتکب اشتباهاتی خواهیم شد که اکنون برای ما کاملاً شناخته شده هستند. اکنون می‌توانیم تقریباً هر خطایی را از طریق نواقص شخصیتی قدم ششم شناسایی کنیم، سپس با فروتنی، از خداوند – بدان گونه که او را درک می‌کنیم – استدعا می‌کنیم نواقص اخلاقی ما را برطرف کند. این درخواست، همان اهمیتی را دارد که در قدم هفتم داشت!

در قدم دهم این گونه اقدامات را به شکل منظم انجام می‌دهیم. هر روز ترازنامه خود را در نظر می‌گیریم و به موقعیت‌هایی که اصول روحانی را رعایت نکرده‌ایم، توجه می‌کنیم. آنگاه سعی می‌کنیم دوباره بر اساس

این اصول عمل کنیم. مثلاً اگر متوجه شدیم مایلیم از روی اجبار و بدون عاقبت‌بینی رفتار کنیم، بلافاصله بر اصول روحانی تمرکز می‌کنیم و بر طبق این موازین در مسیر بهبودی خود به جلو پیش برویم.

با اینکه عادت دادن خود به انجام مرتب این قدم در ابتدا احتمالاً مشکل خواهد بود، ولی باید پشتکار داشته باشیم. می‌توانیم طی روز زمان معینی را به بررسی ارزشهای خود اختصاص دهیم، ولی هدف نهایی ما این است که رفته رفته بتوانیم در تمام مدت روز اعمال خود را زیر نظر داشته باشیم. هر لحظه سعی می‌کنیم از اعمال خودمان آگاهی بیشتری داشته باشیم. باید برای کارکرد این قدم انضباط داشته باشیم و اگر این انضباط را مدتی رعایت کنیم، قدم دهم همچون نفس کشیدن به یک عادت تبدیل خواهد شد.

منظور این نیست به خود سخت بگیریم و با سماجت در پی یافتن انگیزه‌ها و مشکلاتی باشیم که در واقع شاید وجود خارجی هم نداشته باشند؛ بلکه تنها لازم است به ندای وجدان خود گوش فرا دهیم و توجه کنیم به ما چه می‌گوید. زمانی که احساس ناراحتی می‌کنیم گوشه‌ای از کار ما اشکال دارد، باید بدان توجه کنیم. اگر مدتی است احساس گناه و عصبانیت می‌کنیم، می‌توانیم با آن مقابله کنیم. از این پس وقتی مسئله‌ای ما را آزار می‌دهد، آن را درک می‌کنیم و اگر هم فوراً متوجه نشویم، معمولاً چندان طول نخواهد کشید. به محض آنکه احساس ناراحتی می‌کنیم، سعی می‌کنیم عامل این ناراحتی را پیدا کنیم و هر چه سریع‌تر در مورد آن کاری انجام دهیم.

با اینکه سعی می‌کنیم در تمام طول روز آگاه باشیم، ولی حالت دیگری نیز به آگاهی ما کمک می‌کند. می‌توانیم در پایان هر روز بنشینیم و خیلی آرام بیندیشیم در طی آن روز چه اتفاقاتی پیش آمده و چه عکس‌العمل‌هایی در مقابل آنها نشان داده‌ایم. گاهی راهنما به ما پیشنهاد

می‌کند قدم دهم خود را بنویسیم. می‌توانیم از اطلاعاتی که در یکی از جزوه‌های NA به نام زندگی به روال برنامه وجود دارد، استفاده کنیم. در این قدم نیز همان گونه سؤالاتی را از خود می‌پرسیم که در قدم چهارم پرسیدیم. اما در اینجا تأکید ما بر روی/امروز است. به رفتار کنونی خود نگاه می‌کنیم و از خود می‌پرسیم آیا به ارزشهای خود احترام می‌گذاریم؟ آیا امروز صداقت داشته‌ایم؟ آیا احترام و عزت نفس خود را در روابط خود با دیگران مورد ملاحظه قرار داده‌ایم؟ آیا در حال پیشرفت هستیم یا در حال پس‌گرایی به الگوهای رفتاری سابق خود؟ در واقع، تصویری کلی از وقایع روزمره خود در ذهن مجسم می‌کنیم.

برای ارزیابی وقایع یکی از روزهای زندگی و یا حتی تمام روزهای زندگی خود لازم است از فروتنی که در قدمهای قبلی به دست آورده‌ایم، مدد بجوییم. مسائل بسیاری درباره خود فرا گرفته‌ایم: در گذشته چگونه با زندگی روبرو می‌شدیم؟ اکنون چگونه می‌خواهیم با زندگی روبرو شویم؟ واقعیت این است که اقرار فروتنانه و بررسی منصفانه نقشی که در زندگی خود ایفاء کرده‌ایم، محتاج به بهره‌گیری از بینشی والا و خودآگاهی پیشرفته است.

ممکن است در تشخیص اینکه کجا اشتباه کرده‌ایم با مشکل روبرو شویم، چرا که اغلب عادت کرده‌ایم حق را با خود بدانیم. مثلاً در مقطعی از بهبودی، به جلسه اداری یک گروه می‌رویم و کاملاً مطمئنیم گروه چه کار باید کند. تمام جوانب امر را سنجیده‌ایم و با تأکید بسیار، عقاید خود را در جلسه ابراز می‌داریم. آن قدر از صحت عقاید خود مطمئن هستیم که دیگر خودپسندی و غرور را در خود نمی‌بینیم. چشمان ما بسته است و نمی‌بینیم چگونه با احترام نگذاشتن به عقاید دیگران به آنها و خود آزار می‌رسانیم.

اغلب اوقات، رفتار ما با ارزشهای ما در تضاد است. با این همه، انتظار داریم بقیه بر طبق معیارهای ما زندگی کنند. مثلاً اگر بشنویم بقیه در حال غیبت کردن از شخصی هستند، دلخور می شویم و خود را کنار می کشیم. بعد از این جریان برای مدتی احساس می کنیم از دیگران صالح تر و منزه تر هستیم، تا آنکه چندی بعد متوجه می شویم خود ما نیز دقیقاً مشغول همان نوع غیبت کردن شده ایم. موقعیت های دیگری پیش می آید که احتمال دارد به شدت از دیگران انتقاد کنیم. مثلاً از مردم انتظارات زیادی داشته باشیم، اما وقتی نوبت خود ما می رسد، انواع عذر و بهانه ها را می آوریم تا دیگران را توجیه کنیم. آن معیارها در مورد ما لازم نیست! اگر احساس کنیم دچار این قبیل دوگانگی ها و تردیدهای اخلاقی شده ایم، می توانیم از اصول قدم دهم برای حل مشکل خود استفاده کنیم. در مواقعی از زندگی متوجه می شویم در موقعیتی قرار گرفته ایم که ظاهراً با ارزشها و باورهای شخصی ما مغایرت دارند. به عنوان مثال، اگر اخیراً در شرکتی استخدام شده ایم که کارفرما از ما انتظار دارد فعالیتهای تجاری غیر قانونی انجام دهیم، در چنین موقعیتهایی ممکن است احساس سردرگمی کنیم و ندانیم چه کاری باید انجام دهیم. تصمیم گیری در این شرایط برای اغلب ما مشکل خواهد بود. ممکن است وسوسه شویم یک تصمیم عجولانه بگیریم یا اینکه انتظار داشته باشیم راهنما برای ما یک راه حل ساده پیدا کند. اما دریافته ایم هیچ کس نمی تواند مشکل ما را حل کند. درست است که راهنما می تواند ما را راهنمایی کند، ولی در نهایت خود ما هستیم که باید با به کار گرفتن اصول برنامه، تصمیم خود را بگیریم و باز هم خود ما هستیم که باید جوابگوی وجدان خود باشیم. اگر بخواهیم وجدانی آسوده داشته باشیم، باید تصمیم بگیریم چه چیزهایی از لحاظ اخلاقی برای ما قابل قبول هستند و چه چیزهایی قابل قبول نیستند.

تشخیص اینکه چه زمان در اشتباه هستیم، کار آسانی نیست، علی‌الخصوص مواقعی که درست در وسط مخمصه‌ای گیر افتاده‌ایم. معمولاً وقتی عصبانی هستیم، نمی‌توانیم با صداقت در مورد خود تصمیم بگیریم. فقط خواسته‌ها و احتیاجات مقطعی و فوری خود را می‌بینیم. در چنین مواقعی راهنما احتمالاً به ما پیشنهاد می‌کند از آن بخش خاص زندگی خود ترازنامه‌ای تهیه کنیم تا بتوانیم نقش خود را که در آن بخش پیدا کنیم. اگر دوستان انجمن متوجه شوند بر مبنای یک نقص شخصیتی رفتار می‌کنیم، احتمالاً آنها هم پیشنهاد خواهند کرد با راهنما مشورت کنیم. روشن‌بینی درباره آنچه راهنما و دوستان NA به ما پیشنهاد می‌کنند، گوش دادن به آنچه وجدان ما می‌گوید و صرف مدتی وقت با خداوند خود در آرامش، همه و همه دیدگاه و برداشت ما را روشن‌تر و گسترده‌تر می‌کنند.

هر زمان از اشتباه خود آگاه شدیم - تفاوتی نمی‌کند پنج دقیقه، پنج ساعت یا پنج روز بعد از ماجرا باشد - باید هر چه زودتر به خطای خود اقرار کنیم و هر صدمه‌ای را که زده‌ایم، جبران کنیم. در اینجا نیز دقیقاً مانند قدم نهم متوجه می‌شویم فرآیند اقرار به خطاها و عوض کردن نوع رفتارمان، آزادی شگرفی برای ما به ارمغان خواهد آورد. باید به همان اندازه که در زمان جبران خسارت در قدم نهم محتاط بودیم، در اینجا نیز وقتی به جبران مسائل جاری خود می‌پردازیم، احتیاط کنیم. برای مثال، اگر متوجه شدیم در جلسه‌ای با سکوت کردن و قضاوت ذهنی در مورد سخنان فردی دیگر، مرتکب عمل اشتباهی شده‌ایم، مسلماً لازم نیست به آن شخص رجوع کنیم و به او بگوییم درباره‌اش چه فکری می‌کردیم. در عوض، می‌توانیم از این پس صبر و تحمل بیشتری داشته باشیم.

باید به خاطر بسپاریم قدم دهم، جد و جهدی یکطرفه و اقدامی برای اعلام خطاهایمان نیست. باید در مقابل هر گونه تمایل به انجام افراطی این قدم مقاومت کنیم و دائماً در پی یافتن نواقص شخصیتی خود باشیم. هدف از کارکرد قدم دهم این است که تمایل داشته باشیم به افکار، رفتار و ارزشهای خود توجه کنیم و از آنها آگاهی پیدا کنیم و سپس به مواردی که باید تغییر دهیم، توجه کنیم. باید درک کنیم در اغلب اوقات انگیزه‌های ما خوب هستند و کارهای درستی انجام می‌دهیم. نواقص و نکات مثبت شخصیتی ما یکدیگر را حذف نمی‌کنند و مسلماً در امور روزمره خود هم نکات مثبت و هم نکات منفی شخصیتی از خود بروز داده‌ایم.

با کارکرد این قدم، هدفهایی می‌یابیم که اغلب در راستای بهبودی هستند. وقتی می‌بینیم در بخش خاصی از زندگی خود از پیشروی هراس به خود راه داده‌ایم، می‌توانیم مقداری ریسک کنیم و از نیروی برتر خود شجاعت لازم برای انجام این کار را بخواهیم. وقتی می‌بینیم خودخواه بوده‌ایم، در عوض سعی می‌کنیم در آینده از خود سخاوت بیشتری نشان دهیم. وقتی متوجه می‌شویم در زمینه خاصی از زندگی عقب افتاده‌ایم، دیگر لازم نیست از خوف عدم موفقیت و بیم از آینده اعصاب خود را درهم بریزیم. در عوض، می‌توانیم از اینکه خودشناسی پیدا کرده‌ایم، شکرگزار باشیم و به آینده امیدوار باشیم. می‌دانیم که با اجرای برنامه بهبودی کمبودها و نواقص ما تغییر خواهد کرد و رشد خواهیم کرد.

در نتیجه کارکرد قدم دهم موفق خواهیم شد خود را به‌طور واقع‌بینانه‌تری بشناسیم. بسیاری از ما، از آزادی و رهایی خود از قید انتظارات غیر واقعی که در نتیجه اقرار به خطاهای خود به دست آورده‌ایم، سخن می‌گوییم. سابقاً احساسات ما همچون پاندول ساعت دائماً از یک نهایت به نهایت دیگر تغییر پیدا می‌کرد، یعنی یا احساس می‌کردیم

وضعیت ما از همه بهتر است و یا احساس بی ارزش بودن می کردیم. اما اکنون تعادلی پیدا کرده ایم که باعث می شود برای خود ارزش بیشتری قائل شویم. مدتهاست نکات مثبت خود را نادیده گرفته ایم، اما کارکرد قدم دهم ما را دوباره متوجه ارزشهای خود می کند و امیدواری ما نسبت به زندگی امروز و آینده به نهایت افزایش می یابد. اکنون ما خود را همان گونه که واقعاً هستیم، می بینیم. صفات خوب خود را همراه با نواقص خود پذیرا می شویم و می دانیم با کمک نیرویی برتر، تغییر یافتن برای ما امکان پذیر است. به انسانی تبدیل می شویم که می بایست باشیم: انسانی با مشخصات کامل یک انسان.

تمام ما به ابراز محبت و توجه دیگران احتیاج داریم، ولی این مسئله بدین معنا نیست که برای آنچه تنها در درون خود ما یافت می شود، به دیگران وابسته شویم. می توانیم به انتظارات غیر منطقی خود از دیگران خاتمه دهیم و در عوض، در روابط خود بیشتر از خود مایه بگذاریم. روابط خصوصی، دوستی ها و برخوردهای ما با اعضای خانواده، همکاران و حتی آشنایان دستخوش تغییراتی عمیق شده اند. اکنون به میل خود از همنشینی با دیگران لذت می بریم، چرا که اکنون تنها به خود فکر نمی کنیم. بالاخره در می یابیم تمام ترفندهایی که برای دور نگاه داشتن مردم از خود اختراع کرده بودیم، غیر ضروری هستند و در اغلب اوقات دلیل اصلی مشکلات ما در روابط ما بوده اند.

سالم تر شدن روابط ما نشان می دهد کیفیت زندگی ما به نوع قابل توجهی بهتر شده است. این تغییرات با اینکه ظاهراً به چشم نمی آیند و نامحسوس هستند، ولی معرف تغییرات عمیقی هستند که در درون ما به وقوع پیوسته است. دیدگاه ما نسبت به زندگی کاملاً تغییر یافته است. در مقایسه با ارزشهای روحانی که امروز برای ما عزیز هستند، مسائلی مثل "شیک به نظر آمدن" یا مال اندوزی کم اهمیت شده اند. با شناخت ارزشها

در قدم دهم، دریافته‌ایم که باید برای بهبودی و رابطه خود با خداوند، بیشتر از هر چیز دیگری ارزش قائل شویم. اغتشاش درونی که سالها ما را رنج می‌داد، کاهش می‌یابد و دوران آرامش حقیقی ما طول‌تر می‌شود. در طول این مدت، حضور خداوند را در زندگی خود احساس می‌کنیم. به‌گونه‌ای ملموس از وجود او در کنار خود آگاه می‌شویم و برای یافتن راههایی برای حفظ و بهبودی رابطه خود با او آماده هستیم. از آنجا که در زندگی خود به دنبال هدف و جهت هستیم، قدم یازدهم را آغاز می‌کنیم.

قدم یازدهم

«ما از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، شده و فقط جویای آگاهی از خواست و اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.»

طی دوران بهبودی، مهم‌ترین چیزی که با کارکرد قدمها به دست می‌آوریم موفقیت ما در برقراری ارتباط با خداوند است. نتیجه کوشش‌های اولیه ما تصمیمی بود که در قدم سوم موفق به گرفتن آن شدیم و پس از آن به کارکرد بقیه قدمها پرداختیم. هدف از طرح این قدمها از میان برداشتن موانعی است که بین ما و خداوند وجود دارند. در نتیجه، اکنون می‌توانیم به‌طور مستقیم از محبت و راهنمایی نیروی برتر خود در زندگی برخوردار شویم.

در مورد اکثر ما، ویژگی‌های بیماری ما و کارهایی که طی دوران اعتیاد فعال خود انجام داده‌ایم، ما را از نیروی برتر جدا کرده است. افکار وسوسه‌آلود، اعتقاد به وجود نیرویی برتر از خود را برای اکثر ما مشکل ساخته بود، چه رسد به اینکه با چنین نیرویی رابطه‌ای آگاهانه برقرار کنیم. وقتی به زندگی خود نگاه می‌کردیم، در آن هدفی نمی‌دیدیم. هیچ چیز نمی‌توانست احساس تهی بودن را در ما از بین ببرد و به‌نظر می‌رسید وجه مشترکی با دیگران نداریم. در دنیایی پهن‌اور احساس تنهایی می‌کردیم و فکر می‌کردیم به غیر از آنچه به دید محدود ما می‌رسید، چیزی وجود ندارد.

با این همه، وقتی بهبودی خود را آغاز می‌کنیم، متوجه می‌شویم افکار وسوسه‌آلود ما کاهش یافته و آگاهی ما از وجود نیرویی برتر افزایش یافته است. به تدریج دریافته‌ایم تنها نیستیم و هرگز هم نبوده‌ایم. با

کارکرد قدمهای قبلی، تاکنون موفق شده‌ایم رابطه‌ای آگاهانه با خداوند خود برقرار کنیم و بدین وسیله به جدایی و انزوای خود پایان دهیم. اکنون در قدم یازدهم، می‌خواهیم رابطه آگاهانه خود را با خداوند خود از طریق دعا و مراقبه بهتر نماییم.

بسیاری از ما با درک مفهوم "دعا کردن برای دست یافتن به قدرت اجرا" در قدم یازدهم مشکل داشتیم. در نگاه اول به نظر می‌رسد این مسئله با اساسی‌ترین مفهوم برنامه ما، یعنی اقرار به عاجز بودن مغایر است. اما اگر به قدم اول دقت بیشتری کنیم، خواهیم دید در این قدم در مقابل اعتیاد خود عاجز بودیم - نه آنکه به ما قدرت داده نخواهد شد خواست خداوند خود را به اجرا درآوریم. ما قدم اول را با یک وضعیت عجز شروع کردیم؛ در مقابل اعتیاد خود عاجز بودیم و در نتیجه قادر نبودیم هیچ اراده‌ای مگر اراده خود را به اجرا در آوریم. این مسئله بدین معنی نیست که در قدم یازدهم در مقابل اعتیاد خود قدرت پیدا خواهیم نمود، بلکه در این قدم، برای دستیابی به نوع خاصی از قدرت دعا می‌کنیم: قدرت به انجام رساندن خواست خداوند.

ما دیگر از رشد روحانی خود غافل نمی‌شویم، چرا که متوجه شده‌ایم پیسودن این مسیر برای استمرار آرامش ما ضروری است. احتمالاً در ابتدای بهبودی خود، قدمها را به این دلیل کار کردیم که رنج می‌کشیدیم و می‌ترسیدیم اگر به آنها توجه نکنیم، دچار لغزش شویم. اما اکنون این انگیزه چندان در ما قوی نیست، بلکه انگیزه اصلی ما، علاقه به ادامه بهبودی است.

تمایل ما نسبت به بهبودی نشان می‌دهد تسلیم ما کامل‌تر شده است و به مرحله‌ای رسیده‌ایم که واقعاً باور می‌کنیم خواست و اراده نیروی برتر بهتر از اراده خودمان است. اکنون عادت کرده‌ایم به جای خراب کردن اوضاع و سعی در حل مسائل به شکل دلخواه، از خود بپرسیم خواست

نیروی برتر در زندگی از ما چیست؟ دیگر به اراده خداوند به عنوان چیزی که باید آن را تحمل کنیم، نگاه نمی‌کنیم. برعکس، آگاهانه کوشش می‌کنیم خواست خود را با خواست نیروی برتر منطبق کنیم و ایمان داریم با این کار، خوشحالی و آرامش بیشتری خواهیم داشت. تسلیم یعنی اعتقاد قلبی به جای‌الخطا بودن انسان و تصمیم خالصانه برای اتکا کردن به نیرویی برتر از خود.

اما می‌دانیم تنها با تسلیم شدن بهبودی پیدا نمی‌کنیم، بلکه با اقداماتی که به انجام می‌رسانیم، بنای بهبودی خود را بر تسلیم می‌گذاریم، یعنی عیناً همان کاری که در قدم‌های قبلی هم انجام داده‌ایم. در قدم دهم، به تمرین روزانه "انضباط" در زندگی روحانی خود می‌پردازیم. در قدم یازدهم، با پشتکار و اعتماد به نفس، به تمرین این اصل ادامه می‌دهیم. دعا و مراقبه را در صدر اولویات‌های خود قرار می‌دهیم و تصمیم می‌گیریم دعا و مراقبه، مثل خوردن و خوابیدن، جزیی لاینفک از زندگی ما گردد. بعد از این تصمیم‌گیری، نظامی را که لازمه انجام موفقیت‌آمیز این تصمیم است، به کار می‌گیریم.

برای کارکرد این قدم باید شجاعتی را که در قدم‌های قبلی کسب کرده‌ایم، بیشتر کنیم. با اینکه شجاعتی که در تهیه ترازنامه و ارزیابی شخصی از خود به خرج دادیم، فراتر از تمام تجربیات قبلی ما بود، اما اکنون به نوع دیگری از شجاعت نیاز داریم. شجاعتی لازم داریم تا به زندگی خود با پیروی از اصول روحانی ادامه دهیم، حتی اگر از نتایج آن وحشت داریم. بدون توجه به ترس خود، آنچه لازم است به انجام می‌رسانیم و از منبع لایزال شجاعتی که در اثر برقراری ارتباط با نیروی برتر به وجود آمده، مدد می‌گیریم.

با این همه بخشی که در مورد خداوند شد، احتمال دارد بعضی از ما دوباره احساس ناراحتی کنیم و فکر کنیم الآن همان "بخش مذهبی"

برنامه که انتظار داشتیم، شروع می‌شود. شاید بعضی از ما حتی فکر کنند از این به بعد راهنما به ما خواهد گفت به روش مخصوصی دعا و مراقبه نماییم. قبل از اینکه در این افکار زیاده‌روی کنیم، به یاد آوردن مسئله‌ای اساسی درباره اصول بهبودی در معتادان گمنام ضروری است: آزادی مطلق و غیر مشروط ما در باور و انتخاب هر نیروی برتر و البته مجاز بودن به برقراری ارتباط با آن نیروی برتر به هر نوعی که با عقاید شخصی ما مطابق باشد. با اینکه اکثر ما از یک مذهب سنتی پیروی می‌کنیم، اما به ندرت در جلسات از عقاید خاص مذهبی ذکری به میان آورده می‌شود. اعضای ما حق دارند هر گونه درکی از مسائل روحانی داشته باشند و ما برای عقاید این افراد احترام قائل می‌شویم. در ضمن، با هر چیزی که احتمال دارد به پیام روحانی ما درباره بهبودی لطمه بزند، مقابله می‌کنیم. در جو دلگرم‌کننده جلسات، اکثر ما متوجه می‌شویم کنار گذاردن عقاید از پیش شکل گرفته ما درباره نوع درست دعا کردن یا مراقبه کار آسانی است. البته اینکه این روش خود را پیدا کنیم هم مسئله دیگری است. شاید راجع به دعا کردن یا مراقبه کردن اطلاعاتی داشته باشیم و بدانیم که دعا کردن زمانی است که با نیرویی برتر صحبت می‌کنیم و مراقبه زمانی است که به پاسخ نیرویی برتر گوش فرا می‌دهیم. اما اکثر ما احتمالاً از روشهای مختلفی که بدین منظور وجود دارد، آگاهی نداریم. تحقیق در مورد تمامی این روشها و آزمایش آنها مشکل و مستلزم صرف وقت زیادی است. روش صحیح برای هر یک از ما تنها از طریق روشن‌بینی و اقدام به عمل مشخص خواهد شد. ممکن است قبل از اینکه به انتخاب مورد نظر خود برسیم، انواع روشها را آزمایش کنیم تا بالاخره یکی را که بیشتر با طبیعت ما سازگاری دارد، انتخاب نماییم. اگر روشهای مختلف دعا و مراقبه را امتحان کردیم و همه آنها به نظر ما عجیب آمد، یکی از آن روشها را انتخاب می‌کنیم و به‌طور مرتب ادامه می‌دهیم تا سرانجام به آن

عادت کنیم. بسیاری از ما دستچینی از روشهای موجود را از انواع منابع برمی‌گزینیم و از روشهایی که بیشترین آرامش، ارتباط و تنویر را برای ما ایجاد می‌کند، استفاده می‌کنیم.

ما در مسیری روحانی قرار گرفته‌ایم که منتهی به درک و شناخت بهتر ما از نیروی برتر خواهد شد. از زبان بسیاری از دوستان خود درباره شغف عظیمی که طی این مسیر داشته‌اند، مطالب زیادی شنیده‌ایم. مطمئناً می‌توانیم از بقیه اعضای انجمن یا حتی افرادی که در حال پیمودن مسیری روحانی هستند، کمک بخواهیم. پیدا کردن این افراد و درخواست راهنمایی از آنها به ما کمک خواهد کرد جوابهای خود را پیدا کنیم. اما استفاده از تجربیات دیگران در این موارد، ما را از اینکه دنبال تجربه شخصی خود باشیم، معاف نخواهد نمود. ممکن است دیگران فقط بتوانند راه خود را به ما نشان دهند و درباره شغف و تغییرات عظیمی که باعث گسترش دیدگاهشان شده، با ما صحبت کنند. با این همه، اکثر ما متوجه می‌شویم مسیر روحانی هر یک از افراد با یکدیگر متفاوت است و باید چگونگی سفر خود را با روش خاص خود مطابقت دهیم. در پایان صلاح خود را در لحظات برقراری ارتباط با نیروی برتر می‌یابیم. تجربه‌ای که دیگران داشته و برای ما بازگو می‌کنند، فقط در حد تجربه است و جواب نهایی اسرار زندگی نیست.

برداشت ما از نیروی برتر، از طریق دعا و مراقبه رشد و تغییر می‌یابد. متوجه می‌شویم اگر بخواهیم از نیروی برتر خود درک و برداشت ثابتی داشته باشیم، تعریف ما از او بسیار محدودکننده است. اگر به‌خاطر بیاوریم، این کار ما درست شبیه یکی از کارهای قبلی ماست: در گذشته دیگران را به‌طور نسنجیده به گروههایی تقسیم می‌کردیم و برای آنها جایگاه ثابتی قائل می‌شدیم. با این کار، دیگر نمی‌توانستیم شناخت عمیق‌تری از این افراد پیدا کنیم. به‌همین دلیل، اگر در ذهن خود از

نیروی برتر تصویر ثابتی بسازیم و او را در یک قالب فکری محدود کنیم، فرصتهای بیشماری را از دست خواهیم داد. به محض آنکه تعریف مطلق و ثابتی را برای نیروی برتر خود پیدا کنیم، رشد روحانی ما متوقف خواهد شد.

برای کارکرد قدم یازدهم، علاوه بر روشن بینی که عاملی بسیار ضروری است، باید فعالانه خواستار آگاهی از خواست خداوند برای خود و قدرت به انجام رساندن آن باشیم. به هنگام دعا از خداوند می خواهیم این آگاهی را به ما عنایت فرماید. حال تفاوتی نمی کند دعای ما از فرط استیصال و ناامیدی باشد یا اینکه با آرامش از خداوند استدعا کنیم ما را راهنمایی کند. اطمینان داریم اگر به طور مرتب از خداوند استدعا کنیم خواست خود را برای ما آشکار نماید، تلاش های ما بی نصیب نخواهد ماند. باید به خاطر بسپاریم قدم یازدهم از ما می خواهد فقط برای آگاهی از خواست خداوند و قدرت به انجام رساندن آن دعا کنیم. همان گونه که ذهن خود را باز کردیم و از محدود کردن برداشت خود از نیروی برتر دوری جستیم، حد و مرزی نیز برای آنچه فکر می کنیم خواست خداوند برای ما خواهد بود، قائل نمی شویم. با اینکه در بسیاری از موارد وسوسه می شویم برای رسیدن به چیز خاصی دعا کنیم، ولی اگر خواهان رسیدن به پادشاهی قدم یازدهم هستیم، باید از این خواسته ها چشم پوشی کنیم. دعا کردن برای یافتن راه حل مشکلی خاص مؤثر نخواهد بود.

برای مثال، شاید در مقطع خاصی از زندگی احساس ناراحتی کنیم، ولی هر چه سعی می کنیم علت آن را پیدا نمی کنیم. بعد از چند دقیقه دعا و نیایش، ناگهان به فکرمان می رسد تمام مشکلات ما از یکنواختی شغل و سخت گیری رئیس ما ناشی گردیده است. به احتمال زیاد خود را متقاعد می کنیم که این فکر از طرف خداوند به ما الهام شده است. ما افراد معتاد، وقتی این افکار به ذهنمان می رسد، به شدت به آنها تکیه می کنیم و با

عجله شغل خود را رها می‌کنیم. مثالی که زدیم شاید افراطی به نظر رسد، ولی منظور ما این است که وقتی تنها برای اطلاع از خواست خداوند برای خود و قدرت به انجام رساندن آن دعا می‌کنیم، می‌توانیم با هوا و موسسه‌های موقتی و افکار خرافاتی دوران اعتیاد خود مقابله کنیم. معمولاً خواست نیروی برتر به‌طور ناگهانی به اطلاع ما نمی‌رسد، بلکه این آگاهی با بیداری تدریجی حاصل از دعا و مراقبه مداوم به دست می‌آید.

کارکرد قدم یازدهم مستلزم داشتن انضباط روزانه برای انجام دعا و مراقبه است. این انضباط، تعهد ما را نسبت به ادامه زندگی خود به روال جدید، تقویت رابطه خود با نیروی برتر و به‌طور کلی بهبودی، استحکام می‌بخشد. از طریق تمرین و پیگیری روزانه و با لطف و رحمت خداوند، آزادی نامحدودی را احساس خواهیم کرد. تجربه نشان داده است پشتکار و انضباط در دعا و مراقبه باعث می‌شود خوشبختی و آرامش روحی را حق مسلم خود بدانیم.

می‌دانیم قطع نظر از موفقیت یا عدم موفقیت مادی، می‌توانیم احساس رضایت داشته باشیم. می‌توانیم پولدار یا بی‌پول، همراه شریک زندگی یا بدون او، مردم ما را قبول داشته باشند یا نداشته باشند،... احساس خوشبختی و رضایت داشته باشیم. به تدریج می‌فهمیم خواست خداوند برای ما این است که بتوانیم شرافتمندانه و محترمانه زندگی کنیم، خود و بقیه را دوست داشته باشیم، خوشبخت باشیم و بتوانیم از محیط زندگی خود لذت برده، زیبایی‌ها و خوبی‌های آن را مشاهده کنیم. بالاترین آرزوها و رؤیاهای ما در زندگی به‌وقوع می‌پیوندند. این هدایای بی‌قیمت دیگر خارج از دسترس ما نیستند و در واقع ذره‌ای از همان خواست خداوند برای ما هستند.

به پاس قدرشناسی، اکنون تنها برای دریافت قدرت جهت انجام مشیت خداوند در زندگی خود دعا نمی‌کنیم، بلکه به تدریج راهیابی برای

خدمتگزاری، کمک به نجات یک معتاد دیگر از اعتیاد و رساندن پیام بهبودی پیدا می‌کنیم. بیداری روحانی برای ما آرامش روحانی، عشق سرشار و آزادی شخصی را به ارمغان آورده است. با دانستن اینکه فقط با به مشارکت گذاشتن این هدیه گرانبها با دیگران می‌توانیم آن را برای خود حفظ کنیم، قدم دوازدهم را آغاز می‌نماییم.

قدم دوازدهم

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

در حقیقت، قدم دوازدهم دربرگیرنده تمامی قدمهاست. باید از آنچه که در یازده قدم قبلی آموخته‌ایم، برای رساندن پیام و نیز به‌کار بردن اصول بهبودی در تمام امور زندگی، استفاده کنیم. هر یک از قدمها چه به‌صورت جداگانه و چه به‌طور دسته‌جمعی در به‌وجود آمدن این تغییر خارق‌العاده که ما به آن یک نوع بیداری روحانی می‌گوییم، تأثیرگذار بوده‌اند.

بسیاری از ما از چگونگی به‌وجود آمدن این بیداری روحانی متحیر شده‌ایم. آیا یکباره و ناگهانی به وقوع پیوسته است و یا به‌تدریج در طی یک مدت طولانی صورت گرفته است؟ با اینکه تجربیات کاملاً متفاوتی در مورد چگونگی به وقوع پیوستن این بیداری روحانی داشته‌ایم، ولی همگی اتفاق نظر داریم این بیداری از کارکرد قدمها حاصل شده است.

بیداری ما پیش‌رونده بود و با یک جرقه آگاهی در قدم اول شروع شد. پیش از آنکه حقیقت را در مورد اعتیاد خود اقرار کنیم، در تاریکی و ظلمت ناشی از انکار حقیقت به‌سر می‌بردیم. اما وقتی تسلیم شدیم و اقرار کردیم به تنهایی قادر به متوقف کردن اعتیاد خود نیستیم و امیدی برای آینده‌ای بهتر نداریم، پرتو نوری آن تاریکی را شکافت و بیداری روحانی ما از همان جا آغاز گشت.

با اینکه یکایک ما از بیداری روحانی تجربه متفاوتی داریم، ولی بعضی از تجربیات ما مشترک است و حتی عمومیت دارد. فروتنی یکی از آن صفاتی است که تقریباً تمام کسانی که بیداری روحانی یافته‌اند، آن را

تجربه نموده‌اند. وقتی چشمان ما به این حقیقت باز شد که نیرویی برتر از ما وجود دارد، برای اولین بار فروتنی را تجربه کردیم. وقتی فهمیدیم که در تلاش برای بهبودی تنها نبوده‌ایم، کاملاً شگفت‌زده شدیم. قدم دوم برای ما به عنوان نخستین روزنه امیدواری بود. آن روزنه امید اثری کارآمد و نیرومند بر روح ناامید ما گذاشت و بهانه‌ای را برای ادامه مسیر بهبودی مهیا کرد.

اشتیاق و تمایل ما برای یک زندگی متفاوت، ما را برانگیخت در قدم سوم با تمام وجود تسلیم شویم. نه تنها اقرار نمودیم نمی‌توانیم اعتیاد خود را کنترل کنیم، بلکه یک مرحله جلوتر رفتیم و درک کردیم بهتر است اراده و زندگی خود را به مراقبت نیروی برتر بسپاریم و در اثر این اقرار به بالاترین قدرت خود دست یافتیم. طی کارکرد قدم سوم به تدریج درک کردیم به منبع نامحدود نیروی برتر خود دست یافته‌ایم. این منبع می‌توانست تمامی ویژگی‌های لازم برای شفای روحانی را در اختیار ما بگذارد.

از جمله این ویژگیها شجاعت ما برای کارکرد قدم چهارم بود. با اینکه بقیه اعضای مهربان NA به ما اطمینان می‌دادند نوشتن ترازنامه، پاداش روحانی خوبی در پی خواهد داشت، اکثر ما از فرآیند ارزیابی شخصی که لازمه کارکرد این قدم بود، واهمه داشتیم. با اینکه هنوز می‌ترسیدیم، اما تجربه بقیه معتادان در حال بهبودی را باور کردیم و قدم چهارم را برداشتیم. بعد از پایان ترازنامه، رشد روحانی را تجربه کردیم. روحیه ما به دلیل داشتن صداقت روز به روز قوی‌تر می‌شد. شکل‌گیری ارزشهای بسیار مهم شخصیت ما، تنها یکی از نتایج مثبت قدم چهارم بود.

اقرار ما در قدم اول به دلیل درماندگی و استیصال صورت گرفت. اما اقراری که در قدم پنجم نمودیم، داوطلبانه انجام پذیرفت. با آشکار نمودن

خصوصی‌ترین اسرار وجود خود در حضور شخصی دیگر توانستیم خود را باور نموده و به دیگران اعتماد پیدا کنیم. با محبت بی‌قید و شرط خداوند و استقبال گرم راهنما توانستیم درباره خود سخت قضاوت نکنیم. با آگاهی از چگونگی دقیق خطاهایمان، فروتنی بیشتری پیدا کردیم. به تدریج فهمیدیم فروتنی با ذلت تفاوت بسیاری دارد و این احساسات با یکدیگر فرق دارند و نمی‌توانند به‌طور همزمان در ما بروز کنند.

آگاهی از چگونگی دقیق خطاها و نواقص شخصیتی خود و فروتنی برخاسته از این آگاهی، اشتیاق ما را برای تغییر یافتن ضمن کارکرد قدم ششم دوچندان کرد. با اینکه بعضی از ما هنوز در مورد تسلیم کردن نواقص شخصیتی خود دلهره داشتیم، اما سرانجام با ایمان و اعتماد به خداوند مهربان بر ترس خود غلبه کردیم. اعتماد و ایمان - دو عامل مهم بیداری روحانی - ما را برای تأثیرگذاری نیروی برتر بر زندگی‌مان کاملاً آماده کردند.

درخواست آگاهانه ما از خداوند جهت کمک در کارکرد قدم هفتم، مرحله مهمی در بیداری روحانی ما بود. این درخواست، نشانه ملموسی از تغییرات بزرگ روحانی در ما بود. در اینجا فهمیدیم نیروی برتر واقعاً می‌تواند تغییرات چشمگیری در زندگی ما ایجاد کند. از آنجا که برای رهایی از نواقص شخصیتی خود دعا کردیم و تا حدودی نیز این رهایی به ما عطا گشت، سرانجام از اثرات ارزشمند معجزه بهبودی بهره‌مند شدیم. با امید به تداوم آزادی در زندگی، قدم هشتم را برداشتیم تا بفهمیم در دوران اعتیاد فعال خود چه بر سر دیگران آورده‌ایم. در اینجا هم، باز متوجه شدیم با آمادگی روحانی حاصل از کارکرد قدمهای قبلی، می‌توانیم در رویارویی با درد و پشیمانی ناشی از نوشتن اسامی کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، تاب مقاومت داشته باشیم. تمایل ما برای جبران نمودن خسارت از تمام آنها باعث شد هر چه بیشتر از افکار وسوسه‌آلود

خود رهایی پیدا کنیم. برای ما دیگر بهبودی در تأمین منافع خود خلاصه نمی‌شد. افق دید ما از مرز مسائل زندگی شخصی خود فراتر رفته و کوشش‌های ما در مسیر بهبودی سخاوتمندانه‌تر و ایثارگرانه‌تر شد و حس همدردی با دیگران در ما پرورش یافت.

وقتی در قدم نهم به طی مراحل جبران خسارت پرداختیم، به خوبی متوجه شدیم این امر باعث رشد بیشتر ما از لحاظ روحانی شده است. اکنون فروتنی ما در نتیجه فهم جدیدی که از احساسات دیگران پیدا کرده بودیم، عمیق‌تر شده بود. در نتیجه افزایش ظرفیت ما در بخشیدن خود و دیگران، خودباوری و عزت نفس ما بیشتر شد. حس سخاوتمندی و بخشش در ما تقویت شد و از همه مهم‌تر، از گذشته خود رهایی پیدا کردیم و با آزادی کامل توانستیم در زمان حال زندگی کنیم و به این دنیا احساس تعلق کنیم.

تمرین رعایت نظم و انضباط در قدم دهم به ما اطمینان داد همچنان به روح در حال بیداری خود جان تازه‌ای بدمیم و زندگی جدیدی را تجربه کنیم. با جدیت و به‌طور مداوم، معیارها و ارزشهای نویافته خود را در زندگی به‌کار گرفتیم و هر چه بیشتر به تمرین آنها پرداختیم، اهمیت آنها در زندگی ما آشکارتر شد. دریافتیم اگر گسترش رشد روحانی را کانون توجه خود در زندگی قرار دهیم، تمام مسائل دیگر زندگی ما به‌طور طبیعی و آن گونه که انتظار می‌رود، پیش خواهند رفت.

توجه ما به رشد روحانی، سرانجام ما را به قدم یازدهم رسانید. تا همین جای برنامه قویاً متوجه وجود نیرویی پر قدرت در زندگی خود شده بودیم؛ نیرویی که می‌توانست سلامت عقل را به ما بازگرداند و نواقص اخلاقی ما را برطرف کند. وقتی متوجه شدیم با این کمکها، محبت عمیقی به ما ابراز می‌گردد، شروع به درک هر چه عمیق‌تر سرشت نیک نیروی برتر خود نمودیم. آن خلاء روحانی که در ابتدای بهبودی در درون ما

وجود داشت، اکنون با سپاسگزاری، عشق مطلق و اشتیاق برای خدمت به خداوند و مخلوقاتش پر گردیده است. به طور قطع بیداری روحانی را تجربه کرده‌ایم.

متوجه شده‌ایم ابراز قدرشناسی و به اجرا در آوردن اصول بهبودی در تمام زمینه‌های زندگی، از مسائل اساسی و لازم برای شکوفایی و گسترش این بیداری روحانی است. اما این کارها فقط برای تضمین تداوم بهبودی نیست؛ زیرا معتادان گمنام یک برنامه خودمحور نیست. در حقیقت، روح قدم دوازدهم از اصل ایثار و خدمت به دیگران بنیان گرفته است. توجه به این اصل در رسانیدن پیام – چه برای رشد روحانی خود و چه برای کسانی که پیام ما را دریافت می‌کنند – حائز اهمیت است.

قدم دوازدهم از یک جنبه تناقض‌آمیز برخوردار است: هر چه بیشتر به دیگران کمک می‌کنیم، در واقع بیشتر به خود کمک می‌کنیم. برای مثال، اگر متوجه شویم دچار مشکل شده‌ایم و ایمان ما دچار تزلزل شده است، کمتر اقدامی به اندازه کمک به یک معتاد تازه وارد، در روحیه ما به سرعت تأثیر مثبت خواهد گذاشت. در این برنامه، اقدامی سخاوتمندانه معجزه می‌کند، خوداندیشی را در ما نابود می‌کند و باعث می‌شود در مورد مشکلاتی که قبلاً لاینحل به نظر می‌رسید، دیدگاه روشن‌تری پیدا نماییم. هر بار به شخص دیگری می‌گوییم «برنامه معتادان گمنام مؤثر است»، باور ما نسبت به برنامه تقویت می‌شود.

بسیاری از ما وقتی به خدمت در معتادان گمنام کمر می‌بندیم، دلمان می‌خواهد همان گونه خدماتی را ارائه دهیم که خود ما در بدو ورود دریافت می‌کردیم. مثلاً بعضی از ما که اولین تماسمان با برنامه از طریق خطوط تلفنی میسر شده، بعدها تمایل پیدا کرده‌ایم در بخش پاسخگویی تلفن‌ها خدمت کنیم. بعضی دیگر از ما علاقه داریم در بیمارستان‌ها، مراکز بازپروری یا زندانها خدمت کنیم؛ زیرا در این گونه مکانها بود که برای بار

اول پیام NA را شنیدیم. قطع نظر از نوع خدمتی که انتخاب کرده‌ایم، باید به‌خاطر داشته باشیم دلیل خدمتگزاری ما، انجام هدف اصلی یعنی رساندن پیام است.

اکنون باید از خود بپرسیم سعی در رساندن چه "پیامی" داریم؟ آیا پیام این است که دیگر هرگز مجبور به مصرف مواد مخدر نخواهیم بود؟ آیا پیام این است که به دلیل بهبودی، دیگر کاندیدای منتخب زندانها، تیمارستان‌ها و مرگ زودرس نخواهیم بود؟ آیا این پیام نوید می‌دهد هر معتادی می‌تواند از بیماری اعتیاد بهبودی حاصل کند؟... بسیار خوب، پیام ما همه این موارد و چند مورد دیگر است. پیام ما این است که با به‌کار گرفتن اصول قدمهای دوازده‌گانه بیداری روحانی پیدا کرده‌ایم. هر آنچه از ابتدا تا این مقطع از بیداری روحانی خود برداشت کرده‌ایم، در واقع همان پیامی است که به معتادان جویای بهبودی می‌رسانیم.

روشهای رساندن پیام از سوی ما همانند اعضای NA گوناگون هستند. با این همه، چند دستورالعمل اساسی وجود دارد که برای ما به عنوان یک انجمن، مفید است. اول و مهم‌تر از همه آنکه، ما تجربه، توانایی و امیدهای خود را با بقیه اعضا در میان می‌گذاریم. به عبارت دیگر، از تجربه خود سخن می‌گوییم، نه از نظراتی که از منابع دیگر شنیده‌ایم. همچنین، تجربه شخصی خود را در میان می‌گذاریم، نه تجربیات شخصی دیگران. وظیفه نداریم به شخصی که جویای بهبودی است بگوییم کجا کار کند، با چه کسی زندگی کند، چگونه فرزندان را بزرگ کند، یا از هر مسئله دیگری که خارج از زمینه تجربه شخصی ما در بهبودی است، سخن بگوییم. ممکن است، شخصی که می‌خواهیم به او کمک کنیم، واقعاً در این گونه موارد مشکل داشته باشد. در این مواقع، بهترین کمکی که از ما ساخته است، در میان گذاردن تجربیات شخصی خود با او در این موارد خاص است، نه به عهده گرفتن مدیریت زندگی او.

دستیابی به روشی شخصی برای رساندن پیام، تنها یک شرط دارد: ما باید خودمان باشیم. هر کدام از ما یک شخصیت منحصر به فرد داریم که قطعاً برای بسیاری جالب است. بعضی از ما از حس شوخ طبعی برخورداریم که ممکن است از این طریق بر فردی ناامید تأثیر بگذاریم. بعضی از ما بسیار خونگرم و دلسوز هستیم و با احساس همدردی خود، می‌توانیم به داد معتادی برسیم که به‌ندرت به او محبت شده است. بعضی از ما استعداد فوق‌العاده‌ای در گفتن حقیقت داریم و می‌توانیم با معتادانی که سالها از شنیدن حقیقت واهمه داشته‌اند، صحبت کنیم. بعضی از ما استعداد ارزشمندی در خدمت‌رسانی داریم و می‌توانیم در کمیته‌های خدماتی مشغول به فعالیت شویم. و اما بعضی از اعضای ما توانایی شگرفی در کمک کردن به یک معتاد در حال عذاب دارند. فرقی نمی‌کند ساختار شخصیتی ما چیست، در هر حال وقتی با دلسوزی، سعی در رساندن پیام می‌کنیم، قطعاً به معتادان جویای بهبودی کمک کرده‌ایم.

با این وجود، در کمک به معتادی دیگر، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد؛ ما نمی‌توانیم کسی را مجبور کنیم مصرف مواد مخدر را قطع کند. همچنین، نمی‌توانیم نتیجه حاصل از کارکرد قدمها را به شخص دیگری "بدهیم" و به جای آنها رشد کنیم یا به‌طور سحرآمیز معتاد دیگری را از تنهایی و رنج رها کنیم. نه تنها در مقابل اعتیاد خود عاجزیم، بلکه در مقابل اعتیاد اشخاص دیگر هم عاجز هستیم. فقط می‌توانیم پیام خود را برسانیم، ولی قادر نیستیم تعیین کنیم چه کسی آن را دریافت خواهد نمود! اینکه چه کسی آمادگی شنیدن پیام بهبودی را دارد، مطلقاً به ما مربوط نیست. بسیاری از ما درباره اشتیاق یک معتاد برای بهبودی پیش‌داوری کرده‌ایم و بعد از مدتی معلوم شده است که کاملاً در اشتباه بوده‌ایم. لغزش‌های متعدد، الزاماً معرف عدم علاقه یک معتاد به بهبودی خود نیست، همان گونه که نمی‌توان راجع به تازه‌واردی ظاهراً "نمونه" با

اطمینان نظر داد که پاک باقی خواهد ماند. هدف ما باید این باشد که پیام بهبودی را بدون هیچ قید و شرطی به هر کسی که نسبت به آن ابراز علاقه می‌کند، برسانیم.

اصل ابراز محبت و دستگیری از دیگران در هر شرایطی در دستور کار ما قرار دارد. هر شخصی که از ما درخواست کمک کند، مطمئناً مورد ترحم، توجه و استقبال قرار می‌گیرد. هر معنادی بدون توجه به مدت پاکی خود باید درد دل خود را در محیطی عاری از هر گونه قضاوت و پیش‌داوری ابراز کند. اکثر ما متوجه شده‌ایم می‌توانیم حداکثر همدردی خود را نسبت به معتادانی که از بیماری اعتیاد در عذاب هستند، نشان دهیم؛ چون خود ما نیز به همان بیماری مبتلا هستیم. همدلی و درک ما از یک معتاد، سطحی و زبانی نیست، بلکه زاییده رنجی است که هر دو نفر ما شخصاً تجربه کرده‌ایم. وقتی به یکدیگر می‌رسیم، درست مثل دو نفر که مدتی قبل از یک فاجعه جان سالم به‌در برده‌اند، یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. این تجربه مشترک، بیش از هر چیز باعث ایجاد محیطی گرم و محبت‌آمیز در جلسات شده است.

کمک به دیگران، شاید بزرگترین مراد دل انسان باشد و گویا در نتیجه تأثیرگذاری نیرویی برتر بر زندگی مان در ما به ودیعه گذارده شده است. اگر از خداوند خود استدعا کنیم ما را در رساندن پیام بهبودی به معنادی دیگر کمک کند، آنگاه وظیفه خود را به بهترین نحو ممکن انجام داده‌ایم. وقتی با جدیت اصول بهبودی را به کار بندیم، می‌توانیم از ادامه برقراری رابطه خود با نیروی برتر مطمئن شده و آگاه باشیم که خدمات ما به دیگران از روحانیت ریشه گرفته‌اند.

وقتی اصول برنامه را در زندگی خود رعایت کنیم، روش زندگی ما روحانیت خواهد شد. زندگی ما نیز الگو و ثمره‌ای از یک زندگی به روال این اصول خواهد شد که به نوبه خود بهترین پیام برای معنادی دیگر

است. دیگر لازم نیست برای روشن بین شدن صبر کنیم تا به قدم دوم برسیم. برای داشتن شجاعت و صداقت، حتماً لازم نیست ترازنامه بنویسیم. فروتنی همیشه صفتی پسندیده است، چه آن زمان که از خداوند درخواست برطرف کردن کمبودهای اخلاقی خود را می‌کنیم و چه آن زمان که در محیط کار با همکاران خود هستیم و یا با یک دوست به صحبت مشغولیم.

سعی ما بر این است که اصول بهبودی را در تمام امور زندگی خود، هم در داخل و هم در خارج از جلسات به اجرا درآوریم. نباید برای ما تفاوت داشته باشد با چه شخصی طرف هستیم و کار ما چقدر مشکل است. در هر حال، رعایت اصول بهبودی را کانون توجه خود در زندگی قرار می‌دهیم. تنها امید ما برای رهایی از بیماری اعتیاد رعایت این اصول در زندگی روزانه است. با اینکه هدف ما به‌نظر دور می‌رسد، اما می‌دانیم این هدف دست‌یافتنی است. قدرشناسی ما از هدیه بهبودی، به زیربنایی برای تمام فعالیت‌های ما تبدیل می‌شود و در ضمن، مشوق ما در زندگی بوده و بر زندگی ما و اطرافیان تأثیر می‌گذارد.

حتی در سکوت نیز صدای سپاسگزاری ما بی‌جواب باقی نخواهد ماند. وقتی در مسیر بهبودی قدم می‌زنیم و به کسانی که در راه می‌بینیم، کمک می‌کنیم، این صدا به حداکثر وضوح می‌رسد. وقتی خود را در این سفر روحانی به‌خاطر کمک به دیگری به‌مخاطره می‌اندازیم، زندگی ما بهبود می‌یابد، روح ما بیدار می‌شود و افقی که در برابر ما قرار دارد در نهایت گسترده‌تر می‌گردد. روح پاکی که در درون هر یک از ما نهفته است، نور حیاتی که در وجود ما به دلیل بیماری اعتیاد تقریباً خاموش شده بود، بار دیگر با کارکرد قدمهای دوازده‌گانه معتادان گمنام احیا می‌شود. سفر بعدی ما در مسیری که با این قدمها هموار شده است، آغاز می‌گردد.

کتاب دوم

سنت‌های دوازده‌گانه



بخش سنت‌های کتاب چگونگی عملکرد متادان گمنام به عنوان منبعی برای گروه‌ها و یکایک اعضای NA، قابل استفاده است. این کتاب به دنبال بررسی اصول روحانی نهفته در هر سنت، جلب توجه اعضا به معانی اصلی، نه قواعد خشک، سنت‌ها و فراهم کردن زمینه‌ای برای تفکر و تبادل عقیده درباره این سنت‌ها است. هدف از این بخش کتاب برآورده ساختن تمام نیازهای همه گروه‌ها یا اعضا نیست؛ بلکه هدف کتابی است که زمینه بحث و تعمق را به گونه‌ای فراهم کند که گروه‌های محلی بتوانند از اصول نهفته در هر سنت، با توجه به شرایط منطقه‌ای، برداشتی عملی و قابل اجرا داشته باشند.

سنت اول

«منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد؛ بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد.»

انجمن معتادان گمنام به مراتب فراتر از نخستین جلسه حضور ما یا سایر جلسات NA است که در محله ما برگزار می‌شود. ما جزیی از یک مجموعه بسیار بزرگ هستیم. در شهر ما و در سراسر جهان، معتادان بسیاری از اصول NA برای بهبودی شخصی خود استفاده می‌کنند. همان طور که از ابتدای بهبودی‌مان متوجه شدیم برای پاک ماندن به یکدیگر احتیاج داریم، به این باور نیز می‌رسیم که همگی ما، تمام گروه‌ها و جلسات NA، مانند حلقه‌های زنجیری به یکدیگر وابسته‌ایم. همه ما از امتیازات مساوی در عضویت NA برخورداریم و منافع مشترک همه ما ایجاب می‌کند که وحدت هر چه بیشتر این انجمن حفظ گردد. وحدت روحیه‌ای است که هزاران عضو را در سراسر جهان در این انجمن روحانی که قادر به تغییر دادن زندگی انسانهاست، به یکدیگر پیوند داده است. یکی از راههای در رأس قرار دادن منافع مشترک ما این است که بگوییم هر یک از ما به یک اندازه در قبال موجودیت و رشد NA مسئول هستیم. در دوران بهبودی متوجه شده‌ایم پاک ماندن بدون پشتیبانی اعضای دیگر، کاری بس مشکل است. بهبودی هر یک از ما به برگزاری مرتب جلسات، حضور معتادان دیگر در حال بهبودی و حضور راهنماییانی که در پاک ماندن به ما کمک می‌کنند، وابسته است. حتی اعضای که به دلایلی نمی‌توانند به جلسات بروند، به پشتیبانی بقیه معتادان، تماس‌های تلفنی و مکاتبات آنها و برگزاری جلسات مخصوص نیاز دارند. همان‌طور

که هر یک از اعضا برای بقای خود محتاج پشتیبانی انجمن است، انجمن نیز برای بقای خود به پشتیبانی اعضایش نیازمند است.

سنت اول، فقط اعضا را به حفظ منافع مشترک تشویق نمی‌کند، بلکه از گروهها نیز می‌خواهد که این خیر همگانی را در رأس مسائل، مورد توجه قرار دهند. اغلب گروههای ما امور مربوط به خود را به‌طور مستقل انجام می‌دهند. گروههای مستقل NA، به دلیل پرداختن به جزئیات جلسات هفتگی خود، ممکن است ماهیت کلی و جامع معتادان گمنام را فراموش کنند. در ساختار کلی انجمن معتادان گمنام، هر گروه عیناً مثل تار و پودی است که در ریسمان نجات‌بخش NA به‌کار رفته است و باعث استحکام آن می‌شود. بدون این ریسمان، NA وجود نخواهد داشت. وحدت در انجمن ما آنقدر ارزشمند است که به گروههای خود توصیه می‌کنیم، دید محدود خود را وسیع‌تر کنند و به نیازهای مشترک معتادان گمنام در سطح جهانی توجه کنند. همچنین، از آنها می‌خواهیم منافع مجموعه NA را به منافع خودشان ترجیح دهند.

رابطه‌ای که در سنت اول از آن یاد می‌شود، دو جانبه است. همکاری و تعاون گروهها با یکدیگر باعث تضمین بقای معتادان گمنام می‌شود و در عوض، این گروهها مورد حمایت و پشتیبانی تمامی گروههای دیگر قرار می‌گیرند و از انواع خدمات ما بهره‌مند می‌شوند. قدرتی که در نتیجه تعهد متقابل ما نسبت به NA بدست می‌آید، موجب وحدتی می‌شود که با وجود مسائل زیادی که می‌توانند باعث تفرقه شوند، باز هم ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد. منافع مشترک NA به تداوم رشد و رفاه انجمن در چهار گوشه جهان وابسته است.

تعهد ما نسبت به بهبودی و رفاه مشترک، منافع شخصی ما را در مجموعه متحد NA تأمین می‌کند. برگزاری جلسات NA باعث احساس تعلق ما به یک مکان جدید، یافتن دوستان جدید و امیدواری ما به یک

زندگی بهتر می‌شود. احساس پشتیبانی و حمایت در بین ما و اعضای گروه افزایش می‌یابد. یاد می‌گیریم به دیگران محبت کنیم، برای آنها احترام قایل شویم و آنچه را که از دستمان برمی‌آید، برای پشتیبانی از یکدیگر و گروه خود انجام دهیم. بعضی اوقات فقط با حضور خود، باعث ایجاد آرامش و راحتی در دیگران می‌شویم؛ گاهی نیز تماسی تلفنی یا نوشتن نامه‌ای فقط برای عرض سلام و احوالپرسی، باعث ایجاد بزرگترین تغییرات در زندگی معنادی دیگر می‌شود. روابط ما با سایر معنادان، منبع نیرومندی است که به ما در بهبودی شخصی‌مان کمک می‌کند. یاد می‌گیریم برای پشتیبانی از یکدیگر در جلسات شرکت کنیم. وحدتی که در جلسات خود می‌بینیم، تنها بیان‌کننده اتکای ما به یکدیگر نیست، بلکه نشان‌دهنده اطمینانی است که به‌طور دسته جمعی نسبت به اصول روحانی و یک نیروی برتر پیدا کرده‌ایم.

وحدت معنادان گمنام از وقتی آغاز می‌شود که متوجه ارزش درمانی کمک یک معناد به معناد دیگر می‌شویم. هر یک از ما با روشهای مختلفی به دیگران کمک می‌کنیم. گاهی اوقات به‌طور انفرادی به پشتیبانی از یکدیگر می‌پردازیم، مانند زمانی که راهنمایی معنادی را به عهده می‌گیریم، یا ممکن است با مشارکت در برگزاری جلسات جدید، دسترسی به NA را برای تعداد بیشتری از معنادان میسر سازیم. بسیاری از گروههای ما زمانی ایجاد شدند که اعضای یک گروه جافتاده‌تر و قدیمی تصمیم گرفتند، جلسه جدیدی برگزار کنند. این تشریک مساعی در قبول مسئولیت، باعث ارتقای منافع مشترک ما و ایجاد وحدت بین اعضای که در این فعالیت‌ها همکاری می‌کنند، می‌شود. پشتیبانی محبت‌آمیز معنادان در کمک به یکدیگر، عامل شکوفایی و گسترش گروه‌هاست. با سهیم شدن در بهبودی یکدیگر، باعث تقویت هر چه بیشتر وحدت خود می‌شویم.

وحدتی که در قدم اول از آن سخن گفتیم، با یکنواختی تفاوت دارد. اعضای معتادان گمنام با یکدیگر تفاوت‌های گوناگون و عمده‌ای دارند و از اشخاص مختلف، با سوابق خانوادگی و فرهنگی مختلف تشکیل شده‌اند. طبیعی است که هر کدام دارای تصورات، افکار و استعداد‌های گوناگونی هستند. اما همین گوناگونی باعث غنی شدن انجمن ما می‌گردد و به ما کمک می‌کند راه‌های جدید و خلاقانه‌ای را برای حمایت از معتادانی که محتاج کمک ما هستند، پیدا کنیم. هدف ما یعنی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است، برای خدمتگزاری همگی ما جای کافی باقی گذاشته است. هر زمان که برای پشتیبانی از این هدف با یکدیگر متحد می‌شویم، تفاوت‌هایی که میان ما وجود دارد، دیگر باعث نادیده گرفتن منافع مشترک ما نخواهد شد. همکاری ما با یکدیگر به منظور به‌دست آوردن منافع مشترک، عامل مهمی برای وحدت در معتادان گمنام است.

با اینکه تصور اکثر ما از وحدت، نوعی احساس یا وضعیت است؛ باید توجه داشته باشیم وحدت به خودی خود "اتفاق نمی‌افتد". وحدتی که زیربنای منافع مشترک ماست، تنها در نتیجه تعهد شخصی و اقدام مسئولانه بدست می‌آید. برای مثال، وقتی برای پشتیبانی از جلسه همیشگی خود، یک مسئولیت شخصی را به عهده می‌گیریم، باعث تقویت وحدت معتادان گمنام و به‌طور کلی ارتقاء منافع مشترک انجمن می‌شویم. تعهدپذیری یکایک ما نسبت به وحدت، عامل تقویت جلسات ماست و به نوبه خود ما را قادر می‌سازد پیام امید را به نوعی مؤثرتر برسانیم. جلسات در چنین محیط سرشار از امیدی، شکوفایی و گستردگی خاصی پیدا می‌کنند. انجمن ما در نتیجه اقداماتی که با هماهنگی و وحدت انجام می‌شود، رشد می‌کند و منافع مشترک ما توسعه می‌یابند.

حفاظت و گسترش منافع مشترک ما، تا حدود زیادی بستگی به کیفیت و چگونگی ارتباطی دارد که با سایر اعضای معتادان گمنام برقرار می‌کنیم. کوشش می‌کنیم تا با روشن بینی، به عقاید دیگران توجه کنیم. بعضی اوقات گزارش‌هایی از اتفاقاتی که در دیگر گروه‌های منطقه رخ می‌دهند، دریافت می‌کنیم. اما منافع مشترک ما فقط در دریافت اطلاعات خلاصه نمی‌شود. برقراری ارتباط به معنای واقعی، چیزی بیش از خواندن گزارش است. باید به حرف‌های بقیه "گوش دهیم" و سعی کنیم نیازها و مشکلات جلسات خود و گروه‌های دیگر را بهتر درک کنیم. وقتی عضو دیگری را به نوعی تشویق کنیم که از اعماق دلش حرف‌هایش را به ما بزند، این کار باعث خواهد شد برای همکاری با یکدیگر بیشتر مستعد شویم. گزارش منظم، بحث کافی درباره یک موضوع و گوش دادن آگاهانه باعث خواهد شد از مسائل جاری درک صحیحی پیدا کنیم و قادر به یافتن راه‌های هوشمندانه‌ای برای حل آنها شویم.

تصمیماتی که اکنون می‌گیریم، بر اعضای بعدی معتادان گمنام تأثیرگذار خواهد بود. وقتی در فکر یافتن راه حلی برای مشکلات جاری خود هستیم، معمولاً در نظر گرفتن احتیاجات گروه و منطقه خود و یا حتی کل انجمن جهانی معتادان گمنام، کار مشکلی نیست. اما مسئله مهم این است که باید مصلحت اعضای را که در آینده به ما خواهند پیوست، در نظر بگیریم. وقتی دست به فعالیتهایی می‌زنیم که بقای NA را تضمین می‌کند، تنها برای خودمان کار نمی‌کنیم، بلکه خدمت ما شامل حال کسانی نیز می‌شود که در آینده به ما خواهند پیوست.

وحدتی که حامی منافع مشترک ماست، تنها در نتیجه همکاری با یکدیگر حاصل نخواهد شد؛ بلکه تفریح کردن با یکدیگر نیز سهم عمده‌ای در ایجاد آن دارد. دوستی و معاشرتی که در خارج از NA با یکدیگر داریم، وحدت انجمن ما را تقویت می‌کند. فعالیت‌های جنبی

انجمن، به ما فرصت می‌دهد با یکدیگر معاشرت و تفریح کنیم و چند ساعتی را به خوشی بگذرانیم. شرکت در نشست‌ها، ضیافت‌ها، جشن‌ها و اعیاد در واقع فرصتی است که طی آن نه تنها بهبودی خود را جشن می‌گیریم، بلکه آداب و رسوم اجتماعی را نیز تمرین می‌کنیم. گاهی از اوقات پیک‌نیک رفتن با رفقا باعث می‌شود، خانواده‌های ما نیز با ما بیایند. به این ترتیب، ما خود را جزیی از جامعه خود می‌دانیم و این احساس در ما تقویت می‌شود. هر چه بیشتر وارد زندگی یکدیگر می‌شویم، روابط ما قوی‌تر می‌شود. آشنایی، تعلق خاطر و شناخت نزدیکی که در نتیجه این گونه معاشرت‌های خارج از جلسات نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنیم، باعث استحکام هر چه بیشتر وحدت NA می‌گردد.

کاربرد اصول روحانی

در دوازده قدم NA می‌آموزیم چگونه از اصول روحانی برای بهتر ساختن زندگی خود استفاده کنیم. معجزه بهبودی ما را تشویق می‌کند به دیگران نیز کمک کنیم تا شاید همین معجزه در زندگی آنها نیز به وقوع بپیوندد. علاقه به کمک کردن به دیگران، اساس خدمت کردن در NA است. برای تقویت وحدت، ابتدا اصول روحانی را سرلوحه رفتار خود قرار می‌دهیم. در جلسات نیز از همین اصول برای راهنمایی دیگران استفاده می‌کنیم. این راهنمایی نوعی احساس وحدت در ما ایجاد می‌کند که به نوبه خود باعث رشد استعداد ما در کمک به دیگران و در نهایت شکوفاتر شدن منافع مشترک ما می‌شود. به نظر می‌رسد چند اصل در وحدت معتادان گمنام اهمیت خاصی دارد. این اصول عبارتند از: تسلیم، پذیرش، قبول نهاده، از خود گذشتگی، محبت و گمنامی. وقتی ما خودمان این اصول را به کار می‌گیریم، همزمان افراد دیگری را پیدا می‌کنیم که آنها نیز در راستای تقویت وحدت معتادان گمنام فعالیت می‌کنند.

تسلیم و پذیرش، لازمه دستیابی به وحدت است. هر چه اعتماد ما به یک نیروی برتر بیشتر می‌شود، گذشتن از تمایلات شخصی و صرف نظر کردن از خواسته‌ها و منافع شخصی خود آسان‌تر می‌شود. وقتی از روحیه تسلیم برخوردار باشیم، همکاری گروهی بسیار آسان‌تر می‌شود. سنت اول، دوزنمایی است از معتادانی که در سراسر جهان به منظور پشتیبانی از بهبودی یکدیگر در حال فعالیت هستند. باید سعی کنیم در تمام فعالیت‌های انفرادی یا گروهی خود این هدف را به خاطر داشته باشیم. اگر دریابیم تمایلات شخصی یا مقاصد گروه با این هدف در تضاد است، باید به خاطر حفظ وحدت، از این تمایلات صرف نظر کنیم و راهکارهایی را بپذیریم که باعث پیشرفت انجمن معتادان گمنام خواهد شد. تنها زمانی که تصمیم بگیریم خود را جزیی از این مجموعه بزرگ بدانیم، می‌توانیم وحدتی را که لازمه بقای ماست، حفظ کنیم.

قبول تعهد نیز سهم بسیار مهمی در حفظ وحدت معتادان گمنام دارد. تعهدی که هر یک از ما نسبت به انجام اهداف مشترکمان می‌پذیریم، خود یکی از عواملی است که ما را به یکدیگر نزدیک می‌کند. وقتی می‌دانیم به NA تعلق داریم و نسبت به حضور در آن متعهد می‌شویم، آنگاه به عضوی از یک مجموعه بزرگتر تبدیل می‌شویم. احساس تعلق ما رابطه نزدیکی با میزان تعهد برای بهبودی در NA دارد. در سطح گروهی نیز وقتی چند گروه پذیرای چنین تعهدی می‌گردند، قدرتی ایجاد می‌شود که به نوبه خود یکی از مؤثرترین عوامل خدمتگزاری در معتادان گمنام است. قدرت ناشی از تعهدپذیری گروهها، ما را قادر به رساندن پیام امیدواری می‌سازد و به نوبه خود به ما در بهبودی مان کمک می‌کند.

تعهد، تصمیمی است که با اعتقاد ما به روش زندگی به روال NA حمایت می‌شود. شرکت مرتب در جلسات یکی از راههای اجرای این

تصمیم است. خوش آمدگویی به تازه‌واردها و یا دادن شماره تلفن به شخصی که محتاج به کمک است، نیز بیان‌کننده این تصمیم است. راهنمایی، صحبت در جلسات و چیدن صندلی‌ها تماماً معرف تعهد ما هستند. معمولاً هر یک از اعضای ما بخشی از خدماتی را انتخاب می‌کنند که با یک برنامه بهبودی متعادل جور در می‌آید.

از خود گذشتگی عامل دیگری است که نقشی بسیار اساسی در وحدت دارد. اصولی که در قدمها یاد می‌گیریم به ما کمک می‌کنند خودپرستی را کنار بگذاریم و با ابراز محبت، به برآوردن احتیاجات دیگران پردازیم. اگر بخواهیم گروه ما سالم باقی بماند، باید احتیاجات گروه را به خواسته‌های شخصی خود ترجیح دهیم. گروه‌ها نیز از رعایت این اصل مستثنی نیستند. در سطح گروهی نیز باید احتیاجات انجمن را به خواسته‌های گروه خود ترجیح دهیم و توجه خود را به مسائلی معطوف کنیم که موجب ارتقای انجمن می‌شوند. به عنوان یک انجمن، توانایی ما برای بقاء و کمک به دیگران به وحدت ما بستگی دارد.

محبت، از اصولی است که با خوش‌بینی و خیرخواهی نسبت به دیگران متجلی می‌شود. با ابراز محبت و علاقه‌ای که در موقع صحبت کردن و در نحوه برخورد خود با دیگران بروز می‌دهیم، به نوعی به حفظ وحدت کمک می‌کنیم. سعی می‌کنیم دیگران را به نحوی در تجربه، نیرو و امید خود سهیم کنیم که بفهمند در معتادان گمنام بهبودی برای همه میسر است. ایجاد محیطی محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده باعث به‌وجود آمدن احساس آرامش و امنیت در اعضا می‌شود. محبتی که به دیگران ابراز می‌کنیم، باعث جلب تازه‌واردها و تقویت اعضا می‌شود و روحیه وحدت و رفاه عمومی را افزایش می‌دهد.

اصل گمنامی نیز که زیربنای سنت‌های ماست، باعث تقویت وحدت NA می‌شود. وقتی از اصل گمنامی در سنت اول استفاده می‌کنیم، از

تفاوت‌های تفرقه‌انگیز چشم‌پوشی می‌کنیم. از دیدگاه وحدت، گمنامی بدین معناست که در معتادان گمنام، پیام بهبودی برای هر معتادی است که جویای بهبودی باشد. یاد می‌گیریم تعصب را کنار بگذاریم و فقط بر هویت مشترک خود به عنوان یک فرد معتاد تمرکز کنیم. هر یک از ما، در رشد و اتحاد انجمن معتادان گمنام از حقوق و مسئولیتی مساوی با دیگران برخورداریم.

همان گونه که اصل گمنامی زیربنای روحانی سنت‌های ماست، وحدتی نیز که از آن در سنت اول صحبت می‌کنیم، زیربنایی کاربردی و عملی برای تشکیل گروه‌های موفق و توانمند است. تمام سنت‌های بعدی بر پایه وحدت ما به عنوان یک انجمن بنا گردیده است و این مسئله اهمیت حیاتی منافع مشترک یکایک اعضا و گروه‌ها را خاطر نشان می‌سازد. وقتی بدانیم که وحدت، زیربنای کاربردی و تنها ستون بقای انجمن ماست، آنگاه به این درک خواهیم رسید که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر مهم‌تر از تمام مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شوند. باید درک کنیم که هیچ مشکل، جر و بحث یا عدم توافقی به اندازه احتیاجی که ما به پشتیبانی یکدیگر داریم، اهمیت ندارد. رعایت منافع مشترک در انجمن ما آنقدر اساسی است که هر چه بیشتر در حفظ آن می‌کوشیم، درک ما از یازده سنت دیگر قوی‌تر می‌شود. با سنجیدن اثرات کارهای خود بر وحدت انجمن، پاسخ بسیاری از سؤالات روشن می‌شود. باید از خود پرسیم آیا حرفه‌ایی که می‌زنیم و یا اقداماتی که انجام می‌دهیم، باعث دور شدن ما از یکدیگر خواهد شد یا ما را به هم نزدیک‌تر خواهد نمود؟

وحدت روحیه‌ای است که اعضای این انجمن را در سراسر جهان به یکدیگر پیوند داده است و این انجمن را قادر به تغییر دادن زندگی افراد معتاد ساخته است. اگر بکوشیم دیدگاه خود را از دامنه عقاید شخصی و

خواسته‌های گروه خود وسیع‌تر کنیم، به زودی می‌فهمیم که منافع مشترک کل NA باید در رأس قرار گیرد. با اطمینانی که به یک نیروی برتر مهربان پیدا کرده‌ایم، قدرت لازم را برای همکاری با یکدیگر در مسیر هدف مشترک بهبودی از اعتیاد پیدا می‌کنیم. با وحدتی که سرشار از اطمینان و اعتماد است، برای تحقق منافع مشترک خود در کنار یکدیگر فعالیت می‌کنیم.

سنت دوم

«در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن، خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آنها حکومت نمی‌کنند.»

سنت دوم بر اساس زیربنای کاربردی سنت اول بنیان گرفته است. ما با وحدتی که بر مبنای تعهد ما نسبت به بهبودی در معتادان گمنام است، اقدامات خود را شروع می‌کنیم. میزان تعهد ما، از انجام خدماتی که باعث توسعه منافع مشترک ما می‌شوند، آشکار می‌گردد. خدماتی از قبیل پشتیبانی یک جلسه، مشارکت با اعضای دیگر، راهنمایی و سایر روشهایی که از طریق آنها می‌توانیم به معتادان دیگر کمک کنیم. در سطح گروهی نیز هدف ما خدمتگزاری و رساندن پیام است. هر خدمتی که به NA می‌کنیم، برای به انجام رساندن این هدف است. اما بدون داشتن یک هدف معین، خدماتی که انجام می‌دهیم مؤثر و پایدار نخواهند بود. به منظور دریافت راهنمایی درباره نحوه خدمتگزاری به دیگران، از نیرویی برتر کمک می‌گیریم.

خدمت هر یک از ما در نتیجه کاربرد اصول میسر می‌گردد. نحوه مطلوب خدمتگزاری در اثر برقراری رابطه با همان نیروی برتری که ما را در مسیر بهبودی راهنمایی می‌کند، میسر می‌گردد. در ضمن، همین نیروی برتر بخش‌های مختلف انجمن ما را نیز هدایت می‌کند. تفاوتی نمی‌کند به‌طور فردی یا گروهی و یا به عنوان هیئت یا کمیته خدماتی مشغول خدمتگزاری هستیم، راهنمای ما در انجام خدمات، خداوند است. هر بار که برای خدمتگزاری، دور هم جمع می‌شویم، از این نیروی برتر مهربان

راهنمایی می‌خواهیم. راهنمایی او باعث خواهد شد در تمام اعمال خود جهت صحیح را انتخاب کنیم.

هر یک از ما درباره اینکه چگونه می‌توان خدمات مؤثرتری ارائه داد، عقیده‌ای داریم. حال وقتی هر یک از ما طرح خاصی را برای خدمتگزاری ارائه می‌دهیم، چگونه باید تصمیم گرفت کدام صحیح‌تر است؟ حرف آخر را در مباحثات ما چه کسی می‌زند؟ پاسخ این است که حرف آخر را خداوندی مهربان می‌زند که منبع وحدت ماست - همان نیروی برتری که ما را در بهبودی هدایت می‌کند.

اگر می‌خواهیم از مرجع نهایی راهنمایی دریافت کنیم، باید راه‌هایی را برای شنیدن آن راهنمایی پیدا کنیم. مکانیسمی که بدین منظور مورد استفاده قرار می‌دهیم، وجدان گروهی است. عملکرد موفق مکانیسم وجدان گروهی وابسته به آن است که همه ما اصولاً تمایل داشته باشیم از نیرویی برتر راهنمایی دریافت کنیم. آنگاه همین تمایل را به‌طور گروهی به‌دست می‌آوریم.

وقتی قدمها را کار می‌کنیم و یاد می‌گیریم اصول نهفته در آنها را در زندگی خود به‌کار گیریم، جریانانی اتفاق می‌افتد. نسبت به رفتار خود و اثراتی که این رفتار روی ما و دیگران می‌گذارد، بینش و آگاهی پیدا می‌کنیم. به بیانی دیگر، وجدان پیدا می‌کنیم. این وجدان، انعکاسی از رابطه ما با نیرویی برتر و راهنمایی و هدایتی است که از خداوند خود دریافت می‌کنیم. وجدان گروهی همچنین بیانگر تعهد در پیروی از آن راهنمایی است. وقتی که در گروه‌های خود دور هم جمع می‌شویم، احتمال دارد فرآیند مشابهی اتفاق افتد. در واقع وجدانی دسته‌جمعی به وجود می‌آید. آن وجدان، منعکس‌کننده رابطه اعضای ما با نیروی برتر مهربان است. وقتی به‌طور مرتب با آن نیرو مشورت می‌کنیم، وجدان

گروهی، ما را در انجام هدف اصلی راهنمایی خواهد کرد و همزمان، باعث حفظ وحدت و منافع مشترک ما نیز خواهد شد.

می‌توانیم برای درک بهتر وجدان گروهی، همان تصویری را که از وجدان فردی در ذهن داریم، به کار ببریم. وجدان گروهی، مظهر آگاهی، برداشت دسته‌جمعی از اصول روحانی و تسلیم دسته‌جمعی در برابر این اصول است. وجدان یک گروه وقتی شکل می‌گیرد و خود را ظاهر می‌سازد که اعضای آن گروه وقت کافی را برای صحبت با یکدیگر در مورد احتیاجات شخصی خود، گروه و تمامی مجموعه NA صرف نمایند. هر عضو در هنگام صحبت و مشارکت با گروه، از رابطه شخصی خود با نیرویی برتر مدد می‌گیرد. همزمان با آنکه اعضا به دقت به حرفهای یکدیگر گوش فرا می‌دهند و در مورد درک خود از خداوندی مهربان، مشورت می‌کنند، حالتی خاص اتفاق می‌افتد. راه‌حل‌های مشکلات پیدا می‌شوند، راه‌حل‌هایی که در آنها احتیاجات همه افراد مربوطه منظور شده است. در شکل‌گیری وجدان گروهی، درکی روشن و متقابل به وجود می‌آید. بر اساس تفاهم حاصل شده از وجدان مشترک گروهی، گروه می‌تواند برای تصمیم‌نهایی رأی‌گیری کند. اما در بهترین حالت، معمولاً گروه به صحبت درباره موضوع ادامه می‌دهد تا اینکه تمام اعضا با یکدیگر هم‌عقیده شوند. راه‌حل نهایی احتمالاً آنقدر واضح است که دیگر رأی‌گیری لازم نیست.

وجدان گروهی چیزی ثابت و تغییرناپذیر نیست. ما می‌دانیم هر چه رابطه فرد با نیرویی برتر قوی‌تر می‌شود، وجدان فردی تغییراتی پیدا می‌کند. به همین ترتیب، وقتی اعضای گروه در بهبودی پیشرفت می‌کنند و اعضای جدید می‌آیند و اوضاع گروه نیز تغییر پیدا می‌کند، وجدان گروهی تکامل می‌یابد.

وجدان گروهی فرآیندی است که ممکن است در شرایط مختلف، به صورتهای مختلفی شکل گیرد. غیر منطقی است اگر انتظار داشته باشیم راه حل مشکل امروز یک گروه، همیشه جواب مشکلات مشابه گروههای دیگر نیز باشد. در واقع، ممکن است این راه حل در زمان دیگری به کار خود آن گروه نیز نیاید. اصولی که در شکل گیری وجدان گروهی دخیل هستند، همیشه ثابت هستند؛ اما زمان و شرایطی که وجدان ما را هدایت می کند، دائماً در حال تغییر است و در نتیجه لازم است وجدان ما چیزهای مختلفی را در شرایط مختلف بگوید. تداوم در پرورش وجدان گروهی مهم است و هرگاه مسئله ای پیش آمد، از نیروی برتر مهربان درخواست راهنمایی کنیم.

تسلیم شدن در مقابل وجدان گروهی، بدین معناست که اجازه دهیم انجمن ما توسط نیروی برتر مهربان هدایت شود. گاهی اوقات وسوسه می شویم کنترل جریانات روزمره گروه، هیئت خدماتی و یا کمیته خود را به دست گیریم و باور داریم علاقه زیادی که ما به منافع گروه خود داریم، هرگز ما را به بیراهه نخواهد کشاند. با این همه، هر چه اطمینان ما بیشتر می شود، متوجه می شویم گروه توسط نیروی برتر مهربان هدایت می گردد. تمایل ما نسبت به اجرای راه حل مشخص شده از طریق وجدان گروهی و اعتقاد به اینکه همه چیز به خیر خواهد انجامید، دلیلی بر اتکا و توکل ما به آن نیروی برتر است.

هر گروه، هیئت یا کمیته ممکن است به دلیل جر و بحث و عدم توافق اعضا یا مشکلاتی که ظاهراً غیر قابل حل به نظر می رسند، دچار دردسر جدی شود. در این مواقع باید به اصول برنامه و راه حلی که این اصول ارائه می دهند، توجه کنیم، نه به مشکلات خود. توافق زمانی حاصل می شود که خود را از سر راه کنار بکشیم و اجازه دهیم نیروی برتر مهربان ما را هدایت کند.

فقط وقتی برای شنیدن راهنمایی نیرویی برتر آماده باشیم، قادر به شنیدن آن هستیم. وجدان یک گروه وقتی به حداکثر وضوح آشکار خواهد شد که تمام اعضای آن گروه مساوی تلقی شوند. قطع نظر از تجربه با مدت پاکی، نیروی برتر در وجود همه ما مؤثر است. وجدان گروهی همیشه وجود دارد، اما همیشه قادر یا مایل به شنیدن صدای آن نیستیم و یا اینکه اصلاً نمی‌خواهیم اجازه دهیم ظاهر شود.

شنیدن ندای وجدان گروهی معمولاً مستلزم صبور بودن و صرف وقت است. با برخوردی ملایم و انعطاف پذیر می‌توانیم از نیروی برتر مهربان دعوت کنیم در فرآیند شکل‌گیری وجدان گروه ما حاضر شود.

طی دوران بهبودی، وقتی پاک می‌مانیم و رشد روحانی پیدا می‌کنیم، افکار و رفتار ما نیز دچار تغییر می‌شوند. نه یک شبه و به طور ناگهانی به بهبودی دست نمی‌یابیم، بلکه گاهی اوقات رشد ما نامنظم و بدون تعادل صورت می‌گیرد. عیناً همین الگوها در مورد رشد گروهها نیز صادق هستند. همزمان با رشد و تکامل گروههای ما، منابع و احتیاجات ما نیز تغییر می‌کنند. گروهها بسته به نیازها و خدمتگزاران مورد اعتماد خود، نحوه برگزاری و محل جلسات خود را تغییر می‌دهند. کمیته‌ها انشعاب پیدا می‌کنند، مناطق خود را گسترش می‌دهند و یا فعالیت خود را با کمیته‌های دیگر هماهنگ کرده و به آنها ملحق می‌شوند. این گونه تغییرات در ظاهر پیشرفت نیستند، اما همان طور که بهبودی ما همیشه به طور منظم و حساب‌شده پیشرفت نمی‌کند، انجمن ما نیز همیشه آن طور که انتظار داریم، تکامل پیدا نمی‌کند. همزمان با آنکه گروهها و کمیته‌ها پیشرفت می‌کنند، وجدان دسته‌جمعی آنها نیز تکامل پیدا می‌کند. تغییرات حاصل‌شده در وجدان گروه نباید مایه نگرانی خاطر شوند. آنها فقط قسمتی از فرآیند رشد هستند.

وقتی گروه یا کمیته‌ای از نیروی برتر مهربان درخواست راهنمایی کرده است، آن گروه می‌تواند از برخی اعضایش بخواهد به آن راهنمایی عمل کنند. وقتی از اعضای خود می‌خواهیم خدمت کنند، منظور آن نیست که آنها را بهتر از دیگران می‌دانیم و یا بهتر از دیگران عمل می‌کنند. رهبری در NA خدمتگزاری است، نه مقامی والا تر. به همین دلیل، رهبران خود را "خدمتگزاران مورد اعتماد" نامیده‌ایم.

وقتی عضو را برای انجام خدمتی انتخاب می‌کنیم، در واقع به او اعتماد کرده‌ایم. در اینجا به وجدانی که باعث این انتخاب شده اطمینان می‌کنیم؛ چرا که این وجدان معرف رابطه‌ای است که ما به‌طور دسته‌جمعی با نیروی برتر مهربان برقرار نموده‌ایم. همان اطمینان را به اعضای که برای خدمتگزاری انتخاب کرده‌ایم، منتقل و ابراز می‌کنیم. ایمان داریم که افراد انتخاب شده، اصول روحانی را در اقدامات خود مورد توجه قرار می‌دهند و جویای جامع‌ترین اطلاعات در مورد مسائل پیشنهادی می‌شوند و این اطلاعات را با دیگران نیز در میان می‌گذارند. اطمینان داریم افراد منتخب جهت حفظ و گسترش مصالح و منافع مشترک انجمن ما تلاش می‌کنند. رابطه خدمتگزاران مورد اعتماد و اعضای گروه دو طرفه و متقابل است، یعنی از کسانی که برای خدمتگزاری انتخاب شده‌اند، درخواست می‌شود با جدیت و امانت مسئولیت خود را انجام دهند و گروهی که این افراد را انتخاب کرده‌است همزمان مسئولیت دارد از خدمتگزاران خود پشتیبانی کند.

وقتی از ما خواسته می‌شود خدمت کنیم، در می‌یابیم که در مقابل نیروی برتر مهربان که در وجدان گروه حاضر شده است، مسئول هستیم. این مسئولیت را با رفتاری خیرخواهانه و محبت‌آمیز می‌پذیریم. رعایت اصولی که در سنت‌ها نهفته‌اند، در تمام اقدامات ما مصداق دارد. می‌توانیم

برای کسب راهنمایی در انجام مسئولیت‌های خود به وجدان فردی یا وجدان دسته‌جمعی رجوع کنیم. رابطه ما با وجدان گروهی زمانی تقویت می‌شود که به عنوان خدمتگزاران مورد اعتماد، اطلاعات را به‌طور صادقانه و علنی به دیگران منتقل کنیم و در ضمن به دنبال خدمتگزاری باشیم نه حکومت. با راهنمایی نیرویی برتر و از طریق ارائه اطلاعات بی‌غرضانه و کامل، به ایجاد وجدان گروهی کمک می‌کنیم. سپس، اهداف و جهت حرکت گروه را که در نتیجه شکل‌گیری وجدان گروهی مشخص شده است، به دیگران منتقل می‌کنیم.

خدمتگزاران مورد اعتماد ما وقتی می‌توانند به بهترین نحو ما را هدایت کنند که زندگی خودشان الگو و سرمشقی برای زندگی ما باشد. در شرایط مطلوب، آنها را به این دلیل انتخاب می‌کنیم که اصول بهبودی را در زندگی خود به کار می‌گیرند. خدمتگزاران مورد اعتماد خود را تشویق می‌کنیم از عقاید جدید استقبال کنند و دانش خود را در تمام سطوح خدماتی افزایش داده، بهبودی خود را پیگیری کنند. تمام این صفات بر قدرت آنها برای خدمتگزاری تأثیر اساسی دارند.

کاربرد اصول روحانی

قبلاً در این فصل متوجه شدیم خدمت هر یک از ما، در نتیجه کاربرد اصول میسر می‌گردد. با استفاده از این اصول، می‌آموزیم از راهنمایی و مشورت دیگران استفاده کنیم. با راهنمای خود صحبت می‌کنیم، مسائل خود را با دوستان NA در میان می‌گذاریم و آماده کسب راهنمایی از نیرویی برتر هستیم. بعضی از اصولی که ظاهراً در سنت دوم از اهمیت برخوردارند، عبارتند از: تسلیم، ایمان، فروتنی، روشن‌بینی، وفاداری و گمنامی.

با تسلیم شدن در برابر مرجع نهایی خود یعنی خداوند - بدان گونه که او را درک می‌کنیم - خداوندی که با او رابطه خاصی پیدا کرده‌ایم، کار خود را شروع می‌کنیم. در این سنت، خود را به رهنمودهای این نیروی برتر که در وجدان گروهی ما متجلی شده است، تسلیم می‌کنیم. با مهم‌تر شمردن احتیاجات انجمن از خواسته‌های خود، تعهد خود را نسبت به حفظ منافع مشترک NA مجدداً احیا می‌کنیم.

ایمان عبارت است از اطمینان ما به نیرویی برتر که از مرحله اعتقادی به مرحله عمل در آمده است. به کار گرفتن این اصل روحانی به ما فرصت می‌دهد با امیدواری و بدون داشتن هیچ واهمه‌ای به وجدان گروه تسلیم شویم. ایمان دائماً به ما یادآور می‌شود هدایت ما توسط نیرویی برتر از خود ما صورت می‌گیرد. ایمان داشتن، شجاعت می‌خواهد، زیرا حتی با وجود دلهره و نگرانی نیز به ایمان متوسل می‌شویم. هر چه اثرات وجود نیروی برتر مهربان را در بین اعضای انجمن خود بیشتر می‌بینیم، ایمان ما هم به همان نسبت فزونی پیدا می‌کند.

فروتنی، در عمل بدین معناست که توانایی‌ها و نقاط ضعف خود را صادقانه ارزیابی کنیم. نوع این ارزیابی در آمادگی و تمایل ما برای تسلیم شدن مؤثر است. فروتنی، ما را آماده می‌کند خواسته‌های شخصی را کنار بگذاریم تا بتوانیم به شکلی مؤثر به انجمن خود خدمت کنیم. ابتدا نگاهی به اصل فروتنی می‌اندازیم تا به خاطر بیاوریم به‌تنهایی، قادر به جهت دادن و هدایت امور معتادان گمنام نیستیم. منبع نیروی خود را به‌خاطر می‌آوریم: نیروی برتر مهربان.

با تمرین اصل فروتنی در راه خدمتگزاری، فضای لازم را برای روشن‌بینی خود فراهم می‌کنیم. به‌یاد می‌آوریم همان گونه که به تجربه بقیه معتادان برای بهبودی خود نیاز داریم، برای خدمتگزاری نیز محتاج به راهنمایی و نظرات آنها هستیم. یاد می‌گیریم فعالانه به مهارت خود

برای گوش دادن به دیگران بیفزاییم و در گفتگو، از گوش خود بیش از دهان استفاده کنیم. وقتی روشن بینی پیدا می کنیم، راه حل هایی را که دیگران در ضمن فرآیند ایجاد وجدان گروهی ابراز کرده اند، هم می شنویم و هم پذیرا می شویم. استفاده از اصل روشن بینی به ما می آموزد تعصبات شخصی خود را به منظور همکاری با دیگران کنار بگذاریم. با تمرین اصل روشن بینی، روحیه خوش بینی نسبت به دیگران را در خود پرورش داده و در نتیجه تمایل پیدا می کنیم در خدمات خود منافع مشترک را به خاطر داشته باشیم. تنها با ذهنی باز موفق خواهیم شد راهنمایی های نیروی برتر مهربان را تشخیص دهیم.

وفاداری بدین معناست که بدون توجه به شرایط موجود، در کاربرد اصول روحانی از خود پایداری نشان دهیم. رهبرانی که این صفت را در کردار خود نشان می دهند، باعث برانگیخته شدن اعتماد ما می شوند. بهترین نحوه خدمتگزاری ما زمانی است که نسبت به اعتمادی که دیگران به ما ابراز داشته اند، وفادار باشیم. وفاداری و تعهد نسبت به آن اعتماد، نشانگر شخصیت و وفاداری خدمتگزاران ماست. وقتی به انتخاب اعضا برای خدمتگزاری می پردازیم، معمولاً روی وفاداری آنها به عنوان نشانه ای از قابل اعتماد بودن آنها حساب می کنیم.

اصل روحانی گمنامی به ما یادآور می شود همگی در معتادان گمنام با یکدیگر برابریم. فهمیدن خواست نیرویی برتر، در انحصار شخص یا گروهی خاص قرار ندارد. با ابراز محبت، توجه و احترام به دیگران و بدون توجه به احساسات شخصی خود درباره یک نفر، اصل گمنامی را تمرین می کنیم. همه اعضا در فرآیند ایجاد وجدان گروه سهیم هستند. تمام ما در برقراری رابطه ای آگاهانه با نیرویی برتر که مطابق با درک خود ماست، با یکدیگر برابریم.

سنت دوم ما را در برقراری رابطه با دیگران راهنمایی می‌کند. نیروی برتر مهربان، منبع نور هدایت کل NA است. این نیروی برتر سرچشمه اصولی است که در ضمن خدمتگزاری به کار می‌نندیم. می‌توانیم هر زمان که احتیاج به راهنمایی داریم، از این اصول در مورد خود، گروه، هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌های خود استفاده کنیم.

خدمتگزاری برای کسانی است که به آنها خدمت می‌کنیم. بهترین استعداد ما اعضای NA در خدمتگزاری این است که می‌توانیم به معتادی دیگر نزدیک شویم، به او بگوییم که ما هم مثل او هستیم و ورودش را به انجمن خوش آمد گوییم، با معتادی که برای بار اول وارد می‌شود، خوش و بش کنیم و مطمئن شویم که تازه‌واردها هر بار پس از بار دیگر باز خواهند گشت. همگی می‌توانیم این خدمات را ارائه دهیم. با راهنمایی نیروی برتر مهربان، در کمک به دیگران پرتوان‌تر می‌شویم.

خدمتگزاری به انجمن معتادان گمنام پادشاهی خاص خود را دارد. وقتی اصول روحانی را در زندگی روزمره خود به کار می‌گیریم، نتیجتاً رابطه ما با نیروی برتر قوی‌تر می‌شود. در ضمن روابط ما با گروه خود و انجمن نیز تقویت می‌گردد. خدمتگزاری در NA یک تجربه آموزنده است که به رشد شخصی ما کمک می‌کند. در نتیجه خدمتگزاری، دیدگاهی پیدا می‌کنیم که گسترده‌تر از منافع ماست. نقطه‌نظرهای خودمحورانه خویش را به منظور خدمت‌رسانی بهتر به دیگران کنار می‌گذاریم. در مقابل خدمات ایثارگرانه خود، از مزایای روحانی بهره‌مند می‌شویم.

سنت سوم

«تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است.»

معتادان گمنام انجمنی است که بهبودی از اعتیاد را به معتادان سراسر جهان ارائه می‌دهد. توجه اصلی ما به خود بیماری اعتیاد معطوف است، نه ماده خاص مصرفی. پیام ما آنقدر گسترده و فراگیر است که توجه همه افراد را از هر طبقه، جامعه و ملیتی به خود جلب می‌نماید. زمانی که تازه‌واردی به جلسات ما می‌آید، تنها مسئله مورد توجه ما تمایل او به رهایی یافتن از اعتیاد فعال و نحوه کمک به اوست.

سنت سوم، ما را از قید قضاوت کردن در مورد اعضای احتمالی در آینده رها می‌کند و بدین طریق به NA در ارائه بهبودی به بسیاری از معتادان کمک می‌کند. سنت سوم برای عضویت در NA هیچ قید و شرطی قائل نیست و هر گونه تقاضانامه یا کمیته تصویب عضویت را از برنامه خود حذف می‌کند. این سنت از ما می‌خواهد درباره صلاحیت یا عدم صلاحیت یک شخص برای بهبودی تصمیم نگیریم. از آنجا که تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است، ما به عنوان یک عضو، حق هیچ گونه قضاوتی را درباره دیگران نداریم.

نمی‌توان معیاری برای سنجش تمایل به قطع مصرف به کار برد. این تمایل فقط در اعماق قلب هر عضو وجود دارد. درهای جلسات ما بر روی هر معتادی که مایل به پیوستن به ماست، باز است؛ چرا که هیچ قید و شرطی برای عضویت قائل نیستیم. باید همان گونه مراقبت و توجهی را که باعث علاقه ما به جلسات و احساس تعلق به آن گردیده، نسبت به دیگران ابراز نماییم. سنت سوم مشوق ما در خوش آمدگویی به معتادان است و این خود سبب رشد و گسترش NA می‌گردد.

عضویت در NA تصمیمی شخصی است. ما می‌توانیم کارهای خیلی زیادی انجام دهیم تا تصمیم و تعهد یک معتاد نسبت به بهبودی دائماً تقویت شود. خوش‌آمدگویی به تازه‌واردها، سبب می‌شود آنها از همان ابتدای ورود به جلسه احساس راحتی کنند. همین‌طور صحبت کردن با معتادان دیگر چه قبل و چه بعد از جلسه و رد و بدل شماره تلفن باعث احساس تعلق خاطر آنها می‌گردد. سعی می‌کنیم اطمینان حاصل کنیم هر معتادی که به جلسه می‌آید، دوباره برخواهد برگشت و به بهبودی در NA پشت نخواهد کرد. تا حد امکان سعی می‌کنیم جلسات را در محلی برگزار کنیم که برای رفت و آمد اعضا مشکل ایجاد نکند. از لحنی برای دعوت از اعضا استفاده می‌کنیم که مشوق آنها برای شرکت در جلسات باشد. همگی معتادان را تشویق می‌کنیم که باز هم برگردند.

میزان تمایل هر عضو به قطع مصرف، لزوماً به احوال خارجی ارتباطی ندارد. چرا عضوی پاک می‌ماند و عضوی دیگر به مصرف مجدد روی می‌آورد؟ هیچ یک از ما نمی‌توانیم قضاوت کنیم کدام عضو بهبودی خواهد یافت و کدام عضو به اعتیاد خود باز خواهد گشت. هیچ‌گونه ضمانتی براساس سابقه مصرف فرد یا نوع ماده مصرفی او وجود ندارد. هرگز نمی‌توان قضاوت کرد کدام گروه سنی پیشرفت بهتری خواهد داشت. همچنین نمی‌توان پیش‌بینی کرد زنان بهتر معالجه می‌شوند یا مردان و یا آنکه آیا فردی که مدت کوتاهی مصرف کرده، زودتر بهبود می‌یابد یا فردی که سابقه اعتیادش طولانی است. نمی‌توان گفت چه عوامل خارجی در این امر مؤثر هستند، چرا که نمی‌دانیم تمایل به پاک ماندن در یک فرد تا چه اندازه است و نمی‌توانیم تصمیم بگیریم، چه کسانی به ما پیوندند. فقط حق داریم به جای قضاوت، به همه خوش‌آمد بگوییم.

ما به دنبال راهی برای کمک به یک معتاد هستیم. وظیفه ما آن است که آتش اشتیاق و تمایل به قطع مصرف مواد را در معتادان، شعله‌ور کنیم، نه آنکه آن را خاموش کنیم. هر معتادی که به انجمن قدم می‌گذارد - حتی یک معتاد در حال مصرف - تا حدی از خود تمایل نشان می‌دهد و نمی‌توان آن را نادیده گرفت. با اینکه همچنان بر اهمیت پرهیز کامل تأکید می‌کنیم، لیکن اگر معتادانی همزمان با مصرف خود به جلسه بیایند، به آنها خوش‌آمد می‌گوییم و آنها را شدیداً تشویق می‌کنیم باز هم برگردند. بسیاری از معتادان در حال بهبودی به سبب گرفتاری، ناتوانی جسمی، موقعیت جغرافیایی محل زندگی و یا نوع شغل خود، نمی‌توانند به‌طور مرتب در جلسات شرکت کنند. این گروه از معتادان تا زمانی که تمایل به قطع مصرف دارند، از تمام جهات عضو انجمن محسوب می‌شوند و مانند اعضای دیگر، مورد توجه و حمایت کامل انجمن قرار می‌گیرند.

حضور یک معتاد برای اولین بار در جلسات به دلایل مختلفی انجام می‌گیرد. به هیچ وجه مهم نیست که به چه دلیل به NA آمده‌ایم. ممکن است دلیل آمدن ما به‌طور مشخص قطع مصرف نباشد و فقط برای تسکین درون خود آمده باشیم، ولی همین انگیزه ممکن است ما را در جهت یافتن راهی هدایت کند که در غیر این صورت هرگز به‌نظر ما نمی‌رسید. اغلب با شنیدن حرفهای معتادانی که درباره بهبودی صحبت می‌کنند، آتش تمایل به قطع مواد در ما شعله‌ور می‌گردد. البته افرادی نیز هستند که یکبار به جلسه می‌آیند، پیام را می‌شنوند و مجدداً به اعتیاد فعال روی می‌آورند. آن گروه که پس از لغزش دوباره به جلسات روی می‌آورند، اغلب دلیل بازگشت خود به جلسات را درد و ناراحتی حاصل از لغزش می‌دانند. ما به دلایل مختلفی به NA می‌آییم، اما زمانی که تمایل به قطع مصرف پیدا کنیم و این تمایل را در خود حفظ کنیم، دیگر از بهبودی فرار نمی‌کنیم.

گروه، حق قضاوت در مورد تمایل کسی را ندارد. ما نمی‌توانیم تمایل کسی را ارزیابی کنیم. آمدن یک معتاد به جلسه، خود به قدر کافی نشانگر تمایل او به قطع مصرف است. ممکن است مدت زمانی به‌طول انجامد در یک معتاد تمایلی ایجاد شود که او را به جلسات بایند کند. باید به هر معتادی این فرصت را بدهیم که تا هر زمان خواست به جلسات بیاید و این تمایل در او ایجاد گردد. باید این تمایل را با استقبال گرم و محبت‌آمیز از او تقویت کنیم.

عبارات و جملات سنت سوم حاکی از نقطه‌نظرات گسترده قدم اول است. این سنت ساده نوشته شده است تا پیام آن برای معتادان تمام ممالک و فرهنگ‌های جهان قابل درک باشد و در ضمن، نوع ماده مصرفی آنها نیز در اینجا مطرح نیست. بسیاری از معتادان پیش از بهبودی تصور می‌کنند مصرف الکل مشکل‌آفرین نیست! گروهی نیز خیال می‌کنند موادی که با نسخه می‌توان آنها را تهیه کرد، قانونی بوده و مصرف آنها قابل قبول است. نحوه بیان این سنت طوری است که حتی معتادانی را به خود جذب می‌کند که مواد "غیر رایج" یا خاصی را استفاده می‌کنند و فکر می‌کنند برای عضویت در NA صلاحیت ندارند. تمام معتادان آزاد هستند تا NA را برای حل مشکل خود انتخاب نمایند. بنابراین، باید به هر معتادی فرصت دهیم برای خود تصمیم بگیرد آیا NA برای او مناسب است یا خیر. ما نمی‌توانیم به جای او تصمیم بگیریم.

با وجود آنکه سنت سوم بسیار ساده نوشته شده است، لازم به ذکر است که وقتی سنت سوم درباره تمایل به قطع مصرف صحبت می‌کند، منظور از آن، قطع مصرف مواد مخدر است. می‌دانیم NA برنامه‌ای جهت بهبودی افراد معتاد به مواد مخدر است. گرچه اعتیاد برای بسیاری از ما که در مسیر بهبودی هستیم، بعد از مدتی مفهوم وسیع‌تری پیدا می‌کند، لیکن باید به یاد داشته باشیم اولین بار، به سبب مشکل خود با مواد مخدر

به انجمن معتادان گمنام آمدم. اعضای جدید برای آنکه به NA احساس تعلق کنند، نیاز به احساس همدردی دارند. آنها این احساس همدردی را در انجمن معتادان گمنام، به آسانی به دست می آورند.

بسیاری از ما وقتی برای اولین بار قدم به جلسات می گذاریم، می دانیم که معتاد هستیم. ما مجبور به تصمیم گرفتن درباره این مسئله نیستیم، بلکه حقیقت زندگی ماست. اما عضویت در NA مفهومی بس فراتر از آن دارد که فقط بدانیم یک معتاد هستیم. عضویت در NA به معنای تصمیم گیری است. اگر با آنچه در NA می شنویم، احساس همدردی کنیم و بتوانیم با کسانی که در آنجا می بینیم ارتباط برقرار کنیم، ما نیز خواهان آنچه NA ارائه می دهد، خواهیم شد. مادامی که به قطع مصرف مواد مخدر تمایل داریم، در تصمیم گیری درباره پیوستن به انجمن معتادان گمنام آزاد هستیم. زمانی که این تصمیم را گرفتیم، ابتدا باید به رعایت اصول NA متعهد شویم. با قبول این تعهد، به طور جدی در مسیر بهبودی قرار گرفته ایم.

کاربرد اصول روحانی

سنت سوم ما را از قضاوت آزاد می سازد و به سوی انجام خدمات مفید هدایت می کند. رعایت این سنت باعث می شود در کمک به دیگران، پذیرش یکدیگر و ابراز محبت به دیگران از خود سخاوت بیشتری نشان دهیم.

همان طور که در سنت های قبلی متوجه شدیم، مسیر کلی خدمات در NA با به کارگیری اصول روحانی معین می گردد. چند اصل مهم تر در این رابطه عبارتند از تحمل، احساس همدردی، گمنامی و فروتنی. اصل تحمل به ما یادآوری می کند که نباید درباره یکدیگر قضاوت کنیم. بیماری اعتیاد هیچ کس را مستثنی نمی کند. همچنین، NA هرگز

کسی را که علاقه به قطع مصرف داشته باشد، از خود نمی‌رانند. ما می‌آموزیم معتادانی را که سوابق اعتیاد یا زندگی‌شان با ما تفاوت دارد، متحمل و پذیرا شویم و هرگز از یاد نبریم که ما هم نقاط ضعف داریم و از هیچ یک از افراد جلسه برتر نیستیم.

اعتیاد یک بیماری کشنده است. ما می‌دانیم معتادانی که بهبودی پیدا نمی‌کنند، چیزی به غیر از زندان - تیمارستان و نهایتاً مرگ در انتظارشان نیست. عدم پذیرش یک معتاد حتی معتادی که فقط به دلیل کنجکاوی به اینجا آمده است، احتمالاً صدور حکم مرگ اوست. ما یاد می‌گیریم با معتادانی که با ما تفاوت دارند، مانند ما فکر نمی‌کنند و یا در جلسه مانند ما به مشارکت نمی‌پردازند، ابراز همدردی کنیم. به عنوان مثال، اگر معتادی را که مانند ما حرف نمی‌زند یا رفتار نمی‌کند، تحت فشار قرار دهیم، نتیجتاً او را به خیابان‌ها برگردانده‌ایم و حقش را در مورد بهبودی و شناخت فردی از او سلب کرده‌ایم.

همدردی سبب می‌شود تمام کوشش‌های ما برای خدمت به دیگران، با ترحم و شفقت همراه باشد. زمانی که رحم و عطوفت پایه تمام خدمات ما باشد، آنگاه هر عضوی را با تمام مشکلاتی که دارد، پشتیبانی می‌کنیم. خیلی از اوقات راجع به تمایل دیگران به بهبودی، عجولانه قضاوت می‌کنیم. سنت سوم از ما می‌خواهد نیکوکاری و ترحم خود را ادامه دهیم، زیرا تنها لازمه عضویت، قابلیت غیر قابل اندازه‌گیری است. درواقع، حق قضاوت درباره دیگران بر ما حرام شده است. برخورد ما با تمام معتادان باید محبت‌آمیز و بدون توجه به مشکلات آنها باشد. دلسوزی سخاوتمندانه نسبت به معتادی که در حال رنج است، بسیار شفابخش‌تر از قضاوت مجانی درباره اوست.

اصل فروتنی به ما یادآور می‌گردد که ما خداوند نیستیم و نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم یک معتاد تا چه اندازه برای شنیدن پیام آمادگی دارد.

باید ترس و آشفتگی خود را در اولین مرتبه حضور در جلسات به یاد بیاوریم. ما نیازمند کمک و تشویق یکدیگر هستیم، نه انتقاد و امتناع. آگاهی از نواقص شخصیتی ما وقتی با فروتنی همراه باشد، به ما کمک می کند روزهای اول خود را به یاد بیاوریم. پذیرش خود که اغلب با فروتنی همراه است، ما را از اینکه دوباره در مورد دیگران با سخت گیری قضاوت کنیم، دور نگاه می دارد.

گمنامی اصلی است که به باز بودن جلسات به روی همه و خوش آمدگویی یکسان به تمام شرکت کنندگان کمک می کند. NA هرگز عضویت را طبقه بندی نمی کند و به هیچ وجه عضو درجه دومی در آن وجود ندارد. وجه مشترک در NA بیماری اعتیاد است و همگی ما اعضای NA به طور مساوی در تیررس و خطر نابودی از این بیماری قرار داریم. سهم همگی ما در استفاده از حق بهبودی مساوی است.

رعایت اصل گمنامی سنت سوم را تکمیل می کند. رعایت اصل گمنامی، به ما یادآوری می کند اهمیت رساندن پیام بیشتر از تمامی اعضا یا گروههاست. تنها شرط عضویت ما تضمین می کند هیچ معتادی نباید بدون داشتن فرصتی برای بهبودی بمیرد. ما با استقبال از هر معتادی که مایل به ترک اعتیاد است، قدر آزادی و مساوات خود را می دانیم.

سنت سوم تضمین کننده آزادی اعضای NA است. این سنت، تنها شرط عضویت را در قلب یکایک اعضا جای داده است. ما مجبور نیستیم به جای دیگران تصمیم بگیریم. وقت و انرژی خود را صرف این نمی کنیم که چه کسی باید بماند و یا چه کسی مستحق کمک است. در عوض، عاشقانه و با تمام وجود به معتادانی که به قصد نجات یافتن از این بیماری به انجمن معتادان گمنام قدم می نهند، مساعدت می کنیم.

سنت چهارم

«هر گروه بایست مستقل باشد، به استثناء مواردی که بر گروه‌های دیگر و NA در کل اثر بگذارند.»

گروه‌های NA از آزادی زیادی برخوردار هستند. در سنت سوم دریافتیم این گروه‌ها از انتخاب اعضای خود یا تعیین شرط عضویت بی‌نیاز هستند و به میل خود و آزادانه به هر معنای پیشنهاد بهبودی می‌دهند. سنت چهارم این آزادی را افزایش می‌دهد و ما می‌توانیم از تنوع و گوناگونی تجارب اعضا در انجام خدمات بهره‌مند شویم. آزادی می‌تواند فرح‌بخش و نشاط‌آور باشد. خیلی از ما تجربه کمی از آزادی داریم و زندگی ما در دوران اعتیاد بیشتر به بردگی شبیه بوده است. وقتی برای اولین بار آزادی حاصل از بهبودی را احساس می‌کنیم، شاید این تجربه ما را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. از طریق کارکرد قدم‌ها می‌آموزیم آزادی با مسئولیت همراه است. در دوران بهبودی، مسئولیت خود را به عهده می‌گیریم. پس از پذیرفتن این مسئولیت، متوجه می‌شویم سنت چهارم گروه‌ها و انجمن را به اقدام مسئولانه تشویق می‌کند.

گروه‌های معتادان گمنام وسیله‌ای برای رساندن پیام بهبودی هستند. با تعهد اعضای گروه نسبت به یکدیگر، شخصیت گروه شکل می‌گیرد. به تدریج که شخصیت گروهی رشد می‌کند و تکامل می‌یابد، گروه روشهایی را برای انجام کارهایی پیدا می‌کند که گروه‌های دیگر شهر انجام نمی‌دهند. اعضای هر گروه یک طرح کلی برای جلسات تعیین می‌کنند که منعکس‌کننده شخصیت آن گروه است.

استقلال گروهی به گروهها آزادی می‌دهد روشهای خلاقانه‌ای را برای رساندن پیام پیدا کنند. NA از معتادانی با سوابق و شخصیت‌های مختلف تشکیل شده است که در سایه تعهد متقابل نسبت به بهبودی گرد هم آمده‌اند. ما به زبانهای مختلف صحبت می‌کنیم و با فرهنگ‌های متفاوتی زندگی می‌کنیم. یک جلسه یکنواخت توجه هر معتادی را که به NA می‌آید، جلب نمی‌کند. برای اینکه بتوانیم به هر معتادی که به حمایت ما برای بهبودی احتیاج دارد کمک کنیم، گروهها به میل خود نحوه برگزاری و بقیه مشخصات جلسات خود را تغییر دهند. هر گروه آزاد است به هر نحو مؤثرتری که می‌تواند، هدف اصلی را دنبال کند.

هر گروه از جایگاه خاصی در مجموعه NA و انجمن محلی خود برخوردار است. به عنوان یک انجمن، توانایی ما برای دستگیری از معتادانی که هنوز مصرف می‌کنند، بستگی به تمایل اعضای ما در برگزاری جلساتی دارد که هم برای چنین معتادانی جالب باشد و هم از لحاظ رفت و آمد مشکلی با شرکت در این جلسات نداشته باشند. ابتکار عملی که ثمره استقلال گروه است، ما را برانگیخته است تا در جستجوی نقش خاصی باشیم که احتیاجات جامعه NA و گروه ما را برطرف کند. آزادیم هر گروهی را تا جایی که می‌توانیم، ارتقا دهیم. معتادان گمنام در صورتی اعتبار پیدا می‌کند که تمام گروهها جایگاه صحیح خود را در تشکیلات خدماتی پیدا کنند.

ابتکار عمل، گروهها را قوی‌تر و مسئولیت‌پذیر می‌سازد. اعضا ممکن است با حضور خود، بسیاری از جلسات را حمایت کنند، ولی بیشتر برای حمایت از یک گروه تعهد می‌پذیرند. اعضا فقط وقتی در بهبودی پیشرفت حاصل می‌کنند که مسئولیت زندگی خود را به عهده گیرند. به همین نحو، گروهها وقتی قوی‌تر و شکوفاتر می‌شوند که اعضا مسئولیت دسته‌جمعی

برای حفظ جلسات را به عهده گیرند. مسئولیت و تعهد اعضا، مستقیماً در کیفیت هر گروه منعکس می‌شود.

یکی از رایج‌ترین روشهایی که گروهها استقلال خود را نشان می‌دهند، در انتخاب نحوه برگزاری جلسات نمایان می‌شود. بیشتر گروههای محلی جلسات متنوعی را ارائه می‌دهند: سخنرانی، مطالعه قدمها، بحث و گفتگو یا هر نوع جلسه‌ای که موجب رفع احتیاجات محلی شود. برخی جلسات به روی عموم باز است، در حالی که برخی دیگر ویژه معتادان است. گروههای بزرگتر ممکن است هر شب انواع مختلفی از جلسات را برگزار کنند. ممکن است بعضی از معتادان در جلسه خاصی پیام بهبودی را بهتر درک کنند، در حالی که بعضی دیگر جلسه دیگری را ترجیح می‌دهند. منطقه‌ای که در آن NA انواع مختلف جلسه را ارائه می‌دهد، به احتمال زیاد باعث جلب معتادان بیشتری خواهد شد. با برخورداری از یک روحیه همکاری، ما استقلال گروههای دیگر را محترم شمرده و آنها را آزاد می‌گذاریم پیام بهبودی را به هر نحوی که برایشان مناسب‌تر است، برسانند.

به سبب روحیه استقلال، بسیاری از گروهها جلسات را طوری ترتیب می‌دهند که مطابق با نیاز اعضای آنها باشد. عدم قضاوت درباره دیگران که در سنت سوم ذکر شد، بدین منظور است که ما به یک معتاد در هر شرایطی کمک کنیم. مهم نیست که یک گروه جلسه خود را به چه شکل برگزار می‌کند. در هر حال، به گروههای NA توصیه می‌کنیم در جلسات خود بر موضوع نجات و بهبودی از بیماری اعتیاد تمرکز کنند. به صرف اینکه یک گروه سنت‌های دوازده‌گانه را به‌جا آورد و از قدمهای دوازده‌گانه NA در جلسات خود پشتیبانی و استفاده کند، می‌توان آن گروه را معتادان گمنام نامید.

گاهی اوقات درک اینکه چه مسائل یا اعمالی در مجموع بر NA تأثیر می‌گذارد، کاری مشکل است. سنت چهارم راهی را پیش پای ما می‌گذارد تا بتوانیم میان استقلال گروهی و مسئولیت حفظ همبستگی و وحدت در NA تعادل برقرار کنیم. سنت چهارم ما را تشویق می‌کند استقلال گروهی را طوری به کار ببریم که باعث رشد و سرزندگی NA شود.

اصل استقلال، گروهها را تشویق می‌کند نیرومند و فعال باشند. ولی در ضمن یادآور می‌شود آنها جزئی از کل معنادان گمنام هستند. در گرفتن هر تصمیمی باید منافع مشترک خود را در نظر گیریم.

چون اغلب گروهها با یکدیگر ارتباط مستقیم ندارند، ممکن است تصور کنیم آنچه در جلسات ما اتفاق می‌افتد، اثری بر روی افراد دیگر ندارد. اگر بخواهیم بدانیم تصمیمات گروه چه کسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باید به گروههای دیگر فکر کنیم. به معتادی بیندیشیم که به تازگی به NA آمده و یا در آینده خواهد آمد. همین طور به محله‌ای که در آنجا جلسات خود را برگزار می‌کنیم، بیندیشیم. اگر جلسه ما یک جلسه NA محسوب نشود، مسلماً بر گروههای دیگر و مجموعه NA تأثیر منفی خواهیم گذارد. ما باید نیاز خود را در بدو ورود به NA به‌خاطر داشته باشیم: امید به نجات یافتن از اعتیاد. اغلب معتادان تازه‌وارد، بیشتر توجه خود را معطوف به تفاوت‌های خود با دیگران می‌نمایند و امیدوارند تفاوت‌هایی که با دیگران دارند، به قدر کافی باشد تا آن تفاوت‌ها را عذر و بهانه‌ای قرار داده و دیگر به جلسات نیایند. دلسرد کردن و راندن یک معتاد از جلسات NA کار مشکلی نیست. مهم آن است به پیامی که تازه‌واردی در جلسه از ما دریافت می‌کند، توجه نماییم. در نظر گرفتن دقیق هدف اصلی تضمین خواهد کرد برای معتادانی که هنوز به ما نپیوسته‌اند، جلساتی در آینده وجود خواهد داشت.

باید توجه داشته باشیم جامعه به چه چشمی به ما نگاه می‌کند و چه برخوردی با ما دارد. در ابتدا، وقتی انجمن معتادان گمنام در مکانهای زیادی شروع به کار کرد، شرکت معتادان در جلسات تحت هر شرایطی غیرقانونی بود و حتی در جاهایی که جلسات قانونی بود، مردم وحشت‌زده و نگران به تجمع ما نگاه می‌کردند. تا وقتی که NA شهرت خوبی پیدا نکرد، ممکن است پیدا کردن مکانهایی برای برگزاری جلسات برای معتادان مشکل باشد. اگر رفتار ما به‌عنوان یک عضو NA هنوز خودخواهانه و مخرب باشد، در برگزاری جلسات علنی مشکل خواهیم داشت. وقتی از امکانات جلسه خود با احترام استفاده کنیم و آنها را تمیز و سالم نگه داریم، در واقع به حفظ شهرت انجمن کمک کرده‌ایم. باید سعی کنیم مانند همسایه‌ای خوب رفتاری محترمانه داشته باشیم. حتی چیزی خیلی ساده، مثلاً نامی که گروهی برای خود انتخاب می‌کند، می‌تواند روی NA انعکاس خوب یا بد داشته باشد. اگر در جامعه به شهرت معتادان گمنام لطمه بخورد، معتادان خواهند مرد.

استقلال نباید گروه را از توجه و به کار گرفتن اصول روحانی سنت‌ها غافل نماید. توجه کامل گروه نسبت به رعایت اصول سنت چهارم، اغلب از طریق تهیه ترازنامه‌ای گروهی میسر می‌شود. این ترازنامه به اعضا کمک می‌کند پیشرفت خود را در ارسال پیام و دسترسی پیدا کردن به معتادان محله خود ارزیابی نمایند. از همین طریق گروه می‌تواند نقش خود را در همبستگی و وحدت NA بررسی کند. سنت چهارم با دادن آزادی عمل به یک گروه، آن را از اعمال خودمحرانه باز می‌دارد.

کاربرد اصول روحانی

سنت چهارم به گروهها کمک می‌کند بین استقلال و مسئولیت، تعادل برقرار کنند. این امر به نوبه خود منعکس‌کننده آزادی اعضای در

حال بهبودی و احساس مسئولیتی است که آن آزادی را حمایت می‌کند. کاربرد این اصول در کنار اصول روشن‌بینی، اتحاد و گمنامی در تمام امور گروهها، به حفظ NA به‌عنوان یک مجموعه کمک می‌کند.

در حالی که استقلال، آزادی‌های معینی را به دنبال دارد، ما نیز باید مسئولیت‌هایی را در قبال اعمال خود و تداوم رفاه NA بپذیریم. به عنوان یک گروه، زمانی به تعهد خود در مقابل انجمن مسئولانه عمل کرده‌ایم که ترازنامه‌ای از عملکرد خود و نحوه برگزاری جلسات تهیه کنیم. گروه ما موقعی به‌طور مسئولانه از استقلال خود استفاده می‌کند که منافع مشترک انجمن را قبل از هر اقدامی در نظر بگیرد.

اگر بخواهیم از استقلال گروهها جهت پیشرفت NA استفاده کنیم، حتماً باید اصل روشن‌بینی را در نظر بگیریم. با رعایت اصل روشن‌بینی، از روشهای جدید کمک به معتادان استقبال بیشتری می‌کنیم. یاد می‌گیریم جایگاه مناسب خود را در NA پیدا کنیم. همه اعضا را تشویق می‌کنیم در گفتگوها شرکت کنند و عقاید خود را ابراز کنند. روشن‌بینی، به ما کمک می‌کند همیشه در نظر داشته باشیم هر گروه جزئی از مجموعه NA است. اعتراف به اینکه جزئی از یک مجموعه بزرگتر از خود هستیم، ما را برمی‌انگیزاند به عقاید جدید بیشتری توجه داشته باشیم. تنوع خصوصیات هر یک از ما وقتی باعث تقویت ما می‌شود که قدر این تنوع را بدانیم.

با به‌خاطر سپردن اینکه جزئی از یک کل بزرگتر هستیم، وحدت و همبستگی خود را در به‌کار بردن سنت چهارم در نظر می‌گیریم. زیربنای هر تصمیمی که به عنوان گروهی مستقل می‌گیریم، باید بیش از هر چیز بر مبنای رعایت منافع مشترک ما باشد. با اینکه مستقل هستیم، ولی در جلسات گروههای دیگر شرکت می‌کنیم و آنها را کمک و حمایت می‌کنیم.

جلسات NA تنها وقتی پیشرفت می‌کنند که گروهها فراسوی احتیاجات اولیه و فوری خود به همدیگر کمک نمایند.

اصل محبت، به ما کمک می‌کند NA را به عنوان مجموعه‌ای بزرگتر در نظر بگیریم و به محض آنکه چنین دیدگاهی پیدا کنیم، برداشت ما از مسئولیت خود به عنوان گروهی مستقل به مراتب گسترده‌تر خواهد شد. تصمیمات مستقل گروه ما که بر مبنای عشق و علاقه به NA پایه‌گذاری شده است، فعالیت‌های ما را در جهت کمک و خدمت به دیگران تقویت می‌کند. اصل محبت، ما را به همکاری با اعضا و گروههای دیگر در جهت فرستادن پیام بهبودی تشویق می‌کند.

اصل گمنامی در سنت چهارم به ما یادآوری می‌کند، در معتادان گمنام هر گروه از موقعیت و اهمیتی مساوی با دیگر گروهها برخوردار است. گروههای بزرگتر و قدیمی‌تر به هیچ وجه از گروههای کوچکتر یا جدیدتر برتر نیستند. با اینکه هر گروهی آزاد است اصول برنامه را به‌گونه‌ای به کار برد که به‌نظرش مفیدتر و بهتر است، همین اصول هستند که تمام گروهها را تبدیل به شرکایی مساوی در مسیر بهبودی نموده‌اند. تمامی گروهها در حفظ حیثیت، خوش‌نامی و انجام امور مربوط به NA مسئولیتی برابر دارند. استقلال به گروهها این آزادی را می‌دهد که خودشان به منظور ایجاد جوی مناسب برای بهبودی اقدام کنند، به اعضای خود خدمت کنند و هدف اصلی ما را به انجام برسانند. مسئولیتی که موجب تعادل و استقلال ما می‌شود، در واقع اصول بیان شده در سه سنت اول را منعکس می‌کند. حفظ همبستگی و وحدت انجمن NA در رأس قرار می‌گیرد. سپس ما برای راهنمایی و هدایت، از نیروی برتر مهربان خود کمک می‌جوئیم و آنگاه در ب جلسات را برای تازه‌واردی که خواهان قطع مصرف مواد مخدر است، باز گذارده و به او خوش‌آمد می‌گوییم.

گروههای فعال و سالم برای رشد و پیشرفت انجمن معتادان گمنام ضروری است. گروهها مکانی را فراهم می‌کنند که در آنجا بتوانیم اساسی‌ترین خدمات خود را ارائه دهیم. بدون داشتن گروههای مستقل، از انجام هدف اصلی خود عاجز خواهیم بود.

سنت پنجم

«هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است.»

انجام هدف اصلی ما به منزله قلب خدمات ماست. با راهنمایی نیروی برتر مهربان و تمرکز بر این هدف، گروههای معتادان گمنام وسیله‌ای برای انتشار قدرت شفابخش بهبودی می‌شوند. انجمن معتادان گمنام به منظور نجات معتادان از اعتیاد بنیان گرفته است. اگر عقاید یا اهداف دیگری را دنبال می‌کردیم، از تمرکز ما بر هدف اصلی کاسته می‌شد و فعالیت ما به هدر می‌رفت. سنت پنجم از ما می‌خواهد با اولویت دادن به هدف اصلی خود، به تمرین اصل وفاداری بپردازیم.

سنت پنجم به گروهها کمک می‌کند هدف اصلی خود را که همانا رساندن پیام به معتاد در حال رنج است، تحقق بخشند. در سنت چهارم پی بردیم که گروههای NA آزادند روشهای جدید و مختلفی را برای برگزاری جلسات خود پیدا کنند. این آزادی بسیار قابل اهمیت بوده، مشوق ما در ایجاد تنوع و خلاقیت است و به ما فرصت می‌دهد با هر وسیله ممکن به معتادان دیگر دسترسی پیدا کنیم. به سبب این استقلال، هر گروه شخصیت خود را پرورش می‌دهد. اما شخصیت گروه با هدف اصلی آن گروه تفاوت دارد. در هر حال پیامی که می‌رسانیم، شخصیت گروه ما نیست، بلکه پیام انجمن معتادان گمنام، یعنی اصول بهبودی است.

انجمن از ما می‌خواهد حامل چه پیامی باشیم؟ پیامی که گروههای NA حامل آن هستند، پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال است. این پیام ممکن است به طریق مختلف بیان شود. بعضی اوقات به سادگی می‌گوییم

اگر مواد مصرف نکنیم، مسلماً مشکلی نخواهیم داشت. اعضای دیگر می‌گویند، در دوران بهبودی زندگی پرثمر و رضایت‌بخشی داشته‌اند. گاهی پیام ما این است که اگر چه با ترک اعتیاد زندگی دردناک خواهد شد، ولی می‌توانیم پاک بمانیم. بیداری روحانی ما که با کارکرد قدمها حاصل شده است، خودش می‌تواند پیام ما به دیگران باشد. وقتی معتادان، بهبودی را تجربه می‌کنند، رنجهای ما التیام می‌یابد و عامل به‌وجود آورنده آن رنجها دیگر مهم نیست. ما می‌توانیم بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنیم و برای خود زندگی جدیدی را بسازیم. پیام ما این است: همه معتادان می‌توانند مصرف مواد مخدر را قطع کنند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهند و راهی جدید برای زندگی پیدا کنند.

تمرکز گروه بر انتشار پیام بهبودی، برای بقای NA آن چنان مهم است که آن را هدف اصلی خود محسوب می‌کنیم. به عبارت دیگر، انتقال پیام مهم‌ترین کاری است که انجام می‌دهیم و هیچ چیز نباید از آن مهم‌تر شمرده شود. این امر مهم‌ترین مبنای سنجش در NA است که با سبک و سنگین کردن آن، هر گروه می‌تواند انگیزه‌ها و اعمال خود را مورد آزمایش قرار دهد.

راههای بیشماری برای پیشبرد هدف اصلی ما موجود است. به‌طور کلی، اعضای گروه محیطی را برای بهبودی در جلسات خود فراهم می‌نمایند. این محیط با خوش‌آمدگویی و خوش‌برخوردی با اعضای شرکت‌کننده در جلسات ایجاد می‌شود. جلساتی که سر وقت معینی شروع می‌شوند، بازگوکننده پیام بهبودی هستند. جلسات مؤثر و مفید NA، هدف اصلی را مد نظر قرار می‌دهند و اعضا را تشویق به مشارکتی می‌کنند که نشانگر بهبودی باشد. ما به‌جای نصیحت کردن، تجربیات خود را با یکدیگر در میان می‌گذاریم. اعضای هر گروه وقتی خود را مسئول می‌دانند که جلسه در جهت بهبودی پیش رود، کمک زیادی به

پیشبرد هدف اصلی ما می‌کنند. تمام اعمال ما ممکن است ناخواسته پیامی را منتقل کنند. سنت پنجم خاطرنشان می‌کند که این پیام باید پیام بهبودی باشد.

عوامل بسیاری می‌توانند حواس ما را به خود مشغول کنند و ما را از هدف اصلی خود منحرف سازند. مثلاً اعضای گروه ممکن است مایل باشند وقت جلسه را با بحث و گفتگو درباره کار و وضع مالی خود یا مشاجرات دیگری پر کنند. به عنوان یک عضو، ممکن است چنان سرگرم صحبت و گفتگو با دوستان خود باشیم که به‌طور کلی از وضعیت معنادی که در حال رنج است و محتاج به تشویق ماست، غافل شویم. هر گاه تمرکز خود را در جلسه از بهبودی منحرف کنیم، معنادی که به دنبال بهبودی خود به انجمن ما آمده، احساس سردرگمی و درماندگی می‌کند.

البته مسائل دیگری نیز می‌توانند توجه گروه ما را از هدف اصلی آن منحرف سازند. با پولی که اعضای ما در سبد می‌اندازند، گروه می‌تواند اجاره محل جلسات و هزینه نشریات را پردازد و از خدمات دیگر NA حمایت کند. تمام این فعالیت‌ها هم می‌تواند به پیشبرد هدف اصلی کمک کند و هم ما را از توجه به هدف اصلی خود منحرف سازد. بعضی از گروهها در پی این هستند که با داشتن محل مجلل و تجملات پر خرج و ارائه نشریات بسیار و انجام فعالیت‌های حساب‌شده از گروههای دیگر پیشی بگیرند. اما وقتی گروهی چنین خط مشی داشته باشد، تمرکز آن از هدف اصلی منحرف می‌شود و به‌سوی پول، مالکیت و شهرت گرایش می‌یابد. باید سعی کنیم فقط در انتقال پیام شهرت پیدا کنیم. پول، نشریات، محل جلسه، همه و همه ابزارهایی است که باید از آنها در راه رساندن پیام استفاده کنیم. اما این ابزارها باید در خدمت ما باشند، نه آنکه بر ما حکومت کنند.

گروهها می‌توانند در راستای انتقال پیام خدمات بسیاری را ارائه دهند. اولین خدمت ما، برگزاری جلسات NA است که در آنجا معتادان، بهبودی خود را با دیگران در میان گذارند. خدمات دیگری از قبیل خدمات ارتباطی، اطلاع‌رسانی به مردم و پیام‌رسانی به بیمارستان‌ها و زندانها بسیار مؤثر است. در شهرستان‌های کوچک یا حوزه‌های جدیدتر، گروهها معمولاً تنها منبع این خدمات هستند. با این همه، اغلب گروهها متوجه شده‌اند نمی‌توانند فقط بر بهبودی تمرکز کنند و همزمان خدمات دیگری نیز ارائه دهند. بدین جهت گروههای بزرگتر اغلب مسئولیت چنین خدماتی را به‌عهده کمیته‌های ناحیه‌ای می‌گذارند و بدین نحو گروهها وقت و انرژی خود را به رساندن مستقیم پیام، به مبتدیان که هنوز در عذاب است، اختصاص می‌دهند.

از آنجا که رساندن پیام بسیار مهم است، بسیاری از گروهها به‌طور مرتب از فعالیت‌های خود ترازنامه تهیه می‌کنند تا مطمئن شوند رساندن پیام هنوز محور اصلی آنهاست. از سنت‌های دوازده‌گانه می‌توان به‌عنوان طرحی کلی برای ترازنامه گروهی استفاده کرد. بعضی از گروهها از سؤالات خاصی در تهیه ترازنامه خود استفاده می‌کنند. مثلاً ما تا چه اندازه در رساندن پیام بهبودی موفق شده‌ایم؟ آیا معتادانی هستند که گروه ما به آنها دسترسی پیدا نکرده است؟ چگونه می‌توانیم برای معتادان، دسترسی به جلسات را آسان‌تر کنیم؟ چه باید کنیم تا اعضای جدید احساس راحتی کنند؟ آیا فضای بهبودی در جلسات ما تضعیف شده است؟ آیا ایجاد تغییرات در نحوه برگزاری جلسات باعث قوی‌تر شدن فضای بهبودی خواهد شد؟

توجه به احتیاجات مجموعه‌های بزرگ‌تر NA احتمالاً ما را متوجه لزوم تغییراتی خواهد کرد. مثلاً اگر در شهری جلسات مطالعه قدمها وجود نداشته باشد، گروه می‌تواند برگزاری چنین جلساتی را در برنامه خود قرار

دهد. در هر حال، راههای مختلف و بسیاری برای رساندن پیام و تأمین احتیاجات NA در سطح گروهی یا منطقه‌ای وجود دارد.

وجود نیرویی در این برنامه مؤثر است. ما از این نیرو برای انجام قدم دوازدهم و رساندن پیام به معتادان دیگر استفاده می‌کنیم. هنگامی که گروهها پیام را منتقل می‌کنند، تأثیر قدم دوازدهم دوچندان می‌شود. وحدت هدف و فضای روحانی جلسات از کثرت معتادان در حال بهبودی نیز مهم‌تر است. انکار وجود نیرویی روحانی در گروه مشکل است. ما می‌توانیم از این نیرو برای پاک ماندن در فاصله بین جلسات کمک بگیریم.

سنت پنجم گروه را تشویق می‌کند برای انتقال پیام اولویت قائل شوند. اعضا برای پیشبرد هدف اصلی می‌توانند کارهای زیادی را انجام دهند. مثلاً ما علاقه و تمایل خود را به کمک کردن، از طریق مشارکت در استقبال و خوش‌آمدگویی از مردم، تهیه فهرستی از تلفن‌های تماس به منظور پخش کردن بین اعضا و دادن تعدادی از نشریات خود به تازه‌واردها نشان می‌دهیم. وقتی که اعضا دست به دست یکدیگر داده و عهده‌دار انتشار پیام می‌شوند، جلوه زیبایی از بهبودی نمایان می‌شود.

بسیاری از جلسات ما برای رساندن پیام به اعضای جدید ترتیب داده می‌شوند. این اعضای جدید برای اینکه در انجمن باقی بمانند، احتیاج بیشتری به تشویق، توجه و محبت ما دارند و پرسش‌های زیادی دارند که باید به آنها جواب داده شود. اما فقط معتادان تازه‌وارد نیستند که احتیاج به پیام بهبودی دارند. قطع نظر از مدت زمان پاکی، خود ما نیز ممکن است همان معتادی باشیم که هنوز از اعتیاد در عذاب است. سنت پنجم فقط مخصوص تازه‌واردان نیست، بلکه پیام بهبودی برای همه ماست.

کاربرد اصول روحانی

سنت پنجم تکمیل کننده قدم دوازدهم است و از گروهها می خواهد پیام بهبودی را به معتادان برسانند. در هر یک از قدمها از ما خواسته می شود اصول روحانی را در تمام امور خود به کار گیریم؛ رعایت این اصول در انجام فعالیت های گروهی نیز مهم است. برخی از اصولی که برای رعایت سنت پنجم از اهمیت ویژه ای برخوردارند، عبارتند از: وفاداری، مسئولیت، وحدت و گمنامی.

وفاداری یا به عبارت دیگر پابندی به اصول سنت های دوازده گانه زمانی تجلی می کند که گروهها پیام بهبودی NA را به دیگران منتقل می کنند. بسیاری از اعضای ما در مورد مسائل مختلف حرف های زیادی برای گفتن دارند، ولی انجمن ما پیام خاصی دارد که عبارتست از: آزادی از اعتیاد فعال از طریق کارکرد قدمهای دوازده گانه معتادان گمنام و حمایت از انجمن معتادان در حال بهبودی. این حمایت وقتی جلوه گر می شود که گروهها به طور جدی و آگاهانه از خواستاران استفاده از برنامه NA پشتیبانی نمایند. وقتی گروهها شخصیت و وفاداری خود را با انجام این کار ثابت می کنند، جلساتشان باعث پیشرفت هدف اصلی ما می گردد. سنت پنجم در رابطه با حفظ و حراست از هدف اصلی انجمن، مسئولیت سنگینی را به عهده گروهها می گذارد. هر گروه مسئول است تا حد امکان نقش مؤثری در انتشار پیام NA ایفا کند. اگر به گروهها اجازه دهیم هدف اصلی را فراموش کنند، معتادان از شنیدن پیام نویدبخش ما محروم خواهند شد. همه اعضا باید به گروه کمک کنند تا هدف اصلی ما محور توجه گیرد.

وحدت یکی از بزرگترین نقاط قوت ما در انتشار پیام است. وحدت هدف، انتقال پیام را محور توجه ما قرار می دهد. ما نه تنها برای بهبودی خود، بلکه برای بهبودی تمام اعضای NA با یکدیگر همکاری می کنیم. با

دیدن معتادان بسیاری که عضو انجمن هستند و مدت درازی پاک مانده‌اند، تشویق می‌شویم و متوجه می‌شویم به‌تنهایی نمی‌توانیم بهبودی حاصل کنیم.

با رعایت اصل روحانی گمنامی، تفاوت‌های ظاهری ما با دیگران، در مقابل اهمیت هدف اصلی ما ناچیز می‌آیند. به عنوان عضو یک گروه وظیفه اصلی ما رساندن پیام است و باید مسائل دیگر را کنار گذاشت. گروه‌ها باید به اعضای خود هدف اصلی معتادان گمنام را که همانا رساندن پیام بهبودی است، یادآور شوند، نه شخصیت فردی اعضا را. با این کار آنها می‌توانند سنت پنجم را اجرا کنند.

انجمن معتادان گمنام جلسات بسیاری در سراسر جهان برگزار می‌کند. رشته‌ای که همه ما را به یکدیگر متصل می‌کند، هدف اصلی ماست. سنت پنجم نقطه نظر اصلی انجمن معتادان گمنام را برای ما معین می‌کند. این نقطه نظر اصلی موجودیت ما را به عنوان یک انجمن حفظ می‌نماید. سنت پنجم از ما می‌خواهد با رساندن این پیام به معتادان خدمت نماییم: در انجمن معتادان گمنام، بهبودی میسر می‌شود. با تمرکز عمیقی که به این نقطه نظر اصلی معطوف می‌داریم. یکپارچگی انجمن ما حفظ می‌شود.

سنت ششم

«یک گروه NA هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند، یا نام NA را به آنها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.»

با وجود آنکه تمام گروههای معتادان گمنام فقط یک هدف اصلی دارند، اما راههای مختلفی برای به ثمر رساندن همین هدف واحد وجود دارد. گروههای ما معمولاً متحمل زحمات زیادی برای رساندن پیام می‌شوند. ما هدف اصلی خود را در سطوح مختلفی از جمله توسط اعضا، گروهها یا هیئت‌های خدماتی خود دنبال می‌کنیم. بسیاری از اوقات، گروههای ما در فرآیند پیام‌رسانی با سازمانهای دیگری در مناطق خود تماس پیدا می‌کنند. برقراری روابط عمومی خوب با دیگران می‌تواند باعث کمک به گروههای ما در انجام هدف اصلی شود، ولی باید توجه داشت که همکاری با سازمان‌های دیگر می‌تواند اختلافاتی را نیز به وجود آورد و گروههای ما را از رساندن پیام منحرف نماید. سنت ششم اشتیاق ما را برای پیام‌رسانی برمی‌انگیزد و برای حدود روابط ما با دیگران در منطقه حد و مرزی قائل می‌شود.

هدف اصلی ما، هویت ما را به عنوان یک انجمن دقیقاً مشخص می‌نماید. ما گروهی از معتادان هستیم که همگی به بهبودی امیدواریم. هر گاه هویت NA به هویت سازمان دیگری نزدیک شود، هدف اصلی ما شفافیت خود را از دست می‌دهد و در نتیجه از قدرت آن تا حدی کاسته خواهد شد.

سنت ششم در مورد سه چیز هشدار می‌دهد که ممکن است باعث ابهام وجه تمایز معتادان گمنام با سازمانهای دیگر شود: تأیید،

سرمایه‌گذاری و به عاریت دادن نام خود. تأیید، بیانیه‌ای عمومی به منظور حمایت از سازمانی دیگر است. سرمایه‌گذاری در سازمانی دیگر به نوعی اهداف آن سازمان را تأیید می‌کند. به عاریت دادن نام خود به یک مؤسسه مرتبط یا سازمان خارجی - مثلاً اینکه اجازه دهیم یک مؤسسه درمان اعتیاد، نام خود را مؤسسه درمان اعتیاد NA بنامد - به معنای تأیید کامل است؛ چرا که با این کار هدف نهایی ما و آن سازمان یا مؤسسه در انتظار عمومی یکسان به نظر می‌رسد.

سنت ششم با تعیین حد و مرز برای NA، به گروههای ما کمک می‌کند از مشکلاتی که معمولاً بین سازمانها به وجود می‌آید، در امان باشند. اگر سازمانی را تأیید کنیم و بعداً با مشکل مواجه گردد، شهرت و نام ما نیز مانند آنها لکه‌دار خواهد شد. اگر از سازمانی خارجی پشتیبانی کنیم و این امر از نظر بعضی از افراد ناخوشایند باشد، ممکن است معتادان خواهان بهبودی از آمدن به جلسات ما دلسرد شوند. اگر پشتیبانی خود را از سازمانی دیگر اعلام کنیم، افراد جامعه یا معتادی که هنوز در عذاب است و حتی اعضای خود ما هم، در تشخیص هدف آن سازمان از هدف ما دچار سردرگمی می‌شوند. اگر به مؤسسه‌ای مرتبط یا سازمانی خارجی کمک مالی کنیم، پولی را که می‌توانست صرف انجام هدف اصلی خود ما شود، به آن سازمان یا مؤسسه روانه کرده‌ایم و اگر بعداً بخواهیم آن را پس بگیریم، دچار مشکلات دیگری خواهیم شد. اگر در سازمانی سرمایه‌گذاری کنیم یا نام خود را به آن عاریت دهیم، احتمال دارد سازمان مشابه دیگری دلخور شود و ما قربانی اختلافات این دو سازمان با یکدیگر شویم. سنت ششم به گروههای ما کمک می‌کند با اجتناب از چنین مشکلاتی تمام انرژی خود را صرف رساندن پیامی واحد و روشن به معتادان خواهان بهبودی نماییم.

ما در این دنیا زندگی می‌کنیم. نمی‌توانیم خود را کاملاً کنار بکشیم و از هر تماسی با دستگاه‌های خارجی خودداری کنیم. این کار نه تنها غیر ممکن است، بلکه تصور درستی هم نیست. همکاری و تعاون با دیگران برای معتادان گمنام مفید است. برقراری ارتباط میان گروه‌های ما و جامعه باعث کمک به درک بهتر دیگران از NA و افزایش خوش‌بینی مردم نسبت به NA خواهد شد. این امر باعث خواهد شد پزشکان، معلمان، پلیس، دوستان و خویشاوندان، NA را به معتادان خواهان بهبودی توصیه کنند. این افراد به ما کمک خواهند کرد پیام خود را به معتادانی که نمی‌توانند به جلسات عادی بیایند، برسانیم. اگر به دیگران اجازه دهیم ما را بشناسند و از فعالیت‌های ما مطلع شوند، احتمال اینکه معتادان خواهان بهبودی، پیام ما را بشنوند، بیشتر می‌شود.

گروه‌های NA معمولاً روابط حسنه‌ای با مراکز درمانی اطراف خود دارند. این گروه‌ها به اطلاع این مراکز می‌رسانند که درهای جلسات NA به روی معتادان آنها باز است و هر وقت این معتادان به NA بیایند، به آنها خوش‌آمد گفته می‌شود. با این حال، همکاری با تأیید تفاوت دارد. وقتی هدف اصلی گروهی در نتیجه برقراری رابطه با مؤسسه‌ای درمانی یا سازمانی دیگر شفافیت خود را از دست دهد، آن گروه باید در رابطه خود تجدید نظر کند. برای مثال، وقتی گروه یا منطقه‌ای برنامه رقص و موسیقی برگزار می‌کند، آیا باید بابت بلیط و روی تخفیفی به بیماران این مؤسسات دهد؟ چرا نباید چنین تخفیفی را برای تمام تازه واردان قائل شود؟ هر زمان که رابطه گروه‌های ما با سازمان‌های مرتبط آنقدر نزدیک شود که به نظر رسد با آن سازمان‌ها مرتبط هستیم، باید این سؤالات را از خود بپرسیم. با طرح این سؤالات اطمینان حاصل می‌کنیم همکاری ما با سازمان‌های خارجی به‌طور ناخواسته منجر به تأیید آنها نشود.

هدف بسیاری از مؤسسات مرتبط و سازمان‌های خارجی، ترک اعتیاد و کمک به درمان معتادان است. هر کدام از آنها نیز مثل NA هدف اصلی ویژه‌ای دارند که در نشریات و پیامهای خود منعکس می‌کنند. با اینکه ممکن است هدف آنها نیز با هدف ما مشابه باشد، ولی با هدف ما یکسان نیست؛ چون آن سازمان از ما جداست. ما از نشریات و سخنگویان NA در جلسات خود استفاده می‌کنیم، چون در انجام هدف اصلی NA به ما کمک می‌کنند. در جلسات خود از نشریات و سخنرانان NA به منظور تحقق بخشیدن به هدف اصلی NA بهره می‌گیریم. یک گروه NA که از نشریات یا سخنگویان سازمان دیگری استفاده می‌کند، در واقع هدف اصلی آنها را تأیید می‌کند، نه هدف اصلی ما را.

با اینکه تعداد کمی از گروههای NA جلسات خود را در ساختمان خود برگزار می‌کنند، اغلب آنها چنین امکاناتی را ندارند. گروههایی که محل برگزاری جلسات خود را از سازمان دیگری اجاره می‌کنند، باید به‌دقت توجه کنند آن سازمان را تأیید نکرده، در آنها سرمایه‌گذاری ننمایند و یا نام خود را به آنها به عاریت ندهند. برای مثال باید از خود پرسند آیا گروه برای برگزاری جلسه در این مؤسسه خاص، پول خیلی بیشتری از جاهای دیگر می‌پردازد؟ آیا با این کار به‌نظر می‌رسد گروه، مؤسسه‌ای را که در آن جلسه برگزار می‌کند، تأیید می‌نماید؟ آیا با برگزاری جلسه خود در این مکان، آن گروه بهتر می‌تواند پیام NA را برساند یا اینکه گروه با "اجاره‌ای" که می‌پردازد به نوعی در آن مؤسسه خارجی سرمایه‌گذاری کرده است؟ وقتی انرژی و پول خود را به انتشار پیام NA تخصیص می‌دهیم، خود را از قید مسائلی که هدف اصلی سازمان دیگری را با هدف NA مخلوط می‌کند یا باعث انحراف ما از هدف اصلی می‌شود، رها می‌کنیم.

باید به خاطر داشته باشیم ما به عنوان اعضا یا گروه‌های NA، موظف به رعایت سنت‌های دوازده‌گانه هستیم. مؤسسات یا سازمان‌های دیگری که در آنجا جلسه برگزار می‌کنیم، چنین مسئولیتی ندارند. اگر به‌نظر رسد مؤسسه یا سازمانی خارجی سنت‌های ما را زیر پا می‌گذارد، موظفیم با آنها در مورد عملکردشان صحبت کنیم. با اینکه نمی‌توانیم آنها را مجبور کنیم رفتار خود را عوض کنند، ولی معمولاً برخوردی منطقی یا بحثی آزاد موجب یافتن راه‌حلی مورد توافق طرفین خواهد شد.

جلسات یک گروه باعث ایجاد محیطی می‌شود که در آن هر عضو می‌تواند در مورد بهبودی خود با دیگران صحبت کند. پیامی که در جلسات خود می‌رسانیم، یا به ما در انجام هدف اصلی کمک می‌کند و یا ما را از آن منحرف می‌سازد. هر یک از ما اگر از خود این سؤال را پرسیم، در انجام سنت ششم نقش خود را ایفا کرده‌ایم: برای آنکه حدود روابط NA با سازمان‌های دیگر مشخص شود، چه کاری از من ساخته است؟ بسیاری از ما به منظور بهبودی و رشد روحانی خود از منابع مختلفی استفاده می‌کنیم. اما تمام آنها مستقیماً با هدف اصلی NA مرتبط نیستند. آیا وقتی در جلسه NA از مزایای مؤسسات دیگر صحبت کنیم، با این کار آن مؤسسه را تأیید می‌کنیم؟ آیا با این کار اعضای جلسه را از توجه به پیام بهبودی NA منحرف می‌کنیم و به افراد تازه‌وارد تصویر اشتباهی از برنامه معتادان گمنام ارائه می‌دهیم؟ هیچ‌کس نمی‌تواند به این سؤالات پاسخ دهد، اما هر یک از ما با پاسخ دادن به چنین سؤالاتی می‌توانیم گروه خود را از مواجه شدن با مشکلاتی که شاید ما را از هدف اصلی مان منحرف سازند، نجات دهیم.

کاربرد اصول روحانی

بنیان آزادی ما از به کار گرفتن اصول ناشی می شود. وقتی اصول بهبودی را رعایت کنیم، در برقراری رابطه با دیگران و رساندن پیام، آزادی پیدا می کنیم و می دانیم به هدف خود لطمه ای وارد نکرده ایم. بعضی از اصولی که در رعایت سنت ششم به ما کمک خواهند کرد، عبارتند از: فروتنی، وفاداری، ایمان، هماهنگی و گمنامی.

فروتنی نقش NA را در جامعه خاطر نشان می سازد. ما برنامه ای داریم که به معتادان زیادی که طالب بهبودی بوده اند، کمک کرده است. با این همه، در جامعه هدف دیگری غیر از رساندن پیام NA نداریم و نمی خواهیم این طور وانمود کنیم که معتادان گمنام غیر از رهایی از اعتیاد فعال خدمت دیگری ارائه می دهد. گاهی از اوقات وسوسه می شویم که اگر دیدگاه NA را گسترش دهیم یا خود را با انواع مؤسسات مرتبط یا سازمان های خارجی هماهنگ کنیم، می توانیم کارها و خدمات مفیدتری را برای یکدیگر انجام دهیم. این رؤیاهای بزرگ فقط باعث انحراف ما از هدف اصلی مان خواهد شد. در واقع، همان رساندن پیام به معتادی که هنوز در رنج است، برای ما کافیست.

رساندن پیام واضح بهبودی در NA باعث یکپارچگی این انجمن خواهد شد. پیام ما در دوازده قدم و دوازده سنت خلاصه شده است و به طور مشروح و گسترده تر در نشریات ما منعکس شده است. از آنجا که این پیام نشان دهنده هویت ماست، باید مراقب باشیم با عقاید یا نشریات سازمان های دیگر اشتباه گرفته نشود.

وقتی ما اعتبار، سرمایه یا نام خود را در عوض همکاری با دیگران باخت نمی زنیم، این کار خود نمودار ایمان ماست. درست است که دوستان ما در جامعه می توانند به ما در رساندن پیام بهبودی به معتادان نیازمند کمک کنند، اما ایمان ما در مؤثر بودن پیام ما و نیروی برتری که ما را در

مسیر بهبودی هدایت می‌کند، نهفته است، نه در مؤسسات وابسته یا سازمان‌های خارجی که با ما در تماسند. اگر رابطه ما با سازمانی دیگر به‌نحوی در سر راه ما و پیام بهبودی قرار گیرد و یا آن را به مخاطره اندازد، نباید از چشم پوشی از آن رابطه باک داشته باشیم. توان ما از نیروی برنامه NA ناشی می‌شود، زیرا این برنامه مؤثر است.

سنت ششم اصل روحانی "هماهنگی" را می‌پذیرد و از آن پشتیبانی می‌کند. گروه‌های ما تا حد امکان با بقیه جامعه همکاری می‌کنند و از این همکاری دریغ نمی‌ورزند. اگر از همان ابتدا حدود همکاری خود را با دیگران مشخص کنیم، ارتباطات ما با آنها به صراحت و با دقت صورت می‌گیرد. احترام به حدودی که سنت ششم برای روابط گروه ما با سازمان‌های دیگر معین نموده است، باعث هماهنگی روابط ما می‌شود. به‌عنوان یک انجمن، هویت ما بر اساس گمنامی، خدمت داوطلبانه و رساندن پیام توسط معتادی به معتاد دیگر است. روابطی که با سازمان‌های خارجی برقرار می‌کنیم، بر اساس نظرات رهبران ما نیست. گروه‌ها خودشان مسئولیت همکاری با سازمان‌های دیگر و تحکیم و گسترش روابط خود با آنها را برعهده دارند.

همچنین، رعایت اصل گمنامی از ابهام هدف ما در برقراری ارتباط با سازمان‌های دیگر جلوگیری می‌کند. روابط ما با سازمان‌های خارجی تنها مایه شهرت یا پرستیژ ما نیست، بلکه در تحقق هدف اصلی نیز به ما کمک می‌کند. با رعایت اصل گمنامی به غیر از رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز رنج می‌کشد، هدف دیگری را دنبال نمی‌کنیم.

با حد و مرزی که سنت ششم برای ما تعیین کرده است، برای رساندن پیام بهبودی و کمک به دیگر معتادان از آزادی کاملی برخورداریم. همزمان باید متوجه باشیم که هویت ما به‌عنوان معتادان گمنام، حد و مرزی بسیار واضحی را برای روابط ما تعیین کرده است. وقتی این حد و

مرز را رعایت می‌کنیم، روابط ما با مؤسسات خارجی به‌گونه‌ای انجام می‌پذیرد که نه تنها باعث کمک به ما در رساندن پیام می‌گردد، بلکه ما را از هدف اصلی خود نیز منحرف نخواهد کرد.

سنت هفتم

«هر گروه NA می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.»

سنت هفتم باعث وضوح بیشتر روابط عمومی گروه ما می‌گردد. سنت ششم به ما، در مورد سرمایه‌گذاری در مؤسسات خارجی هشدار داد تا مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود دور سازد. سنت هفتم ما را تشویق می‌کند از دریافت پول و سرمایه از سایر نهادها خودداری کنیم تا تمرکز گروهها از هدف اصلی‌شان منحرف نگردد. ما با پرداخت مخارج خود، در رساندن پیام خود به دیگران آزاد خواهیم بود. تمام گروههای NA را تشویق می‌کنیم کاملاً متکی به خود باشند. از سوی دیگر می‌دانیم بسیاری از جلسات، در ابتدای تشکیل خودکام نیستند. بعضی از جلسات توسط یک یا دو عضو آغاز می‌شود که هدفشان رساندن پیام به دیگر معتادان است. در اغلب موارد این گونه افراد هزینه نشریات و اجاره محل چنین جلساتی را از جیب خود می‌پردازند. در برخی موارد گروههای بزرگتر NA یا نزدیک‌ترین کمیته محلی معتادان گمنام به آنها کمک می‌کند. به هر صورت برای اینکه جلسه‌ای جدید خودکفا شود، وقت لازم است.

بعضی دیگر از جلسات مثلاً در بسیاری از مؤسسات توسط افراد متخصص غیر عضو که به نوعی با معتادان گمنام آشنایی پیدا کرده‌اند، آغاز می‌شود. از آنجا که این افراد متخصص می‌خواهند متقاضیان خود را از مزایای معتادان گمنام بهره‌مند کنند، زمانی را انتخاب می‌کنند، بعضی از نشریات را می‌خرند و جزوه چگونگی برگزاری جلسات را به معتادان حاضر در جلسه می‌دهند و بدین گونه به آنها در برگزاری جلسه‌ای جدید کمک می‌کنند. پس از چند جلسه آشنایی با اصول برنامه NA، این

معتادان در حال بهبودی به تدریج مسئولیت برگزاری جلسات خود را به عهده می گیرند.

اینکه یک جلسه چگونه آغاز می شود، به اندازه آنکه چگونه پیشرفت خواهد کرد، مهم نیست. بر اساس تجربه ما، وقتی جلسه ای برگزار می شود، پیشرفت آن کم کم شتاب می گیرد. یک جلسه ابتدا گروهی از معتادان را به خود جلب می کند و آنها به طور منظم در آن شرکت می کنند. این معتادان تجربیات خود را با یکدیگر در میان می گذارند و به یکدیگر کمک می کنند تا هر چه زودتر اصول بهبودی NA را فرا گیرند. این جلسه فراتر از یک گروهی چند نفره است و در واقع از برگزاری این جلسه، یک گروه NA با اعضای کامل به وجود می آید. با تشکیل یک گروه NA که اعضای از یکدیگر پشتیبانی می کنند، کل گروه به عنوان یک مجموعه آماده پذیرفتن مسئولیت وظایف خود می شود.

بسیاری از ما سنت هفتم را سنت مالی می دانیم. با اینکه این سنت خودکفایی را با پولی که کمک می کنیم مرتبط می دانیم، اما جنبه روحانی سنت هفتم مسئله ای عمیق تر است. آنچه یک گروه برای به جا آوردن هدف اصلی خود لازم دارد، می بایست توسط همان گروه مهیا شود. حال این سؤال پیش می آید که احتیاجات یک گروه چیست؟ اولین و مهم ترین نیاز یک گروه، پیامی است که به دیگران می رساند. البته این کار با تشکیل گروه انجام شده است. در طی دوران تکامل یک گروه، تعدادی از افراد جمع شده اند که به یکدیگر ثابت نموده اند همه معتادان، قادر به ترک مصرف مواد مخدر هستند و اشتیاق خود را به استفاده از مواد مخدر از دست می دهند و روش جدیدی را نیز برای زندگی پیدا خواهند کرد. بدون این پیام، یک گروه هیچ دلیلی برای باقی ماندن ندارد، ولی با داشتن این پیام، اغلب نیازهای یک گروه NA برآورده شده است.

بقیه احتیاجات یک گروه به سادگی فراهم می‌شوند. به عنوان مثال، یک گروه احتیاج به اجاره محلی برای تجمع اعضا و مکانی برای مراجعه تازه‌واردها دارد. اغلب گروهها لازم می‌دانند نشریات NA را خریداری نمایند و در دسترس شرکت‌کنندگان بگذارند. مخارج این امور احتمالاً زیاد خواهد بود. با این همه، اغلب گروهها قادر به پرداخت این مخارج از طریق گرداندن سبد هستند.

پس از پرداخت مخارج اولیه، اغلب گروهها مبلغی را برای کمک به هیئت‌ها و کمیته‌هایی که به آنها خدمات ارائه می‌کنند، می‌پردازند. هزینه تلفن، فهرست جلسات، انتشارات NA و مخارج اطلاع‌رسانی به بیمارستان‌ها و زندانها و روابط عمومی تماماً هزینه‌هایی است که در نهایت به انسجام گروه کمک می‌کند. به همین دلیل، کمکهای خدماتی نیز مانند پرداخت اجاره اتاق در خودکفایی گروه اهمیت دارد. هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی NA نیز مانند گروههای آن از دریافت کمکهای خارجی امتناع می‌ورزند. اما هیئت‌ها و کمیته‌های NA برخلاف گروهها کاملاً خودکفا نیستند. آنها به منظور کمک به انجام مؤثر هدف نهایی گروهها تشکیل شده‌اند و برای انجام وظایف خود به کمک مالی گروهها نیازمند هستند. گروهها برای به انجام رساندن هدف خود به خدمات دیگری نیز احتیاج دارند که مخارجی ندارد. مثلاً خدمات کسی که درب سالن جلسات را باز کند، صندلی‌ها را بچیند و نشریات را روی میز بگذارد. در بعضی از گروهها شخصی داوطلب تهیه شیرینی و کمک به ایجاد محیط خوشایندی برای تازه‌واردها می‌گردد. از همه مهم‌تر، هر گروه نیاز به متعهد بودن افراد خود برای حضور مرتب در جلسات و مشارکت دارد. ثبات گروه به این تعهد وابسته است و بدون آن هیچ گروهی مدت زیادی دوام نخواهد یافت. در نتیجه متعهد بودن اعضا، گروه می‌تواند پیام خود را

انتشار دهد. خدمات گروهی و نیز فعال بودن اعضا، دو عامل اصلی خودکفایی هستند و هزینه‌ای هم ندارند.

یکی دیگر از احتیاجات ساده یک گروه، تصمیم‌گیری برای خودکفایی است. این تصمیم نیز معمولاً تعهد سنگین مالی و یا اختصاص وقت زیادی را به دنبال ندارد. اگر گروهی برای بقای خود با مشکل مواجه شده باشد، بهتر است ترازنامه تهیه کند و از خود سؤالاتی پرسد، مثلاً اینکه هدف اصلی ما چیست و چگونه آن را به انجام می‌رسانیم؟ آیا گروه ما به چه چیزی برای به‌جا آوردن هدف اصلی خود احتیاج دارد؟ آیا ما خواسته‌های خود را با نیازهای خود اشتباه نگرفته‌ایم؟ وقتی که فهرست احتیاجات یک گروه، غیر منطقی به نظر می‌رسد، معمولاً راهنمایی ساده سنت پنجم می‌تواند به ما کمک کند احتیاجات خود را به میزان مورد نیاز کاهش دهیم.

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که اگر همه اصول سنت پنجم را رعایت کردیم و باز هم نتوانستیم مخارج خود را تهیه کنیم، چه باید کرد؟ سنت هفتم به ما می‌گوید که گروه‌های ما نباید از خارج کمک پولی دریافت کنند. اما چرا؟ در واقع توجه به چه مسائلی ما را از دریافت پول از خارج انجمن منع می‌نماید؟

اولاً، گروه می‌بایست به هویت خود به عنوان جزیی از انجمن معتادان گمنام توجه داشته باشد. دوران بهبودی در NA به دلایل بسیاری، با زمان مصرف ما تفاوت اساسی دارد. اکثر ما وقتی مواد مصرف می‌کردیم، برای ارضاء خود هر چه را که ممکن بود از مردم می‌گرفتیم. تصمیم گروه مبنی بر خودکفایی و امتناع از دریافت کمک‌های خارجی نشان‌دهنده زندگی جدید اعضای ما در دوران بهبودی است. این بار برای اینکه احتیاجات خود را از طریق دیگران برآورده نکنیم، خودمان دست به جیب می‌بریم.

ثانیاً گروه باید به هویت خود به عنوان یک گروه توجه نماید. اکثر ما وقتی مواد مصرف می‌کردیم، تنها به فکر خود بودیم و اصلاً توجهی به منافع دیگران نداشتیم. ازسوی دیگر، جلسه بهبودی معتادان گمنام، بر اساس حمایت و تعهد اعضا نسبت به یکدیگر بنیانگذاری شده است. اکثر ما همیشه بیهوده سعی کرده‌ایم در انزوا راه خود را ادامه دهیم، اما پس از گرویدن به NA متوجه شده‌ایم برای زنده ماندن و رشد به یکدیگر محتاج هستیم.

گروه NA به عبارتی محل تحلی و تحقق نیازهای ما به حمایت از یکدیگر است. یک گروه NA با امتناع از دریافت کمکهای خارجی، وحدت اعضا و بنیان تداوم بهبودی آنها را تقویت می‌نماید.

"بسیار خوب"، اکنون ممکن است بگوییم «گروه ما تمام سعی خود را برای خودکفایی به کار برده، اما پولی که از گردش سبد جمع شده، هنوز برای تأمین احتیاجات ما کافی نیست. چه اشکالی دارد که مثلاً تعدادی تی شرت یا جواهرآلات را به فروش برسانیم و بدین طریق مقداری پس‌انداز اندوخته کنیم یا رفقا را برای یک مجلس شام دعوت کنیم و پس از معرفی NA از آنها درخواست کنیم که به این هدف خیر کمک کنند؟ شاید با این کار نیروی اعضای ما صرف فعالیت‌هایی شود که با پول آن بتوانیم مخارج خود را تأمین کنیم.»

در ظاهر، این فعالیت‌ها که به هدف جمع‌آوری پول است با سنت هفتم مغایرت ندارد. اما قبل از انجام چنین فعالیت‌هایی، بهتر است هر گروه از خودش سؤالاتی را بپرسد و نگاهی واقع‌بینانه به احتیاجات خود بیندازد. مثلاً یک گروه با پول حاصله از این فعالیت‌ها می‌خواهد چه کار کند؟ همچنین باید توجه داشته باشیم چنین فعالیت‌هایی که با نیت رساندن پیام انجام می‌گیرند، مبدا ما را منحرف سازند. این فعالیت‌ها معمولاً احتیاج به صرف وقت زیادی دارد که شاید بتوان همان وقت را به

نوعی مؤثرتر و مستقیم‌تر برای انجام هدف اصلی مورد استفاده قرار داد. اگر فعالیت‌های مربوط به جمع‌آوری پول مؤثر واقع شوند و بیش از نیاز گروه پول جمع شود، بعداً راجع به چگونگی مصرف آن پول بین اعضا اختلاف عقیده به وجود می‌آید و به این دلیل، گروه از هدف اصلی خود منحرف خواهد شد. گروه باید توجه داشته باشد که ایجاد محیط خرید و فروش در جلسات ممکن است توجه شرکت‌کنندگان را از اصل مسئله یعنی بهبودی منحرف نماید.

به‌طور کلی گروه‌های ما به این نتیجه رسیده‌اند که ساده‌ترین راه برای خودکفایی، کمک داوطلبانه افراد عضو است. به‌همین دلیل، به اعضای خود توصیه می‌کنیم از فعالیت‌های جنبی برای جمع‌آوری پول خودداری کنند. اگر گروهی قادر به برآوردن احتیاجات خود از طریق کمک اعضا نباشد، شایسته است اعضا در کمک‌های مالی خود سخاوت بیشتری از خود نشان دهند.

همزمان با این سخنان، باید سنت سوم را هم به‌خاطر بیاوریم که بر اساس آن تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است. عضویت ما در NA چه به عنوان یک مجموعه و چه گروه، ارتباطی به پول ندارد و در واقع در NA، کمک مالی ملاک عضویت نیست.

اگر گروهی مخارج خود را به‌طور دقیق ارزیابی کند و آنها را فقط به هزینه لازم برای انجام هدف اصلی خود تقلیل دهد و هنوز هم بودجه‌اش کافی نباشد، در این صورت اعضای گروه با تعدادی پرسش مواجه می‌شوند که تنها خودشان می‌توانند پاسخگوی آنها باشند. مثلاً چه مزایایی از این گروه عاید من می‌شود؟ آیا بهبودی من به بقای این گروه بستگی دارد؟ آیا می‌توانم بیش از این در سبد پول بریزم و هنوز به تعهدات مالی خود به‌طور مسئولانه عمل کنم؟

همزمان با بررسی کمکهای شخصی خود به گروه، باید به خاطر داشته باشیم سنت هفتم از خودکفایی گروه سخن می‌گوید، نه از خودکفایی یک یا دو تن از اعضای گروه که احتمالاً قادر هستند تمام مخارج گروه را پرداخته و یا تمام خدمات را به عهده گیرند. در مبحث سنت‌های نهم و دوازدهم خواهیم دید که تعویض رهبران گروه، هیئت یا کمیته خدماتی لازم است؛ چرا که اگر این رهبران تعویض نشوند، تصمیم‌گیری‌های گروه به اظهارات یک یا دو نفر از اعضای آن منحصر خواهد شد. در همین زمینه سنت هفتم، کلیه اعضای NA را تشویق به خودکفایی می‌کند و آنها را از تکیه کردن و وابستگی مالی به یک یا دو نفر از اعضا منع می‌کند. کافی است هر کدام از ما بدون آنکه گروه را وابسته به کمکهای فردی خود نماییم، سهم خود را در جهت خودکفایی گروه بپردازیم.

تصمیمات شخصی ما و تعهدات گروه در نهایت کاملاً به خود ما بستگی دارد، چون نتایج این تصمیمات بر زندگی ما تأثیر مستقیم دارد. با این همه، به نظر می‌رسد چند خطی که در کتابچه سفید ما در ارتباط با قدمهای دوازده‌گانه نوشته شده، به سنت هفتم و در واقع به تمامی سنت‌ها مربوط باشد. «اگر شما طالب چیزی هستید که ما داریم و حاضرید برای به دست آوردن آن کوشش نمایید..... اینها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند.» اگر ما خواهان چیزی هستیم که گروه به فرد فرد ما ارائه می‌دهد و اگر گروه ما خواهان استفاده از مزایای حاصل از خودکفایی است، بنابراین اصولی را تمرین خواهیم کرد که این خواسته‌ها را برآورده سازد.

کاربرد اصول روحانی

سنت‌های دوازده‌گانه مسائل خاصی را که باعث تقویت، سرزندگی و آزادی عمل گروه ما می‌شوند، مورد ملاحظه قرار می‌دهند. اما در

ویژگی‌های خاص سنت‌های ما مجموعه‌ای از اصول روحانی نهفته است که هر یک از آنها را می‌توان کم و بیش در همه سنت‌ها به کار برد. این اصول زیربنای سنت‌ها هستند. هر چه بیشتر به این اصول توجه کنیم، درک و فهم ما از سنت‌ها و چگونگی به‌کارگیری آنها بیشتر می‌شود. بعضی از اصول روحانی که باعث فهم بهتر ما از سنت هفتم می‌شوند، عبارتند از: قدرشناسی، احساس مسئولیت، ایمان، وفاداری، گمنامی و آزادی.

اصل قدرشناسی که در سنت هفتم از آن یاد می‌کنیم، چیزی مثل همان هدایت از طریق وجدان گروهی در سنت دوم است. به عبارتی دیگر، این اصل به معنای قدرشناسی از NA به عنوان یک گروه است. وقتی اعضای NA به منظور صحبت کردن در مورد بهبودی خود دور هم جمع می‌شوند، در بین آنها حس قدرشناسی به وجود می‌آید. آنها از وجود چنین گروهی قدردانی می‌کنند و این گروه نه تنها برای خودشان بلکه برای آیندگان نیز پابرجا می‌ماند.

احساس تعهد نسبت به پشتیبانی از گروه، معرف این حس قدرشناسی است.

تصمیم گروه برای خودکفایی و نپذیرفتن کمک‌های خارجی نشان‌دهنده مسئولیت‌پذیری اعضای آن است. یکی از صفات بهبودی آن است که ما از این انتظار واهی، که مردم مسئول فراهم کردن احتیاجات ما هستند، صرف‌نظر می‌کنیم و در عوض از اینکه برای خود اهمیت قائلیم، به خود می‌بالیم. هر یک از ما با پذیرفتن بار مسئولیت‌های خود و گروه عقل و درایت نویافته خود را نشان می‌دهیم و نه تنها به دنبال جمع‌آوری اعانه نمی‌رویم، بلکه کمک‌های خارجی را نیز قبول نمی‌کنیم.

اگر قدردان سادگی نیازهای گروه نباشیم، تحمل بار مسئولیت‌ها بسیار مشکل خواهد بود. تعهد نسبت به خودکفایی به معنای صرف هزینه‌های کلان برای انجام پروژه‌های بزرگ و کارهای پر زرق و برق

نیست. در عوض، گروه فقط به امکانات و ابزاری مختصر احتیاج دارد تا هدف اصلی خود را به انجام برساند. رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است. با پذیرفتن سادگی و بی‌تکلف بودن نیازها در سنت هفتم، گروه‌ها دیگر بر سر مسائل مالی جَر و بحث نخواهند کرد. اگر ما، سادگی نیازها و رسالت خود را مورد توجه قرار دهیم، مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی‌مان دور نخواهد کرد.

در فهم اصول روحانی سنت هفتم، ساده پنداشتن نیازها با ایمان به نیروی برتر ارتباط نزدیکی دارد. تا زمانی که از نیرویی برتر راهنمایی بخواهیم، تمام احتیاجات ما برآورده خواهد شد. در حقیقت همین پذیرفتن کمک‌های خارجی، بیانگر اطمینان ما به نیروی برتر است و تا موقعی که گروه ما نسبت به انجام هدف اصلی خود متعهد بماند، احتیاجات آن برآورده خواهد شد.

ما به عنوان اعضای یک گروه NA متعهد شده‌ایم در بهبودی به یکدیگر کمک کنیم. تعهد گروه نسبت به خودکفایی معرف وفاداری و پایبندی آن به هویت اصلی خویش است. همه ما از بهبودی یکدیگر پشتیبانی می‌کنیم، ولی پشتیبانی دسته جمعی ما از طریق قبول مسئولیت مشترک برای خودکفایی گروه انجام می‌پذیرد.

گمنامی در انجام مسئولیت‌های گروه نشانه وفاداری ماست. معنای گمنامی سنت هفتم به مراتب فراگیرتر از کمک بی‌سر و صدا و ناشناسانه است. مفهوم دیگر گمنامی در سنت هفتم این است که تمام خدمات و ایثار اعضای گروه از قبیل انداختن پول در سبد، چیدن صندلی، صرف انرژی برای برخورد مناسب با تازه‌واردان، همه اینها جزئی از مسئولیت‌های گروه است. تمام این خدمات که به نوعی معتادان گمنام را خودکفا می‌کند، از اهمیت مساوی برخوردارند.

گمنامی، وفاداری، ایمان، ساده پنداشتن نیازها، مسئولیت‌پذیری، قدرشناسی باعث آزادی ما می‌شوند. سنت هفتم با تشویق گروه ما به پرداخت مخارج خود، آن را آزاد می‌گذارد تا بهبودی خود را به‌نوعی که صلاح می‌داند با بقیه به مشارکت بگذارد، نه به‌نوعی که مطابق میل اعانه‌دهندگان خارجی باشد. این سنت به گروه ما آزادی می‌دهد تا از توانایی و قدرتی که از داخل خود گروه و با کاربرد اصول روحانی ایجاد شده، بهره‌مند شود. با تصمیم‌گیری برای خودکفایی کامل، تأمین آتیه مالی و بقاء گروه ما برای به انجام رسانیدن هدف اصلی‌اش تضمین خواهد شد.

سنت هشتم

«معتادان گمنام بایست همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.»

معتادان گمنام با بیماری اعتیاد کاملاً غیر حرفه‌ای برخورد می‌کند. ما بیمارستان، مراکز درمانی، کلینک سرپایی بیماران و یا تسهیلات مرتبط با سازمان‌های حرفه‌ای نداریم. به تشخیص حال کسی نمی‌پردازیم و بهبودی یا چگونگی پیشرفت بیماران خود را پیگیری نمی‌کنیم - در حقیقت، مریض نداریم و فقط عضو می‌پذیریم. گروه‌های ما خدمات حرفه‌ای درمانی، طبی، قانونی، یا روان درمانی ارائه نمی‌دهند. ما صرفاً انجمنی هستیم که از معتادان در حال بهبودی تشکیل یافته و به‌طور منظم گرد هم جمع می‌شویم تا به پاک ماندن یکدیگر کمک کنیم.

در بحث راجع به سنت ششم، به‌خوبی متوجه کافی بودن پیام خود شدیم. گروه‌های معتادان گمنام برای ارائه بهبودی از اعتیاد، به هیچ یک از مؤسسات خارج از انجمن متکی نیستند. به‌همین نحو، سنت هشتم به ما یادآوری می‌کند اعضای انجمن، برای رساندن پیام NA به مدرک تحصیلی یا حرفه‌ای احتیاج ندارند. جان کلام آن است که روش NA برای بهبودی از اعتیاد فقط از طریق کمک معتادی به معتاد دیگر است. ما مشاوران دارای جواز رسمی نداریم؛ تجربه‌های گوناگون ما در بهبودی معتادان، تنها مدارک مورد نیاز ما است. تجربیات شخصی و دست اولی که هر یک از ما در نتیجه بهبودی از اعتیاد کسب کرده‌ایم، ما را برای رساندن پیام به معتادان دیگر، کاملاً واجد صلاحیت نموده است. ما هیچ دستمزدی برای انجام قدم دوازدهم به اعضای خود نمی‌پردازیم. گروه‌های ما هیچ حق‌الزحمه‌ای برای رساندن پیام NA دریافت نمی‌کنند. به‌همین دلیل

است که می‌گوییم معتادان گمنام باید برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند.

ما نمی‌گوییم یک عضو NA هرگز نباید شغلی مربوط به حرفه درمانی یا مشاغلی از این دست را بپذیرد، بلکه می‌گوییم حرفه و تخصص یک عضو اصلاً ارتباطی به جلسات ندارد. ارزش درمانی پیامی که با یکدیگر در میان می‌گذاریم، ناشی از تجربه شخصی ما در بهبودی است و به هیچ وجه ارتباطی به مدارک، تعلیمات یا موقعیت حرفه‌ای ما ندارد.

ما بهبودی را نمی‌فروشیم، بلکه آن را به رایگان و همراه با عشق و سپاسگزاری با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم. بعضی اوقات گروه‌های NA و هیئت‌های یا کمیته‌های خدماتی، برای انجام مسئولیتی که به‌عهده دارند، ممکن است نیاز به کمک افراد حرفه‌ای داشته باشند. سنت هشتم تفاوت میان "فروختن بهبودی" و پول دادن به افرادی که ما را در انجام خدمت یاری می‌کنند، مشخص می‌نماید. اگر یکی از کمیته‌های ما احتیاج به کمک فردی حرفه‌ای از قبیل وکیل یا حسابدار داشته باشد، می‌تواند با آنها قرارداد تنظیم کند. اگر احتیاج به فردی داشته باشیم که به‌طور منظم به ما کمک کند، یک "کارمند خاص" را استخدام می‌نماییم و در ازای خدمتش به او حقوق پرداخت می‌کنیم. کارمندان خاص که در عین حال عضو NA هم هستند، بهبودی خود را به ما نمی‌فروشند، بلکه صرفاً خدماتی را به ما ارائه می‌دهند که در غیر این صورت مجبوریم برای انجام آنها افراد غیر معتاد را استخدام کنیم.

کاربرد اصول روحانی

سنت هشتم یکی از ساده‌ترین و روشن‌ترین سنت‌های دوازده‌گانه است. به همین منوال اصولی هم که در این سنت نهفته‌اند، کاملاً کاربردی و

عملی هستند. این اصول عبارتند از: فروتنی، دوراندیشی، گمنامی و وفاداری.

یک گروه NA وقتی اصل فروتنی را به کار می برد که تظاهر به چیزی بیشتر یا کمتر از آنچه که هست نکند. ما در هیچ کاری ادعا نمی کنیم متخصص یا حرفه ای هستیم. پزشک، روانپزشک یا درمانگر نیستیم؛ ما معتادان در حال بهبودی هستیم. آنچه ارائه می دهیم، تجربه دسته جمعی و عملی ما در پاک ماندن و پاک زندگی کردن است. ارزش برنامه ما از شناخت و اعتمادی که بین دو فرد معتاد وجود دارد، بنیان می گیرد.

وقتی درک کنیم برای انجام بعضی از کارهای خود احتیاج به افراد حرفه ای داریم و به تنهایی نمی توانیم آن کارها را انجام دهیم، از خود فروتنی نشان می دهیم. گاهی اوقات بر ارزش درمانی کمک معتادی به معتاد دیگر آنقدر تأکید می کنیم که وقتی واقعاً نیاز به کمک حرفه ای داریم، مایل به بهره گیری از افراد حرفه ای نیستیم. ولی گاهی اوقات برای اعضای داوطلب NA انجام بعضی از کارها که احتیاج به تخصص دارد، مقدور نیست و یا وقت زیادی را می گیرد. در چنین مواقعی غرور ما نباید مانع از استخدام فرد متخصص برای انجام آن خدمت گردد.

از طرف دیگر، نباید کاری را که خود اعضا می توانند انجام دهند به کارمندان مخصوص واگذار کنیم. برای استخدام افراد حرفه ای در جهت انجام خدماتی که اعضای NA نمی توانند انجام دهند، بایستی احتیاط لازم را به عمل آوریم. بیشتر خدمات NA احتیاج به تخصص ندارد. اعضای ما لیاقت آن را دارند که داوطلبانه چنین خدماتی را به عهده گیرند. با به کار بردن احتیاط و دور اندیشی، متوجه تفاوت بین کارهایی که خود اعضا می توانند انجام دهند و کارهای دیگری که متخصص لازم دارند، می شویم. سنت هشتم، اهمیت اصل گمنامی را به گروههای ما یادآوری می کند. حرفه ای ها افرادی هستند که مهارت های خاصی دارند و معمولاً از یک

بخش معتبر مدرک گرفته‌اند. گروه NA چنین متخصصین تأییدشده‌ای ندارد. تمام اعضای گروه‌های ما متخصص بهبودی خودشان هستند و کاملاً صلاحیت دارند بهبودی خود را با دیگران به مشارکت بگذارند. در انتها باید گفت، سنت هشتم با کمک به حفظ هویت اصلی گروه NA، از تمامیت و یکپارچگی این گروه حمایت می‌کند. واقعاً معتادان گمنام چیست؟ مگر غیر از یک انجمن مرکب از معتادانی است که به‌طور رایگان و به سادگی پیام تجربه خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند؟ سنت هشتم، تعهد پایدار و همیشگی هر گروه NA نسبت به حفظ کیفیت و چگونگی برنامه است که در واقع، مهم‌ترین و با ارزش‌ترین مسئله انجمن ماست. با قبول این مسئله که معتادان گمنام همیشه باید غیر حرفه‌ای باقی بماند، مجدداً تصدیق می‌کنیم ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، استثنایی و بی‌همتاست. این مطلب نقطه اصلی و قلب برنامه ماست. تا زمانی که این قلب، با قدرت بتپد، انجمن ما و بهبودی‌مان سرزنده باقی خواهد ماند.

سنت نهم

«NA تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدانها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.»

در کتابچه سفید خود می‌خوانیم که «NA انجمنی غیر انتفاعی و مرکب از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌شان بوده است. ما معتادان در حال بهبودی هستیم و اکنون به‌طور مرتب گرد هم می‌آییم تا با کمک یکدیگر پاکی خود را حفظ کنیم. NA به خودی خود انجمنی ساده است که از روش غیر حرفه‌ای کمک یک معتاد به معتادی دیگر برای درمان اعتیاد استفاده می‌نماید. ما انجمنی غیر حرفه‌ای هستیم، نه سازمانی تبلیغاتی یا خدمات درمانی یا مجموعه‌ای از مؤسسات درمانی. مقررات، شهریه، هیئت‌های حاکمه نداریم و تنها لازمه عضویت ما تمایل افراد به قطع مصرف است. هدف اصلی ما نیز تنها رساندن پیام بهبودی است. اینها برخی از معیارهای سنتی ماست که گروهها با استفاده از آنها خود را هدایت می‌کنند. مرجع نهایی هدایت در انجمن ما، نیرویی برتر است که در وجدان اعضای ما تجلی می‌یابد. برداشت ما از NA این چنین است. دلیل عملکرد موفق گروههای ما این است که سادگی عمل را رعایت می‌کنند تا مبدا برای رساندن پیام ساده و مستقیم از معتادی به معتادی دیگر، چیزی مانع راه آنها شود.

با تمام تأکیدی که سنت نهم برای ساده برگزار نمودن کارها دارد، باید توجه داشت این سادگی، بهانه‌ای برای نامرتب بودن و عدم انضباط در کارهای خدماتی ما نیست. سنت نهم اذعان می‌کند که انجمن ما به منظور اجرای هدف اصلی خود، در هر صورت به تشکیلاتی نیاز دارد. به جای

آنکه پیشنهاد کنیم گروههای NA خودشان سازمان یافته شوند، سنت نهم به گروهها پیشنهاد می‌کند هیئت‌ها و کمیته‌های مجزایی را برای تأمین نیازهای خود تشکیل دهند. در حالی که حرفه‌ای نیستیم، ولی می‌توانیم افراد حرفه‌ای را برای کمک استخدام کنیم. ما سازمان یافته نیز نیستیم، بلکه می‌توانیم هیئت‌ها یا کمیته‌هایی را سازماندهی کنیم تا به ما خدمت کنند. این ترتیبات تضمین می‌کند که NA همچنان روش مستقیم و ساده خود را برای بهبودی حفظ می‌کند و در عین حال برای انجام خدماتی که تا حدی به سازماندهی و تشکیلات نیاز دارد، از توانایی برخوردار است.

ما به خوبی می‌توانیم هیئت‌ها و کمیته‌هایی ایجاد کنیم. حال از خود می‌پرسیم اصولاً چه لزومی دارد چنین تشکیلاتی را داشته باشیم؟ این هیئت‌ها و کمیته‌ها چه احتیاجاتی را می‌توانند برای ما برآورده کنند؟ برای پاسخ به این سؤال بیایید نگاهی به چگونگی تکامل یک گروه NA بیندازیم، درست همان کاری که در سنت هفتم انجام دادیم.

در ابتدای کار، اولین گروه NA در یک منطقه فقط لازم است اعضای خود را دور هم جمع کند تا آنها بتوانند به یکدیگر برای پاک ماندن کمک نموده و پیام خود را به معتادان دیگر منتقل نمایند. پس از مدتی که گروه رشد پیدا کرد، باید به فعالیت‌هایی را به منظور اداره جلسات انجام دهد و اطمینان حاصل کند پیام به مؤثرترین نحو ممکن به دیگران منتقل می‌شود. برای اینکه بهبودی تنها مسئله قابل توجه در جلسات باشد و مسائل جانبی باعث اختلال حواس شرکت‌کنندگان نشود، گروه به فعالیت‌های مربوط به اداره جلسات به‌طور جداگانه رسیدگی می‌کند و جلسه NA را تا حد توان ساده برگزار می‌کند.

وقتی گروهی بزرگتر می‌شود، گروههای جدیدی از آن منشعب می‌گردد. به منظور حفظ دوستی و وحدتی که بین اعضای گروه اولیه به‌وجود آمده است، این گروه‌های جدید نمایندگان را از طرف خود

انتخاب می‌کنند تا در مواقع معینی با یکدیگر جلسه برگزار کنند. این نمایندگان برای کمک به یکدیگر اطلاعاتی راجع به طرز کار و فعالیت گروههای خود با نمایندگان گروههای دیگر در میان می‌گذارند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا مشکلات گروه خود یا گروههای دیگر را حل نمایند. گاه و بی‌گاه این نمایندگان ممکن است از تمام گروههای NA دعوت کنند تا برای برگزاری یک جلسه گردهمایی مشترک دور هم جمع شوند.

دیر یا زود گروهها متوجه می‌شوند که از طریق کمیته نمایندگان می‌توانند فعالیت‌های بالقوه‌ای را به انجام رسانند. از طریق این کمیته، گروهها می‌توانند توانایی‌ها و امکانات خود را ادغام نمایند و بدین طریق فعالیت‌های خود را مؤثرتر انجام دهند و با کمک یکدیگر پیام خود را به مناطقی دورتر ارسال نمایند. گروهها ممکن است از کمیته‌های خود بخواهند نشریاتی را به‌صورت عمده بخرند تا همه گروهها بتوانند کتابها و بروشورهای مورد نیاز خود را به‌آسانی در اختیار اعضای خود قرار دهند. همچنین گروهها می‌توانند از کمیته‌های خود درخواست کنند دفترچه راهنمایی را جهت پخش در کلیه جلسات NA منتشر کنند تا معتادان از محل برگزاری این جلسات به‌آسانی مطلع شوند. گروهها می‌توانند از طریق نمایندگان درخواست کنند اطلاعات عمومی، زندانها و بیمارستانها و برنامه‌های ارتباطات تلفنی برای معتادان مهیا گردد تا از این طریق معتادانی که شاید شفاهاً در مورد NA چیزی نمی‌شنوند، از وجود این انجمن مطلع شوند و آگاهی عمومی راجع به انجمن معتادان گمنام افزایش یابد. نکته‌ای که باید بدان توجه داشت این است که ایجاد چنین خدماتی مستقیماً به احتیاجات گروه بستگی دارد. ما این هیئت‌ها و کمیته‌ها را ایجاد می‌کنیم تا این نیازها را رفع و رجوع نمایند.

ابتدا گروهها احتیاجات خود را معین می کنند، سپس هیئت ها و کمیته هایی را برای کمک رسانی به گروه ایجاد می نمایند. حال باید بدانیم پس از آنکه این هیئت ها و کمیته ها تشکیل شدند، چگونه می توانیم اطمینان پیدا کنیم آنها در مقابل متقاضیان خود مسئول و پاسخگو خواهند بود؟ این اطمینان را از طریق برقراری ارتباط دائمی با آنها پیدا می کنیم. گروهها از طریق نمایندگان خود با هیئت ها و کمیته های خدماتی، ارتباط برقرار می نمایند. گروهها به طور مرتب از وضعیت و فعالیت های خود گزارش تهیه می کنند. آنها مشکلات، احتیاجات، عقاید، افکار و طرح های خود را در گزارشات خود مطرح می کنند. این اطلاعات به هیئت ها و کمیته ها کمک می کند احتیاجات گروه را بهتر بفهمند و در صدد رفع آنها بر آیند.

ارتباط، خیابانی است دو طرفه و گروهها اطلاعات و راهنمایی های خود را با هیئت ها و کمیته های خدماتی خود در میان می گذارند. سپس این هیئت ها و کمیته ها به گروههایی که در مقابل آنها جوابگو هستند، نتیجه عملکرد، گزارش اقدامات و نقشه های خود را ارائه می کنند. هیئت ها و کمیته های خدماتی پاسخگو، مستقیماً درباره مطالبی که بر روی گروهها اثر می گذارد، با آنها مشورت کرده و در ضمن از گروهها در مورد بعضی از مطالبی که تا آن روز جزو دستور جلسه و برنامه نبوده، راهنمایی می طلبند. ارتباط دو طرفه مرتب میان گروههای NA و هیئت ها و کمیته های خدماتی جو پاسخگویی را ایجاد می نماید.

کاربرد اصول روحانی

به دلیل آنکه سنت نهم گروهها را قادر به ایجاد ساختاری خدماتی می سازد که کار ساده ای هم نیست، بسیاری از ما فکر می کنیم سنت نهم بسیار پیچیده است. در حقیقت اصول روحانی نهفته در سنت نهم بسیار

ساده‌اند. توجه اصلی سنت نهم به خود NA است، نه به ارتباط بین گروهها و هیئت‌های خدماتی. باید توجه داشت که در وهله اول ما انجمنی مرکب از معتادان در حال بهبودی هستیم که برای پاک ماندن به یکدیگر کمک می‌کنیم.

در معتادان گمنام خدمات سازمان‌یافته باید تا حد امکان از فعالیت گروهها متمایز باشد تا آنها بتوانند به سادگی و آزادانه هدف اصلی ما که کمک یک معتاد به معتادی دیگر است، را اجرا نمایند. هیئت‌ها و کمیته‌ها در NA تنها پس از آنکه وجودشان لازم تشخیص داده شد، تشکیل می‌یابند و از ساده‌ترین دستورالعمل‌های تشکیلاتی پیروی می‌کنند. ما آن کمیته‌ها را صرفاً برای خدمت به خودمان تشکیل می‌دهیم و به هیچ عنوان در نظر نداریم که تشکیلات اداری پیچیده ایجاد کنیم.

سنت نهم از پیچیدگی و دشواری به‌دور است؛ در حقیقت به‌طور پیوسته از سادگی سخن می‌گوید. به‌همین منوال سنت نهم از اصل گمنامی یاد می‌کند. سنت نهم به NA توصیه می‌کند هرگز سازمان‌یافته نشود. این سنت به ما متذکر می‌گردد که نباید سلسله مراتب حکمروایی داشته باشیم، یعنی یک نوع دیوان سالاری از بالا به پایین که نظریات خود را به گروهها و اعضای ما دیکته کند. همان‌طور که قبلاً در سنت دوم خواندیم، رهبران ما حکمران نیستند، بلکه خدمتگزارانی هستند که خط مشی خود را از وجدان دسته‌جمعی کسانی که به آنها خدمت می‌کنند، دریافت می‌نمایند. هدف اولیه ما - نه شخصیت خدمتگزاران مورد اعتماد ما - NA را به‌گونه‌ای که می‌شناسیم، تعریف می‌کند. برای تأکید بر اصل گمنامی در سنت نهم، گروهها، هیئت‌های خدماتی و کمیته‌های ما از روش‌های مختلفی برای تعویض رهبران ما استفاده می‌کنند تا اینکه شخصیت یک فرد بر ساختار NA غالب نگردد.

اصل دیگری که در سنت نهم کاربرد دارد، فروتنی است. یک گروه به تنهایی برای انجام هدف اصلی خود با محدودیت‌هایی روبرو می‌شود. تنها چیزی که این گروه در اختیار دارد، اعضای بسیار، وقت و سرمایه زیاد برای انتشار پیام است، ولی وقتی چند گروه توانایی و منابع خود را برای تشکیل هیئت یا کمیته‌ای خدماتی به کار می‌برند، قدرت آنها برای انجام هدف اصلی به مراتب افزایش می‌یابد. آنچه یک گروه به تنهایی نمی‌تواند به انجام برساند، چند گروه قادر به انجام آن خواهند شد.

اصل فروتنی، شامل حال هیئت و کمیته‌های ذکر شده در سنت نهم نیز می‌گردد. این هیئت‌ها و کمیته‌ها برای خدمتگزاری به گروهها ایجاد شده‌اند، نه برای حکومت کردن به آنها. آنها نسبت به گروهها، مسئولیت مستقیم دارند و تابع راهنمایی و دستور گروهها هستند. اگر چه هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی ممکن است به گروهها کمک زیادی برای اجرای هدف اصلی نمایند، ولی NA در گروهها تجلی پیدا می‌کند، نه در کمیته‌هایی که به گروهها خدمت می‌کنند.

احتیاط یکی از اصول هدایت‌کننده در روابط میان گروهها و هیئت‌ها یا کمیته‌های خدماتی است. گروهها مسئولیت دارند احتیاجات خود را به دقت بررسی کنند و قبل از تشکیل هیئت یا کمیته با در نظر گرفتن جنبه احتیاط از لزوم وجود چنین تشکیلاتی اطمینان حاصل کنند. هیچ چیز به اندازه چند کمیته یا هیئت فرعی که واقعاً نیازی به تشکیل آنها نبوده، سادگی NA را پیچیده نمی‌کند و اوضاع را بغرنج نمی‌نماید.

وظایف گروهها با ایجاد یک هیئت یا کمیته برای رفع احتیاجات آنها به پایان نمی‌رسد. در حقیقت، کار آنها تازه شروع می‌شود. تا موقعی که یک کمیته فعال است، گروهها باید در جریان فعالیت‌های آن باشند و راهنمایی خود را ادامه دهند. تنها در صورتی هیئت‌ها و کمیته‌ها در قبال گروهها مسئولند که گروهها با خدمات آنها مسئولانه در ارتباط باشند.

در پایان، سنت نهم صحبت از وفاداری می‌کند. گروههای معتادان گمنام برای ایجاد هیئت‌ها و کمیته‌هایی که بتوانند به آنها برای بهتر انجام دادن هدف اولیه‌شان کمک کنند، به هم می‌پیوندند و نظریات و تدابیر خود را با هم در میان گذاشته و با هم مشورت می‌کنند. این هیئت‌ها و کمیته‌ها برای حکومت بر انجمن معتادان گمنام ایجاد نشده‌اند، بلکه آنها برای اجرای صمیمانه مسئولیتی که از طرف گروه به آنها واگذار می‌شود، به وجود آمده‌اند. هیئت‌های خدماتی و کمیته‌ها با وجود کمترین تشکیلات، کارهای محوله از طرف گروه‌ها را انجام می‌دهند و گروه‌ها را آزاد می‌گذارند آنچه را که بهتر از همه می‌توانند انجام دهند، ساده و مستقیم به انجام رسانند.

سنت دهم

«معتادان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA هرگز نیاست به مباحث اجتماعی کشانده شود.»

معتادان گمنام انجمنی است مرکب از معتادان در حال بهبودی که با استفاده از بعضی اصول روحانی برای پاک ماندن به یکدیگر کمک می‌کنند. هدف اصلی ما به عنوان یک گروه یا انجمن کمک به هر معتاد خواستار بهبودی است. جز این هدف، NA هیچ عقیده‌ای ندارد. با امتناع از جهت‌گیری درباره مسائل دیگر، NA از درگیر شدن با موضوعاتی که می‌توانند باعث دور شدن ما از هدف اصلی مان شوند، اجتناب می‌ورزد. این موضوع، پیام سنت دهم است.

برای اغلب ما این موضوع که معتادان گمنام به عنوان یک انجمن هیچ عقیده‌ای درباره مسائل مهم روز دنیا ندارد، خیلی جافتاده و عادی به نظر می‌آید؛ چرا که اصولاً اغلب این مسائل، ارتباطی به اعتیاد یا بهبودی ندارند. اما مسائل زیادی هم وجود دارند که در رابطه با اعتیاد هستند و احتمال دارد دیگران از این انجمن جهانی انتظار داشته باشند، عقیده خود را درباره آن مسائل ابراز کند.

گاهی اوقات از ما می‌پرسند، «عقیده NA درباره این مسائل چیست؟ مثلاً سیاست کلی درمان اعتیاد و مؤسسات بازپروری، انجمن‌های دیگری که از قدمهای دوازده‌گانه استفاده می‌کنند، روند قانون مواد مخدر، بیماریهای دیگری که در رابطه با اعتیاد هستند و خیلی مسائل دیگر که در این زمینه وجود دارد.» جواب ما بر طبق سنت دهم این است که گروهها یا انجمن‌های ما درباره هیچ موضوعی به غیر از برنامه NA عقیده موافق یا مخالفی ندارند. ما بی‌طرفی کامل خود را درباره این مسائل حفظ

می‌کنیم تا بر روی فعالیت‌هایی که به نحو احسن انجام می‌دهیم، تمرکز کنیم: رساندن پیام بهبودی از معتادی به معتاد دیگر.

با این همه، حتی وقتی به توضیح برنامه خود در جلسه‌ای عمومی می‌پردازیم، با مسائل بحث‌برانگیزی روبرو می‌شویم. نظرات NA درباره پرهیز کامل، درباره احتمال بهبودی بدون بستری شدن در مراکز بازپروری یا بیمارستان به مدت طولانی، درباره اعتیاد به عنوان یک بیماری، حتی عقاید گسترده ما راجع به مسائل روحانی نیز در همه جا مقبول واقع نمی‌شود. احتمال دارد افرادی که با اعتیاد و بهبودی سر و کار دارند، در این موارد نظریاتی داشته باشند که با عقاید ما خیلی تفاوت داشته باشد. نمی‌توانیم منکر وجود بخش‌هایی از برنامه شویم که دیگران با آن موافق نیستند، اما حداقل می‌توانیم وقتی درباره مفاهیم خاص برنامه توضیح می‌دهیم، طوری مسائل را مطرح کنیم که از روی عمد باعث جر و بحث نشود. مثلاً ذکر کنیم، «ما توصیه نمی‌کنیم همه با ما در این مورد هم‌عقیده شوند و با کسانی که عقیده دیگری دارند، نیز مخالفت نمی‌کنیم. فقط می‌خواهیم اطلاعاتی را در مورد چگونگی برنامه معتادان گمنام در اختیار شما بگذاریم.» تا زمانی که به عنوان یک گروه یا انجمن تمرکز خود را روی تجربیات خود در بهبودی حفظ کنیم و به ابراز عقیده در مورد دلیل عملکرد مؤثر NA نپردازیم، از درگیر شدن در جر و بحث‌های اجتماعی در امان خواهیم بود.

سنت دهم معتادان گمنام را به عنوان یک انجمن، از ابراز عقیده درباره مسائل خارجی منع می‌دارد، اما خواستار چنین ممنوعیتی در مورد اعضا نیست. در معتادان گمنام به آزادی شخصی اعضای خود احترام بسیاری می‌گذاریم. همه معتادانی که به قطع مصرف مواد مخدر تمایل داشته باشند، می‌توانند در NA عضو شوند. از اعضا، شهریه یا حق عضویتی دریافت نمی‌کنیم. از کسی تعهد نمی‌خواهیم و هرگز به کسی

تعهدی نمی‌دهیم. با اینکه برنامه ما روحانی است، اعضای خود را مجبور نمی‌کنیم از نیرویی برتر شناخت پیدا کنند. حتی رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند و قدرتی ندارند تا ما را مجبور به پیروی از عمل، عقیده یا تفکری کنند. اعضای NA تشویق می‌شوند که خودشان فکر کنند، عقاید شخصی خود را توسعه دهند و آن عقاید را به هر شکلی صلاح می‌دانند، ابراز کنند.

تنها هشدارى که سنت دهم به یک عضو NA می‌دهد این است که وقتی در مجامع عمومی صحبت می‌کنیم، قبل از اینکه حرفی بزنیم آن را سنجیده و درباره‌اش فکر کنیم. باید توجه کنیم در بعضی موارد مردم فکر می‌کنند هر چه یک عضو NA می‌گوید، عقیده رسمی NA است. گاهی از اوقات حتی وقتی جلسه مزبور اصلاً در رابطه با NA نیست و یا عضوی که صحبت می‌کند صریحاً ابراز داشته که عقایدش شخصی بوده و مربوط به NA نیست، باز هم مردم حرفهای او را عقیده NA تلقی می‌کنند.

درست است اگر مردم حرفهای ما را سوء تعبیر کنند، ما به عنوان یک شخص مقصر نیستیم، ولی این امر از جدیت مشکلات بغرنج ناشی از سوء تعبیر حرف ما برای NA نمی‌کاهد. اگر قبل از صحبت کردن در مجامع عمومی در مورد آنچه می‌خواهیم بگوییم خوب فکر کنیم، چنین مشکلاتی پیش نخواهد آمد.

اما سنت دهم چه عقیده‌ای درباره صحبت کردن در مقابل یک گروه بهبودی دارد؟ آیا به ما می‌گوید به عنوان یک عضو در حال بهبودی نباید راجع به مسائلی که در زندگی با آنها روبرو می‌شویم، در جلسات NA صحبت کنیم؟ پاسخ منفی است. با اینکه ممکن است مسئله‌ای خارج از موضوع باشد، اما اثر آن خارج از حیطه بهبودی ما نیست. هر چیزی که زندگی یک معتاد در حال بهبودی را تحت تأثیر قرار دهد، موضوعی است که می‌توان آن را با دیگران مطرح کرد. اگر مشکلی که با آن مواجه

شده‌ایم روی قدرت ما برای پاک ماندن و رشد روحانی اثر می‌گذارد، این مشکل دیگر نامربوط محسوب نمی‌شود. ممکن است مسائل زیادی در زندگی، توازن و تعادل ما را بر هم زنند و روی بهبودی ما اثر منفی گذارند. بسیاری از اوقات ما چنین مسائلی را در جلسات با دیگران در میان می‌گذاریم و به این طریق سعی می‌کنیم دل خود را از حرفهای ناگفته سبک کنیم. از دیگران می‌پرسیم آنها چگونه از اصول برنامه برای حل مشکلات خود استفاده می‌کنند و نیرو و تعادل روانی خود را حفظ می‌نمایند. برای اینکه این حرفها را در جلسات بزنیم، احتیاج به کسب اجازه از هیچ کس نداریم.

اما با این وجود همه ما می‌دانیم ابراز عقاید شخصی بحث‌انگیز، به‌سادگی می‌تواند جلسات ما را از هدف اصلی خود منحرف کند. هر چند مسائلی که به ذهن ما می‌رسند، با بهبودی مرتبط هستند، ولی نمی‌خواهیم حرفهای ما تمرکز جلسه را از بهبودی منحرف کند. در این صورت چه مطلبی را برای گفتگو انتخاب کنیم؟ می‌توانیم از خود چند سؤال بپرسیم: آیا در این جلسه درباره تجربه خود با دیگران صحبت می‌کنم یا به توضیح و تفسیر عقیده‌ای پرداخته‌ام؟ به عنوان یک فرد آیا هنوز این مشکل را در زندگی دارم یا دنبال راه حل هستم؟ آیا حرفهایی که می‌زنم موجب وحدت بیشتر گروه می‌شود یا موجب تفرقه آن خواهد شد؟ آیا برای همه این موضوع را روشن کرده‌ام که حرفهای من عقیده شخصی خودم است و از جانب انجمن معتادان گمنام سخن نمی‌گویم؟ تا زمانی که منافع مشترک و هدف اصلی خود را رعایت کنیم، از مسائلی که باعث انحراف ما از بهبودی می‌شود، در امان خواهیم بود.

کاربرد اصول روحانی

مهم‌ترین اصلی که گروه‌ها و انجمن‌ها، در سنت دهم به کار می‌گیرند، اصل وحدت است. با وجود گوناگونی عقاید، در میان اعضای ما، انجمن معتادان گمنام همیشه به دلیل عدم ابراز هر گونه عقیده در مورد مسائلی به جز برنامه خود، وحدتش را حفظ کرده است. به عنوان یک انجمن به توافق رسیده‌ایم فقط در رابطه با مسائلی که ما را دور یکدیگر جمع کرده است، یعنی اصول بهبودی ابراز نظر کنیم و از ابراز مسائلی که موجب تفرقه ما می‌شوند، خودداری کنیم.

سنت دهم در حقیقت تمرین مسئولیت‌پذیری است. به عنوان یک گروه یا انجمن مسئول رساندن پیام خود به معتادان در حال عذاب هستیم. مسئول ایجاد محیطی هستیم که معتادان بتوانند به آزادی با یکدیگر گفتگو کنند و اگر بخواهیم در انجام این وظیفه موفق باشیم، باید تا حد امکان از آن مسائل عمومی که باعث انحراف خاطر ما می‌شود، دوری گزینیم. البته امکان دارد نتوانیم به طور کامل از تمام مسائل بحث‌برانگیز عمومی صرف‌نظر کنیم، چرا که بعضی از مفاهیم برنامه معتادان گمنام به خودی خود بحث‌برانگیز هستند. مثلاً عقاید ما در مورد پرهیز کامل ممکن است در بعضی محافل عمومی جنجال‌برانگیز باشد. با این همه، می‌توانیم مطلقاً از تمام جر و بحث‌هایی که در نتیجه جبهه‌گیری گروه‌ها یا انجمن در رابطه با مسائلی که به طور کلی خارج از حوزه برنامه ما هستند، پرهیز کنیم.

یکایک اعضا با حفظ بی‌طرفی NA در هر زمان و مکانی که صحبت می‌کنند، سنت دهم را به طور مسئولانه رعایت می‌کنند. در سطح عمومی، بین عقاید شخصی خود و عقاید انجمن معتادان گمنام کاملاً تفاوت قائل می‌شویم و در مواردی که ممکن است مردم نتوانند بین نظرات ما و عقاید برنامه تفاوت قائل شوند، اصلاً عقیده‌ای ابراز نمی‌کنیم. در جلسات NA

مشخص می‌کنیم صحبت‌های ما فقط در مورد تجربه خود ماست و موضوع NA نیست. بدین نحو احتمال سوء تعبیر از حرف‌های ما کاهش می‌یابد. نوع سخن گفتن ما در مورد NA معمولاً روی عقاید دیگران در مورد انجمن تأثیر می‌گذارد. به‌همین دلیل به عنوان یک عضو مسئولیت‌پذیر، با دقت صحبت می‌کنیم و سعی می‌کنیم که بی‌طرفی خود را حفظ کنیم.

به منظور رعایت سنت دهم، گروه‌ها، هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی باید در ملاقات‌های عمومی خود جنبه احتیاط و دوراندیشی را از نظر دور ندارند. بخش‌هایی از انجمن ما دائماً با جامعه در تماس هستند. گروه‌ها با افراد دیگر در مکان برگزاری جلسه و اهل محله آشنا می‌شوند. کمیته‌های فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها با مدیران اداری، کمیته اطلاع‌رسانی با متخصصین بهداشت، سازمان‌های خیریه، ادارات دولتی و رسانه‌های عمومی آشنا می‌شوند. در تمام برخوردهای ما با جامعه باید مواظب باشیم هیچ عقیده‌ای در مورد مسائلی که خارج از برنامه هستند، ابراز نکنیم. این احتیاط، اعتبار برنامه ما را در برابر انظار عمومی حفظ خواهد کرد، چرا که حفظ اعتبار برنامه بهبودی تنها مسئله‌ای است که برای معتادان گمنام واقعاً اهمیت دارد.

با رعایت سنت دهم، اعتقاد خود را به ارزش اصل گمنامی اثبات می‌کنیم. همه ما عقاید خاصی داریم، اما وقتی در مقام گروه یا انجمن صحبت می‌کنیم در برابر عقاید فردی خود موضع‌گیری نمی‌کنیم. آنچه باید به عموم بگوییم، پیام انجمن است، نه عقاید شخصی.

سنت دهم بسیار کاربردی و عملی است. تنها موضوعی که انجمن ما حاضر است به‌خاطر آن شهرت خود را به‌خطر بیندازد، خود برنامه NA است. البته اگر دقت کنیم متوجه خواهیم شد اصل روحانی فروتنی زیر بنای سنت دهم است. معتادان گمنام ادعا نمی‌کند راه‌حل تمام مشکلات

دنیا را پیدا کرده است. ما حتی ادعا نمی‌کنیم لزوماً تنها راه حل اعتیاد را در اختیار داریم. وقتی در جامعه چه در مقام گروه یا انجمن سخن می‌گوییم، فقط پیام خود را در میان می‌گذاریم. فقط می‌گوییم چه کار می‌کنیم، نه کارهای دیگران را تأیید می‌کنیم و نه از آنها عیب‌جویی می‌نماییم. ما فقط انجمنی مرکب از معتادان در حال بهبودی هستیم که بهبودی خود را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم و دقیقاً همین خدمت را به معتادی که هنوز رنج می‌کشد، ارائه می‌دهیم.

فقط درباره برنامه خود صحبت می‌کنیم و می‌دانیم مؤثر بودن و کارآیی برنامه ما بیشتر از هر تبلیغاتی برای دیگران جذابیت دارد. برنامه ما برای ما کارگر بوده و در اختیار تمام کسانی که طالب بهبودی هستند، قرار دارد. اگر فکر می‌کنید خدمتی از ما ساخته است، برای کمک آماده‌ایم.

سنت یازدهم

«خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و پیام حفظ کنیم.»

با اینکه سنت یازدهم اساس سیاست روابط عمومی NA است، اما در حقیقت این سنت فقط یکی از شش سنتی است که جنبه‌های مختلف روابط عمومی ما را مورد بررسی قرار می‌دهد. سنت‌های سوم و پنجم از هدف اصلی و نهایی روابط عمومی ما سخن می‌گویند. سنت‌های ششم و هفتم چگونگی و ماهیت روابط ما را با سازمان‌های دیگر بیان می‌کنند و سنت دهم سیاست ما را در ارتباط با عقاید ما درباره مسائل خارجی شرح می‌دهد. به وضوح می‌توان دید سنت‌های ما به همان اندازه که روابط داخلی ما را مورد توجه قرار می‌دهند، برای روابط خارجی ما با سایر افراد جامعه نیز اهمیت قائلند.

اغلب گروه‌های NA در طی انجام امور روزمره خود به نوعی با مردم جامعه در تماسند، اما روابط عمومی که از آن در سنت یازدهم سخن می‌گوییم، خیلی پیچیده‌تر از روابط منظم ما با افراد خارج از انجمن است. وجود "سیاست" روابط عمومی، لزوم داشتن "برنامه" روابط عمومی را برای اجرای هدف اصلی انجمن ایجاب می‌کند. اطلاع‌رسانی به مردم اگر صحیح انجام شود، تبلیغات نیست، بلکه کوششی است در جهت جالب نشان دادن NA برای کسانی که احتمال دارد به این انجمن احتیاج داشته باشند. ما به عنوان گروه‌ها، هیئت‌های خدماتی و کمیته‌های NA، آگاهانه و با صرف انرژی، سعی در ایجاد روابط عمومی خوب داریم. رابطه خوب ما با جامعه، از انجام فعالیت‌های معمولی ما حاصل نمی‌شود، بلکه پلی است که در نتیجه پیمودن آن، پیام‌رسانی ما به معتادان بهتر می‌شود. معتادان

گمنام یک انجمن سری نیست؛ سنت یازدهم درباره گمنامی در سطح فردی صحبت می‌کند، نه گمنامی انجمن. هر چه مردم ما را بیشتر بشناسند، احتمال اینکه معتادانی که دنبال بهبودی می‌گردند - یا دوستان، خانواده و همکاران آنها - به فکر انجمن ما بیفتند و ما را پیدا کنند، بیشتر می‌شود. یکی از راههایی که اعضا می‌توانند در برنامه‌های روابط عمومی سهیم شوند، فعالیت در کمیته‌های محلی اطلاع رسانی است.

سنت یازدهم به ما می‌گوید وقتی به فعالیت‌های روابط عمومی می‌پردازیم، باید به‌طور ساده و مستقیم بگوییم معتادان گمنام چیست و چه کار می‌کند. نباید راجع به NA در ادعاهای خود غلو کنیم. کوشش ما در برقراری ارتباط با جامعه باید مثل برنامه ما جذاب، ولی در ضمن غیر تبلیغاتی باشد و به معتادان و جامعه بگوید، «اگر شما خواهان چیزی هستید که ما ارائه می‌دهیم ما این چنین هستیم و نحوه فعالیت ما این گونه است. اگر خدمتی از ما ساخته است، لطفاً به ما اطلاع دهید.»

بعضی از سازمان‌ها از افراد مشهور به عنوان سخنگو استفاده می‌کنند و امید دارند از شهرت این افراد برای بالا بردن اعتبار خود استفاده کنند. این مسئله ممکن است برای سازمان‌های دیگر مفید باشد. اما سنت یازدهم با قطعیت به ما می‌گوید در فعالیت‌های روابط عمومی NA، هرگز نباید این کار را انجام دهیم - نه با اعضای مشهور خود و نه با هیچ عضو دیگر. اگر انجمن ما از شخصی مشهور مثلاً برای اطلاعیه‌ای عمومی درباره NA استفاده کند و مدتی بعد، این شخص دچار لغزش شود و یا به دلایلی شهرت خود را از دست دهد، این کار چه نتیجه مثبتی برای انجمن ما خواهد داشت؟ همین اوضاع درباره هر عضو دیگری که از اعتبار NA برای کسب شهرت استفاده کند، صادق است. اعتبار پیام NA می‌تواند تا حدود بسیار زیادی تحت تأثیر شخص پیام‌آورنده قرار گیرد. وقتی ما از طریق

مطبوعات، رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌های عمومی در معرض دید عموم قرار گیریم، باید همیشه گمنامی شخصی خود را حفظ کنیم.

همین مسئله در مورد دیگر فعالیت‌های روابط عمومی نیز صدق می‌کند. گمنامی در بین مردم باعث می‌شود فعالیت‌های ما در جامعه به رساندن پیام معطوف شود، نه به خدمتگزاران کمیته اطلاع‌رسانی. ما هرگز کار اطلاع‌رسانی به عموم را به تنهایی انجام نمی‌دهیم، چرا که یک گروه - حتی دو نفر - خیلی بهتر ماهیت NA را به عنوان یک انجمن، به مردم نشان می‌دهد. همچنین وقتی افرادی به تنهایی این کارها را انجام می‌دهند، معمولاً توجه مردم به خود این افراد معطوف می‌شود. علاوه بر این، یک گروه معمولاً چهره‌ها و نظرات شخصی اعضا را تا حدودی مهار می‌کند و بدین طریق NA به مردم معرفی می‌شود، نه آن فردی که NA را معرفی می‌کند. این واقعیت که "یک معتاد وقتی تنها باشد، برای خود همنشین بدی است"، در انجام روابط عمومی و بهبودی شخصی ما نیز مصداق دارد.

با این همه، در اغلب موارد گمنامی شخصی مسئله‌ای است که صرفاً به تصمیم خود شخص بستگی دارد. با تمام سعی و کوششی که ما در مخفی نگاه داشتن اعتیاد خود کرده‌ایم، باز هم به احتمال زیاد اطرافیان نزدیک ما می‌دانستند ما در دوران مصرف مواد دچار مشکلاتی بودیم. حالا شاید بهتر باشد آنها را در مورد بهبودی و عضویت در معتادان گمنام در جریان قرار دهیم.

موقعیت‌های دیگری نیز ما را مجاب می‌کنند درباره عضویت خود در NA با بقیه حرف بزنیم. وقتی یکی از دوستان ما، درگیری شخص دیگری را با اعتیاد برای ما تعریف می‌کند، شاید دلمان بخواهد به آن دوست مطالبی را درباره معتادان گمنام و تجربیات خود در آنجا بگوییم. وقتی یکی از همکاران ما با مشکل مصرف مواد مخدر روبرو شده، شاید صلاح

بدانیم تجربه خود را با او در میان بگذاریم. هیچ یک از ما دلش نمی‌خواهد با بوق و کرنا و بدون دلیل موجه، تمام ریزه‌کاریهای تأسفبرانگیز اعتیاد خود را به همه شهر بگوید و به‌همین منوال با هر کس که برمی‌خوریم، درباره عضویت خود در NA چیزی ابراز نمی‌کنیم. اگر به‌نظر می‌رسد می‌توانیم به شخص دیگری کمک کنیم، این بار موضوع فرق می‌کند و شاید صحیح باشد مختصری درباره داستان خود و بهبودی در معتادان گمنام برای او تعریف کنیم.

تمام اعضای ما اعم از کسانی که در بخش اطلاعات عمومی فعالیت نمی‌کنند، در روابط ما با جامعه نقش دارند. وقتی فرد فرد معتادان، آثار بهبودی را در زندگی خود نشان می‌دهند، بهترین معرف و عامل جاذبه انجمن ما و شاهدهی واقعی بر مؤثر بودن NA هستند. اکنون افرادی که از گذشته ما خبر دارند، وقتی ما را می‌بینند، به دیگران می‌گویند برنامه معتادان گمنام مؤثر است. هر چه بیشتر این خبر پخش شود، احتمال اینکه معتادان خواهان بهبودی به محیط گرم و دوستانه انجمن ما جذب شوند، بیشتر خواهد شد.

به‌همین ترتیب، ما به هر مکانی که وارد می‌شویم، همیشه تا حدودی معرف NA هستیم. اگر مردم ببینند تی‌شرت مارک‌دار NA پوشیده‌ایم، ولی رفتار نامناسبی داریم، دقیقاً پیام و خاطره زشتی از انجمن ما در ذهن آنها باقی می‌ماند. حرفها و اعمال ما روی برنامه بهبودی و انجمن NA تأثیر می‌گذارد. به عنوان یک عضو متعهد و علاقه‌مند به انجمن، دلمان می‌خواهد تصویر جالبی از NA به مردم ارائه کنیم، نه اینکه باعث سرافکندگی شویم.

کاربرد اصول روحانی

سنت یازدهم جلوه‌گر و معرف ایمان ما به کارآیی برنامه است. به‌عنوان یک انجمن، هدف اصلی ما رساندن پیام - به معتاد در حال عذاب است. برای به انجام رساندن این هدف احتیاجی به طرح برنامه‌های تبلیغاتی در جامعه نداریم. برای اینکه حسن نیت خود را به جامعه ثابت کنیم و معتادان را نیز به جلسات جذب کنیم، تمام چیزهای لازم به‌سادگی و وضوح کامل در برنامه معتادان گمنام ذکر شده است. برای برقراری ارتباط با مردم به تبلیغات پر زرق و برق، ادعاهای غلوآمیز و افراد مشهور نیاز نداریم. اعتقاد داریم اگر مردم از کارآیی انجمن ما اطلاع پیدا کنند، گفتنی‌های لازم گفته شده است.

اصل خدمت، که لازمه به‌کارگیری سنت یازدهم ماست، به تلاش و فعالیت ما بستگی دارد. برای اینکه بتوانیم تا حد توان به معتادی که هنوز در رنج است، خدمت کنیم باید فعالانه پیام خود را در شهرها، شهرک‌ها و دهات انتشار دهیم. خط مشی روابط عمومی ما با جامعه بر اساس جاذبه است تا تبلیغ. اما به منظور جلب معتاد در حال عذاب به برنامه، باید با جدیت تلاش کنیم برنامه ما در سطح گسترده‌ای شناخته شود. هر چه روابط عمومی ما بهتر و گسترده‌تر شود، توانایی ما برای خدمتگزاری بهتر، افزایش خواهد یافت.

قبلاً در همین فصل از جنبه‌های کاربردی گمنامی در سطح جامعه سخن گفتیم. اما همان طور که در فصل بعدی خواهیم دید، گمنامی چیزی به مراتب فراتر از آن است که فقط وقتی برنامه‌های روابط عمومی خود را اجرا می‌کنیم، به آن توجه داشته باشیم. هر کدام از ما زندگی، حرف‌ها و داستان‌های خاص خود را داریم که تمام اینها رنگ و بوی خاصی به پیام انجمن ما داده است. اما باید بدانیم پیامی که به افراد جامعه می‌رسانیم این نیست که به آنها بگوییم چه افراد خوبی هستیم. هدف اصلی

فعالیت‌های ما برای برقراری ارتباط با مردم این است که ماجرای معتادان گمنام را برای آنها شرح دهیم و بگوییم این برنامه به معتادی که هنوز در عذاب است، چه کمکی می‌تواند کند. رعایت گمنامی در سطح جامعه، بر پایه و اساس روحانی تمام سنت‌های ما استوار است. این سنت‌ها همیشه به ما یادآوری می‌کنند اصول روحانی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

سنت دوازدهم

«گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.»

در دوران بهبودی به دنبال آن هستیم که به جای خودرایی از راهنمایی نیرویی برتر در امور زندگی شخصی خود استفاده کنیم. به همین ترتیب، سنت‌ها نیز درباره انجمنی بحث می‌کنند که به جای شخصیت افراد از اصول روحانی پیروی می‌نماید. منظور سنت دوازدهم از کلمه "گمنامی"، عدم خودرایی و اولویت دادن به نیازهای دیگران به جای نیازهای شخصی است. گمنامی به منزله یک ستون روحانی است که تمامی انجمن معنادان گمنام بر روی آن استوار شده است. سنت دوازدهم در واقع مجموعه‌ای از تمام سنت‌هاست که به صورت واحد بیان شده و پیام یازده سنت قبلی را به طور خلاصه و با تأکید مجدد بازگو می‌کند.

اصل گمنامی در حفظ ثبات انجمن ضروری است و بهبودی شخصی را امکانپذیر می‌سازد. بهبودی فرآیند ظریفی است که برای رشد احتیاج به ثبات محیط و تعادل و تشویق دارد. هر یک از ما و گروه‌های ما نقش خاصی در تداوم این "ثبات" به عهده دارند. وحدت ما آنقدر گرانبه‌است که اگر بخواهیم از بین آرزوهای شخصی خود و حفظ منافع مشترک انجمن، یکی را انتخاب کنیم، منافع NA را ترجیح می‌دهیم. دلیل این انتخاب، تنها برداشت آگاهانه ما از منافع شخصی خود نیست، بلکه اکنون نسبت به منافع اعضای دیگر هم احساس مسئولیت پیدا کرده‌ایم. وحدت معنادان گمنام مهم‌تر از جامه عمل پوشاندن به خواست‌های شخصی ماست.

گمنامی اصل بنیادی سنت عضویت در انجمن ماست. با وجود اینکه تمامی ما از لحاظ شخصیتی تفاوت‌هایی با دیگران داریم، ولی تنها لازمه عضویت در NA به‌طور مشترک در بین همه ما وجود دارد، یعنی تمایل برای قطع مصرف. این اصل ساده، شخصیت‌های گوناگون افرادی را که از بیماری ما رنج می‌برند، به خود جلب کرده و آنها را زیر چتر مشترک انجمن بهبودی قرار داده است.

اصل گمنامی در واقع جان کلام برداشت انجمن ما از وجدان گروهی است. هر یک از عقاید اعضا از اهمیت برخوردارند، ولیکن گروه، راهنمایی خود را از وجدان دسته‌جمعی تمام اعضای خود به دست می‌آورد. قبل از آنکه گروه تصمیمی بگیرد، اعضای آن با نیروی برتر خود مشاوره می‌کنند و از او درباره موضوعی خاص درخواست راهنمایی می‌کنند. همه اعضای گروه فروتنانه با یکدیگر هم‌صدا می‌شوند تا از خواست خداوند برای تمام اعضای گروه آگاهی پیدا کنند. در نتیجه، یک صدای متحد از مجموع تمام آن صداها برای راهنمایی و هدایت همه ما به‌وجود می‌آید. ما نام این صدای مشترک را وجدان گروه می‌گذاریم. همین اصل در مورد مسئولیت رهبری در NA نیز صادق است. اگر چه افراد عضو به عنوان رهبران NA خدمت می‌کنند، این رهبران فقط خدمتگزاران ما هستند که وظایف خود را بر طبق وجدان گروه به انجام می‌رسانند. اصول از خود گذشتگی در خدمات و راهنمایی دسته‌جمعی از اظهارات و خواسته‌های شخصی خدمتگزاران مورد اعتماد ما پیشی می‌گیرند.

اصل گمنامی فقط ما را در تکامل وجدان دسته‌جمعی گروه هدایت نمی‌کند، بلکه در مورد استقلال گروه نیز مؤثر است. البته هر گروه NA کاملاً استقلال دارد به هر نوعی صلاح می‌داند، هدف اصلی خود را به انجام رساند و در انجام کارها از روش خود استفاده کند و شخصیت گروهی خود را نیز پرورش دهد. انجمن ما فقط یک محدودیت برای این آزادی تقریباً

کامل قائل می‌شود: گروه حق ندارد به گونه‌ای ابراز وجود و شخصیت کند که برای بقیه گروه‌های محله یا به‌طور کلی NA گران تمام شود. مصلحت و پیشرفت هر گروه NA تا حدودی به مصالح تمام گروه‌های NA بستگی دارد. گروه‌ها به دنبال پیشی گرفتن از گروه‌های دیگر نیستند، بلکه برای حفظ مصالح و منافع کل انجمن با یکدیگر همکاری می‌کنند. اصل گمنامی، گروه‌های خودمتمکی و مستقل ما را با یکدیگر متحد می‌کند تا به هدف مشترک خود جامعه عمل بپوشانند.

اصل گمنامی باعث تحقق هدف اصلی ما می‌شود. اگر چه آرزوها و اهداف شخصی هر یک از ما باعث ایجاد انگیزه برای رشد انسانی ما می‌شوند، اما انجمن ما از طریق یک هدف واحد راه خود را می‌باید: رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است. وقتی وارد معتادان گمنام می‌شویم، نقشه‌های شخصی خود را کنار می‌گذاریم. به جای آنکه فقط به فکر خود باشیم، دنبال کمک به دیگران هستیم. اصل عدم خودرایی و اولویت دادن به خواسته‌های دیگران به جای خواسته‌های شخصی، هدف اصلی گروه‌های ما را مشخص می‌کند.

اصل گمنامی روابط انجمن ما را با جامعه هدایت می‌کند. ما یک انجمن مخفی نیستیم؛ از اینکه می‌بینیم نام ما هر سال در جهان شناخته‌تر می‌شود، خوشحال هستیم. با این همه، این نام را برای تأیید و صحت‌گذاری بر سازمان‌هایی که ممکن است به ما در پیشبرد اهداف اصلی مان کمک کنند، به کار نمی‌بریم. سعی نمی‌کنیم با استفاده از اعتبار نام انجمن، روی مسائل جامعه خود تأثیر بگذاریم. اگر هدف اصلی خود را به انجام رسانیم، جامعه خود به خود متوجه کارایی ما خواهد شد و هیچ نیاجی نخواهیم داشت اعتبار خود را به خاطر حمایت سازمان‌های دیگر تاخت بزنیم. شرح و وصف خوبی که دوستان ما از انجمن به زبان می‌آورند، برای تأیید کارایی انجمن ما کافی است.

گمنامی یکی از اصول بسیار مهمی است که انجمن ما در رابطه با سنت هفتم مورد توجه قرار می‌دهد. معتقدیم سخاوت در صورتی که نفس در آن دخیل نباشد، به خودی خود صفت با ارزشی است و به همین دلیل است که با حفظ گمنامی از اعضای خود کمک دریافت می‌کنیم. همچنین، تمام گروه‌های خود را تشویق می‌کنیم کاملاً خودکفا باشند و تنها به یکی دو نفر از اعضای خود هم اتکا نکنند. بذل و بخشش بدون تکیه بر نفس و بدون چشمداشت و انتظار پاداش یا تقدیر، یکی از اصول روحانی است که با اصل مسئولیت‌پذیری گروهی ارتباطی نزدیک دارد. وقتی این دو اصل رعایت شوند، همبستگی روحانی و ثبات مالی گروه‌های ما تضمین می‌گردد.

همین اصل گمنامی فداکارانه، اساس روحانی سنت هشتم ما است. در معتادان گمنام، کسی نیست که به‌طور حرفه‌ای قدم دوازدهم را انجام دهد. در عوض، ما به میل خود از زبان ساده همدردی برای بازگو کردن تجربه روحانی شخصی خود - که آن را بهبودی می‌نامیم - استفاده می‌کنیم. تجربه روحانی را نه می‌توان خرید و نه فروخت؛ فقط می‌توان به رایگان آن را با دیگران در میان گذارد. هر چه بیشتر به میل خود به مشارکت این تجربه می‌پردازیم، آن حس همدردی که ما را با یکدیگر پیوند داده، تقویت می‌شود. این سنت به ما یادآور می‌شود اصل گمنامی در بخشش و از خود گذشتگی را به تمام تمایلاتی که به کسب نام یا شهرت داریم، ترجیح دهیم.

در معتادان گمنام از اصل گمنامی در تشکیلات خدماتی خود نیز مدد می‌گیریم. انجمن ما سلسله مراتب سازمانی ندارد. ما هیئت‌ها و کمیته‌هایی داریم که فقط برای خدمتگزاری تشکیل شده و حکمرانی نمی‌کنند. بخش‌های مختلف ساختار خدماتی ما تنها با در نظر گرفتن هدف اصلی و وجدان دسته‌جمعی انجمن خط مشی خود را انتخاب کرده و

به طور مستقیم نسبت به انجام خدمات محوله از سوی ما مسئولند. از کسانی که در کمیته‌ها و هیئت‌ها مسئولیت پذیرفته‌اند، انتظار داریم دنبال کسب قدرت، مالکیت یا شهرت نباشند، بلکه با از خود گذشتگی به انجمنی که بهبودی آنها را ممکن ساخته است، خدمت کنند. تقریباً تمام گروه‌ها، هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی معتادان گمنام، پست خدماتی اعضای خود را به طور چرخشی عوض می‌کنند و بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد از عضوی درخواست کنند بیش از یک یا حداکثر دوبار متوالی در یک پست خدماتی انجام وظیفه کند. تعویض چرخشی اعضا در واقع از همان اهمیتی که انجمن ما برای گمنامی در خدمات قائل است، سرچشمه می‌گیرد. باید توجه داشته باشیم خدمات در NA جریانی خصوصی نیست، بلکه مسئولیت دسته‌جمعی کلیه اعضای انجمن است. البته این سخن بدین معنا نیست که نسبت به توجه، تجربه یا بصیرتی که اعضا در انجام مسئولیت‌های خدماتی از خود نشان می‌دهند، قدر شناس نباشیم. اما در NA، اصل گمنامی در خدمات را مقدم بر شخصیت خدمتگزاران مورد اعتماد خود می‌دانیم. مسئولیت دسته‌جمعی - نه قدرت شخصی - بلکه نیرویی است که خدمات را در معتادان گمنام هدایت می‌کند.

رعایت اصل گمنامی همچنین باعث شکل‌گیری صدای انجمن ما در جامعه می‌شود. هر یک از اعضای بیشمار ما درباره مسائل مختلف عقیده‌ای خاص دارند. ولی از طرف دیگر پیامی که انجمن ما برای جامعه دارد، پیام تجربه دسته‌جمعی ما در بهبودی از اعتیاد است. ما به عنوان گروه و انجمن به جز برنامه NA، درباره هیچ مسئله دیگری ابراز عقیده نمی‌کنیم. در ارتباطات خود با جامعه، فقط اصول برنامه را ارائه می‌کنیم، نه عقاید شخصی اعضای خود را درباره مسائل دیگر.

گمنامی نه تنها در رابطه با ابزار عقاید ما در سطح جامعه باید مورد توجه قرار گیرد، بلکه در تمامی سیاست‌ها و خط‌مشی‌های روابط عمومی انجمن ما نیز باید لحاظ شود. در روابط خود با جامعه، اساس اعتبار برنامه را بر کارآیی NA بنیان می‌گذاریم، نه بر شهرت و شخصیت یک یا چند عضو. به دنبال جذب معتادان هستیم و اینکه جامعه هم نظر خوبی درباره ما پیدا کند. این کار را فقط از طریق آنچه ارائه می‌دهیم، انجام می‌دهیم، نه از طریق تبلیغات و ادعاهای بزرگ. مطرح نمودن ادعاهای غلوآمیز نمی‌تواند جایگزین پیام ساده و اثبات‌شده NA به عنوان اساس خط‌مشی روابط عمومی ما شود.

گمنامی یا "بی‌نام و نشانی" سنت دوازدهم، عملاً اهداف مختلفی را - که هر یک عواقب وسیع روحانی دارند - تحقق می‌بخشد. این اصل به ما یادآور می‌شود «آنچه در این جلسه گفته شد، نباید در خارج از جلسه افشا شود» و بدین ترتیب محیطی در جلسات به وجود می‌آید که اعضا از افشا شدن صحبت‌های خود در خارج از جلسات نترسند. همچنین این اصل خاطر نشان می‌کند مهم‌ترین مسئله در صحبت کردن و رساندن پیام در جلسات، پیام است نه پیام‌آور.

گمنامی در سنت دوازدهم همچنین بدین معناست که تفاوت‌های شخصی ما هیچ تبعیضی را در نهایت ایجاد نمی‌کنند: در NA همه ما در دوران بهبودی برابر هستیم. این درست است که همه ما با سابقه‌های شخصی متفاوت، عادات‌های مختلف مصرف، تحصیلات و تخصص‌های اجتماعی متفاوت، استعدادها و نواقص اخلاقی مختلف وارد NA می‌شویم. اما در رابطه با هدف بهبودی شخصی خود، حرفه ما هیچ ارتباطی به استعداد ما برای کمک به یکدیگر ندارد. تحصیلات دانشگاهی، سرمایه، بی‌سوادی، فقر - مسائلی که بر بسیاری از زمینه‌های زندگی ما اثر می‌گذارند - نه به ما کمکی خواهد کرد و نه شانس ما را در بهبودی کمتر

خواهد نمود. به همین منوال، این عوامل نه باعث مؤثرتر شدن و نه باعث اختلال در مساعی ما برای پیام‌رسانی خواهد شد.

ما در عضویت NA برابر هستیم. تمام ما در نهایت "اعضای" گمنام این انجمن هستیم و هیچ یک از آن "جدا" نیستیم. اصل گمنامی در سنت دوازدهم بدین معناست که سرانجام پس از سالها رنج از بیماری منزوی‌کننده اعتیاد، به جایی "تعلق" پیدا کرده‌ایم.

این مسئله حقیقت دارد. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست. بدون گمنامی، وحدتی که ادامه بهبودی ما به آن بستگی دارد، در اثر جنجال و اغتشاشاتی که از برخورد شخصیت‌های متضاد به وجود می‌آید، از بین خواهد رفت. با رعایت این گمنامی، گروه‌های ما مجموعه‌ای از اصول هدایت‌کننده (سنت‌های دوازده‌گانه) به دست می‌آورند که به آنها کمک می‌کند نقاط قوت اعضای خود را در قالب انجمنی که باعث شکوفایی، تشویق و حمایت از بهبودی همه ما می‌شود، به یکدیگر ملحق کنند.

دعا می‌کنیم معتادان گمنام هرگز به مجموعه‌ای از معتادان افسرده، بی‌تفاوت و بی‌هویت تبدیل نگردد. ما از سرزندگی، همدردی، خلاقیت، شادابی و تنوع شخصیت اعضای خود لذت می‌بریم. در واقع، همین تنوع و گوناگونی، نشان‌دهنده قدرت ماست. متوجه می‌شویم هر چه اعضای ما قوی‌تر باشند، به همان نسبت وحدت انجمن ما نیز افزایش می‌یابد. این جمله پارادوکس بزرگ بهبودی در NA است: وقتی به یکدیگر ملحق می‌گردیم و نسبت به آنچه خیر و صلاح انجمن است، متعهد می‌شویم، منفعت و رفاه خود ما نیز فزونی پیدا می‌کند. وقتی اراده شخصی خود را تسلیم می‌کنیم و با فروتنی تمام، قدرتی را که در اختیار داریم، در خدمت کل می‌گذاریم، ناگهان قدرت عجیبی پیدا می‌کنیم که نه تنها از قدرت خود ما برتر است، بلکه از مجموع قدرت اجزای تشکیل‌دهنده‌اش نیز برتر

است. وقتی با از خود گذشتگی و با رعایت گمنامی در خدمتگزاری، احتیاجات دیگران را برآورده می‌کنیم، متوجه می‌شویم احتیاجات خود ما نیز برآورده می‌شوند، خیلی بهتر از آنچه تصور می‌کردیم. وقتی به صورت گمنام به انجمنی متشکل از دیگر معتادان در حال بهبودی ملحق می‌شویم و منافع گروه را به منافع خود ترجیح می‌دهیم، رشد روحانی خود ما نیز به مراتب بیشتر می‌شود. این مسئله دقیقاً منظور سنت دوازدهم است: گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست. تا زمانی که به اصول روحانی اولویت دهیم، شخصیت فردی ما رشد می‌کند و بیشتر از هر زمانی در زندگی ما شکوفاتر می‌شود و بدین ترتیب انجمن ما نیز با قدرت و فراغ بال بیشتر به شکوفایی خود ادامه خواهد داد.

منافع مشترک ما به وحدت ما بستگی دارد. تنها امید ما برای حفظ این وحدت، با وجود تنوع عظیمی که در معتادان گمنام یافت می‌شود، به کار گرفتن اصولی معین و مشترک است: همان اصول سنت‌های دوازده‌گانه. تا زمانی که رعایت این اصول را به اعمال و خواسته‌های شخصی خود ترجیح دهیم، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.