

معتادان گمنام: برنامه معتادان گمنام / مترجم کمیته ترجمه - تهران: ترقی، ۱۳۸۳  
۱۲۰ ص.

ISBN: 964-92708-7-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Narcotics Anonymous World Services, INC.

عنوان اصلی

۱. معتادان گمنام، انجمن. ۲. معتادان -- الکلیستها. ۳. برنامه های دوازده گامی. الف.

کمیته ترجمه - مترجم. ب. عنوان

۳۶۳/۵۴

HV۵۷۰۲/م۷۷

۱۳۸۳

۸۲-۶۵۲۶م

کتابخانه ملی ایران

## معتادان گمنام

مترجم: کمیته ترجمه

لیتوگرافی و چاپ: طرح آفتاب

نوبت چاپ: ۱۳۸۹

تیراژ: ۱۰۰۰۰

ناشر: انجمن ان.ای جهانی

حق چاپ برای انجمن معتادان گمنام محفوظ است

ISBN: 964-92708-7-6

شابک: ۹۶۴-۹۲۷۰۸-۷-۶

دوازده قدم و دوازده سنت اقتباس شده با مجوز از طرف

AA World Services, Inc.

Copyright © 2003

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

WorldServices Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel. (818) 773-9999

Fax (818) 700-0700

Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Services Office - EUROPE

48 Rue de l'Eté

B-1050 Brussels, Europe

Tel. + 32/2/646-6012

Fax +32/2/649-9239

World services Office - CANADA

150 Britannia Rd. E. Unit 21

Mississauga, Ontario, L4z 2A4, CANADA

Tel. (905) 507-0100

Fax (905) 507-0101

World Services Office - IRAN

Tehran - PO Box 14665/1518

[www.na.org](http://www.na.org)



ترجمه نشریات تائید شده توسط انجمن معتادان گمنام

Narcotics Anonymous,    AndThe NA Way

علائم ثبت شده هستند برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

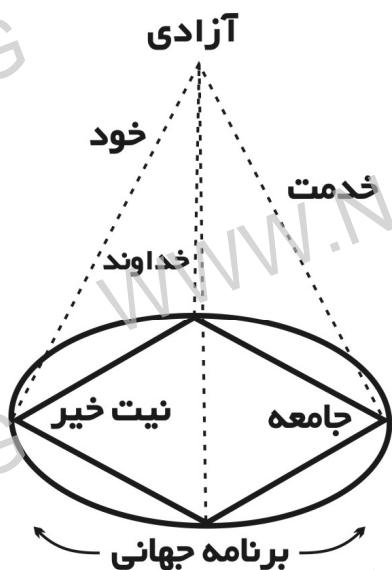
ISBN 1-55776-150-7

English

2/01

WSO Catalog Item No. EN-1164

IX	سمبل ما
X	پیش گفتار نسخه اول
XIV	مقدمه
	برنامه ما: معتادان گمنام
	فصل اول
3	معتاد کیست؟
	فصل دوم
10	برنامه معتادان گمنام چیست؟
	فصل سوم
15	چرا این جا هستیم؟
	فصل چهارم
19	چگونگی عملکرد
	فصل پنجم
60	چه باید کرد؟
	فصل ششم
67	سنت های دوازده گانه معتادان گمنام
	فصل هفتم
86	بهبودی و لغزش
	فصل هشتم
98	ما بهبود پیدا می کنیم
	فصل نهم
104	فقط برای امروز زندگی به روال برنامه
	فصل دهم
113	الهامات تازه ای خواهد شد



سادگی، کلید سمبل و نشانگر سادگی انجمن ما می‌باشد. در این طرح ساده اشارات و مفاهیم مختلفی مستور است. اما بیش از هر چیز منظور انجمن ما روابط و مفاهیمی است که به راحتی قابل درک است. دایره سمبل، یک برنامه جامع و جهانی را نشان می‌دهد که در آن فضای کافی برای وجود و بروز انواع افراد در حال بهبودی وجود دارد.

مربع سمبل، با اضلاع مشخص به وضوح دیده می‌شود و قابل درک است، اما قسمت‌های دیگری در این سمبل وجود دارد که به چشم نمی‌خورد. پایه مربع نشان دهنده خیرخواهی است و اساس کار انجمن و اعضای جمعیت ما را نشان می‌دهد. بهترین شکل نشان دادن خیرخواهی، خدمت است. خدمت واقعی انجام کار درست با انگیزه درست است. وقتی خیرخواهی، پشتوانه و انگیزه عضو و انجمن باشد، ما در حد اعلای تکامل و آزادی خود هستیم. احتمالاً، آخرین چیزی که از آن رها می‌شویم، لکه ننگ اعتیاد است.

چهار وجه هرم که به شکل سه بعدی از سطح مربع به بالا رفته است، خود، اجتماع، خدمت و خدا را نشان می‌دهد که همگی در نقطه آزادی به هم رسیده‌اند. کلیه این قسمت‌ها با نیازها و اهداف معتاد خواستار بهبودی، همچنین هدف انجمن که فراهم آوردن زمینه بهبودی برای همگان است، رابطه نزدیک دارند. هر چقدر که پایه وسیع‌تر شود (درحالی که اتحاد ما، تعداد ما و انجمن ما رشد می‌کند) به همان نسبت اضلاع هرم پهن‌تر و ارتفاع آزادی بلندتر می‌گردد.

" ثمره کوشش‌های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد ... "

مطالب این کتاب چکیده تجربه‌های شخصی معتادان عضو انجمن معتادان گمنام است. این کتاب پایه، بر اساس زمینه کتابچه سفید معتادان گمنام تنظیم شده است. هشت فصل اول، بر مبنای عناوین مندرج در کتابچه سفید و با همان متون به رشته تحریر درآمده است. فصل نهم، تحت عنوان فقط برای امروز و فصل دهم، تحت عنوان الهامات تازه.... دو فصل ضمیمه شده به کتاب هستند. تاریخچه مختصر این کتاب به شرح زیر است.

معتادان گمنام، در ماه جولای سال 1953 تشکیل شد و اولین جلسه آن در جنوب کالیفرنیا برگزار گردید. رشد انجمن در ابتدا نامتعادل بود، اما به سرعت به نقاط مختلف آمریکا گسترش یافت. از ابتدا مشهود بود که برای تقویت انجمن، نیاز به یک کتاب در مورد بهبودی داریم. سرانجام در سال 1962 کتابچه سفید «معتادان گمنام» منتشر شد.

در آن دوران انجمن ما ساختار مختصری داشت و دهه 1960 برای ما دوره مشکلی بود. در این دهه تعداد اعضاء برای مدتی به سرعت بالا رفت و سپس سیرنزولی خود را آغاز کرد. این مطلب به خوبی نیاز به داشتن یک خط مشی مشخص‌تر را نشان می‌داد. سرانجام در سال 1972 انجمن ما با تشکیل دفتر خدمات جهانی NA در لوس آنجلس، بلوغ خود را نشان داد. گشایش این دفتر، هدفمندی و اتحادی را که بدان نیاز بود برای انجمن به ارمغان آورد.

وجود دفتر خدمات جهانی، باعث تثبیت و رشد انجمن ما شده است. امروزه هزاران معتاد در حال بهبودی، در جلساتی که در سراسر آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر تشکیل می‌شود، شرکت می‌کنند و دفتر خدمات جهانی، در حقیقت خدمتگزار یک انجمن جهانی شده است.

معتادان گمنام، مدتهاست که لزوم یک کتاب پایه جامع، در مورد اعتیاد را تشخیص داده است، کتابی که برای معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده باشد.

پس از تشکیل دفتر خدمات جهانی و به چاپ رسیدن یک جزوه راهنمای خدماتی به نام درخت NA این تلاش قوت گرفت. این جزوه، راهنمای خدماتی اولیه انجمن ما بود که به مرور با جزوه‌هایی جامع‌تر دنبال و اکنون به راهنمای

خدماتی NA تبدیل شده است.

در طرح خدماتی جزوه راهنما، یک کنفرانس خدمات جهانی گنجانیده شده بود و کنفرانس خدمات جهانی هم به نوبه خود شامل یک کمیته نشریات می شد. تحت توجهات دفتر خدمات جهانی و عده‌ای از اعضای هیأت امناء و کنفرانس، سرانجام کار شروع شد.

همانطور که نیاز به نشریات، به خصوص یک کتاب پایه جامع، بیشتر احساس می شد، کمیته نشریات نیز گسترش می یافت. در اکتبر سال 1979 اولین کنفرانس جهانی نشریات، در ویچیتا - کانزاس تشکیل شد و سپس با کنفرانس‌هایی در لینکلن - نبراسکا، ممفیس - تنسی، سانتامونیکا - کالیفرنیا، وارن - اوهایو و میامی - فلوریدا دنبال شد.

کمیته فرعی نشریات کنفرانس خدمات جهانی، در کنفرانس و به طور انفرادی، صدها صفحه مطالب از اعضا و گروه‌های مختلف انجمن دریافت و جمع آوری کرد. این مطالب با زحمت فراوان طبقه‌بندی، تصحیح، تنظیم و مجدداً تجزیه و تنظیم شد. دهها نفر از نمایندگان محلی و منطقه‌ای که با کمیته نشریات همکاری می کردند، هزاران ساعت از وقت خود را وقف تهیه این کتاب کرده‌اند و از همه مهمتر این اعضا با وجدان بیدار خود، خواهان تضمین "وجدان گروه" در نگارش کتاب بوده‌اند.

ضمن رعایت اصل گمنامی، ما کمیته فرعی نشریات کنفرانس خدمات جهانی، مناسب می دانیم مراتب قدردانی و سپاس خود را به طور اعم از این انجمن و به طور اخص از آنهایی که مطالبی برای انعکاس در این کتاب اهدا کرده‌اند ابراز داریم. ما احساس می کنیم مطالب این کتاب ترکیبی از وجدان جامع گروهی انجمن ماست و هر یک از ایده‌هایی که بدست ما رسیده است، به طریقی در آن گنجانده شده است.

این کتاب پایه، جهت معتادانی که خواستار بهبودی هستند در نظر گرفته شده است. بعنوان معتاد، ما درد اعتیاد را خوب می دانیم، اما لذت بهبودی را نیز در انجمن معتادان گمنام تجربه کرده‌ایم. به اعتقاد ما اکنون زمان آن فرا رسیده است که چگونگی بهبودی خود و آنچه را که بدست آورده‌ایم با خواستاران بهبودی به صورت مکتوب در میان بگذاریم و به جاست که این کتاب را وقف آگاهی یک یک معتادان کنیم:

فقط برای امروز، دیگر هرگز مجبور نیستی چیزی مصرف کنی!

بنابراین،

با سپاس از بهبودی خود کتاب NA را وقف خدمت عاشقانه به نیروی  
برترمان می‌کنیم، تا از طریق ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، دیگر لازم نشود  
هیچ معتاد خواستار بهبودی، بدون فرصت یافتن یک زندگی بهتر از بین برود.  
ما همچنان خدمت گزاران مورداعتمادیم و با سپاس در خدمت عاشقانه خود  
باقی می‌مانیم.

کمیته فرعی نشریات  
کنفرانس خدمات جهانی  
معتادان گمنام



ما نمی توانیم ماهیت معتاد و یا اعتیاد را تغییر دهیم، اما می توانیم  
با تلاش خود در فراهم آوردن هر چه بیشتر زمینه بهبودی، آن  
دروغ قدیمی که می گوید "وقتی معتادشدی تا ابد آلوده می  
مانی" را، تغییر دهیم. خداوندا، کمک کن که این تفاوت را همیشه  
به خاطر داشته باشیم.

این کتاب حاصل تجربیات مشترک انجمن معتادان گمنام است. از شما دعوت می‌کنیم که این کتاب را بخوانید و امیدواریم شما هم این راه تازه زندگی را که ما پیدا کرده‌ایم، انتخاب کنید. ما هیچ علاجی برای اعتیاد پیدا نکرده‌ایم، ما فقط برنامه‌ای ثابت شده را جهت بهبودی روزانه عرضه می‌کنیم.

در **NA**، ما برنامه‌ای را دنبال می‌کنیم که از الکلی‌های گمنام اقتباس شده است. در **AA** تا کنون بیش از یک میلیون نفر بهبود یافته‌اند. اکثر آنها به همان صورت که ما به موادمخدر اعتیاد لاعلاجی داشتیم به الکلی معتاد بوده‌اند. ما از انجمن **AA** به خاطر نشان دادن این راه تازه زندگی بسیار سپاسگزاریم.

قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام از **AA** اقتباس شده است و پایه‌های اصلی برنامه بهبودی ما را تشکیل می‌دهد. ما فقط چشم انداز آنها را وسیع‌تر کرده‌ایم. ماهمان راه آنها را به استثنای یک مطلب دنبال می‌کنیم. مشخصه ما به عنوان معتاد، به طور کلی هرگونه ماده‌ای را که احساسات و افکار را از حالت طبیعی خارج کند در برمی‌گیرد. برای ما الکلیسم وازه محدودی است و حق مطلب را ادا نمی‌کند، زیرامشکل ما یک ماده مخدر بخصوص نیست، بیماری به نام اعتیاد است. ما معتقدیم انجمن‌مان به وسیله یک الهام برتر رهنمون شده است و به خاطر راهنمایی، جهت بنیاد برنامه خود بر پایه یک برنامه بهبودی ثابت شده سپاس گزاریم.

ما از راه‌های مختلف به معتادان گمنام می‌آییم و معتقدیم وجه مشترک ما این است که هیچ کدام نتوانسته ایم با اعتیاد خود کنار بیاییم. از آنجا که اقبال مختلفی از معتادان در این انجمن وجود دارند، بنابراین راه حل‌های مندرج در این کتاب، به طور کلی بیان شده است. دعا می‌کنیم که در انجام این کار آن قدر جستجوگر و دقیق بوده باشیم تا هر معتادی که این کتاب را می‌خواند، همان امیدی را که ما پیدا کرده‌ایم، پیدا کند.

ما بنابر تجربه خود، معتقدیم که هر معتاد و یا هر کس که گرایش به اعتیاد را دارد، از یک بیماری لاعلاج جسمی، فکری و روحی رنج می‌برد. ما گرفتار مشکل لاینحلی بوده‌ایم، که چاره آن ماهیتی روحانی دارد، بنابراین در این کتاب مسائل روحانی مورد بحث قرار خواهد گرفت.

ما یک سازمان مذهبی نیستیم. برنامه ما یک مجموعه از اصول روحانی است که ما به کمک آن از یک حالت لاعلاج جسمی و فکری بهبود پیدا می‌کنیم. همزمان با تحریر این سطور ما دعا کرده و گفته‌ایم:

«خداوندا، دانشی عطا فرما تا بتوانیم کلمات را مطابق با احکام الهیت به رشته تحریر درآوریم. غریزه فهم عزم عزیزت را در ما بکار، ما را به خدمت اراده خود درآورده و سند از خود گذشتگی مان را صادر کن، تا این کلمات در حقیقت از آن تو باشند نه از آن ما. شاید بدین وسیله دیگر لازم نشود که هیچ معنای در هیچ جا از درد اعتیاد هلاک شود.

هر گونه کاری که در مسیر خدماتی NA انجام می شود، باید به خاطر بهتر رساندن پیام بهبودی به معنای که هنوز در عذاب است، باشد. تحریر این کتاب نیز دلیلی جز این ندارد. ما باید همیشه به خاطر داشته باشیم که چه به عنوان عضو و چه به عنوان گروه یا کمیته خدماتی، هرگز در حال رقابت با یکدیگر نبوده و نباید باشیم. ما جداگانه و با هم سعی در کمک به تازه واردان و پیشبرد هدف مشترک مان داریم. ما از راه تجربه های دردناک آموخته ایم که تعارض های داخلی چطور انجمن مان را فلج می کند و ما را از خدماتی که لازمه رشد است باز می دارد.

آرزو داریم که این کتاب به معتادان در حال عذاب کمک کند که آنها هم راه حلی را که ما پیدا کرده ایم بیابند. هدف ما این است که فقط برای امروز پاک بمانیم و حامل پیام بهبودی باشیم.

## برنامه ما

### معتادان گمنام

---

کتاب های زیادی در مورد ماهیت اعتیاد نوشته شده است. این کتاب به طور کلی توجه خود را بر روی ماهیت بهبودی متمرکز کرده است. اگر شما یک معتاد هستید و این کتاب را یافته اید، ما داریم این فرصت را از دست ندهید و آن را بخوانید!

## فصل اول

### معتاد کیست؟

---

اکثر ما برای جواب دادن به این سؤال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب می‌دانیم! زمانی تمام زندگی و فکر و ذکر ما به نوعی در مواد مخدر خلاصه شده بود. ما همیشه یا مشغول گرفتن و مصرف کردن آن بودیم و یا به دنبال راه تهیه‌اش می‌گشتیم. ما زندگی می‌کردیم که مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم. خیلی ساده معتاد، زن یا مردی است که زندگی را مواد مخدر کنترل کند. ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیش‌رونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است.

آن عده از ما که برنامه معتادان گمنام را پیدا کرده ایم، در مورد این که معتاد کیست؟ احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب می‌دانیم! تجربه ما بدین قرار است.

ما به عنوان معتاد، کسانی هستیم که مصرف هر ماده‌ای که افکار و احساسات را تغییر دهد، در هر قسمت زندگی‌مان تولید اشکال می‌کند. بیماری اعتیاد، به مراتب فراگیرتر از مصرف مواد مخدر است. بسیاری از ما معتقدیم که این بیماری مدتها قبل از اولین بار مصرف، در ما وجود داشته است. اکثر ما قبل از آمدن به برنامه معتادان گمنام، خود را معتاد نمی‌دانستیم و اطلاعاتی که در دسترس داشتیم از جانب کسانی بود که خود اطلاعات نادرستی داشتند. ما تصور می‌کردیم تا وقتی که بتوانیم مصرف خود را برای مدتی متوقف کنیم، اشکالی در کار نیست. ما به توقف‌های مان نگاه می‌کردیم نه به مصرف‌مان. هر چه بیماری ما پیشتر می‌رفت، کمتر به فکر توقف می‌افتادیم و فقط وقتی درمانده می‌شدیم گاه از خود می‌پرسیدیم: «آیا ممکن

است ربطی به مواد مخدر داشته باشد؟».

ما معتاد شدن را خودمان انتخاب نکردیم، ما از بیماری رنج می‌بریم که عوارض خود را به صورت رفتاری ضد اجتماعی نشان می‌دهد و در نتیجه تشخیص، طبقه‌بندی و درمان آن بسیار دشوار است.

بیماری ما، ما را از مردم جدا کرده بود و فقط در مواقع تهیه، مصرف و پیدا کردن موادمخدر با دیگران در تماس بودیم. بد رفتار، کینه جو، خودخواه و خودمحور بوده و با دنیای بیرون قطع رابطه کرده بودیم. هر چیزی که برای ما کاملاً آسان نبود، غریبه و خطرناک می‌نمود. دنیای ما محدود شده و زندگی‌مان در انزوا می‌گذشت. ما برای زنده ماندن مجبور به مصرف بودیم و این تنها راهی بود که برای زندگی می‌شناختیم.

بعضی از ما با وجودی که از موادمخدر استفاده، سوء استفاده و استفاده نابجا می‌کردیم، اما هنوز خودمان را معتاد نمی‌دانستیم و همیشه به خود می‌گفتیم «من جنبه‌اش را دارم». ما در مورد ماهیت اعتیاد، تصورات نادرستی داشتیم و فکرمی‌کردیم معتاد کسی است که در خیابان دعوا و مرافعه کند، مرتکب جرم و خلاف شود، سرنگ کثیف مصرف کند و یا به زندان برود.

وقتی با اعتیاد ما به عنوان جرم و ضعف اخلاقی برخورد شد، ما سرکش‌تر شده و بیشتر به کنج انزوا رانده شدیم. بعضی از اوقات نشنگی‌های مان حال خوبی داشت اما کارهایی که باید برای ادامه مصرف می‌کردیم نشان دهنده وخامت اوضاع بود. ما در چنگال بیماری خود اسیر بودیم و مجبور بودیم برای ادامه زندگی به هر کاری دست بزنیم. ما مردم را آلت دست خود قرار داده و سعی می‌کردیم همه چیز را در اطراف خود کنترل کنیم. دروغ می‌گفتیم، دزدی و خیانت می‌کردیم و خودمان را می‌فروختیم. ما باید مواد مصرفی خود را به هر قیمتی تهیه می‌کردیم. ترس و شکست به مرور زندگی‌مان را تسخیر کرد.

یکی از جنبه‌های بیماری ما، ناتوانی در رویارویی با زندگی - آن طوری که هست - بود. ما برای تحمل این دنیای ظاهراً خصم‌آلود، موادمخدر مختلفی را آزمایش کرده‌ایم. ما در رویای پیدا کردن فرمول معجزه آسایی بودیم که بتواند مشکل اصلی ما را که - خودمان بودیم - حل کند. واقعیت این بود که ما دیگر نمی‌توانستیم از هیچ ماده‌ای که احساسات و افکار را از حالت طبیعی خارج

می‌کند، حتی حشیش و الکل استفاده کنیم. دیگر مواد مخدر حال‌مان را خوب نمی‌کرد.

بعضی اوقات وقتی صحبت از اعتیاد می‌شد، حالتی تدافعی به خود می‌گرفتیم و حق مصرف خود را توجیه می‌کردیم، خصوصاً اگر نسخه دکتر هم در دست داشتیم. به کارهای غیر قانونی و رفتار غیر طبیعی خود که ناشی از مصرف‌مان بود افتخار می‌کردیم و اوقاتی را که یکه‌وتنها، ترس و وجودمان را فرا می‌گرفت و به حال خود تأسف می‌خوردیم را «از یاد می‌بردیم». ما به دام الگوی انتخابی فکر کردن افتاده بودیم و فقط دوران خوش مصرف را به یاد می‌آوردیم. ما اوقاتی را که زندگی به صورت یک کابوس وحشتناک درمی‌آمد نادیده گرفته و از واقعیات اعتیادمان روگردان بودیم.

قابلیت‌های عالی‌تر فکری و احساسی ما، مانند وجدان و قدرت دوست داشتن، شدیداً تحت تأثیر مواد مخدر قرار گرفته، علم زندگی به حدود حیوانی تنزل کرده بود. ما خود را کاملاً باخته بودیم و دیگر از احساس انسانیت هیچ خبری نبود. ممکن است این مطالب افراطی به نظر برسد، اما بسیاری از ما در چنین حالات و افکاری بوده‌ایم.

ما دائماً به دنبال جواب می‌گشتیم و منتظر این بودیم که شاید کسی، جایی یا چیزی باعث شود که ناگهان همه چیز درست شود. دیگر توانایی روبرو شدن با مسائل روزمره را نداشتیم. با پیشرفت بیماری بسیاری از ما با زندان‌ها و مراکز درمانی سر و کار دائمی پیدا کردیم.

این تجربه‌ها نشان می‌داد که پای زندگی ما در جایی می‌لنگد. ما همیشه به دنبال راهی آسان برای فرار بودیم. بعضی از ما فکر خودکشی را می‌کردیم. تلاش‌ها و کوشش‌های ما معمولاً کم‌ملاط و بی‌مایه بود و به احساس خود کم‌بینی و بی‌ارزشی ما بیشتر دامن می‌زد، ما در دام سراب «اگر این جوری شده بود»، «اگر اون جوری بشه» و «فقط همین یک دفعه» گرفتار شده بودیم. ما حتی وقتی که برای گرفتن کمک به جایی مراجعه می‌کردیم، فقط در فکر تسکین درد خماری بودیم.

ما بارها سلامت جسمی خود را بدست آورده بودیم، تا آن را با مصرف مجدد از دست بدهیم. سابقه نشان می‌دهد که برای ما مصرف موفقیت‌آمیز میسر

نیست هر چقدر هم که ظاهراً موفق به نظر برسیم، مصرف مواد مخدر همیشه ما را به زانو درمی آورد.

اعتیاد را هم مانند سایر بیماری های لاعلاج می توان متوقف کرد. ما هم موافقیم که معتاد بودن هیچ خجالتی ندارد. البته در صورتی که حاضر باشیم مشکل خود را صادقانه بپذیریم و برای حل آن قدم های مثبتی بر داریم. اکنون بدون هیچ شکی مایلیم اقرار کنیم که، به موادمخدر، حساسیت داریم. عقل سلیم حکم می کند که بازگشت به عامل حساسیت مان دیوانگی است. تجربه ما نشان می دهد که هیچ دارویی نمی تواند بیماری ما را درمان کند.

با آنکه قدرت مقاومت جسمی و فکری مهم است، اما بسیاری از داروها برای شعله ور کردن آتش حساسیت، احتیاج بوقت زیادی ندارند. واکنش ما به موادمخدر، عامل «اعتیاد» ماست نه مقدار مصرف ما.

بسیاری از ما تا ذخیره موادمخدرمان تمام نشده بود، هنوز نمی دانستیم که با آن مشکل داریم. وقتی که دیگران در مورد مسائل ما حرفی می زدند، مطمئن بودیم که حق با ماست و آن ها همگی در اشتباهند. این طرز فکر، به ما اجازه می داد که بتوانیم رفتار خود آزارانه خود را توجیه کنیم. ما برای خود دیدگاهی برگزیده بودیم که به ما امکان می داد بدون در نظر گرفتن صلاح خود و دیگران، به مصرف ادامه دهیم. مدت ها قبل از آن که بتوانیم به کسی اقرار کنیم، احساس می کردیم که موادمخدر در حال از بین بردن ماست. متوجه شده بودیم که حتی اگر سعی هم بکنیم، باز نمی توانیم مصرف خود را قطع کنیم. حدس می زدیم که اختیار مصرف از دست ما خارج شده و قدرت ترک را هم از دست داده ایم.

ادامه مصرف مان وقایع خاصی را بدنبال داشت. با طرز تفکر به خصوص اعتیاد، بیشتر خو گرفتیم. بمرور زندگی قبل از اعتیاد را فراموش کردیم و موهبت های اجتماعی از خاطرمาน رفت. اخلاق و عادات عجیبی پیدا کردیم. فراموش کردیم که چطور کار کنیم، چطور تفریح کنیم، چطور خود را بیان کنیم، چطور به دیگران اهمیت داده و چطور احساس کنیم.

در دوران مصرف، در عالم دیگری بودیم و فقط گاه گاهی دنیای واقعی و یا «خود آگاهی» را تجربه می کردیم. مانند داستان «دکتر جکیل و مستر هاید»، به

نظرمی‌رسید که در وجود ما هم به جای یک نفر، حداقل دو نفر زندگی می‌کردند. ماحیران بودیم که چطور می‌توانیم قبل از شروع دوره بعدی، به زندگی خود سر و سامانی بدهیم. هر از گاهی موفق هم می‌شدیم، اما بعدها اهمیت آن کمتر و غیرممکن بودنش بیشتر شد، تا عاقبت دکتر جکیل مرد و مسترهاید جای او را گرفت.

برای هر یک از ما کارهایی هست که هیچ وقت در زندگی انجام نداده‌ایم، اما نباید اجازه دهیم که این موضوع بهانه‌ای برای مصرف دوباره به دستمان بدهد. بعضی از ما به دلیل تفاوت‌هایی که با سایر اعضا داریم، خودمان را تنها حس می‌کنیم. این احساس، باعث می‌شود که به راحتی نتوانیم از عادات و روابط گذشته خود دست برداریم.

مقاومت هر یک از ما در مقابل درد با دیگری تفاوت دارد. برای بعضی از معتادان لازم بوده است که از دیگران راه افراطی‌تری را بیمایند، اما بعضی دیگر، وقتی متوجه شدیم که مصرف‌مان زیاد شده و بر زندگی روزانه‌مان اثر گذاشته، فهمیدیم که دیگر کافی است.

اوایل، طوری مصرف می‌کردیم که تفننی و یا حداقل قابل کنترل به نظر می‌رسید و در مورد فاجعه‌ای که در آینده به انتظارمان نشست بود هیچ خبری نداشتیم، اما درنقطه به خصوصی مصرف ما حالت ضد اجتماعی و غیر قابل کنترل به خود گرفت. این اتفاق زمانی برای ما افتاد که هنوز همه چیز خوب بود و موقعیت ما اجازه می‌داد که مرتب مصرف کنیم، اما اینجا معمولاً نقطه پایانی دوران خوش بود. ممکن است سعی کرده باشیم که در مصرف، متعادل شویم، یا جایگزینی پیدا کنیم، یا حتی مصرف را متوقف کنیم، اما از مرحله مصرف موفقیت‌آمیز و عشق و حال، وارد مرحله ورشکستگی کامل روحانی، احساسی و فکری شدیم. این درجه انحطاط، در مورد هر یک از معتادان متفاوت است. این جریان چه در ظرف چند روز، چه طی سال‌ها، در هر صورت سرایشی زوال است. آن عده از ما که از اعتیاد نمی‌میرند، همان طور که بیماری پیشرفت می‌کند، کارشان به زندان‌ها و تیمارستان‌ها کشیده، خصائص اخلاقی خود را کاملاً از دست می‌دهند.

موادمخدر باعث می‌شد احساس کنیم می‌توانیم از عهده هر پیشامدی



بر آییم، اگر چه بعدها متوجه شدیم که مصرف موادمخدر بزرگترین عامل بعضی از بدترین مشکلات زندگی ما بوده است. بعضی از ما به خاطر جرایم مربوط به اعتیاد، ممکن است بقیه عمر خود را در زندان بگذرانیم.

برای ما لازم بود که به آخر خط خود برسیم، تا تمایل به ترک را پیدا کنیم. نهایتاً انگیزه درخواست کمک در مراحل آخری اعتیاد در ما پیدا شد. سپس به راحتی توانستیم نابودی، فلاکت و سراب مصرف موادمخدر را ببینیم. در حالی که مشکلات رو در روی مان قرار گرفته بودند انکار اعتیادمان سخت تر شده بود.

بعضی از ما اثرات اعتیادمان را اول در رفتار نزدیکان خود دیدیم. ما برای بقای خود شدیداً به این افراد وابسته بودیم. وقتی آن ها برای خود، سرگرمی ها، علایق و دوستان دیگری پیدا کردند، خشمگین، آزرده و سرخورده شدیم. افسوس گذشته ها را می خوردیم، از آینده وحشت داشتیم و از زمان حال نیز، دل چندان خوشی نداشتیم. ما پس از سال ها جستجو، حتی بیش از اوایل غمگین و ناراضی شدیم.

ما برده اعتیاد، زندانی افکار و محکوم احساس گناه خویشتن بودیم. امید متوقف کردن مصرف موادمخدر را برای همیشه از دست داده بودیم. تلاش های ما برای پاک ماندن مرتباً با شکست روبرو بود و باعث رنج و عذاب مان می شد. به عنوان معتاد، ما بیماری لاعلاجی داریم که نام آن اعتیاد است. این بیماری، مزمن، پیشرونده و کشنده است. اگر چه قابل درمان نیز می باشد. به نظر ماهر کس اول باید از خود سؤال کند که آیا من یک معتاد هستم؟ دانستن این که چطور به این بیماری مبتلا شده ایم در اولویت نیست، برای ما بهبودی اهمیت دارد.

درمان اعتیادمان را با قطع مصرف شروع می کنیم. بسیاری از ما به دنبال جواب می گشتیم، اما نمی توانستیم راه حلی پیدا کنیم، تا بالاخره یکدیگر را پیدا کردیم. به محض این که ما خود را معتاد معرفی کنیم، امکان کمک فراهم می شود و می توانیم قسمتی از وجود خود را در معتادان دیگر ببینیم و در خود نیز قسمتی از وجود آن ها را پیدا کنیم. این آگاهی باعث می شود که بتوانیم به یکدیگر کمک کنیم. تا زمانی که معتادان پاکی را که حاضر باشند، بهبودی خود

را با ما مشارکت کنند، پیدا نکرده بودیم، آینده ما ناامید کننده به نظر می‌رسید. انکار اعتیاد باعث تداوم بیماری ما شده بود، اما با اعتراف صادقانه توانستیم مصرف خود را متوقف کنیم. اعضای معنادران گمنام به ما گفتند: آن‌ها یک عده معنادار در حال بهبودی هستند که آموخته‌اند بدون موادمخدر زندگی کنند، به خود گفتیم اگر آن‌ها توانسته‌اند ما هم می‌توانیم.

تنها راه دیگری که به جز بهبودی وجود دارد، زندان، تیمارستان، آوارگی و یا مرگ است. متأسفانه بیماری‌مان، ما را وادار می‌کند که اعتیاد خود را انکار کنیم. اگر شما یک معنادار هستید، می‌توانید از طریق برنامه NA راه تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کنید. ما در طول بهبودی به مرور به افرادی سپاسگزار تبدیل شده‌ایم و با پرهیز کامل و بکارگیری قدم‌های دوازده‌گانه معنادران گمنام زندگی نمربخشی پیدا کرده‌ایم.

ما می‌دانیم که هرگز علاج نمی‌شویم و بیماری‌مان را تا آخر عمر با خود خواهیم داشت، اما با وجود داشتن این بیماری، بهبود پیدا می‌کنیم و هر روز فرصت تازه‌ای به ما داده می‌شود. ما متقاعد شده‌ایم که برای ما فقط یک راه در زندگی وجود دارد و آن راه معنادران گمنام است.

## فصل دوم برنامه معتادان گمنام چیست ؟

معتادان گمنام، یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به موادمخدر مشکل اصلی زندگی‌شان بوده است. ما معتادانی هستیم که در حال بهبودیم و اکنون به طور مرتب گردهم می‌آییم تا به کمک هم پاکی خود را حفظ کنیم. این برنامه، یک برنامه پرهیز کامل از هرگونه ماده مخدر است. تنها لازمه عضویت در این انجمن تمایل به قطع مصرف مواد مخدر است. پیشنهاد می‌کنیم که در این مورد روشن‌بین باشید و این فرصت را از دست ندهید. برنامه ما مرکب از اصولی است که بسیار ساده بیان شده‌اند و ما می‌توانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار بندیم. نکته بسیار مهم این برنامه عملی بودن آن است.

در معتادان گمنام هیچ شرط و شروطی وجود ندارد. ما به هیچ سازمانی وابسته نیستیم. حق عضویتی نداریم و با هیچ سازمان سیاسی، مذهبی و یا انتظامی ارتباطی نداریم. هرگز تحت نظر نبوده و نیستیم. هر کس که مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن، نژاد، هویت جنسی، اعتقاد و یا مذهب می‌تواند به ما بپیوندد.

برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چقدر مصرف کرده اید و یا آن را از چه کسی و از کجا خریده‌اید. کارهایی که در گذشته کرده‌اید و یا دارائی و نداری شما برای ما بی تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد، این است که شما می‌خواهید در مورد مشکل تان چه بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم. در این جا تازه واردان از همه مهم‌ترند، زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آن چه که داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

معتادان گمنام، انجمن مردان و زنانی است که می‌آموزند چگونه بدون موادمخدر زندگی کنند. ما جمعیتی غیرانتفاعی هستیم و هیچ گونه حق

عضویت و شهریه‌ای به هیچ شکل نداریم. هر یک از ما حق عضویت خود را قبلاً پرداخت کرده است. ما تاوان حق بهبودی‌مان را با درد پرداخته‌ایم.

ما معتادانی هستیم که برخلاف انتظار، از مهلکه اعتیاد جان سالم بدر برده‌ایم و اکنون به طور مرتب گرد هم می‌آییم. ما برای شنیدن پیام بهبودی، به داستانهای اعضای مان گوش فرا داده و نسبت به حرف های صادقانه واکنش مثبت نشان می‌دهیم. ما متوجه شده‌ایم که سرانجام برای ما هم امید وجود دارد.

ما از ابزاری که معتادان در حال بهبودی، به کمک آن، زندگی بدون موادمخدر را در NA آموخته‌اند، استفاده می‌کنیم. قدم‌های دوازده‌گانه، ابزار مثبتی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند. هدف اصلی ما پاک ماندن و رساندن پیام بهبودی به معتادی است که هنوز در عذاب می‌باشد. مشکل مشترک ما اعتیاد، باعث اتحاد ما شده است. ما با رفتن به جلسات، صحبت کردن و کمک به سایر معتادان، قادر به حفظ پاکی خود می‌شویم. تازه‌وارد مهم‌ترین فرد در هر جلسه‌ای است. زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آن چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.

معتادان گمنام، تا کنون با بیش از صدها هزار معتاد سر و کار داشته است و در این مورد سال ها تجربه دارد. این تجربه مستقیم و دست اولی که ما از تمام مراحل مختلف بیماری و بهبودی پیدا کرده‌ایم، خاصیت درمانی بی‌نظیری در خود دارد و ما می‌ایم آن را به رایگان در اختیار هر معتادی که می‌خواهد بهبود پیدا کند قرار دهیم.

پیام بهبودی ما بر مبنای تجربه ماست. قبل از پیوستن به انجمن تمام قوای ما باکوشش بیهوده‌ای که به خاطر مصرف موفقیت‌آمیز می‌کردیم، تحلیل رفته بود و متحیر بودیم که ایرادمان در کجاست. پس از ورود به NA ما خود را در میان گروه بسیار خاصی از مردم پیدا کردیم. آن ها با آن که درست مثل ما افراد رنج دیده‌ای بودند، اما بهبود پیدا کرده بودند. تجربیاتی که آن ها به رایگان با ما در میان گذاشتند، سبب شد که امید در دل ما زنده شود و فکر کنیم که اگر این برنامه برای آن ها کار کرده است، برای ما هم کار می‌کند. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. ما دیده‌ایم که این برنامه

برای هر معتادی که از صمیم قلب و صادقانه تمایل به قطع مصرف داشته باشد، کاربرد دارد. در بدو ورود حتماً لازم نیست که ما پاک باشیم، اما پس از جلسه اول، به تازه واردان پیشنهاد می‌شود شرکت در جلسات را ادامه دهند و پاک بیایند. لزومی ندارد منتظر ورود، یا زندان شویم و بعد دست کمک به سوی معتادان گمنام دراز کنیم. اعتیاد حالت بلاچاره‌ای نیست که امکان بهبودی در آن وجود نداشته باشد.

ما با معتادانی نظیر خود که پاک هستند آشنا می‌شویم. با دیدن رفتار و شنیدن حرف‌های آن‌ها متوجه می‌شویم که آن‌ها راه زندگی بدون موادمخدر و لذت از آن را پیدا کرده‌اند. ما دیگر مجبور نیستیم با محدودیت‌های گذشته خود بسازیم. اکنون می‌توانیم عقاید کهنه و قدیمی خود را مورد بررسی مجدد قرار دهیم و آن‌ها را تصحیح و یا با عقاید تازه‌تری تعویض‌شان کنیم. ما زنان و مردانی هستیم که متوجه شده‌ایم و معترف هستیم که در مقابل اعتیادمان عاجزیم و وقتی مصرف می‌کنیم بازنده می‌شویم.

وقتی ما متوجه شدیم که نه می‌توانیم با موادمخدر و نه بدون آن، زندگی کنیم، به جای شکنجه خود، دست کمک به سوی NA دراز کردیم. این برنامه در زندگی ما معجزه می‌کند. ما به مرور به انسان‌های دیگری تبدیل می‌شویم. به کارگیری قدم‌ها و پرهیز کامل از مصرف، مهلت روزانه‌ای به ما می‌دهد تا از حبس ابدی که به خود تحمیل کرده بودیم، نجات یابیم و آزاد باشیم، تا زندگی کنیم.

ما مایلیم که محل بهبودی‌مان جای امن بوده و تحت تاثیر هیچ عامل خارجی نباشد. برای حفاظت از انجمن، تاکید می‌کنیم هیچ نوع ماده مخدر و یا وسائل مصرف آن به جلسات آورده نشود.

ما برای ابراز مکونات خود در انجمن، کاملاً احساس آزادی و امنیت می‌کنیم، زیرا سازمان‌های انتظامی در کار ما دخالتی ندارند. در فضای جلسات ما، درک وهم‌پردی را به خوبی می‌توان احساس کرد. ما سعی می‌کنیم طبق اصول بهبودی، از قضاوت، طبقه‌بندی و داوری اخلاقی در مورد یکدیگر خودداری کنیم. ما دراستخدام نیستیم و عضویت، هیچ گونه هزینه‌ای ندارد. NA سرویس مشاوره و مددکاری اجتماعی ندارد.

در جلسات ما هم‌سانی، امید و مشارکت در جریان است. قلب NA وقتی در حال طپش است که دو معتاد، بهبودی خود را با یکدیگر در میان بگذارند. صحبت و مشارکت در مورد کارهایی که انجام می‌دهیم باعث می‌شود که آن‌ها برای مان واقعی می‌شوند. این سلسله مراتب به صورت بسیار گسترده‌ای در جلسات ما مرتباً تکرار می‌شود. یک جلسه وقتی در جریان است که دو یا چند معتاد، به قصد کمک به یکدیگر جهت پاک ماندن، گردهم آیند.

در آغاز جلسات، ما از نشریات NA که در دسترس همگان قرار دارد مطالبی می‌خوانیم. بعضی از جلسات سخنران دارند و یا در مورد یک موضوع انتخابی صحبت می‌کنند و بعضی هر دو خصوصیت را دارا هستند. جلسات بسته، مخصوص معتادان و یا کسانی است که فکر می‌کنند ممکن است با موادمخدر مشکل داشته باشند. در جلسات باز، ما به هر کس که مایل است انجمن ما را تجربه کند، خوش آمد می‌گوییم. سنت‌های دوازده‌گانه ما، حافظ جو بهبودی است. ما از طریق اعانات داوطلبانه اعضای مان کاملاً متکی به خود هستیم. بدون در نظر گرفتن این که جلسات ما در کجا تشکیل می‌شود، ما غیروابسته باقی می‌مانیم. جلسات، جایی برای گردهم آمدن افراد می‌باشد. تنها چیزی که برای تشکیل یک جلسه لازم است، دو معتاد، قدری لطف و صفا و مشارکت است.

ما اجازه می‌دهیم که عقاید تازه به درون ما راه یابند، سوالات خود را مطرح کرده و مطالبی را که برای زندگی بدون موادمخدر آموخته‌ایم با یکدیگر در میان می‌گذاریم. با آن که ممکن است اصول قدم‌های دوازده‌گانه در ابتدا عجیب به نظر برسند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد آن‌ها وجود دارد، عملی بودن آن‌هاست. برنامه ما یک روال زندگی است. ما ارزش اصول روحانی چون تسلیم، فروتنی و خدمت را با مطالعه نشریات NA، شرکت در جلسات و به کارگیری قدم‌های دوازده‌گانه می‌آموزیم. ما دریافته‌ایم اگر از داروهایی که احساسات و افکار را تغییر می‌دهد، پرهیز کنیم و برای تداوم بهبودی خود قدم‌های دوازده‌گانه را به کار گیریم، زندگی‌مان بهتر می‌شود. زندگی کردن بر طبق این برنامه، ما را با یک نیروی برتر از خود مرتبط می‌سازد و با اصلاح عیوب‌مان، قابلیت کمک به دیگران را در ما پدید می‌آورد. این برنامه در هر جا

که پای خطا در کار باشد، بخشش را به ما می آموزد.  
کتاب های زیادی در مورد ماهیت اعتیاد نوشته شده است. این کتاب بطور  
کلی توجه خود را بر روی ماهیت بهبودی متمرکز کرده است. اگر شما یک  
معتاد هستید و این کتاب را یافته اید تنها داریم این فرصت را از دست ندهید و  
آن را بخوانید!

## فصل سوم

### چرا این جا هستیم؟

قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام، ما اختیار زندگی خود را کاملاً از دست داده بودیم و دیگر نمی توانستیم مانند دیگران زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. برای زندگی به چیزی متفاوت نیاز داشتیم و تصور می کردیم که آن را در مواد مخدر پیدا کرده ایم. برای ما مواد مخدر مهمتر از خانواده، همسر و فرزندان مان شده بود و می بایستی آن را به هر قیمتی بدست می آوردیم. در این راه به بسیاری از مردم لطمه های شدید زده ایم، اما بیش از همه خودمان را آزار داده ایم. ما به خاطر نداشتن جنبه قبول مسئولیت های فردی، در واقع خودمان برای خودمان گرفتاری درست می کردیم و این طور به نظر می رسید که نمی توانیم زندگی را آن طور که هست قبول کنیم.

اکثر ما متوجه شده بودیم که اعتیادمان یک خودکشی تدریجی است. اما اعتیاد، این دشمن زیرک زندگی، قدرت انجام هر گونه اقدامی را از ما سلب کرده بود. در نهایت بسیاری از ما کارمان به زندان ها کشیده شد. بسیاری دست به دامن پزشکان، روان پزشکان و یا مذاهب شدید، اما هیچ یک از آن ها برای حل مشکل ما کافی نبود. بیماری ما همیشه یا دوباره عود می کرد و یا بدتر می شد. تا عاقبت از روی ناچاری در معتادان گمنام به یکدیگر پناه آوردیم.

پس از پیوستن به انجمن معتادان گمنام متوجه شدیم که ما افرادی بیمار هستیم و از بیماری رنج برده ایم که علاج شناخته شده ای ندارد. اما به هر حال می توان آن را در نقطه ای از فعالیت باز داشت و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد.

ما معتادانی هستیم که خواهان بهبودیم. ما در گذشته برای سرپوش گذاردن بر روی احساسات مان از مواد مخدر استفاده می کردیم و برای ادامه مصرف آن به هرکاری که لازم بود دست می زدیم. بسیاری از ما خمار از خواب بیدار می شدیم و قدرت سرکار رفتن را نداشتیم و یا نشئه به آن جا می رفتیم. بسیاری از ما به



خاطر مخارج زیاد مصرف‌مان دست به دزدی می‌زدیم و باعث آزار عزیزان‌مان می‌شدیم. ما تمام این کارها را می‌کردیم و بعد هم به خود می‌گفتیم، «از پس آن بر می‌آیم». ما همیشه به دنبال راه فرار بودیم. نمی‌توانستیم با زندگی، آن طور که بود روبرو شویم. اوایل، مصرف برای‌مان لذت بخش بود، اما به مرور به صورت عادت درآمد و عاقبت لزوم حیاتی پیدا کرد. ما در مورد پیش روندهای این بیماری چیزی نمی‌دانستیم و بدون آن که بدانیم به کجا کشانده می‌شویم، در سراشیب نابودی به جلو می‌رفتیم. ما معتاد بودیم، اما خودمان آن را نمی‌دانستیم. سعی می‌کردیم به کمک موادمخدر از واقعیات، درد و بدبختی فاصله بگیریم، اما پس از پریدن نشئی در می‌یافتیم که مشکلات هنوز سر جای خود هستند، حتی بدتر هم شده‌اند و ما هم برای فراموش کردن آن‌ها دوباره و دوباره مصرف می‌کردیم و هر بار دفعات و مقدار آن را بالاتر می‌بردیم. ما به دنبال کمک بودیم، اما پیدا نکردیم. اکثر پزشکان از مسئله بغرنج ما چیزی سر در نمی‌آوردند و می‌خواستند با تجویز دارو به ما کمک کنند. زنان، شوهران و عزیزان‌مان هر چه داشتند به ما می‌دادند و به امید بهتر شدن و یا قطع مصرف ما، تمام انرژی خود را از دست می‌دادند. سعی می‌کردیم به جای موادمخدر مصرفی، نوع دیگری را جایگزین کنیم، اما این کار فقط رنج ما را طولانی‌تر می‌کرد. سعی کردیم مصرف خود را محدود و تفننی کنیم، ولی موفق نشدیم. در واقع چیزی به نام معتاد تفننی وجود ندارد. بعضی از ما در مذاهب، فرقه‌ها و کلیساها به دنبال جواب گشتیم. بعضی، با کوچ کردن و از شهری به شهر دیگر رفتن، در فکر علاج بودیم و برای مشکلات خود، محیط زیست و شرایط زندگی را مقصر می‌دانستیم. کوشش برای علاج دردمان به وسیله سفر، این فرصت را به ما می‌داد که از افراد جدیدی سوءاستفاده کنیم. بعضی از ما در رابطه‌های جنسی و یا رفیق بازی به دنبال تأیید و امنیت می‌گشتیم، اما این رفتار تأیید طلبانه، بیش از گذشته ما را به عمق اعتیاد سرنگون می‌کرد. بعضی، ازدواج و طلاق یا فرار را امتحان کردیم، اما هر کاری که می‌کردیم از بیماری خود رها نمی‌شدیم.

ما به نقطه‌ای از زندگی رسیدیم که احساس می‌کردیم آب از سرمان گذشته و کار تمام است. نزد فامیل، دوستان و همکاران دیگر ارزش چندانی نداشتیم.

بسیاری از ما بیکار بوده و قابلیت کار کردن را از دست داده بودیم. موفقیت به هر شکلی برای ما موضوعی ترسناک و کاملاً غریبه شده بود. دیگر اصلاً نمی‌دانستیم که چه کار باید بکنیم. هر چه احساس بی‌ارزشی در ما بیشتر می‌شد، برای مخفی کردنش بیشتر مصرف می‌کردیم. درد و بدبختی خسته و بیزارمان کرده بود. ما وحشت زده بودیم و از ترسهای ما می‌گریختیم، هر چقدر هم که فرار می‌کردیم، ترس مانند سایه همراهمان بود. ناامید، بی‌ثمر و گم‌گشته بودیم. شکست، برای ما یک روال زندگی شده و احترام به نفس‌مان کاملاً از دست رفته بود. دردناک‌ترین احساس ما ناامیدی بود. انزوا و انکار اعتیاد، باعث می‌شد که ما سریع‌تر سرازیری نیستی را طی کنیم. دیگر هیچ‌گونه امیدى به بهتر شدن نداشتیم. بیچارگی، خلاء و ترس طبقه زندگی‌مان شده بود. ما کاملاً شکست خورده بودیم. چیزی که ما در واقع به آن نیاز داشتیم، تغییر شخصیت بود. تغییر الگوی زندگی خود آزارانه، کاملاً لازم به نظر می‌رسید. دروغ‌گویی‌ها، خیانت‌ها و دزدی‌های ما را در چشم خودمان خوار و خفیف کرده بود. ما به اندازه کافی خود آزاری کرده بودیم. عاقبت عجز خود را تجربه کردیم و وقتی دیگر هیچ چیز نمی‌توانست ترس و وحشت ما را از بین ببرد، به آخر خط رسیدیم و آماده درخواست کمک شدیم.

ما در جستجوی راه حل دست‌مان را دراز کردیم و معتادان گمنام را پیدا کردیم. به عنوان یک بازنده به اولین جلسه NA رفتیم و نمی‌دانستیم باید چه انتظاری داشته باشیم. پس از حضور در یک یا چند جلسه به مرور احساس کردیم که اعضاء مایلند به ما کمک کنند و این مساله برای ما اهمیت دارد. اگر چه فکر ما به ما می‌گفت که هرگز موفق نمی‌شویم، اما اعضای انجمن، ما را امیدوار می‌کردند و اصرار داشتند که می‌توانیم بهبود یابیم. دریافتیم که هرگونه فکر و کاری که در گذشته کرده باشیم، مهم نیست و دیگران هم همان کارها را کرده‌اند. دوستان انجمن چنان دور و برمان را گرفته بودند که به مرور دریافتیم دیگر تنها نیستیم. بهبودی، چیزی است که در جلسات ما جریان دارد و مسئله مرگ و زندگی است. ما متوجه شدیم این برنامه وقتی کار می‌کند که بهبودی را در اولویت قرار دهیم. در این جا ما با سه واقعیت هشداردهنده روبرو شدیم:

1- ما در مقابل اعتیاد عاجزیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره است.

2 با آن که ما مسئول بیماری خود نیستیم، اما مسئول بهبودی خود هستیم.  
3- ما دیگر نمی‌توانیم مردم، جاها و چیزها را به خاطر اعتیاد خود سرزنش کنیم و باید با مشکلات و احساسات خود روبرو شویم.

بهترین وسیله بهبودی، یک معتاد در حال بهبودی است. ما بر روی بهبودی و احساسات خود متمرکز می‌شویم، نه کارهایی که در گذشته کرده‌ایم. رفقا، اماکن و افکار سابق معمولاً تهدیدی برای بهبودی ما هستند. ما احتیاج به تغییر همبازی‌ها، زمین‌های بازی و اسباب‌های بازی خود داریم.

بعضی از ما در مواقعی که حس می‌کنیم نمی‌توانیم بدون موادمخدر مسائل‌مان را حل و فصل کنیم، فوراً دچار افسردگی، دلهره، خشم و رنجش می‌شویم. احساس و اماندگی و تنهایی و پسرقت‌های جزئی اغلب باعث می‌شود احساس کنیم که اصلاً بهتر نشده‌ایم. ما دریافتیم از بیماری رنج می‌بریم و نه یک مسئله بغرنج اخلاقی. نکته اینجاست که ما انسان‌های چندان بدی نبوده‌ایم، بلکه فقط شدیداً بیمار بوده‌ایم. اکنون دریافته‌ایم که با پرهیز از مصرف، می‌توان این بیماری را متوقف کرد.

ما امروز قادریم تمامی احساسات و عواطف خود را تجربه کنیم. قبل از پیوستن به این انجمن ما یا خیلی خوش و یا شدیداً افسرده بودیم. احساسات منفی‌ای که از خودمان داشتیم با نکته‌های مثبتی مانند به فکر دیگران بودن عوض شده است. اکنون جواب سؤالات می‌رسند و مشکلات حل می‌شوند. احساس انسان بودن دوباره، چه موهبت بزرگی است.

ما چقدر با گذشته خود تفاوت پیدا کرده‌ایم. ما می‌دانیم که برنامه NA کار می‌کند. این برنامه ما را قانع کرد که به جای سعی در تغییر دادن مردم و شرایط محیط، باید خودمان را تغییر دهیم. ما فرصت‌های خوب و تازه‌ای کشف کرده‌ایم. در ما احساس ارزش پدید آمده است. احترام به خود را آموخته‌ایم. این برنامه، یک برنامه آموزشی است. با به کارگیری قدم‌ها، ما به جایی می‌رسیم که اراده یک نیروی برتر را می‌پذیریم. پذیرش، به بهبودی منتهی می‌شود. ما ترس‌های مبهم خود را ازدست می‌دهیم و عاقبت به آزادی می‌رسیم.

## فصل چهارم

### چگونگی عملکرد

---

اگر شما طالب آنچه که ما داریم هستید و حاضرید برای بدست آوردنش کوشش کنید، در آن صورت آماده‌اید که قدم‌های خاصی را بردارید. این‌ها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند:

1- ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود.

2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

3- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.

4- ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

5- ما چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

6- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

7- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

8- ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.

9- 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.

10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

12- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم. این دستورالعمل، مشکل به نظر می رسد و ما نمی توانیم آن را به یکباره انجام دهیم. ما یک روزه معتاد نشده ایم. بنابراین، به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید.

تنها مسئله ای که بیش از هر چیز دیگر باعث ناکامی ما در بهبودی می شود، موضع بی تفاوتی یا بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل روحانی ضروری: صداقت، روشن بینی و تمایل می باشد. ما با در دست داشتن این ها به سلامت به راه راست وارد شده ایم.

ما احساس می کنیم که برخورد ما با بیماری اعتیاد، کاملاً واقع بینانه است. هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد. ما معتقدیم که روش مان عملی است، زیرا یک معتاد بهتر از هر کس دیگر قادر است یک معتاد دیگر را درک و کمک کند. ما معتقدیم که هرچه زودتر با مشکلات اجتماعی روزمره خود روبرو شویم، به همان نسبت سریع تر می توانیم تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود شویم.

تنها راه جلوگیری از فعال شدن مجدد اعتیاد، خودداری از مصرف، در همان بار اول است. اگر شما هم مثل ما هستید، می دانید که مصرف یک بار زیاد و هزار بار هرگز کافی نیست! ما بر روی این نکته قویاً تاکید می کنیم. زیرا می دانیم که مصرف هرگونه ماده مخدر، به هر شکلی و یا جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادمان را دوباره شعله ور می کند.

تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر مواد مخدر، باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است. قبل از پیوستن به معتادان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه ای می دانستیم، اما ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم. الکل، یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلا به بیماری اعتیاد، باید از هرگونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم.

این ها بعضی از سئوالاتی است که ما از خودمان پرسیده‌ایم: آیا مطمئنیم که می‌خواهیم مصرف‌مان را قطع کنیم؟ آیا فهمیده‌ایم که کنترل واقعی موادمخدر دردست ما نیست؟ آیا تشخیص داده‌ایم در دراز مدت، این ما نبوده‌ایم که از موادمخدر استفاده کرده‌ایم، بلکه موادمخدر از ما استفاده کرده است؟ آیا اختیار زندگی ما بارها به دست زندان‌ها و تیمارستان‌ها نیفتاده است؟ آیا واقعاً این حقیقت را پذیرفته‌ایم که تمام کوشش‌های ما برای قطع مصرف، یا کنترل مصرف، با شکست مواجه شده است؟ آیا اعتیاد، ما را به کسانی که نمی‌خواستیم باشیم: یعنی به انسان‌های ناصادق، متقلب و خودسر که با خود و هم نوعان‌شان در تضادند تبدیل نکرده است؟ آیا واقعاً باور می‌کنیم که به عنوان مصرف‌کنندگان موادمخدر شکست خورده‌ایم؟

در دوران مصرف، دنیای واقعی آن قدر برای ما دردآور شده بود که فراموشی رابدان ترجیح می‌دادیم. ما سعی می‌کردیم درد خود را از دیگران پنهان کنیم. منزوی شده و در بند زندان‌هایی که از تنهایی خود ساخته بودیم، روزگار می‌گذراندیم و بالاخره از روی ناچاری دست به دامن معتادان گمنام شدیم. وقتی ما به NA می‌آییم از لحاظ جسمانی، روانی و روحانی ورشکسته‌ایم. ما آنقدر درد و بدبختی کشیده‌ایم که برای پاک ماندن حاضر به انجام هر کاری هستیم.

تنها امید ما دنبال کردن ردپای کسانی است که مشکل ما را داشته و راه نجات را پیدا کرده‌اند و بدون در نظر گرفتن این که ما که هستیم، از کجا آمده‌ایم، یا چه کرده‌ایم. ما را در NA می‌پذیرند. اعتیاد، وجه مشترکی به ما می‌دهد که یکدیگر را درک کنیم.

به دنبال شرکت در چند جلسه، به مرور این احساس در ما به وجود می‌آید که سرانجام به جایی تعلق پیدا کرده‌ایم. در این جلسات، با قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام، آشنا می‌شویم و چگونگی به کار گرفتن قدم‌ها را به تریبی که آمده‌اند می‌آموزیم و به طور روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنیم. این قدم‌ها، مشکل گشای مسائل ما هستند و حیات ما بدان‌ها بستگی دارد. آن‌ها، خط دفاعی ما را در برابر بیماری‌کننده اعتیاد تشکیل می‌دهند. قدم‌ها، اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند.

## قدم اول

«ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.»

فرقی نمی‌کند که ما چقدر و چه ماده مخدری مصرف کرده‌ایم. در معتادان گمنام پاک ماندن می‌بایست در رأس هر چیز دیگری قرار گیرد. ما دریافتیم که نمی‌توانیم مواد مخدر مصرف کنیم و زنده بمانیم. وقتی ما به عجز خود و عدم توانائی در اداره زندگی مان اقرار کنیم، دریچه بهبودی را به روی خود باز کرده‌ایم. هیچ کس نمی‌توانست به ما بقبولاند که ما معتاد بوده‌ایم. این اقراری است که ما باید برای خودمان بکنیم. اگر بعضی از ما در این مورد تردید داشته باشیم، از خودمان می‌پرسیم که «آیا می‌توانم مصرف هر دارویی را که باعث تغییر حالت افکار و احساساتم شود، کنترل کنم؟»

وقتی مسئله کنترل مطرح می‌شود، بیشتر معتادان فوراً متوجه می‌شوند که چنین چیزی ممکن نیست. ما دریافتیم که مصرف خود را نمی‌توانیم به مدت طولانی کنترل کنیم.

مطالب فوق به روشنی نشان می‌دهد که یک معتاد در مورد مواد مخدر اختیاری از خود ندارد. معنای عاجز بودن این است که ما مجبور باشیم بر خلاف اراده خود مصرف کنیم. اگر ما نتوانیم مصرف خود را متوقف کنیم، چطور ممکن است به خود بگوییم که کنترل در دست ماست. عدم توانائی در قطع مصرف - حتی با حداکثر اراده و خالص‌ترین خواسته به این حرف ما که می‌گوییم " ما مطلقاً حق انتخاب نداریم" صحنه می‌گذارد، اما وقتی دیگر سعی نکنیم مصرفمان را توجیه کنیم، حق انتخاب پیدا خواهیم کرد.

ما با عشق، صداقت، روشن بینی و تمایل وارد این انجمن نشده‌ایم، ما به نقطه‌ای رسیده بودیم که به خاطر دردهای جسمانی، روانی و روحانی دیگر نمی‌توانستیم به مصرفمان ادامه دهیم و وقتی که مغلوب شدیم تمایل پیدا کردیم.

عدم توانایی ما در کنترل و مصرف مواد مخدر، یکی از علائم بیماری اعتیاد است. ما نه تنها در مقابل مواد مخدر، بلکه در برابر اعتیاد نیز عاجزیم. ما باید به این واقعیت اقرار کنیم، تا بهبود یابیم. اعتیاد یک بیماری جسمانی، روانی و

روحانی است که در تمام قسمتهای زندگی ما اثر می‌گذارد.

جنبه جسمی بیماری ما، مصرف اجباری و بدون، اختیار است. یعنی: عدم توانایی در قطع مصرف به مجرد شروع. جنبه روانی بیماری ما وسوسه و یا میل شدید مصرف است، حتی وقتی که زندگی خود را نابود می‌کنیم. جنبه روحانی بیماری ما، خودمحوری شدید ماست. ما احساس می‌کردیم که بر خلاف تمام شواهد موجود، هر وقت که بخواهیم می‌توانیم از مصرف دست برداریم. انکار، جایگزین کردن، توجیه کردن، دلیل آوردن، عدم اعتماد به دیگران، احساس گناه و خجالت، آوارگی، حقارت، انزوا و از دست دادن اختیار، همگی علائم و عوارض بیماری ما هستند. بیماری ما پیش‌رونده، لاعلاج و کشنده است. دانستن این مطلب که مشکل ما یک بیماری است و نه یک ضعف اخلاقی بار سنگینی را ازدوش اکثر ما بر می‌دارد.

ما مسئول بیماری خود نیستیم، اما مسئولیت بهبودی خود را بر عهده داریم. بیشتر ما سعی می‌کردیم به تنهایی مصرف‌مان را قطع کنیم، اما متوجه شدیم که چه با موادمخدر و چه بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم. سرانجام به این نتیجه رسیدیم که در مقابل اعتیادمان عاجزیم.

بسیاری از ما سعی کردیم که به صرف اراده مصرف‌مان را قطع کنیم، اما این راه حل، موقتی بود. عاقبت متوجه شدیم که اراده تنها نمی‌تواند در دراز مدت کارایی داشته باشد. ما راه‌هایی از قبیل: روانپزشکان، بیمارستان‌ها، مراکز بازپروری، روابط عاشقانه، شهرهای تازه و مشاغل جدید را آزمایش کردیم و به هر دری که زدیم باشکست مواجه شدیم. کم‌کم متوجه شدیم که برای موجه جلوه دادن خرابی‌هایی که موادمخدر در زندگی‌مان به بار آورده، از چه حرف‌های بی‌ربطی به عنوان دلیل استفاده کرده‌ایم.

اگر ما نتوانیم از هرگونه راه‌گریز دست برداریم، ارکان بهبودی‌مان در خطر خواهد بود. دست برنداشتن از راه‌های گریز ما را از منافعی که این برنامه دارد، محروم می‌کند. ما با تسلیم شدن خود را از شر تمام راه‌های گریز خلاص می‌کنیم. فقط و فقط پس از آن است که کمک به ما برای بهبودی از این بیماری، میسر می‌شود.

حال سؤال این است که: «اگر ما در برابر اعتیاد عاجزیم، معتادان گمنام



چگونه می‌تواند به ما کمک کند؟» ما کار خود را با درخواست کمک آغاز می‌کنیم. زیربنای برنامه ما، بر روی این اعتراف استوار شده است که ما از خود در برابر اعتیاد قدرتی نداریم. وقتی ما بتوانیم این واقعیت را بپذیریم، اولین قسمت قدم اول را به اتمام رسانده‌ایم.

برای کامل کردن زیربنا، اقرار دوم نیز لازم است. اگر در این جا متوقف شویم، فقط به نیمی از حقیقت پی می‌بریم. ما در تحریف حقیقت بسیار کار کشته شده‌ایم. خیلی آسان از یک طرف می‌گوییم «بله من در مقابل اعتیاد عاجزم» و از طرف دیگر می‌گوییم «وقتی به زندگیم سر و سامان دادم، دوباره می‌توانم با موادمخدر کنار بیایم». این گونه افکار و رفتار بارها باعث شده است که اعتیاد ما مجدداً فعال شود. هیچ وقت این فکر به مغزمان خطور نکرد که از خود بپرسیم «ما که نمی‌توانیم اعتیادمان را کنترل کنیم، چطور می‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم؟» ما بدون موادمخدر احساس بدبختی می‌کردیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود.

عدم قابلیت اشتغال، آوارگی و تخریب، به وضوح مشخصات یک زندگی غیر قابل اداره‌اند. خانواده‌های ما اکثراً از رفتار ما گیج، حیران و مأیوس می‌شوند و غالباً راه خود را جدا و ما را طرد می‌کنند، اما شاغل شدن پذیرش اجتماعی و بازگشت به خانواده، معنایش این نیست که زندگی ما قابل اداره شده است. پذیرفته شدن در اجتماع، مفهومش بهبودی نیست.

ما دریافتیم که هیچ راهی جز تغییر کامل طرز تفکر قبلی خود نداریم، والا دوباره مصرف را شروع می‌کنیم. وقتی ما حداکثر کوشش خود را به کار می‌بریم، این برنامه، برای ما هم، همان طور که برای دیگران کار کرده است، کار می‌کند. وقتی ما دیگر نتوانیم عقاید کهنه خود را تحمل کنیم، تغییر شروع می‌شود. از آن زمان به بعد، مایشروع به درک این مطلب کردیم که هر روز پاک، یک روز موفق است و فرقی نمی‌کند که چه اتفاقی افتاده باشد. تسلیم شدن مفهومش این است که دیگر نیازی به جنگیدن نداریم. ما اعتیاد و زندگی را همانطور که هست می‌پذیریم. ما آمادگی انجام هر کاری را که برای پاک ماندن لازم باشد پیدا می‌کنیم، حتی اگر آنرا دوست نداشته باشیم.

قبل از برداشتن قدم اول ما همیشه پر از ترس و تردید بودیم. در این

مرحله، بسیاری از ما احساس گیجی و سردرگمی می‌کردیم. خود را از بقیه جدا می‌دانستیم. با به کارگیری این قدم، ما تسلیم خود را به اصول معتادان گمنام تأیید کردیم. فقط پس از این است که می‌توانیم از احساس بیگانگی به خصوص اعتیاد، خلاص شویم. کمک به ما، فقط در نقطه‌ای که ما بتوانیم به شکست کامل خود اقرار کنیم، شروع می‌شود. ممکن است ترسناک به نظر برسد، اما زیربنائی است که ما زندگی خود را بر روی آن بنیان‌گذاری می‌کنیم.

مفهوم قدم اول این است که ما دیگر مجبور به مصرف نیستیم. این برای ما آزادی بسیار بزرگی است. برای برخی از ما مدتها طول کشید تا متوجه شدیم که زندگی‌مان غیر قابل اداره شده است. برای بعضی دیگر، نداشتن اختیار زندگی، تنها مطلبی بود که کاملاً برای شان روشن بود. ما قبلاً می‌دانستیم که موادمخدر می‌تواند ما را به کسانی که نمی‌خواستیم باشیم، تبدیل کند.

با پاک بودن و کار کردن این قدم، ما از غل و زنجیر خلاص می‌شویم، اما هیچ یک از قدم‌ها را نمی‌توان با جادو انجام داد. ما فقط صحبت از قدم‌ها نمی‌کنیم، بلکه یاد می‌گیریم که چطور آن‌ها را زندگی کنیم و ارمان‌های این برنامه را شخصاً تجربه می‌کنیم.

ما امیدمان را پیدا کرده‌ایم. اکنون می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه در این دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، عمل کنیم. ما می‌توانیم در زندگی مفهوم و هدف پیدا کنیم و از دیوانگی، محرومیت و مرگ خلاص شویم.

وقتی ما به عجز و ناتوانی خود در اداره زندگی‌مان اقرار کنیم، دریچه‌ای را برای دریافت کمک از یک نیروی برتر، به روی خود باز کرده‌ایم. این مهم نیست که ما از کجا آمده‌ایم، مهم این است که ما به کجا می‌رویم.

## قدم دوم

«ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر، می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.»

اگر ما انتظار بهبودی پابرجایی داریم، قدم دوم برای‌مان ضروری است. قدم اول ما را در نیاز به باور چیزی که بتواند در مورد عجز، بیهودگی و درماندگی به

ما کمک کند، باقی می‌گذارد.

قدم اول، خائنی در زندگی ما باقی گذاشته، لازم است برای پر کردن این جای خالی، چیزی پیدا کنیم. هدف قدم دوم همین است.

بعضی از ما این قدم را در وحله اول جدی نگرفتیم و از آن سرسری گذشتیم، اما بعداً متوجه شدیم که تا قدم دوم را کار نکنیم، قدم‌های بعدی کار نخواهند کرد. حتی وقتی ما اقرار کردیم که در مورد مشکل موادمخدر، احتیاج به کمک داریم، بسیاری از ما نمی‌خواستیم نیاز به ایمان، یا سلامت عقل را اعتراف کنیم.

ما بیماری داریم که پیش رونده، لاعلاج و مهلک است. هر یک از ما به طرق مختلف خریدار نابودی خود به اقساط بوده‌ایم! همگی ما از هروئینی کیف قاپ گرفته، تا خانم محترم پیری که از دو سه دکتر متفاوت، نسخه‌های مختلف می‌گیرد، یک وجه مشترک داریم. ما نابودی خود را یک گرم یک گرم، یک قرص یک قرص و یک بطر یک بطر دنبال می‌کنیم، تا بمیریم. این، حداقل قسمتی از دیوانگی اعتیاد است. شاید به نظر برسد اعتیادی که برای یک بار مصرف، خودفروشی می‌کند، از اعتیادی که فقط به دکتر خود دروغ می‌گوید، بهای سنگین‌تری می‌پردازد، اما فرقی نمی‌کند، نهایتاً هر دوی آن‌ها با جان خود بهای بیماری‌شان را می‌پردازند. دیوانگی، یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت.

بسیاری از ما پس از پیوستن به برنامه متوجه شدیم که در گذشته با آن که می‌دانستیم مشغول نبود کردن خود هستیم، اما دوباره و دوباره مصرف را از سر می‌گرفتیم. دیوانگی این است که با علم به این که مصرف موادمخدر، جسم، روح و زندگی‌مان را نابود می‌کند، باز هم هر روز به همان کار ادامه دهیم. آشکارترین جنبه دیوانگی بیماری اعتیاد، وسوسه مصرف موادمخدر است.

از خودتان سؤال کنید، آیا باور دارم این دیوانگی است که به کسی بگویم «ممکنه خواهش کنم ترتیب یک سکنه قلبی و یا یک تصادف کشنده‌رو برام بدین؟» اگر قبول دارید که دیوانگی است، با قدم دوم مشکلی نخواهید داشت. در این برنامه، اولین کاری که ما انجام می‌دهیم، قطع مصرف موادمخدر است. در این مرحله کم کم احساس می‌کنیم که زندگی بدون موادمخدر و یا هر

چیزی که جای آن را پر کرده بود، دردناک است. درد، ما را مجبور می‌کند که دنبال نیرویی برتر از خود بگردیم تا به کمک آن از وسوسه مصرف خلاص شویم.

فرایند به باور رسیدن بیشتر معتادان به یکدیگر شباهت دارد. اکثر ما رابطه کارآمدی، با یک نیروی برتر نداشتیم. ما این رابطه را به سادگی، با اقرار به این که ممکن است قدرتی بالاتر از قدرت ما وجود داشته باشد، به مرور شروع و آن را پرورش می‌دهیم. برای اکثر ما، اعتراف به این که اعتیاد، به صورت یک قدرت نابود کننده زندگی ما در آمده بود، کار چندان مشکلی نیست. حتی بهترین سعی و کوشش ما هم نتیجه‌ای به جز نابودی و یأس بیشتر برایمان نداشت. ما در نقطه‌ای متوجه شدیم که به کمک نیرویی برتر از قدرت اعتیادمان نیاز داریم. درک ما از یک نیروی برتر، به خود ما مربوط است و هیچ کس قرار نیست برایمان تصمیم بگیرد. ما می‌توانیم آن را گروه، برنامه و یا خدا بنامیم. تنها دستورالعمل پیشنهادی این است که این نیرو عاشق، مهربان و برتر از خودمان باشد. لزومی ندارد که ما مذهبی باشیم تا بتوانیم این ایده را بپذیریم. نکته این است که ما دریچه افکارمان را برای باور کردن، باز می‌کنیم. شاید این کار برای ما مشکل باشد، اما با باز گذاشتن دریچه افکارمان، دیر یا زود کمکی را که بدان نیاز داریم دریافت خواهیم کرد.

ما با دیگران صحبت کردیم و حرف‌های شان را شنیدیم و کسانی را دیدیم که حال شان رو به بهبودی بود. آن‌ها گفتند که چه چیزی کمک شان کرده است. به مرور علائم و آثار قدرتی را دیدیم که تشریح آن چندان آسان نبود. در اثر روبرو شدن با این شواهد، کم کم شروع به پذیرفتن وجود نیرویی برتر از خود کردیم. مدتها قبل از آن که بتوانیم این نیرو را درک کنیم، می‌توانیم بهره‌برداری از آن را شروع کنیم.

در اثر اتفاقات و معجزاتی که در زندگی خود می‌بینیم، باورمان به مرور تبدیل به اعتماد می‌شود و ما به نیروی برترمان به عنوان یک منبع قدرت خو می‌گیریم. کم کم یاد می‌گیریم که به این نیرو اعتماد کنیم و بر ترس‌مان از زندگی غلبه نماییم.

فرایند به باور رسیدن، سلامت عقل را به ما باز می‌گرداند. قدرت وارد مرحله

عمل شدن ما نیز از همین باور سرچشمه می‌گیرد. لازم است ما این قدم را بپذیریم تا در ابتدای مسیر بهبودی قرار گیریم. وقتی اعتقاد ما محکم‌تر شد، آن وقت آماده برای برداشتن قدم سوّم هستیم.

## قدم سوّم

«ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.»

به عنوان معتاد ما زندگی و اراده خود را بارها به یک قدرت مخرب سپرده‌ایم. اراده و زندگی ما بوسیله موادمخدر کنترل می‌شد و ما در اسارت نیاز خود به لذّتی آنی که موادمخدر به ما می‌داد، بودیم. در آن اوقات تمامی وجود ما، یعنی جسم، فکر و روح‌مان در زیر سلطه موادمخدر بود. این جریان تا مدتی لذت‌بخش بود، اما بعد به مرور در اثر پریدن نشئگی، چهره زشت اعتیاد را نیز دیدیم. دریافتیم که هر چقدر موادمخدر ما را بیشتر بالا ببرد، محکم‌تر به زمین می‌کوبد. ما دو راه بیشتر نداشتیم یا باید خماری می‌کشیدیم و یا موادمخدر بیشتری مصرف می‌کردیم.

برای همگی ما عاقبت آن روز رسید که دیگر اختیار در دست ما نبود و ما باید اجباراً مصرف می‌کردیم. ما اراده و زندگی خود را به اعتیادمان واگذار کرده بودیم و با استیصال به دنبال راه دیگری می‌گشتیم. در معتادان گمنام، ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم. این، قدم بسیار بزرگی است. لزومی ندارد که ما مذهبی باشیم. هر کس می‌تواند این قدم را بردارد. تنها لازمه آن تمایل است. مهم این است که ما در را به روی نیروی برتر خود باز کنیم.

مفهوم خدا همیشه برای ما ریشه مذهبی ندارد، بلکه از باور شخصی ما و آن چه که برای مان عملاً کار می‌کند، سرچشمه می‌گیرد. برای بسیاری از ما خدا قدرتی است که ما را پاک نگاه می‌دارد. درک شخصی شما از خدا کاملاً حق شماس و هیچ تصره‌ای ندارد. ما به خاطر همین حقی که داریم، در صورتی که مایل باشیم رشد روحانی کنیم، لازم است در مورد باورمان صادق باشیم.

ما دریافته‌ایم تنها کاری که لازم است انجام دهیم، این است که کوشا باشیم. وقتی که تمام سعی خود را به کار بردیم، برای ما هم این برنامه همان طور که برای بسیاری دیگر کار کرده بود مؤثر واقع شد. قدم سوّم نمی‌گویند که «اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند سپردیم». بلکه می‌گویند «تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او رادِرك می‌کردیم، بسپاریم». این تصمیم را خود ما گرفتیم و به وسیله موادمخدر، فامیل، مأمور دادگستری، قاضی، روان‌شناس و پزشک برای مان گرفته نشده است. از زمان اوّلین نشئگی، این نخستین تصمیمی است که برای خود گرفته‌ایم.

تصمیم‌گیری، اقدام و عمل را به دنبال دارد. این تصمیم‌گیری بر پایه ایمان استوار است. ما فقط باید باور کنیم همان معجزه‌ای که می‌بینیم در زندگی معتادان پاک بوقوع پیوسته، می‌تواند برای هر معتادی که مایل به تغییر است نیز بوقوع بپیوندد. ما به سادگی متوجّه می‌شویم که قدرتی برای رشد روحانی در کار است که می‌تواند به ما کمک کند تا با تحمّل تر، صبورتر و در کمک به دیگران مفید واقع شویم. بسیاری از ما گفته‌ایم «اراده و زندگی ما را به مراقبت تو می‌سپارم، مرا در بهبودیم راهنمایی کن و نشانم بده که چطور زندگی کنم». آسودگی خاطری که از «رها کردن و به مراقبت خدا سپردن» بدست می‌آید به ما کمک می‌کند زندگی‌ای برای خود بسازیم که ارزش زندگی کردن را داشته باشد. با تمرین روزانه، تسلیم در برابر اراده نیروی برترمان به مرور آسان‌تر می‌شود. وقتی صادقانه سعی کنیم، نتیجه می‌گیریم. بسیاری از ما روز خود را با یک درخواست ساده راهنمایی از نیروی برترمان آغاز می‌کنیم.

با آن که ما می‌دانیم «به مراقبت خدا سپردن» مؤثر است، اما ممکن است دوباره اختیار اراده و زندگی را خود بدست بگیریم. حتی ممکن است از این که خدا این اجازه را به ما می‌دهد عصبانی شویم. گاه، در طول دوران بهبودی، تصمیم به کمک گرفتن از خدا، بزرگترین منبع قدرت و شهادت ما خواهد بود. این تصمیم را هر چقدر هم تکرار کنیم، باز کم است. ما به آرامی تسلیم می‌شویم و می‌گذاریم خداوندی که خود درک می‌کنیم، از ما حمایت کند.

در آغاز، این سوالات فکر ما را به خود مشغول کرده بود: «وقتی زندگی خود را تسلیم کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا به تکامل خواهیم رسید؟» البته شاید

از این واقع بین تر بوده باشیم. بعضی از ما مجبور شدیم به اعضای قدیمی تر NA مراجعه کنیم و بپرسیم که: «برای آن ها این قضیه چطور بوده است؟» جواب هر عضوی در این مورد با عضو دیگر تفاوت دارد. اکثر ما احساس می کنیم روشن بینی، تمایل و تسلیم، رموز موفقیت هستند.

ما اراده و زندگی خود را تسلیم نیروی برتر خود کرده ایم. اگر در این مورد صمیمی و دقیق بوده باشیم، شاهد تغییرات مثبتی در زندگی خود خواهیم بود. ترسهای مان کمتر می شوند و همان طور که مفهوم واقعی تسلیم را می آموزیم، ایمان در ما قوی تر می شود. ما دیگر با ترس، خشم، گناه، افسوس به حال خود و یأس در جدال نخواهیم بود. متوجه می شویم که اگر بگذاریم، همان نیرویی که ما را به این برنامه آورده است، راهنمایی ما را هم چنان ادامه خواهد داد. به آهستگی ترس فلج کننده و نومیدی را از دست می دهیم. طریقه زندگی ما، گواهی بر اثبات این قدم است.

ما از پاک زندگی کردن خود لذت می بریم و طالب ارمغان های دیگر انجمن NA هستیم. ما حالا دیگر می دانیم که در برنامه روحانی خود نمی توانیم متوقف شویم و خواهان تمام چیزهایی که می توانیم بدست آوریم هستیم. ما اکنون آماده ایم که برای اولین بار خودمان را صادقانه ارزیابی کنیم. بنابراین، کار خود را با قدم چهارم شروع می کنیم.

## قدم چهارم

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

هدف از تهیه یک ترازنامه بی باکانه و جستجوگرانه اخلاقی این است که سردرگمی و دوگانگی زندگی خود را طبقه بندی کنیم، تا بدین وسیله به ماهیت اصلی خود پی ببریم. ما راه جدیدی برای زندگی در پیش گرفته ایم و باید از بند دام ها و زنجیرهایی که زندگی ما را کنترل و از رشد ما جلوگیری کرده اند خلاص شویم.

در هنگام کار کردن این قدم، اکثر ما از این می ترسیم که مبدا هیولایی که در وجود ماست، رها شود و ما را از بین ببرد. این ترس، می تواند باعث شود که ما

تهیه ترازنامه خود را به تعویق اندازیم، یا اصلاً این قدم حیاتی را برنداریم. ما می‌دانیم که ترس، از کمبود ایمان است. ما اکنون خدای مهربانی پیدا کرده‌ایم که به ما تعلق دارد و می‌توانیم به او پناه ببریم. دیگر لازم نیست از چیزی بترسیم.

ما متخصص خودفریبی و توجیه بوده‌ایم. به کمک نوشتن این ترازنامه، می‌توانیم بر این موانع پیروز شویم. نوشتن ترازنامه کتبی، قسمتهایی از ضمیر ناخودآگاه ما را که حتی با حرف زدن و فکر کردن در مورد هویت‌مان مخفی می‌ماند، نمایان می‌سازد. وقتی ما تمام مطالب را بر روی کاغذ بیاوریم، دیدن آنها آسان‌تر و انکار شخصیت واقعی‌مان مشکل‌تر می‌شود. ارزیابی صادقانه خود، یکی از رموز موفقیت ما در این راه جدید زندگی است.

واقعیت این است که در زمان مصرف، ما اصلاً با خودمان صادق نبودیم. وقتی که اقرار کنیم اعتیاد ما را شکست داده است و به کمک نیاز داریم، به طرف صداقت با خود در حرکتیم. برای ما مدت زیادی طول کشید تا به شکست خود اعتراف کنیم. ما متوجه شدیم که جسم، فکر و روح ما یک شبه بهبود پیدا نمی‌کنند. قدم چهارم به ما کمک می‌کند که بطرف بهبودی حرکت کنیم. بیشتر ما، متوجه شدیم که نه به آن خوبی و نه به آن بدی که تصور کرده بودیم، هستیم و از این که در ترازنامه خود نکات مثبتی پیدا کردیم بسیار متعجب شدیم. هر کس که قدمتی در این برنامه دارد و این قدم را به کار گرفته است به شما خواهد گفت که قدم چهارم، نقطه عطفی در زندگیش بوده است.

بعضی از ما اشتباهاً تصور می‌کنیم منظور از قدم چهارم این است که اعتراف کنیم چقدر نفرت انگیزیم و چه آدم بدی بوده‌ایم. در این راه جدید زندگی، احساس تأسف بیش از حد، می‌تواند خطرناک باشد و هدف از قدم چهارم چنین چیزی نیست. ما سعی می‌کنیم خود را از زندگی کردن بر طبق الگوهای بی‌ثمر و کهنه آزاد کنیم. ما قدم چهارم را بر می‌داریم تا رشد کنیم و از قدرت و بصیرت برخوردار شویم. قدم چهارم را به چند روش می‌توان انجام داد.

دارا بودن ایمان و شهامت جهت نوشتن یک ترازنامه بی‌باکانه و قدم‌های اول، دوم و سوم مقدماتی الزامی‌اند. قبل از شروع، بهتر است سه قدم اولیه را با یک راهنما مرور کنیم تا با درک این قدم‌ها احساس راحتی بیشتری برای



نوشتن تراژنامه پیدا کنیم و برای انجام کاری که در پیش داریم احساس خوبی داشته باشیم. ما مدت ها در حال دست و پا زدن بوده ایم، بی آنکه به جایی رسیده باشیم. اکنون ترس را کنار گذاشته ایم و قدم چهارم را شروع می کنیم. ما مطالب خود را به سادگی و به بهترین وجهی که می توانیم، روی کاغذ می آوریم. ما باید از گذشته ها بگذریم و از آن جدا شویم. ما می خواهیم رو در روی گذشته خود بایستیم و آن را به همان شکلی که واقعاً بوده است، نگاه کنیم و سپس از آن می گذریم، تا بتوانیم در زمان حال زندگی کنیم. برای اکثر ما، گذشته مانند شبحی بوده است که در پشت در به کمین نشسته و همیشه از این ترسیده ایم که اگر در را باز کنیم چه بر سرمان خواهد آورد. ما مجبور نیستیم با گذشته خود به تنهایی روبرو شویم، زیرا اراده و زندگی ما در دست نیروی برتر است.

تا زمانی که ما متکی به قدرت شخصی خود بودیم، نوشتن یک تراژنامه صادقانه و دقیق برای مان غیرممکن به نظر می رسید. قبل از نوشتن، چند لحظه سکوت می کنیم و از خدا می خواهیم به ما قدرتی بدهد که در انجام کار خود ترس و دقیق باشیم.

در قدم چهارم، به مرور با خود آشنا می شویم، ضعف هایی چون گناه، خجالت، پشیمانی، افسوس به حال خود، رنجش، خشم، افسردگی، احساس محرومیت، سردرگمی، تنهایی، تشویش، خیانت، ناامیدی، شکست، ترس و انکار را بر روی کاغذ می آوریم.

از چیزهایی که در حال حاضر آزارمان می دهند نیز می نویسیم. ما افکاری منفی گرایانه داریم و به کمک نوشتن، این امکان را به خود می دهیم که با دید مثبت تری به اتفاقات نگاه کنیم.

ما اگر طالب تصویری کامل و دقیق از خود هستیم، باید سرمایه های خودمان را هم، در موقع نوشتن در نظر بگیریم. برای بسیاری از ما این کار خیلی مشکل است، زیرا به سختی می توانیم قبول کنیم که مَحَسَناتی نیز داریم. همگی ما سرمایه هایی داریم که بسیاری از آن ها را به تازگی در این برنامه پیدا کرده ایم. صفاتی چون پاکی، روشن بینی، خدا آگاهی، صداقت با دیگران، پذیرش، عمل مثبت، مشارکت، تمایل، شهامت، ایمان، توجه، سپاس، مهربانی و بذل و بخشش.

همچنین، ترازنامه ما معمولاً شامل مطالبی در مورد رابطه‌های ماست. ما کردار گذشته و رفتار فعلی خود را مرور می‌کنیم تا ببینیم کدام یک از آن‌ها را می‌خواهیم نگه داریم و کدام یک را به دور اندازیم. البته هیچ‌کس ما را مجبور نمی‌کند که از بدبختی‌های خود دست برداریم. این قدم به عنوان یک قدم مشکل معروف شده است، اما در واقع بسیار ساده است.

ما ترازنامه خود را بدون در نظر گرفتن قدم پنجم بر روی کاغذ می‌آوریم. به گونه‌ای قدم چهارم را کار می‌کنیم که گویی قدم پنجمی وجود ندارد. در موقع نوشتن، هم می‌توانیم تنها باشیم و هم ممکن است در نزدیکی دیگران ترازنامه خود را بنویسیم. به هر صورت و هر طریقی که برای نویسنده راحت‌تر باشد، همان خوب است. آن چه که می‌نویسیم به نسبتِ احتیاج می‌تواند کوتاه و یا بلند باشد. اعضای با تجربه می‌توانند در این مورد به ما کمک کنند. مطلب مهم این است که ترازنامه‌ای اخلاقی بنویسیم. در صورتی که لغت اخلاقی آزارمان می‌دهد، می‌توانیم نام آن را ترازنامه مثبت و منفی بگذاریم.

طریقه نوشتن ترازنامه این است که آن را بنویسیم! با فکر کردن، حرف زدن و فرض کردن، ترازنامه نوشته نمی‌شود. ما دفتر به دست، در گوشه‌ای می‌نشینیم و پس از طلب راهنمایی از خداوند، قلم را برمی‌داریم و شروع می‌کنیم. هر چیزی که به ذهن‌مان برسد قابل نوشتن است. وقتی که متوجه شویم چیزی از دست نمی‌دهیم، بلکه منفعت زیادی هم می‌بریم، این قدم را شروع کرده‌ایم.

طبق یک قاعده کلی هرچند که می‌توانیم خیلی کم بنویسیم، اما هر چقدر هم که بنویسیم، هرگز زیاد نیست و فراخور حال شخص است. ممکن است این کار مشکل و دردآور و یا حتی غیرممکن به نظر برسد. ممکن است از این بترسیم که در تماس بودن با احساساتمان، باعث بروز عکس العمل‌های زنجیره‌ای، از درد و وحشت غیرقابل تحمل شود. ممکن است به خاطر ترس از شکست، از نوشتن ترازنامه خودداری کنیم. وقتی ما به احساسات خود بی‌توجهی می‌کنیم، فشار از حد تحمل خارج شده و ترس از فنا آن قدر زیاد می‌شود که بر ترس از شکست غلبه می‌کند.

ترازنامه، به صورت یک عامل رهایی در می‌آید، زیرا شکنجه انجام آن از شکنجه انجام ندادن آن کمتر است. ما می‌آموزیم که درد می‌تواند عامل مشوقی

در بهبودی باشد و بدین ترتیب رویارویی با آن اجتناب ناپذیر می‌شود. معمولاً موضوع صحبت اکثر جلسات آموزش قدم‌ها، در اطراف قدم چهارم و یا ترازنامه روزانه دور می‌زند. به کمک سلسله مراتب ترازنامه، ما خواهیم توانست با تمام مسائلی که در زندگی پیش می‌آیند روبرو شویم. هر چه عمیق‌تر با فلسفه این برنامه زندگی کنیم، خداوند بیشتر ما را در موقعیتی که این مسائل در آن اتفاق می‌افتد قرار می‌دهد. وقتی این مسائل پیش می‌آیند، در مورد آن‌ها می‌نویسیم. ما شروع به لذت بردن از بهبودی‌مان می‌کنیم، زیرا راهی را پیدا کرده‌ایم که به کمک آن می‌توانیم احساس خجالت، گناه و رنجش‌های خود را رفع کنیم.

از زیر بار فشارهایی که زمانی احساس می‌کردیم، رها می‌شویم. نوشتن، باعث می‌شود که در دیگ فشارهای درونی ما برداشته شود. تصمیم با ماست که بخواهیم محتویات دیگ را به بشقاب بکشیم، در آن را دوباره ببندیم یا کلاً آن را دور بیندازیم. به هرصورت دیگر بیش از این نیازی به سوختن در آن را نداریم.

ما با قلم و کاغذ در گوشه‌ای می‌نشینیم و از خداوند برای نمایاندن نقص‌هایی که به وجودآورنده رنج و شکنجه‌اند، کمک می‌طلبیم. دعا می‌کنیم به ما شهادتی بدهد که نترس و دقیق باشیم. این ترازنامه، کمک می‌کند که زندگی‌مان را سروسامان دهیم. وقتی ما هر اقدامی را با دعا شروع کنیم، همیشه همه چیز برای مان بهتر پیش می‌رود.

ما قرار نیست که آدم‌های کاملی شویم، اگر کامل بودیم نمی‌توانستیم اسم خودمان را انسان بگذاریم. مسئله مهم این است که بهترین سعی خودمان را به کار ببریم. ما از ابزاری که در دسترس‌مان قرار دارد بهره‌برداری کرده، قدرت جان سالم به در بردن از طغیان احساسات خود را پیدا می‌کنیم. ما نمی‌خواهیم آن چه را که در این برنامه بدست آورده‌ایم از دست بدهیم و ما بلییم برنامه خود را ادامه دهیم. تجربه ما نشان می‌دهد که هر چقدر هم که ترازنامه جستجوگرانه و با دقت نوشته شده باشد، اگر به موقع با قدم پنجم دنبال نشود، تأثیر آن دوام زیادی نخواهد داشت.

## قدم پنجم

« ما چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.»

قدم پنجم، کلید آزادی است و به ما اجازه می‌دهد که در زمان حال و پاک زندگی کنیم. در میان گذاشتن چگونگی دقیق خطاهای مان به ما آزادی زندگی می‌دهد. بعد از برداشتن یک قدم چهارم دقیق، با محتوای ترازنامه خود روبرو می‌شویم. به ما گفته‌اند که اگر بخواهیم این نقص‌ها را مخفی کنیم، ما را دوباره به مصرف خواهند کشاند. رها نکردن گذشته، از زندگی بیزارمان می‌کند و نمی‌گذارد نقش خود را در مسیر زندگی تازه‌مان ایفا کنیم. در صورتی که ما در برداشتن قدم پنجم صادق باشیم، همان نتایجی را که از ناصادقی‌های گذشته خود گرفته‌ایم، دوباره خواهیم گرفت.

قدم پنجم پیشنهاد می‌کند که به چگونگی خطاهای خود در برابر خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کنیم. ما به خطاهای خود توجه کرده و پس از بررسی الگوهای رفتاری خود، شروع به دیدن زوایای تاریک بیماری خود کرده‌ایم. حال در نشستی، ترازنامه خود را با صدای بلند، با یک نفر دیگر در میان می‌گذاریم.

نیروی برتر ما، در قدم پنجم، همراه ما خواهد بود. ما کمک لازم را دریافت کرده و آزادی رویارویی با خود و یک انسان دیگر را خواهیم داشت. برای ما اقرار به چگونگی دقیق خطاهای مان نزد نیروی برترمان، ضروری به نظر نمی‌رسید و دلیل می‌آوردیم که «خدا همه چیز را خودش می‌داند.» با آن که او همه چیز را می‌داند، اما اقرار باید از زبان خود ما باشد. تا مؤثر واقع شود. قدم پنجم فقط بازخوانی قدم چهارم نیست.

ما سال‌ها از توجه به چهره واقعی خود اجتناب می‌کردیم. از خودمان خجالت می‌کشیدیم و خود را از بقیه دنیا جدا می‌دانستیم. اکنون که قسمت شرم‌آور زندگی خود را به بند کشیده‌ایم، می‌توانیم با اقرار و روبرو شدن با آن، زندگی خودمان را از لوث وجودش پاک کنیم. غم‌انگیز است اگر تمام آن‌ها را بنویسیم و بعد به داخل کشوی میز بیندازیم. این نقص‌ها، در تاریکی رشد می‌کنند و در پرتو نور می‌میرند.

قبل از پیوستن به معتادان گمنام، احساس می‌کردیم هیچ‌کس نمی‌تواند کارهایی که ما انجام داده بودیم را، درک کند. می‌ترسیدیم که اگر باطن خود را آشکار کنیم، طرد شویم. اکثر معتادان از این مسئله رنج می‌برند. ما متوجه شده‌ایم که این احساس، واقع بینانه نبوده و اعضای انجمن، ما را به خوبی درک می‌کنند.

ما باید کسی را که قرار است قدم پنجم‌مان را بشنود به دقت انتخاب کنیم. باید مطمئن باشیم که از جریان کار ما اطلاع دارد و می‌داند که چرا آن را انجام می‌دهیم. با آن که شرط مشکلی برای انتخاب شخص مورد نظر وجود ندارد، اما اعتماد به او بسیار مهم است. تنها چیزی که ما را حاضر به برداشتن جدی این قدم می‌کند، اطمینان کامل به درستی و معتمد بودن اوست. بعضی از ما قدم پنجم را با یک شخص کاملاً غریبه برمی‌داریم. در حالی که برخی دیگر انتخاب یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام را ترجیح می‌دهیم. ما می‌دانیم که یک معتاد دیگر، کمتر ممکن است در مورد ما با تعبیر نادرست، یا کم لطفی قضاوت کند.

وقتی انتخاب خود را کردیم و با شخص مورد نظر تنها شدیم، با تشویق اوشروع می‌کنیم و از آن جا که مسئله مرگ و زندگی در بین است، بنابراین می‌خواهیم قاطع، صادق و دقیق باشیم.

بعضی از ما سعی کردیم قسمتی از گذشته خود را مخفی کنیم. فکر کردیم می‌توانیم راه ساده‌تری برای رویارویی با احساسات درونی خود پیدا کنیم. ممکن است فکر کنیم که نوشتن در مورد گذشته کافی است، اما، ما نمی‌توانیم بهای این اشتباه را بپردازیم. این قدم، از اعمال و انگیزه‌های ما پرده برداری می‌کند. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که این چیزها خود به خود بر ملا شوند. سرانجام از خجالت گذشته بیرون می‌آییم و می‌توانیم در آینده از احساس گناه اجتناب کنیم.

ما طفره نمی‌رویم و کار امروز را به فردا نمی‌اندازیم. باید قاطع باشیم و واقعیت را تمام و کمال در اسرع وقت و به سادگی بیان کنیم. خطری که همیشه وجود دارد این است که درمورد خطاهایمان اغراق کنیم. به همان نسبت اگر نقش خود را موجه یا کم اهمیت جلوه دهیم، باز هم به استقبال خطر رفته‌ایم. به

هر حال ما هنوز می‌خواهیم خودمان را خوب جلوه دهیم.

معتادان معمولاً زندگی‌شان سری است. ما سال‌های دراز سعی می‌کردیم کمبود اعتماد به نفس‌مان را با مخفی شدن در پشت ظاهری بدلی که بتواند مردم را گول بزند پنهان کنیم. متأسفانه بیش از هر کس خودمان را گول زدیم. با آن که معمولاً از خارج جذاب و متکی به نفس به نظر می‌رسیدیم، اما در واقع در درون، شخصیت سست و متزلزلی را مخفی می‌کردیم. نقاب‌ها باید کنار بروند. ترازنامه خود را همان‌طور که نوشته‌ایم بدون از قلم انداختن هیچ مطلبی می‌خوانیم. این قدم را همچنان با صداقت و دقت تا به آخر ادامه می‌دهیم. مشارکت در مورد اسرار و خلاصی از سنگینی بار گذشته‌ها، باعث می‌شود که ما بتوانیم راحت نفس بکشیم.

معمولاً وقتی این قدم را با کسی مشارکت می‌کنیم، شنونده هم قسمتی از داستان خود را با ما در میان می‌گذارد. متوجه می‌شویم که منحصر به فرد نیستیم. با پذیرفته شدن توسط مخاطب مورد اعتمادمان، می‌بینیم همان‌طور که هستیم، می‌توانیم قابل قبول باشیم.

شاید ما هرگز نتوانیم تمام اشتباهات گذشته خود را به یاد بیاوریم، اما به هر حال بهترین و بیشترین سعی خود را می‌کنیم. در این مرحله، شروع به تجربه احساساتی واقعی با ماهیت روحانی می‌کنیم. اگر زمانی فرضیه‌های روحانی داشته‌ایم، حال بیدار شدن در دیاری حقیقتاً روحانی را آغاز می‌کنیم. تجزیه و تحلیلی که در ابتدا از خود می‌کنیم، معمولاً تعدادی از الگوهای رفتاری ما را برملا می‌کند که شاید از آن‌ها خوش‌مان نیاید، اما رویارویی با این الگوها و بیرون آوردنشان از تاریکی این امکان را فراهم می‌کند که بتوانیم بطور سازنده‌ای با آنها روبرو شویم. ما نمی‌توانیم این تغییرات را به تنهایی بوجود آوریم و نیاز به کمک خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کنیم و انجمن معتادان گمنام خواهیم داشت.

### قدم ششم

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

چه لزومی دارد چیزی را که آمادگی‌اش را نداریم بی‌جهت طلب کنیم؟ این کار معنایش دنبال درد سر رفتن است. بارها اتفاق افتاده است معتادان به دنبال اجرت کاری بوده‌اند که زحمتش را نکشیده‌اند. چیزی که ما در قدم ششم برایش تلاش می‌کنیم، تمایل است. درجه خلوص ما در به کارگیری این قدم، رابطه مستقیمی با تمایل ما برای تغییر دارد.

آیا واقعاً می‌خواهیم که از رنجش‌ها، ترس و خشم خود خلاص شویم؟ بسیاری از ما به ترس‌ها، تردیدها، افسوس‌ها و نفرت‌های خود می‌چسبیم، زیرا در دردهای آشنا، امنیت منحرفی وجود دارد. این طور به نظر می‌رسد که نگه داشتن هر چیز آشنایی، مطمئن‌تر از، از دست دادن آن، به خاطر چیزهای ناشناخته است.

رها کردن نواقص شخصیتی، باید با قاطعیت انجام شود. تسلطی که آن‌ها روی ما دارند ما را تضعیف می‌کند و باعث زجرمان می‌شود. اگر قبلاً مغرور بوده‌ایم، اکنون متوجه می‌شویم که دیگر نمی‌توانیم - بدون تاوان - متکبر باشیم. ما اگر فروتن نباشیم، خوار و خفیف می‌شویم. اگر طمع‌کار باشیم، هرگز روی رضایت را نمی‌بینیم. قبل از برداشتن قدم‌های چهارم و پنجم ما می‌توانستیم در ترس، خشم، نادرستی و افسوس افراط کنیم. اکنون افراط در نواقص شخصیتی، تفکر منطقی ما را تیره و تار می‌کند. خودخواهی، به زنجیر غیرقابل تحمل و خفه‌کننده‌ای تبدیل می‌شود و ما را به عادت‌های بد گذشته متصل می‌کند. نواقص مان تمام وقت و انرژی‌مان را به هدر می‌دهند.

ما ترازنامه قدم چهارم خود را بررسی می‌کنیم و به تأثیری که این نواقص در زندگی ما می‌گذارند خوب توجه می‌کنیم. به مرور خواهش آزادی از این نقص‌ها در ما پدید می‌آید. ما دعا می‌کنیم و یا به عبارت دیگر تمایل، آمادگی و توانایی آن را پیدا می‌کنیم که بگذاریم خداوند این نقص‌های مخرب را برطرف کند. اگر قرار است پاک بمانیم، لازم است تغییر شخصیت دهیم. ما، می‌خواهیم که تغییر کنیم.

می‌باید در رابطه با نقص‌های قدیمی خود، روشن‌بین باشیم. با آن که ما از وجود نقص‌های خود اطلاع داریم، اما هنوز همان اشتباهات گذشته را تکرار می‌کنیم و نمی‌توانیم از عادات بد خود دست برداریم. برای رسیدن به زندگی مورد علاقه‌مان، دست به دامان انجمن می‌شویم. از دوستان مان می‌پرسیم: «آیا شما دست از کارهایی که می‌کردید برداشته‌اید؟» تقریباً بدون استثناء جواب این است که: بله به بهترین وجهی که می‌توانستیم. وقتی ما چگونگی نواقص خود را در زندگی می‌بینیم و آن‌ها را می‌پذیریم، آن وقت می‌توانیم از آنها دست برداریم و به زندگی تازه خود بپردازیم. وقتی می‌بینیم که بجای تکرار اشتباهات گذشته، اشتباهات جدیدی در زندگی خود می‌کنیم متوجه می‌شویم که در حال رشدیم.

در موقع به کارگیری قدم ششم، باید این مطلب مهم را به خاطر داشته باشیم که ما انسان هستیم و نباید توقعات بیجا از خود داشته باشیم. قدم ششم، قدم تمایل است. اصل روحانی این قدم، تمایل می‌باشد. قدم ششم به ما کمک می‌کند که در مسیری روحانی به حرکت درآییم، اما ما انسان هستیم و گاه از مسیر منحرف خواهیم شد.

سرکشی، نقصی شخصیتی است که باعث تباهی ما می‌گردد. در وقت سرکشی، ما نباید ایمان خود را از دست بدهیم. سرکشی، می‌تواند باعث بی‌نفاوتی و بی‌تحملی شود، اما با کوشش مستمر می‌توان بر آن غلبه کرد. ما، مرتب برای پیدا کردن تمایل، دعا می‌کنیم. شاید مردّد باشیم که آیا خدا صلاح می‌داند که به ما کمک کند و یا مشکلی پیش خواهد آمد. از عضو دیگری سؤال می‌کنیم، می‌گوید «تو درست همان جایی هستی که باید باشی.» ما آمادگی خود را جهت برطرف شدن نقص‌های مان تجدید کرده و خود را تسلیم پیشنهادهای ساده برنامه می‌کنیم. با آن که آمادگی ما کامل نیست، اما در مسیر درستی قرار گرفته‌ایم.

سرانجام ایمان، فروتنی و پذیرش جای غرور و سرکشی را می‌گیرد. به مرور با خود آشنا می‌شویم. در می‌یابیم که در حال صعود به سوی بلوغ آگاهی هستیم. در اثر تبدیل تمایل به امید، کم کم حال مان بهتر می‌شود. شاید برای اولین بار بتوانیم دورنمایی از زندگی تازه خود ببینیم. با داشتن چنین افق



تازه‌ای در زندگی، تمایل خود را به مرحله عمل در می‌آوریم و قدم هفتم را آغاز می‌کنیم.

### قدم هفتم

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

نواقص شخصیتی و یا کمبودهای اخلاقی، همان عواملی هستند که در تمام دوران زندگی باعث درد و بدبختی ما شده‌اند. اگر آن‌ها عوامل خوشحالی و سلامت ما بودند، این گونه کارمان به جای باریک کشیده نمی‌شد. ما می‌بایست حاضر می‌شدیم بگذاریم خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، این نواقص را برطرف کند.

وقتی تصمیم گرفته باشیم که بگذاریم خداوند ما را از عوامل بی‌فایده و نابودکننده شخصیت‌مان خلاص کند، به قدم هفتم رسیده‌ایم. ما به تنهایی نمی‌توانستیم از عهده پستی و بلندیهای زندگی برآییم، اما این مطلب را وقتی متوجه شدیم که زندگی خود را واقعاً به تباهی کشیده بودیم. اقرار به این واقعیت، باعث شد که ما تاحدودی با فروتنی آشنا شویم. این، خمیره اصلی قدم هفتم است. فروتنی، ارمان پیدایش صداقت با خویشتن است. ما از قدم اول شروع به تمرین صداقت کرده‌ایم. ما اعتیاد و عجز خود را پذیرفتیم. یک نیروی برتر از خود پیدا کردیم و آموختیم که به او اعتماد کنیم. زندگی خود را تجزیه و تحلیل کردیم و فهمیدیم که واقعاً چه کسی هستیم. فروتنی واقعی این است که خود را بپذیریم و صادقانه کوشش کنیم که خود باشیم. هیچ یک از ما بطور کامل خوب و یا بد نیست. ما مردمانی هستیم که هم محسنات و هم معایبی داریم. مهم‌تر این است که ما انسان هستیم.

فروتنی، همان قدر برای پاک ماندن لازم است که نان و آب، برای زنده ماندن. بر اثر پیشرفت اعتیاد، ما سعی خود را صرف ارضای نیازهای مادی می‌کردیم و نیازهای دیگر برای مان مطرح نبود. ما همیشه فقط در فکر برآوردن امیال ابتدایی خود بودیم.

قدم هفتم، یک قدم عملی است و اکنون وقت آن است که از خداوند طلب کمک و رهایی کنیم. باید توجه داشته باشیم که تنها راه موجود، استفاده از

فکر خودمان نیست و دیگران هم می‌توانند ما را راهنمایی کنند. وقتی کسی درباره کمبودهای ما حرفی بزند، ممکن است در وهله اول حالت دفاعی به خود بگیریم. اما باید به خاطر داشته باشیم که ما کامل نیستیم و همیشه جای رشد داریم. ما اگر واقعاً طالب آزادی هستیم باید به خاطر داشته باشیم که به نکاتی که اعضای معتاد، عنوان می‌کنند خوب توجه کنیم. در صورتی که کمبودهایی که کشف می‌کنیم واقعی باشند و شانس رفع شر از آن‌ها را داشته باشیم، مطمئناً از خود احساس رضایت خواهیم کرد.

در اجرای این قدم، بعضی‌ها مایلند که به زانو بیفتند، بعضی بسیار ساکتند و برخی با احساسات پر شورشان تمایل شدید خود را نشان می‌دهند. واژه فروتنی در قدم هفتم به این خاطر آمده است که ما با نیروی برتر از خود تماس می‌گیریم تا از اوتقاقا کنیم ما را از محدودیت‌های روال قبلی زندگی آزاد کند. بسیاری از ما آماده‌ایم که این قدم را بی‌قید و شرط و به صرف ایمان به کار گیریم، زیرا از کارهایی که کرده‌ایم و احساسی که داریم خسته شده‌ایم. هر چیزی که نتیجه بدهد ما آن را تا انتها دنبال می‌کنیم.

این، راه ما به سوی رشد روحانی است. ما هر روز تغییر می‌کنیم. به مرور و با نرمی خود را از انزوا و تنهایی اعتیاد بیرون آورده و وارد مسیر اصلی زندگی می‌شویم. این رشد، از آرزو کردن بدست نیامده است، بلکه نتیجه عمل و دعای ماست. هدف اصلی قدم هفتم این است که ما از خود جدا شویم و سعی کنیم خودمان را با اراده نیروی برترمان، وفق دهیم.

در صورتی که مراقب نباشیم و متوجه مفهوم روحانی قدم هفتم نشویم، ممکن است با مشکلاتی روبرو شده و دوباره بدبختی‌های گذشته را بر سر خود بیاوریم. یکی از خطراتی که وجود دارد، این است که نسبت به خود بیش از حد سخت‌گیر باشیم.

مشارکت با سایر معتادان در حال بهبودی، به ما کمک می‌کند که به خودمان سخت‌گیر نباشیم. پذیرش نواقص دیگران، می‌تواند به ما کمک کند که فروتنی را بیاموزیم و راه را برای رفع نواقص خود هموار کنیم. خداوند، اغلب از طریق کسانی که به اندازه کافی به بهبودی اهمیت می‌دهند، به ما کمک می‌کند. تا از کمبودهای اخلاقی خود آگاه شویم.

ما متوجه شده‌ایم که فروتنی، نقش بزرگی در این برنامه و روال زندگی تازه ما دارد. ما ترازنامه خود را تهیه می‌کنیم، آمادگی پیدا می‌کنیم که بگذاریم خداوند نواقص شخصیتی‌مان را برطرف کند و با فروتنی از او می‌خواهیم کمبودهای اخلاقی‌مان را برطرف کند. این راه ما به سوی رشد روحانی است و ما خواستار ادامه آن هستیم. بنابراین آماده‌ایم قدم هشتم را برداریم.

### قدم هشتم

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

قدم هشتم، فروتنی نویافته ما را به آزمایش می‌گذارد. هدف ما رهایی از زیر بارگناهی است که تا به حال به دوش کشیده‌ایم. ما می‌خواهیم بدون ترس یا تعرض، در چشم‌های دنیا نگاه کنیم. آیا تمایل داریم فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم تهیه کنیم، تا احساس گناه و ترسی را که گذشته ما در خود دارد از میان ببریم؟ برای مؤثر واقع شدن این قدم، تجربه به ما نشان می‌دهد که قبل از هر چیز باید تمایل در ما به وجود آید.

قدم هشتم آسان نیست و مستلزم صداقت نوظهوری در مورد رابطه ما با دیگران است. قدم هشتم، سلسله مراتب عفو و بخشش را به جریان در می‌آورد. ما دیگران را می‌بخشیم، احتمالاً آن‌ها نیز ما را بخشیده و سرانجام ما هم خود را می‌بخشیم و می‌آموزیم که چگونه در این دنیا زندگی کنیم. وقتی که به این قدم می‌رسیم، آمادگی پیدا می‌کنیم که بجای توقع درک شدن، درک کنیم. وقتی بدانیم که در چه قسمت‌هایی نیاز به جبران خسارت داریم، زندگی کردن و اجازه زندگی دادن، آسان‌تر خواهد شد. این کار ممکن است اکنون مشکل به نظر برسد، اما وقتی آن را انجام دادیم، تعجب می‌کنیم که چرا مدت‌ها قبل آن را انجام نداده‌ایم.

ما برای تهیه یک فهرست دقیق، به قدری صداقت واقعی، نیاز داریم. یکی از کارهایی که برای آمادگی جهت تهیه فهرست قدم هشتم مفید به نظر می‌رسد، تعریف لغت «صدمه» است. یکی از تعاریف صدمه، خسارت جسمی و

روحی است و تعریف دیگر آن عامل درد و رنج بودن و ضرر و زیان رساندن است. خسارت ممکن است در اثر یک حرف، یک کار و یا عدم انجام کاری به وجود آید. صدمه می‌تواند نتیجه حرف‌ها یا کارهای عمدی و یا غیرعمدی باشد. درجه و شدت صدمه، از باعث ناراحتی خیال کسی شدن شروع و به آسیب جسمی رساندن و حتی قتل ختم می‌شود.

قدم هشتم، ما را با مشکلی روبرو می‌کند. بسیاری از ما به سختی می‌توانیم اقرار کنیم که به دیگران لطمه زده‌ایم، زیرا تصوّر می‌کردیم که خود قربانی اعتیاد بوده‌ایم. اجتناب از این گونه توجیه‌ها در قدم هشتم بسیار مهم است. ما باید حساب کاری را که در حق ما شده است، از حساب کاری که در حق دیگران کرده‌ایم، جدا کنیم. ما توجیهات و عقایدمان را در مورد قربانی بودن کنار می‌گذاریم. اغلب ما فکرمی‌کردیم که فقط به خودمان صدمه زده‌ایم، اما اگر بخواهیم اسم خودمان را هم در لیست منظور کنیم، آن را در انتهای فهرست می‌نویسیم. این قدم، یک مجموعه از اقداماتی است که منجر به ترمیم خرابی‌های زندگی ما می‌شود.

قضاوت در مورد تقصیر دیگران، ما را آدم‌های بهتری نمی‌کند. آن چه که حال ما را بهتر می‌کند، آزاد شدن از زیر بار گناه و تصفیه زندگی‌مان است. با نوشتن فهرست خود، دیگر نمی‌توانیم صدمه زدن به دیگران را انکار کنیم و اقرار می‌کنیم که مستقیماً و یا بطور غیر مستقیم با اعمال، دروغ‌ها، وعده‌های توخالی و یا غفلت‌هایمان دیگران را آزار داده‌ایم.

ما فهرست‌مان را می‌نویسیم و یا از قدم چهارم استفاده می‌کنیم و هر اسم جدیدی که به فکرمان رسید به آن اضافه می‌کنیم. با این فهرست، صادقانه روبرو می‌شویم و با روشن بینی، تقصیرات خود را بررسی می‌کنیم، تا تمایل به جبران خسارت در ما پدید آید.

در بعضی از موارد ممکن است کسانی را که به آن‌ها بد کرده‌ایم شناسیم. تمام کسانی که در دوران مصرف با آن‌ها در تماس بوده‌ایم در معرض خطر قرار داشته‌اند. بسیاری از اعضاء، در فهرست خود والدین، همسران، فرزندان، دوستان، عشاق، معتادان دیگر، آشنایان معمولی، همکاران، صاحب کاران، معلمین، صاحب خانه‌ها و غریبه‌ها را ذکر کرده‌اند. ما می‌توانیم اسم خودمان را

هم در این فهرست بیاوریم، زیرا در دوران مصرف به آهستگی مشغول نابودی خود نیز بوده‌ایم. برای جبران خسارت مالی بهتر است لیست جداگانه‌ای از افراد زیان دیده تهیه کنیم.

درست مانند سایر قدم‌ها، در این قدم هم باید دقیق باشیم. اکثر ما در رابطه با هدفی که از نوشتن این فهرست داریم، بیشتر با کم و کسر روبرو می‌شویم، تا با زیادی. در عین حال نمی‌توانیم تکمیل این قدم را به خاطر عدم اطمینان در کامل بودن فهرست‌مان به تعویق اندازیم. ما هرگز کارمان تمام نمی‌شود.

مشکل نهایی در به کارگیری قدم هشتم، جدا کردن آن از قدم نهم است. تصوّر و تجسم جبران خسارت، می‌تواند مانع عمده‌ای برای نوشتن فهرست و تمایل پیدا کردن باشد. ما طوری این قدم را انجام می‌دهیم که گویی قدم نهم وجود ندارد. ما حتی در مورد جبران خسارت فکر هم نمی‌کنیم و فقط توجّه خود را دقیق بر روی آن چه قدم هشتم گفته است متمرکز می‌کنیم: «فهرستی تهیه کرده و تمایل پیدا کن». مهم‌ترین کاری که این قدم برای ما انجام می‌دهد این است که ما را از دید و طرز تلقی تازه‌ای که کم‌کم در مورد خود و در رابطه با دیگران پیدا کرده‌ایم، آگاه می‌کند.

گوش دادن به تجربیات اعضای دیگر در مورد این قدم، مطالب گنگی را که برای نوشتن این فهرست ممکن است با آن روبرو شویم برای مان روشن می‌کند. همین‌طور راهنماهای مان هم ممکن است تجربیات شان را در مورد کار کردن قدم هشتم با ما درمیان بگذارند و مطرح کردن سؤالات مان در جلسات نیز می‌تواند ما را از موهبت وجدان گروه بهره‌مند کند.

قدم هشتم، تحول بزرگی در زندگی‌ای که تحت تسلط احساس گناه و افسوس است ایجاد می‌کند. آینده ما تغییر می‌کند و دیگر لازم نیست از کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم دوری کنیم. در اثر برداشتن این قدم، آزادی تازه‌ای به ما داده می‌شود که به انزوای مان خاتمه می‌دهد. وقتی متوجه نیاز خود به بخشودگی می‌شویم، بیشتر به بخشیدن تمایل پیدا می‌کنیم. در این مرحله ما حداقل می‌دانیم که دیگر عمداً باعث بدبختی دیگران نمی‌شویم.

قدم هشتم، یک قدم عملی است و مانند بقیه قدم‌ها سریعاً نتیجه می‌دهد. اکنون می‌توانیم با آزادی جبران خسارت خود را در قدم نهم آغاز کنیم.

## قدم نهم

«ما بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.»

این قدم را نباید پشت گوش انداخت. زیرا در غیر این صورت مثل این است که در برنامه خود جایی برای لغزش ذخیره کرده باشیم. به نظر می‌رسد که غرور، ترس، تعلل و کار امروز را به فردا افکندن، اغلب در این راه، موانع صعب‌العبوری هستند و سد راه پیشرفت و رشد می‌شوند. مسئله مهم این است که کار را شروع کنیم و آماده پذیرش واکنشهای کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم باشیم و به بهترین وجهی که می‌توانیم خسارت‌ها را جبران کنیم.

موقع شناسی، یکی از نکات مهم این قدم است. ما بایست در وقت مناسب جبران خسارت کنیم، جز در مواردی که انجام آن صدمات بیشتری به بار آورد. گاهی اوقات، در واقع نمی‌توانیم جبران خسارت کنیم، زیرا انجام این کار عملی و ممکن نیست و در بعضی از شرایط ممکن است جبران خسارت، از حد توانایی ما خارج باشد. ما دریافتیم در مواردی که امکان تماس با شخص آزار دیده وجود نداشته باشد، تمایل می‌تواند جای اقدام و عمل را پر کند، اما هرگز نباید به خاطر خجالت، ترس و تنبلی از تماس گرفتن خودداری کنیم.

ما می‌خواهیم از زیر بار گناه خلاص شویم، اما نمی‌خواهیم بهای آن را دیگران بپردازند. باید از به میان کشاندن پای شخص ثالث یا رفقای زمان مصرف که شاید مایل نباشند نامی از آن‌ها برده شود، خودداری کنیم. ما حق نداریم و نیازی هم نیست که شخص دیگری را به خطر اندازیم. در این گونه موارد غالباً لازم است از دیگران طلب راهنمایی کنیم.

توصیه می‌کنیم مشکلات قانونی به وکلا سپرده شود و مشکلات مالی و پزشکی به متخصصین آن واگذار گردد. قسمتی از یادگیری زندگی موفقیت‌آمیز آموختن این است که چه وقت احتیاج به کمک داریم.

در برخی از روابط گذشته ما ممکن است هنوز مسائل حل نشده‌ای وجود داشته باشد. ما با جبران خسارت سهم خود را برای حل کردن این مسائل انجام می‌دهیم. ما می‌خواهیم از ادامه مخالفت و رنجش مداوم دوری کنیم. در بسیاری از موارد تنها کاری که از دست‌مان بر می‌آید این است که به سراغ شخص مورد

نظر خود برویم و با فروتنی، درک خطاهای گذشته خود را از اودرخواست کنیم. بعضی از اوقات که دوستان قدیمی و خویشاوندان از کدورت خود دست برمی دارند، لحظات لذت بخشی است. تماس گرفتن با فردی که هنوز داغ دلش تازه است، می تواند خطرناک باشد. در مواردی که جبران خسارت مستقیم برای ما یا دیگران خطری به وجود آورد، جبران خسارت غیر مستقیم ممکن است ضرورت پیدا کند. ما به بهترین نحوی که می توانیم جبران خسارت می کنیم. ما سعی می کنیم به یاد داشته باشیم که این کار را به خاطر خودمان انجام می دهیم. به جای احساس گناه و پشیمانی قبلی، احساس می کنیم که از گذشته خود رها شده ایم.

ما می پذیریم که اعمال خودمان باعث به وجود آمدن دید و طرز تلقی منفی ما بوده است. قدم نهم به ما در مورد احساس گناهی که نسبت به خود داریم و به دیگران در مورد احساس خشنی که نسبت به ما دارند کمک می کند. گاهی اوقات تنها جبران خسارتی که می توانیم انجام دهیم، این است که پاک بمانیم. ما آن را به خودمان و عزیزانمان مدیونیم. ما دیگر به خاطر مصرفمان باعث آلودگی اجتماع خود نمی شویم. گاه تنها راه جبران خسارت، خدمت به جامعه است. ما اکنون در حال کمک به خود و سایر معتادان در مسیر بهبودی هستیم و این تلافی بزرگی در حق کل جامعه است.

در جریان بهبودی، سلامت عقل به ما بازگردانده می شود و قابلیت برقراری رابطه های مثبت با دیگران، جزئی از این سلامتی است. ما اکنون کمتر مردم را تهدیدی برای امنیت خود می دانیم. احساس امنیت واقعی، جای درد جسمی و سردرگمی روحی را که در گذشته احساس می کردیم گرفته است. ما با افرادی که به آن ها صدمه زده ایم با فروتنی و حوصله روبرو می شویم. بسیاری از نزدیکان صمیمی ما ممکن است از پذیرش بهبودی ما به عنوان یک واقعیت اکراه داشته باشند. نباید فراموش کنیم که آن ها رنج و عذاب زیادی کشیده اند، اما معجزات هم به وقت خود بوقوع خواهند پیوست. بسیاری از ما که از خانواده های خود جدا شده بودیم، دوباره موفق شده ایم که روابط خود را با آن ها برقرار کنیم. به تدریج پذیرش تغییرات ما برای شان آسان تر می شود. طول دوران پاکي، خود بهترین محاب کننده است. بردباری، قسمت مهمی از بهبودی

ماست. عشق بدون شرطی که تجربه می‌کنیم، میل به زندگی را دوباره در ما شعله‌ور می‌کند و هر حرکت مثبتی از جانب ما موقعیت غیر منتظره‌ای را برای‌مان به وجود می‌آورد. در جبران خسارت، ایمان و شجاعت فراوانی صرف می‌شود که نتیجه آن رشد روحانی بیشتر است.

ما در حال رهایی از زیر بار خرابی‌های گذشته‌مان هستیم و می‌خواهیم حساب و کتاب زندگی‌مان را با تهیه مستمر ترازنامه قدم دهم همچنان درست نگاه داریم.

### قدم دهم

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

قدم دهم، ما را از زیر بار خرابکاری‌های حال حاضرمان آزاد می‌کند. اگر در مورد نقص‌های مان حواس مان جمع نباشد، ما را به بن‌بستی می‌کشاند که دیگر نمی‌توانیم از آن پاک بیرون بیاوریم.

یکی از اولین چیزهایی که در معتادان گمنام یاد می‌گیریم، این است که اگر مصرف کنیم، بازنده می‌شویم و همین‌طور می‌آموزیم که اگر بتوانیم از انجام کارهایی که باعث زجرمان می‌شود، اجتناب کنیم، درد کمتری را تجربه خواهیم کرد. مفهوم ادامه روزانه ترازنامه شخصی، این است که ما عادت می‌کنیم، خودمان، رفتارمان، دیدگاه‌مان و روابط‌مان را مورد بررسی قرار دهیم.

ما بندگان عادتیم و در برابر طرز تفکر و واکنش‌های قدیمی خود آسیب پذیریم. بعضی اوقات به نظر می‌رسد که ادامه مسیر قدیمی خود تخریبی، آسان‌تر از ورود به یک راه جدید و ظاهراً خطرناک است. ما دیگر مجبور نیستیم به دام الگوهای قدیمی خود بیفتیم. ما امروز حق انتخاب داریم.

قدم دهم می‌تواند به ما کمک کند که مشکلات زندگی خود را حل کنیم و از تکرار آن جلوگیری کنیم. ما در طول روز اعمال خود را بررسی می‌کنیم. برخی از ما در مورد احساسات خود نیز مطالبی می‌نویسیم و چگونگی آن‌ها را تشریح کرده و نقشی را که ممکن است در به وجود آمدن این مشکلات داشته باشیم، بررسی می‌کنیم. آیا به کسی زیان رسانده‌ایم؟ آیا لازم است بپذیریم که در



اشتباه بوده ایم؟ اگر مشکلاتی وجود داشته باشد، سعی می‌کنیم آن‌ها را حل و فصل کنیم. اگر به این گونه مسائل رسیدگی نکنیم، خود به خود حادثه‌تر می‌شوند.

این قدم می‌تواند خط دفاعی ما در مقابل دیوانگی قدیمی باشد. ما می‌توانیم از خود سؤال کنیم که آیا در حال افتادن به ورطه الگوهای قدیمی خشم، رنجش و ترس نیستیم؟ آیا احساس نمی‌کنیم که بدام افتاده ایم؟ آیا خودمان را به دست خود به دردسر نمی‌اندازیم؟ آیا بیش از حد گرسنه، عصبانی، تنها و خسته نیستیم؟ آیا زیاد خودمان را جدی نمی‌گیریم؟ آیا باطن خود را با ظاهر دیگران مقایسه نمی‌کنیم؟ آیا از بیماری جسمی رنج نمی‌بریم؟ جواب این سؤالات می‌تواند به ما کمک کند که بتوانیم با مشکلات روزمره خود روبرو شویم. ما دیگر مجبور نیستیم با احساس درونی زندگی کنیم. بسیاری از نگرانی‌های بزرگ و مشکلات اساسی ما به خاطر بی‌تجربگی ما در زندگی کردن بدون مواد مخدر است. غالباً وقتی از اعضای قدیمی می‌پرسیم که چه باید کرد؟ از سادگی جواب‌شان متعجب می‌شویم.

قدم دهم را می‌توان سوپاپ دفع فشار خواند. ما این قدم را وقتی که کم و کیف مسائل روز هنوز از خاطرم‌ان نرفته است، به کار می‌گیریم. کارهایی را که کرده‌ایم می‌نویسیم و سعی می‌کنیم اعمال خود را توجیه نکنیم. ترازنامه را معمولاً پس از پایان روز می‌توان نوشت. اولین کاری که می‌کنیم توقف است! سپس با تأمل به خود اجازه می‌دهیم که از موهبت فکر کردن بهره‌مند شویم. اعمال، واکنش‌ها و انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنیم. غالباً متوجه می‌شویم که وضع‌مان به مراتب بهتر از آن است که احساس‌مان به ما می‌گوید. قدم دهم به ما اجازه می‌دهد اعمال خود را بررسی کرده و قبل از آن که وضع بدتر شود به خطاهای‌مان اقرار کنیم. لازم است از توجیه اعمال‌مان، حذر کنیم. ما سریعاً به خطاهای خود اقرار می‌کنیم و آن‌ها را تشریح نمی‌کنیم.

ما این قدم را به طور مستمر کار می‌کنیم. قدم دهم، قدم پیش‌گیری است. هرچه بیشتر این قدم را کار می‌کنیم کمتر با قسمت تصحیحی آن سر و کار پیدا خواهیم کرد. این قدم ابزار بسیار خوبی برای اجتناب از بدبختی‌هایی است که ما بر سر خود می‌آوریم. ما احساسات، عواطف، هوس‌ها و اعمال خود را زیر نظر

می‌گیریم. به طور مرتب، مراقب خود هستیم و بدین ترتیب می‌توانیم از تکرار اعمالی که باعث بد شدن حال مان می‌شوند، خودداری کنیم.

حتی در اوقاتی که حال مان خوبست و همه چیز بر وفق مراد است نیز به این قدم نیازمندیم. احساس خوب، برای ما چیز تازه‌ای است و باید قدر آن را بدانیم. در وقت بدی اوضاع، می‌توانیم چیزهایی که در وقت خوبی اوضاع کاربرد داشته‌اند را امتحان کنیم. ما، حق داشتن حال خوب را داریم. ما، حق انتخاب داریم. دوران خوش، دام و تله هم می‌تواند باشد و این خطر وجود دارد که فراموش کنیم. پاکی، اولویت اول ماست. برای ما مفهوم بهبودی به مراتب بیشتر از فقط خوشی است.

لازم است به خاطر داشته باشیم که همه اشتباه می‌کنند. ما، هرگز کامل نمی‌شویم، اما با استفاده از قدم دهم می‌توانیم خودمان را بپذیریم. ما با ادامه ترانامه شخصی خود، هم اکنون و در همین جا، از خود و از گذشته خود رها می‌شویم. ما دیگر موجودیت خود را توجیه نمی‌کنیم. این قدم، به ما امکان می‌دهد که خودمان باشیم.

## قدم یازدهم

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

ده قدم اول، زمینه را برای ارتقاء رابطه آگاهانه ما با خداوندی که خود درک می‌کنیم فراهم کرده است و زیربنای دسترسی به اهداف مثبت دیرینه ما می‌باشد. پس از رسیدن به این مرحله از برنامه روحانی‌مان که در اثر تمرین ده قدم اول حاصل شده است، اکثر ما میل به دعا و مراقبه را پیدا می‌کنیم. حالت روحانی ما، اساس اصلی بهبودی موفقیت‌آمیزی است که رشد نامحدودی را با خود به ارمغان می‌آورد.

بسیاری از ما وقتی به قدم یازدهم می‌رسیم، شروع به فهم واقعی بهبودی می‌کنیم. در قدم یازدهم، زندگی مفهوم عمیق‌تری پیدا می‌کند. ما با تسلیم زمام امور، قدرت به مراتب بیشتری پیدا می‌کنیم.

ماهیت اعتقادات ما، تعیین کننده روش دعا و مراقبه ما خواهد بود. فقط باید مطمئن شویم که نظام اعتقادی ما برای مان کار می کند. در بهبودی، نتایج مهم است. همان طور که قبلاً گفته شد، به محض این که ما وارد برنامه معتادان گمنام شدیم و خود را تسلیم بیماری خود کردیم، گویی تمام دعا‌های مان مستجاب شدند. رابطه آگاهانه‌ایکه در این قدم توصیف شده، نتیجه مستقیم زندگی کردن قدم‌هاست. ما از این قدم برای ارتقاء و نگهداری از حالت روحانی خود استفاده می کنیم.

در آغاز، وقتی ما به این برنامه آمديم، از یک نیروی برتر کمکی دریافت کردیم که جریان آن، با تسلیم ما به این برنامه، به حرکت درآمد. مقصود از قدم یازدهم این است که آگاهی ما از این قدرت، افزایش پیدا کند و توانایی خود را برای استفاده از این منبع قدرت، در زندگی جدیدمان افزایش دهیم.

ما هر چه بیشتر با دعا و مراقبه رابطه آگاهانه‌مان را با خدای خود گسترش دهیم، آسان ترمی توانیم بگوییم: «باشد که اراده تو انجام شود نه اراده من». ما در وقت نیازی توانیم از خدا طلب کمک کنیم، تا زندگی مان بهتر شود. صحبت‌هایی که بعضی از مردم درباره تجربه‌های شان از مراقبه یا عقاید مذهبی شخصی خود می کنند، همیشه در مورد همه ما صادق نیست. برنامه ما یک برنامه روحانی است نه مذهبی. تا زمان رسیدن به قدم یازدهم، نواقص شخصیتی که باعث گرفتاری های سابق بوده‌اند، به کمک ده قدم قبلی، مورد توجه قرار گرفته‌اند. تجسم تصویری که ما از کسی که آرزوی بودنش را داریم، فقط نگاهی گذرا به اراده خداوند برای ماست. دید ما آن قدر محدود است که فقط می توانیم به امیال و نیازهای آنی خود توجه کنیم.

ما خیلی آسان می توانیم دوباره گرفتار عادات سابق خود شویم. برای تضمین بهبودی و رشد خود، باید بیاموزیم که زندگی مان را بر مبنای یک روال روحانی معقول ادامه دهیم. خداوند، هیچ وقت به زور به کسی لطف نمی کند، اما اگر از او بخواهیم، به ما کمک خواهد کرد. با آنکه ما معمولاً احساس می کنیم که چیزی در ما سریعاً تغییر کرده است، اما مدتی طول می کشد تا متوجه تغییرات زندگی خود بشویم. وقتی نهایتاً از انگیزه‌های خودخواهانه خود دست برداریم، با آرامشی که هرگز تصور آن را هم نکرده‌ایم، آشنا خواهیم شد. اخلاقیات وقتی

تحییلی باشد، آن قدرتی را که ما در صورت انتخاب زندگی روحانی، پیدا می‌کنیم، ندارد. بیشتر ما وقتی حال‌مان خوب نیست دعا می‌کنیم و به مرور می‌آموزیم که اگر همیشه دعا کنیم، حال‌مان کمتر خراب می‌شود و اگر بشود، شدت کمتری خواهد داشت.

خارج از انجمن معتادان گمنام، گروه‌های مختلفی وجود دارد که مراقبه می‌کنند، تقریباً همگی این گروه‌ها به مذهب و یا فلسفه خاصی تعلق دارند و تأیید هر یک از آن‌ها بر خلاف سنت‌های ماست و همچنین حقوق فرد را در انتخاب یک خدای قابل قبول برای خود، محدود می‌کند. مراقبه، به ما امکان می‌دهد که به میل خود درعالم روحانی ترقی کنیم. بعضی از چیزهایی که در گذشته برای ما کاری از پیش نبرده‌اند، ممکن است امروز مفید واقع شوند. ما به هر روز با یک دید تازه و فکر باز نگاه می‌کنیم. ما می‌دانیم که اگر برای خواست خدا دعا کنیم، بهترین نتیجه ممکن را بدون در نظر گرفتن این که خودمان چه فکری می‌کنیم، خواهیم گرفت. این دانش، بر مبنای اعتقادات و تجربیات ما به عنوان معتادان در حال بهبودی استوار است.

دعا، در میان گذاشتن مسائل‌مان با نیروی برتر است. بعضی وقت‌ها که دعا می‌کنیم، اتفاق خارق‌العاده‌ای می‌افتد و ما وسایل، راه‌ها و انرژی انجام کارهایی را پیدا می‌کنیم که فراتر از ظرفیت‌مان است. دعا و تسلیم روزانه، قدرت نامحدودی به ما می‌دهد، به شرط این که ایمان‌مان را حفظ و تمدید کنیم. برای بعضی، دعا کردن درخواست کمک از خدا و مراقبه، به انتظار جواب نشستن است. ما می‌آموزیم که در مورد تقاضای چیزهای خاص به هنگام دعا، بسیار مراقب باشیم. ما دعا می‌کنیم که خدا اراده خود را به ما نشان دهد و در انجام آن ما را یاری کند. در بعضی از موارد او اراده خود را آن‌چنان به وضوح آشکار می‌کند که ما هیچ مشکلی در تشخیص آن نداریم. اما در موارد دیگر، نفس ما آن قدر در خودمحموری غرق است که اراده خداوند را برای خود بدون مقاومت و تسلیم مجدد نمی‌پذیریم. در صورتی که برای رهایی از زیر سلطه عوامل منحرف کننده دعا کنیم، کیفیت دعای مان معمولاً بهتر خواهد شد و ما می‌توانیم تفاوت آن را حس کنیم. دعا کردن به تمرین نیاز دارد و باید به خاطر داشت که افراد ماهر، متبحر به دنیا نیامده‌اند و برای مهارت خود زحمات زیادی

کشیده‌اند. ما از راه دعا، جویای رابطه آگاهانه با خداوند خود می‌شویم و با مراقبه این رابطه را برقرار کرده و به کمک قدم یازدهم از آن نگهداری می‌کنیم. قبل از آمدن به معتادان گمنام، عده‌ای از ما مذاهب و مکاتب مراقبه مختلفی را تجربه کرده بودیم، این روش‌ها بعضی از ما را کاملاً گیج و سرگردان کرده بودند. ما مطمئن بودیم که خدا می‌خواهد که ما برای ارتقاء به مراحل بالاتری از آگاهی، از مواد مخدر استفاده کنیم. بسیاری از ما در اثر این عملکرد، کارمان به جاهای باریک کشیده شد، اما هرگز به ذهن مان خطور نکرد که اثرات مخرب اعتیاد سرمنشاء تمام مشکلات ماست و ما هر راهی را که کمترین نور امیدی در آن بود، تا انتها دنبال می‌کردیم.

در سکوت لحظات مراقبه، اراده خدا بر ما روشن می‌شود. ساکت کردن افکار از طریق مراقبه آرامش درونی خاصی را به همراه می‌آورد و ما را با خداوندی که در درون ماست مرتبط می‌سازد. دلیل اصلی مراقبه، این است که بدون فکر آرام، ارتباط با خدا، حتی اگر محال هم نباشد، بسیار مشکل است. لازم است افکار همیشه مشغول معمولی، ساکت شوند تا بتوانیم پیشرفت کنیم. بنابراین هدف تمرینات مقدّماتی ما، ساکت کردن فکر است و باید بگذاریم افکاری که به مغزمان راه می‌یابند به مرگ طبیعی از بین بروند. وقتی قسمت مراقبه قدم یازدهم برای مان به صورت یک واقعیت درآید، به مرور از افکار خود فارغ می‌شویم.

توازن عاطفی، یکی از اولین نتایج مراقبه است و تجربه ما به خوبی آن را نشان می‌دهد. بعضی از ما شکست خورده به این برنامه آمدم و مدتی دور و برانجمن پرسه می‌زدیم، با این فکر که فقط می‌توان راه نجات و خدا را در فرقه‌های مختلف مذهبی پیدا کرد، بسیار آسان است که بر فراز ابرهای پر شورو شوق مذهبی به پرواز درآییم و دوباره از در بیرون زده و فراموش کنیم که معتادیم و بیماری را علاجی داریم.

می‌گویند در صورتی مراقبه ارزش دارد که بتوانیم نتیجه آن را در زندگی روزمره خود ببینیم، واقعیتی که در قدم یازدهم به وضوح مشخص شده است، «آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش می‌باشد». برای آن عده از ما که دعا نمی‌کنند، تنها راه برداشتن این قدم، مراقبه است.

ما دعا می‌کنیم، چون به ما آرامش می‌دهد و اعتماد به نفس و شهامت را به ما بازمی‌گرداند و به ما کمک می‌کند که زندگی‌مان خالی از بی‌اعتمادی و ترس باشد. وقتی انگیزه‌های خودخواهانه خود را کنار بگذاریم و طلب راهنمایی کنیم، صلح و آرامش را احساس می‌کنیم. ما شروع به تجربه همدلی و درک دیگران می‌کنیم، چیزی که قبل از کارکردن این قدم، برای ما ممکن نبود.

همان طور که جویای ارتباط شخصی خود با خدای خود می‌شویم شروع به شکفتن می‌کنیم، درست مانند غنچه‌ای که زیر نور آفتاب آغاز به شکفتن می‌کند. به مرور متوجه می‌شویم که عشق خداوندی همیشه حی و حاضر و فقط منتظر پذیرش ما بوده است. ما حرکت خود را می‌کنیم و برکتی را که هر روز به رایگان به ما داده می‌شود، می‌پذیریم و درمی‌یابیم که اتکا به خداوند کم‌کم راحت‌تر می‌شود.

در اوایل ورود به این برنامه، ما معمولاً خیلی از چیزهای را که ظاهراً خواسته‌ها و نیازهای مهمی به نظر می‌رسند، از خدا می‌خواهیم، اما در اثر رشد معنوی و ارتباط با نیروی برترمان به مرور متوجه می‌شویم تا وقتی که به نیازهای روحانی خود پاسخ دهیم، مشکلات زندگی تا حد قابل تحملی تخفیف پیدا می‌کنند. وقتی فراموش کنیم که قدرت واقعی‌مان از کجا سرچشمه می‌گیرد، به فوریت گرفتار همان الگوهای فکری و حرکاتی که کارمان را به این برنامه کشانده‌اند، می‌شویم. به مرور تعریف جدیدی از ایمان و درک پیدا می‌کنیم و به مرحله‌ای می‌رسیم که می‌بینیم بزرگ‌ترین نیازمان، آگاهی از خواست خدا برای خود و قدرت اجرای آن می‌باشد. ما خواهیم توانست چیزهایی را که شخصاً ترجیح می‌دهیم کنار بگذاریم، زیرا متوجه می‌شویم که خواست خدا برای ما از همان چیزهایی تشکیل شده که بیش از هر چیز دیگری، برای‌مان با ارزش است. به مرور اراده خداوند برای‌مان تبدیل به خواسته واقعی خودمان می‌شود. این حالت، حسی است و ممکن نیست که بتوانیم آن را با کلمات، درست تشریح کنیم.

به مرور آمادگی پیدا می‌کنیم که بگذاریم دیگران خودشان باشند و دیگر احتیاج نداریم در مورد آن‌ها قضاوت کنیم. خواسته دخالت در هر امری، ضرورت خود را از دست می‌دهد و ما که قبلاً نمی‌توانستیم مفهوم پذیرش را

درک کنیم، امروز با آن آشنا شده‌ایم.

در طول روز هر چه پیش آید فرقی نمی‌کند و ما می‌دانیم که خدا هر آن چه را که برای سلامت روحانی لازم داریم، در اختیارمان گذاشته است. برای ما اقرار به عجز آسان است، زیرا خدا به اندازه کافی قدرت دارد که برای پاک ماندن و بهره‌مندی از رشد روحانی به ما کمک کند. خداوند به ما کمک می‌کند که حساب و کتاب خود را مرتب کنیم.

به مرور تشخیص واقعیت برایمان آسان‌تر می‌شود. از طریق تماس مداوم با نیروی برترمان، جواب‌هایی را که بدان نیاز داریم، می‌گیریم. ما قدرت انجام کارهایی را پیدا می‌کنیم که زمانی انجام‌شان برایمان ممکن نبود. ما به عقاید دیگران احترام می‌گذاریم. ما شما را تشویق می‌کنیم که مطابق اعتقادات خود جویای راهنمایی و کسب نیرو شوید.

ما از بابت این قدم سپاسگزاریم، زیرا شروع به دریافت چیزهایی می‌کنیم که به صلاح ماست. بعضی وقت‌ها، ما برای رسیدن به خواسته‌های خود، دعاهائی کردیم که پس از مستجاب شدن، باعث گرفتاری مان شده‌اند. ما گاه برای رسیدن به چیزی دعا می‌کردیم، اما پس از دریافت آن چون نمی‌توانستیم از عهده آن برآییم مجبور می‌شدیم دعا کنیم که خدا دوباره آن را از ما پس بگیرد. پس از آن که متوجه قدرت دعا و مسئولیتی که به همراه آن است شدیم، خواهیم توانست از قدم یازدهم به عنوان یک راهنما در برنامه روزانه‌مان استفاده کنیم.

ما دعا کردن را برای آن چه که خدا برایمان می‌خواهد آغاز می‌کنیم. بدین ترتیب فقط چیزهایی را دریافت می‌کنیم که ظرفیتش را داریم و می‌توانیم با آن‌ها روبرو شویم، زیرا خداوند ما را برای انجام آن آماده می‌کند. بعضی از ما به زبان ساده مراتب قدردانی خود را به پاس موهبت‌های خداوندی ابراز می‌کنیم.

در حالت تسلیم و فروتنی، این قدم را مرتباً تکرار می‌کنیم تا هدیه دانش و قدرت را از خدایی که خود درک کرده‌ایم، دریافت کنیم. قدم دهم، اشتباهات روزمره را جبران می‌کند، تا بتوانیم قدم یازدهم را کار کنیم. بدون انجام این قدم، احتمال زیادی برای رسیدن به یک بیداری روحانی وجود ندارد و رعایت اصول روحانی در زندگی‌مان میسر نخواهد شد و همچنین پیام مؤثری برای

جذب دیگران به بهبودی نخواهیم داشت. طبق اصلی روحانی، ما باید برای نگه داشتن آن چه که در معتادان گمنام به ما داده شده است، آن را به دیگران بدهیم. وقتی که ما برای پاک ماندن دیگران، به آن ها کمک می کنیم، از منافع ثروت روحانی خود بهره مند می شویم. ما باید به رایگان و با سپاس آن چه را که به رایگان و با سپاس به ما داده شده است را به دیگران بدهیم.

## قدم دوازدهم

«با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.» خرابی های زندگی گذشته ما باعث شد که به معتادان گمنام بیاایم و تنها انتظاری که نداشتیم بیداری روحانی بود، ما فقط و فقط می خواستیم که دیگر درد نکشیم.

قدم ها، ما را به طرف یک بیداری روحانی هدایت می کنند. این بیداری، باتغییراتی که در زندگی ما پدید می آید به وضوح قابل رؤیت است. تغییرات پیش آمده، به ما امکان بهتری می دهند که بتوانیم اصول روحانی را در زندگی خود پیاده کنیم و پیام بهبودی و امید را به معتادی که هنوز در عذاب است برسانیم. در صورتی که ما اصول پیام خود را در زندگی رعایت نکنیم، پیام مان بی معنا خواهد بود. وقتی ما مطابق اصول برنامه زندگی می کنیم، اعمال و زندگی ما به مراتب بیشتر از کلمات و نشریات مان به آن معنا می دهد.

اگرچه پدیده بیداری روحانی، به صور گوناگونی در شخصیت های مختلف انجمن ما نمایان می شود. لیکن بیداری های روحانی جنبه های مشترکی نیز دارند که شامل از میان رفتن احساس تنهایی و به وجود آمدن جهت و مسیر در زندگی است، بسیاری از ما معتقدیم که اگر بیداری روحانی با افزایش آرامش فکری و توجه به مسایل دیگران همراه نباشد، هیچ مفهومی ندارد. برای حفظ و نگهداری آرامش فکری خود سعی می کنیم که در زمان حال زندگی کنیم.

آن عده از ما که این قدم ها را به بهترین وجه ممکن کار کرده ایم، نتایج خوبی بدست آورده ایم. ما اعتقاد داریم که این نتایج، اثر مستقیم زندگی بر طبق اصول این برنامه است.



از همان وقتی که خیال‌مان از بابت اعتیاد راحت می‌شود، خطر در دست گرفتن اختیار زندگی، دوباره ما را تهدید می‌کند و درد و رنجی را که کشیده‌ایم، فراموش می‌کنیم. در دوران مصرف، اختیار زندگی ما در دست بیماری‌مان بود. هنوز هم این بیماری آماده و منتظر است که دوباره بر ما غلبه کند. ما به سرعت فراموش می‌کنیم که تمام کوشش‌های گذشته ما برای کنترل زندگی، با شکست مواجه شده بود.

در این مرحله، اکثر ما متوجه می‌شویم که تنها راه ممکن برای حفظ هدیه‌ای که به ما داده شده، این است که آن را با معتادانی که هنوز در عذابند در میان بگذاریم. این کار، بهترین راه برای جلوگیری از لغزش و شکنجه‌ایست که در صورت بازگشت به مصرف در انتظارمان است. ما اسم این کار را رساندن پیام می‌گذاریم و آن را به چند طریق مختلف انجام می‌دهیم.

در قدم دوازدهم، با رعایت اصول روحانی رساندن پیام بهبودی NA، ما موفق به حفظ پاکی خود می‌شویم. حتی عضو یک روزه انجمن NA هم می‌تواند این پیام را به معتاد دیگری برساند و نشان دهد که این برنامه کارآیی دارد.

وقتی پیام خود را با تازه‌واردی در میان می‌گذاریم، می‌توانیم از نیروی برتر خود بخواهیم که از ما به عنوان یک وسیله روحانی استفاده کند، اما پای مان را جای پای او نمی‌گذاریم. ما اکثراً در موقع رساندن پیام به تازه‌واردان، از یک معتاد در حال بهبودی دیگر مدد می‌گیریم. پاسخ به درخواست کمک، برای ما یک افتخار است. ما که در سیاه چال نومیدی گرفتار بوده‌ایم، از این که می‌توانیم به بهبودی دیگران کمک کنیم، در خود احساس خوشبختی می‌کنیم.

ما به تازه‌واردان کمک می‌کنیم که اصول معتادان گمنام را بیاموزند. سعی ما در این است که حس کنند قدم شان روی چشم ماست و متوجه شوند که این برنامه چه مزایایی برای شان در بردارد. ما تجربه، نیرو و امید خود را با آن‌ها در میان می‌گذاریم و در هر فرصتی که امکان داشته باشد، تازه‌واردان را به جلسات همراهی می‌کنیم.

قاعده کلی انجام قدم دوازدهم به طور دقیق، خدمت همراه با از خود گذشتگی است. ما بهبودی‌مان را مدیون خدایی هستیم که خود درک می‌کنیم. اکنون خود را در اختیار او می‌گذاریم تا از ما به عنوان وسیله‌ای برای بهبودی

خواستاران آن استفاده کند. اکثر ما می‌آموزیم که پیام‌مان را فقط به آن کسانی برسانیم که درخواست کمک می‌کنند. گاه تنها چیزی که می‌تواند یک معتاد دردمند را در قبول کمک تشویق کند شاهد زنده است. ممکن است یک معتاد در عذاب باشد، اما تمایل به درخواست کمک نداشته باشد، در این‌گونه مواقع می‌توانیم خود را در دسترس او قرار دهیم تا اگر درخواست کمک کرد یک نفر در دسترس باشد.

یادگیری کمک به دیگران، یکی از فوائد برنامه معتادان‌گمنام است. به کارگیری دوازده قدم، به صورت قابل ملاحظه‌ای ما را از خواری و نومیدی بیرون آورده و وسیله دست نیروی برترمان می‌کند. به ما قابلیت‌هایی داده می‌شود که می‌توانیم در جایی که از دست هیچ کس دیگر، کاری ساخته نیست، به هم نوع معتاد خود کمک کنیم. این‌گونه اتفاقات را همه روزه در میان خود می‌بینیم. این تغییرات معجزه‌آسا نمایانگر بیداری روحانی است. تجربه شخصی خود را در مورد چگونگی گذشته‌مان با دیگران در میان می‌گذاریم و با آن که وسوسه‌پند و اندرز دادن در ما شدید است، اما می‌دانیم که در صورت انجام آن، احترام خود را در میان تازه واردان از دست می‌دهیم. پند و اندرز، پیام ما را تار و غبار آلود می‌کند، پیامی که در ما تأثیر می‌گذارد، یک پیام ساده و صادقانه بهبودی از اعتیاد است.

ما در جلسات شرکت می‌کنیم و خود را برای خدمت در اختیار انجمن قرار می‌دهیم. ما با سپاس و به رایگان، وقت، خدمات و آن چه را که در این انجمن یافته‌ایم، تقدیم می‌کنیم. خدمتی که در معتادان‌گمنام، از آن صحبت می‌کنیم، هدف اصلی تمام گروه‌های ما است. مفهوم کار خدماتی، رسانیدن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب می‌باشد. ما هر چه مشتاقانه‌تر زحمت بکشیم و بیشتر خدمت کنیم، بیداری روحانی پربارتری خواهیم داشت.

اولین راه رساندن پیام، که نیاز به گفتگو و توضیح ندارد رفتار ماست. کسانی که ما را به عنوان افرادی گمراه، وحشت‌زده و منزوی می‌شناخته‌اند، وقتی ما را در خیابان می‌بینند متوجه می‌شوند که ترس از وجود ما گریخته است و ما به مرور در حال بازگشت به زندگی هستیم.

وقتی که راه NA را پیدا می‌کنیم، در زندگی جدیدمان دیگر جایی برای بی

حوصلگی و تن‌آسایی وجود نخواهد داشت. ما پاک می‌مانیم و رعایت اصول روحانی را در زندگی‌مان شروع می‌کنیم و از اصولی چون امید، تسلیم، پذیرش، صداقت، روشن بینی، تمایل، ایمان، تحمل، صبر، فروتنی، عشق بدون شرط، سخاوت و مهربانی بهره می‌گیریم. به همان نسبتی که بهبودی ما پیش می‌رود اصول روحانی، تمامی قسمت‌های دیگر زندگی ما را نیز در بر خواهد گرفت. ما سعی می‌کنیم که هم اکنون و همین جا بر طبق اصول این برنامه زندگی کنیم.

هم زمان با شروع یادگیری زندگی بر اساس اصول بهبودی، احساس شادی و ضعف در ما پدید می‌آید. وقتی ما می‌بینیم کسی که دو روز پاکي دارد به فردی که یکروز پاک است می‌گوید: «یک معتاد وقتی که تنهاست برای خود رفیق نابابی است». در خود احساس سرور می‌کنیم وقتی می‌بینیم کسی که قبلاً نفسش بالانمی‌آمد حالا به معتادان دیگر کمک می‌کند و قادر است در حین صحبت، عبارات لازم را برای رساندن پیام بهبودی، پیدا کند، احساس خوشحالی می‌کنیم. ما احساس می‌کنیم که زندگی‌مان ارزش پیدا کرده است. از لحاظ روحانی، تر و تازه شده‌ایم و بسیار خوشحالیم که زنده‌ایم. در دوران مصرف، زندگی‌مان تبدیل به تمرین تنازع بقا شده بود. ما اکنون به جای تنازع بقا، بیشتر زندگی می‌کنیم. ما متوجه شده‌ایم که در زندگی‌مان الویت پاک ماندن در مرحله اول و قبل از هر چیز دیگری است. ما اکنون قادریم از زندگی خود لذت ببریم. پاک ماندن رادوست داریم و از رساندن پیام بهبودی به معتادان دردمند دیگر، به شوق می‌آییم. اکنون متوجه شده‌ایم که رفتن به جلسات واقعاً کار می‌کند.

به کارگیری اصول روحانی در زندگی روزانه، باعث می‌شود که ما دید تازه‌ای نسبت به خود پیدا کنیم. صداقت، فروتنی و روشن بینی به ما کمک می‌کند که با دیگران منصف باشیم. تصمیماتی که می‌گیریم با بردباری خواهد بود و ما می‌آموزیم که برای خودمان احترام قائل شویم.

درس‌هایی که در دوران بهبودی می‌گیریم گاه تلخ و دردآور است. کمک به دیگران و قابلیت مشارکت در مورد این درس‌ها با سایر اعضای معتادان گمنام، باعث می‌شود که از موهبت احترام به خود برخوردار شویم. ما نمی‌توانیم از درد کشیدن معتادان جلوگیری کنیم، اما می‌توانیم پیام امیدی را که معتادان در

حال بهبودی به ما داده‌اند، به این دردمندان برسانیم و اصول بهبودی را، به همان صورتی که در زندگی خودمان به کار گرفته‌ایم، با آن‌ها به مشارکت بگذاریم. همان‌طور که ما به یکدیگر کمک می‌کنیم، خداوند هم به ما کمک می‌کند. زندگی مفهوم تازه‌ای پیدا کرده و احساس ارزش در ما پدید می‌آید. از لحاظ روحانی، تر و تازه شده و از زنده بودن خود احساس رضایت می‌کنیم. قسمتی از بیداری روحانی ما درک تازه‌ای است که از نیروی برترمان پیدا می‌کنیم و این نتیجه مستقیم مشارکت در بهبودی معتادان دیگر است.

آری، ما دورنمای امیدیم. ما نمونه‌های مشخص کارآیی این برنامه هستیم. شادی ما از پاک زندگی کردن، جاذبه‌ای برای معتاد در حال عذاب است. ما بهبود پیدا می‌کنیم تا پاک و خوشحال زندگی کنیم. به **NA** خوش آمدید، در اینجا قدم‌ها به پایان نمی‌رسند، قدم‌ها، یک شروع تازه‌اند!

## فصل پنجم چه باید کرد؟

---

برنامه خودتان را با برداشتن قدم اول که در فصل گذشته تحت عنوان چگونگی عملکرد از نظر گذشت آغاز کنید. وقتی که ما از ته دل عجز خود را در مقابل اعتیادمان کاملاً مسلم بدانیم، قدم بسیار بزرگی در راه بهبودی خود برداشته ایم. بسیاری از ما در این مرحله هنوز کاملاً از راه‌های گریز خود دست برنداشته بودیم، اما شما این فرصت را از دست ندهید و تا آن جا که ممکن است از اول کار را درست انجام دهید و سپس قدم دوم را بردارید و به همین ترتیب بقیه قدم‌ها را دنبال کنید. شما به مرور این برنامه را شخصاً درک خواهید کرد. اگر شما در بیمارستان، زندان، مرکز بازپروری و یا امثال آن هستید و در حال حاضر مصرف را قطع کرده‌اید، می‌توانید این روال زندگی را با خیال راحت آزمایش کنید.

پس از مرخص شدن، برنامه روزانه خودتان را ادامه دهید و با یک عضو معتادان گمنام تماس بگیرید. شما می‌توانید از طریق نامه نگاری، تلفن و یا حضوراً این کار را انجام دهید، اما از همه بهتر این است که به جلسات ما بیایید تا جواب بعضی از مسائلی که هم اکنون آزارتان می‌دهد را پیدا کنید.

در صورتی که شما در مراکز یاد شده نیستید، باز هم این مطالب در موردتان صدق می‌کند. امروز را قطع مصرف کنید. بسیاری از ما می‌توانیم قطع مصرف را که به مدت طولانی غیر ممکن به نظر می‌رسد، به مدت هشت تا دوازده ساعت انجام دهیم. در صورتی که وسوسه و اجبار شدید باشد، هر پنج دقیقه خودداری از مصرف را تمدید کنید. دقیقاً به ساعت‌ها و ساعت‌ها به روزها تبدیل می‌شوند و شما به تدریج کمر عادت را می‌شکنید و قدری آرامش فکر پیدا می‌کنید. معجزه واقعی زمانی است که متوجه شوید نیاز به مواد مخدر به طریقی برطرف شده و شما مصرف را قطع و شروع به زندگی کرده‌اید.

قطع مصرف، اولین قدم ما در راه بهبودی است. نمی‌توانیم انتظار داشته

باشیم که با جسم و فکر آلوده به موادمخدر، این برنامه برای مان نتیجه‌ای داشته باشد. ما می‌توانیم این کار را در هر جایی انجام دهیم، حتی در زندان و یا جاهای مشابه. فرقی نمی‌کند که چطور آن را انجام می‌دهیم، آیا به بیمارستان می‌رویم و یا بدون دارو ترک می‌کنیم و خماری می‌کشیم. مسئله مهم پاک شدن است. آشنایی پیدا کردن و پرورش مفهوم خداوندی که برای خودمان قابل درک باشد، مسئله‌ایست که خودمان می‌توانیم آن را دنبال کنیم. برای بهبود طرز تلقی و دید خودنیز می‌توانیم از قدم‌های این برنامه بهره‌برداری کنیم. باید به خاطر داشت که فکربکر خودمان باعث به وجود آمدن مشکلات مان شده است. ما متوجه می‌شویم که باید تغییر کنیم. بیماری ما، فراتر از فقط مصرف موادمخدر بوده است، بنابراین بهبودی‌مان نیز فقط در پرهیز از موادمخدر خلاصه نمی‌شود. بهبودی، یک تغییر عملی و مداوم در عقاید و دیدگاه‌های ما در زندگی است.

توانایی رویارویی با مشکلات، از ملزومات پاک ماندن است. اگر ما در گذشته مشکلاتی داشته‌ایم به احتمال زیاد تنها پرهیز از موادمخدر نمی‌تواند آن‌ها را حل کند. احساس گناه و نگرانی، می‌تواند ما را از زندگی در زمان حال باز دارد. انکار بیماری و گریزگاه‌های دیگر ما را همچنان بیمار نگاه می‌دارد. بسیاری از ما احساس می‌کنیم که بدون موادمخدر هرگز ممکن نیست بتوانیم خوشحال زندگی کنیم. ما از ترس‌ها و دیوانگی‌های خود رنج می‌بریم و احساس می‌کنیم که خلاصی از مصرف ممکن نیست. شاید از این بترسیم که در صورت پاک شدن، دوستان مان طردمان کنند. این‌گونه احساسات برای معتادان خواستار بهبودی کاملاً طبیعی است. شاید ما از حساسیت بیش از حد غرورمان در عذاب باشیم. تنهایی، افسوس و ترس از عادی‌ترین بهانه‌های ادامه مصرف می‌باشند. ناصادقی، کوته بینی، عدم تمایل، سه دشمن بزرگ و اصلی ما هستند و خودمحوری، ریشه اصلی بیماری ماست.

ما آموخته‌ایم که اعتقادات و عادت‌های قدیم هیچ کمکی برای پاک ماندن و زندگی بهتر به ما نمی‌کنند. در صورتی که ما دچار رکود شویم و همچنان به از خود راضی بودن مژمن و کشنده خود ادامه دهیم، به نوعی، تسلیم عوارض بیماری‌مان شده‌ایم. یکی از مشکلات ما این است که آموخته‌ایم تغییر دادن

دیدمان نسبت به واقعیات، به مراتب آسان‌تر از تغییر دادن واقعیات است. ما باید از این طرز تفکر قدیمی دست برداریم. ما باید با این حقیقت روبرو شویم که زندگی و واقعیات چه ما بخواهیم و چه نخواهیم جلو می‌روند. ما فقط می‌توانیم طبقه واکنش‌هایمان و همچنین دیدی را که نسبت به خود داریم تغییر دهیم. ما باید بپذیریم که تغییرات تدریجاً پدید می‌آیند و بهبودی، یک جریان مداوم و استمراری است.

در طول حداقل نود روز اول بهبودی، شرکت در جلسات بطور روزمره عقیده بسیار خوبی است. ما معتادان وقتی می‌بینیم دیگران هم مشکلات گذشته و حال ما را داشته‌اند، احساس مخصوصی پیدا می‌کنیم. در آغاز، بجز شرکت در جلسات، کار چندان مهم دیگری نمی‌توان انجام داد. شاید ما نتوانیم حتی یک کلام، یک نفر و یا فکری را از اولین جلسه خود بخاطر بیاوریم، اما به وقت خود خواهیم توانست با آرامش از فضای بهبودی لذت ببریم. شرکت در جلسات به بهبودی ما استحکام می‌بخشد. در آغاز ممکن است به خاطر غریب بودن قدری احساس ترس کنیم. بعضی از ما فکر می‌کنیم که به جلسات احتیاجی نداریم، اما بهر حال در وقت ناراحتی به جلسات می‌رویم و حالمان بهتر می‌شود.

جلسات ما را با گذشته خود در تماس نگاه می‌دارد، اما مهم‌تر از آن به ما نشان می‌دهد که در بهبودی به چه جایگاهی می‌توانیم برسیم. با شرکت مرتب در جلسات، به مرور به ارزش صحبت با معتادان دیگری که مشکلات و اهداف مشترکی با ما دارند، پی می‌بریم. ما می‌بایست دریچه قلب خود را باز کنیم و محبت و درکی را که تشنه‌ایم، بپذیریم تا تغییر کنیم. وقتی ما با این انجمن و اصول آن خوب آشنا شویم و این اصول را به مرحله اجرا درآوریم، رشدمان آغاز می‌گردد. ما سعی خود را در مورد بدیهی‌ترین مشکلات خود بکار برده و از بقیه آن‌ها در می‌گذریم. ما کارهایی که در مقابلمان هستند را انجام می‌دهیم و همین‌طور که به جلو می‌رویم موقعیت‌های تازه‌ای برای اصلاح و بهتر شدن برایمان پیش خواهد آمد.

در این راه دوستان تازه ما در انجمن، به ما کمک خواهند کرد. کوشش مشترک ما، بهبودی است. ما با پاکی و در کنار هم با دنیا روبرو می‌شویم و دیگر مجبور نیستیم احساس کنیم که در بن‌بستی به تله افتاده‌ایم و سرنوشت‌مان در

دست پیش آمدها و موقعیت‌ها است. داشتن دوستانی که سرنوشت ما برایشان اهمیت داشته باشد، مسئله بسیار مهمی است. ما جای خود را در انجمن باز می‌کنیم و به گروهی که جلسات آن ما را در بهبودی کمک کند می‌پیوندیم. ما آن‌قدر در زندگی گذشته خود غیر قابل اعتماد بوده‌ایم که بیشتر اقوام و دوستان‌مان، بهبودی ما را باور نکرده و تصوّر می‌کنند که دوام چندانی نخواهد داشت. ما به کسانی نیاز داریم که بیماری ما را درک کنند و روند بهبودی را بفهمند. در جلسات، ما می‌توانیم مطالب خود را با معتادان دیگر مشارکت کنیم. سوالات‌مان را مطرح کرده و در مورد بیماری‌مان چیزهایی بیاموزیم. ما راه‌های جدیدی برای زندگی یاد گرفته دیگر محدود به عقاید کهنه و قدیمی خود نیستیم.

تدریجاً عادات سابق را با روش‌های تازه‌ای در زندگی خود عوض کرده و حاضر می‌شویم که تغییر کنیم. به طور مرتّب به جلسات می‌رویم. شماره تلفن یکدیگر را می‌گیریم و بهم زنگ می‌زنیم. نشریات انجمن را مطالعه می‌کنیم و از همه مهم‌تر پاک می‌مانیم. یاد می‌گیریم که مکنونات خود را با دیگران به مشارکت بگذاریم. ما اگر به کسی نگوئیم که حال مان بد است، به ندرت ممکن است آن را حدس بزنند. وقتی ما دست خود را برای کمک دراز کنیم، می‌توانیم آن را دریافت کنیم.

ابزار دیگری که برای تازه‌واردان وجود دارد، شرکت کردن در انجام امور انجمن است. با انجام این کارها می‌آموزیم که برنامه بهبودمان را در صدر قرار دهیم و در مورد مسائل دیگر سخت نگیریم. ما این کار را با درخواست کمک شروع می‌کنیم و توصیه‌های دیگران در جلسات را، به معرض آزمایش می‌گذاریم. برای ما خوب است که اجازه دهیم افراد گروه کمک‌مان کنند. ما هم در وقت خود، می‌توانیم کمکی را که گرفته‌ایم، به دیگران بکنیم. ما می‌آموزیم که خدمت به دیگران، ما را از خودمان بیرون می‌آورد. این کار را با اقدامات ساده‌ای مانند: خالی کردن زیرسیگاری، چای و قهوه درست کردن، نظافت و آماده کردن محل برگزاری جلسات، باز کردن در جلسات، رهبری جلسات و یا پخش نشریات انجمن شروع می‌کنیم. انجام این کارها باعث می‌شود که ما خود را جزئی از انجمن احساس کنیم.



تجربه ما نشان می‌دهد که داشتن یک راهنما و استفاده کردن از او به ما کمک می‌کند. البته این یک رابطه دو طرفه است و به راهنما و تازه‌وارد، هر دو کمک می‌کند مدت زمان پاکی و تجربه راهنمایی که انتخاب می‌کنیم بیشتر باین بستگی دارد که در اطراف خود چه کسانی را در دسترس داریم. مسئولیت راهنمایی تازه‌واردان بر عهده گروه‌ها نیز قرار دارد. اگر چه این کار بدون تشریفات و بطور ضمنی انجام می‌شود، اما نبض اصلی برنامه معتادان گمنام جهت بهبودی از اعتیاد است یعنی کمک یک معتاد به معتاد دیگر.

یکی از عمیق‌ترین تغییراتی که در زندگی ما پدید می‌آید در قلمرو روابط خصوصی ماست. اولین مرحله رابطه ما با دیگران، معمولاً با راهنمای مان آغاز می‌گردد. بعنوان تازه‌وارد، بهتر است کسی را که به رأی‌اش مطمئنیم و به او اعتماد داریم، پیدا کنیم. به نظر ما اعتماد به کسانی که از ما بیشتر تجربه دارند یک منبع قدرت است و دلیل بر ضعف نیست. تجربه ما نشان می‌دهد که کار کردن قدم‌ها، بهترین تضمین برای مقابله با لغزش است. راهنمای مان و دوستان ما می‌توانند در مورد چگونگی کارکرد قدم‌ها ما را راهنمایی کنند و ما می‌توانیم در مورد مفاهیم قدم‌ها با آن‌ها صحبت کنیم. آن‌ها می‌توانند بما کمک کنند که برای کسب تجربه روحانی زندگی کردن، طبق اصول قدم‌ها، آماده شویم. کمک گرفتن از خداوندی که خود درک می‌کنیم، باعث می‌شود که درک عمیق‌تری از قدم‌ها پیدا کنیم. ما وقتی آماده شدیم، باید این راه جدید زندگی‌مان را به مرحله عمل بگذاریم. ما متوجه می‌شویم که اگر بخواهیم این برنامه را با زندگی خود وفق دهیم کاری از پیش نمی‌رود و ما باید بیاموزیم که زندگی‌مان را با این برنامه وفق دهیم.

ما امروز، در زندگی خود به دنبال راه حل هستیم و بدنبال گرفتاری نمی‌گردیم. هر چیزی را که می‌آموزیم عملاً به مرحله آزمایش می‌گذاریم و هر یک از آن‌ها را که نیاز داریم نگه داشته و از بقیه در می‌گذریم. ما متوجه می‌شویم که با کارکرد قدم‌ها، ارتباط با نیروی برترمان، صحبت با راهنمای مان و مشارکت با تازه‌واردان، می‌توانیم رشد روحانی کنیم.

ما از قدم‌های دوازده‌گانه، بعنوان یک برنامه بهبودی استفاده می‌کنیم. به مرور می‌آموزیم که برای رفع مشکلات مان می‌توانیم از نیروی برترمان کمک

بگیریم. وقتی ما بتوانیم مشکلاتی را که زمانی باعث فرارمان می‌شد، با دیگران در میان بگذاریم، احساس خوبی تجربه کرده و توانائی جویا شدن از خواست خدا را پیدا می‌کنیم.

ما اعتقاد داریم که نیروی برترمان از ما حمایت می‌کند. در صورتی که مصادقانه و به بهترین وجهی که می‌توانیم سعی کنیم که به اراده او عمل کنیم، از عهده هر مسئله‌ای که در زندگی‌مان اتفاق بیفتد برخواییم آمد. جویائی از خواست نیروی برترمان، یک اصل روحانی نهفته در قدم‌هاست. به کارگیری قدم‌ها و اجرای این اصول باعث سادگی زندگی ما شده، دید و طرز تلقی کهنه ما را تغییر می‌دهد. وقتی ما اقرار می‌کنیم که اختیار زندگی‌مان از دست‌مان خارج است، دیگر احتیاجی به دفاع از عقایدمان نداریم. ما باید خود را به همین صورتی که هستیم بپذیریم. دیگر حتماً لازم نیست که همیشه در مورد همه چیز حق با ما باشد. وقتی ما این آزادی را به خود بدهیم، به دیگران هم اجازه اشتباه کردن خواهیم داد. به نظر می‌رسد که آزادی برای تغییر، پس از پذیرش خودمان به وجود می‌آید.

مشارکت با هم‌گروهان معتاد، یک قسمت اساسی از برنامه ماست. این کمک را فقط یک معتاد می‌تواند به معتاد دیگر بکند. کمکی که می‌گوید: «برای من هم همین اتفاق افتاد و من با آن این طور رفتار کردم». ما با هر کس که خواهان روال زندگی ما باشد، به جای موعظه و قضاوت، تجربه، نیرو و امید خود را در میان می‌گذاریم. اگر مشارکت در مورد تجربه‌های دردناک‌مان حتی بتواند به یک نفر کمک کند، ارزش درد و رنج را داشته است. مشارکت در مورد این تجارب با خواستاران کمک، باعث تقویت بهبودی ما می‌شود. ما اگر چیزی را که باید به مشارکت بگذاریم، برای خود نگه داریم، آن را از دست می‌دهیم. کلمات، تا به مرحله عمل درنیايند، هیچ ارزشی ندارند.

ما رشد روحانی خود را وقتی باور می‌کنیم که بتوانیم دست خود را برای کمک به سوی دیگران دراز کنیم. کمک‌های ما از طریق شرکت در کارهای خدماتی و سعی در رسانیدن پیام بهبودی به معتادان دردمند اعمال می‌شود. ما می‌آموزیم که فقط با بخشش آن چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم. مطلب دیگری که تجربه ما نشان می‌دهد این است که بسیاری از مشکلات شخصی ما،

وقتی که از خودمان بیرون بیائیم و به محتاجان کمک کنیم، از بین می‌روند. ما تشخیص می‌دهیم که یک معتاد بهتر می‌تواند یک معتاد دیگر را درک کند. ما هر چقدر هم که کمک کنیم، همیشه معتاد محتاج دیگری در راه است.

ما نمی‌توانیم اهمیت راهنمایی و توجه مخصوص به معتاد سر در گمی را که می‌خواهد قطع مصرف کند، فراموش کنیم. تجربه به خوبی نشان می‌دهد آن عده‌ای که مسئله راهنما بودن برای شان اهمیت دارد بهترین نتیجه را از برنامه معتادان گمنام می‌گیرند. ما از مسئولیت‌های راهنما بودن با آغوش باز استقبال می‌کنیم و آن را موقعیتی برای غنای تجربه شخصی خود در معتادان گمنام می‌دانیم.

کار کردن با دیگران، تنها اولین گام شروع کارهای خدماتی است. خدمت در معتادان گمنام به ما امکان می‌دهد که مقدار زیادی از وقت خود را مستقیماً با معتادان دردمند در میان بگذاریم و همچنین بقای معتادان گمنام را نیز تضمین کنیم. بدین ترتیب، با بخشش آن چه که داریم موفق به حفظ آن می‌شویم.

## فصل ششم

### سنت های دوازده گانه معتادان گمنام

---

ما آن چه را که داریم فقط با مراقبت کامل می توانیم حفظ کنیم و همان طور که آزادی فردی ما از قدم های دوازده گانه سرچشمه می گیرد به همان صورت آزادی گروه نیز به سنت های ما بستگی دارد.

تا زمانی که پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند از آن چه که ما را از هم جدا می نماید محکم تر باشد، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

1- منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به اتحاد NA بستگی دارد.

2- در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه ای ممکن خود را در وجدان گروه، بیان کند. رهبران ما فقط خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند، آن ها حکومت نمی کنند.

3- تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است.

4- هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه های دیگر و NA در کل اثر بگذارند.

5- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.

6- یک گروه NA هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن ها سرمایه گذاری کند، یا نام NA را به آن ها عاریت دهد، مبدا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

7- هر گروه NA می بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

8- معتادان گمنام بایست همیشه غیر حرفه ای باقی بمانند، اما مراکز

خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

**9- NA** تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

**10-** معتادان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام **NA** هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.

**11-** خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

**12-** گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

درک این سنت‌ها به مرور و به آهستگی برای ما امکان‌پذیر خواهد شد. ما از راه صحبت با اعضا و تماس با دیگر گروه‌ها، اطلاعاتی کسب می‌کنیم، اما معمولاً پس از شروع فعالیت در کارهای خدماتی است که کسی به ما خواهد گفت: "بهبودی هریک از ما به اتحاد **NA** بستگی دارد." و این اتحاد به کیفیت پیروی ما از سنت‌های مان مربوط است. سنت‌های دوازده‌گانه **NA** غیر قابل دستکاری است. آنها رهنمودهایی هستند که جمعیت ما را آزاد و زنده نگاه می‌دارند.

با پیروی از این رهنمودها، در ارتباط با دیگران و اجتماع، از بسیاری از مشکلات اجتناب خواهیم کرد. این، بدان معنی نیست که سنت‌های ما تمام مشکلات را از میان بر می‌دارند. ما در هر صورت باید با مسائلی که پیش می‌آیند، نظیر مشکلات ارتباطی، اختلاف سلیقه، مباحثات داخلی و مسائل مربوط به افراد و گروه‌های خارجی، روبرو شویم، اما در هر صورت ما وقتی اصول مان را رعایت می‌کنیم، از بعضی از دردسرهایی که این مسائل به وجود می‌آورند جلوگیری به عمل خواهیم آورد.

بسیاری از مشکلات ما، همان‌هایی هستند که اعضای اولیه ما هم با آن‌ها روبرو بوده‌اند و تجربیاتی که آن‌ها به سختی بدست آوردند، باعث تولد سنت‌ها

شده است. تجربه به ما نشان داده است که این اصول امروزه همان اعتباری را دارند که در شروع داشته اند. سنت های مان ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شود، حفظ می کنند. آن ها رشته های واقعی پیوند ما هستند و فقط با درک و اجرای شان است که کاربرد پیدا می کنند.

## سنت اول

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

اولین سنت ما، مربوط به اتحاد و منافع مشترک است. یکی از مهم ترین نکات زندگی جدید ما این است که ما جزیی از یک گروه معتادان در حال بهبودی هستیم. بقای ما، مستقیماً به بقای گروه و انجمن بستگی دارد. برای حفظ اتحاد انجمن معتادان گمنام، ثبات گروه، اهمیت حیاتی دارد. در غیر این صورت، کل انجمن از هم پاشیده شده و فرد نابود می شود.

قبل از پیوستن به معتادان گمنام، امکان بهبودی برای ما وجود نداشت. این برنامه می تواند کاری را برای ما انجام دهد که خود قادر به انجامش نیستیم. ما جزیی از گروه شدیم و فهمیدیم که می توانیم بهبود پیدا کنیم. ما دریافتیم که کسانی که عضویت فعالانه خود را در این انجمن ادامه نداده اند، با راه پر مخاطره ای روبرو بوده اند. در این برنامه، هم گروه برای فرد با ارزش است و هم فرد برای گروه. ما هرگز لطف و توجه خاصی را که در این برنامه به ما شده است، تجربه نکرده بودیم. در اینجا کسی نمی گوید علی رغم آنچه که هستید شما را دوست داریم و می پذیریم، بلکه ما را درست به خاطر همانی که هستیم دوست دارند و می پذیرند. هیچ کس نمی تواند عضویت ما را باطل کند، یا وادار به کاری کند که مایل به انجامش نیستیم. ما این طریقه زندگی را از راه الگوپردازی از یکدیگر، دنبال می کنیم، نه دستور و فرمان. ما با در میان گذاشتن تجربیات خود، از یکدیگر درس می گیریم. در دوران اعتیاد، ما همیشه امیال شخصی خود را در رأس امور قرار می دادیم، اما در انجمن معتادان گمنام، متوجه می شویم که هر چه به نفع گروه است

معمولاً به نفع ما هم هست.

با آن که تجربیات شخصی دوران مصرف ما، با یکدیگر تفاوت دارد، اما به عنوان گروه، وجوه مشترک زیادی در اعتیاد خود پیدا می‌کنیم. یکی از آن‌ها، اصرار ما در اثبات عدم نیاز به دیگران بوده است. ما خود را متقاعد کرده بودیم که به تنهایی موفق می‌شویم و زندگی‌مان را بر همین مبنی ادامه می‌دادیم. نتیجه این کار، تأسف بار بود و عاقبت هر یک از ما به اجبار اقرار کردیم که عدم نیاز به دیگران دروغی بیش نبوده است. این اقرار، نقطه شروع بهبودی ما بود و پایه اصلی اتحاد ما را در این انجمن تشکیل می‌دهد. همان طور که ما در اعتیادهان وجه مشترک داشته‌ایم، اکنون متوجه می‌شویم که در بهبودی‌مان نیز نقاط مشترک زیادی داریم. تمایل به پاکی در ما یک خواهش مشترک است. ما آموخته‌ایم که به یک نیروی برتر تکیه کنیم. هدف ما، رساندن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب است. سنت‌های ما رهنمودهایی هستند که ما را از شر خودمان در امان نگه می‌دارند. آن‌ها ضامن اتحاد ما هستند.

در معتادان گمنام، اتحاد الزامی است، البته منظور این نیست که برخورد و اختلافی نداریم. هر جا که یک عده دور هم جمع شوند، بی تردید اختلاف عقیده هم وجود خواهد داشت. ما می‌توانیم مخالف باشیم، اما ناسازگار نباشیم. بارها و بارها در بحران‌ها، اختلافات را کنار گذاشته و برای منافع مشترک‌مان تلاش کرده‌ایم. ما اعضای را دیده‌ایم که با آن که با هم حسن تفاهم نداشته‌اند، اما برای کمک به یک تازه‌وارد، با یکدیگر همکاری کرده‌اند. گروهی را دیده‌ایم که با انجام کارهای کم اجرت، اجازه اتاق جلسات خود را پرداخته‌اند. اعضای را دیده‌ایم که برای حمایت یک گروه نوپا، صدها کیلومتر رانندگی کرده‌اند. این گونه فعالیت‌ها و نظایر آن در انجمن ما مسئله‌ای عادی است. بدون این فعالیت‌ها بقای NA ممکن نبوده است.

ما باید به عنوان یک گروه، با یکدیگر زندگی و همکاری کنیم، تا کشتی‌مان در برابر طوفان بیمه شود و اعضای‌مان از بین نروند. با ایمان به نیروی برتر، تلاش و اتحاد، ما از مهلکه جان سالم به در می‌بریم و به رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، ادامه می‌دهیم.

## 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 خدمت گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.»

در معتادان گمنام، ما نگران حفظ خویش، از نفس خود هستیم و سنت دوم نمونه‌ای از آن است. ما طبیعتاً مردمی خودرأی و خودمحوریم که اکنون اجباراً در NA گردهم جمع شده‌ایم. ما در مدیریت ضعیف هستیم و حتی یکی از ما هم قادر نیست که به طور ثابت، درست تصمیم گیری کند.

در معتادان گمنام، ما بجای اتکا به عقاید شخصی و یا غرور، به خداوند مهربانی که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند، رجوع می‌کنیم. ما با کارکرد قدم‌ها می‌آموزیم که به نیروی برتر از خود متکی شویم و از این نیرو در پیش برد اهداف گروه بهره‌برداری کنیم. ما دائماً باید مراقب باشیم که تصمیمات مان حقیقتاً منعکس کننده خواست خدا باشند. بسیاری از اوقات بین وجدان گروه و عقیده گروه که به وسیله شخصیت‌های با نفوذ و یا محبوبیت، دیکته و تحمیل می‌شود، تفاوت بزرگی وجود دارد. بعضی از دردآورترین تجربه‌های آموزنده ما از تصمیماتی که به نام وجدان گروه گرفته‌ایم، سرچشمه گرفته است. اصول روحانی حقیقی، هرگز با یکدیگر در تضاد نیستند و همیشه مکمل یکدیگرند. وجدان روحانی گروه، هرگز هیچ یک از سنت‌های ما را نقض نخواهد کرد.

سنت دوم، با ماهیت رهبری در NA سر و کار دارد. ما آموخته‌ایم که در انجمن ما، رهبری از طریق نمونه بودن و خدمات ایثارگرانه کار می‌کند. دستور دادن و استفاده ابزاری، کاری از پیش نمی‌برد. ما ترجیح می‌دهیم که رئیس، مرشد و مدیر نداشته و به جای آن منشی، خزانه‌دار و نماینده داشته باشیم. سمت‌هایی که ذکر کردیم عناوین خدماتی‌اند و نمایانگر کنترل نیستند. تجربه ما نشان می‌دهد که اگر گروه تبدیل به شاخه‌هایی از شخصیت رهبر یا عضو دیگری شود، تأثیر خود را از دست می‌دهد. فضای بهبودی، یکی از گرانبهاترین سرمایه‌های ما در گروه‌های مان است و ما باید با دقت از آن نگهبانی کنیم مبادا آن را به سیاست‌ها و شخصیت‌ها بازیم.



برای آن عده از ما که به کارهای خدماتی مشغول بوده و یا در بنیان‌گذاری گروه‌ها نقش داشته‌ایم، گاه رها کردن بسیار مشکل است. در صورتی که به غرور، افتخار بیجا و خودرأیی مرجعیتی داده شود، گروه از بین خواهد رفت. باید به خاطر داشته باشیم که مسئولیت‌هایی که در انجمن به ما سپرده می‌شوند، امانت هستند. ما خدمت‌گزاران مورد اعتمادیم و هرگز هیچ یک از ما حکومت نمی‌کنیم. معتادان گمنام، یک برنامه خدادادی است و ما فقط به لطف خدا و وجدان گروه، می‌توانیم بقا و سربلندی گروه را حفظ کنیم.

در این گونه موارد، بعضی‌ها مقاومت می‌کنند، اما عده زیادی نیز تبدیل به نمونه‌هایی برای تازه‌واردان می‌شوند. خودپرستان به زودی متوجه می‌شوند که در خارج قرار دارند و موجبات نفاقی شده اند که لطمه آن نهایتاً به خودشان خواهد خورد. بسیاری از این افراد تغییر می‌کنند و می‌آموزند که ما فقط می‌توانیم به وسیله خداوند مهربانی که در وجدان گروه تجلی می‌کند، اداره شویم.

### سنت سوم

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

این سنت، برای فرد و گروه، هر دو مهم است. تمایل، کلید اصلی و پایه و اساس بهبودی ما است. در داستان‌ها و تجارب ما در رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است، واقعیت دردناکی که پی در پی به چشم می‌خورد، اینست که معتادی که تمایل به قطع مصرف نداشته باشد، مصرف را قطع نمی‌کند. البته می‌توان آن‌ها را تجزیه و تحلیل کرد، مورد مشاوره قرار داد، دلیل برای شان آورد، دعایشان کرد، تهدیدشان کرد، کتک‌شان زد و یا به زندان‌شان انداخت، اما آن‌ها تا خودشان نخواهند، از کارشان دست بر نمی‌دارند. تنها چیزی که ما از اعضای خود می‌خواهیم تمایل است. آن‌ها بدون تمایل محکومانی بیش نیستند، اما در صورت داشتن تمایل، معجزه‌ها به وقوع خواهند پیوست.

تمایل، تنها لازمه عضویت ماست. اعتیاد، تبعیض قائل نمی‌شود و این سنت،

آزادی هر معتادی را در تعقیب زندگی به روال برنامه NA، بدون در نظر گرفتن نوع ماده مخدر مصرفی، نژاد، عقاید مذهبی، جنسیت، تمایلات جنسی و وضع مالی، تضمین می‌کند. با تعیین تمایل به قطع مصرف به عنوان لازمه عضویت، نتیجتاً هیچ معتادی از معتاد دیگر برتر و بالاتر نیست. در این جا قدم تمام معتادان به روی چشم است. همگی می‌توانند به طور یکسان خواستار تسکین از درد اعتیاد باشند. در این برنامه هر معتادی می‌تواند به طور مساوی بهبود پیدا کند. این سنت ضامن آزادی ما برای کسب بهبودی است.

عضویت در معتادان گمنام چیزی نیست که هر وقت هر معتادی از در وارد شد و یا هر تازه‌واردی تصمیم به قطع مصرف گرفت به طور اتوماتیک اتفاق بیفتد عضویت در انجمن ما تصمیمی است که فقط به خود فرد مربوط است. هر معتادی که تمایل به قطع مصرف داشته باشد، می‌تواند به عضویت NA درآید. ما معتاد هستیم و مشکل مان اعتیاد است.

برای عضویت، حق انتخاب با خود شخص است. به نظر ما بهترین شرایط وقتی وجود دارد که معتادان بتوانند علنی و آزادانه، هر وقت و هر جا که انتخاب کنند، در جلسات NA شرکت کرده و به همان صورت آزادانه جلسات را ترک کنند. مادر یافتیم که بهبودی، یک واقعیت است و زندگی بدون موادمخدر، بهتر از آنی است که ما تصور می‌کردیم. ما در را به روی معتادان دیگر باز می‌گذاریم و امیدواریم که آن‌ها هم چیزی را که ما پیدا کردیم، پیدا کنند، اما به خوبی می‌دانیم فقط آن‌ها که میل به قطع مصرف دارند و خواستار آن چه که ما داریم هستند، در این راه با ما همراه خواهند شد.

## سنت چهارم

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

استقلال گروه‌ها، لازمه بقای ماست. در لغت نامه، مفهوم مستقل این است: داشتن حق و قدرت حکومت بر خود چه مستقیماً و چه با تحویل گرفتن از دیگری و بدون کنترل خارجی. بدین ترتیب که گروه‌های ما بر خود حاکم هستند و تحت هیچ کنترلی از خارج نیستند. هر گروه باید بر روی پای خود

بایستد و رشد کند.

ممکن است کسی سؤال کند: «آیا ما واقعاً مستقل هستیم؟ مگر ما در NA کمیته‌های خدماتی، دفاتر و مراکز، کمیته‌های اجرایی، سرویس‌های تلفن اضطراری و فعالیت‌های دیگر نداریم؟ ما از این خدمات، برای بهبودی خود و پیشبرد هدف اصلی گروه استفاده می‌کنیم. معتادان گمنام، انجمن زنان و مردان معتادی است که به صورت گروه، دورهم جمع می‌شوند و از مجموعه‌ای از اصول روحانی برای رهایی از اعتیاد و یافتن یک روال تازه در زندگی، استفاده می‌کنند. خدماتی که ذکر شد، حاصل کار اعضایی است که با آغوش باز تجربه و کمک خود را برای آسان‌تر کردن راه ما عرضه می‌کنند.

یک گروه معتادان گمنام، هر گروهی است که در محل و ساعت به خصوص به طور منظم و با هدف بهبودی تشکیل شود، مشروط بر این که از قدم‌های دوازده‌گانه و سنتهای دوازده‌گانه معتادان گمنام پیروی کند. جلسات ما معمولاً بر دو نوعند: جلساتی که ورود به آن‌ها برای همگان آزاد است و جلساتی که برای عموم آزاد نیست و فقط مخصوص معتادان است. دستور جلسه هر گروهی با گروه دیگر تفاوت دارد. در بعضی از جلسات تمام حاضران می‌توانند صحبت کنند، در بعضی دیگر فقط یک سخنران صحبت می‌کند. بعضی، مخصوص سؤال و جواب هستند و بعضی درمورد مسئله خاصی تمرکز و صحبت می‌کنند.

دستور جلسه‌ای که در جلسات از آن استفاده می‌شود، هر چه که باشد، وظیفه و نقش گروه همیشه ثابت است و آن بوجود آوردن یک محیط مطمئن و مناسب برای بهبودی فردی و تشویق و ترویج این بهبودی است. این سنت‌ها، قسمتی از یک مجموعه از اصول روحانی معتادان گمنام هستند که بدون آن‌ها NA نمی‌تواند وجود داشته باشد.

استقلال، به گروه‌های ما آزادی عمل می‌دهد که رأساً فضای بهبودی را برای اعضای خود به وجود آورند و به هدف اصلی خود جامه عمل بپوشانند. این‌ها دلایلی است که باعث می‌شود ما این چنین مراقب استقلال خود باشیم.

ممکن است اینطور به نظر برسد که ما می‌توانیم در گروه‌های مان بدون در نظر گرفتن حرف‌هایی دیگران هر تصمیمی را بگیریم و به اجرا بگذاریم. این مطلب تا حدودی درست است، هر گروهی در امور خود آزاد است، به استثناء

مواردی که اقداماتش در سرنوشت گروه‌های دیگر و یا NA در کل تأثیر بگذارد. درست مانند وجدان گروه، استقلال هم می‌تواند تیغ دو لبه‌ای باشد. از استقلال گروه‌ها، بارها برای توجیه تمرّد از سنت‌ها، سوء استفاده شده است. هر وقت که در کارها تضادی وجود داشته باشد معنایش این است که ما از اصول مان غافل شده‌ایم. حال اگر همه چیز را بررسی و خاطر جمع شویم که در محدوده سنت‌های مان عمل کرده‌ایم، در صورتی که برای گروه‌های دیگر تکلیفی معین نکرده و چیزی را به آن‌ها تحمیل نکنیم، همچنین عواقب کار خود را نیز قبل از انجامش در نظر گرفته باشیم، در آن صورت همه چیز درست خواهد بود.

### سنت پنجم

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

«یعنی می‌گوئید هدف اصلی ما رساندن پیام است؟ من فکر می‌کردم ما برای پاک شدن این جا آمده‌ایم. تصور می‌کردم هدف اصلی ما بهبودی از اعتیاد به مواد مخدر است.» البته در مورد فرد، این مطلب کاملاً صحت دارد. اعضای ما به این جا می‌آیند که از اعتیاد خلاص شوند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنند. لیکن گروه‌ها معتاد نیستند و بهبودی هم پیدا نمی‌کنند. تنها کاری که گروه‌های ما می‌توانند انجام دهند این است که بذر بهبودی را پاشیده و معتادان را به گردهم آورند تا معجزه همدلی، صداقت، مهربانی، مشارکت و خدمت، کار خود را انجام دهد. هدف از این سنت، تضمین تداوم جوّ بهبودی است. این کار فقط از طریق حفظ تمرکز گروه‌ها بر روی بهبودی امکان‌پذیر است. این واقعیت که همگی و یک یک گروه‌های ما تمام توجه خود را معطوف رساندن پیام بهبودی کرده‌اند، ثباتی به وجود آورده است که در نتیجه معتادان می‌توانند روی ما حساب کنند. اتحاد در عمل و هدف، چیزی را برای ما امکان‌پذیر کرده است که در گذشته به هیچ وجه برای مان ممکن نبود و آن بهبودی است.

قدم دوازدهم برنامه ما نیز از رسانیدن پیام، به معتادی که هنوز در عذاب است، صحبت می‌کند. کار کردن با دیگران وسیله پر قدرتی است، زیرا «هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.» این همان طریقه‌ای

است که به کمک آن تازه‌واردان معتادان گمنام را پیدا کرده و آموخته‌اند که چطور پاک بمانند. هم‌چنین طریقی است که اعضا به وسیله آن بتوانند عهد و پیمان خود را با بهبودی تجدید کنند. گروه، قوی‌ترین وسیله‌ای است که ما برای رساندن پیام داریم. وقتی یک عضو رساننده پیام است، خواه نا خواه تا حدودی تعبیرات و شخصیت او در پیامش تأثیر می‌گذارد. عیب جزوه و کتاب هم این است که فقط از کلمات درست شده‌اند و گاه احساسات، هیجانات و قوت مطالب در آن گم می‌شود، اما در گروه، به خاطر تعدّد نفرات و شخصیت‌های گوناگون، پیام بهبودی به نحو مطلوب و مرتب جریان پیدا می‌کند.

حال اگر گروه‌های ما هدف اصلی دیگری هم داشته باشند چه خواهد شد؟ به نظر ما، پیام لوث می‌شود و به مرور از بین می‌رود. مثلاً اگر ما تمرکز خود را بر روی مسائل مالی بگذاریم، ممکن است خیلی‌ها ثروتمند شوند. اگر انجمن‌مان یک کلوب اجتماعی باشد، ممکن است دوستان و عشاق زیادی پیدا کنیم. اگر آموزش و پرورش تخصص ما باشد، عده زیادی معتاد با هوش پیدا می‌کنیم. اگر پزشکی رشته ما باشد، خیلی‌ها تندرست می‌شوند. خلاصه اگر هدف گروه ما هر چیزی جدا از رسانیدن پیام باشد، عده زیادی می‌میرند و تعداد کمی بهبود می‌یابند.

پیام ما چیست؟ پیام این است که هر معتادی می‌تواند از مصرف موادمخدر دست بردارد. میل به مصرف را از دست بدهد و یک راه تازه برای زندگی پیدا کند. پیام ما، پیام امید است و وعده آزادی می‌دهد. بنابراین هدف اصلی ما فقط می‌تواند رسانیدن پیام به معتادی باشد که هنوز در عذابست. این تنها چیزی است که ما می‌توانیم از خودمان به دیگران بدهیم.

### سنت ششم

«یک گروه NA هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط، یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام NA را به آن‌ها عاریت دهد، مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.» سنت ششم، در مورد بعضی از چیزهایی صحبت می‌کند که ما برای حفظ

ونگهداری هدف اصلی مان باید آن را انجام دهیم. این سنت، پایه و اساس خطمشی عدم وابستگی است و در بقا و رشد معتادان گمنام اهمیت حیاتی دارد. حال بگذارید مطالب این سنت را تجزیه و تحلیل کنیم. اولین کاری که گروه نمی بایست انجام دهد، تأیید است. مفهوم تأیید، تصدیق یا توصیه کردن یا صحه گذاشتن است. تأیید هم می تواند مستقیم باشد و هم می تواند به طور ضمنی و تلویحی انجام گیرد. تأیید مستقیم را همه روزه در تبلیغات تلویزیونی می توانیم ببینیم، اما تأیید، تلویحی و ضمنی، نوعی است که به طور وضوح و مشخص مطرح نمی شود.

بسیاری از سازمان ها مایلند که از نام NA بهره برداری کنند. در صورتی که اجازه این کار به آن ها داده شود، مفهومش این است که آن ها را به طور تلویحی و ضمنی تأیید کرده ایم. این عمل تخلف از سنت ششم است. بیمارستان ها، مراکز درمانی معتادان و زندان ها، بعضی از مؤسساتی هستند که ما به خاطر رسانیدن پیام NA مرتباً با آن ها سر و کار داریم. با آن که این مؤسسات خلوص نیت دارند و ما جلسات NA را در محل آن ها برگزار می کنیم، لیکن نمی توانیم آن ها را تأیید، یا کمک مالی کنیم و یا اجازه دهیم که از نام NA جهت پیشرفت کار خود استفاده کنند، اما در هر صورت ما همیشه مایل و آماده ایم اصول NA را جهت استفاده معتادانی که هنوز در عذابند، بدخل این مؤسسات ببریم، تا بلکه معتادان، خود بتوانند انتخاب کنند.

کار دیگری که ما هرگز نمی بایست انجام دهیم و از همه مسائل دیگر بدیهی تر است، سرمایه گذاری، در اختیار گذاشتن پول و کمک مالی است.

سومین مطلبی که این سنت، ما را از آن بر حذر می دارد، اجازه استفاده از نام NA جهت رسیدن به اهداف سازمان های دیگر است. برای مثال چندین بار برخی از سازمان ها سعی کرده اند که برای توجیه بودجه های درخواستی شان، معتادان گمنام را قسمتی از خدمات مورد عرضه خود جلوه دهند.

در قسمت بعد، این سنت، برای ما روشن می کند که منظور از مؤسسه مرتبط هر جایی است که اعضای NA با آن مربوط باشند. این جا، ممکن است خانه نیمه راه، مرکز سم زدایی، مرکز مشاوره و یا کلوب معتادان باشد. مردم به سادگی ممکن است در تشخیص تفاوت بین NA و مؤسسات مرتبط دچار

اشتباه شوند. خانه‌های بهبودی که توسط اعضای NA بنیان‌گذاری شده و یا اعضای ما در آن کار می‌کنند، باید تفاوت‌هایشان را با NA شفاف سازند. احتمالاً بیشترین سردرگمی وقتی وجود دارد که پای کلوب معتادان در کار باشد. تازه‌واردان و یا حتی بعضی از اعضای قدیمی، اکثراً کلوب معتادان و معتادان گمنام را یکی تصور می‌کنند. ما باید دقت کنیم که مردم از تفاوت بین این مؤسسات و NA، بدرستی آگاه شوند. منظور از سازمان خارجی، هر گونه آژانس، مؤسسه تجارتي، فرقه مذهبی، سازمان، جمعیت مشابه و خلاصه هر انجمن دیگری است. تشخیص بیشتر این مؤسسات به جز انجمن‌های مشابه، آسان است. معتادان گمنام، یک انجمن کاملاً جداگانه و مجزا از هر انجمن و سازمان دیگری است و متکی به حقوق خود می‌باشد. مشکل ما، اعتیاد است. انجمن‌های دوازده قدمی دیگر خصوص مشکلات دیگری هستند و رابطه ما با آن‌ها به شکل همکاری بدون وابستگی است. استفاده از نشریات، سخنران و پخش اخبار مربوط به هر انجمن دیگر در جلسات ما، تأیید تلویحی و ضمنی مؤسسات غیر مرتبط است.

هشدار دیگری که سنت ششم به ما می‌دهد، این است که «مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی‌مان منحرف سازد» این گونه مشکلات، اکثراً تبدیل به وسوسه می‌شوند و ما را از هدف روحانی‌مان دور می‌کنند. برای فرد، یک چنین سوءاستفاده‌هایی حاصلی جز درد و رنج ندارد و برای گروه هم بلا و مصیبت به بار می‌آورد. وقتی که ما به عنوان گروه، در هدف اصلی خود مردد باشیم، معتادانی که در غیر این صورت می‌توانند بهبود پیدا کنند، خواهند مرد.

### سنت هفتم

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

متکی به خود بودن، قسمت مهمی از طریقه جدید زندگی ماست و برای ما تغییر بسیار بزرگی است. در دوران اعتیاد ما به مردم، جاها و چیزهای مختلفی

متکی بودیم. ما به آن ها رو می آوردیم تا از ما حمایت کنند و چیزهای را که در خود کم داشتیم، در اختیارمان بگذارند. به عنوان معتادان در حال بهبودی، ما متوجه شده ایم که هنوز هم مردمی وابسته هستیم، اما اتکا ما از روی چیزهایی که در اطراف مان هستند برداشته شده و بر روی خداوند مهربان و قدرتی درونی که از رابطه با او سرچشمه گرفته، گذاشته شده است. ما که قدرت انجام وظایف انسانی خود را داشتیم، اکنون می بینیم که هر کاری برای مان امکان پذیر است. همان آرزوهایی که مدتها پیش به خاک سپرده شده بودند، امروز می تواند به واقعیت بپیوندد. معتادان، به عنوان یک قشر، همیشه سربار اجتماع بوده اند. در معتادان گمنام، نه تنها گروه های ما بر روی پای خود می ایستند، بلکه آن را به عنوان یک حق مطالبه می کنند.

پول، همیشه برای ما یک مشکل بوده است. ما هیچ وقت نمی توانستیم باندازه کافی برای مخارج خود و اعتیادمان پول تهیه کنیم. ما کار کرده ایم، دزدی، تقلب و گدایی کرده ایم و خودمان را نیز فروخته ایم، اما هرگز پول کافی برای پر کردن خلأ درونی ما وجود نداشته است. در دوران بهبودی نیز، هنوز پول برای ما یک مشکل است.

ما برای اداره گروه مان نیاز به پول داریم و باید هزینه اجاره، مایحتاج دیگر و نشریات مان را بپردازیم. برای پرداختن این هزینه ها، ما در جلسات مان اعانه جمع می کنیم و هر چه را که از آن باقی بماند صرف هزینه خدمات و پیشبرد هدف اصلی مان می کنیم. متأسفانه پس از پرداخت هزینه های مربوط به گروه، دیگر پول زیادی باقی نمی ماند. بعضی وقتها اعضای که وسعش را دارند قدری بیشتر کمک می کنند و بعضی اوقات کمیته هایی تشکیل می شود که با تدارک برنامه هایی، بودجه های لازم را تأمین می کند. این فعالیت ها برای انجام کارهای مان به ما کمک می کند و بدون آن ها، هرگز نمی توانستیم این راه دراز را آمده باشیم. ما برای کارهای خدماتی NA، همیشه نیاز به پول داریم. با آن که این مسئله بعضی وقت ها آزارمان می دهد، اما برای ما راهی از این بهتر وجود ندارد و اگر هم داشته باشد، می دانیم که بهایش بسیار سنگین است. ما باید همگی دست به دست هم دهیم و با همبستگی بیاموزیم که حقیقتاً جزئی از چیزی بزرگتر از خودمان هستیم.



خط مشی ما در مورد مسائل مالی، به طور مشخص بیان شده است. ما هیچ کمکی از خارج قبول نمی‌کنیم. انجمن ما کاملاً متکی به خود است و هیچ‌گونه بودجه، وقف، وام و هدیه‌ای نمی‌پذیرد. هر چیزی به هر منظوری که باشد بالاخره یک بهایی دارد. حال این بها، چه پول، وعده، امتیاز، به رسمیت شناختن، تأیید و یا توجه مخصوص باشد، یا چیز دیگر، فرقی نمی‌کند و برای ما بهای سنگینی دارد. حتی اگر آن‌هایی که کمک می‌کنند، بتوانند بلاعوض بودن آن را تضمین کنند، ما باز هم آن را قبول نخواهیم کرد. ما حتی نمی‌توانیم اجازه دهیم که اعضای خودمان هم بیش از سهم منصفانه خود کمک کنند. زیرا متوجه شده‌ایم که بهای آن را گروه‌های ما با ازدست دادن اتحاد و درگیر شدن در جادو و جنجال می‌پردازند. بنابراین ما آزادی خود را فدا نخواهیم کرد.

### سنت هشتم

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

سنت هشتم، برای ثبات NA در کل اهمیت حیاتی دارد. برای درک این سنت لازم است مفهوم «مراکز خدماتی غیر حرفه‌ای» و «کارمند خاص» را مشخص کنیم. پس از آگاهی از مفاهیم آن‌ها، خودبخود مفهوم این سنت روشن خواهد شد.

در این سنت، ما می‌گوییم که افراد حرفه‌ای نداریم. منظور از این حرف این است که ما روانپزشک، پزشک، مشاور و یا وکیل در استخدام‌مان نداریم. برنامه ما از طریق کمک یک معتاد به معتاد دیگر کار می‌کند. ما اگر در گروه‌های خود افراد حرفه‌ای استخدام کنیم، اتحاد NA را از بین می‌بریم. ما معتادانی هستیم که در وضعیت مساوی و به رایگان یکدیگر را کمک می‌کنیم.

ما متخصصین حرفه‌ای را به رسمیت می‌شناسیم و آن‌ها را تحسین می‌کنیم. بسیاری از اعضای ما در زندگی خصوصی خود، حرفه‌ای هستند، اما در NA جایی برای حرفه‌ای بودن وجود ندارد.

منظور از مراکز خدماتی، جایی است که کمیته‌های خدماتی NA در آن به کار مشغول اند. دفتر خدماتی جهانی، یا دفاتر محلی، منطقه‌ای، یا ناحیه‌ای نمونه‌هایی

از مراکز خدماتی هستند. کلوب های معتادان، خانه های بهبودی و مؤسسات مشابه، مراکز خدماتی NA نیستند و هیچ گونه وابستگی با مراکز خدماتی NA ندارند. یک مرکز خدماتی، جاییست که خدمات NA به طور مداوم در آن عرضه می شود.

در این سنت، تأکید شده است که «مراکز خدماتی ما می توانند کارمندان خاصی استخدام کنند». منظور از این حرف این است، که مراکز خدماتی ما می توانند کارمندانی را که مهارت های خاصی نظیر، جابگویی به تلفن، منشی گری و یا چاپ داشته باشند، استخدام کنند. این کارمندان، مستقیماً در برابر کمیته های خدماتی مربوطه مسئول هستند. همان طور که NA رشد می کند و بزرگتر می شود، به همان نسبت تقاضا برای چنین کارمندانی نیز بیشتر خواهد شد. کارمندان خاص، وجودشان برای حفظ کارآیی انجمن در حال توسعه ما کاملاً ضرورت دارد.

در اینجا لازم است تفاوت بین حرفه ای و کارمندان خاص را روشن و مشخص کنیم. حرفه ای ها در حرفه به خصوصی فعالیت دارند که به طور مستقیم در خدمت NA نیست و نفع شخصی مبنای آن است. حرفه ای ها از سنت های NA پیروی نمی کنند، اما کارمندان خاص ما درست، برعکس، در چهارچوب این سنت ها کار می کنند و همیشه مستقیماً در مقابل کسانی که به آنها خدمت می کنند، یعنی انجمن مسئول هستند.

در سنت هشتم، ما هیچ یک از اعضای خود را حرفه ای خطاب نمی کنیم و با ندادن لقب حرفه ای به اعضای مان، "برای همیشه غیر حرفه ای ماندن" انجمن خود را تضمین می کنیم.

### سنت نهم

« NA تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود. اما می توانیم هیأت های خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدان ها خدمت می کنند، مسئول باشند.»

این سنت، طرز کار انجمن ما را تعریف می کند. ما قبل از هر چیز باید بفهمیم که NA چیست؟ معتادان گمنام، از معتادانی تشکیل شده است که مایل به قطع

مصرف هستند و بدین منظور گردهم آمده‌اند. جلسات ما، گردهمای هایی هستند که اعضاء به منظور پاک ماندن و رسانیدن پیام بهبودی در آن شرکت می‌کنند. قدم‌ها و سنت‌های ما با نظم خاصی تدوین و شماره‌گذاری شده و بدون ترتیب و دلیل نیستند. آن‌ها سازماندهی شده‌اند اما این سازماندهی با آن چه که در سنت نهم مورد نظراست، تفاوت دارد. در سنت نهم، منظور از سازماندهی سلسله مراتب سازمانی، اداره کردن و کنترل است. بدین صورت، مفهوم سنت نهم کاملاً واضح است. بدون این سنت، انجمن ما در جهتی خلاف اصول روحانی قرار می‌گیرد. در انجمن ما، خداوند مهربانی که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند، مرجع نهائی ما است.

سنت نهم، نوع کارهایی را که ما برای کمک به NA می‌توانیم انجام دهیم برای مان مشخص می‌کند. ما می‌توانیم هیأت‌ها و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که جوابگوی نیازهای انجمن باشند و تنها دلیل وجود آن‌ها خدمت به انجمن است. این ماهیت ساختار خدماتی است که پس از طی مسیر تکاملی خود در جزوه راهنمای خدماتی انجمن ما، تعریف شده است.

### سنت دهم

«معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد، و نام NA

هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.»

برای رسیدن به هدف روحانی ما، لازم است معتادان گمنام نام نیک داشته و محترم شمرده شود. این مطلب را تاریخچه ما به خوبی نشان داده است. NA در سال 1953 تشکیل شد و به مدت بیست سال در حاشیه بود و کوچک باقی ماند. در دهه 1970 اجتماع متوجه شد که اعتیاد به صورت یک اپیدمی جهانی درآمده است و بدین جهت به فکر چاره جوئی افتاد. مقارن با همین احوال نیز مردم شروع به تغییر نظرات خود در مورد اعتیاد و معتادان کردند. این تغییرات باعث شد که معتادان آزادانه‌تر به دنبال کمک بگردند و گروه‌های NA در نقاطی شروع به جوانه زدن کردند که قبلاً تحمل نمی‌شدند. معتادان در حال بهبودی، زمینه را برای تشکیل گروه‌های بیشتری فراهم آوردند. امروزه NA، یک انجمن جهانی است و ما اکنون شناخته شده و قابل احترام هستیم.

اگر معتادان در مورد ما چیزی نشنیده باشند، مسلماً بدنبال ما نخواهند گشت. اگر آن ها که با معتادان سر و کار دارند از وجود ما بی اطلاع باشند، نتیجتاً نمی توانند معتادان را هم به سراغ ما بفرستند. یکی از مهم ترین کارهایی که ما در راه پیشبرد هدف اصلی مان می توانیم انجام دهیم، این است که مردم را از که، چه و کجا بودن خود مطلع کنیم. در صورتی که ما این کار را انجام دهیم و نام نیک خود را نیز حفظ کنیم، مسلماً پیشرفت خواهیم کرد.

بهبودی ما چیزی است که عیان است و حاجتی به بیان ندارد. سنت دهم دقیقاً همان چیزی است که به ما در حفظ نام نیک خود کمک می کند. طبق این سنت NA در مورد مسائل خارجی هیچ نظریه ای ندارد، هیچ طرفی را نمی گیرد و هیچ توصیه ای نمی کند. NA به عنوان یک انجمن، وارد مسائل سیاسی نمی شود، زیرا خلاف آن عمل کردن، به استقبال جار و جنجال رفتن است و موقعیت انجمن ما را به خطر می اندازد. اگر ما از خود عقیده ای ابراز کنیم، ممکن است آن هائی که با عقاید ما موافقت می کنند، به خاطر موضعی که انتخاب کرده ایم تقدیر کنند، اما همیشه افراد غیر موافق هم وجود دارند. با وجود چنین بهای سنگینی، دیگر تعجبی ندارد که چرا ما موضع بی طرفی را در مورد مسائل اجتماعی انتخاب کرده ایم. ما به خاطر بقای خودمان، هیچ عقیده ای در مورد مسائل خارجی نداریم.

### سنت یازدهم

«خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، و فیلم حفظ کنیم.» این سنت، مربوط به روابط ما با افراد خارج از انجمن است و برای ما مشخص می کند که در سطح عمومی چطور رفتار کنیم. تصویری که افکار عمومی از ما دارد، همان چیزی است که ما آن را عرضه می کنیم، یک راه موفق و ثابت شده برای ادامه زندگی بدون مواد مخدر. با آن که ما مایل هستیم تا جایی که ممکن است به افراد بیشتری دسترسی پیدا کنیم و این مطلب برای ما اهمیت دارد، اما برای حفاظت از خودمان، احتیاط در مورد تبلیغات، نشریات و مطبوعات که ممکن است بدست عموم برسد، امری حیاتی است.

جاذبه ما در این است که ما در نوع خود موفق هستیم. به عنوان گروه، ما یک راه بهبودی عرضه می‌کنیم و دریافته‌ایم که موفقیت برنامه ما واضح است و نیازی به تعریف ندارد، این تبلیغ ماست.

این سنت، یادآوری می‌کند که لازم است گمنامی شخصی را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم و این به خاطر حفاظت اعضاء و همچنین حفظ آبروی معتادان گمنام است. ما به عنوان اعضای معتادان گمنام، در سطح رسانه‌های گروهی، نام فامیل خود را افشاء نمی‌کنیم و بر روی صفحات آن‌ها ظاهر نمی‌شویم. هیچ فردی چه داخل و چه خارج انجمن، نماینده معتادان گمنام نیست.

### سنت دوازدهم

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

در فرهنگ لغت، مفهوم گمنامی، «بی‌نامی» ذکر شده است. اجرای سنت دوازدهم «من» را تبدیل به «ما» می‌کند و اهمیت اساس روحانی را بالاتر از هر فرد و گروهی قرار می‌دهد.

به همان نسبتی که ما به مرور به یکدیگر نزدیکتر می‌شویم، فروتنی هم به مرور در ما بیدارتر می‌شود. فروتنی، محصولی جانبی است که امکان رشد و پیشرفت ما را در یک فضای آزاد، به وجود می‌آورد و ترس ما را از برملا شدن اعتیادمان در برابر صاحب کاران، فاهیل و دوستان، از میان می‌برد. بنابراین ما سعی می‌کنیم اصلی را که می‌گوید: «هر چه در جلسات گفته شود، در همان جا باقی می‌ماند» را به نحو احسن رعایت کنیم.

ما در تمام سنت‌های مان به جای عنوان «من» و «مال من» از «ما» و «مال ما» صحبت کرده‌ایم. ما با تشریک مساعی در راه هدف مشترکمان، معنای واقعی گمنامی را درک می‌کنیم و بدان دست می‌یابیم.

ما این جمله را که می‌گوید «اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم»، آن‌قدر زیاد شنیده‌ایم که دیگر به نظر تکراری می‌آید. با آن که ممکن است ما به عنوان افراد با عقاید یکدیگر موافق نباشیم، اما طبق اصل روحانی گمنامی، همگی ما

به عنوان اعضای یک گروه، با یکدیگر مساوی هستیم. هیچ عضوی، کمتر یا بیشتر از عضو دیگر نیست. انگیزه های شخصی ما در امور جنسی، مالکیت و موقعیت اجتماعی که در گذشته بدبختی های زیادی برای مان به بار آورده است، در صورت رعایت اصل گمنامی، به کنار خواهند رفت. گمنامی، یکی از عوامل اصلی و اولیه بهبودی ماست و تمامی سنت ها و انجمن ما را در بر می گیرد. ما را در برابر نقص های اخلاقی خودمان حفاظت می کند و نفوذ شخصیت ها و اختلاف سلیقه ها را از میان می برد. رعایت اصل گمنامی، ترجیح شخصیت ها بر اصول را، غیر ممکن می کند.

## فصل هفتم

### بهبودی و لغزش

بسیاری از مردم تصور می‌کنند مفهوم بهبودی فقط مصرف نکردن مواد مخدر است. آن‌ها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهیز به مدت طولانی را، علامت موفقیت کامل می‌دانند. اما تجربه ما که برنامه بهبودی معتادان گمنام را دنبال می‌کنیم، نشان داده است که مسئله به این سادگی نیست. گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن ما مربوط شده است می‌تواند چنان تجربه تکان دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند. در حالی که اعضای دیگری را می‌بینیم که با وجود پرهیز دراز مدت، هنوز در اثر ناصادقی و خودفریبی قادر نیستند از بهبودی کامل و پذیرش اجتماعی بهره‌مند شوند. امادر مجموع، پرهیز کامل و مداوم، تماس و همسانی با اعضای گروه‌های NA، بهترین راهی است که زمینه رشد را فراهم می‌کند.

با آن که معتادان در اصل همگی مانند یکدیگرند، اما به عنوان فرد، شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یکدیگر تفاوت دارد. بعضی از اوقات لغزش ممکن است زمینه‌ای فراهم کند که نهایتاً به آزادی کامل منتهی شود، اما در اوقات دیگر، آزادی به آن بستگی دارد که با سماجت و عزم راسخ، هر چه پیش آید، دو دستی به پاکی خود بچسبیم تا از مرحله بحرانی بگذریم. معتادی که بتواند به هر طریق نیاز و میل به مصرف را حتی برای یک مدت کوتاه، ندیده بگیرد و اختیار افکار غیر ارادی و رفتار اجباری خود را داشته باشد، به نقطه عطفی رسیده است که می‌تواند در بهبودیش سرنوشت ساز باشد. گاه موازنه احساس آزادی و استقلال حقیقی ما به هم می‌خورد و با آن که ظاهراً می‌دانیم هر چه داریم در اثر اتکاء به یک نیروی برتر، کمک کردن و کمک گرفتن از دیگران و هم دلی بدست آمده است، اما میل به تکرور و در دست گرفتن دوباره اختیار زندگی، ما را به طرف خود می‌کشد. در طول دوران بهبودی، هیولاهای زندگی گذشته به دفعات به سراغمان خواهند آمد. ممکن است احساس کنیم که

زندگی دوباره بی معنا، یک نواخت و کسل کننده شده است. ممکن است مغزمان از تکرار اصول تازه‌ای که در زندگی پیدا کرده‌ایم، خسته شود و از لحاظ جسمی نیز به خاطر انجام مکرر فعالیت‌های تازه‌مان احساس کوفتگی کنیم. اما با این حال ما می‌دانیم که اگر این کارها را تکرار نکنیم مطمئناً رفتار قدیم خود را دوباره از سر می‌گیریم. اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم آن را از دست می‌دهیم. این دوره‌ها معمولاً بهترین دورانی هستند که ما در آن رشد و پیشرفت می‌کنیم. با آن که شاید ظاهراً جسم و فکر ما از تمام این چیزها خسته به نظر برسند، اما ممکن است قوه محرکه تغییر و تبدیل حقیقی، در عمق وجودمان در صدد پیدا کردن راهی باشد که بتواند انگیزه‌های درونی ما را دچار تحول کند و زندگی‌مان را تغییر دهد.

هدف ما، نه فقط پرهیز جسمی بلکه بهبودی از طریق تجربه به کارگیری قدم‌های دوازده‌گانه است. لازم است برای پیشرفت خود زحمت بکشیم. از آن جا که یک فکربسته، به هیچ وجه ظرفیت پذیرش ایده‌های نو را ندارد، بنابراین باید به طریقی روزنه‌ای برای نفوذ در آن پیدا کرد و چون فقط خود ما می‌توانیم این کار را برای خود انجام دهیم، از این رو لازم است مواظب دو دشمن درونی خود، بی تفاوتی و تنبلی باشیم. این طور به نظر می‌رسد که مقاومت در برابر تغییر، در خون ماست و فقط چیزی مانند یک انفجار اتمی می‌تواند زمینه‌های لازم را برای اصلاح یا تغییر مسیر در ما به وجود آورد. لغزش، اگر از آن جان سالم به در ببریم، می‌تواند گوشزدی باشد جهت جلوگیری از فرایند تخریب. گاه، لغزش نزدیکان و یا مرگ آن‌ها ممکن است ما را به خود بیاورد و چشم ما را در مورد لزوم یک عکس‌العمل شدید باز کند.

معتادانی را دیده‌ایم که به انجمن ما آمدند و با امتحان برنامه بهبودی ما مدتی پاک ماندند، اما بعضی از آن‌ها پس از مدتی، تماس خود را با دیگر معتادان در حال بهبودی از دست دادند و در نهایت، اعتیاد، مجدداً در زندگی‌شان فعال شد. آن‌ها فراموش کردند که در واقع مصرف موادمخدر در همان بار اول، جریان مرگ‌آور اعتیاد را، دوباره به حرکت در می‌آورد. آن‌ها سعی کردند اعتیاد خود را با اعتدال در مصرف و یا با مصرف موادمخدر بخصوصی کنترل کنند، اما هیچ یک از این روش‌های کنترل، برای معتادان کارآیی ندارد.



لغزش. یک واقعیت است و می‌تواند اتفاق بیفتد و اتفاق می‌افتد. بنا به تجربه ما کسانی که برنامه بهبودی ما را به طور روزانه دنبال نمی‌کنند دچار لغزش می‌شوند و ما آن‌ها را می‌بینیم که در جستجوی بهبودی، دوباره به انجمن باز می‌گردند. این‌گونه افراد ممکن است قبل از لغزش، سالها پاک بوده باشند. آن‌ها که بخت یارشان است و دوباره برمی‌گردند، در اثر این تجربه تکان شدیدی می‌خورند. آنها می‌گویند لغزش به مراتب وحشتناک‌تر از دوران قبلی مصرف است. ما هرگز کسی را ندیده‌ایم که مطابق برنامه معتادان گمنام زندگی کند و بلغزد.

بسیاری از اوقات لغزش به مرگ می‌انجامد. ما در تشییع جنازه عزیزان زیادی شرکت کرده‌ایم، که لغزش به طرق مختلفی باعث مرگشان شده است. اکثر این افراد سالها در گمراهی بسر می‌برند و با بدبختی روزگار می‌گذرانند. آن‌ها که کارشان به زندان یا تیمارستان کشیده می‌شود، ممکن است جان سالم بدر ببرند و شاید مجدداً به NA رو آورند.

ما در زندگی روزانه خود، گاه دچار لغزشهای عاطفی و روحانی می‌شویم، این حالت باعث می‌شود که در برابر لغزش جسمانی، یعنی مصرف موادمخدر، مقاومتی نداشته باشیم. از آن جا که اعتیاد یک بیماری غیر قابل علاج است، نتیجتاً معتادان همیشه در خطر لغزش قرار دارند.

لغزش هرگز اجباری و یا اتفاقی نیست و در مورد آن به ما حق انتخاب داده شده است. لغزش علامت این است که ما در برنامه خود خلایق داریم. ما این جریان را با دست کم گرفتن برنامه بهبودی خود و پیدا کردن راه‌های گریز، در زندگی روزانه‌مان آغاز می‌کنیم. بدون آن که متوجه تله‌های سر راهمان باشیم، چشم بسته به دام این باور که خودمان می‌توانیم گلیم خود را از آب بکشیم، می‌افتیم. دیر یا زود گرفتار این تصور باطل می‌شویم که مصرف موادمخدر زندگی را آسان‌تر می‌کند. باور می‌کنیم که موادمخدر می‌تواند حالمان را تغییر دهد، اما فراموش می‌کنیم که چه تغییرکننده‌ایست. وقتی باور کنیم که موادمخدر قادر است مشکلات مان را حل کند و فراموش کنیم که چه بلایی می‌تواند به روزگارمان بیاورد، آنوقت دیگر واقعاً حسابمان پاک است. تا وقتی که این تصور باطل که هنوز هم می‌توانیم به مصرف خود ادامه دهیم و یا هنوز هم

خود به تنهایی و بدون کمک می‌توانیم قطع مصرف کنیم، درهم شکسته نشود. به طور قطع در حال امضای جواز دفن خود هستیم. بنا به دلایلی، وقتی ما به خودمان و کارهایمان نمی‌رسیم، اعتماد به نفسمان کم می‌شود و به صورت الگویی در تمام زندگی‌مان تکرار می‌شود. اگر ما از زیر بار مسئولیت‌های زندگی‌مان شانه خالی کنیم، یعنی از جلسات غایب شویم، کارکرد قدم دوازدهم را پشت گوش بیندازیم و یا بخواهیم که کنار گود بایستیم، برنامه بهبودی‌مان متوقف می‌شود. این‌ها چیزهایی است که باعث لغزش می‌شود و ما می‌توانیم تغییرات به خصوصی را در خود احساس کنیم. در این مواقع روشن‌بینی خود را از دست می‌دهیم و احتمالاً از همه چیز و همه کس رنجیده و عصبانی هستیم. ممکن است نزدیکان‌مان را از خود برانیم و خود را منزوی کنیم. در مدت زمان کوتاهی از خود بیزار می‌شویم. بدون آن که مجبور به مصرف موادمخدر باشیم، مجدداً اسیر بدترین عادات و بیمارترین الگوهای رفتاری خود می‌شویم.

وقتی در ما رنجش و یا احساس شدید دیگری به وجود می‌آید، استفاده نکردن از قدم‌ها، می‌تواند باعث لغزش مان شود.

رفتار افراطی، وجه مشترک همه معتادان است. گاه ما سعی می‌کنیم آن قدر خودمان را از چیزی پر کنیم، تا شاید راضی شویم، اما می‌بینیم که هیچ چیز نمی‌تواند راضی‌مان کند. این، جزئی از الگوی رفتاری معتادگونه ما است. برای ماهیچ وقت، هیچ چیز کافی نیست. بعضی وقت‌ها ما این مطلب را فراموش کرده و فکر می‌کنیم که فقط اگر بتوانیم به مقدار کافی غذا، رضایت جنسی و یا پول بدست آوریم، راضی می‌شویم و همه چیز درست می‌شود. هوای نفس، وادارمان می‌کند که تصمیمات خود را بر مبنای سوء استفاده، خودخواهی، شهوت و یا غرور بیجا بگیریم. ما دل‌مان می‌خواهد که همیشه حرف، حرف خودمان باشد. غرورمان می‌گوید که خودمان به تنهایی می‌توانیم موفق شویم، اما وحشت و احساس تنهایی سابق دوباره سراسر وجودمان را فرا می‌گیرد. ما متوجه شده‌ایم که در واقع، خود به تنهایی نمی‌توانیم موفق شویم، زیرا هر وقت سعی کرده‌ایم، اوضاع خراب‌تر شده است. لازم است مرتب به ما یادآوری شود که از کجا آمده‌ایم و در صورت مصرف، بیماری‌مان به صورت مضاعفی بدتر خواهد شد. این جا، جایی است که نیاز به کمک انجمن داریم.

ما یک شبه بهبود پیدا نمی‌کنیم. وقتی ما متوجه می‌شویم که تصمیم بدی گرفته یا قضاوت بدی کرده‌ایم، فوراً به فکر می‌افتیم که چطور آن را توجیه کنیم و اکثر درکوشش خود خواهانه‌ایکه در از بین بردن رد پای مان داریم، شدیداً افراطی هستیم. ما فراموش می‌کنیم که امروز حق انتخاب داریم و حال مان روز به روز وخیم‌تر می‌شود.

در شخصیت خود آزار ما گرایشی وجود دارد که خواهان شکست ماست. اکثر ما احساس می‌کنیم که لایق موفقیت نیستیم. این احساس، در تمام معتادان مشترک است. افسوس به حال خود، یکی از نواقص مخرب ماست و تمام انرژی مثبت را از ما می‌گیرد. ما توجه‌مان را بر روی هر چیزی که به مراد دل مان پیش نمی‌رود متمرکز کرده و تمام زیبایی‌های دیگر زندگی را فراموش می‌کنیم. بدون آن که تمایلی برای بهبود زندگی خود داشته باشیم و یا اصلاً میلی برای زنده ماندن هنوز در ما باشد، مرتباً رو به تحلیل می‌رویم. بعضی از ما دیگر هرگز دوباره بر نمی‌گردیم.

ما، باید بسیاری از چیزهایی را که فراموش کرده‌ایم، دوباره از نو بیاموزیم و در صورتی که مایلیم جان سالم بدر ببریم، باید روش تازه‌ای در زندگی خود پیش بگیریم. معتادان گمنام، به همین دلیل به وجود آمده است. اعضای این انجمن، به سرنوشت معتادان مستأصل و در حال نابودی علاقه مندند و می‌توانند زندگی بدون مواد مخدر را، بوقت خود، به آن‌ها بیاموزند. برای بسیاری از ما پیوستن به این انجمن چندان آسان نبوده است، زیرا ما نمی‌توانستیم بفهمیم که مبتلا به بیماری اعتیاد هستیم. بعضی وقت‌ها، ما رفتار گذشته خود را قسمتی از وجود خودمان می‌بینیم، نه قسمتی از بیماری‌مان.

ما، قدم اول را بر می‌داریم و اقرار می‌کنیم که در مقابل اعتیادمان عاجزیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده است. پس از مدتی آهسته آهسته اوضاع بهتر می‌شود و ما شروع به بدست آوردن اعتماد به نفس از دست رفته خود می‌کنیم. در این جا غرورمان می‌گوید که حالا دیگر خودمان می‌دانیم که باید چه بکنیم و چون اوضاع قدری بهتر شده است، فکر می‌کنیم که دیگر چندان احتیاجی به این برنامه نداریم. غره‌گی مانند چراغ خطر است. تنهایی و وحشت قدیمی دوباره به سراغ مان می‌آید. اوضاع خراب‌تر می‌شود. متوجه می‌شویم که

خودمان به تنهایی نمی‌توانیم موفق شویم. این بار، قدم اول را جدی‌تر برمی‌داریم و آن را از صمیم قلب می‌پذیریم، اما به هر حال زمان‌هایی خواهد بود که هوس شدید مصرف، دوباره بصرمان می‌زند و حال بدی پیدا می‌کنیم و دلمان می‌خواهد که فرار را بر قرار ترجیح دهیم. در این مرحله لازم است به ما یادآوری شود که از کجا آمده‌ایم و اگر لغزش کنیم این بار وضع به مراتب خراب‌تر و بدتر می‌شود. اینجاست که بیش از هر وقت دیگری به برنامه نیاز داریم و متوجه می‌شویم که باید آستین‌ها را بالا بزنیم.

وقتی ما فراموش کنیم که چه کوشش و زحمتی صرف به دست آوردن این دوران آزادی در زندگی‌مان شده است، ناسپاسی در ما پدید می‌آید و خود آزاری دوباره از نو آغاز می‌گردد. در صورتی‌که سریعاً در این مورد چاره‌جویی نکنیم، خطر لغزشی که تمام موجودیت ما را تهدید می‌کند، در کمین‌مان نشسته است. ما اگر به جای استفاده از راه‌حل‌های این برنامه، به تصورات باطلی که از واقعیات داریم بچسبیم، دوباره منزوی می‌شویم. تنهایی، ما را از داخل می‌خورد و موادمخدر که تقریباً همیشه قدم بعدی است، می‌تواند بقیه کار را تمام کند. عوالم و احساساتی که در اواخر دوران اعتیاد تجربه کرده بودیم، حتی بدتر از گذشته، دوباره به سراغمان می‌آیند. این ضربه‌ها در صورتی که خودمان را تسلیم برنامه معتادان گمنام نکنیم، به طور قطع نابودمان می‌کند.

لغزش، هم می‌تواند عامل نابودی ما باشد و هم ممکن است ما را به طرف خودشناسی و توجه به واقعیت وجودمان بکشانند. گریز زودگذر، ارزش تقاص دردناک مصرف دوباره را ندارد. برای ما مصرف کردن، با مردن برابر است، اما معمولاً فقط مرگ جسمی نیست و چیزهای دیگری هم در ما کشته می‌شود.

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که بر سر راه بهبودی قرار دارد، انتظار بیجا از خود و دیگران است. برای ما روابط می‌تواند مسئله بسیار دردناکی باشد. ما مردمی رویایی هستیم و در مورد اتفاقات آینده پیش داوری می‌کنیم. وقتی روایی به حقیقت نمی‌پیوندد، عصبانی و رنجیده می‌شویم. ما فراموش می‌کنیم که در مورد دیگران عاجزیم. افکار و احساسات قدیمی، مانند تنهایی، یأس، بیچارگی و افسوس دوباره به سراغمان می‌آیند. فکر راهنما، جلسه، کتاب، نشریات و تمام چیزهای مثبت دیگر از خاطرمان می‌رود. ما می‌بایست بهبودی خود را در

رأس قرار دهیم و اولویت‌ها را فراموش نکنیم.

بر روی کاغذ آوردن چیزهایی که می‌خواهیم، چیزهایی که تقاضا می‌کنیم و چیزهایی که به دست‌مان می‌رسد و مشارکت آن‌ها با راهنما و یا یک آدم قابل اعتماد دیگر به ما کمک می‌کند که احساسات منفی خود را تجزیه و تحلیل کنیم و از میان‌شان بگذریم. وقتی به دیگران اجازه می‌دهیم که ما را در تجربه خود شریک کنند، امید بهتر شدن اوضاع در ما قوت می‌گیرد. این طور به نظر می‌رسد که قبول عجز، برای ما مشکل بزرگی است. در صورت لزوم به اقرار به عجز، احتمالاً اول سعی خواهیم کرد با آن بجنگیم و پس از خسته شدن از کوشش‌های بیهوده خود، شروع به مشارکت با دیگران می‌کنیم و دوباره امیدوار می‌شویم. به نظر می‌رسد که شرکت روزانه در جلسات، فقط برای امروز زندگی کردن و مطالعه نشریات‌مان، افکارو دید ما را دوباره به طرف قطب مثبت هدایت می‌کند. تمایل به آزمایش هر چه که برای دیگران کاربرد داشته است امری حیاتی است. حتی در اوقاتی که ما حس می‌کنیم نمی‌خواهیم به جلسات برویم، رفتن به جلسات برای ما یک منبع قدرت و امید است.

برای ما بسیار مهم است که وقتی هوس مصرف به سرمان می‌زند، آن را با دیگران مشارکت کنیم. عجیب است که معمولاً تازه واردان تصور می‌کنند، میل به مصرف، برای معتادان امری غیر طبیعی است. وقتی وسوسه‌های سابق به سراغ‌مان می‌آیند، با خود فکر می‌کنیم حتماً ایرادی در کارمان است و ممکن نیست که اعضای دیگر بتوانند آن را درک کنند.

بسیار مهم است به خاطر داشته باشیم که هوس مصرف می‌گذرد. ما دیگر هرگز اجباری به مصرف نداریم، هرگونه احساسی هم که داشته باشیم، فرقی نمی‌کند و بالاخره همه آن‌ها می‌گذرند. پیشروندگی بهبودی، حرکتی مداوم در جاده‌ای سر بالا است. در صورتی که ما در این راه کوشا نباشیم، دوباره به طرف قعر سرازیر می‌شویم. پیشروندگی بیماری ما مداوم است، حتی در دوران پرهیز. ما عاجز به این جا می‌آئیم و قدرتی را که در جستجوی هستیم، به کمک اعضای معتادان گمنام پیدا می‌کنیم، اما برای دریافت آن باید دست خود را دراز کنیم. حال با پاکی و در این انجمن، لازم است با افرادی که ما را خوب می‌شناسند رفت و آمد کنیم. ما به یکدیگر نیاز داریم. معتادان گمنام، یک

انجمن تنازع بقا است و یکی از مَحَسَنات آن این است که ما را در تماس دائم و نزدیک با همان کسانی قرار می‌دهد که می‌توانند بهتر از هر کس دیگری ما را درک و در بهبودی کمک کنند. ما هرچه قدر هم که ایده و نیت خوب داشته باشیم، تا آن‌ها را به کار نگیریم، هیچ کاری از پیش نمی‌بریم. دراز کردن دست‌مان، شروع تقلایی است که بالاخره به آزادی می‌انجامد و حصارهایی که در آن زندانی هستیم را از میان برمی‌دارد. یکی از علائم بیماری ما، احساس بیگانگی است. مشارکت صادقانه، آزادی برای بهبودی را در ما پدید می‌آورد.

ما از این که دیگران حضورمان را در جلسات گرامی شمرده‌اند و باعث احساس راحتی ما شده‌اند بسیار سپاس گزاریم. ما اگر پاک نمی‌ماندیم و به جلسات نمی‌رفتیم به طور قطع برداشتن قدم‌ها برای‌مان مشکل‌تر می‌شد. مصرف هر گونه ماده مخدری جریان بهبودی را به تأخیر می‌اندازد.

همه ما متوجه می‌شویم احساس خوبی که با کمک به دیگران پیدا می‌کنیم، محرکی است که ما را در زندگی موفق‌تر می‌کند. ما می‌آموزیم که وقتی دردی داریم از دیگران تقاضای کمک کنیم. برای اکثر ما گاه این مسئله پیش می‌آید. ما دریافتیم که وقتی درد دل می‌کنیم، از دردمان کاسته می‌شود. اعضای انجمن ما آماده‌اند افرادی را که لغزش کرده‌اند در بهبودی یاری دهند، آن‌ها بصیرت لازمه این کار را دارند و در صورتی که از ایشان سؤال شود می‌توانند پیشنهادات مفیدی ارائه دهند. بهبودی ما در معتادان گمنام می‌بایستی از درون خود ما سرچشمه بگیرد و هیچ کس برای هیچ کس دیگری جز خود پاک نمی‌ماند.

ما در رابطه با بیماری‌مان با یک قدرت نابود کننده و قهار که قدرتش مافوق ما است و می‌تواند ما را به لغزش بکشاند سر و کار داریم. اگر لغزش کرده‌ایم، مهم این است که بدانیم باید هر چه زودتر دوباره خود را به جلسات برسانیم. در غیر این صورت ممکن است، فقط چند ماه، چند روز یا چند ساعت از نقطه‌ای که بازگشت از آن دیگر ممکن نیست بیشتر فاصله نداشته باشیم. بیماری ما آن قدر مکار است که می‌تواند ما را در تنگناهای غیر قابل تصویری گرفتار کند. وقتی این اتفاق افتاد، تا وقت باقی است، البته اگر بتوانیم، دوباره به برنامه برمی‌گردیم. به مجرد مصرف، ما دوباره تحت کنترل بیماری‌مان قرار می‌گیریم.

ما هر چند وقت هم كه پاك مانده باشيم، هرگز به طور كامل بهبود پيدا نمي كنيم. غفلت و ركود دشمن شماره يك كساني است كه مدت هاي طولاني پاك مانده اند. در صورتی كه این غفلت طولانی شود، سلسله مراتب بهبودی متوقف می شود. عوارض بیماری دوباره به وضوح در ما نمایان می گردد. انكار، دوباره به همراه وسوسه و اجبار ما را در خود می گیرد. احساس گناه، پشیمانی، ترس و غرور، ممكن است غير قابل تحمل شود. به زودی به جایی می رسیم كه دیگر كاملاً در تنگنا قرار گرفته و انكار و قدم اول در مغزمان به كشمكش برمی خیزند. اگر بگذاریم وسوسه مصرف بر ما غلبه كند، دیگر كار تمام است و تنها چیزی كه می تواند نجات مان دهد، پذیرش تمام و كمال قدم اول است. ما باید خودمان را كاملاً تسلیم این برنامه كنیم.

اولین كاری كه انجام می دهیم این است كه پاك می مانیم و با این عمل امکان به وجود آمدن مراحل دیگر بهبودی را فراهم می آوریم. ماداميكه پاك بمانیم، در هر شرایطی، بزرگترین امتیاز ممكن را در مقابل بیماری خود داریم و از این بابت سپاس گزاریم.

بسیاری از ما بهبودی خود را در اماكن محفوظی مانند مراكز بازپروری و خانه های بهبودی، شروع می كنیم. وقتی به اجتماع باز می گردیم، در خود احساس گيجی، سردرگمی و زخم پذیری می كنیم. شركت هر چه بیشتر در جلسات، شك این گونه تغییرات را به مراتب قابل تحمل تر می كند. محیط جلسات، فضای امنی برای مشاركت با دیگران است. ما به مرور طبق این برنامه زندگی می كنیم و می آموزیم كه اصول روحانی را در زندگی مان به كار ببریم. ما باید از چیزهایی كه می آموزیم استفاده كنیم والا آن ها را با يك لغزش از دست می دهیم.

بسیاری از ما اگر نتوانسته بودیم به گروه ها و اعضای NA اعتماد كنیم، كارمان تمام بود، زیرا هیچ راه دیگری برای مان وجود نداشت. در آغاز، ما هم مجذوب این انجمن شده بودیم و هم از آن می ترسیدیم. با آن كه دیگر با رفقای دوران مصرف احساس راحتی نمی كردیم، اما جلسات را هم هنوز خانه خود نمی دانستیم. به مرور اثر تجربه مشاركت، ترس مان كمتر شد. هر چه بیشتر مشاركت كردیم، بیشتر ترس های مان فرو ریخت. ما به این دلیل مشاركت

می‌گردیم. رشد، یعنی تغییر کردن. حفظ سلامتی روحانی، یعنی بهبودی مداوم و جاری. انزوا، رشد روحانی ما را به خطر می‌اندازد.

آن عده از ما که انجمن را پیدا کرده و قدم‌ها را زندگی می‌کنیم، به مرور می‌آموزیم که با دیگران چگونه ارتباط برقرار کنیم. همان طور که رشد می‌کنیم، می‌آموزیم که چگونه بر گرایش‌های مخفی شدن و فرار از خود و احساسات‌مان غلبه کنیم. صادق بودن در مورد احساسات‌مان، به دیگران امکان می‌دهد با ما همسان شوند و خود را در ما ببینند. ما متوجه شده‌ایم که وقتی صادقانه ارتباط برقرار می‌کنیم، بر دیگران تأثیر می‌گذاریم. صداقت، نیاز به تمرین دارد. هیچ یک از ما ادعا نمی‌کنیم که کامل هستیم. خصوصاً در مواقعی که زیر فشاریم و یا راه فرار نداریم، برای حفظ صداقت، باید از قدرت روحانی و عاطفی زیادی برخوردار باشیم. مشارکت با دیگران، احساس تنهایی و انزوا را از ما دور می‌کند. این روند از قدرت خلاقه روح سرچشمه می‌گیرد.

وقتی ما این برنامه را کار کرده و روزانه قدم‌های آن را زندگی می‌کنیم، در بکارگیری اصول روحانی با تجربه می‌شویم. این تجربه که در طول زمان بدست می‌آید، در بهبودی روزمره به ما کمک می‌کند. ما باید از هر چه که یاد می‌گیریم استفاده کنیم والا آن را از دست می‌دهیم و فرقی هم نمی‌کند که چند وقت پاک مانده‌ایم. سرانجام به ما نشان داده می‌شود که باید صادق باشیم و گر نه دوباره مصرف می‌کنیم. برای تمایل و فروتنی دعا کرده و عاقبت در مورد قضاوت‌های نادرست یا تصمیمات بد خود صادق می‌شویم. در برابر کسانی که به آن‌ها لطمه زده‌ایم مسئولیت‌تقصیرات خود را بر عهده می‌گیریم و هر طور که لازم باشد اشتباهات مان را جبران می‌کنیم. در این مرحله ما دوباره وارد راه حل شده و برای خود برنامه‌ای داریم. اکنون به کارگیری این برنامه برای مان آسان‌تر می‌شود و می‌فهمیم که راه جلوگیری از لغزش، توسل به قدم‌هاست.

تله دیگری که ممکن است پس از لغزش در آن گرفتار شویم، این است که فکر کنیم دیگر نمی‌توانیم مصرف را متوقف کرده و پاک بمانیم. ما به تنهایی هرگز نمی‌توانیم پاک بمانیم. با درماندگی اعتراف می‌کنیم که خودمان دیگر نمی‌توانیم کاری از پیش ببریم. ما در حالی که خودمان را ملامت و شکنجه می‌کنیم، دوباره به طرف برنامه برمی‌گردیم و با خود فکر می‌کنیم که هیچ کس



به شهامتی که برای بازگشت لازم است اهمیت نمی‌دهد. ما در این انجمن آموخته‌ایم که خالصانه‌ترین احترامات را برای این‌گونه شجاعت‌ها قائل شویم. ما از ته دل برای کسانی که باز می‌گردند هورا می‌کشیم. لغزش خجالت ندارد، برنگشتن خجالت دارد. ما باید از این خیال باطل که خودمان می‌توانیم، دست برداریم و آن را در هم بشکنیم.

نوع دیگر لغزش، از میان رفتن اولویت پاکی است. برای ما پاک ماندن باید در رأس هر چیز دیگری قرار داشته باشد. همگی ما گاه سختی‌هایی را در دوران بهبودی خود تجربه می‌کنیم و اگر از چیزهایی که آموخته‌ایم استفاده نکنیم، دچار سقوط عاطفی می‌شویم. آن‌ها که از این مهلکه‌ها جان سالم به در می‌برند، شجاعتی از خود نشان می‌دهند که نمی‌تواند از خود آن‌ها سرچشمه گرفته باشد. ما پس از گذشتن از این گونه دوره‌ها متوجه می‌شویم که همیشه قبل از طلوع، هوا تاریک‌تر است. ما وقتی از دوره سختی می‌گذریم و پاکی خود را حفظ می‌کنیم، برای بهبودی ابزار تازه‌ای پیدا کرده‌ایم که می‌توانیم به دفعات از آن استفاده کنیم.

ممکن است در صورت لغزش احساس خجالت و یا گناه کنیم. هر چند که لغزش باعث شرمندگی است، اما نمی‌توانیم هم آبرو و هم جان خود را در عین حال حفظ کنیم. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که در این‌گونه مواقع بهتر است هر چه زودتر خود را به این برنامه برسانیم. پا بر روی غرور گذاشتن، به مراتب از مردن یا به کلی دیوانه شدن بهتر است.

تا وقتی که ما به خاطر پاکی خود شکرگزار باشیم، حفظ آن برایمان آسان‌تر است. بهترین راه شکرگزاری، رسانیدن پیام و مشارکت تجربه، امید و نیروی‌مان با معتادانی است که هنوز در عذابند. ما حاضر به کمک به هر معتاد در حال عذاب هستیم.

زندگی روزانه به روال این برنامه، تجربه‌های با ارزشی به همراه دارد. در صورتی که وسوسه مصرف به سرمان بزند، با درسی که از تجربه خود گرفته‌ایم، می‌دانیم که باید با یک معتاد در حال بهبودی، تماس بگیریم و خودمان را به یک جلسه برسانیم.

معتادان در حال مصرف، مردمی خودمحور، خشمگین، وحشت‌زده و تنها

هستند. در دوران بهبودی، ما رشد روحانی را تجربه می‌کنیم. در دوران مصرف، مامردمی دروغگو، خود خواه و غالباً در بند زندان یا بازپروری بوده‌ایم. برنامه به ما امکان می‌دهد که به اعضای سازنده و مسئول اجتماع خود تبدیل شویم. همان طور که ما وارد اجتماع می‌شویم، آزادی سازنده ما، کمک می‌کند تا اولویت‌های خود را مشخص کنیم و کارهای اساسی را اول انجام دهیم. به کارگیری روزمره قدم‌های دوازده‌گانه ما را از افرادی که بوده‌ایم، به کسانی که تحت رهبری یک نیروی برتر هستند، تبدیل می‌کند. به کمک راهنما و یا مشاور روحانی‌مان به مرور می‌آموزیم که به نیروی برترمان اعتماد کنیم و به او متکی باشیم.

## فصل هشتم

### ما بهبود پیدا می کنیم؟

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «سیاست غریبه را آشنا می‌کند» اما در جمع ما «اعتیاد، غریبه را هم‌سان می‌کند» با آن که ممکن است داستان هر یک از ما با دیگری تفاوت داشته باشد اما در نهایت همگی ما یک وجه مشترک داریم. این بیماری یا اختلال مشترک، اعتیاد نام دارد. ما از دو چیز که در ساختار اعتیاد واقعی به کار رفته است به خوبی مطلع هستیم: وسوسه و اجبار. وسوسه همان فکر ثابت و سمجی است که بارها و بارها ما را به طرف موادمخدر مورد علاقه‌مان و یا مشابه آن می‌کشد، تا بلکه همان حالت رخوت و خوشی را که زمانی تجربه کرده‌ایم دوباره بدست آوریم.

اجبار: وقتی ما این جریان را با یک سرنگ، یک دود، یک قرص و یا یک لیوان مشروب به حرکت در می‌آوریم، دیگر نمی‌توانیم به اراده خودمان جلوی آن را بگیریم. ما به خاطر حساسیت جسمی‌مان به موادمخدر، کاملاً در چنگال یک قدرت نابود کننده ما فوق خود گرفتاریم.

وقتی ما به آخر خط می‌رسیم و درک می‌کنیم که چه با موادمخدر و چه بدون آن، نمی‌توانیم مانند یک انسان زندگی کنیم، همگی با یک مسئله بغرنج روبرو هستیم. آیا کار دیگری مانده است که انجام نداده باشیم؟ این‌طور به نظر می‌رسد که دو راه بیشتر نباشد، ما یا می‌توانیم از سریع‌ترین راه ممکن روانه عاقبت تلخ خود یعنی زندان، تیمارستان یا مرگ شویم و یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، تعداد بسیار کمی از معتادان شانس پیدا کردن راه دوم را داشته‌اند، اما معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند. برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن‌ها به اثبات رسیده است و دردسترس همه قرار دارد. این برنامه، یک برنامه روحانی ساده و غیر مذهبی، به نام معتادان گمنام است.

حدود پانزده سال پیش وقتی که اعتیاد مرا به نقطه عجز، بیهودگی و تسلیم کامل رساند NA هنوز تشکیل نشده بود و من AA را پیدا کردم. در آن انجمن با معتادان دیگری آشنا شدم که آن ها هم راه حل مشکل خود را در آن برنامه پیدا کرده بودند، اگر چه می دانستم که هنوز تعداد زیادی سرایشی سرخوردگی، خواری و نیستی را طی می کنند و نمی توانند متوجه همسانی خود و الکلی ها در AA شوند. وجوه مشترکی که آن ها می دیدند در حد علائم ظاهری خلاصه می شد و به حدود عمیق تر احساسات و عواطف که در آن همدلی تبدیل به مرهمی درمانی برای تمام معتادان می شود، نمی رسید. در ماه جولای سال 1953 به کمک چند نفر از معتادان و عده ای از اعضای AA که به ما و برنامه اعتقاد زیادی داشتند، انجمنی را که اکنون به نام معتادان گمنام می شناسیم، شروع کردیم. ما احساس می کردیم که پس از آن معتادان می توانند از افرادی که بهبودی های درازمدت دارند به عنوان نمونه استفاده کنند و همسانی هایی را که برای متقاعد کردن خود لازم دارند در آن ها ببینند و به خود بقبولانند که آن ها هم می توانند پاک بمانند.

این درست همان چیزی است که ما در اساس بدان احتیاج داشتیم و در طی سال های گذشته صحت آن برای ما کاملاً روشن شده است. به رسمیت شناختن و ایمان و اعتقاد به یکدیگر که آن را هم دلی می نامیم باعث آفرینش فضایی شده است که ما می توانیم در آن، زمان را احساس و واقعیت را لمس کنیم و با ارزش های روحانی که بسیاری از ما مدتها پیش گم کرده بودیم دوباره از نو آشنا شویم. ما در این برنامه بهبودی هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ نیرو در حال رشدیم. تا به حال هرگز نشده است که این همه معتاد پاک، بتوانند به انتخاب خود و در یک اجتماع آزاد در هر جا که بخواهند دور هم جمع شوند و با آزادی کامل و خلاق به بهبودی خود ادامه دهند.

حتی خود معتادان هم می گفتند این کار به صورتی که ما برنامه ریزی کرده بودیم، عملی نخواهد بود. ما به جلسات باز و علنی اعتقاد داشتیم و مانند گروه های دیگر سعی نکردیم جلسات خود را مخفیانه برگزار کنیم. ما اعتقاد داشتیم این روش با تمام روش های دیگری که دوری دراز مدت از اجتماع را توصیه و دنبال کرده اند تفاوت دارد و احساس می کردیم که یک معتاد هر چه

زودتر با مسائل روزمره خود روبرو شود، به همان نسبت سریع تر می تواند به یک عضو فعال و واقعی اجتماع تبدیل شود. ما بالاخره باید روی پای خود بایستیم و زندگی را به همان صورت که هست بپذیریم. بنابراین چرا از همان ابتدا شروع نکنیم؟

البته به خاطر همین چیزها بسیاری از افراد لغزش کردند و بسیاری هم به کلی مفقود شدند، اما در هر صورت تعداد زیادی ماندند و تعدادی هم پس از قدری عقب نشینی دوباره بازگشتند. نکته درخشان تر، این واقعیت است که تعداد زیادی از اعضای کنونی ما مدت زیادی است که پرهیز کامل داشته اند و بهتر می توانند به تازه واردان کمک کنند. دیدگاه و طرز تلقی این اعضا که بر اساس مفاهیم روحانی قدم ها و سنت های ما استوار شده است، قوه محرکه رشد و اتحاد برنامه ماست. حالا ما می دانیم آن دروغ قدیمی که «یک معتاد همیشه آلوده باقی می ماند» دیگر چه از جانب اجتماع و چه از جانب خود معتاد، تحمل نخواهد شد و ما بهبود پیدا می کنیم.

بهبودی با تسلیم شروع می شود و از آن نقطه به بعد به هر یک از ما یادآوری می شود که یکروز پاک، یک روز موفق است. در معتادان گمنام طرز تلقی، افکار و واکنش های ما تغییر می کند. به مرور متوجه می شویم که عجیب و غریب نیستیم و شروع به فهمیدن و قبول آن چه که هستیم می کنیم. از وقتی که بشر به وجود آمده، اعتیاد هم وجود داشته است. برای ما اعتیاد، وسوسه مصرف موادمخدری است که نابودمان می کند و به دنبال آن، اجبار که ما را وادار به ادامه مصرف می کند. پرهیز کامل، زیربنای راه تازه زندگی ماست. در گذشته هیچ امیدی برای معتادان وجود نداشت. ما در معتادان گمنام می آموزیم تا احساس تنهایی، خشم و ترس که در همه معتادان، مشترک و غیر قابل کنترل است را با یکدیگر در میان بگذاریم. افکار و عقاید ما، همان هایی هستند که باعث گرفتاری ما شده اند. ما به خوشبختی اعتقاد چندانی نداشتیم و بیشتر بر روی خلاء و بیهودگی چیزها تمرکز می کردیم. ما ظرفیت موفقیت را نداشتیم و شکست، برای ما یک طریقه زندگی شده بود. در بهبودی، شکست ها وقفه های موقتی هستند و دیگر مانند زنجیر به هم متصل نیستند. صداقت، روشن بینی و تمایل به تغییر، برای ما دیدگاه های تازه ای هستند که به

کمک آن ها می توانیم به اشتباهاتمان اعتراف کنیم و از دیگران کمک بگیریم. ما دیگر اجبار نداریم خلاف طبیعت واقعی خود حرکت کنیم و کارهایی را که واقعاً دل مان نمی خواهد، انجام دهیم.

اکثر معتادان در برابر بهبودی مقاومت می کنند و برنامه ای که ما با آن ها در میان می گذاریم با مصرف آن ها در تضاد است. اگر تازه واردان به ما بگویند که می توانند بدون ناراحتی بعدی، به مصرف موادمخدر، در هر ثمری ادامه دهند، ما می توانیم به دو صورت به این مسئله نگاه کنیم. یا آن ها معتاد نیستند و یا هنوز نمی توانند بیماری خود را تشخیص دهند و اعتیاد خود را انکار می کنند. اعتیاد و خماری، افکار منطقی را دچار اختلال می کند و تازه واردان معمولاً به جای تشابه ها به تفاوتها توجه دارند و به دنبال راهی می گردند که به کمک آن دلایل معتاد بودن خود را انکار کرده و یا استحقاق بهبودی را از خود دریغ کنند.

بسیاری از ما هم، وقتی تازه وارد بودیم، همین کار را می کردیم بنابراین وقتی بادیگران کار می کنیم سعی می کنیم چیزی نگوییم و کاری نکنیم که بهانه ای برای ادامه مصرف به آن ها بدهد. ما می دانیم که صداقت و هم دلی امری حیاتی است. همچنین می دانیم که تسلیم بی قید و شرط، کلید بهبودی است و پرهیز کامل، تنها چیزی است که تاکنون برای ما کارساز بوده است. بنا به تجربه ما هر معتادی که خود را تسلیم این برنامه کرده است، هرگز در بهبودی شکست نخورده است.

معتادان گمنام، یک برنامه روحانی است، اما مذهبی نیست. هر معتاد پاک، یک معجزه است و تداوم آگاهی، تسلیم و رشد، این معجزه را زنده نگه می دارد. برای معتاد، مصرف نکردن، عملی غیر طبیعی است. ما می آموزیم که پاک زندگی کنیم و یاد می گیریم که با خود صادق باشیم و همیشه هر دو روی سکه را در نظر بگیریم. در اوایل کار، تصمیم گرفتن کار مشکلی است. قبل از پاک شدن اکثر اقدامات ما در اثر تصمیمات آنی و بدون فکر انجام می شد. امروز دیگر ما اسیر این طریق فکر کردن نیستیم و آزادیم.

در دوران بهبودی، متوجه می شویم که قبول واقعیات کاملاً ضروری است. وقتی بتوانیم این کار را انجام دهیم، دیگر لازم نیست موادمخدر مصرف کنیم که دیدگاهمان را تغییر دهد. بدون موادمخدر، ما شانس زندگی را به عنوان یک

انسان مفید پیدا می‌کنیم. البته در صورتی که خود را همان‌طور که هستیم و دنیا را همان‌طور که هست بپذیریم. ما می‌آموزیم که در زندگی تضادها، جزئی از زندگی هستند و یاد می‌گیریم که به جای فرار، آن‌ها را حل کنیم. آن‌ها قسمتی از دنیای واقعی ما هستند. ما می‌آموزیم که با مشکلات احساسی برخورد نکنیم. ما با مسائلی که پیش می‌آیند روبرو می‌شویم و سعی نمی‌کنیم آن‌ها را به زور حل کنیم. ما آموخته‌ایم هر راه حلی که عملی نیست، روحانی هم نیست. ما در گذشته، مسائل ساده را تبدیل به مشکلات بزرگ می‌کردیم و از کاه، کوه می‌ساختیم. بهترین ایده‌ها و فکر بکر خود ما باعث شده بود کار ما به اینجا کشیده شود. در بهبودی، می‌آموزیم که اتکای خود را بر روی نیروی برترمان بگذاریم. ما تمام جوابها و راه‌حل‌ها را نداریم، اما می‌توانیم یاد بگیریم که چطور بدون موادمخدر زندگی کنیم. ما اگر به خاطر داشته باشیم که فقط برای امروز زندگی می‌کنیم، می‌توانیم پاک بمانیم و از زندگی لذت ببریم.

ما مسئول بیماری خود نیستیم، فقط مسئول بهبودی خود هستیم. همان‌طور که ما شروع به اجرای برنامه‌ای که یاد گرفته‌ایم می‌کنیم، زندگی‌مان به مرور تغییر می‌کند و بهتر می‌شود. ما از معتادانی که از وسوسه مصرف، آزاد شده‌اند و از زندگی لذت می‌برند کمک می‌گیریم. لازم نیست ما این برنامه را بفهمیم تا برای‌مان کار کند، تنهاکاری که لازم است انجام دهیم، حرف گوش دادن است.

رهایی ما، از طریق به کارگیری قدم‌های دوازده‌گانه حاصل می‌شود که در سلسله مراتب بهبودی نقشی حیاتی دارند و یک روش نوین روحانی برای زندگی‌اند. آن‌ها به ما امکان می‌دهند تا در بهبودی خود فعالانه شرکت کنیم.

از همان روز اول، قدم‌های دوازده‌گانه برنامه روزانه ما می‌شوند. در ابتدا ممکن است آن قدر منفی بافی ما زیاد باشد که فقط به قدم اول اجازه نفوذ بدهیم. بعدها، وقتی ترس‌مان کمتر شد، خواهیم توانست از این وسایل بهتر و کامل‌تر به نفع خود بهره‌برداری کنیم. ما متوجه می‌شویم که احساسات قدیمی و ترس‌های‌مان علائم بیماری‌مان هستند. اکنون برای ما آزادی واقعی امکان پذیر است.

همان‌طور که بهبودی‌مان پیشرفت می‌کند، نظرات تازه‌ای در مورد پاکی

پیدا می کنیم. از هوس مصرف، آزاد می شویم و احساس رهایی می کنیم. با هر کس که آشنا می شویم، می بینیم که آن ها هم هر کدام به نحوی چیزی برای عرضه کردن دارند. به مرور قابلیت دریافت و پذیرش، همچنین بخشش را پیدا می کنیم. زندگی، می تواند برای مان تبدیل به سفر جالب و پرماجرایی شود. ما بعد از مدتی، با سرور، خوشحالی و آزادی آشنا می شویم.

ما معتاد در حال بهبودی نمونه نداریم. وقتی موادمخدر کنار می رود و معتاد، این برنامه را به کار می گیرد، اتفاقات فوق العاده ای در زندگی اش می افتد. آرزوهای برباد رفته دوباره زنده می شوند و امکانات تازه ای در افق زندگی پدیدار می گردد. تمایل ما به رشد روحانی، ما را در حالت سبکبالی نگه می دارد. وقتی اقداماتی را که در قدم ها ذکر شده است انجام می دهیم، شخصیت ما تغییر می کند. این اقدامات ما هستند که اهمیت دارند و ما نتیجه ها را به نیروی برترمان واگذار می کنیم.

به مرور بهبودی تبدیل به یک جریان ارتباطی می شود و ما ترس از لمس کردن و لمس شدن را از دست می دهیم. می آموزیم که در وقت احساس تنهایی، بغل کردن دوستانه و ساده یک دوست، چه تأثیری در حال مان دارد. ما عشق واقعی و دوستی واقعی را تجربه می کنیم.

ما می دانیم در مقابل بیماری مان که پیش رونده، لاعلاج و کشنده است عاجزیم. اگر مهار نشود، به مرور بدتر شده و به مرگ می انجامد. ما نمی توانیم از عهده وسوسه و اجبار آن برآییم. تنها راه حل، قطع مصرف و آغاز به یادگیری چگونگی زندگی است. وقتی ما حاضر باشیم این سلسله اقدامات را دنبال کرده و از کمک هایی که در دسترس است بهره برداری کنیم، برای مان یک زندگی کاملاً تازه امکان پذیر می شود. بدین طریق، ما یقیناً بهبود پیدا می کنیم.

امروز با احساس امنیتی که به کمک انجمن پیدا کرده ایم، بالاخره به مرحله ای رسیده ایم که قادریم در چشم انسان های دیگر نگاه کنیم و از این که خودمان هستیم سپاس گزار باشیم.



## فصل نهم فقط برای امروز زندگی به روال برنامه

به خودت بگو:

فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدّری روز خوبی خواهم داشت.  
فقط برای امروز، به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.  
فقط برای امروز، برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.  
فقط برای امروز، به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنم.

فقط برای امروز ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه‌ام و آن‌ها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌اند، فکر خواهم کرد. مادامی که این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

با آن که ما اقرار می‌کنیم که زندگی‌مان غیر قابل اداره بوده است، اما گاه اقرار به این که نیاز به کمک داریم برای‌مان مشکل است. خود رأیی ما، در دوران بهبودی، گرفتاری‌های زیادی برای‌مان به بار می‌آورد. ما همیشه می‌خواهیم که همه چیز بر وفق مرادمان باشد و آن را مطالبه می‌کنیم، اما با توجه به تجربه‌های گذشته خود، می‌بایست، فهمیده باشیم که راه ما به جایی نمی‌رسد. اصل تسلیم شدن، ما را به راهی از زندگی هدایت می‌کند که در آن نیروی مورد نیازمان را از یک نیروی برتر از خودمان دریافت می‌کنیم. تسلیم روزانه در مقابل نیروی برترمان، کمک‌هایی را که بدان نیازمندیم، برای‌مان تأمین می‌کند. برای معنادار، پذیرفتن و قبول کردن، کارمشکلی است. این

مسئله در بهبودی ما نقش بسیار مهمی دارد. وقتی ما از پذیرش چیزی خودداری می‌کنیم، در واقع نیروی برترمان را انکار کرده‌ایم. تمام نگرانی‌های ما، به خاطر کمبود ایمان است.

تسلیم اراده مان، باعث می‌شود که ما با یک نیروی برتر، ارتباط برقرار کنیم. او قادر است، خلاء درونی ما که هیچ چیز قادر به پر کردن آن نبوده است، را پر کند. ما آموخته‌ایم به خداوندی که هر روز یاری‌مان می‌دهد اعتماد کنیم. فقط برای امروز زندگی کردن، نگرانی‌های گذشته و ترس از آینده را فرو می‌نشانند. ما آموخته‌ایم که تمام کارهایی را که لازم است انجام شود، انجام دهیم و نتیجه کار را به نیروی برترمان بسپاریم.

برنامه معتادان گمنام، یک برنامه روحانی است. با تأکید فراوان پیشنهاد می‌کنیم اعضای ما سعی کنند یک نیروی برتر که برای خودشان قابل درک باشد، پیدا کنند. بعضی از ما تجربه‌های روحانی عمیقی از سرگذرانده ایم که ماهیتی پُرشور و الهام گونه داشته‌اند. اما برای سایرین، بیداری روحانی، به مرور و به آهستگی پدید می‌آید. ما در یک فضای پذیرا، با احترام متقابل به اعتقادات یکدیگر، بهبود پیدا می‌کنیم. سعی می‌کنیم با تکبر و احساس حق به جانب بودن، خودمان را فریب ندهیم. همان‌طور که در زندگی روزانه، ایمان‌مان قوی‌تر می‌شود، به مرور متوجه می‌شویم که نیروی برترمان، توان و راهنمایی مورد نیاز را در اختیارمان می‌گذارد.

هر یک از ما آزاد و مختار است که خود، مفهوم و فرم نیروی برتر خود را معین کند. بسیاری از ما به این مسائل مشکوک و ظنین بودیم، زیرا در گذشته سرخوردگی‌هایی در رابطه با مذهب پیدا کرده بودیم. به عنوان تازه‌وارد، وقتی در جلسات صحبتی از خدا می‌شنیدیم، زیاد خوشمان نمی‌آمد. تا زمانی که ما جواب‌های خود را در این زمینه، خودمان پیدا نکرده بودیم، هنوز در بند عقاید قدیمی خود گرفتار بودیم. منکران و بی‌اعتقادان، بعضی از اوقات صحبت خود را به سادگی با مخاطب قرار دادن: «ای آن که نمی‌دانم کیستی» شروع می‌کنند. در جلسات، روح و یا انرژی بخصوصی وجود دارد که می‌توان آن را احساس کرد. گاه، این اولین مفهومی است که تازه‌واردان از نیروی برتر پیدا می‌کنند. عقاید قدیمی ما، معمولاً ناقص هستند و ما را راضی نمی‌کنند. تمام چیزهایی که

ما می‌دانیم، همیشه در معرض اصلاح و تجدید نظر قرار دارند، مخصوصاً چیزهایی که در مورد حقیقت می‌دانیم. ما عقاید قدیمی خود را مورد ارزیابی مجدد قرار می‌دهیم، تا بتوانیم با عقاید تازه ای که ما را با راه جدید زندگی‌مان آشنا می‌کنند، روبرو شویم. ما تشخیص می‌دهیم انسان‌هایی هستیم که از لحاظ جسمی، فکری و روحانی بیماریم. وقتی قبول می‌کنیم که اعتیاد چه جهنمی برای‌مان درست کرده بود و می‌پذیریم که قدرتی برای کمک در دسترس ما هست، شروع به پیشرفت و حل کردن مشکلات خود می‌کنیم.

اگر از پاکی خود مراقبت نکنیم، به صور مختلفی نتیجه آن را در زندگی‌مان می‌بینیم. ما با کوشش روشن‌بینانه به مرور به رابطه روزانه خود با خداوندی که خود درک کرده‌ایم، اطمینان پیدا می‌کنیم. بیشتر ما هر روز از خدا می‌خواهیم که ما را در پاک ماندن کمک کند و هر شب از او بخاطر بهبودی، سپاس‌گزاری می‌کنیم. به همان نسبت که زندگی ما راحت‌تر می‌شود، بسیاری از ما به مرور به دام غفلت روحانی می‌افتیم و در خطر لغزش قرار می‌گیریم. ما دوباره گرفتار همان پوچی و وحشتی می‌شویم که از آن مهلت روزانه‌ای به ما داده شده است. این جا، جایی است که درد وادارمان می‌کند که مراقبت از برنامه روحانی خود را دوباره از سر بگیریم. یکی از راه‌هایی که به وسیله آن می‌توانیم رابطه آگاهانه خود را با خدا، خصوصاً در سختی‌ها حفظ کنیم، تهیه یک لیست از چیزهای است که جای شکرگزاری دارند.

بسیاری از ما متوجه شدیم که اختصاص دادن قدری از وقت‌مان به سکوت، ما را در ایجاد رابطه آگاهانه با نیروی برترمان کمک می‌کند. ساکت کردن مغز و مراقبه، می‌تواند ما را به طرف آرامش و سکون هدایت کند. ساکت کردن مغز، در هر زمان، هر جا و هر شکلی می‌تواند انجام شود و طریقه آن به خود فرد بستگی دارد.

نیروی برتر ما، همیشه در دسترس همگی ماست. وقتی آگاهی از خواست او را برای خود جویا می‌شویم راهنمایی لازم را دریافت می‌کنیم. به تدریج خدا محوری‌مان، بیشتر از خود محوری‌مان می‌شود. یأس‌مان تبدیل به امید می‌گردد. تنبیر ما همچنین با ناشناخته‌ها که منبع بزرگی برای ترسند، ارتباط پیدا می‌کند. نیروی برتر ما، منبع شهادتی است که برای روبرو شدن با ترس به

آن نیاز داریم.

ما بعضی از چیزها را باید بپذیریم و بعضی‌ها را می‌توانیم تغییر دهیم. دانش درک تفاوت آن دو، به مرور از راه رشد برنامه روحانی‌مان پیدا می‌شود. در صورتی که ما به طور روزانه از وضعیت روحانی خود مراقبت کنیم، آسان‌تر می‌توانیم با دردها و سردرگمی‌های مان روبرو شویم. این همان ثبات عاطفی است که ما شدیداً بدان نیازمندیم. ما با کمک نیروی برترمان، دیگر هرگز مجبور نیستیم دوباره مصرف کنیم.

هر معتاد پاک یک معجزه است. ما این معجزه را با تداوم بهبودی و دیدگاه مثبت، زنده نگاه می‌داریم. اگر پس از مدتی بهبودی‌مان دچار اشکالاتی شود، مفهومی این است که احتمالاً یک یا چند کاری را که در اوایل بهبودی به ما کمک کرده است، دیگر انجام نمی‌دهیم.

سه اصل روحانی اولیه صداقت، روشن بینی و تمایل است. این‌ها چگونگی برنامه ما را مشخص می‌کنند. اولین صداقتی که از خود نشان می‌دهیم اظهار تمایل به قطع مصرف است. در مرحله بعد صادقانه به عجز و غیر قابل اداره بودن زندگی‌مان اعتراف می‌کنیم.

صداقت خالصانه، مهمترین ابزار یادگیری زندگی فقط برای امروز است. با آن که به کارگیری صداقت کار مشکلی است، اما اجر بزرگی در پی دارد. صداقت، پادزهر افکار بیمار ماست و ایمان تازه یافته ما نیز، زیربنای محکمی برای شهادت آینده ما می‌باشد.

چیزهایی که ما قبل از آمدن به NA برای زندگی می‌دانستیم، همان‌هایی هستند که تقریباً ما را به سر حد مرگ رساندند. اداره زندگی توسط خود ما، بالاخره باعث شد که کار ما به برنامه NA کشیده شود. وقتی ما به معتادان گمنام آمدم چیز زیادی در مورد خوشحالی و یا لذت از زندگی نمی‌دانستیم. ایده‌های تازه نمی‌توانند به درون یک فکر بسته راه پیدا کنند. روشن بینی، چیزی است که به ما اجازه می‌دهد حرفی را که ممکن است باعث نجات زندگی‌مان شود، بشنویم. به ما امکان می‌دهد که به نظرات مخالف گوش بدهیم و پس از آن برای خودمان نتیجه‌گیری کنیم. روشن‌بینی، بصیرت دیدن چیزهایی را به ما می‌دهد که در طول زندگی باعث گمراهی ما شده‌اند. این اصل،

به ما اجازه می‌دهد که بدون عجله در نتیجه‌گیری، یابیش داوری در مورد درست و غلط بودن مسائل، بتوانیم در مذاکرات شرکت کنیم. دیگر لازم نیست از موضعی که وجود خارجی ندارند، دفاع کرده و خود را مضحکه این و آن کنیم. ما آموخته‌ایم که ندانستن همه جوابها اصلاً اشکالی ندارد، زیرا آن وقت خاصیت یادگیری پیدا می‌کنیم و می‌آموزیم که چگونه زندگی جدید خود را با موفقیت ادامه دهیم.

روشن بینی، بدون تمایل، ما را به جایی نمی‌رساند. ما باید حاضر باشیم که برای بهبودی خود، به هر کاری که لازم است دست بزنیم. ما هیچ وقت نمی‌دانیم چه زمانی به تمام سعی و نیروی‌مان برای جلوگیری از لغزش و حفظ پاکی خود نیاز پیدا خواهیم کرد.

صداقت، روشن بینی و تمایل هر سه با هم کار می‌کنند. کمبود یکی از این اصول در برنامه ما، می‌تواند به لغزش ختم شود و بهبودی ما را که می‌توانست روند ساده‌ای داشته باشد مشکل و دردآور کند. این برنامه، در زندگی ما نقشی حیاتی دارد، اگر نداشت اکثراً ما یا مرده بودیم، یا زندانی می‌شدیم و یا کارمان به بیمارستان و تیمارستان کشیده می‌شد. در این برنامه، طرز برخورد ما تغییر پیدا می‌کند و ما از حالت یک فرد تنها بیرون آمده و به انجمن احساس تعلق می‌کنیم. ما در مورد حساب و کتاب درونی خود اصرار می‌ورزیم، زیرا آسودگی خاطرمان از آن سرچشمه می‌گیرد. ما اطمینان داریم که خداوند نیروی لازم را برای رفع نیازهای‌مان در اختیارمان می‌گذارد.

یکی از طرق به کارگیری اصول اولیه بهبودی، تهیه ترازنامه است. ترازنامه، به ما اجازه می‌دهد که پیشرفت روزانه خود را محاسبه کنیم. ما سعی می‌کنیم که از نقص‌های خود دست برداریم، اما سرمایه‌های خود را نیز نمی‌بایست فراموش کنیم. در زندگی جدید ما، خود فریبی و خودمحوری قدیم، می‌تواند جای خود را به اصول روحانی بدهد.

پاک ماندن، اولین قدمی است که ما برای روبرو شدن با زندگی، برمی‌داریم. در اثر پذیرش مسائل، زندگی ما ساده‌تر می‌شود. وقتی مشکلی پیش می‌آید، لازم است که برای حل آن، به خوبی خود را با ابزارهای این برنامه مجهز کرده باشیم. ما لازم است صادقانه از خودمحوری و خودآزاری دست برداریم. در

گذشته فکر می کردیم استیصال، قدرت مقابله و تنازع را در ما به وجود می آورد. اکنون مسئولیت مشکلات خود را می پذیریم و به همان نسبت در مورد پیدا کردن راه حل آن ها احساس مسئولیت می کنیم.

به عنوان معتمدان در حال بهبودی، به مرور با مفهوم سپاس گذاری آشنا می شویم. همان طور که نقص های مان برطرف می شود، آزادی پیدا می کنیم که به هر آن چه که قابلیتش را داریم تبدیل شویم. ما به عنوان انسان های جدیدی که از خود آگاهی برخوردار هستند و قابلیت به عهده گرفتن مسئولیت های خود را در دنیا دارند، وارد صحنه زندگی می شویم.

با زندگی کردن قدم ها، به مرور از خودپرستی دست بر می داریم و از نیروی برترمان می خواهیم که ترس از روبرو شدن با خود و زندگی را از ما بگیرد. ما با کارکرد قدم ها و استفاده از ابزار بهبودی، مفهوم و تعریف جدیدی از زندگی خود پیدا می کنیم. با چشم دیگری به خود نگاه خواهیم کرد. شخصیت ما تغییر پیدا می کند. به افرادی با احساس تبدیل می شویم. قدرت واکنش بجا، نسبت به زندگی را پیدا می کنیم. ما زندگی روحانی را در صدر قرار می دهیم. می آموزیم که چطور از صبر، تحمل و فروتنی در روابط روزمره خود استفاده کنیم.

افراد دیگری که در زندگی ما هستند به ما کمک می کنند که به مرور با اعتماد و عشق به مسائل نگاه کنیم. ما می آموزیم که چطور کمتر بگیریم و بیشتر بدهیم. دیرتر خشمگین شده و زودتر می بخشیم. در مورد عشقی که در انجمن مان به ما داده می شود، چیزهایی می آموزیم. به مرور احساس می کنیم دوست داشتنی هستیم. این احساس، برای نفس خود محور قدیمی ما، احساسی کاملاً بیگانه است.

غرور، در گذشته به طرق مختلف و زیرکانه ای ما را در کنترل خود داشته است. خشم، واکنش ما به واقعیات فعلی است. رنجش، زنده کردن دوباره و دوباره تجربه های گذشته است و ترس، واکنشی است که ما نسبت به آینده از خود نشان می دهیم. ما باید تمایل پیدا کنیم و بگذاریم که خداوند این نواقص را که باعث رکود رشد روحانی ما می شوند، برطرف کند.

با مشارکت در مورد تجربیات روزمره خود با یکدیگر، به ایده ها و عقاید تازه ای دسترسی پیدا می کنیم. با تمرین جدی چند دستورالعمل ساده که در

این فصل آمده است، روز به روز بهبود پیدا می‌کنیم و شخصیت تازه ما با اصول این برنامه، فرم و شکل پیدا می‌کند.

از طریق انزوا در اعتیادمان، انجمنی را می‌یابیم که وجه مشترک همگی اعضای آن بهبودی است. NA، کشتی نجاتی است که در میان دریای تلخ تنهایی، ناامیدی، هرج و مرج و نابودی، در حرکت است. ایمان، نیرو و امید ما از افرادی که بهبودی خود را به مشارکت می‌گذارند و همین طور رابطه نزدیک‌مان با خداوندی که خود درک می‌کنیم، سرچشمه می‌گیرد. در اوایل ورود به این برنامه، مشارکت در مورد احساسات‌مان کار چندان آسانی نیست. قسمتی از درد و رنج اعتیاد، به خاطر کمبود همین مشارکت عاطفی است. در بهبودی، ما وقتی خود را در موقعیت بدی پیدا می‌کنیم و احساس خطری به ما دست می‌دهد، یا تلفنی با کسی تماس می‌گیریم و یا خودمان را به یک جلسه می‌رسانیم. ما یاد می‌گیریم که قبل از تصمیم‌گیری‌های مهم، از دیگران کمک بخواهیم. ما اگر افتاده باشیم و تقاضای کمک کنیم، می‌توانیم از سخت‌ترین مراحل بگذریم. من نمی‌توانم، ما می‌توانیم! و بدین طریق است که ما قدرتی را که بدان نیازمندیم، بدست می‌آوریم. ما با مشارکت منابع روحانی و فکری خود، یک همبستگی مشترک با یکدیگر پیدا می‌کنیم.

مشارکت در جلسات و صحبت‌های تک به تک ما با معتادان در حال بهبودی، به ما کمک می‌کند که بتوانیم پاکی خود را حفظ کنیم. ما با رفتن به جلسات، تازه‌وارد بودن را، دوباره به یاد می‌آوریم و می‌توانیم ماهیت پیشرونده بیماری خود را ببینیم. شرکت در جلسات گروه همیشگی، ما را با کسانی آشنا می‌کند که به ما دل گرمی می‌دهند. این عمل آن‌ها، به بهبودی ما تداوم می‌بخشد و در زندگی روزمره به ما کمک می‌کند. وقتی ما داستان خود را صادقانه تعریف می‌کنیم، دیگران هم ممکن است شباهتی بین داستان خود و ما پیدا کنند. پاسخ گفتن به نیازهای اعضای گروه و رسانیدن پیام انجمن به دیگران، به ما احساس شادی می‌دهد. خدمت، موقعیت‌هایی برای رشد در ما به وجود می‌آورد که تمامی قسمت‌های زندگی‌مان را دربر می‌گیرد. تجربه بهبودی ما، ممکن است به دیگران کمک کند که آن‌ها هم بتوانند با مشکلات خود روبرو شوند و همان چیزی که برای ما کار کرده است، شاید بتواند برای آن‌ها هم مفید واقع شود.

این طرز برخورد و این طرز صحبت، در بیشتر معناداران، حتی تازه واردان، تأثیر می‌گذارد و برای شان قابل هضم و قبول است. گردهمایی‌های بعد از جلسات، موقعیت‌های خوبی هستند، تا در مورد مطالبی که در جلسه نتوانسته‌ایم مطرح کنیم، مشارکت کنیم. صحبت رو در رو با راهنما هم در این فواصل فرصت خوبی است و چیزهایی را که نیاز به شنیدنش داریم، برای مان آشکار و روشن می‌کند. مشارکت در مورد بهبودی مان با تازه واردان، ما را در حفظ پاکی مان کمک می‌کند. به دیگران قوت قلب می‌دهد و آن‌ها را برای بهبودی تشویق می‌کند. امروزه در زندگی ما کسانی وجود دارند که حقیقتاً همراه ما هستند. دوری کردن از خودمحوری، این امکان را برای مان فراهم می‌آورد که از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنیم. با درخواست کمک از دیگران، ما می‌توانیم تغییر کنیم. بعضی وقت‌ها، مشارکت صادقانه ممکن است برای مان یک ریسک باشد، اما باید به خاطر داشته باشیم که زخم پذیر بودن، به ما امکان رشد هم می‌دهد.

بعضی از کسانی که به معناداران گمنام می‌آیند، هنوز سعی می‌کنند از مردم برای ادامه اعتیاد خود سوء استفاده کنند. افکار بسته آن‌ها مانعی است که اجازه تغییر کردن را به آن‌ها نمی‌دهد. کلیدی که باعث گشوده شدن دریچه بهبودی می‌شود، روشن بینی، همراه با اقرار به عجز است. اگر کسی به ما مراجعه کند که با موادمخدر مشکل داشته و جویای بهبودی نیز باشد، با کمال خوشحالی چگونگی حفظ پاکی خود را با او در میان می‌گذاریم.

کمک به دیگران برای پیدا کردن یک راه تازه برای زندگی باعث می‌شود که ما در خود احساس احترام به نفس را افزایش دهیم. وقتی ما چیزهایی را که داریم، صادقانه ارزیابی می‌کنیم، یاد می‌گیریم که چگونه قدر آن‌ها را بدانیم. با عضویت در NA، به مرور احساس می‌کنیم که انسان با ارزشی هستیم. ما می‌توانیم هدیه بهبودی را همه جا به همراه خود ببریم. قدم‌های دوازده‌گانه معناداران گمنام، سلسله مراتب بهبودی پیش رونده ایست که در زندگی روزمره ما استوار شده است. تداوم بهبودی ما مستقیماً به رابطه ما با خداوند مهربان بستگی دارد. خداوندی که به ما علاقه مند است و برای مان کاری خواهد کرد که انجام آن برای خودمان غیر ممکن است.

در طول دوران بهبودی، هر یک از ما به مرور یک درک شخصی از برنامه،



برای خود پیدا می‌کنیم. ما وقتی مشکلی داریم، به گروه، راهنما و نیروی برترمان برای راهنمایی اعتماد می‌کنیم. بنابراین، بهبودی ما در معتادان گمنام، هم از درون ما سرچشمه می‌گیرد و هم از بیرون.

ما روز به روز و لحظه به لحظه زندگی می‌کنیم. وقتی از زندگی کردن در زمان حال و در این جا، دور می‌شویم، مشکلات مان به گونه نامعقولی بزرگتر می‌شوند. صبر، از نقطه‌های قوت زندگی ما نبوده است و به همین دلیل به تکیه کلام‌های برنامه و دوستان خود نیاز داریم که به ما یادآوری می‌کنند که:

به خودت بگو:

فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ‌گونه ماده مخدّری روز خوبی خواهم داشت.

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

فقط برای امروز، برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز، به کمک **NA** سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنم.

فقط برای امروز، ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه‌ام و آن‌ها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌اند، فکر خواهم کرد. مادامی که این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

## فصل دهم

### الهامات تازه ای خواهد شد

به همان نسبت که بهبودی ما پیشرفت می کند، آگاهی ما نیز در مورد خود و دنیای اطرافمان افزایش می یابد. خواسته ها، نیازها، سرمایه ها و مسئولیت هایمان برای ما آشکار شده و به این درک می رسیم که قدرتی برای تغییر دنیای خارج نداشته و فقط می توانیم خود را تغییر دهیم. برنامه معتادان گمنام، این امکان را برای ما به وجود آورده است که بتوانیم با بکارگیری اصول روحانی از شدت درد زندگی بکاهیم.

ما بسیار خوشبختیم که این برنامه را داریم. در گذشته تعداد بسیار کمی از مردم اعتیاد را به عنوان یک بیماری می شناختند و بهبودی، رویایی بیش نبود. زندگی بدون موادمخدر مسئولانه و پر بار هزاران عضو ما، مؤثر بودن برنامه را به خوبی به تصویر می کشد. امروز برای ما، بهبودی یک واقعیت است. ما با کارکرد قدم های دوازده گانه، شخصیت های درهم شکسته خود را دوباره از نو می سازیم. معتادان گمنام، فضای سالمی برای رشد است. ما بعنوان اعضای یک انجمن یکدیگر را دوست داریم و قدر هم دیگر را می دانیم و با هم از راه تازه زندگی مان مراقبت می کنیم.

همان طور که در حال رشدیم، به مرور درک می کنیم که مفهوم فروتنی، پذیرش سرمایه ها و کم و کسرهای مان به طور توأم است. چیزی که بیش از همه برای ما مهم است، این است که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم. امروزه عشق، شادی، امید، غم و هیجان واقعی را حس می کنیم و این احساسات مانند گذشته تحت تأثیر موادمخدر نیستند.

ما، گاه حتی پس از سال ها بودن در برنامه، در دام افکار سابق خود گرفتار می شویم. باید به خاطر داشته باشیم که رعایت اصول اولیه، برای حفظ بهبودی مهم است. ما لازم است از الگوهای فکری قدیم خود اجتناب کنیم و عقاید کهنه را کنار بگذاریم و همچنین مراقب گرایشی که به رکود داریم باشیم. ما نمی توانیم بهای رکود را بپردازیم، زیرا بیماری ما در تمام مدت شبانه روز

مشغول به کار است. اگر در زمان به کارگیری این اصول بگذاریم احساس برتری یا حقارت بر ما غلبه کند، باعث انزوای خود می‌شویم. خود را از دیگر معتادان جدا دانستن، به استقبال خطر رفتن است. جدایی از فضای بهبودی و روحیه خدمت به دیگران، رشد روحانی ما را به تعویق می‌اندازد و ما را از لحاظ روحانی ضعیف می‌کند. رکود، ما را از نیت خیر، عشق و محبت دور نگاه می‌دارد.

در صورت عدم تمایل به گوش دادن به حرف دیگران، نیاز به بهتر شدن را انکار کرده‌ایم. ما می‌آموزیم که انعطاف داشته باشیم و وقتی حق با دیگران است و ما اشتباه کرده‌ایم، بدان اقرار کنیم. به همان نسبت که چیزهای تازه‌ای به ما الهام می‌شود، ما در خود احساس تر و تازگی بیشتری می‌کنیم. ما باید روشن‌بینی و تمایل خود را حفظ کنیم و همیشه برای یک کار اضافه، یک جلسه اضافه، یک تلفن اضافه، کمک به یک تازه‌وارد برای یک‌روز دیگر پاک ماندن و غیره آماده باشیم. این کوشش‌های اضافه، در بهبودی ما نقش حیاتی دارد.

ما برای اولین بار در زندگی شروع به شناخت خود کرده و احساسات تازه‌ای را تجربه می‌کنیم: مانند دوست داشتن و دوست داشته شدن و می‌فهمیم که دیگران به ما اهمیت می‌دهند و ما هم غم‌خوار و نگران حال آن‌ها هستیم. کارهایی می‌کنیم و از چیزهایی لذت می‌بریم که قبلاً هرگز نمی‌توانستیم حتی فکرش را هم بکنیم. زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شویم، آن را قبول می‌کنیم و از آن درس می‌گیریم. شکست را تجربه می‌کنیم و یاد می‌گیریم که چه طور موفق شویم. در دوران بهبودی، اغلب مجبوریم با بحران‌هایی نظیر مرگ عزیزان، مشکلات مالی و یا طلاق روبرو شویم. این‌ها واقعیات زندگی هستند و فقط به خاطر پاکی ما، ناپدید نمی‌شوند. بعضی از ما حتی پس از سال‌ها پاکی، با بیکاری، بی‌پولی و بی‌خانه مانی روبرو شده‌ایم و خود را با این فکر که گویا پاک بودن زیاد هم برای‌مان فایده نداشته است، سرگرم کرده و باعث شده‌ایم که افکار و احساسات سابق، مانند افسوس، خشم و رنجش دوباره در ما زنده شوند. هر چقدر هم که ناملایمات زندگی برای ما دردناک باشند، مطلبی که واضح است، این است که ما نباید چیزی مصرف کنیم، حال هر چه که پیش‌آید فرقی نمی‌کند.

این برنامه، یک برنامه پرهیز کامل است، اما موقعیت‌هایی پیش می‌آید که به

خاطر عمل جراحی و یا زخم‌های عمیق جسمی، استفاده از دارو می‌تواند مورد پیدا کند، البته این یک جواز مصرف نیست. برای ما، چیزی به نام مصرف بدون خطر وجود ندارد، زیرا بدن ما نمی‌تواند بین دارویی که دکتر برای درد تجویز کرده و چیزی که ما برای نشئگی خود تجویز می‌کنیم، تفاوتی قائل شود. به عنوان معتاد، در این گونه مواقع مهارت ما در خود فریبی به حد اعلای خود می‌رسد. اغلب اوقات، مغزمان با تولید درد بیشتر، بهانه مصرف دوباره را برایمان فراهم می‌کند. درچنین موقعیتی سپردن خود به نیروی برتر، حمایت راهنما و اعضای دیگر، می‌تواند ما را از تبدیل شدن به بدترین دشمن خود، حفظ کند. اگر ما در این شرایط با خود تنها باشیم، فرصتی برای غلبه بیماری‌مان فراهم می‌شود. مشارکت صادقانه، می‌تواند ترس از لغزش را از میان ببرد.

بیماری‌های سخت و جراحی‌های بزرگ می‌توانند اشکالات به خصوصی در ما تولید کنند و به همین جهت لازم است پزشکان منابع ما اطلاعات دقیقی درباره اعتیادمان داشته باشند. باید به خاطر داشته باشیم که مسئول بهبودی و تصمیمات‌مان، نهایتاً خود ما هستیم، نه پزشکان ما. برای به حداقل رساندن این خطرات، چند طریق به خصوص را می‌توان در نظر گرفت. بی‌حسی موضعی، استفاده نکردن از داروهای مشابه ماده مخدری که قبلاً استفاده می‌کرده‌ایم، قطع دارو قبل از تمام شدن درد و ماندن چند روز اضافی در بیمارستان برای برطرف شدن عوارض احتمالی ترک جسمی.

هر دردی بالاخره روزی تمام خواهد شد. با دعا، مراقبه و مشارکت، افکار خود را از تمرکز بر روی ناراحتی به دور نگاه می‌داریم و قدرت حفظ اولویت‌های خود را پیدا می‌کنیم. در این گونه مواقع در صورت امکان بسیار مهم است که ما در تمام ساعات با اعضای انجمن در تماس و رابطه باشیم. این بسیار شگفت‌انگیز است که چطور مغز ما دوباره به حالات سابق برمی‌گردد و طرز تفکر قبلی دوباره زنده می‌شود. اگر شما بدانید که ما تا چه حد می‌توانیم بدون دارو، درد را تحمل کنیم تعجب می‌کنید. این برنامه، یک برنامه پرهیز کامل از هرگونه ماده مخدر است. امان‌داری صورتی که برای دردهای شدید، از حداقل داروی تجویزی یک متخصص آگاه استفاده کردیم، نباید از این بابت احساس گناه بکنیم.

در دوران بهبودی، درد باعث رشد می‌شود و ما متوجه می‌شویم که این‌گونه بحران‌ها در واقع موهبت‌هایی هستند که به ما فرصت می‌دهند، با پاک‌زدگی کردن رشد خود را تجربه کنیم. قبل از بهبودی، ما حتی فکرش را هم نمی‌توانستیم بکنیم که مشکلات هدایای خوبی هم با خود به همراه می‌آورند. هدایایی نظیر پیدا کردن قدرت درونی و یا باز یافتن احساس احترام به خود که آن را از دست داده بودیم.

رشد روحانی، عشق و دل‌سوزی اگر با معتادان دیگر مشارکت نشوند، به خودی خود نطفه‌های عقیمی بیش نیستند. در این انجمن، ما با دادن عشق بدون شرط، عاشق‌تر و با مشارکت رشد روحانی خود، روحانی‌تر می‌شویم. رسانیدن این پیام به یک معتاد دیگر، ما را به یاد روزهای اول خودمان می‌اندازد. به خاطر آوردن احساسات و رفتار قبلی باعث می‌شود که بتوانیم رشد فردی و روحانی خود را ببینیم. در جریان پاسخ‌گویی به سؤالات دیگران، فکر ما بازتر می‌شود. اعضای جدیدتر که برای ما یک منبع امید دائمی هستند، یادآور آنند که این برنامه کار می‌کند. با کار کردن با تازه‌واردان، موقعیت ارائه دانشی را که از پاک ماندن بدست آورده‌ایم، در زندگی خود پیدا می‌کنیم.

ما آموخته‌ایم برای احترامی که به ما گذاشته می‌شود، ارزش قائل شویم. از این‌که روی ما حساب می‌کنند بسیار خوشحالیم. شاید برای اولین بار در زندگی‌مان، سازمان‌های مختلفی در جامعه، خارج از NA، برای پر کردن کرسی‌های مسئولیت سازمان خود از ما دعوت کنند. امروزه در مورد مسائلی سوای اعتیاد و بهبودی افراد غیرمعتاد عقاید ما را می‌پرسند و بدان اهمیت می‌دهند. ما اکنون به شکل تازه‌ای از خانواده خود لذت می‌بریم و به جای سربار بودن و باعث خجالت بودن، می‌توانیم باعث افتخار آن‌ها بشویم. مسائل مورد علاقه شخصی ما اکنون می‌تواند ابعاد گسترده‌تری پیدا کند و مسائل اجتماعی، حتی سیاسی را در بر گیرد. سرگرمی‌ها و تفریحات، به شکل تازه‌ای برایمان لذت بخش خواهد شد. وقتی می‌بینیم که دیگران علاوه بر ارزش یک معتاد در حال بهبودی، به عنوان یک انسان هم برای ما قدر و قیمت قائل هستند، احساس بسیار خوبی نسبت به خود خواهیم کرد.

راهنما بودن، باعث می‌شود که نیروی کمکی نامحدودی به ما داده شود. ما

سال ها به طرق مختلف مرتباً در حال گرفتن بوده ایم و اکنون هیچ کلامی نمی تواند آن آگاهی روحانی را که پس از ایثار حتی یک چیز کوچک پیدا می کنیم، تشریح کند.

ما، حکم چشم و گوش یکدیگر را داریم . وقتی ما اشتباهی می کنیم، دوستان در حال بهبودی مان با نشان دادن چیزی که خودمان نمی بینیم، ما را به راه راست هدایت می کنند. گاه، ما در دام عقاید قدیمی خود، گرفتار می شویم. لازم است برای حفظ اشتیاق خود به بهبودی و رشد روحانی، مرتباً افکار و احساسات خود را بررسی کنیم. این اشتیاق، به تداوم بهبودی ما کمک می کند.

ما امروز حق انتخاب داریم. همان طور که این برنامه را به بهترین وجه ممکن دنبال می کنیم، خودمحوری ما به مرور بر طرف می شود و قسمت اعظمی از تنهایی و ترس ما جای خود را به عشق و اعتماد به انجمن می دهد. کمک کردن به معتاد در عذاب یکی، از پربارترین تجربه های زندگی ماست. ما مایل به کمک هستیم و چون بامعتادان تجربه های مشترک داریم، به صورتی آن ها را درک می کنیم که هیچ کس دیگر نمی تواند. ما حامل پیام امیدیم، زیرا می دانیم که حالا یک طریقه زیست بهتر برای مان وجود دارد. ما از خود عشق می دهیم، زیرا که به ما عشق بلاعوض داده شده است. همان طور که دوست داشتن را یاد می گیریم، زندگی مان ابعاد تازه تری پیدا می کند و درهای به روی مان گشوده می شود. عشق، می تواند شور زندگی را از یک نفر، به نفر دیگر منتقل کند. ما با اهمیت دادن به حال دیگران، مشارکت و دعا کردن برای آن ها، قسمتی از وجودشان می شویم و با درک بی چون و چرای افکار و احساسات شان، به آن ها اجازه می دهیم که آن ها هم قسمتی از وجود ما شوند.

همین طور که ما این کارها را انجام می دهیم، از وادی تجربه روحانی عمیق عبور کرده و تغییر می کنیم. دلیل پیدایش و لزوم تغییر این است که در عمل، شاید چیزی که مناسب یک مرحله از بهبودی است، برای مرحله بعدی مناسب نباشد. ما مرتب چیزهایی را که وظیفه خود را انجام داده اند را رها می کنیم و اجازه می دهیم خداوند با چیزی که مناسب مکان و زمان حال است، ما را برای گذشتن از مرحله ای که در آن هستیم راهنمایی کند.

همان طور که به مرور اتکای به خدا در ما بیشتر می شود و احترام به خود

بیشتری پیدا می‌کنیم، متوجه می‌شویم که دیگر لازم نیست در مقابل دیگران احساس حقارت یا برتری کنیم، خود بودن برایمان ارزش واقعی پیدا می‌کند. غرورمان که زمانی بر همه چیز مسلط بود، قدرت خودنمایی کمتری پیدا می‌کند، زیرا که ما اکنون با خداوندی مهربان، هماهنگ شده‌ایم. ما در می‌یابیم وقتی هوای نفس را زیر پا می‌گذاریم، زندگی‌مان پربارتر، خوش‌تر و با ارزش‌تر می‌شود.

ما، از قدرت تصمیم‌گیری عاقلانه و عاشقانه برخوردار می‌شویم و تصمیماتمان را، بر اساس اصول و ایده‌آل‌های واقعی و با ارزش زندگی‌مان می‌گیریم. ما به کمک ایده‌آل‌های روحانی، به افکار خود شکل و جهت می‌دهیم و آزادی آن را پیدا می‌کنیم که به کسی که می‌خواهیم باشیم، تبدیل شویم. ما اکنون می‌توانیم با انکا به خدای مهربان، برترس‌های گذشته خود غلبه کنیم. اکنون ایمان جای ترس را گرفته و ما را از قید نفس خود آزاد می‌کند.

در بهبودی، سعی می‌کنیم سپاس‌گزاری را بیاموزیم. ما از بابت خدا آگاهی مداوم شاکریم. هرگاه با مشکل لاینحلی روبرو می‌شویم، از خدا می‌خواهیم کاری را که نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم، برایمان انجام دهد.

بیداری روحانی یک جریان مداوم است و ما به نسبت رشد معنوی خود، می‌توانیم واقعیات را از زوایای بازتری نگاه کنیم. بازگذاشتن دریچه افکار در برابر تجربه‌های تازه روحانی و جسمانی، کلید آگاهی عمیق‌تر است. همان‌طور که ما از لحاظ روحانی رشد می‌کنیم، با احساسات خود آشنا می‌شویم و با هدف زندگی خود هماهنگی پیدا می‌کنیم.

با دوست داشتن خودمان، قابلیت دوست داشتن واقعی دیگران را نیز پیدا می‌کنیم. این بیداری روحانی، محصول زندگی به روال برنامه است و ما می‌بینیم که بر خلاف گذشته، اکنون جرأت پیدا کرده‌ایم که دوست بداریم و مهربانی کنیم.

در دوران مصرف، قوای فکری و عاطفی عالی ما، مانند وجدان و عشق، شدیداً تحت تأثیر مصرف موادمخدر قرار گرفته بودند. علم زندگی، به حدود حیوانی تنزل کرده بود و ما در داخل وجود خود، مرده بودیم. ممکن است این کلمات افراطی به نظر برسند، اما اکثر ما در چنین حالاتی بوده‌ایم.

در بهبودی، آرزوهای ما به مرور و به وقت خود برآورده می‌شوند. البته ما نمی‌گوییم، حتماً همگی مان مشهور و ثروت مند می‌شویم، اما می‌دانیم که با آگاه شدن از خواست خدا، آرزوها، در بهبودی به حقیقت می‌پیوندند.

یکی از معجزات ادامه‌دار بهبودی، تبدیل شدن ما به یک عضو سازنده و مسئول اجتماع می‌باشد، اما لازم است در مورد کارهایی که با شهرت، غرور و یا زرنگی و سفسطه سر و کار داشته و مشکل آفرینند، محتاط باشیم. ما اگر می‌خواهیم عضویت مان به عنوان یک فرد مسئول و سازنده در اجتماع ادامه پیدا کند، لازم است بهبودی خود را در رأس هر چیز دیگری قرار دهیم. **NA** می‌تواند بدون بقای ما ادامه پیدا کند، ولی ما بدون **NA** نمی‌توانیم.

معتادان گننام، تنها یک وعده به ما می‌دهد و آن آزادی از اعتیاد فعال است، راه‌حلی که ما را سال‌ها گیج و مبهوت کرده بود. ما از زندان‌های خود ساخته، آزاد خواهیم شد.

وقتی ما فقط برای امروز زندگی می‌کنیم، اصلاً نمی‌دانیم که در آینده چه اتفاقی برای مان خواهد افتاد و اکثر از این که چطور مسائل، خود به خود درست از آب در می‌آیند، تعجب می‌کنیم. ما در زمان حال و در همین جا در حال بهبودیم و به آینده مانند سفری هیجان انگیز نگاه می‌کنیم. اگر ما در موقع ورود به این برنامه، لیست انتظارات خود را در جایی نوشته بودیم، بعد متوجه می‌شدیم که سر خودمان را کلاه گذاشته‌ایم. مشکلات لاینحلی که ما قبلاً برای زندگی کردن داشته‌ایم، اکنون به سلامتی تغییر کرده‌اند. بیماری ما از فعالیت بازداشته شده و حالا دیگر هر چیزی برای ما امکان دارد.

ما به مرور روشن‌بین‌تر می‌شویم و در تمام موارد زندگی به ایده‌های جدید خوش آمد می‌گوییم. با درست گوش دادن، چیزهایی می‌شنویم که واقعاً به دردمان می‌خورد. قابلیت گوش دادن، موهبتی است که به نسبت رشد روحانی ما رشد می‌کند و پذیرفتن این موهبت، باعث می‌شود که زندگی مفهوم تازه‌ای پیدا کند. ما اگر می‌خواهیم چیزی به ما داده شود، اول باید حاضر باشیم که از خود چیزی بدهیم.

در بهبودی، مفهوم تفریح برای مان عوض می‌شود. ما اکنون آزادیم که از چیزهای ساده‌ای چون رفاقت و زندگی کردن در شرایط طبیعی، لذت ببریم. ما آزاد شده‌ایم تا درک تازه‌ای از زندگی پیدا کنیم. وقتی ما به گذشته خود



می‌نگریم، به خاطر زندگی تازه‌مان احساس سپاسگزاری می‌کنیم، زیرا با آن حوادثی که در گذشته ما رخ داده است، ما اکنون حقیقتاً نمی‌بایستی در این جا باشیم.

ما در دوران مصرف، پیش خود فکر می‌کردیم که خیلی لذت می‌بریم و هر کس که چیزی مصرف نکند، نصف عمرش بر باد رفته است. روحانیت به ما امکان می‌دهد که زندگی را در غنی‌ترین فرم آن تجربه کنیم و به خاطر آن چه که هستیم و کارهایی که در زندگی کرده‌ایم، سپاس گزار باشیم. از همان اوایل بهبودی، ما متوجه شدیم که خوشحالی ربطی به مادیات ندارد و از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد. ما وقتی خودمشغولی را به کنار می‌گذاریم، تازه می‌فهمیم که شادی، خوشی و آزادی چه معنایی دارد. ما وقتی صادقانه و از ته دل مشارکت می‌کنیم، خوشحالی غیرقابل وصفی در خود احساس کرده و دیگر لزومی نمی‌بینیم که برای پذیرفته شدن، دروغ بگوییم.

برنامه بهبودی معتادان گمنام، فقط یک زندگی بدون موادمخدر نیست و مفهوم عمیق‌تری دارد. این طریقه زندگی، نه تنها بهتر از آن جهنمی است که ما در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هرگونه زندگی که در هر وقت دیگر نیز کرده‌ایم، بهتر است.

ما راه نجاتی پیدا کرده‌ایم که می‌بینیم برای دیگران هم کار می‌کند و همه روزه الهامات تازه‌تری نیز به ما خواهد شد.