



Narcotics Anonymous
معنادران گمنام



Narcotics Anonymous
معنادران گمنام

خوشتن پذیری
IP No. 19-FA

گاهی دیگر
IP No. 5-FA



Narcotics Anonymous
معنادران گمنام



Narcotics Anonymous
معنادران گمنام

بکراهنما
جهت معرفی
معنادران گمنام
ویرایش جدید

قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل‌اداره شده بود.
- ۲- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم بسپاریم.
- ۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجو گرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- ما چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- ۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
- ۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
- ۹- ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.
- ۱۰- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

**An
Introductory
Guide to
Narcotics
Anonymous
Revised**

پکراهنما
جهت معرفی
معنادران گمنام
ویرایش جدید
New Edition

Narcotics Anonymous
World Services, Inc.
Chastworth, California

Twelve Steps and Twelve Traditions
reprinted for adaption by permission of
AA World Service, Inc.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Printed in USA



This is a translation of NA Fellowship-approved literature.

Narcotics Anonymous, , , , and The NA Way
are registered trademarks of
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

ISBN 978-1-55776-618-2 Farsi 6/19

WSO Catalog Item No. FA1200

این کتابچه از نشریات دیگری که توسط خدمات جهانی معتادان گمنام قبلا به چاپ رسیده، تهیه گردیده است. این نشریات به طور کامل در این کتابچه چاپ گردیده اند. نشریات مربوطه و سال چاپ آن در ذیل چاپ گردیده است: جزوه آیا من یک معتاد هستم؟ (۱۹۸۳، ۱۹۸۶). به معتادان گمنام خوش آمدید (۱۹۸۶). خطاب به تازه وارد (۱۹۸۳) نگاهی دیگر (۱۹۸۴، ۱۹۸۵). چگونگی عملکرد، فصل چهارم کتاب پایه معتادان گمنام (۱۹۸۲، ۱۹۸۴، ۱۹۸۷، ۱۹۸۸). خویشتن پذیری (۱۹۸۵). رهنما گرفتن، راهنما شدن (۱۹۸۳). تجربه یک معتاد در پذیرش، تعهد و ایمان (۱۹۸۳) فقط برای امروز (۱۹۸۳) پاک ماندن در دنیای بیرون (۱۹۸۸). بهبودی و لغزش که جداگانه به صورت جزوه چاپ گردیده است (۱۹۸۶) که متن آن به صورت کامل در این کتابچه در سال ۱۹۸۶ و در کتاب پایه در سال های (۱۹۸۷، ۱۹۸۴، ۱۹۸۲، ۱۹۸۸) به نام معتادان گمنام چاپ گردیده است.

فهرست

- آیا من معتاد هستم ۱
- به معتادان گمنام خوش آمدید ۱۰
- خطاب به تازه وارد ۱۶
- نگاهی دیگر ۲۲
- چگونگی عملکرد ۲۸
- خویشتن پذیری ۹۹
- راهنما و رهجو ۱۰۴
- تجربه یک معتاد درمورد پذیرش، ایمان و تعهد ۱۱۲
- فقط برای امروز ۱۱۷
- پاک ماندن در دنیای بیرون ۱۲۱
- بهبودی و لغزش ۱۲۹

آیا من معتاد هستم؟

تنها شما می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید.

شاید این کار چندان آسان نباشد. ما در تمام دوران مصرف‌مان می‌گفتیم «من می‌توانم از پس مواد برآیم.» این گفته حتی اگر هم در ابتدا حقیقت داشت، حالا دیگر چنین نیست. مواد مخدر ما را زیر سلطه خود درآورد. ما زندگی می‌کردیم که مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم. خیلی ساده، معتاد فردی است که زندگی‌اش در اختیار مواد مخدر باشد.

شاید شما اقرار کنید که با مواد مخدر مشکل دارید، ولی خود را معتاد ندانید. همه ما پیش‌داوری‌هایی در مورد معتاد بودن داریم. معتاد بودن اصلاً شرم‌آور نیست، منتها هنگامی که اقدامات مثبتی را در این مورد آغاز کرده باشید. اگر احیاناً مشکلات ما برای‌تان آشناست، شاید راه حل ما نیز را مناسب خود ببینید. سؤال‌های زیر را معتادانی طرح

کرده‌اند که در معتادان گمنام در حال بهبودی هستند. اگر تردید دارید که معتاد هستید یا نه، چند دقیقه وقت بگذارید و این سئوال‌ها را بخوانید، و تا جایی که می‌توانید صادقانه به آن‌ها پاسخ دهید.

۱. آیا هیچ‌گاه به تنهایی مواد مخدر مصرف می‌کنید؟

بله ☐ خیر ☐

۲. آیا هیچ‌گاه مادهٔ مخدری را جایگزین مادهٔ دیگری

کرده‌اید، با این تصور که فقط یک نوع خاص برای

شما مشکل‌آفرین بوده است؟

بله ☐ خیر ☐

۳. آیا هیچ‌گاه برای به دست آوردن نسخهٔ پزشک

جهت تهیهٔ داروهای مخدر مجاز، متوسل به

دروغ‌گویی و فریب‌کاری شده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۴. آیا هیچ‌گاه مادهٔ مخدری را دزدیده‌اید، یا برای

خرید آن دزدی کرده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۵. آیا معمولاً موقعی که از خواب بیدار می‌شوید یا

می‌خواهید بخوابید مواد مخدر مصرف می‌کنید؟

بله ☐ خیر ☐

۶. آیا هیچ‌گاه از یک مادهٔ مخدر برای خنثی کردن اثرات مادهٔ دیگری استفاده کرده‌اید؟
بله ☐ خیر ☐
۷. آیا از افراد و جاهایی که در آن مصرف مواد مخدر را ناپسند می‌دانند، دوری می‌کنید؟
بله ☐ خیر ☐
۸. آیا هیچ‌وقت مادهٔ مخدری را که نمی‌دانستید چیست و چه تأثیری دارد مصرف کرده‌اید؟
بله ☐ خیر ☐
۹. آیا هیچ وقت بر اثر مصرف مواد مخدر، در فعالیت‌های شغلی یا تحصیلی شما خللی ایجاد شده است؟
بله ☐ خیر ☐
۱۰. آیا هیچ وقت به دلیل جرم‌های مرتبط با مصرف مواد مخدر دستگیر شده‌اید؟
بله ☐ خیر ☐
۱۱. آیا هیچ وقت دربارهٔ مقدار یا نوع مادهٔ مخدری که مصرف می‌کنید دروغ گفته‌اید؟
بله ☐ خیر ☐

۱۲. آیا خرید مواد مخدر را نسبت به سایر مسئولیت‌های مالی خود در اولویت قرار می‌دهید؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۳. آیا هیچ وقت کوشش کرده‌اید مصرف خود را محدود یا متوقف کنید؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۴. آیا هیچ وقت به دلیل مصرف مواد مخدر در زندان، بیمارستان یا مراکز بازپروری بوده‌اید؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۵. آیا مصرف مواد مخدر روی خواب و اشتهاى شما تأثیر دارد؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۶. آیا تصور این که مادهٔ مخدر شما تمام شود برای تان وحشتناک است؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۷. آیا احساس می‌کنید زندگی بدون مواد مخدر برای تان غیرممکن است؟
- بله ☐ خیر ☐
۱۸. آیا هیچ وقت به سلامت عقل خود شک کرده‌اید؟
- بله ☐ خیر ☐

۱۹. آیا مصرف مواد مخدر زندگی خانوادگی شما را

سرد و تیره کرده است؟

بله ☐ خیر ☐

۲۰. آیا هیچ‌گاه احساس کرده‌اید بدون مصرف مواد

مخدر در جمع راحت نیستید، یا به شما خوش

نخواهد گذشت؟

بله ☐ خیر ☐

۲۱. آیا هیچ وقت به دلیل مصرف مواد مخدر حالت

تدافعی، احساس گناه یا شرم داشته‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۲. آیا به مواد مخدر زیاد فکر می‌کنید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۳. آیا تا به حال دچار ترس‌های بی‌دلیل و ناشناخته

شده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۴. آیا مصرف مواد مخدر بر روابط جنسی شما تأثیر

گذاشته است؟

بله ☐ خیر ☐

۲۵. آیا هیچ وقت از مادهٔ مخدری که دلخواه شما

نبوده استفاده کرده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۶. آیا هیچ وقت از مادهٔ مخدر برای تسکین اضطراب یا غلبه بر دردهای عاطفی استفاده کرده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۷. آیا هیچ‌گاه به دلیل زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر دچار مسمومیت شده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۸. آیا به‌رغم اثرات منفی باز به مصرف مواد مخدر ادامه می‌دهید؟

بله ☐ خیر ☐

۲۹. آیا فکر می‌کنید که احتمالاً با مواد مخدر مشکل دارید؟

بله ☐ خیر ☐

«آیا من معتاد هستم؟» این سؤالی است که تنها شما می‌توانید به آن پاسخ دهید. ما دریافتیم که همگی به تعدادی از این سؤالات پاسخ مثبت داده‌ایم. اما مهم‌تر از تعداد این جواب‌های مثبت، احساس درونی ما و آثار اعتیاد در زندگی ماست.

بعضی از این سؤالات حتی اشاره‌ای به مواد مخدر ندارد. به این دلیل که اعتیاد نوعی بیماری موذی است که بر تمام قسمت‌های زندگی ما اثر می‌گذارد، حتی در

قسمت‌هایی که در ظاهر ارتباط چندانی با مواد مخدر ندارد. مهم این نیست که چه نوع مادهٔ مخدری مصرف کرده‌ایم، این مهم است که چرا مصرف می‌کرده‌ایم و مصرف با ما چه کرده است.

وقتی بار اول این سؤال‌ها را خواندیم، از فکر این که شاید معتاد باشیم وحشت‌زده شدیم. بعضی از ما سعی کردیم با چنین حرف‌هایی این فکر را از خود دور کنیم: «ای بابا، این سؤال‌ها بی‌معناست»؛

یا،

«من با دیگران فرق دارم. این درست که من مواد مصرف می‌کنم، ولی معتاد نیستم. من مشکلات احساسی یا خانوادگی یا شغلی شدید دارم»؛

یا،

«من این روزها کمی مصرف مواد از دستم دررفته، همین»؛

یا،

«وقتی همسر یا شغل مناسبی پیدا کنم و غیره؛ قادر خواهم بود ترک کنم.»

اگر معتاد هستید، اول باید اقرار کنید که با مواد مخدر مشکل دارید تا بتوانید حرکت به سوی بهبودی را آغاز کنید. پاسخ صادقانهٔ شما به این پرسش‌ها، شاید تا حدی

نشان دهد که مواد مخدر چه‌طور زندگی شما را غیرقابل‌اداره کرده است. اعتیاد نوعی بیماری است که در صورت نداشتن برنامهٔ بهبودی، عاقبتش زندان، تیمارستان، یا مرگ خواهد بود. بسیاری از ما به این دلیل به معتادان گمنام آمَدیم که مواد مخدر دیگر پاسخ‌گوی انتظارات ما نبود. اعتیاد، سربلندی، عزت‌نفس، خانواده، کسانی را که دوست داریم و حتی میل به زندگی را از ما می‌گیرد. ولی لازم نیست همه به این مرحله از اعتیاد برسند. ما دریافته‌ایم که جهنم ما در درون ما بود. اگر شما به کمک احتیاج دارید، آن را در انجمن معتادان گمنام خواهید یافت.

«ما در جست‌وجوی راه حل، دست یاری‌دهنده‌ای خواستیم و انجمن معتادان گمنام را پیدا کردیم. خراب و شکست‌خورده، در اولین جلسهٔ NA شرکت کردیم و نمی‌دانستیم چه انتظاری باید داشته باشیم. در همان جلسهٔ اول یا دو سه جلسهٔ بعدی، کم‌کم احساس کردیم دیگران می‌خواهند به ما کمک کنند و بهبودی ما برای‌شان اهمیت دارد. خودمان فکر می‌کردیم که هرگز کاری از پیش نخواهیم برد، ولی اعضای انجمن با اصرار بر این که می‌توانیم بهبودی خود را به دست آوریم، به ما امیدواری دادند. در حلقهٔ سایر معتادان متوجه شدیم که دیگر تنها نیستیم. بهبودی فرایندی است که در جلسات ما جریان دارد. مسئلهٔ

مرگ و زندگی است. ما دریافته‌ایم بهبودی که در اولویت باشد، این برنامه کارساز است. ما با سه حقیقت آزاردهنده روبه‌رو شدیم:

۱. ما در برابر اعتیاد عاجزیم و زندگی‌مان غیرقابل‌اداره شده است.

۲. اگر چه مسئول بیماری خود نیستیم، ولی مسئول بهبودی خود هستیم.

۳. بیش از این نمی‌توانیم از بابت اعتیاد خود، مکان‌ها، چیزهای مختلف یا مردم را سرزنش کنیم. ما باید با مشکلات و احساسات خود روبه‌رو شویم.

برترین سلاح بهبودی، معتاد در حال بهبودی است.^۱

به معتادان گمنام خوش آمدید

به اولین جلسه NA خوش آمدید. NA راهی را برای زندگی بدون مواد مخدر به معتادان پیشنهاد می‌کند. اگر مطمئن نیستید که معتادید یا نه، نگران نباشید؛ فقط شرکت در جلسات را ادامه دهید. هر قدر بخواهید فرصت دارید که خودتان به نتیجه برسید.

اگر حال شما هم مثل بسیاری از ما در اولین حضورمان در جلسات NA باشد، احتمالاً حسابی عصبی هستید و فکر می‌کنید توجه همه حاضران در جلسه به شما جلب شده است. اگر چنین است، بدانید که تنها شما این طور نیستید. چنین احساسی را بسیاری از ما داشته‌ایم. به قول معروف، «اگر احساس نگرانی و دست‌پاچی می‌کنید، احتمالاً به جای درستی آمده‌اید.» ما اغلب می‌گوییم هیچ کس اشتباهاً به جلسات NA نمی‌آید. کسانی که معتاد نیستند وقت‌شان

را تلف نمی‌کنند که بفهمند معتاد هستند یا نه. حتی به فکر چنین مسئله‌ای هم نمی‌افتند. اگر در مورد معتاد بودن یا نبودن تان به تردید افتاده‌اید، احتمالاً معتاد هستید. فقط به خودتان فرصت بدهید که حرف‌های ما را در مورد گذشته‌مان بشنوید. بعید نیست حرفی بشنوید که برای تان آشنا باشد. فرقی نمی‌کند که شما از همان مواد مخدری که دیگران نام می‌برند مصرف کرده‌اید یا نه. این که چه ماده‌ای را مصرف می‌کردید مهم نیست؛ اگر مایل هستید مصرف مواد مخدر را قطع کنید، به جمع ما خوش آمدید. احساساتی که اکثر معتادان تجربه می‌کنند بسیار شبیه هم است، و ما با تمرکز بر شباهت‌هایمان، و نه تفاوت‌ها، می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم.

شاید احساس ترس و ناامیدی می‌کنید. شاید فکر می‌کنید این برنامه هم مثل دیگر تلاش‌هایتان کارساز نخواهد بود. شاید فکر می‌کنید این برنامه برای دیگران کارساز خواهد بود اما برای شما نه، چون احساس می‌کنید با ما تفاوت دارید. بسیاری از ما نیز اوائل که به NA آمدیم همین احساس را داشتیم. کم‌وبیش فهمیده بودیم دیگر نمی‌توانیم به مصرف مواد مخدر ادامه بدهیم، ولی نمی‌دانستیم چه‌طور از مصرف دست برداریم یا پاک بمانیم. همه ما از رها کردن چیزی که این قدر برای مان مهم شده

بود وحشت داشتیم. پی بردن به این که تنها لازمه عضویت در NA تمایل به قطع مصرف است، موجب آرامش خاطر می‌شود.

در آغاز، اکثر ما نسبت به آزمودن یک شیوه جدید در زندگی بدگمان بودیم و از آن وحشت داشتیم. تنها چیزی که از آن مطمئن بودیم این بود که راه‌های قبلی برای ما کارساز نبودند. حتی پس از پاک شدن نیز، اوضاع فوری تغییر نکرد. اغلب حتی فعالیت‌های معمول ما مثل رانندگی یا استفاده از تلفن هم ترسناک و عجیب و غریب به نظر می‌رسید، انگار به آدمی تبدیل شده بودیم که او را نمی‌شناختیم. این جاست که انجمن و حمایت دیگر معتادان پاک واقعاً یاری‌دهنده است، و ما کم‌کم برای گرفتن اطمینان خاطری که سخت به آن نیاز داشتیم، به دیگران اتکا کردیم. شاید در حال حاضر به «اما و اگر» دچار شده باشید. ولی حتی اگر شک و تردید هم دارید، می‌توانید برای شروع از این پیشنهادهای ساده استفاده کنید: تا جایی که می‌توانید در جلسات NA شرکت کنید و فهرستی از شماره تلفن‌های اعضای NA تهیه کنید تا به طور مرتب با آنان در تماس باشید، مخصوصاً در مواقعی که میل به مصرف مواد مخدر فشار می‌آورد. وسوسه به روزها و ساعات تشکیل جلسات NA محدود نمی‌شود. ما امروز پاک هستیم چون از

دیگران کمک خواستیم. چیزی که به ما کمک کرد به شما هم می‌تواند کمک کند. پس، از تماس با یک معتاد در حال بهبودی در هراس نباشید.

تنها راه جلوگیری از بازگشت به اعتیاد فعال، خودداری از مصرف در همان بار اول است. برای معتاد، طبیعی‌ترین کار مصرف مواد مخدر است. بسیاری از ما برای پرهیز از مصرف هر نوع ماده مخدر یا محرک یا روان‌گردان، ناچار شده‌ایم تغییرات جسمی، روانی، احساسی و روحی شدیدی را از سر بگذرانیم. قدم‌های دوازده‌گانه NA راهی را برای تغییر به ما پیشنهاد می‌کند. به قول خودمان: «شاید شما بتوانید فقط با آمدن به جلسات پاک شوید، ولی برای پاک ماندن و چشیدن طعم بهبودی، ناچار خواهید بود از قدم‌های دوازده‌گانه پی‌روی کنید.» و این کاری است چنان سترگ که به‌تنهایی از عهده ما برنمی‌آید. ما در انجمن NA، یکدیگر را در تلاش برای یادگیری و پی‌روی از یک راه و رسم جدید زندگی حمایت می‌کنیم، راه و رسمی که ما را سالم و دور از مواد مخدر نگه می‌دارد.

شما در همین اولین جلسه، کسانی را خواهید دید که مدتی است پاک هستند. شاید تعجب کنید که این‌ها چه‌طور توانسته‌اند این همه مدت پاک بمانند. اگر به شرکت در جلسات NA ادامه دهید و پاک بمانید، به‌تدریج خواهید

فهمید که این کار چگونه صورت می‌گیرد. نوعی احترام متقابل و احساس رفاقت و همراهی بین معتادان پاک وجود دارد، چون همه ما ناگزیر بوده‌ایم بر فلاکت اعتیاد غلبه کنیم. ما در دوران بهبودی، به هم مهر می‌ورزیم و پشتیبان یکدیگر هستیم. برنامه NA شامل اصولی روحانی است که ما دریافته‌ایم در پاک ماندن به ما کمک می‌کند. در این جا چیزی از شما نمی‌خواهند، اما پیشنهادهای زیادی دریافت خواهید کرد. این انجمن فرصتی برای ما فراهم می‌آورد که آن چه را یافته‌ایم به شما نیز ارائه کنیم: راهی برای پاک زیستن. ما می‌دانیم که «فقط با دادن آن چه داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.»

پس، خوش آمدید! خوشحالیم که به این جا رسیده‌اید، و امیدواریم که تصمیم به ماندن بگیرید. موضوع مهمی که باید بدانید، این است که در جلسات NA، خواهید شنید که صحبت از خداوند می‌شود. آن چه ما بدان اشاره می‌کنیم، نیرویی برتر از ماست که چیزهای ظاهراً ناممکن را ممکن می‌سازد. ما این نیرو را این‌جا، در NA، در برنامه، در جلسات و در دیگران پیدا کرده‌ایم. این نیرو حقیقتی است معنوی که برای ما کارساز شده تا روز به روز – و گاهی که روز بیش از حد طولانی است پنج دقیقه به پنج دقیقه – بدون مواد مخدر زندگی کنیم. ما به کمک یکدیگر قادریم

کاری کنیم که به‌تنهایی از توان ما خارج است. از شما دعوت می‌کنیم تا زمانی که خودتان توانایی و امید پیدا نکرده‌اید، به امیدواری و نیروی ما اتکا کنید. روزی خواهد رسید که شما نیز مایل باشید آن چه را بی‌منت در اختیارتان گذاشته شده، با دیگران در میان بگذارید. باز هم به جلسات بیایید – بهبودی ممکن است!

خطاب به تازه‌وارد

NA انجمن یا جمعیتی غیرانتفاعی متشکل از زنان و مردانی است که اعتیاد، مشکل اصلی زندگی‌شان بوده است. ما معتادانی در حال بهبودی هستیم که مرتب دور هم جمع می‌شویم تا به پاک ماندن یکدیگر کمک کنیم. در این انجمن هیچ شهریه یا حق عضویتی دریافت نمی‌شود. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است.

وقتی به این جا می‌آیید لازم نیست پاک باشید، ولی پیشنهاد می‌کنیم بعد از این جلسه، آمدن به جلسات را ادامه دهید و پاک بیاید. مجبور نیستید برای کمک گرفتن از NA، منتظر مسمومیت به دلیل مصرف بیش از حد مواد یا محکومیت زندان باشید. در ضمن، اعتیاد هم وضعیتی نیست که هیچ امیدی برای بهبودی در آن وجود نداشته باشد. می‌توان به کمک دوازده قدم معتادان گمنام و یاری این انجمن متشکل از معتادان در حال بهبودی، بر میل به مصرف مواد غلبه کرد.

اعتیاد نوعی بیماری است که هر کس ممکن است به آن گرفتار شود. بعضی از ما برای سرخوشی مواد مصرف می‌کردیم، و بعضی برای سرکوب احساساتی که از قبل داشتیم. عده‌ای دیگر از ما دچار بیماری‌های جسمی یا روانی بودیم و به داروهایی که در دوران بیماری برایمان تجویز شده بود معتاد شدیم. بعضی از ما فقط برای همراهی با دیگران یکی دو بار مصرف کردیم و بعد فهمیدیم نمی‌توانیم مصرف را ترک کنیم.

بسیاری از ما سعی کردیم بر اعتیادمان چیره شویم و گاهی هم رهایی موقت ممکن می‌شد، ولی معمولاً کمی بعد، دوباره حتی بیش‌تر از قبل درگیر مصرف می‌شدیم.

اما این‌ها واقعاً فرقی در مسئله اصلی به وجود نمی‌آورد. اعتیاد نوعی بیماری پیش‌رونده مانند دیابت است. ما به مواد مخدر حساسیت داریم. عاقبت ما همیشه یکسان است: زندان، تیمارستان، یا مرگ. اگر زندگی شما غیرقابل‌اداره شده و نمی‌خواهید مجبور به مصرف مواد باشید، ما راه چاره‌ای پیدا کرده‌ایم. این‌ها قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام است که ما برای مهار بیماری‌مان، در زندگی روزمره خود آن‌ها را به کار می‌بندیم.

۱. ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و

زندگی‌مان غیرقابل‌اداره شده بود.

۲. ما به این باور رسیدیم که نیرویی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
۳. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
۴. ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.
۵. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نقایص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
۸. ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
۹. ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
۱۰. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱. ما از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقای رابطهٔ آگانهٔ خود با خداوند، بدان گونه که / او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از ارادهٔ او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

بهبودی تنها به پاک بودن محدود نمی‌شود. به محض این که ما مصرف هر نوع مواد (بله، این شامل الکل، ماری‌جوآنا و علف هم می‌شود) را قطع می‌کنیم، رودرروی احساساتی قرار می‌گیریم که قبلاً هرگز در برخورد با آن‌ها موفق نبوده‌ایم. حتی احساساتی را تجربه می‌کنیم که در گذشته قادر به حس کردن‌شان هم نبودیم. ما کم‌کم باید تمایل پیدا کنیم تا با احساسات قدیمی و جدیدی که هر لحظه بروز می‌کنند، روبه‌رو شویم.

ما یاد می‌گیریم که احساسات را تجربه کنیم و درک می‌کنیم هیچ یک به ما صدمه‌ای نمی‌زنند، مگر این که به عمل تبدیل شوند. ما وقتی دچار احساساتی می‌شویم که نمی‌توانیم از پس‌شان بریاییم، به جای عمل از روی این احساسات، با یکی از اعضای NA تماس می‌گیریم. با در میان گذاشتن احساسات‌مان، یاد می‌گیریم چگونه با آن‌ها

روبه‌رو شویم. ممکن است اعضای انجمن، تجربهٔ مشابهی داشته باشند و بتوانند چیزی را که به حال‌شان مفید واقع شده با ما در میان بگذارند. به خاطر داشته باشید: تنهایی هم‌نشین خوبی برای معتاد نیست.

دوازده قدم، دوستان جدید و راهنما، همه به ما کمک می‌کنند تا با این احساسات روبه‌رو شویم. در NA، خوشی‌های ما با به مشارکت گذاشتن چند برابر می‌شود و ناراحتی‌هایمان نیز با مشارکت، کاهش می‌یابد. برای اولین بار در عمرمان، مجبور نیستیم به‌تنهایی با زندگی روبه‌رو شویم. حالا که عضوی از یک گروه هستیم، قادریم رابطه‌ای با نوعی نیروی برتر برقرار کنیم که همیشه با ما باشد.

پیشنهاد می‌کنیم به محض آشنا شدن با اعضای انجمن در محدودهٔ خودتان، به دنبال راهنما بگردید. این که از کسی بخواهید راهنمای شما شود، برای او نوعی امتیاز محسوب می‌شود؛ بنابراین در این درخواست تردید نکنید. ارتباط راهنما و رهجو، چیزی است که هر دو طرف از آن فایده می‌برند؛ همهٔ ما برای کمک کردن و کمک گرفتن این‌جا هستیم. ما که در حال بهبود هستیم باید آن‌چه را که یاد گرفته‌ایم با شما تقسیم کنیم تا رشدمان در برنامهٔ NA و توانایی‌مان در زندگی بدون مواد برقرار بماند.

این برنامه امید را به شما پیشکش می‌کند. تنها چیزی که شما لازم است با خود بیاورید، اشتیاق به قطع مصرف و تمایل برای آزمودن این شیوهٔ جدید زندگی است.

به جلسات بیایید، با روشن‌بینی گوش دهید، پرسید، شماره تلفن‌ها را بگیرید و به دیگران تلفن بزنید. و فقط برای امروز، پاک بمانید.

مایلیم به شما یادآوری کنیم که NA، یک برنامهٔ گمنام است و گمنامی شما اکیداً محفوظ خواهد ماند. «برای ما مهم نیست شما چه چیز و چه قدر مصرف می‌کردید یا مواد را از کجا تهیه می‌کردید. ما کاری به دارایی یا نداری شما یا این که در گذشته چه کارهایی کرده‌اید نداریم. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد، این است که می‌خواهید در مورد مشکل‌تان چه بکنید و ما چه‌طور می‌توانیم به شما کمک کنیم.»

نگاهی دیگر

از اعتیاد، شاید به فراوانی شیوه‌های تفکر، تعریف وجود داشته باشد؛ هم بر اساس پژوهش و هم بر اساس تجربه شخصی. پس عجیب نیست که در تعریف‌هایی که می‌شنویم، در خیلی از زمینه‌ها واقعاً اختلاف نظر هست. این طور که پیداست، بعضی از واقعیت‌ها و مشاهدات موجود در این تعریف‌ها، در مورد همه اعتیادها صدق نمی‌کند. اگر این امر را به عنوان یک واقعیت بپذیریم، شاید آن وقت بد نباشد که دیدگاه دیگری را هم امتحان کنیم، به این امید که بتوان روشی اساسی‌تر برای تبیین همه اعتیادها پیدا کرد که باعث شود همه راحت‌تر حرف یکدیگر را بفهمیم. اگر بتوانیم بر سر این که /اعتیاد چه چیزی نیست به توافق جامع‌تری برسیم، آن وقت بعید نیست این که /اعتیاد چه چیزی هست با وضوح بیش‌تری معلوم شود.

این‌ها چند نکته اصلی است که شاید همه بتوانیم آن‌ها را بپذیریم.

۱. اعتیاد، آزادی نیست

این واقعیتی است که از همان ذات بیماری ما و نشانه‌های مشهودش پیداست. ما معتادها برای آزادی شخصی خیلی ارزش قائلیم، شاید چون سخت طالب آن هستیم و در جریان پیش‌رونده بیماری‌مان، بسیار به‌ندرت طعم آزادی را می‌چشیم. حتی در دوره‌های پرهیز هم آزادی ما محدود است. هیچ وقت کاملاً مطمئن نیستیم که کارهایمان از روی شوق آگاهانه برای ادامه بهبودی است یا از سر میل ناخودآگاه برای بازگشت به مصرف. ما می‌خواهیم اختیار آدم‌ها و گذر امور را در دست بگیریم و سر رشته همه کارها دست خودمان باشد؛ در نتیجه چیزی را از بین می‌بریم که یکی از نشانه‌های اصلی آزاد بودن است: خودانگیختگی و رفتار طبیعی. درک نمی‌کنیم که ریشه نیاز به سلطه‌جویی، ترس از دست دادن سلطه است. این ترس، که بخشی از آن ناشی از شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته در حل مشکلات زندگی است، ما را از تصمیم‌گیری‌های هدفمند باز می‌دارد؛ تصمیم‌هایی که اگر آن‌ها را عملی کنیم، از اسارت این ترس رها خواهیم شد.

۲. اعتیاد، رشد فردی نیست

عادت‌های ملال‌آور، تقلیدی، تکراری، اجباری و وسواسی اعتیاد فعال، توان تفکر و عمل مسئولانه یا

هدف‌مند را از ما می‌گیرد. رشد فردی، یعنی تلاش توأم با خلاقیت و رفتار هدف‌مند، و این مستلزم وجود اختیار، تغییر و توانایی روبه‌رو شدن با موقعیت‌های مختلف زندگی است.

۳. اعتیاد، خیرخواهی نیست

اعتیاد ما را از مردم، مکان‌ها، و هر چه بیرون از جهان شخصی خود ماست دور نگه می‌دارد؛ دنیایی که به خرید مواد مخدر، مصرف، و پیدا کردن راه و روش‌های جدید برای ادامهٔ این روند محدود می‌شود. با پیشرفت بیماری‌مان، انسان‌هایی می‌شویم دشمن‌خو، کینه‌ای، خودمحور و خودمشغول، و تمام دلبستگی‌های بیرونی‌مان را قطع می‌کنیم. همیشه هراسان و بدگمان هستیم، آن هم درست نسبت به کسانی که ناچاریم برای تأمین نیازهایمان به آن‌ها متکی باشیم. این احساس بر تمام جنبه‌های زندگی‌مان اثر می‌گذارد و هر چیزی که برای‌مان کاملاً آشنا نباشد، بیگانه و خطرناک می‌نماید. دنیایمان آن قدر کوچک می‌شود که به انزوا می‌رسیم. هیچ بعید نیست ذات حقیقی پریشانی‌ما، همین باشد.

چیزهایی را که تا این جا گفته شد، می‌شود به این صورت خلاصه کرد که:

۴. اعتیاد نوعی راه و رسم زندگی نیست

دنیای بیمارگونه، خودخواهانه، خودمحورانه و درخودبسته معتاد را مشکل می‌شود نوعی راه و رسم زندگی به حساب آورد؛ دست بالا فقط راهی است برای چند صباح زنده ماندن، که حتی این حیات محدود هم به ناامیدی، تباهی و مرگ می‌انجامد.

می‌توان گفت هر نوع شیوه زندگی که مقصود از آن احساس رضایت معنوی باشد، درست همان چیزهایی را می‌خواهد که اعتیاد کم و کسر دارد: آزادی، خیرخواهی، فعالیت خلاق، و رشد فردی.

با وجود آزادی، زندگی جریانی است بامعنا، در حال تحول، و رو به ترقی. روندی است که در آن می‌توان انتظار داشت آرزوهایمان هر چه بیشتر و پربارتر به واقعیت بپیوندد و وجود حقیقی ما هر روز شکوفاتر شود. از قضا این‌ها بعضی از مظاهر رشد معنوی است که از به کار بستن هرروزه دوازده قدم NA حاصل می‌شود.

خیرخواهی فعالیتی است که علاوه بر خودمان، شامل دیگران هم می‌شود؛ یعنی راه و رسمی که در آن، دیگران در زندگی‌شان همان قدر مهم به حساب می‌آیند که خود ما در زندگی‌مان اهمیت داریم. نمی‌توان با اطمینان گفت که آیا خیرخواهی کلید هم‌دلی است، یا برعکس. اگر بپذیریم که هم‌دلی، قابلیت دیدن آگاهانه خود در دیگران است بی‌آن

که هویت خودمان از دست برود، آن وقت نوعی هم‌سانی بین خود و دیگران تشخیص خواهیم داد. در این صورت، وقتی خودمان را پذیرفته باشیم، چه طور می‌توانیم دیگران را پس بزنیم؟ محبت از دیدن شباهت‌ها به وجود می‌آید؛ و مدارا نداشتن، ناشی از تفاوت‌هایی است که نمی‌خواهیم آن‌ها را بپذیریم.

ما در روند رشد فردی، هم آزادی و هم خیرخواهی را برای هم‌یاری با دیگران به کار می‌بندیم. درمی‌یابیم که نمی‌توانیم تنها زندگی کنیم؛ و می‌فهمیم رشد فردی، به معنای رشد اجتماعی هم هست. برای این که به تعادل بیش‌تری برسیم، ارزش‌های فردی، اجتماعی، معنوی و همین‌طور ارزش‌های مادی را بررسی می‌کنیم. لازمهٔ پختگی، قاعدتاً چنین ارزیابی‌هایی است.

عاقبتِ اعتیاد فعال، چیزی نیست جز دیوانگی، زندان یا مرگ. در بهبودی، با کمک نوعی نیروی برتر و قدم‌های NA، همه چیز شدنی است.

فعالیتِ خلاق، روال اسرارآمیزی نیست؛ نوعی سرکشی به اعماق وجود است برای بازسازی یا نظام بخشیدن به شخصیت پریشان و ازهم‌گسیخته‌مان. خیلی وقت‌ها معنی‌اش فقط این است که گوش بسپاریم به آن الهام‌ها و احساس‌های درونی که ممکن است به حال دیگران یا خودمان مفید باشد، و خیلی طبیعی بر همین اساس رفتار

کنیم. این جاست که بسیاری از اصول بنیادین، در عمل آشکار می‌شود. آن وقت می‌توانیم بر اساس اصولی تصمیم بگیریم که واقعاً جزو ارزش‌های ماست.

ما درمی‌یابیم اتکا به نوعی نیروی برتر، با هر تعبیری که شخصاً از آن داریم، باعث احترام به خود و اتکابه‌نفس می‌شود، و این جاست که معلوم می‌شود دوازده قدم معتادان گمنام چه هدفی دارد. ما می‌فهمیم که از دیگران نه برتریم، نه پست‌تر، و ارزش واقعی ما به این است که خودمان باشیم. آزادی، همراه با احساس مسئولیت در مورد خود و اعمال‌مان، مهم‌ترین چیز در زندگی ما می‌شود. ما با به عمل درآوردن هر روزه قدم‌ها، این آزادی را حفظ و آن را گسترده‌تر می‌کنیم؛ و این همان فعالیت خلاق است، که هرگز تعطیل‌بردار نیست. خیرخواهی، بی‌تردید نقطه آغاز هر نوع رشد معنوی است. چیزی است که مهر و محبت را در تمام اعمال ما جاری می‌کند. این سه آرمان، یعنی آزادی، فعالیت خلاق و خیرخواهی، هنگامی که بدون چشم‌داشت پاداش شخصی در خدمت در انجمن تجلی می‌یابند، منشأ تغییراتی می‌شوند که فرجام‌شان نه در اختیار ماست، نه از آن خبر داریم. به این تعبیر، آن نیروی برتر از ما به معنای خدمت نیز هست، و برای همه ما مفهوم خاصی دارد.

چگونگی عملکرد

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

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

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

۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.

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

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

۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نقایص شخصیتی ما را برطرف کند.

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

۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آن ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن ها شدیم.

۹- ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر ممکن بود به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.

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

۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقای 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.

۱۲- 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.

این دستورالعمل، مشکل به نظر می رسد و ما نمی توانیم آن را به یک باره انجام دهیم. ما یک روزه معتاد نشده ایم.

بنابراین، به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید.

تنها مسئله‌ای که بیش از هر چیز دیگر باعث ناکامی ما در بهبودی می‌شود، موضع بی تفاوتی یا بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل ضروری روحانی: صداقت، روشن بینی و تمایل می‌باشد. ما با در دست داشتن این‌ها به سلامت به راه راست وارد شده‌ایم.

ما احساس می‌کنیم که برخورد ما با بیماری اعتیاد، کاملاً واقع‌بینانه است. هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد. ما معتقدیم که روش‌مان عملی است، زیرا یک معتاد بهتر از هرکس 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 سریع‌تر می‌توانیم 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، می‌دانید که مصرف یک بار زیاد و هزار بارهرگز کافی نیست! ما بر روی این نکته قویاً تاکید می‌کنیم. زیرا می‌دانیم که مصرف هرگونه ماده مخدر، به هر شکلی و یا

جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادمان را دوباره شعله‌ور می‌کند.

تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر داروهای مخدر، باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است. قبل از پیوستن به معتادان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه‌ای می‌دانستیم، 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 هم‌نوعان‌شان 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 را به‌دان 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 می‌گذرانیدیم و بالاخره از روی ناچاری دست به دامن معتادان گمنام شدیم. وقتی ما به NA می‌آییم از لحاظ جسمانی، روانی و روحانی ورشکسته‌ایم. ما آن قدر 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 ترتیبی که آمده‌اند می‌آموزیم و به طور روزانه از آن‌ها استفاده

می‌کنیم. این قدم‌ها، مشکل‌گشای مسائل ما هستند و حیات ما بدان‌ها بستگی دارد.

آن‌ها، خط دفاعی ما را در برابر بیماری کشنده اعتیاد تشکیل می‌دهند. قدم‌ها، اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند.

قدم اوّل

«ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان 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 زندگی‌مان 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 متوجّه 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" صحه 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 موادمخدر، یکی از علائم بیماری اعتیاد است. ما نه تنها در مقابل موادمخدر، 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 کارآیی داشته باشد. ما راه‌های 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 برداشتن 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 دیگری 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 بیرسیم «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 اکثر 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، مفهومی 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، ما شروع به درک این مطلب کردیم که هر روز پاک، یک روز موفق است و فرقی نمی‌کند که چه اتفاقی افتاده باشد. تسلیم شدن مفهومی 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 آن را 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 اقرار 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 ارمغان‌های 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، خلأی 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 معتادی که برای یک بار مصرف، خودفروشی می‌کند، از معتادی که فقط به دکتر خود دروغ می‌گوید، بهای سنگین‌تری می‌پردازد، اما فرقی نمی‌کند، نهایتاً هر دوی آن‌ها با جان خود بهای بیماری شان 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 نابود 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 سخته 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. روند ایمان آوری بیشتر معتادان به یکدیگر شباهت دارد. اکثر ما رابطه کارآمدی، با یک نیروی برتر نداشتیم. ما این رابطه را به سادگی، با اعتراف 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، کم‌کم 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، اعتقادمان

به مرور تبدیل به اعتماد می‌شود و ما به نیروی برترمان به عنوان یک منبع قدرت خو می‌گیریم.

روند ایمان آوری، سلامت عقل را به ما باز می‌گرداند. قدرت وارد مرحله عمل شدن ما نیز از همین ایمان سرچشمه می‌گیرد. لازم است ما این قدم را بپذیریم تا درابتدای 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، بدان‌گونه 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 پriding نشئگی، چهره زشت اعتیاد را نیز دیدیم. دریافتیم که هر چقدر موادمخدر ما را بیشتر بالا ببرد، محکم‌تر به زمین می‌کوبد. ما دو راه بیشترنداشتیم 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، بدان‌گونه 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 شرط 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 ما 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 شماست و هیچ تبصره‌ای ندارد. ما به خاطر همین حقی که داریم، در صورتی که مایل باشیم رشد روحانی کنیم، لازم است در مورد باورمان صادق باشیم.

ما دریافتیم 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 نمی‌گوید که «اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند سپردیم»، بلکه

می‌گوید «تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او رادارک 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 اولین 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 متوجه می‌شویم که قدرتی برای رشد روحانی در کار است که می‌تواند به ما کمک کند تا با تحمل‌تر، صبورتر و در کمک به دیگران مفید واقع شویم. بسیاری از ما گفته‌ایم «اراده و زندگی‌مان را به مراقبت تو می‌سپارم، مرا در بهبودیم راهنمایی کن و نشانم بده که چطور زندگی کنم». آسودگی خاطری که از «رها کردن وبه 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 شهامت ما خواهد بود. ما به آرامی تسلیم می‌شویم و می‌گذاریم خداوندی که خود درک می‌کنیم، از ما حمایت کند.

در آغاز، این سؤالات 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 واقع‌بین‌تر بوده باشیم. بعضی از ما مجبور شدیم به اعضای قدیمی‌تر NA مراجعه کنیم و بپرسیم که: «برای آن‌ها این قضیه چطور بوده است؟» جواب هر عضوی در این مورد با عضو دیگر تفاوت دارد. اکثر ما احساس می‌کنیم روشن‌بینی، تمایل و تسلیم، رموز موفقیت هستند.

ما اراده و زندگی خود را تسلیم نیروی برتر خود کرده‌ایم. اگر در این مورد صمیمی و جدی بوده باشیم، شاهد تغییرات مثبتی در زندگی خود خواهیم بود. ترسهای مان

کمتر می‌شوند و همان‌طور که مفهوم واقعی تسلیم را می‌آموزیم، ایمان در ما قوی‌تر می‌شود. ما دیگر با ترس، خشم، گناه، افسوس و یأس در جدال نخواهیم بود. متوجه می‌شویم که اگر بگذاریم، همان نیرویی که ما را به این برنامه آورده است، راهنمایی ما را هم‌چنان ادامه خواهد داد. به آهستگی ترس فلج‌کننده و نومیدی را از دست می‌دهیم. طریقه زندگی ما، گواهی بر اثبات این قدم است.

ما از پاک‌زدگی کردن خود لذت می‌بریم و طالب ارمغان‌های دیگر انجمن NA هستیم. ما حالا دیگر می‌دانیم که در برنامه روحانی خود نمی‌توانیم متوقف شویم و خواهان تمام چیزهائی که می‌توانیم بدست آوریم هستیم. ما اکنون آماده‌ایم که برای اولین بار خودمان را صادقانه ارزیابی کنیم. بنابراین، کار خود را با قدم چهارم شروع می‌کنیم.

قدم چهارم

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

هدف از تهیه یک ترازنامه بی‌باکانه و جستجوگرانه اخلاقی این است که سردرگمی و دوگانگی زندگی خود را طبقه‌بندی کنیم، تا بدین وسیله به ماهیت اصلی خود پی ببریم. ما راه جدیدی برای زندگی در پیش گرفته‌ایم و باید

از بند دام‌ها و زنجیرهایی که زندگی ما را کنترل و از رشد ما جلوگیری کرده‌اند خلاص شویم.

در هنگام کار کردن این قدم، اکثر ما از این می‌ترسیم که مبادا هیولایی که در وجود ماست، رها شود و ما را از بین ببرد. این ترس، می‌تواند 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 تعلّق 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 حتّی 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 مدّت زیادی طول کشید تا به شکست خود

اعتراف کنیم. ما متوجّه شدیم که جسم، فکر و روح ما یک شبه بهبود پیدا نمی‌کنند. قدم چهارم به ماکم می‌کند که بطرف بهبودی حرکت کنیم. بیشتر ما، متوجه شدیم که نه به آن خوبی و نه به آن بدی که تصوّر کرده بودیم، هستیم و از این که در ترازنامه خود نکات مثبتی پیدا کردیم بسیار متعجّب شدیم. هرکس 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 شهادت جهت نوشتن یک ترازنامه بی‌باکانه و قدم‌های اوّل، دوّم و سوّم مقدماتی الزامی‌اند. قبل از شروع، بهتر است سه قدم اوّل را با یک راهنما مرور کنیم تا با درک این قدم‌ها احساس راحتی بیشتری برای نوشتن ترازنامه پیدا کنیم و برای انجام کاری که در پیش

داریم احساس خوبی داشته باشیم. ما مدت ها در حال دست و پا زدن بوده‌ایم، بی‌آنکه به جایی رسیده باشیم. اکنون ترس را کنار گذاشته‌ایم و قدم چهارم را شروع می‌کنیم. ما مطالب خود را به سادگی و به بهترین وجهی که می‌توانیم، روی کاغذ می‌آوریم.

ما باید از گذشته‌ها بگذریم و از آن جدا شویم. ما می‌خواهیم رو در روی گذشته خود بایستیم و آن را به همان شکلی که واقعاً بوده است، نگاه کنیم و سپس از آن می‌گذریم، 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 ترسیده‌ایم 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 متگی به قدرت شخصی خود بودیم، نوشتن یک ترازنامه صادقانه و دقیق برای مان غیرممکن به نظر می‌رسید. قبل از نوشتن، چند لحظه سکوت می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم به ما قدرتی بدهد که در انجام کار خود ترس و دقیق باشیم.

در قدم چهارم، به مرور با خود آشنا می‌شویم، ضعف‌هایی 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 می‌آوریم.

از چیزهایی که در حال حاضر آزارمان می‌دهند نیز می‌نویسیم. ما افکاری منفی گرایانه داریم و به کمک نوشتن، این امکان را به خود می‌دهیم که با دید مثبت‌تری به اتفاقات نگاه کنیم.

ما اگر طالب تصویری کامل و دقیق از خود هستیم، باید سرمایه‌های خودمان را هم، در موقع نوشتن در نظر بگیریم. برای بسیاری از ما این کار خیلی مشکل است، زیرا به سختی می‌توانیم قبول کنیم که مَحَسَناتی نیز داریم. همگی ما سرمایه‌هایی داریم که بسیاری از آن‌ها را به تازگی در این برنامه پیدا کرده‌ایم. صفاتی چون پاکی، روشن بینی، خداآگاهی، صداقت با دیگران، پذیرش، عمل مثبت، مشارکت، تمایل، شهامت، ایمان، توجّه، 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 نزدیک 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 می‌کنیم.

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 عکس‌العمل‌های 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 اجتناب‌ناپذیر 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 هر صورت 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 مایلیم 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 نباشیم، 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 خطاهایمان 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 می کردیم هیچ کس نمی تواند کارهایی که ما انجام داده بودیم را، درک کند. می ترسیدیم که اگر باطن خود را آشکار کنیم، طرد شویم. اکثر معتادان از این مسئله رنج می برند. ما متوجه شده ایم که این احساس، واقع بینانه نبوده و اعضای انجمن، ما را به خوبی درک می کنند.

ما باید کسی را که قرار است قدم پنجم مان را بشنود به دقت انتخاب کنیم. باید مطمئن باشیم که از جریان کار ما اطلاع دارد و می داند که چرا آن را انجام می دهیم. 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 می کند، اطمینان کامل به درستی و معتمد بودن اوست. بعضی از ما قدم پنجم را با یک شخص کاملاً غریبه برمی داریم. در حالی که برخی دیگر انتخاب یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام را ترجیح می دهیم. ما می دانیم که یک معتاد دیگر، کمتر ممکن است در مورد ما با تعبیر نادرست، یا کم لطفی دآوری کند.

وقتی انتخاب خود را کردیم و با شخص مورد نظر تنها شدیم، با تشویق اوشروع می کنیم و از آن جا که مسئله مرگ و زندگی در بین است، بنابراین می خواهیم 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 ارتکاب به 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 در مورد خطاهای مان 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 نفس مان 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 آن ها روی ما دارند ما را تضعیف می کند و باعث زجرمان می شود. اگر قبلاً مغرور بوده ایم، اکنون متوجه می شویم که دیگر نمی توانیم، بدون تاوان، متکبر باشیم. ما اگر فروتن نباشیم، خوار و خفیف می شویم. اگر طمع کار باشیم، هرگز روی رضایت را نمی بینیم. قبل از برداشتن قدم های چهارم و پنجم ما می توانستیم در برابر ترس، خشم، نادرستی و افسوس تسلیم شویم. اکنون تسلیم شدن در برابر نواقص شخصیتی، تفکر منطقی ما را تیره و تار می کند. خودخواهی، به زنجیر غیرقابل تحمل و خفه کننده ای تبدیل می شود و ما را به عادت های بد گذشته متصل می کند. نواقص مان تمام وقت و انرژی مان را به هدر می دهند.

ما ترازنامه قدم چهارم خود را بررسی می کنیم و به تأثیری که این نواقص در زندگی ما می گذارند خوب توجه می کنیم. به مرور خواهش آزادی از این نقص ها در ما پدید می آید. ما دعا می کنیم و یا به عبارت دیگر تمایل، آمادگی و توانایی آن را پیدا می کنیم که بگذاریم خداوند این نقص های مخرب را برطرف کند. اگر قرار است پاک بمانیم، لازم است تغییر شخصیت دهیم. ما، می خواهیم 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 دوستان‌مان 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، می تواند باعث بی تفاوتی و بی تحملی شود، اما با کوشش مستمر می توان بر آن غلبه کرد. ما، مرتب برای پیدا کردن تمایل، دعا می کنیم. شاید مردّد باشیم که آیا خدا صلاح می داند که به ما کمک کند و یا مشکلی پیش خواهد آمد. از عضو دیگری سؤال می کنیم، می گوید:

«تو درست همان جایی هستی که باید باشی.» ما آمادگی خود را جهت برطرف شدن نقص های مان تجدید کرده و خود را تسلیم پیشنهادهای ساده برنامه می کنیم. با آن که آمادگی ما کامل نیست، اما در مسیر درستی قرار گرفته ایم.

سرانجام ایمان، فروتنی و پذیرش جای غرور و سرکشی را می گیرد. به مرور با خود آشنا می شویم. در می یابیم که در حال صعود به سوی بلوغ آگاهی هستیم. در اثر تبدیل تمایل به امید، کم کم حال مان بهتر می شود. شاید برای اولین بار بتوانیم دورنمایی از زندگی تازه خود ببینیم. با داشتن چنین افق تازه ای در زندگی، تمایل خود را به مرحله عمل در می آوریم و قدم هفتم را آغاز می کنیم.

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 حاضرمی‌شدیم 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 و افتادگی آشنا شویم. این، خمیره اصلی قدم هفتم است. فروتنی، ارمغان پیدایش صداقت با خویشتن است. ما از قدم اول شروع به تمرین صداقت کرده‌ایم. ما اعتیاد و بی‌اختیاری 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، همان‌قدر 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 فکرخودمان 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 اوتقاضا 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 سخت نگیریم. 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 بار گناهی 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 اقرارکنیم 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 غفلت‌های مان 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 نشناسیم. 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 برای‌مان روشن می‌کند. همین‌طور راهنماهای مان هم ممکن است تجربیات‌شان 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 مازاج 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 پردازند. 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 بافروتنی، درک خطاهای گذشته خود را از اودرخواست کنیم. بعضی از اوقات که دوستان قدیمی و خویشاوندان از کدورت خود دست برمی‌دارند، لحظات لذت‌بخشی است. تماس گرفتن با فردی که هنوز داغ دلش تازه است، می‌تواند 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 می‌توانیم جبران خسارت می‌کنیم. ما سعی می‌کنیم به یاد داشته باشیم که این کار را به خاطر خودمان انجام می‌دهیم. به جای احساس گناه و پشیمانی قبلی، احساس می‌کنیم که از گذشته خود رها شده‌ایم.

ما می‌پذیریم 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 خشمی که نسبت به ما دارند کمک می‌کند.

گاهی اوقات تنها جبران خسارتی که می‌توانیم انجام دهیم، این است که پاک بمانیم. ما آن را به خودمان و عزیزانمان می‌دیونیم. ما دیگر به خاطر مصرف‌مان باعث آلودگی اجتماع خود نمی‌شویم. 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 می‌شود و قابلیت برقراری رابطه‌های مثبت با دیگران، جزئی از این سلامتی است. ما اکنون کمتر مردم را تهدیدی برای امنیت خود می‌دانیم. احساس امنیت واقعی، جای درد جسمی و سردرگمی روحی را که در گذشته احساس می‌کردیم گرفته است. ما با افرادی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم با فروتنی و حوصله روبرو می‌شویم. بسیاری از نزدیکان صمیمی ما ممکن است از پذیرش بهبودی ما به عنوان یک واقعیت اکراه داشته باشند. نباید فراموش کنیم که آن‌ها رنج و عذاب زیادی کشیده‌اند، اما معجزات هم به وقت خود بوقوع خواهند پیوست. بسیاری از ما که از خانواده‌های خود جدا شده بودیم، دوباره موفق شده‌ایم که روابط خود را با آن‌ها برقرار کنیم. به تدریج پذیرش تغییرات ما برای شان آسان‌تر می‌شود. طول دوران پاکی،

خود بهترین مجاب کننده است. بردباری، قسمت مهمی از بهبودی ماست. عشق بلاعوضی 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 حواس‌مان جمع نباشد، ما را به بن‌بستی می‌کشاند که دیگر نمی‌توانیم از آن پاک بیرون بیایم.

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 واز تکرار آن جلوگیری کنیم. ما در طول روز اعمال خود را بررسی می‌کنیم. برخی ازما 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 بوده‌ایم؟ 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 افتاده‌ایم؟ 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 خلاء درونی زندگی کنیم. بسیاری از نگرانی‌های بزرگ و مشکلات اساسی ما به خاطر بی‌تجربگی ما در زندگی کردن بدون موادمخدر 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 خاطرمาน 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 خطاهای مان اقرار کنیم. لازم است از توجیه اعمال مان، 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 ترازنامه 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 می‌کند. 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 ناخوشی خود کردیم، گویی تمام دعاهای مان مستجاب شدند. رابطه آگاهانه‌ای که در این قدم توصیف شده، نتیجه مستقیم زندگی کردن قدم‌هاست. ما از این قدم برای ارتقاء و نگهداری از حالت روحانی خود استفاده می‌کنیم.

در آغاز، وقتی ما به این برنامه آمدیم، 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، آسان‌تر می‌توانیم بگوییم: «باشد که اراده تو انجام شود نه اراده من». ما در وقت نیازی توانیم از خدا طلب کمک کنیم، تا زندگی‌مان بهتر شود.

صحبت‌هایی که بعضی از مردم درباره تجربه‌های شان از مراقبه یا عقاید مذهبی شخصی خود می‌کنند، همیشه در مورد همه ما صادق نیست. برنامه ما یک برنامه روحانی است نه مذهبی. هم زمان با رسیدن به قدم یازدهم، نواقص شخصیتی که باعث رفتاری‌های سابق بوده‌اند، به کمک ده قدم قبلی، عنوان شده‌اند. 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 می‌توانیم به امیال و نیازهای آنی خود توجه کنیم.

ما خیلی آسان می‌توانیم دوباره رفتار عادات سابق خود شویم. برای تضمین بهبودی و رشد خود، باید بیاموزیم که زندگی‌مان را بر مبنای یک روال روحانی معقول ادامه دهیم. خداوند، هیچ وقت به زور به کسی لطف نمی‌کند، اما اگر از او بخواهیم، به ما کمک خواهد کرد. با آنکه ما معمولاً احساس می‌کنیم که چیزی در ما سریعاً تغییر کرده است، اما مدتی طول می‌کشد 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 تحمیلی 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 دعاکنیم، 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 برخلاف 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 در عالم 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 تمديد 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 آن چنان 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 می کردیم.

در سکوتِ لحظاتِ مراقبه، اراده خدا بر ما روشن می شود. ساکت کردن افکار از طریق مراقبه آرامش درونی خاصی را به همراه می آورد و ما را با خداوندی که در درون ماست مرتبط می سازد. 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 می یابند به مرگ طبیعی از بین بروند. وقتی قسمت مراقبه قدم یازدهم برای مان به صورت یک واقعیّت درآید، به مرور از افکار خود فارغ می شویم.

توازن عاطفی، یکی از اوّلین فرآورده های مراقبه است و تجربه ما به خوبی آن را نشان می دهد. بعضی از ما شکست خورده به این برنامه آمديم و مدتی دور و برانجمن پرسه می زدیم، با این فکر که فقط می توان راه نجات و خدا را در فرقه های 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 لاعلاجی 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 مهمّی به نظر می‌رسند، از خدا می‌خواهیم، اما در اثر رشد معنوی و ارتباط با نیروی برترمان به مرور متوجّه می‌شویم تا وقتی که به نیازهای روحانی خود پاسخ دهیم، مشکلات زندگی تا حد قابل تحمّلی 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 متوجّه 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، حالت اشراق 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 رضا را درک کنیم، امروز با آن آشنا شده‌ایم.

در طول روز هر چه پیش آید فرقی نمی‌کند و ما می‌دانیم که خدا هر آن‌چه را که برای سلامت روحانی لازم داریم، در اختیارمان گذارده 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، دعا‌هایی 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 متوجّه 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 برای مان 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 فرآورده های 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 در آوریم.»

خرابی های زندگی گذشته ما باعث شد که به معتادان گمنام بیاییم 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، با تغییراتی 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 می‌کنیم، اعمال و زندگی ما به مراتب بیشتر از کلمات و نشریات مان به آن معنا می‌دهد.

اگرچه پدیده بیداری روحانی، به صُور گوناگونی در شخصیت‌های مختلف انجمن ما نمایان می‌شود. لیکن بیداری‌های روحانی جنبه‌های 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 می‌کنیم که در زمان حال زندگی کنیم.

آن عده از ما که این قدم‌ها را به بهترین وجه ممکن کار کرده‌ایم، نتایج خوبی بدست آورده‌ایم. 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 متوجّه 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. حتّی 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 تازه واردان 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 آن ها در میان می‌گذاریم و در هر فرصتی که امکان داشته باشد، تازه واردان را به جلسات همراهی می‌کنیم.

قاعده کلی انجام قدم دوازدهم به طور دقیق، خدمت خالی از هوای نفس 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 طالبان 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 معتادان گمنام 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 قابلیت 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 وسوسه پند و اندرز دادن در ما شدید است، اما می‌دانیم که در صورت انجام آن، احترام خود را در میان تازه واردان ازدست می‌دهیم. پند و اندرز، پیام ما را تار و غبار آلود می‌کند، پیامی که در ما تاثیر 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 معتادان گمنام، 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 بی‌حوصلگی و تن‌آسایی وجود نخواهد داشت. ما پاک می‌مانیم و رعایت اصول روحانی را در زندگی‌مان شروع می‌کنیم و از اصولی چون امید، تسلیم، رضا، صداقت، روشن بینی، تمایل، ایمان، تحمل، صبر، فروتنی، عشق‌بلاعوض، سخاوت و التفات بهره می‌گیریم. به همان نسبتی که بهبودی ما پیش می‌رود اصول روحانی، تمامی قسمت‌های دیگر زندگی ما را نیز در برخواهد 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 شمع در ما پدید می‌آید. وقتی ما می‌بینیم کسی که دو روز پاکی 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 نفشش بالانمی‌آمد حالا به معتادان

دیگر کمک می کند و قادر است در حین صحبت، عبارات لازم را برای رساندن پیام بهبودی، پیدا کند، احساس خوشحالی می کنیم. ما احساس می کنیم که زندگی مان ارزش پیدا کرده است. از لحاظ روحانی، تر و تازه شده ایم و بسیار خوشحالیم که زنده ایم. در دوران مصرف، زندگی مان تبدیل به تمرین تنازع بقا شده بود. ما اکنون به جای تنازع بقا، بیشتر زندگی می کنیم. ما متوجه شده ایم که در زندگی مان الویت پاک ماندن در مرحله اوّل و قبل از هر چیز دیگری است. ما اکنون قادریم از زندگی خود لذّت ببریم. پاک ماندن رادوست داریم و از رساندن پیام بهبودی به معتادان دردمند دیگر، به شوق می آییم. اکنون متوجه شده ایم که رفتن به جلسات واقعاً کار می کند.

به کارگیری اصول روحانی در زندگی روزانه، باعث می شود که ما دید تازه ای نسبت به خود پیدا کنیم. صداقت، فروتنی و روشن بینی به ما کمک می کند که با دیگران منصف باشیم. تصمیماتی که می گیریم با گذشت توأم خواهد بود و ما می آموزیم که برای خودمان احترام قائل شویم.

درس هایی که در دوران بهبودی می گیریم گاه تلخ و دردآور است. کمک به دیگران و قابلیت مشارکت در مورد این درس ها با سایر اعضای معتادان گمنام، باعث می شود که از موهبت احترام به خود برخوردار شویم. ما نمی توانیم 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. همان طور 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!

خویشتن‌پذیری

مشکل

کمبود خویشتن‌پذیری، مشکل بسیاری از معتادان در حال بهبودی است. این نقص مرموز را به‌سختی می‌توان تشخیص داد و اغلب ناشناخته می‌ماند. بسیاری از ما اعتقاد داشتیم که مشکل‌مان فقط مصرف مواد مخدر است و این واقعیت را که زندگی‌مان غیرقابل‌اداره شده، انکار می‌کردیم. این انکار حتی پس از قطع مصرف نیز ممکن است ما را در بند خود نگه دارد. بسیاری از مشکلاتی که در دوران بهبودی تجربه می‌کنیم، ناشی از ناتوانی ما در پذیرش خویشتن در اعماق وجودمان است. شاید حتی به فکرمان هم نرسد که این مسئله ریشه‌ مشکلات ماست، زیرا اغلب به شکل‌های دیگری خود را نشان می‌دهد. مثلاً متوجه می‌شویم که زودرنج، عیب‌جو، ناراضی، افسرده، یا سردرگم شده‌ایم؛ یا به هوای آرام کردن آنچه ما را از درون

می‌خورد، سعی می‌کنیم عوامل بیرونی را تغییر دهیم. تجربه ما نشان داده در چنین موقعیت‌هایی، بهتر است برای یافتن منشأ ناراحتی‌مان توجه خود را معطوف درون کنیم. تقریباً همیشه کشف می‌کنیم که ما در مورد خود منتقدان سخت‌گیری هستیم و در بیزاری از خود و عدم پذیرش خویشتن، غوطه می‌خوریم.

قبل از آمدن به NA، اکثر ما تمام زندگی‌مان را صرف رد کردن خود می‌کردیم. از خودمان متنفر بودیم و هر کاری از دست‌مان برمی‌آمد می‌کردیم که کس دیگری باشیم. می‌خواستیم هر کسی باشیم جز همان که بودیم. از آن‌جا که نمی‌توانستیم خود را بپذیریم، سعی می‌کردیم پذیرش دیگران را به دست آوریم. می‌خواستیم عشق و پذیرشی را که نمی‌توانستیم به خود بدهیم، دیگران به ما بدهند؛ اما عشق و دوستی خودمان به دیگران، همیشه مشروط بود. ما هر کاری برای هر کسی می‌کردیم بلکه پذیرش و تأیید آن‌ها را به دست آوریم، و از آن‌هایی که مطابق با این میل ما رفتار نمی‌کردند، می‌رنجیدیم.

از آن‌جا که نمی‌توانستیم خود را بپذیریم، منتظر بودیم که دیگران ما را از خود برانند. نمی‌گذاشتیم کسی به ما نزدیک شود، زیرا می‌ترسیدیم اگر واقعاً پی به درون‌مان ببرند، آن‌ها هم از ما متنفر شوند. برای حفظ خودمان از

آسیب‌پذیری، قبل از آن‌که دیگران حتی فرصت راندن ما را پیدا کنند، آن‌ها را از خود می‌رانند.

راه حل، قدم‌های دوازده‌گانه است

امروز، اولین قدم در راه خویشتن‌پذیری، پذیرش اعتیادمان است. ما باید بیماری‌مان، و همین‌طور تمام مشکلاتی را که این بیماری برای ما ایجاد کرده قبول کنیم، تا بتوانیم خود را در مقام انسان بپذیریم.

چیز دیگری که برای خویشتن‌پذیری بدان نیاز داریم، اعتقاد به نیرویی برتر از خودمان است که می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. لازم نیست به مفهوم خاصی که دیگران برای این نیروی برتر قائل هستند ایمان بیاوریم، اما بی‌تردید به آن مفهومی که برایمان کارساز باشد، نیاز داریم. نوعی درک روحانی از خویشتن‌پذیری، دانستن این است که درد کشیدن و اشتباه کردن، عیبی ندارد و ما کامل نیستیم.

مؤثرترین راه رسیدن به خویشتن‌پذیری، کار کردن قدم‌های دوازده‌گانه است. حالا که به نیروی برتر خود ایمان آورده‌ایم، می‌توانیم به نیرویش اتکا کنیم تا شهادت بررسی صادقانهٔ نقص‌ها و حسن‌هایمان را به ما بدهد. هرچند که گاه ممکن است این جریان دردآور باشد و به نظر برسد که منجر به خویشتن‌پذیری نمی‌شود، اما با این همه لازم است با

احساسات مان روبه‌رو شویم. ما می‌خواهیم زیربنای استواری برای بهبودی بسازیم، بنابراین لازم است اعمال و انگیزه‌هایمان را بررسی، و تغییر دادن چیزهایی را که پذیرفتنی نیست آغاز کنیم.

نقص‌های ما جزئی از وجودمان هستند و فقط وقتی برطرف می‌شوند که زندگی به روال برنامه NA را در پیش بگیریم. حسن‌های ما هم امتیازهایی است که نیروی برترمان به ما عطا کرده و وقتی کاملاً به‌کارگیری آن‌ها را بیاموزیم، خویشتن‌پذیری ما بیش‌تر و زندگی‌مان بهتر می‌شود.

گاهی ما گرفتار خیال‌بافی‌های سوزناک می‌شویم و آرزو می‌کنیم که ای کاش می‌شد این‌طور نباشیم و آن‌طور باشیم که خیال می‌کنیم باید می‌بودیم. ممکن است احساس دلسوزی به حال خود و غرور، وجودمان را تسخیر کند، اما با تجدید اعتقاد به نیروی برترمان، امید، شهامت و قدرت رشد را دوباره به دست می‌آوریم.

خویشتن‌پذیری، عامل تعادل در بهبودی ماست. دیگر نیازی نیست به دنبال تأیید دیگران بدویم، زیرا از این‌که خودمان باشیم راضی هستیم. دیگر آزادیم که شاکرانه به حسن‌هایمان توجه کنیم، فروتنانه از نقص‌هایمان فاصله بگیریم، و به بهترین معتاد در حال بهبودی که می‌توانیم

باشیم، تبدیل شویم. معنای خویشتن‌پذیری این است که ما همین طور که هستیم خوبیم هر چند کامل نیستیم، ولی می‌توانیم رشد کنیم.

ما فراموش نمی‌کنیم که به بیماری اعتیاد مبتلا هستیم و مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانیم خویشتن را در اعماق وجودمان بپذیریم. هر قدر هم حال و روزمان خراب شود مهم نیست، زیرا انجمن معتادان گمنام همیشه پذیرای ماست.

پذیرش خویشتن، به همین صورتی که هستیم، ما را از شر توقع کمال از دیگران خلاص می‌کند. وقتی بتوانیم خودمان را بپذیریم، می‌توانیم شاید برای اولین بار در عمرمان، دیگران را نیز بی‌قید و شرط بپذیریم. آن‌گاه، رفاقت‌هایمان عمیق می‌شود و طعم توجه و صمیمیتی را می‌چشیم که حاصل شراکت در بهبودی و زندگی جدید با معتادان دیگر است.

راهنما و رهجو

یکی از پیشنهادهایی که بسیاری از ما در بدو شرکت در جلسات NA می‌شنویم، این است که راهنما بگیریم. این چیزی است که چون تازه‌وارد هستیم، ممکن است معنایش را درک نکنیم. راهنما یعنی چه؟ چه‌طور باید راهنما گرفت و از او استفاده کرد؟ راهنما را کجا می‌شود پیدا کرد؟ هدف این جزوه، آشنایی مختصر با مبحث راهنما و رهجوست.

راهنما چه کسی است؟

رابطهٔ راهنما و رهجو، رابطه‌ای است شخصی و خصوصی که ممکن است در نظر افراد مختلف، معنای متفاوتی داشته باشد. در چارچوب اهداف این جزوه، راهنما در NA یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام است که از برنامهٔ بهبودی ما پی‌روی می‌کند و مایل است رابطه‌ای خاص، حمایت‌گرانه و شخصی با ما داشته باشد. بیش‌تر اعضا، راهنما را در درجهٔ اول کسی می‌دانند که بتواند در کارکرد دوازده قدم NA، و احیاناً در کارکرد دوازده سنت و دوازده مفهوم به ما کمک کند. راهنما ممکن است لزوماً جزو

دوستان ما نباشد ولی کسی است که می‌توانیم به او اعتماد کنیم. راهنما کسی است که با او می‌توانیم چیزهایی را در میان بگذاریم که مطرح کردن آن‌ها در جلسه شاید برای مان چندان راحت نباشد.

ارتباط من با راهنمایم، کلید اعتماد کردن من به دیگران و نیز کارکرد قدم‌ها بوده است. من تمام آشفتگی‌های زندگی‌ام را با راهنمایم در میان گذاشتم، و او هم گفت که روزگاری همان وضع را داشته است. او به‌مرور به ما آموخت چه‌طور بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم.

راهنما چه کار می‌کند؟

راهنماها، تجربه، نیرو و امیدشان را در اختیار رهجوهایشان می‌گذارند. بعضی‌ها راهنما را فردی بامحبت و دلسوز توصیف می‌کنند که به حرف‌هایشان گوش می‌دهد و در همه حال از آن‌ها حمایت می‌کند. بعضی دیگر، واقع‌بینی و بی‌طرفی راهنما را معیار قرار می‌دهند و به نظرهای صریح و صادقانه او اتکا می‌کنند، حتی هنگامی که پذیرفتن این نظرها سخت باشد. با این همه، اعضای انجمن بیش‌تر به این دلیل راهنما می‌گیرند که آن‌ها را در کارکرد دوازده قدم راهنمایی کنند.

یک بار یک نفر پرسید: «چرا من به راهنما نیاز دارم؟»
راهنمایش پاسخ داد: «خب چون خودت به این آسانی‌ها
نمی‌توانی خودفریبی‌ات را تشخیص بدهی.»

کارساز بودن ارتباط راهنما و رهجو، درست مثل خود
NA، به این دلیل است که اعضای در حال بهبودی مسائل
مشترک در اعتیاد و بهبودی را با هم در میان می‌گذارند و
در موارد بسیاری، می‌توانند با یکدیگر هم‌دلی کنند. راهنما
قرار نیست در نقش مشاور حقوقی، وام‌دهنده، پدر یا مادر،
مشاور ازدواج یا مددکار اجتماعی ظاهر شود. علاوه بر آن،
روان‌کاو هم نیست که نوعی توصیه‌های کارشناسی خاص
ارائه دهد. راهنما فقط یک معتاد در حال بهبودی است که
تمایل دارد آنچه را که در طریق دوازده قدم به دست
آورده، با ما در میان بگذارد.

رهجو چه کار می‌کند؟

یکی از پیشنهادها این است که با راهنمایمان تماس
مرتب داشته باشیم. علاوه بر تلفن زدن به راهنمایمان،
می‌توانیم ترتیبی بدهیم که با او در جلسات دیدار کنیم.
بعضی از راهنماها به ما خواهند گفت که انتظار دارند چند
وقت به چند وقت با آن‌ها تماس بگیریم، در حالی که بعضی
دیگر چنین شرط‌هایی تعیین نمی‌کنند. اگر نمی‌توانیم
راهنمایی پیدا کنیم که محل زندگی‌اش نزدیک ما باشد،

بهتر است برای حفظ تماس‌مان در فکر وسایل ارتباطی مدرن یا نامه‌نگاری باشیم. در هر حال، صرف نظر از این که چه‌طور با راهنمایمان ارتباط برقرار می‌کنیم، مهم این است که صادق باشیم و با روشن‌بینی به حرف‌هایش گوش بدهیم. من به راهنمایم برای ارائه یک خط و جهت کلی و زاویه دید جدید اتکا می‌کنم. راهنمای من دست‌کم در حکم آینه‌ای است که من انعکاس افکارم را در آن می‌بینم و محک می‌زنم. گاهی برای این که من مسئله‌ای را به گونه متفاوتی ببینم، کافی است در مورد آن با کسی حرف بزنم.

ممکن است نگران باشیم که مزاحم راهنمایمان هستیم و به این دلیل در تماس با او تردید کنیم، یا ممکن است خیال کنیم راهنمایمان در عوض کاری که انجام می‌دهد، چیزی از ما خواهد خواست. ولی واقعیت این است که این رابطه برای او هم به اندازه ما مفید است. در این برنامه، ما معتقدیم فقط با در میان گذاشتن آنچه داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم. ما با کمک خواستن از راهنمایمان، در واقع به او کمک می‌کنیم تا پاک بماند و بهبود پیدا کند.

چگونه راهنما بگیریم؟

تنها کاری که برای راهنما گرفتن باید انجام دهیم، تقاضا کردن است. این کار ساده‌ای است، اما شاید آسان نباشد. خیلی از ما می‌ترسیم از کسی بخواهیم راهنمای ما

بشود. شاید به این دلیل که در زمان اعتیاد فعال یاد گرفته‌ایم به هیچ‌کس اعتماد نکنیم، و فکر این که از کسی تقاضا کنیم به حرف‌های ما گوش بدهد و کمک‌مان کند، ممکن است حس غریب و ترسناکی در ما به وجود بیاورد. با این همه، اکثر اعضای ما رابطهٔ راهنما و رهجو را قسمت بسیار مهمی از بهبودی خود توصیف می‌کنند. بعضی وقت‌ها ما بالاخره تمام شهامت‌مان را برای تقاضا کردن جمع می‌کنیم ولی جواب رد می‌شنویم. اگر چنین اتفاقی افتاد، باید مقاوم باشیم، ایمان‌مان را از دست ندهیم، و سعی کنیم تصمیم او را توهین تلقی نکنیم. احتمالاً دلایل رد شدن این تقاضا هیچ ربطی به ما ندارد؛ شاید کسی که جواب رد به ما داده زندگی پرمشغله یا رهجوهای زیادی دارد، یا در حال حاضر روزگار سختی دارد. ما باید همچنان بر سر ایمان‌مان بایستیم و از شخص دیگری تقاضا کنیم.

من انتخاب راهنما را کم‌وبیش به چشم نوعی مصاحبه می‌دیدم. می‌خواستم بدانم آیا ما با هم جور هستیم؟ توقعات هر یک از ما چیست؟ من دنبال آدم روشن‌بینی بودم که بتوانم راحت با او حرف بزنم.

بهترین جا برای جست‌وجوی راهنما جلسات NA است. جای دیگری که می‌توان در آن به دنبال راهنما گشت، رخدادهای و مراسم NA مثل جلسات خدماتی و

همایش‌هاست. اکثر اعضا وقتی در جست‌وجوی راهنما هستند، دنبال کسی می‌گردند که حس کنند می‌توانند اعتماد کردن را از او یاد بگیرند، کسی که دلسوز به نظر برسد و در برنامه فعال باشد. اکثر اعضا، به خصوص کسانی که تازه به NA آمده‌اند، این را مهم می‌دانند که راهنمایی پیدا کنند که سن پاکی‌اش بیش‌تر از خودشان باشد.

یک قاعده کلی درست این است که به دنبال کسی با تجربیات مشابه خودمان باشیم که بتواند با دغدغه‌ها و موفقیت‌های ما هم‌دلی کند. از نظر اکثر ما، یافتن راهنمایی که از لحاظ جنسیت مثل خود ما باشد، این هم‌دلی را آسان‌تر می‌کند و باعث می‌شود در رابطه با او احساس امنیت کنیم. بعضی اعتقاد دارند جنسیت لزوماً نباید عامل تعیین‌کننده‌ای در این میان باشد. ما در انتخاب راهنما کاملاً آزادیم. با این همه، قویاً پیشنهاد شده که ما از رابطه‌ای که احتمال دارد منجر به کشش جنسی بین راهنما و رهجو شود، پرهیز کنیم. چنین کششی، ممکن است ما را از ماهیت اصلی رابطه راهنما و رهجو منحرف کند و به توانایی ما در مشارکت صادقانه با یکدیگر، آسیب برساند.

وقتی پاک شدم، احساس ناامنی و تنهایی می‌کردم و حاضر بودم برای یک ذره آرامش و دوستی، هر کاری بکنم. طبیعتاً میل من بیش‌تر ارضای این خواسته‌ها بود، نه تمرکز بر آنچه برای

ساختن زیربنای بهبودی‌ام لازم بود. خدا شکر می‌کنم بابت درست‌کاری اعضای که در اولین روزهای دوران بهبودی، مرا حمایت کردند و از من سوءاستفاده نکردند.

اعضا گاهی مایلند بدانند که آیا داشتن بیش‌تر از یک راهنما، کار درستی است یا خیر. بعضی از معتادان این شیوه را انتخاب می‌کنند ولی اغلب اعضا هشدار می‌دهند که داشتن بیش از یک راهنما، ممکن است رهجو را وسوسه کند تا برای گرفتن پاسخ‌ها یا رهنمودهایی که خودش می‌پسندد، دست به فریب‌کاری بزند.

چه زمانی بهتر است راهنما بگیریم؟

اکثر اعضا این را مهم می‌دانند که هر چه سریع‌تر راهنما بگیریم، در حالی که بعضی دیگر می‌گویند این هم مهم است که اندکی برای جست‌وجو وقت بگذاریم و آگاهانه انتخاب کنیم. رفتن به جلسات متعدد به ما کمک می‌کند تصمیم بگیریم که با چه کسی راحت هستیم و می‌توانیم کم‌کم به او اعتماد کنیم. وقتی در جست‌وجوی راهنما هستیم، اگر کسی به ما پیشنهاد کند که راهنمای ما بشود، مجبور نیستیم جواب مثبت به او بدهیم. باید به خاطر داشت که ما راهنما می‌گیریم تا در روزهای اول بهبودی به ما کمک کند، اما اگر مدتی بعد دیدیم آن شخص نیازهای ما را برآورده نمی‌کند، آزادیم که او را عوض کنیم.

من در مورد زمان مناسب برای راهنما گرفتن، مثال آدمی را می‌زدم که در حال غرق شدن است. من به غریق نجات/ راهنما نیاز داشتم، آن هم فوری!

وقتی تازه وارد برنامه شده‌ایم، نیاز داریم تا از سایر معتادان درخواست کمک و حمایت کنیم. باید هر چه سریع‌تر شماره تلفن دیگران را بگیریم و به آن‌ها تلفن بزنیم و مشارکت با سایر معتادان در حال بهبودی را آغاز کنیم. کارایی برنامه ما به دلیل کمک‌هایی است که می‌توانیم در اختیار یکدیگر بگذاریم. دیگر مجبور نیستیم در انزوا سر کنیم، و به تدریج احساس می‌کنیم جزئی از چیزی بزرگ‌تر از خود هستیم. رابطه راهنما و رهجو، باعث می‌شود تا دریابیم با آمدن به NA، بالاخره به خانه خودمان رسیده‌ایم. شاید شما پرسش‌هایی درباره موضوع راهنما و رهجو داشته باشید که این جزوه پاسخ‌گوی آن‌ها نبوده نباشد. البته شاید پاسخ «درست» یا «غلط» برای پرسش‌های شما وجود نداشته باشد چون تجربه انجمن ما از اجتماعی به اجتماعی دیگر و از عضوی به عضو دیگر، فرق می‌کند. با این حال، ما کتابی در مورد رابطه راهنما و رهجو داریم که در آن بسیاری از مسائل مربوط به این رابطه، به صورت عمیق‌تر مطرح شده است.

تجربه یک معتاد در مورد پذیرش، ایمان و تعهد

من وقتی به برنامه NA پیوستم، مشکلم را تشخیص داده بودم – می‌خواستم قطع مصرف کنم، ولی نمی‌دانستم چه‌طور. به دلیل ماهیت اعتیاد، تمام وجود من خلاصه شده بود در تهیه مواد مخدر، مصرف کردن، و پیدا کردن امکانات و ترفندهایی برای تهیه مواد بیش‌تر. همه خصوصیات شخصیتی من، این خودمشغولی دائمی را تقویت می‌کرد. من در کمال خودمحوری، سعی داشتم زندگی‌ام را با فریب دادن آدم‌ها و تغییر شرایط به نفع خودم، اداره کنم. ولی سر رشته همه چیز از دستم بیرون رفته بود. آن وسوسه‌گذاری مرا وادار می‌کرد بر خلاف میل پیوسته مواد مخدر مصرف کنم؛ با این که می‌دانستم این کار نوعی خودویران‌گری و برخلاف غریزه اصلی من، یعنی میل به بقاست. عقل از کف داده و در نهایت درماندگی، دست از جنگیدن برداشتم و پذیرفتم که معتاد هستم – که زندگی‌ام کاملاً غیرقابل‌اداره شده و در

برابر بیماری‌ام عاجزم. قدرت اراده من نمی‌توانست جسم بیمار مرا که بی‌اختیار هوس مواد داشت تغییر دهد. خویشتن‌داری من قادر نبود ذهن بیمار مرا که برای فرار از واقعیت، همیشه درگیر فکر مصرف بود تغییر دهد. روح بیمار، مکار، دسیسه‌باز و کاملاً خودمحور مرا نیز والاترین آرمان‌هایم نتوانست تغییر دهد. به محض این که واقعیت عجزم را پذیرفتم، اجبار من به مصرف مواد از میان رفت. پذیرش وضعیتم - یعنی عجزم در برابر اعتیاد و غیرقابل‌اداره شدن زندگی‌ام - کلید بهبودی من بود.

با کمک معتادان در حال بهبودی در جلسات NA، من دقیقه به دقیقه، ساعت به ساعت، روز به روز، از مصرف مواد پرهیز کردم. اما نشنگی چیزی بود که همچنان می‌خواستمش. زندگی بدون مواد تحمل‌ناپذیر می‌نمود. ترک کردن باعث شده بود باز هم احساس ناامیدی بیش‌تری بکنم و برای مقابله با این احساس، ذهنم به من می‌گفت که دوباره مواد مصرف کنم. پذیرش عجزم و غیرقابل‌اداره شدن زندگی‌ام، در من نیاز به نیرویی به وجود آورده بود که از بیماری‌ام قوی‌تر باشد و طبع خودویران‌گر مرا تغییر دهد. کسانی که در جلسات آن‌ها را می‌دیدم به من گفتند که در برنامه NA، نیرویی قدرت‌مندتر از اعتیادشان یافته‌اند. آن‌ها ماه‌ها یا سال‌ها پاک مانده بودند و حتی میل به مصرف هم

نداشتند. به من گفتند که بر اثر زندگی به روال NA، از میل به مصرف خلاص خواهم شد. چاره‌ای نداشتم جز این که حرف‌شان را باور کنم. من به انواع و اقسام دکترها، روان‌شناس‌ها، بیمارستان‌ها، آسایشگاه‌های روانی، کار عوض کردن، ازدواج و طلاق متوسل شده بودم: هیچ کدام هیچ فایده‌ای نداشت. ظاهراً دیگر هیچ امیدی برای من وجود نداشت؛ اما در NA، امید به من رو نشان داد. آن‌جا معتادانی را دیدم که در حال بهبودی از این بیماری بودند. کم‌کم به این باور رسیدم که می‌توانم زندگی بدون مواد را یاد بگیرم. ایمانی را که برای آغاز دگرگونی به آن نیاز داشتم، در NA یافتم.

در آن موقع من مصرف مواد را ترک کرده بودم، و با بی‌میلی باور کردم که می‌توانم به این پرهیز ادامه دهم. افکار و احساسات من همچنان معتادوار بود، فقط مواد مصرف نمی‌کردم. خصوصیات و شخصیت‌ها همان بود که همیشه بود. تمام وجود من تشدیدکننده خودویران‌گر‌ام بود. یا باید تغییر می‌کردم یا باز مصرف را شروع می‌کردم. من وضعیتم را پذیرفته بودم، و باور داشتم که می‌توانم بهبود پیدا کنم. برای این منظور، چاره‌ای نداشتم جز این که کاملاً پای‌بند اصول روحانی برنامه NA باشم.

با کمک راهنمایم، تصمیم گرفتم زندگی و اراده‌ام را به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کردم بسپارم. برای من، این یک نقطه عطف بود. این تصمیم مستلزم پذیرش مدام، ایمان همواره رو به افزایش، و پای‌بندی هرروزه به بهبودی بود. سپردن زندگی و اراده‌ام به خداوند، مستلزم این بود که خود را بشناسم و جانانه بکوشم تا طرز برخورد من با واقعیت را تغییر دهم. چنین تعهدی، صداقت را وارد زندگی من کرد. برنامه NA به این صورت برای من کار می‌کند: من بیماری‌ام را می‌پذیرم، ایمان پیدا می‌کنم که برنامه می‌تواند مرا تغییر دهد، و با خود عهد می‌کنم که به اصول روحانی بهبودی پای‌بند باشم.

این جاست که باید عملاً دست به کار شد. من اگر تغییر نکنم، آن قدر احساس بدبختی خواهم کرد که دوباره به مصرف مواد رو می‌آورم. کارهایی که در برنامه NA پیشنهاد شده، می‌تواند خصوصیات و شخصیت مرا تغییر دهد. من با نوشتن از هر چه کرده‌ام و هر احساسی که داشته‌ام، صادقانه وجودم را واکاوی می‌کنم. با بازگویی پنهانی‌ترین ترس‌ها، خشم‌ها و رنجش‌هایم، خود را چنان که هستم نزد خداوند و انسانی دیگر آشکار می‌کنم. بر اثر این کار، اختیار زندگی من دیگر در دست گذشته نخواهد بود، و من آزاد خواهم بود تا امروز در راه تحقق آرمان‌هایم گام بردارم.

رفتار متفاوتی را در پیش می‌گیرم و آماده می‌شوم تا خداوند مرا به کسی مُبدل گرداند که خواست اوست.

با درخواست از خداوند برای رهایی از کمبودهای اخلاقی‌ام، به تدریج خودپنداره‌ای در ذهن من شکل گرفته که معقول‌تر و واقعی‌تر است.

من با جبران صدمه‌هایی که به دیگران زده‌ام، یاد گرفته‌ام چگونه خود و دیگران را ببخشم.

من مرتب رفتارم را بررسی و در اسرع وقت، اشتباهاتم را اصلاح می‌کنم. پیوسته می‌کوشم اعتماد و ایمانم را به اصول روحانی رشد و گسترش دهم. دیگران را در آنچه آموخته‌ام سهیم می‌کنم و تجربه‌ام را با دیگران در میان می‌گذارم، برنامه را نیز، و می‌کوشم بر اساس اصولی که آموخته‌ام زندگی کنم. این دوازده قدم، به من امکان داده ترک مصرف کنم، مرا از وسوسه مصرف آزاد کرده و به من زندگی تازه‌ای بخشیده است.

فقط برای امروز

به خودت بگو:

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

فقط برای امروز، به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور دارد و می‌خواهد در بهبودی‌ام 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 زندگی‌ام 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.

ما وقتی وارد برنامه معتادان گمنام شدیم، تصمیم گرفتیم زندگی‌مان را به مراقبت نیرویی برتر بسپاریم. چنین

تسلیمی ما را از زیر بار سنگین گذشته و نیز ترس از آینده خلاص می‌کند. به این ترتیب، از دیدگاه درست‌تری می‌توانیم به موهبتِ «امروز» بنگریم. ما زندگی را چنان که همین اکنون هست می‌پذیریم و از آن لذت می‌بریم. وقتی از پذیرش واقعیت امروز سر باز می‌زنیم، ایمان‌مان به آن نیروی برتر را انکار می‌کنیم. این کار فقط باعث می‌شود بیش‌تر رنج بکشیم.

ما یاد می‌گیریم که امروز موهبتی است ناپایدار. با این باور، بی‌اهمیت بودن گذشته و آینده، و همچنین اهمیت اعمال امروز برای‌مان ملموس می‌شود. و این، زندگی ما را ساده‌تر می‌کند.

وقتی افکارمان را بر امروز متمرکز می‌کنیم، کابوس مواد مخدر در پرتو ظهور واقعیتی تازه محو می‌شود. درمی‌یابیم در دشواری‌ها می‌توانیم برای بیان احساسات‌مان، به یک معتاد در حال بهبودی دیگر اعتماد کنیم. با در میان گذاشتن گذشته‌مان با معتادان دیگر، متوجه می‌شویم که منحصر به فرد نیستیم، و پیوندهای مشترکی با یکدیگر داریم. گفت‌وگو با سایر اعضای NA، راهی است برای تجلی آن نیروی برتر در وجود ما؛ خواه ما دربارهٔ رنج‌ها و مشقت‌های روزگار با آن‌ها مشارکت کنیم، خواه بگذاریم آن‌ها با ما درددل کنند.

اگر امروز پاک بمانیم و به نیروی برتر و دوستانمان در NA نزدیک باشیم، دیگر لازم نیست بترسیم. خداوند اشتباه‌های گذشته ما را بخشیده، و فردا هم هنوز نیامده است. مراقبه و تهیه ترازنامه شخصی، ما را از آرامش و هدایت در این روزی که در پیش است، بهره‌مند خواهد کرد. ما هر روز دقایقی از روزمرگی‌های زندگی فاصله می‌گیریم تا از خداوندی که خود درک می‌کنیم، شکرگزاری کنیم که به ما توانایی روبه‌رو شدن با امروز را عطا کرده است.

«فقط برای امروز» تمام ابعاد زندگی ما را در بر می‌گیرد، و تنها به پرهیز از مصرف مواد خلاصه نمی‌شود. واقعیت‌های زندگی چیزی است که هر روز باید با آن روبه‌رو شد. برداشت بسیاری از ما این است که خداوند انتظاری از ما ندارد جز این که کارهایی را که همین امروز از عهده ما ساخته است، به انجام برسانیم.

به کار بستن این برنامه، یا همان قدم‌های دوازده‌گانه NA، چشم‌انداز جدیدی از زندگی به ما ارزانی داشته است. امروز، دیگر لازم نیست از آن چه هستیم شرم‌منده باشیم. تماس روزانه ما با نیرویی برتر، خلأهای درونی ما را که همیشه پرناشدنی می‌نمود، پر می‌کند. ما از زندگی در لحظه احساس رضایت می‌کنیم. با راهنمایی نیروی برترمان، از آن میل شدید به مصرف رهایی می‌یابیم. امروز هدف ما دیگر

رسیدن به کمال مطلق نیست؛ ولی می‌توانیم به فرد شایسته‌ای تبدیل شویم.

مهم است به خاطر داشته باشیم که هر معتادی که بتواند یک روز پاک بماند، نوعی معجزه است. شرکت در جلسات، کار کردن قدم‌ها، مراقبهٔ هرروزه و مشارکت با اعضای برنامه، کارهایی است که ما برای حفظ سلامت روحانی خود انجام می‌دهیم. چنین زندگی مسئولانه‌ای، ناممکن نیست.

ما می‌توانیم محبت موجود در انجمن و امنیتی را که در در این راه و رسم جدید زندگی وجود دارد، جایگزین تنهایی و ترس کنیم. دیگر مجبور نیستیم تنها بمانیم. در انجمن، ما دوستان واقعی زیادی پیدا کرده‌ایم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردیم. غصه خوردن به حال خود و رنجش‌های ما جای خود را به مدارا و ایمان می‌دهد. به ما آزادی، آرامش و سعادت‌ی ارزانی شده که همیشه ناامیدانه به دنبالش می‌گشتیم.

در طول روز اتفاق‌های زیادی می‌افتد، هم منفی و هم مثبت. اگر ما تمام این اتفاقات را غنیمت بشماریم، ممکن است فرصت‌های رشد کردن را از دست بدهیم. اصول ما برای زندگی، هنگامی که آن‌ها را به کار بندیم، راهنمای ما در بهبودی خواهند بود. و ما دریافته‌ایم که باید هرروزه و پیوسته، در این کار بکوشیم.

پاک ماندن در دنیای بیرون

بسیاری از ما پیام بهبودی معتادان گمنام را اولین بار هنگامی شنیدیم که در بیمارستان یا مؤسساتی از این دست بودیم. دوران گذار از چنین مکان‌هایی به دنیای خارج، در هیچ شرایطی آسان نیست. این حرف مخصوصاً هنگامی مصداق دارد که درگیر تغییراتی شویم که بهبودی با خود می‌آورد. روزهای اول بهبودی برای بسیاری از ما دوران سختی بود. روبه‌رو شدن با دورنمای زندگی بدون مواد مخدر، ممکن است بسیار ترسناک باشد. ولی آن دسته از ما که از پس این روزهای اول برآمدند، به زندگی‌ای رسیدند که به سختی‌هایش می‌ارزید. این جزوه حامل پیام امیدی است برای کسانی که اکنون در بیمارستان یا بازپروری هستند: شما هم می‌توانید در راه بهبودی گام بردارید و آزادانه زندگی کنید. بسیاری از ما همان جایی بوده‌ایم که شما امروز هستید. ما راه‌های دیگری را نیز آزموده‌ایم، و بسیاری از ما لغزش کردند و بعضی‌ها دیگر فرصتی برای بهبودی

نیافتند. ما این جزوه را نوشته‌ایم تا آن چه را عملاً کارساز یافته‌ایم، با شما در میان بگذاریم.

اگر در بازپروری یا بیمارستانی که هستید می‌توانید به جلسات بروید، از همین حالا می‌توانید عادت‌های مفیدی را در خود پرورش دهید. زودتر به جلسات بروید و تا دیروقت بمانید. هر چه زودتر با معتادان در حال بهبودی ارتباط برقرار کنید. اگر اعضای گروه‌های دیگر NA در جلسات شما شرکت می‌کنند، شمارهٔ تلفن آن‌ها را بگیرد و به آن‌ها تلفن بزنید. این تلفن زدن‌ها ممکن است در ابتدا عجیب و حتی احمقانه به نظر برسد؛ اما با توجه به این که هستهٔ بیماری اعتیاد انزواست، این اولین تلفن‌ها، گام بزرگی به جلوست. لزومی ندارد منتظر باشیم مشکل بزرگی پیش بیاید تا به یکی از اعضای NA تلفن بزنیم. بیش‌تر اعضا مشتاق هستند به هر شکلی که می‌توانند به ما کمک کنند. در ضمن، این فرصت خوبی است تا ترتیبی بدهید که هنگام ترخیص، یکی از اعضای NA به ملاقات شما بیاید. اگر آدم‌هایی را که بعد از ترخیص آن‌ها را در جلسات خواهید دید، از قبل بشناسید، راحت‌تر می‌توانید خود را عضوی از انجمن NA حس کنید. ما آدم‌هایی هستیم که تحمل جدا بودن یا احساس بیگانگی را نداریم.

پاک ماندن در دنیای بیرون یعنی اقدام عملی. بیرون که آمدید، در همان روز اول ترخیص به جلسه بروید. این مهم است که عادت حضور مرتب در جلسات را در خود به وجود بیاورید. گيجی و هیجان «خلاص شدن» باعث شده بعضی از ما به این خیال خام بیفتیم که پیش از رسیدگی به مسئولیت‌های معمول زندگی، استراحتی به خودمان بدهیم. چنین توجیه‌تراشی‌هایی باعث شده بسیاری از ما دوباره به دام مصرف بیفتیم. اعتیاد بیماری‌ای است که از هر فرصتی برای ریشه دواندن استفاده می‌کند. این بیماری اگر مهار نشود، به سرعت بدتر می‌شود. کاری که ما امروز برای بهبودی‌مان انجام می‌دهیم، بهبودی فردای ما را تضمین نمی‌کند. اشتباه است اگر فکر کنیم تصمیم به حضور در NA در آینده نزدیک کفایت می‌کند. باید تصمیم‌مان را به مرحله عمل درآوریم. هرچه سریع‌تر، بهتر.

اگر بعد از ترخیص قرار است در شهر دیگری زندگی کنید، از اعضای NA درخواست کنید نشانی جلسات و تلفن امداد NA در ناحیه جدید را به شما بدهند. این چیزها باعث خواهد شد بتوانید با گروه‌ها و اعضای NA در جایی که زندگی می‌کنید، تماس بگیرید. همچنین می‌توانید اطلاعات مربوط به جلسات سراسر دنیا را با مکاتبه با نشانی زیر به دست بیاورید:

World Service Office
PO Box ۹۹۹۹
Van Nuys, CA ۹۱۴۰۹ USA

رابطه راهنما و رهجو قسمت بسیار مهمی از برنامه بهبودی NA است. راهنما یکی از راه‌های اصلی برای بهره‌مند شدن تازه‌واردان از تجربه‌ی اعضایی است که این برنامه را در زندگی خود به کار می‌بندند. عمل‌کرد راهنماها آمیزه‌ای است از دغدغه‌ی مخلصانه برای بهبود ما، و نوعی تجربه‌ی مشترک در مورد اعتیاد توأم با دانشی ناب از بهبودی در NA. ما متوجه شده‌ایم که بهتر است راهنما را از جنس مخالف انتخاب نکنیم. هر چه زودتر یک راهنما انتخاب کنید، حتی اگر شده یک راهنمای موقت. راهنما به شما کمک می‌کند تا از ابتدا قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه‌ی معتادان گمنام را کار کنید. علاوه بر آن، راهنما می‌تواند شما را به سایر اعضای NA معرفی کند، شما را به جلسات ببرد، و به شما کمک کند تا در مسیر بهبودی احساس راحتی بیشتری بکنید. اطلاعات بیش‌تر در این زمینه، در یکی از جزوه‌های ما با عنوان *راهنما و رهجو* آمده است.

اگر می‌خواهیم از فواید برنامه‌ی NA بهره‌مند شویم، باید قدم‌های دوازده‌گانه را طی کنیم. در کنار حضور مرتب در جلسات، قدم‌ها اساس برنامه‌ی بهبودی ما از اعتیاد است. ما دریافته‌ایم که کار کردن قدم‌ها بر اساس ترتیب‌شان و تکرار

مستمر این روند، ما را از لغزش به اعتیاد فعال و فلاکت‌های ناشی از آن حفظ می‌کند.

NA نشریات بهبودی مختلفی در دسترس شما می‌گذارد. کتابچه سفید و کتاب پایه ما، معتادان گمنام، دربردارنده اصول بهبودی در انجمن ماست. از طریق این نشریات با برنامه آشنا شوید. مطالعه در مورد بهبودی، بخش بسیار مهمی از برنامه ماست، مخصوصاً هنگامی که جلسه یا عضو دیگری در دسترس نباشد. بسیاری از ما دریافته‌ایم که خواندن روزانه نشریات NA به ما کمک کرده مثبت‌اندیشی و تمرکز خود بر بهبودی را حفظ کنیم.

وقتی حضور در جلسات را آغاز کردید، در کارهای مربوط به گروهی که پذیرای شماست شرکت کنید. جمع کردن ته سیگارها، چیدن صندلی‌ها، درست کردن چای، جمع‌وجور کردن بعد از اتمام جلسه – این‌ها کارهایی است که باید انجام داد تا گروه کارایی داشته باشد. بگذارید دیگران بفهمند که شما مایلید کمک کنید، و جزئی از گروه‌تان بشوید. قبول کردن چنین مسئولیت‌هایی، قسمتی ضروری از بهبودی است و کمک می‌کند تا با آن احساس بیگانگی که ممکن است در وجودمان رسوخ کند مقابله کنیم. تعهداتی از این دست، هرچند کوچک به نظر برسد، عملاً باعث می‌شود ما حتماً در جلسات شرکت کنیم.

مخصوصاً وقتی هنوز بیش‌تر از سر نیاز در جلسات شرکت می‌کنیم، تا با /شتیاق.

اکنون وقت آن است که برنامه‌ای برای فعالیت‌های روزمره تنظیم کنیم. انجام دادن این کارهای روزمره، در حکم قبول مسئولیت برای بهبودی ماست. به جای اولین بار مصرف، کارهای زیر را انجام می‌دهیم:

- به هر قیمتی که شده مصرف نکنید.
- به جلسه NA بروید.
- از نیروی برتر درخواست کنید که امروز شما را پاک نگه دارد.
- با راهنمایان تماس بگیرید.
- نشریات NA را بخوانید.
- با سایر معتادان در حال بهبودی صحبت کنید.
- قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام را کار کنید.

در مورد کارهایی که برای پاک ماندن باید کرد صحبت کردیم؛ حال بد نیست به کارهایی پردازیم که باید از آن‌ها پرهیز کرد. ما در جلسات NA، اغلب می‌شنویم که باید روش سابق زندگی‌مان را تغییر دهیم. این یعنی ما هیچ نوع ماده مخدری مصرف نکنیم؛ هر چه می‌خواهد بشود، بشود! همچنین ما فهمیده‌ایم که نباید به پاتوق‌هایی که در آن‌ها مصرف می‌کردیم برویم، و نباید با مصرف‌کننده‌ها معاشرت

کنیم. وقتی به خود اجازه می‌دهیم که دوروبر همان آشنایان و مکان‌های دوران مصرف پرسه بزنیم، در واقع داریم زمینه لغزش را برای خود آماده می‌کنیم. ما در برابر بیماری اعتیاد عاجز هستیم. این آدم‌ها و مکان‌ها هیچ‌وقت در گذشته به ما کمک نکردند تا پاک بمانیم. احمقانه است اگر فکر کنیم حالا چیزی فرق کرده است.

برای یک معتاد، هیچ چیز نمی‌تواند جای انجمنی را بگیرد که در آن، کسانی فعالانه در تلاش بهبودی هستند. بسیار مهم است که مهلتی به خود و فرصتی به بهبودی‌مان بدهیم. دوستان تازه و زیادی در معتادان گمنام، چشم‌انتظار ما هستند، و دنیای جدیدی از تجربیات پیش روی ماست.

بعضی از ما ناچار بودیم بعد از ترخیص، خود را با دنیایی که به کلی با تصورات ما تفاوت داشت سازگار کنیم. معتادان گمنام نمی‌تواند به شکل معجزه‌آسایی دنیای اطراف ما را تغییر دهد. آنچه این برنامه به ما ارزانی می‌دارد، امید، آزادی، و نیز راهی است تا با تغییر خویشتن، به شیوه‌ای دیگر در این دنیا زندگی کنیم. ممکن است با شرایطی روبه‌رو شویم که نسبت به گذشته تغییری نکرده، ولی به کمک برنامه NA، می‌توانیم نحوه برخوردمان با چنین شرایطی را تغییر دهیم. تغییر دادن خود، باعث تغییر زندگی ما می‌شود.

ما دل‌مان می‌خواهد شما بدانید که معتادان گمنام، با آغوش باز پذیرای شماست. NA به صدها هزار نفر از معتادان کمک کرده است تا پاک زندگی کنند، زندگی را با تمام سختی‌ها و خوشی‌هایش بپذیرند، و زندگی‌ای را آغاز کنند که واقعاً ارزش زیستن دارد.

بهبودی و لغزش

بسیاری از مردم تصور می‌کنند مفهوم بهبودی فقط مصرف نکردن مواد مخدر است. آن‌ها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهیز طولانی مدت را علامت موفقیت کامل می‌دانند. اما ما در برنامه بهبودی معتادان گمنام متوجه شده‌ایم که چنین برداشتی بسیار ساده‌انگارانه است. گاه لغزش برای اعضای که قدری با انجمن ما مربوط شده، ممکن است چنان تجربه تکان‌دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند. از طرف دیگر، بعضی از اعضا را هم دیده‌ایم که با وجود پرهیز درازمدت، هنوز هم بر اثر ناصادقی و خودفریبی قادر نیستند از بهبودی کامل و پذیرش اجتماعی بهره‌مند شوند. با این همه، پرهیز کامل و مستمر در کنار همراهی و هم‌دلی با اعضای گروه‌های NA، همچنان بهترین زمینه را برای رشد معتاد فراهم می‌کند.

با آن که معتادان در اصل همگی از یک سنخ هستند، اما در مقام فرد، شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با

یکدیگر تفاوت دارد. لغزش در مواردی ممکن است زمینه‌ای برای آزادی کامل فراهم کند. گاهی هم این آزادی تنها در صورتی دست‌یافتنی است که اگر سنگ هم از آسمان ببارد، با سماجت و عزمی راسخ دودستی به پاکی خود بچسبیم تا بحران بگذرد. معتادی که بتواند به هر شکلی، حتی برای مدتی کوتاه، از آن نیاز یا میل شدید به مصرف رهایی یابد و در برابر افکار غیرارادی و رفتار اجباری، از خود اختیار نشان دهد، به نقطه عطفی رسیده که شاید در بهبودی‌اش سرنوشت‌ساز باشد. در این نقطه، گاهی احساس آزادی و استقلال واقعی بر لبه پرتگاه قرار می‌گیرد. با این که ظاهراً می‌دانیم هر چه داریم بر اثر اتکا به نیرویی برتر و کمک کردن و کمک گرفتن هم‌دلانه از دیگران به دست آمده، باز هوس بیرون زدن از برنامه و دوباره سر خود زندگی کردن، ما را به سوی خود می‌کشاند. در دوران بهبودی، هیولاهای گذشته بارها به سراغ ما خواهند آمد. ممکن است باز احساس کنیم زندگی‌مان بی‌معنا، یکنواخت و کسل‌کننده شده است. ممکن است ذهن‌مان از تکرار این افکار تازه خسته شود و از لحاظ جسمی نیز بر اثر فعالیت‌های تازه‌مان از پا بیفتیم؛ با این همه می‌دانیم که اگر این کارها را تکرار نکنیم، بی‌تردید رفتارهای سابق را از سر خواهیم گرفت. این نگرانی با ما هست که اگر چیزهایی را که آموخته‌ایم به

کار نبندیم، آن را از دست خواهیم داد. از قضا رشد ما اغلب در چنین مواقعی اتفاق می‌افتد. جسم و ذهن ما شاید ظاهراً از تمام این چیزها خسته شده باشد، اما هیچ بعید نیست نیروی پویای تغییر و تحول واقعی، در اعماق وجودمان در کار یافتن پاسخ‌هایی است که انگیزه‌های درونی ما را دگرگون می‌کند و زندگی ما را تغییر می‌دهد.

هدف ما فقط پرهیز از مواد نیست، بلکه آن بهبودی‌ای است که بر اثر قدم‌های دوازده‌گانه ما به دست می‌آید. برای بهتر شدن باید زحمت کشید، و از آن جا که ذهن بسته، به هیچ وجه ظرفیت پذیرش افکار تازه را ندارد، باید راهی برای نفوذ در آن پیدا کرد. و چون این کاری است که فقط خودمان می‌توانیم بکنیم، باید مواظب این دو دشمن که ظاهراً جزو ذات ماست باشیم: بی‌تفاوتی و تنبلی. این طور که پیداست مقاومت در برابر تغییر، در خون ماست و فقط چیزی مثل انفجار اتمی می‌تواند باعث نوعی دگرگونی در ما شود یا زمینه‌های لازم برای تغییر مسیر را در ما به وجود آورد. لغزش، اگر از آن جان سالم به در ببریم، ممکن است در حکم چنین انفجاری باشد. لغزش و گاهی مرگ یکی از نزدیکان ما بر اثر لغزش، شاید ما را به خود بیاورد و چشم ما را بر لزوم انجام اقدامات قاطع باز کند.

سرگذشت افراد

معتادان گمنام از سال ۱۹۵۳ تاکنون رشد بسیار زیادی کرده است. بنیان‌گذاران این انجمن که همیشه در قلب ما جای دارند، خیلی چیزها در مورد اعتیاد و بهبودی به ما

آموخته‌اند. آن‌چه در صفحات بعد آمده، دربارهٔ سرآغاز انجمن ماست. بخش اول را یکی از اولین اعضای انجمن ما در ۱۹۶۵ نوشته است. سرگذشت بهبودی بعضی دیگر از اعضای NA که بعدها به ما پیوستند، در معتادان گمنام، کتاب پایه ما، آمده است.

ما بهبود پیدا می‌کنیم

بر خلاف آن مَثَل قدیمی که می‌گوید «سیاست، غریبه‌ها را بر سر یک میز می‌نشاند»، اعتیاد انگار ما را به موجوداتی منحصر به فرد تبدیل می‌کند. سرگذشت هر یک از ما ممکن است در جزئیات با دیگری تفاوت داشته باشد، اما در نهایت، همه ما یک وجه مشترک داریم. این بیماری یا اختلال مشترک، اعتیاد نام دارد. همه ما، آن دو عنصر سازنده اعتیاد واقعی را خوب می‌شناسیم: وسوسه و اجبار. وسوسه – آن فکر ثابت و سمجی که بارها و بارها ما را به سمت مواد مخدر مورد علاقه‌مان یا نوع جایگزین آن می‌کشاند تا همان سبکی و آرامشی را که زمانی طعمش را چشیده‌ایم، دوباره به دست آوریم.

اجبار – به محض آغاز این روند با یک تزریق، یک دود، یک قرص یا یک لیوان مشروب، دیگر نمی‌توانیم به ارادهٔ خود جلو آن را بگیریم. به دلیل حساسیت جسمی‌مان به

مواد مخدر، کاملاً در چنگال نیرویی نابودکننده و قوی‌تر از خود گرفتار می‌شویم.

وقتی به آخر خط می‌رسیم و درک می‌کنیم که چه با مواد مخدر و چه بدون آن نمی‌توانیم مثل انسان زندگی کنیم، همه ما بر سر یک دوراهی قرار می‌گیریم. آیا کار دیگری مانده که نکرده باشیم؟ این طور که پیداست، ما دو راه بیش‌تر نداریم: یا با تمام توان به سوی عاقبت تلخ خود – زندان، تیمارستان، یا مرگ – بشتابیم، یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، معتادان بسیار اندک‌شماری بخت یافتن این راه دوم را داشته‌اند. معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند. برای اولین بار در کل تاریخ بشر، راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن‌ها به اثبات رسیده است. راهی که در دسترس همه ما قرار دارد. این یک برنامه ساده روحانی، و نه مذهبی، به نام معتادان گمنام است.

حدود پانزده سال پیش، وقتی که اعتیاد مرا به عجز، بیهودگی و تسلیم کامل رساند، NA هنوز تشکیل نشده بود. من AA را پیدا کردم، و در آن انجمن با معتادان دیگری آشنا شدم که آن‌ها هم راه حل مشکل خود را در آن برنامه می‌دیدند. با این همه، ما می‌دانستیم که بسیاری همچنان در باتلاق سرخوردگی، خواری و نیستی فرو می‌روند چون

نمی‌توانستند با الکی‌های AA احساس نزدیکی بکنند. این حس نزدیکی فقط در سطح علائم ظاهری می‌ماند و به عمق عواطف یا احساسات که در آن هم‌دلی، به مرهمی درمان‌گر برای تمام معتادان تبدیل می‌شود، نمی‌رسید. ما در جولای ۱۹۵۳، به کمک چند نفر از معتادان و عده‌ای از اعضای AA که به ما و این برنامه اعتقاد زیادی داشتند، انجمنی را تشکیل دادیم که اکنون به نام معتادان گمنام شناخته می‌شود. احساس ما این بود که از این پس، معتادان از همان ابتدا خواهند توانست با دیدن کسانی که سال‌هاست وارد جادهٔ بهبودی شده‌اند، با آنان هم‌ذات‌پنداری کنند، و باور کنند که آن‌ها هم می‌توانند پاک بمانند.

گذر ایام ثابت کرده است که این درست همان چیزی بود که ما در اصل بدان نیاز داشتیم. زبان بی‌زبانِ آشنایی، ایمان و اعتقاد که ما آن را هم‌دلی می‌نامیم، حال‌وهوایی خلق کرده که ما در آن می‌توانیم زمان را حس کنیم، واقعیت را لمس کنیم، و با ارزش‌های معنوی که بسیاری از ما مدت‌ها گم کرده بودیم، از نو آشنا شویم. در این برنامهٔ بهبودی، ما هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ قدرت در حال رشد هستیم. تاکنون سابقه نداشته این همه معتاد پاک، بتوانند به اختیار خود و در قالبِ اجتماعی آزاد، هر جا

بخواهند گرد هم بیایند، تا در پرتو این آزادی کامل و سازنده، بهبودی خود را حفظ کنند.

حتی خود معتادان هم می‌گفتند این کار چنان که ما در خیال داشتیم عملی نخواهد شد. ما به جلسات علنی اعتقاد داشتیم - بعضی گروه‌ها پیش از ما مخفی‌کاری را آزموده بودند و ما دیگر نمی‌خواستیم این کار را بکنیم. ما اعتقاد داشتیم روش ما با تمام روش‌هایی که مبلغان دوری درازمدت از اجتماع قبلاً آزموده بودند، تفاوت دارد. احساس می‌کردیم معتاد هر چه زودتر با مشکلات روزمره خود روبه‌رو شود، سریع‌تر می‌تواند به شهروندی واقعی و سازنده تبدیل شود. ما بالاخره باید روی پای خود بایستیم و با فرازونشیب‌های زندگی روبه‌رو شویم، پس چرا از همان ابتدا این کار را نکنیم؟

البته به دلیل همین چیزها، خیلی‌ها لغزش کردند و بسیاری هم به‌کلی ناپدید شدند. اما خیلی‌ها هم ماندند، و عده‌ای هم شکست خوردند و بازگشتند. جنبه روشن‌تر قضیه، این واقعیت است که تعداد زیادی از اعضای فعلی ما مدت‌هاست در پرهیز مطلق بوده‌اند و بهتر می‌توانند به تازه‌واردان کمک کنند. رویکرد آنان، که بر ارزش‌های معنوی نهفته در قدم‌ها و سنت‌های ما استوار شده است، نیرویی است که پیوسته رشد و اتحاد را برای برنامه ما به

ارمغان می آورد. اینک، ما مطمئنیم دورانی فرارسیده است که دیگر آن دروغ قدیمی - «کسی که عملی شد، تا آخر عمر عملی می ماند» - نه نزد اجتماع و نه نزد خود معتاد، هیچ اعتباری نخواهد داشت. ما بهبود پیدا می کنیم.

سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام

- ۱- منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به اتحاد NA بستگی دارد.
- ۲- در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه، بیان کند. رهبران ما فقط خدمت‌گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
- ۳- تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است.
- ۴- هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و NA در کل اثر بگذارند.
- ۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.
- ۶- یک گروه NA هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان ارجی را تأیید و یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام NA را به آن‌ها عاریت دهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- ۷- هر گروه NA می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- معتادان گمنام بایست همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.
- ۹- 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.
- ۱۰- معتادان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.
- ۱۱- خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
- ۱۲- گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.



Narcotics Anonymous

ان گمنام



Narcotics Anonymous

معتادان گمنام

IP No. 7-FA

آیا من یک معتاد هستم؟

IP No. 16-FA

خطاب تازه وارد

Narcotics Anonymous

معتاد

IP No. 19-FA

راهنما و رهبر



Narcotics Anonymous

معتادان گمنام

Farsi

فقط برای امروز