



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

دعای آرامش

خداوندا، آرامشی عطا فرما
تا بپذیرم آن چه را که نمی توانم تغییر دهم،
شهامتی که تغییر دهم آن چه را که می توانم،
و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

معتاد کیست ؟

اکثر ما برای جواب دادن به این سئوال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب می دانیم! زمانی تمام زندگی و فکر و ذکر ما به نوعی در مواد مخدر خلاصه شده بود. ما همیشه یا مشغول گرفتن و مصرف کردن آن بودیم و یا به دنبال راه تهیه اش می گشتیم. ما زندگی می کردیم که مصرف کنیم و مصرف می کردیم که زندگی کنیم. خیلی ساده، معتاد زن یا مردی است که زندگی اش را موادمخدر کنترل کند. ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیش رونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است.

برنامه معتادان گمنام چیست ؟

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

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

برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چه قدر مصرف کرده‌اید، یا آن را از چه کسی و از کجا خریده‌اید. کارهایی که در گذشته کرده‌اید یا

دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد، این است که شما می‌خواهید در مورد مشکل‌تان چه بکنید و ما چه طور می‌توانیم به شما کمک کنیم. در این جا تازه‌واردان از همه مهم‌ترند، زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آن چه داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم. تجربهٔ گروهی ما نشان می‌دهد کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

چرا این جا هستیم ؟

قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام، ما اختیار زندگی خود را کاملاً از دست داده بودیم و دیگر نمی‌توانستیم مانند دیگران زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. برای زندگی به چیزی متفاوت نیاز داشتیم و تصور می‌کردیم که آن را در مواد مخدر پیدا کرده‌ایم. برای ما مواد مخدر مهمتر از خانواده، همسر و فرزندانمان شده بود و باید آن را به هر قیمتی به دست می‌آوردیم. در این راه به بسیاری از مردم لطمه‌های شدید زده‌ایم، اما بیش از همه خودمان را آزار داده‌ایم. ما به خاطر نداشتن جنبهٔ قبول مسئولیت‌های فردی، در واقع خودمان برای خودمان گرفتاری درست می‌کردیم و این طور به نظر می‌رسید که نمی‌توانیم زندگی را آن طور که هست قبول کنیم.

اکثر ما متوجه شده بودیم که اعتیادمان یک خودکشی تدریجی

است. اما اعتیاد، این دشمن زیرک زندگی، قدرت انجام هر گونه اقدامی را از ما سلب کرده بود. در نهایت بسیاری از ما کارمان به زندان‌ها کشیده شد. بسیاری دست به دامن پزشکان، روان‌پزشکان یا مذاهب شدید، اما هیچ یک از آن‌ها برای حل مشکل ما کافی نبود. بیماری ما همیشه یا دوباره عود می‌کرد یا بدتر می‌شد. تا عاقبت از روی ناچاری در معتادان گمنام به یک‌دیگر پناه آوردیم.

پس از پیوستن به انجمن معتادان گمنام متوجه شدیم که ما افرادی بیمار هستیم و از نوعی بیماری رنج برده‌ایم که درمان شناخته شده‌ای ندارد. اما به هر حال می‌توان آن را در نقطه‌ای از فعالیت باز داشت و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد.

چگونگی عملکرد

اگر شما طالب آن‌چه ما داریم هستید و حاضرید برای به‌دست 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 زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.

۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جست و جوگرانه از خود تهیه کردیم.

۵- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به 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 آن ها صدمه زده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آن ها شدیم.

۹- ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان 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 می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود، 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.

این دستورالعمل، مشکل به نظر می‌رسد و ما نمی‌توانیم آن را به یک‌باره انجام دهیم. ما یک‌روزه معتاد نشده‌ایم. 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 بی‌تفاوتی یا بی‌حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل روحانی ضروری: صداقت، روشن‌بینی 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 روبه‌رو 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 بار هرگز کافی نیست! ما بر روی این نکته قویاً تأکید می‌کنیم؛ زیرا می‌دانیم که مصرف هرگونه مادهٔ مخدر، به هر شکلی یا جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادمان را دوباره شعله‌ور می‌کند.

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

چه باید کرد ؟

برنامهٔ خودتان را با برداشتن قدم اول که در فصل گذشته تحت عنوان چگونگی عملکرد از نظر گذشت آغاز کنید. وقتی که ما از ته دل عجز خود را در مقابل اعتیادمان کاملاً مسلّم بدانیم، قدم بسیار بزرگی در راه بهبودی خود برداشته‌ایم. بسیاری از ما در این مرحله هنوز کاملاً از راه‌های گریز خود دست برنداشته بودیم، اما شما این فرصت را از دست ندهید و تا آن جا که ممکن است از اول کار را

درست انجام دهید و سپس قدم دوّم را بردارید و به همین ترتیب بقیّه قدم‌ها را دنبال کنید. شما به مرور این برنامه را شخصاً درک خواهید کرد. اگر شما در بیمارستان، زندان، مرکز بازپروری یا امثال آن هستید و در حال حاضر مصرف را قطع کرده‌اید، می‌توانید این روال زندگی را با خیال راحت آزمایش کنید.

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

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

سنت های دوازده گانه معتادان گمنام

ما آن چه را که داریم فقط با مراقبت کامل می توانیم حفظ کنیم و همان طور که آزادی فردی ما از قدم های دوازده گانه سرچشمه می گیرد به همان صورت آزادی گروه نیز به سنت های ما بستگی دارد. تا زمانی که پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند از آن چه که ما را از هم جدا می نماید محکم تر باشد، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

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 گونه ای ممکن خود را در وجدان گروه، بیان کند. رهبران ما فقط خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند، آن ها حکومت نمی کنند.

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

۴- هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه های 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 مؤسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید 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 بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

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

بهبودی و لغزش

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

با آن که معتادان در اصل همگی مانند یک‌دیگرند، اما به عنوان فرد، شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یک‌دیگر تفاوت دارد. بعضی از اوقات لغزش ممکن است زمینه‌ای فراهم کند که نهایتاً به آزادی کامل منتهی شود، اما در اوقات دیگر، آزادی به آن بستگی دارد که با سماجت و عزم راسخ، هر چه پیش آید، دو دستی به پاکی خود بچسبیم تا از مرحله بحرانی بگذریم. معتادی که بتواند به هر طریق

نیاز و میل به مصرف را حتی برای یک مدت کوتاه، ندیده بگیرد و اختیار افکار غیر ارادی و رفتار اجباری خود را داشته باشد، به نقطه عطفی رسیده است که می تواند در بهبودی اش سرنوشت ساز باشد. گاه موازنه احساس آزادی و استقلال حقیقی ما به هم می خورد و با آن که ظاهراً می دانیم هر چه داریم در اثر اتکا به یک نیروی برتر، کمک کردن و کمک گرفتن از دیگران و هم دلی به دست آمده است، اما میل به تکروری و در دست گرفتن دوباره اختیار زندگی، ما را به طرف خود می کشد. در طول دوران بهبودی، هیولاهای زندگی گذشته به دفعات به سراغمان خواهند آمد. ممکن است احساس کنیم که زندگی دوباره بی معنا، یک نواخت و کسل کننده شده است. ممکن است مغزمان از تکرار اصول تازه ای که در زندگی پیدا کرده ایم، خسته شود و از لحاظ جسمی نیز به خاطر انجام مکرر فعالیت های تازه مان احساس کوفتگی کنیم. اما با این حال ما می دانیم که اگر این کارها را تکرار نکنیم، مطمئناً رفتار قدیم خود را دوباره از سر می گیریم. اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم آن را از دست می دهیم. این دوره ها معمولاً بهترین دورانی هستند که ما در آن رشد و پیشرفت می کنیم. با آن که شاید ظاهراً جسم و فکر ما از تمام این چیزها خسته به نظر برسند، اما ممکن است قوه محرکه تغییر و تبدیل حقیقی، در عمق وجودمان در صدد پیدا کردن راهی باشد که بتواند انگیزه های درونی ما را دچار

تحول کند و زندگی مان را تغییر دهد.

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

فقط برای امروز

به خودت بگو:

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

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

سرگذشت افراد

معتادان گمنام از سال ۱۹۵۳ میلادی تاکنون رشد بسیار زیادی کرده است. اشخاصی که این انجمن را راه‌اندازی کردند و همیشه در قلب ما جای دارند، در مورد اعتیاد و بهبودی مطالب فراوانی به ما آموخته‌اند. در ادامه ما آن چه را در آغاز وجود داشته است به شما ارائه می‌کنیم. بخش اول را یکی از نخستین اعضای انجمن ما در سال ۱۹۶۵ میلادی نوشته است. داستان‌های بهبودی سایر اعضای NA در کتاب پایه ما، معتادان گمنام، آمده است.

ما بهبود پیدا می‌کنیم

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

تجربه کرده‌ایم دوباره به دست آوریم.

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

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

حدود پانزده سال پیش وقتی که اعتیاد مرا به نقطهٔ عجز، بیهودگی و تسلیم کامل رساند NA هنوز تشکیل نشده بود و من AA را پیدا کردم. در آن انجمن با معتادان دیگری آشنا شدم که آن‌ها هم راه حل

مشکل خود را در آن برنامه پیدا کرده بودند، اگر چه می دانستیم که هنوز تعداد زیادی سرایشی سرخوردگی، خواری و نیستی را طی می کنند و نمی توانند متوجه همسانی خود و الکلی ها در **AA** شوند. وجوه مشترکی که آن ها می دیدند در حد علائم ظاهری خلاصه می شد و به حدود عمیق تر احساسات و عواطف که در آن هم دلی تبدیل به مرهمی درمانی برای تمام معتادان می شود، نمی رسید. در ماه جولای سال ۱۹۵۳ میلادی به کمک چند نفر از معتادان و عده ای از اعضای **AA** که به ما و برنامه اعتقاد زیادی داشتند، انجمنی را که اکنون به نام معتادان گمنام می شناسیم، شروع کردیم. ما احساس می کردیم که پس از آن معتادان می توانند از افرادی که بهبودی های درازمدت دارند به عنوان نمونه استفاده کنند و همسانی هایی را که برای متقاعد کردن خود لازم دارند در آن ها ببینند و به خود بقبولانند که آن ها هم می توانند پاک بمانند.

این درست همان چیزی است که ما در اساس بدان احتیاج داشتیم و در طی سال های گذشته صحت آن برای ما کاملاً روشن شده است. آن زبان بی کلام به رسمیت شناختن و ایمان و اعتقاد که آن را هم دلی می نامیم باعث آفرینش فضایی شده است که ما می توانیم در آن، زمان را احساس و واقعیت را لمس کنیم و با ارزش های روحانی که بسیاری از ما مدت ها پیش گم کرده بودیم دوباره از نو آشنا شویم. ما در این

برنامه بهبودی هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ نیرو در حال رشدیم. تا به حال هرگز نشده است که این همه معتاد پاک، بتوانند به انتخاب خود و در یک اجتماع آزاد در هر جا که بخواهند دور هم جمع شوند و با آزادی کامل و خلاق به بهبودی خود ادامه دهند.

حتی خود معتادان هم می‌گفتند این کار به صورتی که ما برنامه‌ریزی کرده بودیم، عملی نخواهد بود. ما به جلسات باز و علنی اعتقاد داشتیم و مانند گروه‌های دیگر سعی نکردیم جلسات خود را مخفیانه برگزار کنیم. ما اعتقاد داشتیم این روش با تمام روش‌های دیگری که دوری دراز مدت از اجتماع را توصیه و دنبال کرده‌اند تفاوت دارد و احساس می‌کردیم که یک معتاد هر چه زودتر با مسائل روزمره خود روبرو شود، به همان نسبت سریع‌تر می‌تواند به یک عضو فعال و واقعی اجتماع تبدیل شود. ما بالاخره باید بر روی پای خود بایستیم و زندگی را به همان صورت که هست بپذیریم. بنابراین چرا از همان ابتدا شروع نکنیم؟

البته به خاطر همین چیزها بسیاری از افراد لغزش کردند و بسیاری هم به کلی مفقود شدند، اما در هر صورت تعداد زیادی ماندند و تعدادی هم پس از قدری عقب‌نشینی دوباره بازگشتند. نکته درخشان‌تر، این واقعیت است که تعداد زیادی از اعضای کنونی ما مدت زیادی است که پرهیز کامل داشته‌اند و بهتر می‌توانند به

تازه واردان کمک کنند. دیدگاه و طرز تلقی این اعضا که بر اساس مفاهیم روحانی قدم‌ها و سنت‌های ما استوار شده است، قوه محرک رشد و اتحاد برنامه‌ماست. حالا ما می‌دانیم آن دروغ قدیمی که «یک معتاد همیشه آلوده باقی می‌ماند» دیگر چه از جانب اجتماع و چه از جانب خود معتاد، تحمل نخواهد شد و ما بهبود پیدا می‌کنیم.

یک سوم از زندگی من

امروز از آن روزهای کسالت آور بود. مثل عصر جمعه. سراغ هر کاری می‌رفتم حالم طوری می‌شد که انگار وسط مأموربازار دنبال ساقی بگردی. تمام روز دل‌شوره داشتم. اما وقتی رسیدم خانه و مدتی دراز کشیدم، حالم بهتر شد. این روزها دیگر می‌توانم بدون نشئگی هم چرتی بزنم چون وجدانم راحت‌راحت است. دلهره‌های گذشته دیگر آزارم نمی‌دهد. می‌توانم دراز بکشم، استراحتی بکنم، و احساس آرامش کنم. هر چه بیش‌تر پاک می‌مانم حال و روزم بهتر می‌شود. خیلی محشر است که آدم صبح بلند شود و برایش مهم نباشد که هوا ابری است یا آفتابی؛ فقط به این دلیل که یک روز دیگر هم پاک مانده. دیگر نه کش و قوسی در کار است نه عرق ریختنی. روزهایی را یادم می‌آید که می‌ترسیدم بروم بخوابم، چون فقط به اندازه یک وعده

جنس توی جاسازم داشتم، و اگر این یک وعده را مصرف می‌کردم فردا صبح خمار می‌ماندم.

هرگز خیال نمی‌کردم بشود با آدم‌های معمولی قاطی شد، ولی حالا گاهی فکر می‌کنم حس و حال همه‌مان یک‌جورهایی شبیه هم است. حالا دیگر آن پرت‌وپلاهای بچگانه توی ذهنم نیست؛ مثل آن موقع‌ها که فکر می‌کردم خودم آخرِ خوش‌تیپی و باحالی هستم. راستش تنها کسی که دلش را می‌بردم خودم بودم. بقیه با یک نگاه می‌فهمیدند با کی طرف هستند. حالا دیگر نه مثل آن وقت‌ها فوری آب دماغم راه می‌افتد نه خارش می‌گیرم، مگر این که نسبت به چیزی دچار حساسیت بشوم. حالا شب‌ها که به خانه می‌روم، ملافه و پتوی تمیزی دارم، و دعای مختصری می‌کنم و می‌خوابم.

دیروز حقوق گرفتم. بیرون رفتم و برای خودم چند تا هدیه خریدم پول دادم و خریدم، نه این که در شلوغیِ شبِ عید چیزی را کش بروم. این روزها می‌توانم به هر مغازه‌ای که بخواهم سر بزنم بدون این که حتی وسوسهٔ دزدی به سرم بزند. سومین عیدی است که من کنار آدم‌های حساسی زندگی می‌کنم و از وقتی از حبس درآمده‌ام، یادم نمی‌آید چیزی دزدیده باشم. من فکر می‌کنم از بچگی ذاتاً آدم درستی بودم؛ ولی دزدی می‌کردم که به درد اعتیادم برسم، که جنسم را فراهم کنم، که نشئه بشوم، که جلوی بیرون‌روی شکمم را بگیرم، و

آب دماغم آویزان نشود. چه دماغی! مدام آب دماغم سرازیر بود، چه خمار بودم چه نشئه.

سرگذشت من هم مثل خیلی‌های دیگر است. سیزده‌ساله بودم که یک بار کارم به تیمارستان کشید - راستش چیز زیادی از آن‌جا یادم نیست. من مقدار زیادی قرص آمفتامین مصرف کرده بودم و توی تیمارستان خیال کردند من دچار افسردگی هستم، تا این‌که اثر قرص‌ها کمی پرید و آن وقت متوجه شدند فقط کمی مشکل عصبی دارم.

خلاصه ماجرا همین‌طور ادامه پیدا کرد. کم‌کم پایم به زندان‌ها باز شد. من الان سی سالم است و دوازده سال و نیم از عمرم را توی زندان‌ها گذرانده‌ام. چه مصیبتی بود! هیچ دلم نمی‌خواهد به آن دوران برگردم. از سه سال پیش که از حبس بیرون آمدم، نمی‌توانم بگویم اصلاً دچار هوس و وسوسه نشده‌ام، یا هرگز پیش نیامده که دلم بخواهد مصرف کنم، چون این چیزها پیش آمده. اما حالا این فکرها و حالت‌ها گذراست، انگار ماشین شیکی رد بشود و آدم یک لحظه با خودش فکر کند که «من هم بدم نمی‌آمد یکی از این‌ها را داشته باشم»؛ و تمام. متوجه شده‌ام که هر چه می‌گذرد، فاصله این دوره‌های گذرای وسوسه بیش‌تر می‌شود.

دو سال است که من وسوسه شدید برای مصرف مواد مخدر نداشته‌ام، و این کم چیزی نیست. حالا سعی می‌کنم اراده و زندگی‌ام را به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کنم بسپارم. گاهی می‌خواهم سعی کنم نقش خدا را بازی کنم و همه کارها را طوری که خودم دوست دارم پیش ببرم؛ ولی کار بی‌نتیجه‌ای است. هر چه بیش‌تر در انجمن می‌مانم و پاکی‌ام بیش‌تر می‌شود، زندگی‌ام هم بهتر می‌شود. آخرین بار که از حبس بیرون آمدم، آدم ترسویی از خودراضی نق نقوی بودم که خیال می‌کردم در خوش‌تیپی و باحالی رودست ندارم، و همان کارها و حرف‌های همیشگی را تکرار می‌کردم. حالا، هر وقت که بتوانم سری به زندان‌ها و تیمارستان‌ها می‌زنم که یادم نرود از کجا آمده‌ام. چند وقت پیش به گروه خانگی‌ام برگشتم و طوری بود که انگار دوباره به دنیا آمده‌ام. خوبی‌اش این است که آدم می‌داند اعضای گروه همیشه با آغوش باز از او استقبال می‌کنند و از برگشتن‌اش خوش حال می‌شوند.

طرز رفتار من باعث دردسر خیلی از اعضای گروه‌مان بود. آن روزها هیچ چیزی خوشایند نبود. همه چیز به درد نخور بود، بجز مواد. معلوم است که وسوسه مواد سرچایش بود، اما گذشته از آن، من آماده هر چیزی بودم که کمی مرا از زمین بلند کند. اما امروز می‌دانم آن هر چیز کذایی که احیاناً مرا از زمین بلند کند (البته بجز هواپیما)، یک

راست مرا به سمت بدبختی خواهد برد. از ته دل به این حرف اعتقاد دارم. من مطمئن نیستم که دارم به بهترین شکلی که می‌توانم قدم‌های دوازده‌گانه را کار می‌کنم یا نه، ولی این قطعی است که بر اثر به‌کار بستن این قدم‌ها به قدرِ توان خودم، تقریباً سه سال است که پاک مانده‌ام.

حالا وقتی چیزی آزارم می‌دهد، می‌فهمم منشأ اصلی مشکل کجاست: در خودم. این روزها می‌بینم مُدارای من با مردم بیش‌تر شده و اصولاً خیلی صبورتر شده‌ام. برای من این تغییر بزرگی است. پی‌روی از اصول این برنامه به قدر فهم خودم، یک‌روز یک‌روز پاک ماندن، مشارکت تجربیاتم با سایر معتادانی که تازه با برنامه آشنا شده‌اند – تمام این کارها نگرش مرا نسبت به زندگی به کلی تغییر داده است. این راه خوبی برای زندگی است.

دیگر تحمل حبس ندارم

من از یک بازپروری مخصوص زنان و به عنوان یک معتاد وارد انجمن معتادان گمنام شدم. از همان شب اول آزادی به جلسه آمدم و این‌جا بود که یاد گرفتم چه‌طور زندگی کنم که احتیاجی به مصرف هیچ نوع مادهٔ مخدری نداشته باشم. این‌جا بود که خیلی چیزها در مورد خودم یاد گرفتم، چون ما معتادها خیلی شبیه هم هستیم.

همیشه وقتی در جلسات صحبت از مشکلات و راه‌حل‌های پیشنهادی می‌شود، انگار وجه دیگری از وجودم را می‌بینم. از کسانی که با تمام توان از برنامه بهبودی پی‌روی می‌کنند آموخته‌ام که اگر من هم تمایل به تلاش داشته باشم، می‌توانم همین راه را دنبال کنم. از اشتباه‌های دیگران هم خیلی چیزها آموخته‌ام. وقتی می‌بینم بعضی این انجمن را ترک می‌کنند تا باز همان راه‌های آزموده‌شده را بیازمایند، احساس بدی پیدا می‌کنم، اما می‌دانم که اگر من نخواهم اجباری به این کار ندارم. گذشته از این، دیگر اجباری ندارم دزدی کنم یا چک بی‌محل بکشم.

اعتیاد من به سال‌ها پیش بازمی‌گردد. از همان شانزده‌سالگی که مشروب خوردن را شروع کردم در این کار افراط می‌کردم، و حالا می‌فهمم دلیلش این بود که من از همان اول بیمار بودم. من دچار این بیماری عاطفی بودم که خیلی هم ریشه‌دار بود. اگر از همان اول به لحاظ عاطفی بیمار نبودم، فکر نمی‌کنم این طور غرقِ مصرفِ الکل می‌شدم. وقتی معلوم شد مصرف من بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود، از آن‌جا که کارم پرستاری بود سعی کردم داروهای مخدر دیگری را امتحان کنم. مصرف این داروها بیش‌تر و بیش‌تر شد و به صورت یک مشکل وحشتناک درآمد.

راهی که من در پیش گرفته بودم بی‌شک نوعی خودکشی بود، اما من موقعی به خود آمدم و متوجه شدم که معتاد شده‌ام که دیگر کاری از دستم ساخته نبود. نمی‌دانستم دردم چاره‌ای هم دارد یا نه. واقعاً هم در آن زمان راه چاره‌ای در کار نبود. در سان‌فرانسیسکو که بودم، از آن‌جا که همهٔ درها را به روی خودم بسته می‌دیدم، خودکشی کردم اما زنده ماندم. آن موقع بیست‌وشش سالم بود. حالا فکر می‌کنم اگر برایم ممکن بود، در همان سن و سال وارد برنامه می‌شدم، مثل خیلی‌های دیگر که الان عضو برنامه هستند.

به هر حال این روال ادامه یافت. نه تنها احترام به خود، بلکه عشق و احترام خانواده، فرزندان، و شوهرم را از دست داده بودم. خانه و شغلم از دستم رفته بود. اما در هر صورت هنوز به نقطه‌ای نرسیده بودم که بخواهم این راه جدید زندگی را امتحان کنم، یا دست‌کم بدون قید و شرط این کار را انجام دهم. باید می‌رفتم تا سرم به سنگ بخورد. دوباره رو به مصرف مواد آوردم و بالاخره سه بار محکوم به حبس در بازپروری‌های مختلف شدم. آخرین بار که به آن‌جا رفتم، احساس کردم دیگر به هیچ وجه تحمل حبس را ندارم. البته به زندان افتادنم را مستقیماً به اعتیادم ربط نمی‌دادم. فقط تحمل حبس را نداشتم. فکر نمی‌کردم «دیگر تحمل مصرف را ندارم»؛ فقط می‌گفتم «دیگر تحمل حبس را ندارم». کاملاً احساس ناامیدی و بی‌چارگی

می‌کردم و هیچ راهی پیش روی خودم نمی‌دیدم. از نظر عاطفی و روحی هم دیگر هیچ ارزشی در خودم احساس نمی‌کردم.

مطمئنم در بازپروری که بودم، کسی باور نمی‌کرد که من ذره‌ای تمایل برای حل مشکلم داشته باشم. ولی من واقعاً دلم می‌خواست کاری برای حل مشکلم بکنم، و می‌دانم تا وقتی که با تمام وجود برنامه را نخواهیم، اثری نخواهد داشت. برنامه برای کسانی است که آن را بخواهند، نه برای کسانی که به آن احتیاج دارند. من به جایی رسیدم که چنان از ته دل می‌خواستم‌اش که دست به دامن کشیش‌ها، روان‌پزشک‌ها، روان‌شناس‌های بازپروری و هر چیزی که می‌توانستم شدم.

تصور من این است که یکی از این مشاوران، که ذاتاً به همه آدم‌ها محبت داشت، آن قدر قوت قلب به من داد که عملاً و از ته دل سه قدم اول را طی کردم. اقرار کردم که در برابر اعتیادم عاجزم، و اختیار زندگی‌ام را از دست داده‌ام. من خیلی چیزها را امتحان کرده بودم، بنابراین به این نتیجه رسیدم که فقط نیرویی برتر از خودم می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند. تا جایی که می‌توانستم زندگی و اراده‌ام را به مراقبت خداوندی که خودم درک می‌کردم سپردم، و در روند زندگی روزمره برای شناختن او تلاش کردم.

من انواع و اقسام کتاب‌های معنوی را خوانده بودم. مطالب این کتاب‌ها را قبول داشتم و به نظرم کتاب‌های خیلی خوبی بودند؛ منتها هیچ وقت به آن‌ها عمل نکردم. هیچ وقت طعم ایمان را در زندگی روزمره‌ام نچشیدم. عجیب است که چه‌طور پس از آن همه بدبختی، به تدریج اندکی صداقت پیدا کردم و توانستم خودم را چنان که هستم ببینم. من در این که بتوانم صادق باشم شک داشتم، اما بر اثر نگاه کردن به خارج از عوالم بسته خودم و دیدن معتادان دوروبرم، بر اثر آشنا شدن و درک آنان، بر اثر دوستی با آنان، به خودآگاهی رسیدم.

من دوست دارم بر ارزش آن‌چه شایسته ارزش نهادن است صحنه بگذارم. جداً معتقدم شرکت هرروزه من در جلسات روان‌درمانی گروهی با حضور آن روان‌شناسان بسیار فهیم، به من کمک کرد به درکی از خودم برسیم و بفهمیم که باید کاری برای حل مشکلم بکنم؛ اما وقتی از بازپروری بیرون آمدم فکر کردم «وای! یعنی من می‌توانم این بیرون از پس مشکلاتم بریبایم؟» محکومیت‌های مکرر در بازپروری‌ها، سال‌های زیادی از عمر مرا تلف کرده بود؛ چنان که سخت تردید داشتم که آیا می‌توانم پاک بمانم و در عین حال کارهای عادی و معمولی را هم انجام بدهم یا نه. در این که بتوانم فقط همین روال عادی زندگی را پیش ببرم شک داشتم، اما خداوند این طور صلاح دید که اسباب معیشت مرا در این یک سال و نیم اخیر فراهم کند. من

توانایی این را پیدا کرده‌ام که به طور مرتب کار کنم. آن اوایل شغل ثابتی نداشتم، با این همه دوره‌های بی‌کاری‌ام هیچ وقت طولانی نشد. من فکر برگشتن به حرفهٔ اصلی‌ام یعنی پرستاری را از سر بیرون کرده بودم، اما چندی قبل در این مسئله تجدید نظر کردم و در حال حاضر در روند بازگشت به این حرفه به صورت تمام‌وقت هستم. به برکت کمک بعضی از افراد بسیار فهیمی که در این مدت با آن‌ها ملاقات کرده‌ام، آینده در این زمینه بسیار روشن به نظر می‌رسد. در این مدت، من هر روز با تمام توانم خود را وقف کارم می‌کنم و در کارم موفق بوده‌ام؛ با این که وقتی از بازپروری مرخص شدم، همه مرا غیرقابل‌استخدام می‌دانستند.

این برنامه از نظر من یک برنامهٔ روحانی است؛ روشی است برای حفظ و اعتلای نوعی تجربهٔ روحانی. مطمئنم که بدون این نوع کمک و خاصیت شفابخش نهفته در گفت‌وگوی معتادان با یک‌دیگر، هیچ‌یک از این موفقیت‌ها برای من ممکن نبود. در این مدت وسوسهٔ مصرف مواد به‌طور کامل از بین رفته، و شک ندارم که این فقط از لطف خداست. من امروز از مشکلات روزمره‌ام فرار نمی‌کنم. من همیشه درگیر چرخهٔ ترس، تشویش، رنجش و دل‌سوزی به حال خودم بودم، اما عجیب است که این‌ها هم از بین رفته. دیگر هیچ‌یک از این‌ها حاکم بر زندگی من نیست. من هر صبح درخواست کمک می‌کنم، و هر

شب موهبت‌هایی را که نصیبم شده برمی‌شمارم. از ته دل شکرگزارم از این که دیگر در چنگ امراض ناشی از مصرف انواع مخدر اسیر نیستم.

به نظر من یکی از بزرگ‌ترین چیزهایی که به من کمک کرد این بود که اساس این برنامه بر پرهیز کامل است. من این طرز فکر را پذیرفتم که نوعی «مشکل دوگانه» دارم. مشکل من این یا آن نوع ماده مخدر نیست؛ مشکل من چگونه زندگی کردن است، و امروز فقط باید به همین فکر کنم.

من زمانی که به نظر می‌رسید هم خانواده و هم دوستان، به حال خود رهایم کرده بودند، کمک‌های زیادی از راهنمایم گرفتم. اگر درهایی که او در نامه‌هایش به رویم می‌گشود نبود، نمی‌دانم چه بر سرم می‌آمد. او تجربه، نیرو و امیدش را با من قسمت کرد، و این‌ها به حال من بسیار مفید بود. من این‌جا در NA خانواده‌ای دیگر، دوستان تازه و آیین زندگی جدیدی پیدا کرده‌ام. خانواده خودم نیز مرا دوباره پذیرفته‌اند، البته نه بر اثر تلاش مستقیم برای حل این مشکل، بلکه به واسطه کار کردن قدم‌ها. اتفاق‌های بسیار دل‌پذیری برای من افتاده است. تصور نمی‌کنم هیچ چیزی باعث شود من بخواهم این راه‌ورسم جدید زندگی را فراموش کنم.

دور باطل

اسم من جین است و معتاد هستم. امیدوارم با نوشتن سرگذشتم بتوانم کمکی بکنم به معتادانی مثل خودم که سعی می‌کنند با جای‌گزین کردن یک مادهٔ مخدر با دیگری، بر اعتیادشان غلبه کنند. این کاری بود که من سال‌ها تکرار می‌کردم. من از چهارده‌سالگی هر وقت دستم می‌رسید مشروب می‌خوردم. بعد حشیش را هم به مشروب اضافه کردم تا در مهمانی‌ها و جمعِ دوستانِ دوران دبیرستان این قدر مُعذَّب نباشم و احساس سرخوشی و راحتی بکنم.

در هفده‌سالگی مصرف هرویین را شروع کردم و چیزی نگذشت که معتاد شدم. پس از یک سال و نیم مصرف هرویین، تصمیم گرفتم خودم را به یک بازپروری معرفی کنم. درخواستم که پذیرفته شد، دچار ترس شدم، بنابراین بعد از ترک فیزیکی در خانه به ارتش پیوستم. خیال می‌کردم اگر محیط زندگی‌ام را عوض کنم می‌توانم مشکلم را حل کنم.

اما حتی در ارتش هم مدام غیبت می‌کردم تا باز هم هرویین تهیه کنم. بعد به اروپا اعزام شدم و فکر کردم اگر فقط مشروب بخورم شاید مشکلم حل بشود؛ اما باز هم چیزی جز دردسر عایدم نشد. به محض ترخیص از ارتش به وطن و همان محیط سابق برگشتم. دوباره

بنا کردم به مصرف هرویین و انواع و اقسام مواد مخدر. این وضع دو سال طول کشید.

سگ دو زدن‌های واقعی من موقعی شروع شد که سعی کردم به زور شربت سینه و قرص و سایر مواد، ترک کنم. آن موقع اصلاً نمی‌فهمیدم دوره‌های اعتیادم از این مواد به آن مواد، کی شروع و کی تمام می‌شود. یک سال پیش از این که به NA بیایم، متوجه شدم به شکل لاعلاجی به شربت سینه معتاد شده‌ام و روزی شش بطری ۱۱۰ سی‌سی از این شربت مصرف می‌کردم. من به کمک نیاز داشتم، این بود که به سراغ پزشک رفتم. برایم دکسدرین تجویز کرد و آمپولی به من زد که سرحالم آورد. چیزی نگذشت که دیدم عملاً هر روز دارم به سراغ همین آقای دکتر می‌روم.

این وضع تقریباً هشت ماه ادامه داشت، و من از بابت این اعتیاد جدید قانونی بسیار خوش حال بودم. تازه از پزشک دیگری هم کدئین می‌گرفتم. بعد به تدریج دچار ترس‌های دیوانه‌واری شدم و دوباره به مشروب خوردن افتادم. یک ماه شب و روز کارم همین بود تا بالاخره کارم به تیمارستان کشید. بعد از ترخیص خیال کردم از شر مواد خلاص شده‌ام و حالا می‌توانم مثل دیگران گاهی مشروبی بخورم. چیزی نگذشت که دیدم این هم از من ساخته نیست. این جا بود که در طلب کمک، به NA روی آوردم.

این جا یاد گرفته‌ام که مشکل اصلی من از موادی که مصرف می‌کردم نیست، بلکه ناشی از شخصیت پیچیده‌ای است که بر اثر سال‌ها مصرف، و حتی پیش از مصرف، در من شکل گرفته است. در NA توانستم با کمک به دیگران، به خودم کمک کنم. این روزها می‌بینم در زمینهٔ روبه‌رو شدن با واقعیت در حال پیش‌رفت هستم و روزبه‌روز دارم رشد می‌کنم. اکنون دل‌بستگی‌های تازه‌ای پیدا کرده‌ام که به زندگی من معنا می‌دهد، و متوجه شده‌ام که این یکی از چیزهایی بود که من در مواد مخدر به دنبالش می‌گشتم.

هنوز هم گاهی روبه‌رو شدن با بعضی چیزها برایم راحت نیست، در عوض دیگر تنها نیستم و همیشه کسی هست که مرا در دشواری‌ها و سرگردانی‌ها یاری کند. بالاخره کسانی را پیدا کرده‌ام که مثل خودم هستند و حال مرا درک می‌کنند. اکنون می‌توانم دیگران را، اگر به‌واقع بخواهند، در به دست آوردن آن‌چه خود یافته‌ام یاری کنم. از بابت این راه‌ورسم تازه‌یافتهٔ زندگی، خدایی را که خود درک می‌کنم شاکرم.

در جست‌وجوی معنا

سال‌های سال می‌خواستیم به مردم بقبولانم که چه رهبر یا فیلسوف بزرگی هستیم، اما حالا می‌دانم که نیستیم. پس از پانزده سال تمام دیدن به دنبال این سراب، حالا می‌بینم دیگران خودِ مرا، به

همین شکلی که هستم، می‌پذیرند. من در سراسر عمرم خودسر بودم و همیشه راه خود را می‌رفتم. اگر کسی پیشنهاد یا نصیحتی به من می‌کرد، با فکری بسته حرفش را رد می‌کردم بی‌آن که امتحان کنم و ببینم نظرش به درد می‌خورد یا نه. فکر و روش من هیچ وقت نتیجه‌ای جز شکست نداشت، با این همه انگار مجبور بودم به مصرف ادامه بدهم؛ تا این که به زندان رفتن‌های مکرر مجابم کرد که یک جای کار غلط است.

من به جایی رسیدم که در نهایت سرگستگی می‌خواستم هر طور شده معنایی به زندگی‌ام بدهم. از ته دل می‌خواستم راهی را بیازمایم که به جایی برسد. من مدت‌ها پیش از این NA را پیدا کرده بودم، اما هنوز آمادۀ تغییر نبودم. و با این که بارها در NA را پشت سرم بستم، هر بار که بازگشتم در انجمن به رویم گشوده بود.

از آن زمان که تمایل پیدا کردم به کمک برنامه NA سروسامانی به زندگی‌ام بدهم، زندگی‌ام پربارتر و معنادارتر شده است. پیش از این بدون مواد مخدر نمی‌توانستم روزمرگی‌های زندگی را تحمل کنم. برای چشم باز کردن به روی هر روز، احتیاج به مواد داشتم. حالا می‌دانم که اگر بخواهم کاملاً پاک بمانم، باید این طرز فکر و این شیوه زندگی را تغییر دهم. و این کاری است که به کمک اصول این برنامه در حال انجامش هستم.

من امروز هوس یا نیازی به مواد مخدر ندارم، اما باید این خلأ را با چیزی ارزشمند پر کنم. من این چیز را در انجمن NA یافته‌ام. من باید به آنان که در این مسیر موفق بوده‌اند بچسبم و پی‌رو راه آنان باشم. مادام که رهرو قدم‌های این برنامه باشم، می‌دانم که من نیز موفق خواهم بود. به چشم من این برنامه چندان هم آسان نیست، اما برای آدم پیچیده‌ای مثل من آن قدر ساده هست که بتوان از آن پی‌روی کرد.

من جور دیگری بودم

سرگذشت من شاید با سایر ماجراهایی که شنیده‌اید فرق بکند، چون من نه هیچ‌وقت دستگیر شدم نه کارم به بستری شدن کشید؛ هر چند من هم به همان ناامیدی مطلق رسیده‌ام که خیلی از ما تجربه کرده‌ایم. آن چه اعتیاد مرا نشان می‌دهد، نه سوابق زندان و پرونده‌های تیمارستان، بلکه احساسات و زندگی من است. اعتیاد راه و رسم زندگی من بود – تنها راه و رسمی که سال‌های سال می‌شناختم. به گذشته‌ام که فکر می‌کنم، می‌بینم در آن هیچ چیزی نیست که به آن علاقه‌مند باشم. من فرزند طلاق هستم و از یک خانواده «سنتی» اصل و نسب دارم نسبتاً مرفه. یادم نمی‌آید در هیچ دوره‌ای از زندگی‌ام آویزان چیزی نبوده باشم. بچه که بودم، فهمیدم می‌توانم دردهایم را

با خوردن تسکین بدهم، و از همین جا بود که اعتیاد من به دارو آغاز شد.

جنون قرص خواری دهه ۱۹۵۰ را هم گرفتار کرد. حتی آن موقع هم برایم سخت بود که به اندازه تجویز شده قرص مصرف کنم. خیال می کردم اگر به جای یکی، دو تا قرص بخورم، فایده اش دو برابر است. یادم می آید قرص هایی را که برای مادرم تجویز شده بود می دزدیدم و انبار می کردم، بعد با زحمت جلو خودم را می گرفتم که تا نوبت بعدی پر کردن انبار قرصم، همه اش را مصرف نکنم.

سراسر دوران نوجوانی من به همین شکل مصرف گذشت. دوران دبیرستان من مصادف بود با اوج جنون قرص خواری و من برای تهیه مواد، از داروخانه به خیابان روی آوردم، که امری گریزناپذیر بود. تقریباً ده سال بود که هر روز قرص مصرف می کردم و این جور داروها عملاً دیگر جوابم را نمی داد. آن احساس حقارت و بی دست پایی خاص دوران نوجوانی مرا به ستوه آورده بود. تنها چیزی هم که به فکرم می رسید این بود که اگر چیزی مصرف کنم بهتر می شوم، یا احساس بهتری خواهم داشت، یا بهتر رفتار می کنم.

زندگی خیابانی من در جست و جوی مواد، حکایت تازه ای نیست. هر چیزی که دم دستم می رسید مصرف می کردم. برایم فرقی نمی کرد چی مصرف می کنم، کافی بود نشئه ام کند. ظاهراً آن روزها مواد مخدر

جواب من بود. من فدایی و مُریدِ موادِ بودم؛ و هراسان، و تنها. گاهی احساس قَدَرِ قدرتی می‌کردم و گاهی دعا می‌کردم آن قدر مَنگ بشوم که به آرامش برسم - که مجبور نباشم به هیچ چیز فکر کنم. یادم می‌آید احساس می‌کردم با همهٔ آدم‌ها فرق دارم و یک انسان واقعی نیستم. نمی‌توانستم این احساس را تحمل کنم و در نتیجه، سعی می‌کردم در حالتی که برایم طبیعی بود بمانم: نشنگی.

فکر می‌کنم در ۱۹۶۶ بود که رو به هرویین آوردم. از آن به بعد، مثل خیلی از ما، دیگر هیچ ماده‌ای جز هرویین جوابم را نمی‌داد. اولش تفننی و گهگاهی مصرف می‌کردم و بعد آخر هفته‌ها؛ اما یک سال نکشید که معتاد شدم و دو سال بعدش از دانشگاه بیروم انداختند، و من رفتم هم‌کار صاحب‌جنسم شدم. هم مصرف می‌کردم و هم جنس می‌فروختم، و یک سال و نیم به همین روال گذشت تا از درماندگی و خستگی، خسته و درمانده شدم.

آن وقت، چشم باز کردم و دیدم اعتیاد دمار از روزگارم درآورده و تمام قابلیت‌های انسانی‌ام را از من گرفته است. در آخرین سال مصرفم، به جست‌وجوی کمک برآمدم. هیچ چیز اثر نداشت! هیچ چیز فایده نکرد!

بالاخره در این گیرودار، نمی‌دانم چه طور تلفن یکی از اعضای NA به دستم افتاد. به‌رغم میل‌م و در کمال ناامیدی، تلفنی زدم که شاید بشود گفت مهم‌ترین تماس تلفنی عمرم بود.

کسی نیامد مرا نجات بدهد یا این که فوراً شفا پیدا کنم. مردی که به او تلفن زده بودم فقط گفت اگر مشکلِ مواد مخدر دارم ممکن است جلسات انجمن به دردم بخورد. نشانی یکی از جلسات آن شب را هم به من داد. مکان جلسه دورتر از آن بود که بتوانم تا آن‌جا رانندگی کنم، بگذریم از این که من در حال ترک فیزیکی و خمار بودم. بعد آن مرد نشانی جلسه‌ای را داد که یکی دو روز دیگر برگزار می‌شد و به خانم نزدیک‌تر بود. وعده دادم که می‌روم و سری به جلسه می‌زنم.

آن شب رسید و من از هول دستگیر شدن و ترس برخورد با «عملی»‌هایی که لابد قرار بود در آن جلسه ببینم، داشتم می‌مردم. من خودم را مثل معتادهایی که آدم وصف‌شان را توی کتاب‌ها یا روزنامه می‌خواند نمی‌دانستم. به‌رغم تمام این ترس‌ها، در جلسه شرکت کردم. کتوشلوار و جلیقه تمام‌رسمی پوشیده بودم با کراوات مشکی، و بعد از دو سال و نیم مصرف بی‌وقفه، چهل‌وهشت ساعت بود که مصرف نکرده بودم. نمی‌خواستم توی جلسه کسی بفهمد چه جور آدمی هستم و چه کاره‌ام. اما فکر نمی‌کنم توانسته باشم کسی را گول بزنم. سرپای وجودم داشت داد می‌زد که به کمک احتیاج دارم، و همه

این را می‌فهمیدند. چیزی از آن جلسه یادمانده، اما به هر حال آن‌چه شنیدم مرا به جلسات جذب کرد. یادم می‌آید اولین احساسی که در مورد پیوستن به برنامه داشتم، ترس آزارنده‌ای بود از این بابت که چون من تا حالا سرِ مواد دستگیر یا بستری نشده‌ام، ممکن است صلاحیت عضویت را نداشته باشم و مرا نپذیرند.

در آن دو هفته اولِ آشنایی با برنامه، باز دو بار مصرف کردم و دیگر هیچ‌وقت طرف مواد نرفتم. دیگر برایم مهم نبود که صلاحیت دارم یا نه. برایم فرقی نمی‌کرد که مرا بپذیرند یا نه. دیگر حتی برایم مهم نبود دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند. آن‌قدر خسته بودم که دیگر هیچ‌کدام از این‌ها برایم اهمیت نداشت.

خوب یادم نمی‌آید کی، ولی به هر حال اندکی پس از ترک، به تدریج بفهمی‌نفهمی امیدوار شدم که شاید این برنامه به دردم بخورد. شروع کردم به تقلید از بعضی از کارهایی که این آدم‌های موفق می‌کردند. خلاصه NA دلم را بُرد. احساس خوبی داشتم. پاک بودن پس از این همه سال، حال‌غریبی داشت.

شش ماه که در این حس و حال گذشت، پاک بودن تازگی‌اش را از دست داد و من از آن ابرهای صورتی که سوارشان بودم فرو افتادم. دردم آمد. به هر سختی‌ای که بود، از اولین سیلی واقعیت جان‌به‌در بردم. به گمانم آن موقع تنها چیزی که به خود اجازه می‌دادم دنبالش

باشم اشتیاق به پاک ماندن به هر قیمتی بود؛ ایمان به این مسئله بود که مادام که مصرف نکنم همه چیز ختم به خیر خواهد شد، و کسانی بودند که اگر از آن‌ها می‌خواستیم، مشتاق کمک بودند. و این راه دشواری است که من از همان زمان پی گرفته‌ام؛ چون برای پاک ماندن باید زحمت کشید. شرکت در جلسات متعدد، کمک به تازه‌واردها، حضور فعال در NA، وسط گود بودن، همه این‌ها به نظر من ضروری است. من باید با جدیت تمام پی‌گیر قدم‌های دوازده‌گانه باشم، و باید زندگی کردن را یاد بگیرم.

در حال حاضر زندگی من بسیار ساده‌تر شده است. کاری دارم که مورد علاقه من است، در زندگی زناشویی‌ام آسایش دارم، رفقای یک‌دلی دارم، و در NA فعال هستم. این نوع زندگی کاملاً مناسب حال من است. پیش از این من همیشه دنبال یک چیز جادویی بودم - آدم‌ها، جاها، و چیزهایی که قرار بود زندگی مرا به آن وضعیت ایده‌آل تبدیل کنند. اما حالا دیگر فرصت این کار را ندارم. تمام وقتم صرف این می‌شود که یاد بگیرم چه طور زندگی کنم. و این راهی است طولانی و وقت‌گیر. گاهی فکر می‌کنم دارم حماقت می‌کنم. گاهی فکر می‌کنم «خب که چی؟» گاهی خودم را در آن بن‌بست کذایی خودمشغولی می‌اندازم و خیال می‌کنم دیگر تمام درها به رویم بسته شده است. گاهی فکر می‌کنم دیگر نمی‌توانم سختی‌های زندگی را

تحمل کنم؛ اما بعد، این برنامه راه چاره‌ای پیش پایم می‌گذارد، و سیاهی‌ها کنار می‌روند.

زندگی اغلب رسم خوشایندی است، و گاهی هم عالی؛ چنان عالی که در عمرم به یاد ندارم. من یاد گرفته‌ام که خودم را دوست داشته باشم و جویای دوستی باشم. کم‌کم به اندکی خودشناسی و درک رسیده‌ام. به اندکی ایمان دست یافته‌ام، و بر اثر آن، به آزادی. فرصت خدمت را یافته‌ام، و درک کرده‌ام که خدمت، رضایت خاطر فرامی‌آورد که لازمهٔ سعادت است.

مادر هراسان

من خیال می‌کردم معتاد کسی است که مواد مخدر قوی مصرف می‌کند، کسی که جایش گوشهٔ خیابان یا در زندان هاست. وضعیت من فرق می‌کرد - من مواد مصرفی‌ام را از پزشک یا دوستانم می‌گرفتم. می‌دانستم یک جای کار درست نیست، با این همه سعی می‌کردم درست رفتار کنم - سرِ کار، در زندگی زناشویی، و در کار فرزندداری. واقعاً تمام تلاشم را می‌کردم. تا مدتی همه چیز خوب پیش می‌رفت، بعد من خراب می‌کردم. اوضاع همیشه بر همین منوال بود و هر بار به نظر می‌رسید تا ابد همین طور خواهد ماند و چیزی عوض نخواهد شد.

من می خواستم مادر خوبی باشم. همسر خوبی باشم. می خواستم عضوی از جامعه باشم اما همیشه احساس تفاوت و جدایی می کردم. سال های سال مدام به بچه هایم می گفتم «واقعاً متأسفم. از این به بعد وضع کاملاً عوض خواهد شد.» در جست و جوی کمک، از مطب این دکتر به مطب آن یکی می رفتم. به هوای این که از این پس همه چیز درست خواهد شد به سراغ مشاور می رفتم، اما صدایی در درونم می گفت «یک جای کار می لنگد.» کارم را عوض می کردم، پزشکم را عوض می کردم، داروهایم را عوض می کردم، و انواع و اقسام کتاب ها، مذاهب، و رنگ موها را امتحان می کردم. از این محله به آن محله می رفتم، دوست هایم را عوض می کردم، و اسباب و اثاث خانه را مدام تغییر می دادم. گاهی سفر می رفتم و گاهی توی خانه خودم را حبس می کردم. خلاصه سال های سال هر کاری که می شد کردم، و در همه حال احساس می کردم من یک چیزیم هست، من با دیگران فرق می کنم، من مظهر شکست هستم.

در اولین زایمانم، وقتی بی هوشم کردند، خوشم آمد. داروهایی که به من دادند حال خوشی در من ایجاد کرد. حالی داشتم که هر اتفاقی دوروبرم می افتاد اصلاً نمی فهمیدم و برایم مهم نبود. طی سال ها، داروهای آرام بخش این احساس را به من داد که واقعاً هیچ چیز آن قدرها هم مهم نیست. این اواخر اوضاع و احوال آن قدر آشفته شده

بود که تشخیص نمی‌دادم چی مهم است و چی نیست. از درون و بیرون به هم ریخته بودم. دیگر داروهای آرام‌بخش هم تأثیر نداشت. هنوز هم سعی خودم را می‌کردم، اما نه چندان. سعی کردم برگردم سرِ کارم که پیش‌ترها رهاش کرده بودم، اما نتوانستم. مدام روی کاناپه افتاده بودم و از همه چیز می‌ترسیدم. وزنم به چهل و هفت کیلو رسیده بود و لب‌ها و دماغم پر از زخم شده بود. مرض قند گرفته بودم و دستم چنان می‌لرزید که به زحمت می‌توانستم قاشق را به دهان ببرم. احساس می‌کردم دستی دستی دارم خودم را می‌کشم و اطرافیانم عمداً می‌خواهند مرا اذیت کنند. هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ روحی از پا درآمده بودم. تازه مادر بزرگ شده بودم ولی حتی با یک بچهٔ نوزاد هم نمی‌توانستم ارتباط برقرار کنم. کمابیش نوعی زندگی گیاهی داشتم. من هم دلم می‌خواست زندگی کنم اما نمی‌دانستم چه‌طور. نیمی از وجودم می‌گفت بهتر است بمیرم، و نیم دیگر می‌گفت حتماً راه بهتری هم برای زندگی هست.

برنامهٔ NA را که شروع کردم، خیلی‌ها بودند که به من برای گذراندن زندگی روزمره توصیه‌هایی کردند، مثل خوردن، دوش گرفتن، لباس مرتب پوشیدن، پیاده‌روی، یا جلسه رفتن. به من گفتند «نترس، این حالت‌ها را همهٔ ما طی کرده‌ایم.» در این سال‌ها من تعداد زیادی جلسه رفته‌ام و چیزی را آویزهٔ گوشم کرده‌ام؛ چیزی را که

همان اول به من گفتند: «بتی، تو می‌توانی دست از این در و آن در زدن برداری، و آدمی باشی که می‌خواهی و کارهایی را بکنی که می‌پسندی.»

در طول مدتی که در برنامه بوده‌ام، خیلی آدم‌ها را دیده و خیلی حرف‌ها از آن‌ها شنیده‌ام، و شاهد فرازونشیب‌های زندگی بسیاری از این افراد بوده‌ام. در این مدت روش‌هایی را به کار بسته‌ام که تشخیص داده‌ام از بقیه برای من مناسب‌تر است. از آن‌جا که ناچار بودم رشته‌ی کاری‌ام را عوض کنم، مشغول تحصیل شده‌ام. ناچار بودم دوباره به مدرسه‌ی ابتدایی برگردم. این روند برای من آهسته بوده، اما در عوض فایده‌های زیادی داشته است.

علاوه بر آن، به این نتیجه رسیده‌ام که اگر بخواهم رابطه‌ی درستی با مردی داشته باشم، باید اول خودم را بهتر بشناسم. دارم یاد می‌گیرم چه‌طور با دخترهایم ارتباط برقرار کنم. دارم به کارهایی می‌پردازم که سال‌ها آرزویش را داشتم. حالا می‌توانم چیزهایی را به یاد بیاورم که مدت‌ها از ذهنم بیرون رانده بودم. به این درک رسیده‌ام که بتی آن وجود بی‌وجودی که من می‌پنداشتم نیست، بلکه برای خودش کسی است؛ کسی که من قبلاً هیچ وقت تأملی برای دیدنش یا شنیدن حرف‌هایش نکرده بودم. اول آوریل، پنجمین سالگرد تولد من

در NA خواهد بود. این را هم اگر دوست دارید بگذارید به حساب شوخیِ اول آوریل!

معتاد چاق

من معتاد هستم. در طول تقریباً هجده سال، به طور مداوم دست کم پنجاه نوع مادهٔ مخدر مصرف کرده‌ام. روی آوردن من به مصرف مواد مخدر، بی آن که خودم بدانم فقط یک دلیل داشت و بس: در مورد خودم احساس خوشایندی نداشتم. می خواستم حس و حال بهتری داشته باشم. من هجده سال وقت صرف کوشش برای تغییر همین حس و حال کردم. نمی توانستم با واقعیت‌های روزمرهٔ زندگی مواجه بشوم. از همان بچگی چاق بودم و تمام عمرم چاق ماندم، و همیشه از این بابت احساس طردشدگی می کردم.

در ۱۹۳۵ در آریزونا به دنیا آمدم و در اوایل دههٔ ۱۹۴۰ ساکن کالیفرنیا شدم. خانوادهٔ ما مدام از این ایالت به آن ایالت نقل مکان می کرد و پدرم چند بار ازدواج کرد. پدرم الکی قهاری بود؛ و چه در قلمرو خودم حقیقینی بود چه در وادی خفت مطلق، به می گساری اش ادامه می داد. این هم یکی از دلایل بی شمار خانه به دوشی ما بود.

همین طور که از این مدرسه به آن مدرسه می رفتم، تجربه های مختلفی را که داشتم با همه در میان می گذاشتم و از نامادری های

گوناگون‌ام می‌گفتم. نمی‌دانم چرا مردم مرا دروغ‌گو می‌دانستند. ظاهراً هر جا می‌رفتم تنها هم‌دم‌هایی که مرا تحویل می‌گرفتند جزو آدم‌های به اصطلاح سطح پایین بودند؛ و من اصلاً خودم را آدم سطح پایینی نمی‌دیدم. این باعث می‌شد من به چشم تحقیر به این جماعت نگاه کنم و در نتیجه به نوعی احساس ارزش بکنم.

زندگی خانوادگی من آشفته و دردناک بود، اما بسیاری از ارزش‌های ناب اخلاقی در دوران رشد به من منتقل شد. همیشه تلاش می‌کردم سرِ کاری باشم. در واقع اغلب ترتیبی می‌دادم که خودم در بعضی حرفه‌ها صاحب‌کار باشم. حتی توانستم بر اثر عضویت در بعضی اتحادیه‌های صنفی نوعی موقعیت اجتماعی به دست آورم.

قد من ۱۶۶ سانت و وزنم حدود ۱۳۰ کیلو بود. بی‌اختیار پرخوری می‌کردم تا شاید بتوانم بر احساسات و عواطفم چیره شوم و حال بهتری داشته باشم. واقعیتش این است که من در اصل به همین دلیل به مصرف مواد مخدر قوی روی آوردم. آن قدر با درماندگی می‌خواستم وزن کم کنم که به تدریج راغب شدم هروربین مصرف کنم. خیال می‌کردم زرنگ‌تر از این هستم که اسیر هروربین بشوم، و می‌توانم مصرف کنم، اشتهایم کم بشود، حالم بهتر بشود و بعد هم با زرنگی این بازی را بپریم. دور مملکت راه افتادم و دست‌آخر کارم به بازپروری‌ها و زندان‌ها کشید. و این آغاز پایان بود؛ من نه تنها همچنان

همان پرخور و سواسی چاق مانده بودم، بلکه به مواد مخدري که مصرف می‌کردم معتاد شده بودم.

در همان دوران که در حقارت و ناامیدی مطلق دست‌وپا می‌زدم، کسی در مورد انجمن معتادان گمنام صحبتی با من کرد. من که دیگر هیچ پناهی نداشتم، در اوج بدبختی و بی‌چارگی پا به این انجمن گذاشتم. به لحاظ اخلاقی کاملاً و مطلقاً دچار انحطاط شده بودم. با ارزش‌های معنوی به‌کلی بیگانه بودم. هیچ چیز از زندگی نمی‌دانستم. نهایتاً زندگی در نظرم جز زجر مدام چیز دیگری نبود. تنها کاری که بلد بودم این بود که خودم را با چیزی - غذا یا مواد - پر کنم، یا از سکس برای بهتر شدن حال سوءاستفاده کنم؛ هر چند که دیگر سکس هم فایده‌ای به‌حالم نداشت. دیگر هیچ چیز راضی‌ام نمی‌کرد.

به این برنامه که رو آوردم، چیزی را یافته‌ام که پیش از این هرگز تجربه نکرده بودم - پذیرش بی‌قید و شرط من، با همین ظاهر و باطن. از من دعوت شد که باز هم به انجمنی بیایم که در آن ورودیه یا حق عضویتی از من نمی‌خواهند - چون آن‌چه را که باید بپردازم با زندگی‌ام پرداخته‌ام - و گفتند اگر همچنان به حضور در انجمن ادامه‌دهم، به آزادی کامل و زندگی تازه‌ای دست خواهم یافت.

حالا که سال‌ها از آن زمان می‌گذرد، می‌بینم که از اعتیاد و پرخوری بی‌اختیار رهایی یافته‌ام، و در جامعه شأن و منزلتی دارم.

خانه و خانواده خوبی دارم، صاحب یک شغل مدیریتی هستم، و از همه مهم‌تر رابطه‌ای خاص با خدای خود دارم، که هر چه به دست آورده‌ام ناشی از همان است. حالا می‌توانم طعم حال خوب، طعم خوشی و سعادت را بچشم و احساس آرامش کنم، حتی وقتی که اوضاع و احوال چنان که باید به مُرادِ دل من نیست.

جای هیچ شکی نیست که من زندگی‌ام را مدیون انجمن معتادان گمنام و خدا هستم. در پایان، امیدوارم شما هم که احیاناً مثل آن روزهای من در عذاب هستید، در آینده‌ای نزدیک اصول معتادان گمنام را به کار بندید و از این عذاب‌رهایی یابید، و زندگی هدفمند و پربرکتی را در پیش گیرید.

دوازده قدم و دوازده سنت با مجوز از خدمات جهانی AA اقتباس گردیده.

Copyright © 2005

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

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



ترجمه نشریات تائید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous, , ,  و The NA Way

علائم تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-619-9

Farsi

6/05

WSO Catalog Item No. FA-1500