

بهبودی و لغزش

بسیاری از مردم تصور می‌کنند مفهوم بهبودی فقط مصرف نکردن مواد مخدر است. آنها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهیز به مدت طولانی را علامت موفقیت کامل می‌دانند. اما تجربه ما که برنامه بهبودی معتادان گمنام را دنبال می‌کنیم، نشان داده است که مسئله به این سادگی نیست. گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن ما مربوط شده است، می‌تواند چنان تجربه تکان دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند. در حالیکه اعضای دیگری را می‌بینیم که با وجود پرهیز درازمدت، هنوز هم 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 برای یک معتاد فراهم می‌کند.

با آنکه معتادان در اصل همگی مانند یکدیگرند، اما به عنوان فرد، شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یک دیگر 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، هرچه پیش آید، دو دستی به پاکی خود بچسبیم تا از مرحله بحرانی بگذریم. معتادی که بتواند به هر طریق نیاز و میل به مصرف را حتی برای یک مدت کوتاه ندیده بگیرد و اختیار افکار غیر ارادی و رفتار اجباری خود را داشته باشد، به نقطه عطفی رسیده است که می‌تواند در بهبودیش سرنوشت‌ساز باشد. گاه موازنه احساس آزادی و استقلال حقیقی ما به هم می‌خورد و با آنکه ظاهراً می‌دانیم هر چه داریم در اثر اتکاء به یک قدرت مافوق، کمک کردن و کمک گرفتن از دیگران و همدلی به دست آمده است، اما میل به تکروری و در دست گرفتن دوباره اختیار زندگی، ما را به طرف خود می‌کشد. در طول دوران بهبودی، هیولای زندگی گذشته، به دفعات به سراغمان خواهند آمد. ممکن است احساس کنیم که زندگی، دوباره بی‌معنا، یک نواخت و کسل کننده شده است. ممکن است مغزمان از تکرار اصول تازه‌ای که در زندگی پیدا کرده‌ایم، خسته شود و از لحاظ جسمی نیز بخاطر انجام مکرر فعالیت‌های تازه‌مان احساس کوفتگی کنیم، اما با این حال، ما می‌دانیم که اگر این کارها را تکرار نکنیم، مطمئناً رفتار قدیم خود را دوباره از سر می‌گیریم. اگر از چیزی که داریم

استفاده نکنیم آنرا از دست می‌دهیم. این دوره‌ها معمولاً بهترین دورانی هستند که ما در آن رشد و پیشرفت می‌کنیم. با آنکه شاید ظاهراً جسم و فکر ما از تمام این چیزها خسته به نظر برسند، اما ممکن است که قوه محرکه تغییر و تبدیل حقیقی، در عمق وجودمان در صدد پیدا کردن راهی باشد که بتواند انگیزه‌های درونی ما را دچار تحول کند و زندگیمان را تغییر دهد.

هدف ما، نه فقط پرهیز جسمی بلکه بهبودی از طریق تجربه بکارگیری قدمهای دوازده‌گانه است. لازم است برای پیشرفت خود زحمت بکشیم. از آنجا که یک فکر بسته، به هیچ وجه ظرفیت پذیرش ایده‌های نو را ندارد، بنا بر این 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. اینطور 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 و یا مرگ آنها ممکن است ما را بخود بیاورد و چشم ما را در مورد لزوم یک واکنش شدید باز کند.

داستانهای افراد

معتادان گمنام از سال ۱۹۵۳ تا کنون رشد بسیار زیادی کرده‌است. بنیان‌گزاران این انجمن که همیشه در قلب ما جا دارند، مطالب فراوانی در مورد اعتیاد و بهبودی به ما آموخته‌اند. داستانی را که یکی از اعضای اولیه انجمن ما در سال ۱۹۶۵ به رشته تحریر در آورده‌است، در قسمت بعد برایتان بازگو می‌کنیم. داستان بهبودی اعضائی که بعداً به انجمن ما پیوسته‌اند در کتاب اصلی ما "معتادان گمنام" آورده شده است.

ما بهبود پیدا می‌کنیم

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: "سیاست آشنا را غریبه می‌کند." اما بر خلاف این ضرب‌المثل در جمع ما "اعتیاد غریبه‌ها را آشنا می‌کند." با آنکه 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 ساختمان اعتیاد واقعی بکار

رفته است به خوبی مطلعیم: وسوسه و اجبار. وسوسه همان فکر ثابت و سمجی است که بارها و بارها ما را به طرف مواد مخدر مورد علاقه‌مان و یا مشابه آن می‌کشد تا بلکه همان حالت رخوت و خوشی را که زمانی تجربه کرده‌ایم دوباره بدست آوریم.

اجبار: وقتی ما این جریان را با یک سرنگ، یک دود، یک قرص و یا یک لیوان مشروب به حرکت در می‌آوریم دیگر نمی‌توانیم به اراده خودمان جلوی آن را بگیریم. ما به خاطر حساسیت جسمی‌مان به مواد مخدر، کاملاً در چنگال یک قدرت نابود کننده 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 مسئله بغرنج روبرو هستیم. آیا کار دیگری مانده است که انجام ندادده باشیم؟ اینطور به نظر می‌رسد که دو راه بیشتر نباشد، ما یا می‌توانیم به بهترین نحو ممکن روانه عاقبت تلخ خود یعنی زندان، تیمارستان یا مرگ شویم و یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته تعداد بسیار کمی از معتادان شانس پیدا کردن راه دوم را داشته‌اند اما معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند. برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آنها به اثبات رسیده است. و در دسترس همه قرار دارد. این برنامه، یک برنامه روحانی ساده و غیر مذهبی، به نام معتادان گمنام است.

حدود پانزده سال پیش وقتیکه اعتیاد مرا به نقطه عجز، بیهودگی و تسلیم کامل رساند NA هنوز تشکیل نشده بود، و من AA را پیدا کردم. در آن انجمن با معتادان دیگری آشنا شدم که آنها هم راه حل مشکل خود را در آن برنامه پیدا کرده بودند، اگر چه می‌دانستیم که هنوز تعداد زیادی سراشیبی سرخوردگی، خواری و نیستی را طی می‌کنند و نمی‌توانند متوجه هم‌سانی خود و الکی‌ها، در AA شوند. وجوه مشترکی که آنها می‌دیدند در حد علائم ظاهری خلاصه می‌شد و به حدود عمیق‌تر احساسات و عواطف که در آن همدلی تبدیل به مرهمی درمانی برای تمام معتادان می‌شود، نمی‌رسید. در ماه جولای سال ۱۹۵۳ به کمک چند نفر از معتادان و عده‌ای اعضای AA که به ما و برنامه اعتقاد زیادی داشتند، انجمنی را که اکنون به نام معتادان گمنام می‌شناسیم، شروع کردیم. ما احساس می‌کردیم که که پس از آن، معتادان می‌توانند از افرادی که بهبودی‌های درازمدت دارند بعنوان نمونه استفاده کنند و همسانی‌هایی را که برای متقاعد کردن خود لازم دارند در



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 6-FA

بهبودی و لغزش

از کتابچه سفید معتادان گمنام

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

Copyright © 2002 by
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
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office-CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علائم تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-492-1

Farsi

4/02

WSO Catalog Item No. FA-3106

آنها ببینند و به خود بقبولانند که آنها هم می‌توانند پاک بمانند.
این درست همان چیزی است که ما در اساس بدان احتیاج داشتیم و در طی سالهای گذشته صحت آن برایمان کاملاً روشن شده است. به رسمیت شناختن و ایمان و اعتقاد به یکدیگر که آن راهمدلی می‌نامیم، باعث آفرینش فضائی شده است که ما می‌توانیم در آن، زمان را احساس و واقعیت را لمس کنیم و با ارزشهای روحانی که بسیاری از ما مدتها پیش گم کرده بودیم دوباره از نو آشنا شویم. ما، در این برنامه بهبودی هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ نیرو در حال رشدیم. تا بحال 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 روی پای خود بایستیم و زندگی را به همان صورت که هست بپذیریم. بنا بر این چرا از همان ابتداء شروع نکنیم؟ البته بخاطر همین چیزها بسیاری از افراد لغزش کردند و بسیاری هم بکلی مفقود شدند، اما در هر صورت تعداد زیادی ماندند و تعدادی هم پس از قدری عقب‌نشینی دوباره باز گشتند. نکته درخشان‌تر، این واقعیت است که تعداد زیادی از اعضای کنونی ما مدت زیادی است که پرهیز کامل داشته‌اند و بهتر می‌توانند به تازه‌واردان کمک کنند. دیدگاه و طرز تلقی این اعضاء که بر اساس مفاهیم روحانی قدمها و سنت‌های ما استوار شده است، قوه محرکه رشد و وحدت برنامه ماست. حالاً 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.