

خطاب به تازه وارد

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

وقتی به این جا می آید لازم نیست پاک باشید، ولی پیشنهاد می کنیم بعد از این جلسه، آمدن به جلسات را ادامه دهید و پاک بیابید. 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. می توان 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 می کردیم، 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 برای مان تجویز شده بود معتاد شدیم. بعضی از ما فقط برای همراهی با دیگران یکی دو بار مصرف کردیم و بعد فهمیدیم نمی توانیم مصرف را ترک کنیم.

بسیاری از ما سعی کردیم بر اعتیادمان چیره شویم و گاهی هم رهایی موقت ممکن می شد، ولی معمولاً کمی بعد، دوباره حتی بیش تر از قبل درگیر مصرف می شدیم.

اما این‌ها واقعاً فرقی در مسئله اصلی به وجود نمی آورد. اعتیاد نوعی بیماری پیش رونده مانند مرض قند است. ما به مواد مخدر حساسیت داریم. عاقبت ما همیشه یکسان است: زندان، تیمارستان، یا مرگ. اگر زندگی شما غیرقابل اداره شده و نمی خواهید مجبور به مصرف مواد باشید، ما راه چاره‌ای پیدا کرده‌ایم. این‌ها قدم‌های دوازده گانه معتادان گمنام است که ما برای مهار بیماری مان، در زندگی روزمره خود آن‌ها را به کار می بندیم.

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

۲. ما به این باور رسیدیم که نیرویی برتر می تواند 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 ترانامه اخلاقی بی باکانه و جست و جوگرانه 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 ترانامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱. ما از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقای رابطه آگانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جوایب آگاهی از اراده 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 نمی شود. به محض این که ما مصرف هر نوع مواد (بله، این شامل الکل، ماری جوانا و علف هم می شود) را قطع می کنیم، رودرروی احساساتی قرار می گیریم که قبلاً هرگز در برخورد با آن‌ها موفق نبوده‌ایم. حتی احساساتی را تجربه می کنیم که در گذشته قادر به حس کردن شان هم نبودیم. ما کم کم باید تمایل پیدا کنیم تا با احساسات قدیمی و جدیدی که هر لحظه بروز می کنند، روبه‌رو شویم.

ما یاد می گیریم که احساسات را تجربه کنیم و درک می کنیم هیچ یک به ما صدمه ای نمی زند، مگر این که به عمل تبدیل شوند. ما وقتی دچار احساساتی می شویم که نمی توانیم از پس شان بر بیاییم، به جای عمل از روی این احساسات، با یکی از اعضای NA تماس می گیریم. با در میان گذاشتن احساسات مان، یاد می گیریم چگونه با آن‌ها روبه‌رو شویم. ممکن است اعضای انجمن، تجربه مشابهی داشته باشند و بتوانند چیزی را که به حال شان مفید واقع شده با ما در میان بگذارند. به خاطر داشته باشید: تنهایی هم نشین خوبی برای معتاد نیست.

دوازده قدم، دوستان جدید و راهنما، همه به ما کمک می کنند تا با این احساسات روبه‌رو شویم. در NA، خوشی‌های ما با به مشارکت گذاشتن چند برابر می شود و ناراحتی‌هایمان نیز با مشارکت، کاهش می یابد. برای اولین بار در عمرمان، مجبور نیستیم به تنهایی 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 می کنیم به محض آشنا شدن با اعضای انجمن در محدوده خودتان، به دنبال راهنما بگردید. این که از کسی بخواهید راهنمای شما شود، برای او نوعی امتیاز محسوب می شود؛ بنابراین در این درخواست تردید نکنید. ارتباط راهنما و رهجو، چیزی است که هر دو طرف از آن فایده می برند؛ همه ما برای کمک کردن و کمک گرفتن این جا هستیم. ما که در حال بهبود هستیم باید آن چه را که یاد گرفته‌ایم با شما تقسیم کنیم تا رشدمان در برنامه NA و توانایی مان در زندگی بدون مواد برقرار بماند.

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

به جلسات بیابید، با روشن بینی گوش دهید، برسید، شماره تلفن‌ها را بگیرید و به دیگران تلفن بزنید. و فقط برای امروز، پاک بمانید.

مایلیم به شما یادآوری کنیم که NA، یک برنامه گمنام است و گمنامی شما اکیداً محفوظ خواهد ماند. «برای ما مهم نیست شما چه چیز و چه قدر مصرف می کردید یا مواد را از کجا تهیه می کردید. ما کاری به دارایی یا نداری شما یا این که در گذشته چه کارهایی کرده‌اید نداریم. تنها

