

به معتادان گمنام خوش آمدید

به اولین جلسه‌تان در NA خوش آمدید. NA راهی را برای زندگی بدون مواد مخدر به معتادان پیشنهاد می‌کند. اگر مطمئن نیستید که معتاد هستید نگران آن نباشید. شرکت در جلسات را ادامه دهید. فرصت لازم را برای این که خودتان به نتیجه برسید خواهید داشت.

اگر شما هم مثل بسیاری از ما باشید، احتمالاً مانند وقتیکه ما برای اولین بار به جلسات NA وارد شدیم کاملاً عصبی هستید و فکر می‌کنید که توجه همه در جلسه به سوی شما جلب شده است. اگر چنین است، این تنها شما نیستید که این احساس را دارید. بسیاری از مانیز چنین احساسی را داشتیم. به عبارتی «اگر درمانده و سردرگم هستید، احتمالاً جای درستی آمده‌اید» ما اغلب می‌گوئیم هیچکس اشتهاً به جلسات NA نمی‌آید، چون کسانی که معتاد نیستند وقت خود را در مورد معتاد بودن یا نبودن خود تلف نکرده و حتی در مورد آن فکر هم نمی‌کنند. اما اگر در مورد اینکه آیا معتاد هستید یا خیر، شک دارید، احتمالاً هستید. فقط به خودتان فرصت دهید که مشارکت ما را در مورد گذشته‌مان بشنوید، شاید چیزی که برایتان آشنا باشد در آن پیدا کنید. فرقی نمی‌کند که شما همان مواد مخدری را که دیگران نام می‌برند، مصرف کرده یا نکرده‌اید. چنانچه مایل هستید مصرف مواد مخدر را متوقف کنید، اهمیتی ندارد که چه ماده مخدری مصرف می‌کرده‌اید، در هر حال به جمع ما خوش آمدید. اکثر معتادان احساسات مشترکی را درباره اعتیاد تجربه می‌کنند. ما از طریق تمرکز و پرداختن به نکات مشترکمان به جای تفاوت‌هایمان است که می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم.

شاید شما احساس ناامیدی کرده و می‌ترسید. شاید فکر می‌کنید که این برنامه هم مثل دیگر تلاش‌های شما موثر نخواهد بود. شاید فکر می‌کنید برای افراد دیگری بجز شما موثر است، چرا که

احساس می‌کنید با ما تفاوت دارید. بسیاری از ما نیز اوائل که با NA آشنا شده بودیم همین احساس را داشتیم و با اینکه می‌دانستیم دیگر نمی‌توانیم به مصرف مواد مخدر ادامه دهیم، ولی نمی‌دانستیم که چگونه مصرف آن را متوقف کنیم و پاک بمانیم. همه ما از رها کردن چیزی که آن قدر برایمان مهم شده بود وحشت داشتیم. پی‌بردن به اینکه تنها لازمه عضویت در NA تمایل به قطع مصرف است موجب آرامش خاطر می‌باشد.

در آغاز اکثر ما برای امتحان کردن یک راه تازه در زندگی، بدگمان بوده و وحشت داشته‌ایم. تنها چیزی که نسبت به آن مطمئن بودیم این بود که راه‌های قبلی برای ما کارساز نبودند. حتی پس از پاکی نیز مسائل به فوریت تغییر نکردند. اغلب حتی فعالیت‌های معمول ما چون رانندگی یا استفاده از تلفن، عجیب و غریب به نظر می‌رسید و ما را به وحشت می‌انداخت تا نهایتاً تبدیل به اشخاصی شدیم که حتی هویت خود را تشخیص نمی‌دادیم. اینجاست که انجمن و حمایت دیگر معتادان پاک، یاری‌دهنده است. این آغاز مرحله اطمینان کردن به دیگران است زیرا که دلگرمی آنان موردنیاز ما است.

در حال حاضر ممکن است فکر کنید: «بله، اما...» یا «چه می‌شد اگر...؟» حتی اگر شک و تردید دارید می‌توانید برای شروع از این پیشنهادها ساده استفاده کنید: تا جایی که ممکن است در جلسات NA شرکت کنید و فهرستی از شماره تلفن‌های اعضای NA تهیه کنید، تا بطور مرتب و خصوصاً در مواقعیکه انگیزه مصرف مواد مخدر در شما زیاد می‌شود از آن استفاده کنید. وسوسه به روزها و ساعتی که جلسات NA برگزار می‌شود محدود نیست. ما امروز پاک هستیم زیرا که از دیگران کمک خواسته‌ایم. آن چیزی که به ما کمک کرد می‌تواند شما را نیز یاری دهد. 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. زیرا که طبیعی‌ترین کار برای یک معتاد،

مصرف مواد مخدر است. بسیاری از ما برای اینکه بتوانیم از مصرف مواد مخدر خودداری کنیم، مجبور شدیم که تغییرات شدید جسمی، روانی، احساسی و روحانی زیادی را متحمل شویم. قدم‌های دوازده‌گانه NA راهی را برای تغییر به ما پیشنهاد می‌کند. بطوری که گفته‌اند «شاید شما بتوانید فقط با آمدن به جلسات پاک شوید، ولی اگر می‌خواهید پاک بمانید و بهبودی را تجربه کنید نیاز است که قدم‌های دوازده‌گانه را تمرین نمایید» این امر مهمتر از آن است که به تنهایی قادر به انجام آن باشید. در انجمن NA ما یکدیگر را برای یادگیری یک زندگی جدید و سالم، به دور از مواد مخدر حمایت می‌کنیم.

در اولین جلسه، کسانی را که مدت‌های مختلفی پاک بوده‌اند ملاقات خواهید کرد. شاید از اینکه آنها توانسته‌اند برای چنین مدتی پاک باقی بمانند متعجب شوید، لیکن اگر به شرکت در جلسات NA ادامه دهید و پاک بمانید، درخواهید یافت که این کار چگونه صورت می‌گیرد. یک احترام متقابل و احساس مواظبت و مراقبت از یکدیگر در میان معتادان پاک وجود دارد، چرا که همه ما به بدبختی و فرومایگی اعتیاد غلبه کرده‌ایم. ما به یکدیگر مهر می‌ورزیم واز یکدیگر برای بهبودیمان حمایت و پشتیبانی می‌کنیم. برنامه NA شامل اصول روحانی است که ما دریافته‌ایم در پاک ماندمان به ما کمک می‌کند. در این جا چیزی از شما خواسته نمی‌شود، اما پیشنهادهای زیادی دریافت خواهید کرد. این انجمن فرصتی را برای ما فراهم می‌آورد که آنچه را دریافته‌ایم به شما نیز ارائه کنیم: راهی برای زندگی پاک. زیرا که می‌دانیم «فقط با دادن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.» پس خوش آمدید. خوشحالیم از اینکه به اینجا رسیده‌اید و امیدواریم که تصمیم به ماندن بگیرید. این موضوع مهمی است که بدانید ذکر خداوند را در جلسات NA خواهید شنید. آنچه را که بدان اشاره می‌کنیم، قدرتی مافوق ماست که چیزی را که غیرممکن به نظر می‌رسد، ممکن می‌سازد. ما آن قدرت را اینجا در برنامه NA، در جلسات و در دیگران پیدا کرده‌ایم. این اصل



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 22-FA

به معتادان گمنام

خوش آمدید

این جزوه برای پاسخگویی به تعدادی از سؤالاتی که ممکن است شما در مورد برنامه معتادان گمنام داشته باشید تهیه گردیده. پیام ما بسیار ساده است: ما راهی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر پیدا کرده‌ایم و خوشحال می‌شویم آنرا با هرکس که با مواد مخدر مشکل دارد، در میان بگذاریم.

شماره تلفن‌های NA در منطقه شما

Five horizontal lines for contact information.

روحانی است که برای ما کارساز شده است تا « روز به روز » و گاهی نیز که یک روز برای ما طولانی به نظر می‌رسد پنج دقیقه، پنج دقیقه بدون مصرف مواد مخدر زندگی می‌کنیم. ما به کمک یکدیگر قادر به انجام کارهایی هستیم که هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبودیم. از شما دعوت می‌کنیم تا زمانی که خودتان توانائی و امید پیدا نکرده‌اید، به امیدواری و نیروی ما اتکا کنید. زمانی فرا خواهد رسید که شما نیز مایل خواهید شد آنچه را که رایگان و براحتی در اختیارتان قرار داده شده، با دیگران در میان بگذارید.

به جلسات بازگردید — زیرا که بهبودی ممکن است.

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'Été

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 1-55776-494-8

Farsi

4/02

WSO Catalog Item No. FA-3122