

## 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 بطور مرتب گرد هم می‌آییم تا به کمک هم پاکی خود را حفظ کنیم. این برنامه، یک برنامه پرهیز کامل از هرگونه ماده مخدر است. تنها لازمه 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. برنامه ما مرکب از اصولی است که بسیار ساده بیان شده‌اند و ما می‌توانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار بندیم. نکته بسیار مهم این برنامه، عملی بودن آن است.

در معتادان گمنام هیچ شرط و شروطی وجود ندارد. ما به هیچ سازمانی وابسته نیستیم. حق عضویتی نداریم و 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، مذهب، نژاد و جنسیت می‌تواند به ما بپیوندد.

برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چقدر مصرف کرده‌اید و یا آنرا از چه کسی و از کجا خریده‌اید. کارهایی که در گذشته کرده‌اید و یا دارائی و نداری شما برای ما بی‌تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد، این است که شما می‌خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم. در اینجا تازه‌واردان از همه مهمترند زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

## ما بهبود پیدا می کنیم

وقتی ما به آخر خط می‌رسیم و درک می‌کنیم که چه با موادمخدر و چه بدون آن، نمی‌توانیم مثل یک انسان زندگی کنیم، همگی با یک مسئله بغرنج روبرو هستیم. آیا کار دیگری مانده است که انجام نداده 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 دردسترس همه قرار دارد. این برنامه، یک برنامه روحانی ساده و غیر مذهبی، به نام معتادان گمنام است.

## 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 می‌بایستی آنرا 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 اینطور 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 و یا مذاهب شدیم، اما هیچ یک از آنها برای حل مشکل ما کافی نبود. بیماری ما همیشه یا دوباره عود می‌کرد و 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 بیماری رنج برده‌ایم که درمان شناخته‌شده‌ای ندارد. اما به هر حال می‌توان آن را در نقطه‌ای از فعالیت باز داشت و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد.

## فقط برای امروز

به خودت بگو:

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

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

فقط برای امروز، برنامه‌های خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز، به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگی 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.

مادامیکه این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت

## معتاد کیست؟

اکثر ما برای جواب دادن به این سؤال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب می‌دانیم! 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 تهیه‌اش می‌گشتیم. ما زندگی می‌کردیم که مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم. خیلی ساده، معتاد، زن یا مردی است که زندگی‌اش را مواد مخدر کنترل کند. ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیشرونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است.

Reprinted from the Basic Text, معتادان گمنام.

© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
FA9130 8/19

## سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام

ما آنچه را که داریم فقط با مراقبت کامل می‌توانیم حفظ کنیم و همانطور که آزادی فردی ما از قدمهای دوازده‌گانه سرچشمه می‌گیرد، به همان صورت آزادی گروه نیز به سنت‌های ما بستگی دارد.

تا زمانی که پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می‌کند از آنچه که ما را از هم جدا می‌نماید محکمتر باشد، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

۱- منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت N.A. 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 باستثنا مواردی که بر گروه‌های دیگر و N.A. در کل اثر بگذارد.

۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.

۶- یک گروه N.A. هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند، یا نام N.A. را به آنها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

۷- هر گروه N.A. میبایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸- معتادان گمنام بایست همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

۹- N.A. تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدانها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

۱۰- معتادان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام N.A. 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.

درک این سنت‌ها به مرور و به آهستگی برای ما امکان‌پذیر خواهد شد. ما از راه صحبت با اعضا و تماس با دیگر گروه‌ها، اطلاعاتی کسب می‌کنیم، اما معمولاً پس از شروع فعالیت در کارهای خدماتی است که کسی به ما خواهد گفت: "بهبودی هریک از ما به وحدت NA بستگی دارد." این وحدت به کیفیت پیروی ما از سنت‌های مان مربوط است. سنت‌های دوازده‌گانه NA غیر قابل دستکاری است. آنها رهنمودهایی هستند که جمعیت ما را آزاد و زنده نگاه می‌دارند.

با پیروی از این رهنمودها، در ارتباط با دیگران و اجتماع، از بسیاری از مشکلات اجتناب خواهیم کرد. این، بدان معنی نیست که سنت‌های ما تمام مشکلات را از میان بر می‌دارند. ما در هر صورت باید با مسائلی که پیش می‌آیند، نظیر مشکلات ارتباطی، اختلاف سلیقه، مباحثات داخلی و مسائل مربوط به افراد و گروه‌های خارجی، روبرو شویم، اما در هر صورت ما وقتی اصول مان را رعایت می‌کنیم، از بعضی از دردسرهایی که این مسائل به وجود می‌آورند جلوگیری به عمل خواهیم آورد.

بسیاری از مشکلات ما، همان‌هایی هستند که اعضای اولیه ما هم با آن‌ها روبرو بوده‌اند و تجربیاتی که آن‌ها به سختی بدست آوردند، باعث تولد سنت‌ها شده است. تجربه به ما نشان داده است که این اصول امروزه همان اعتباری را دارند که در شروع داشته‌اند. سنت‌های مان ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شود، حفظ می‌کنند. آن‌ها رشته‌های واقعی پیوند ما هستند و فقط با درک و اجرای شان است که کاربرد پیدا می‌کنند.

## چگونگی عملکرد

اگر شما طالب آنچه که ما داریم هستید و حاضرید برای بدست 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 غیرقابل اداره شده بود.

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

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 خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این 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 بطور 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 هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱- 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.

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 درآوردیم.



این دستور العمل، مشکل به نظر می‌رسد و ما نمی‌توانیم آن را به یکباره انجام دهیم. ما یک روزه 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 و بی‌حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل ضروری روحانی: 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 هر کس دیگر قادر است یک معتاد دیگر را درک و کمک کند. ما معتقدیم که هر چه 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 یکبار زیاد و هزار بار کافی نیست! ما بر روی این نکته قویاً تأکید 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.