

## معناد کیست ؟

اکثر ما برای جواب دادن به این سئوال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوایش را خوب می‌دانیم ! زمانی تمام زندگی و فکر و ذکر ما 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 ، معناد ، 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 .

## برنامه معتادان گمنام چیست ؟

معتادان گمنام ، یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگیشان بوده‌است. ما معتادانی هستیم که در حال بهبودیم و اکنون به طور 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. هرکس 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. کارهاییکه 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 مشکلاتن چه بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم. در اینجا تازه‌واردان از همه مهمترند زیرا ما فقط با درمیان گذاشتن آنچه که داریم ، می‌توانیم آنرا حفظ کنیم. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد کسانی که بطور 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 مهتر از خانواده ، همسر و فرزندانمان شده بود و می‌بایستی آنرا به هر قیمتی بدست می‌آوردیم. در این راه به بسیاری از مردم لطمه‌های شدید زده‌ایم اما بیش از همه خود را آزار داده‌ایم. ما بخاطر نداشتن جنبه 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 شده‌بودیم که اعتیادمان یک خودکشی تدریجی است. اما اعتیاد ، این دشمن زیرک زندگی ، قدرت انجام هرگونه اقدامی را از ما سلب کرده بود. در نهایت بسیاری از ما کارمان به زندانها کشیده شد. بسیاری دست بدامن پزشکان ، روانپزشکان و یا مذاهب شدید ، 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 ناخوشی‌ای رنج برده‌ایم که درمان

شناخته شده‌ای ندارد. اما به‌رحال می‌توان آن را در نقطه‌ای از فعالیت باز داشت و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد.

## 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 غیر قابل اداره شده بود.

۲- ما به این باور رسیدیم که یک قدرت مافوق می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به خداوند ، بدان گونه 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 یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصی ما را برطرف کند.

۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را مرتفع سازد.

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 درآوریم.

این دستوارالعمل ، مشکل به‌نظر 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 دردست داشتن اینها به سلامت به راه راست وارد شده‌ایم.

ما احساس می‌کنیم که برخورد ما با ناخوشی 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 هرچه 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 شده‌است. قبل از پیوستن به



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 1-FA

کیست، چیست،

چگونه، و چرا

از کتابچه سفید معتادان گمنام

دوازده قدم و دوازده سنت با مجوز

از خدمات جهانی AA، اقتباس گردیده

Copyright © 2001  
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 1-55776-463-8

Farsi

7/01

WSO Catalog Item No. FA-3101

۸- معتادان گمنام بایست همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

۹- N.A. تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما ما می‌توانیم هیأت‌های 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 اخلاقی را به غرایض شخصی ترجیح دهیم.

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 ناخوشی اعتیاد، باید از هر گونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم.

## 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 همان‌صورت 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 به‌خوبی 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 گونه ممکن خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگذاران مورد اعتماد ما میباشند، آنها حکومت نمی‌کنند.

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

۴- هر گروه بایست مستقل باشد باستثناء مواردی که بر گروه‌های دیگر و N.A. در کل اثر بگذارند.

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، مبدا 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.