



Narcotics Anonymous®

معناتدان گمنام

IP NO. 1-FA

کیست، چیست،
چگونه، و چرا

از کتابچه سبید معناتدان گمنام

دوازده قدم و دوازده سبب یا مجوز
از خدمات جهانی AA، اقتباس گردیده

Copyright 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

WorldServices Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel.(818)773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Services Office - EUROPE
48 Rue de l'Écl
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. + 32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World services 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, The NA Way

علامت تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-463-8 Farsi 7/01

WSO Catalog Item No. FA-3101

۸- معناتدان گمنام بایست همیشه غیر حرفه ای باقی بماند ، اما مراکز خدماتی ما میتوانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند .
۹-NA تحت این عنوان ، هرگز نبایست سازماندهی شود ، اما ما میتوانیم هیئت های خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدانها خدمت میکنند ، مسئول باشند .
۱۰- معناتدان گمنام ، هیچ عقیده ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA 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 یاد اور این است که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم .

معناتدان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه ای میدانستیم ، اما ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم . الکل ، یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلا به بیماری اعتیاد ، باید از هر گونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم .

سنتهای دوازده گانه معناتدان گمنام

ما آنچه را که داریم فقط با مراقبت کامل حفظ کنیم و همان طور که آزادی فردی ما از قدمهای دوازده گانه سرچشمه میگردد ، به همان صورت آزادی گروه نیز به سنتهای ما بستگی دارد
تا زمانی که پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند از آنچه که ما را از هم جدا مینماید محکم تر باشد ، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت .
۱- منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد . بهبودی شخصی به وحدت NA 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 خدمتگزاران مورد اعتماد ما می باشند ، آنها حکومت نمی کنند .
۳- تنها لازمه عضویت ، تمایل به قطع مصرف است .
۴- هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروههای دیگر و NA در کل اثر بگذارند .
۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد ، رساندن پیام به معناتدی که هنوز در عذاب است .
۶- یک گروه NA هرگز نبایست هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه گذاری کند ، یا نام NA را به آنها عازیت دهد ، مبدا مسائل مالی ، ملکی و شهرت ، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد .
۷- هر گروه NA می بایست کاملاً ملکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند .

معناد کیست؟

اکثر ما برای جواب دادن به این سوال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب میدانیم از 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 تهیه اش می گشتیم. ما زندگی می کردیم که مصرف کنیم و مصرف می کردیم که زندگی کنیم. خیلی ساده، معناد زن یا مردی است که زندگی اش را مواد مخدر کنترل کند. ما کسانی هستیم که در جنگال یک بیماری مزمن و پیشرونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است.

برنامه معنادان گمنام چیست؟

معنادان گمنام، یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگیشان بوده است. ما معنادانی هستیم که در حال بهبودیم و اکنون به طور مرتب گرد هم می آیم تا به کمک هم پاکی خود را حفظ کنیم. این برنامه، یک برنامه پرهیز کامل از هر گونه ماده مخدر است. تنها لازمه عضویت در این انجمن تا بل به قطع مصرف مواد مخدر است. پیشنهاد می کنیم که در این مورد روشن بین باشید و این فرصت را از دست ندهید. برنامه ما مرکب از اصولی است که بسیار ساده بیان شده اند و ما میتوانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار بندیم. نکته بسیار مهم این برنامه، عملی بودن آن است.

در معنادان 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 می تواند به ما بپیوندد.

برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چه مقدار مصرف کرده اید و یا آن را از چه کسی و از کجا خریده اید. کارهایی که در

گذشته کرده اید و یا دارائی و نداری شما برای ما بی تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد، این است که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می توانیم به شما کمک کنیم. در اینجا تازه واردان از همه مهمترند زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم، می توانیم آن را حفظ کنیم. تجربه گروهی ما نشان می دهد کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می کنند پاک می مانند.

چرا اینجا هستیم؟

قبل از پیوستن به انجمن معنادان گمنام، ما اختیار زندگی خود را کاملاً از دست داده بودیم و دیگر نمی توانستیم مانند دیگران زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. برای زندگی به سبزی متفاوت نیاز داشتیم و تصور می کردیم که آن را در مواد مخدر پیدا کرده ایم. برای ما مواد مخدر مهمتر از خانواده، همسر و فرزندانمان شده بود و می بایستی آن رابه هر قیمتی بدست می آوردیم. در این راه به بسیاری از مردم لطمه های شدید زده ایم اما بیش از همه خود را آزار داده ایم. ما بخاطر نداشتن جنبه قبول مسئولیتهای فردی، در واقع خودمان برای خودمان گرفتاری درست می کردیم و اینطور به نظر می رسید که نمی توانیم زندگی را آنتور 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 با دوباره عود می کرد و یا بدتر می شد. تا اقصیت از روی ناچاری در معنادان گمنام به یکدیگر پناه آوردیم.

پس از پیوستن به انجمن معنادان گمنام متوجه شدیم که ما افرادی بیمار هستیم و از بیماری رنج برده ایم که درمان

شناخته شده ای ندارد. اما بهر حال می توان آن را در نقطه ای 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 آماده اید که قدمهای خاصی را بردارید. این ها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته اند.

۱- ما اقرا کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود.

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

۳- ما تصمیم گرفتیم که اداره و زندگیمان را به مراتب خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.

۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجو گرانه از خود تهیه کردیم.

۵- ما چگونگی دقیق خطا هایمان را به خداوند، به خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را بر طرف کند.

۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را بر طرف کند.

۸- ما با 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 هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شدیم و فقط جریای 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 معنادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

این دستورالعمل، مشکل به نظر می رسد و ما نمی توانیم آنرا به یکباره انجام دهیم. ما یکروزه معناد نشده ایم. بنابراین، به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید.

تنها مسئله ای که بیش از هر چیز دیگر باعث ناکامی ما در بهبودی می شود، موضوع بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل ضروری روحانی: صداقت، روشن بینی و تمایل می باشد. ما با در دست داشتن آنها به سلامت به راه راست وارد شده ایم.

ما احساس می کنیم که برخورد ما با ناخوشی اعتیاد، کاملاً واقع بینانه است. هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معناد به معناد دیگر را ندارد. ما معتقدیم که روشمان عملی است. زیرا یک معناد بهتر از هر کس دیگر قادر است یک معناد دیگر را درک و کمک کند. ما معتقدیم که هر چه زودتر با مشکلات اجتماعی روز مره خود روبرو شویم، به همان نسبت سریع تر می توانیم 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، می دانید که مصرف یکبار زیاد و هزار با کافی نیست! اما بر روی این نکته تویاً تاکید می کنیم. زیرا میدانیم که مصرف هر گونه ماده مخدر، به هر شکلی و جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادمان را دوباره شعله ور می کند. تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر داروهای مخدر، باعث لغزش بسیاری از معنادان شده است. قبل از پیوستن به