



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 14

تجربه یک
معتاد با
پذیرش،
ایمان و تعهد

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

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'Étè
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



This is NA Fellowship-approved Literature.

Narcotics Anonymous, , , The NA Way

Are registered trademarks of

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 0-912075-26-0 English 5/98

WSO Catalog Item No. EN -3114

تجربه یک معتاد با پذیرش ، ایمان و تعهد

وقتی که من به برنامه NA پیوستم ، مشکل خود را تشخیص داده بودم . من تمایل داشتم قطع مصرف کنم ولی نمی دانستم چگونه . به دلیل ماهیت اعتیاد ، تمامی زندگی من در به دست آوردن مواد ، مصرف کردن و پیدا کردن روش های جدید برای بدست آوردن بیشتر ، خلاصه شده بود . همه خصوصیات شخصیتی من ، این وسوسه دائمی را تقویت می کرد . من به نحو کاملاً خود محورانه ای سعی داشتم زندگی ام را از طریق فریب دادن آدم ها و دستکاری شرایط به نفع خودم ، اداره کنم . من کاملاً کنترل را از دست داده بودم . این وسوسه دائمی ، مرا به مصرف مداوم مواد ، بر خلاف خواسته ام و با علم این که این کار باعث تخریب خودم بوده و بر علیه غریزه بقای من است ، وادار می کرد . من که به مرز دیوانگی و نهایت درماندگی رسیده بودم ، دست از جنگیدن برداشتم و پذیرفتم که یک معتاد هستم ، که زندگی ام کاملاً غیر قابل اداره شده و در برابر بیماری ام عاجز هستم . قدرت اراده من نتوانست بدن بیمارم را که به گونه ای اجباری هوس مواد را داشت تغییر دهد . کنترل شخصی من قادر نبود ذهن بیمارم را که باور داشت برای فرار از واقعیت ، باید موادی مصرف کرد تا حال آدم عوض شود ، را تغییر دهد . همچنین عالی ترین ایده آلهای من ، نتوانستند روح بیمار ، حيله گر و کاملاً خود محور من را تغییر دهند . به محض این که من توانستم واقعیت عجز خود را بپذیرم ، دیگر نیاز داشتم مواد مصرف کنم . پذیرش شرایطم ، یعنی عجز در برابر اعتیاد و غیر قابل اداره شدن زندگیم ، کلید بهبودی من بود .

با کمک معتادان در حال بهبودی در جلسات NA ، من ، دقیقه به دقیقه ، ساعت به ساعت ، روز به روز از مصرف مواد پرهیز کردم . هنوز می خواستم نشئه شوم . زندگی بدون مواد غیر قابل تحمل بود . تسلیم ، باعث شده بود حتی احساس ناامیدی بیشتری بکنم و برای

مقابله با این احساس ، ذهنم به من می گفت که دوباره مواد مصرف کنم . پذیرش عجزم و غیر قابل اداره شدن زندگی ام ، در من نیاز به نیرویی به وجود آورد که از بیماری هم قوی تر بود و قادر بود ماهیت ((خود مخرب)) مرا تغییر دهد . کسانی را که در جلسات می دیدم به من می گفتند که در برنامه NA ، نیرویی قدرتمند تر از اعتیادشان را یافته اند این افراد برای ماهها یا سالها پاک مانده بودند و حتی نمی خواستند دیگر مواد مصرف کنند . آن ها به من گفتند که من می توانم تمایل به مصرف مواد را از طریق زندگی به روال NA از دست بدهم . من چاره ای نداشتم جز این که حرفشان را باور کنم . من دکترها ، روانشناس ها ، بیمارستان ها ، آسایشگاه های روانی ، تغییرات شغلی ، ازدواج ها و طلاق ها را آزمایش کرده بودم و هیچ کدام نتیجه ای نداشت . به نظر می رسید ولی من در NA ، امید را دیدم . من معتادانی را دیدم که بیماری شان را بهبود بخشیده بودند . من به این باور رسیدم که می توانم نحوه زندگی بدون مواد را یاد بگیرم . در NA ، من ایمانی را که برای شروع به تغییر نیاز داشتم ، پیدا کردم .

در این مقطع ، من مصرف مواد را قطع کرده و با بی میلی ، باور کردم که می توانم به پرهیز از مصرف مواد ادامه دهم . افکار و احساسات من کماکان مثل یک معتاد بود ، فقط مواد مصرف نمی کردم . همان خصوصیات و شخصیت همیشگی را داشتم . هر چیزی که درباره من بود ، ((خود تخریبی)) مرا تقویت می کرد . لازم بود تغییر کنم و گرنه دوباره مصرف را شروع می کردم . من رضعیم را پذیرفته بودم و باور کرده بودم که می توانم بهبود پیدا کنم . به این منظور ، من باید به طور کامل به اصول روحانی برنامه NA ، متعهد می شدم . با کمک راهنمایم ، من تصمیم گرفتم که زندگی و اراده ام را به مراقبت خداوند ، بدانگونه که او را درک می کردم ، بسپارم . برای من این یک نقطه عطف بود . این تصمیم نیاز به پذیرش مداوم ، ایمان همواره رو به افزایش و یک تعهد روزانه به بهبودی ، را داشت . سپردن زندگی و اراده ام به خداوند ، نیازمند این بود که من خود را بشناسم و فعالانه سعی کنم روش هایم در برخورد با

واقعیت را تغییر دهم . این اقدام ، صداقت را به زندگی ام وارد کرد . برنامه NA ، بدین گونه برای من کار می کند : من بیماری ام را می پذیرم ، ایمان پیدا می کنم که برنامه می تواند مرا تغییر دهد و به اصول روحانی بهبودی متعهد می شوم .

حالا عملکرد مورد نیاز است . اگر تغییر نکنم احساس بدبختی نموده و دوباره به سمت مصرف باز خواهم گشت . عملکردهای پیشنهادی برنامه NA ، می تواند خصوصیات و شخصیت مرا تغییر دهد من با نوشتن هر آنچه که انجام داده ام و هر احساسی که داشته ام ، صادقانه خودم را بررسی می کنم . من خود را با گفتن محرمانه ترین ترس ها ، خشم ها و رنجش هایم به خداوند و یک انسان دیگر بر ملا می کنم . با انجام این اعمال ، گذشته دیگر کنترلی بر زندگی من ندارد و من آزاده تا امروز با ایده آل هایم زندگی کنم . من شروع به رفتار متفاوتی کرده و آماده می شوم تا توسط خداوند تبدیل به کسی بشوم که او می خواهد .

من با درخواست از خداوند برای رها شدن از کمبودهای اخلاقی ام ، شروع به ایجاد یک تصویر منطقی از خود بر اساس واقعیت کرده ام . با جبران خسارتی که به دیگران زده ام ، من یاد گرفته ام که چگونه خود و دیگران را ببخشم .

من بطور مرتب رفتارم را مرور کرده و در اسرع وقت ، اشتباهاتم را اصلاح می کنم و بطور مداوم ، اعتماد و ایمانم به اصول روحانی را گسترش می دهم . من تجربه خود و برنامه مان را با دیگران تقسیم کرده و سعی می کنم بر اساس اصولی که آموخته ام زندگی کنم . این دوازده قدم ، باعث شدند تا من مصرف خود را قطع کرده و وسوسه مصرف را از دست بدهم و راه جدیدی برای زندگی کردن پیدا کنم .