



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 16

# خطاب به تازه وارد

Twelve Steps  
reprinted for adaptaion by permission of  
AA World Services Inc.

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'Été  
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 0-912075-27-9 English 5/98

WSO Catalog Item No. EN -3116

تقسیم کنیم تا از رشد خود در برنامه NA و توانایی مان در عملکرد بدون مواد مخدر، محافظت کنیم. این برنامه امید را به شما تقدیم می کند. تنها چیزی که لازم است با خود بیاورید، تمایل به قطع مصرف مواد و تلاش برای این شیوه جدید زندگی است. به جلسات بیایید، با روشن بینی گوش دهید، سئوالات خود را بپرسید، شماره تلفن ها را بگیرید و از آن ها استفاده کنید. فقط برای امروز پاک بمانید.

همچنین به شما یاد آوری می کنیم که NA، یک برنامه گمنام است و گمنامی شما، اکیداً به شکلی اطمینان بخش حفظ خواهد شد. برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چه قدر مصرف می گردید یا با چه کسانی در ارتباط بودید و در گذشته چه کارهایی کرده اید، دارایی و نداری برای ما مهم نیست، تنها چیزی که برای ما مهم است این است که می خواهید در مورد مشکل تان چه بکنید و ما چگونه میتوانیم به شما کمک کنیم.

## شماره تلفن

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## خطاب به تازه وارد

NA یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد مشکل اصلی زندگی شان بوده است ما معتادان در حال بهبودی هستیم که مرتب دور هم جمع می شویم تا به پاک ماندن یکدیگر کمک کنیم. در این انجمن هیچ شهریه و وجهی دریافت نمی شود. تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف مواد می باشد. وقتی به اینجا می آید لازم نیست پاک باشید ولی پیشنهاد می کنیم بعد از اولین جلسه، آمدن به جلسه را ادامه داده و پاک بیاید. مجبور نیستید برای کمک گرفتن از NA منتظر یک "اوردز" (مسمومیت از طریق مصرف بیش از حد مواد) یا محکومیت زندان باشید. همچنین اعتیاد، وضعیتی نیست که هیچگونه امیدی برای بهبودی در آن وجود نداشته باشد. می توان به کمک برنامه دوازده قدمی انجمن معتادان گمنام و یاری معتادان در حال بهبودی، بر میل به مصرف مواد غلبه کرد.

اعتیاد بیماری است که هر کس می تواند دچار آن شود. بعضی از ما برای لذت بردن و بعضی برای سرکوب احساساتی که از قبل داشتیم، مواد مصرف می کردیم. عده ای دیگر از ما از سایر بیماری های جسمی و روانی رنج می بردیم و به داروهای تجویز شده در طول بیماری مان معتاد شدیم. بعضی از ما از سر تفتن، چند باری به جمع مصرف کنندگان مواد ملحق شده و بعدها فهمیدیم که نمی توانیم مصرف مان را قطع کنیم. بسیاری از ما سعی کردیم که بر اعتیادمان فائق شویم و بعضی اوقات هم رهایی موقت ممکن می شد ولی معمولاً به دنبال آن درگیر مصرفی بیش از پیش می شدیم.

شرایط هر چه که بود، مهم نیست. اعتیاد یک بیماری پیش رونده مانند دیابت است. ما به مواد مخدر حساسیت داریم. پایان راه ما همیشه مشابه است: زندان، تیمارستان و مرگ. اگر زندگی تان غیر قابل اداره شده و شما نمی خواهید مجبور به مصرف مواد باشید، ما یک راه یافته ایم و آن دوازده قدم انجمن معتادان گمنام است که استفاده روزانه از آن ها به ما کمک می کنند تا بر بیماری خود غلبه کنیم:

۱- ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.

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

۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت 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 برطرف کند.

۸- ما فهرستی از تمام کسانی که به آن ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن ها 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 شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

بهبودی تنها با پاک بودن حاصل نمی شود. به محض این که ما مصرف تمام مواد (بله، این به معنی الکل، ماری جوآنا و علف نیز هست) را قطع می کنیم، رو در روی احساساتی قرار می گیریم که قبلاً هرگز در برخورد با آن ها موفق نبودیم. حتی احساساتی را تجربه می کنیم که در گذشته قادر به حس کردن شان نبودیم. ما باید تمایل داشته باشیم که احساسات قدیمی و جدیدمان را به محض اینکه در ما بوجود می آیند، ببینیم.

ما یاد می گیریم که احساسات را تجربه کنیم و درک می کنیم که آن ها به ما صدمه ای نمی زنند مگر این که با آن ها مقابله کنیم.

اگر دچار احساساتی می شویم که نمی توانیم از پس شان بر بیاییم. به جای جنگیدن با آن ها، با یکی از اعضای NA، تماس می گیریم.

از طریق مشارکت کردن، ما یاد می گیریم که چگونه با احساسات مان روبرو شویم. احتمال زیادی وجود دارد که اعضای انجمن، تجربه مشابهی را داشته و آنچه که برای آنها کار کرده است را با ما در میان بگذارند.

بخاطر داشته باشید، تنهایی برای یک معتاد، هم نشین خوبی نیست. دوازده قدم، دوستان جدید و راهنما ها به ما کمک می کنند تا با این احساسات روبرو شویم. در NA، خوشی های ما با تقسیم تجربه روزهای خوب مان چند برابر شده و ناراحتی هایمان نیز از طریق مشارکت کاهش می یابند.

برای اولین بار در زندگی مان، ما مجبور نیستیم چیزی را به تنهایی تجربه کنیم. حالا که ما یک گروه داریم، قادریم رابطه ای را با نیروی برتری که همیشه با ماست، برقرار کنیم. پیشنهاد می کنیم به محض آشنا شدن با اعضای منطقه تان، به دنبال یک راهنما بگردید. این که از کسی بخواهید راهنمای شما شود، برای او یک امتیاز محسوب می شود، بنابراین در این درخواست تردید نکنید. راهنما رهجو شدن یک تجربه با پاداش دوطرفه است. همه ما اینجا هستیم تا کمک کنیم و کمک بگیریم. ما کسانی که در حال بهبودی هستیم باید آنچه را که یاد گرفته ایم با شما