



Narcotics Anonymous

معتادان گمنام

IP NO. 23

پاک ماندن

در دنیای

بیرون

بعضی از ما مجبور بودیم بعد از ترخیص ، انتظارات مان را با دنیایی کاملاً متفاوت وفق دهیم . انجمن معتادان گمنام قادر نیست مثل یک معجزه ، دنیای اطراف ما را تغییر دهد . این برنامه به ما امید ، آزادی و راهی به سوی یک زندگی متفاوت را به وسیله تغییر خودمان ارائه می دهد. ممکن است ما با شرایطی روبرو شویم که نسبت به گذشته تغییری نکرده اند ولی از طریق برنامه NA ، ما می توانیم نحوه برخوردمان با آنها را تغییر دهیم . تغییر دادن خودمان باعث تغییر زندگی مان می شود.

ما می خواهیم به شما خوش آمد بگوییم . NA به صدها هزار نفر از معتادان کمک کرده است تا پاک زندگی کنند ، زندگی را تحت شرایط آن بپذیرند و زندگی ای را شروع کنند که واقعاً ارزش آن را دارد.

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. J, 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 0-91207-333-3

English

11/96

WSO Catalog Item No. EN -3123

روزانه برای خود تنظیم کنیم . عملکرد روزانه ، راه ما در قبول مسئولیت برای بهبودی مان می باشد. به جای اولین بار مصرف ، ما کارهای زیر را انجام می دهیم :

- هر طور که شده ، اولین بار را مصرف نکنید .
- به یک جلسه NA بروید .
- از نیروی برترتان بخواهید برای امروز شما را پاک نگه دارد.
- با راهنمایان تماس بگیرید.
- نشریات NA را بخوانید.
- با سایر معتادان در حال بهبودی حرف بزنید.
- دوازده قدم انجمن معتادان گمنام را کار کنید.

ما کارهایی را که برای پاک ماندن لازم است انجام دهید بیان کردیم . کارهایی هم هست که ما نباید انجام دهیم . در جلسات NA ، اغلب می شنویم که ما باید روش قدیمی زندگی مان را تغییر دهیم . این بدان معنی است که ما هیچ نوع ماده مخدوری را مصرف نمی کنیم . همچنین ما فهمیده ایم که نباید به مکان هایی که در آنها مصرف می کردیم برویم و نیز با کسانی که مصرف می کردیم ، نباید معاشرت کنیم . وقتی به خودمان اجازه دهیم که دور و بر آشنایان و مکان های قدیمی دوران مصرف پرسه بزنیم ، در واقع خودمان را برای لغزش آماده کرده ایم . ما در مقابل اعتیاد عاجز هستیم . این افراد و مکان ها ، هرگز در گذشته به ما کمک نکردند تا پاک بمانیم . احمقانه است اگر فکر کنیم که شرایط فرق کرده است

برای یک معتاد ، هیچ چیز نمی تواند جای انجمنی که دیگران در آن در حال بهبودی هستند را بگیرد. نکته مهم این است که به خودمان و بهبودی مان یک فرصت بدهیم . دوستان جدید و زیادی در NA ، منتظر ما هستند و دنیای جدیدی از تجربیات پیش روی ماست .

پاک ماندن در دنیای بیرون

بسیاری از ما برای اولین بار پیام بهبودی NA را زمانی که در بیمارستان یا سایر مؤسساتی از این دست بودیم، دریافت کردیم. بیرون آمدن از چنین مکان هایی و وارد شدن به دنیای خارج، تحت هیچ شرایطی آسان نیست. به ویژه، زمانی که تغییراتی که بهبودی برای مان به ارمغان خواهد آورد، ما را به چالش بکشند. برای بسیاری از ما، بهبودی اولیه سخت بود. روبرو شدن با دورنمای زندگی بدون مواد مخدر، ممکن است بسیار ترسناک باشد. ولی آن دسته از ما که از پس روزهای اول بر آمدند، زندگی ای را یافتند که ارزش آن را داشت. این جزوه، پیامی است برای کسانی که اکنون در بیمارستان یا مؤسسه ای حضور دارند، که شما هم می توانید بهبود پیدا کرده و آزادانه زندگی کنید. بسیاری از ما همان جایی بوده ایم که شما امروز هستید. ما راه های دیگر را امتحان کرده ایم و بسیاری از ما لغزش کردند. که بعضی از آن ها دیگر فرصتی دوباره برای بهبودی نیافتند. ما این جزوه را نوشته ایم تا تجربه ای را که برای ما کار کرده است با شما به مشارکت بگذاریم.

اگر شما قادرید زمانی که در بیمارستان یا مؤسسه ای هستید، به جلسات نیز بروید، می توانید کسب عادات خوب را در خودتان پرورش دهید. زودتر به جلسات رفته و تا دیروقت بمانید. در اسرع وقت، شروع به تماس گرفتن با معنادان در حال بهبودی کنید. اگر اعضای گروه های دیگر NA، در جلسات شما شرکت می کنند، تلفن تماس شان را گرفته و از آن ها استفاده کنید. استفاده از این شماره تلفن ها ممکن است در ابتدا عجیب و حتی احمقانه به نظر برسد، ولی انزوا هسته مرکزی بیماری اعتیاد است که اولین تلفن، گام بزرگی در جهت مقابله با آن می باشد. ضرورتی ندارد که منتظر باشیم تا مشکل بزرگی پیش آید تا به یکی از اعضا تلفن کنیم.

بیشتر اعضا تمایل دارند به هر شکلی که می توانند، به ما کمک کنند. همچنین بهتر است به هنگام ترخیص، یکی از اعضای NA آنجا حضور داشته باشد. اگر از قبل با افرادی آشنا شوید که بعد از ترخیص تان آن ها را در جلسات نیز ملاقات کنید، راحت تر می توانید خود را عضوی از انجمن NA حس کنید. ما نمی توانیم بهای احساس بیگانگی را بپردازیم.

پاک ماندن در دنیای بیرون یعنی عملکرد. زمانی که ترخیص می شوید، همان روز اول به جلسه بروید. مهم است که عادت حضور مرتب در جلسات را در خودتان به وجود بیاورید. گنجی و هیجان ناشی از "بیرون آمدن" بعضی از ما را به طرف این فکر سوق داده است که قبل از جا افتادن در مسئولیت های زندگی روزانه، یک مرخصی به خودمان بدهیم. این توجیه باعث شده است بسیاری از ما دوباره مصرف مواد را شروع کنیم. اعتیاد بیماری است که برای رشد خود هیچ وقتی را تلف نمی کند. اعتیاد اگر متوقف نشود، فقط بدتر می شود. کاری که امروز ما برای بهبودی مان انجام می دهیم، بهبودی فردای ما را تضمین نمی کند. اشتباه است اگر فکر کنیم که تصمیم به حضور در NA در آینده نزدیک کفایت می کند. ما باید تصمیم خودمان را به مرحله عمل در آوریم. هرچه سریع تر، بهتر.

اگر بعد از ترخیص تان، در شهر دیگری زندگی خواهید کرد، از اعضای NA درخواست کنید که فهرست جلسات و شماره های تماس NA در ناحیه جدید را به شما بدهند. آن ها قادرند به شما کمک کنند تا با گروه ها و اعضای NA در جایی که زندگی می کنید، تماس بگیرید. شما همچنین می توانید اطلاعات جلسات در سراسر دنیا را از طریق مکاتبه با آدرس زیر بدست آورید:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

راهنما گرفتن / شدن یک بخش حیاتی برنامه بهبودی NA می باشد و یکی از راه های اساسی است که تازه واردان می توانند از طریق آن از تجربه اعضای که به روال برنامه زندگی می کنند، بهره ببرند.

و هم تجربه اعتیادشان را که همراه دانش محکم بهبودی در NA است را در اختیاران می گذارند. ما دریافته ایم که بهتر است راهنمایان را از بین اعضای هم جنس خود انتخاب کنید. در اسرع وقت، یک راهنما، حتی اگر شده یک راهنمای موقت، انتخاب کنید. راهنما به شما کمک می کند تا ۱۲ قدم و ۱۲ سنت انجمن معنادان گمنام را کار کنید. همچنین راهنما می تواند شما را به سایر اعضای NA، معرفی کرده، شما را به جلسات برده و به شما کمک کند تا در مسیر بهبودی احساس راحتی بیشتری بکنید. جزوه راهنما گرفتن و راهنما شدن ما شامل اطلاعات بیشتری در این زمینه می باشد.

اگر ما می خواهیم فواید برنامه انجمن معنادان گمنام را بدست آوریم، باید ۱۲ قدم آن را کار کنیم. درکنار حضور مرتب در جلسات، قدم ها اساس برنامه بهبودی ما از اعتیاد می باشند. ما دریافته ایم که کارکرد قدم ها به ترتیب و مستمر، و دوباره کار کردن مداوم آنها، ما را از لغزش به سمت اعتیاد فعال و بدبختی ناشی از آن، حفظ می کند.

نشریات مختلف و متون NA در دسترس قرار دارند. کتابچه سفید و کتاب پایه انجمن معنادان گمنام، شامل اصول بهبودی در انجمن ما می باشند. از طریق نشریات با برنامه آشنا شوید. مطالعه درباره بهبودی، بخش بسیار مهمی از برنامه ما می باشد، به ویژه زمانی که جلسه یا عضو دیگری دردسترس نیست. بسیاری از ما دریافته ایم که خواندن روزانه نشریات NA، به ما کمک کرده تا روحیه مثبت و تمرکز خود بر بهبودی مان را حفظ کنیم.

زمانی که شروع به رفتن به جلسات می کنید، به گروه هایتان خدمت کنید. جمع کردن ته سیگارها، چیدن صندلی ها، درست کردن چای، مرتب کردن صندلی ها بعد از اتمام جلسه، برای این که یک گروه کارکرد مؤثر داشته باشد، لازم است که تمام این وظایف انجام شوند. بگذارید افراد بدانند که شما مایلید کمک کنید و بخشی از گروه تان باشید. قبول کردن چنین مسئولیت هایی، قسمتی ضروری از بهبودی است و کمک می کند تا احساس بیگانگی را که می تواند به درون ما بخزد خنثی کنیم. تعهداتی از این دست، هرچند کوچک به نظر برسند، می توانند به حضور ما در جلسات کمک کنند بخصوص زمان های که تمایل به حضور کمتر از نیاز به حضور باشد.