



Narcotics Anonymous

معناتان گمنام

IP NO. 6-FA

بهبودی و لغزش

از کتابچه سفید معناتان گمنام

Copyright © 1976, 1986 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

World Services 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'Eté
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

World Services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/1518
Tel. (+98) 021 - 88 68 16 52



This is NA Fellowship-approved Literature.

Narcotics Anonymous,    The NA Way
Are registered trademarks of
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-0-912075-18-1 English 4/07

WSO Catalog Item No. FA-3106

گذر ایام ثابت کرده است که این درست همان چیزی بود که ما در اصل بدان نیاز داشتیم. زبان بی‌زبان آشنایی، ایمان و اعتقاد که ما آن را هم‌دلی می‌نامیم، حال و هوایی خلق کرده که ما در آن می‌توانیم زمان را حس کنیم، واقعیت را لمس کنیم. و با ارزش‌های معنوی که بسیاری از ما مدت‌ها گم کرده بودیم، از نو آشنا شویم. در این برنامه بهبودی، ما هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ قدرت در حال رشد هستیم. تاکنون سابقه نداشته این همه معتاد پاک، بتوانند به اختیار خود و در قالب اجتماعی آزاد، هر جا بخواهند گرد هم بیایند، تا در پرتو این آزادی کامل و سازنده، بهبودی خود را حفظ کنند.

حتی خود معناتان هم می‌گفتند این کار چنان که ما در خیال داشتیم عملی نخواهد شد. ما به جلسات علنی اعتقاد داشتیم... بعضی گروه‌ها پیش از ما مخفی‌کاری را آزموده بودند و ما دیگر نمی‌خواستیم این کار را بکنیم. ما اعتقاد داشتیم روش ما با تمام روش‌هایی که مباحثان دوری درازمدت از اجتماع قبلاً آزموده بودند، تفاوت دارد. احساس می‌کردیم معتاد هر چه زودتر با مشکلات روزمره خود روبه‌رو شود، سریع‌تر می‌تواند به شهروندی واقعی و سازنده تبدیل شود. ما بالاخره باید روی پای خود بایستیم و با فرازونشیب‌های زندگی روبه‌رو شویم. پس چرا از همان ابتدا این کار را نکنیم؟

البته به دلیل همین چیزها، خیلی‌ها لغزش کردند و بسیاری هم به‌کلی ناپدید شدند. اما خیلی‌ها هم ماندند، و عده‌ای هم شکست خوردند و بازگشتند. جنبه روشن‌تر قضیه، این واقعیت است که تعداد زیادی از اعضای فعلی ما مدت‌هاست در پرهیز مطلق بوده‌اند و بهتر می‌توانند به تازه‌واردان کمک کنند. رویکرد آنان، که بر ارزش‌های معنوی نهفته در قدم‌ها و سنت‌های ما استوار شده است، نیرویی است که پیوسته رشد و اتحاد را برای برنامه ما به ارمغان می‌آورد. اینک، ما مطمئنیم دورانی فرارسیده است که دیگر آن دروغ قدیمی - «کسی که عملی شد، تا آخر عمر عملی می‌ماند» - نه نزد اجتماع و نه نزد خود معتاد، هیچ اعتباری نخواهد داشت. ما بهبود پیدا می‌کنیم.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند مفهوم بهبودی فقط مصرف نکردن مواد مخدر است. آن‌ها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهیز طولانی مدت را علامت موفقیت کامل می‌دانند. اما ما در برنامه بهبودی معتادان گمنام متوجه شده‌ایم که چنین برداشتی بسیار ساده‌انگارانه است. ناه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن ما مربوط شده، ممکن است چنان تجربه تکان‌دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند. از طرف دیگر، بعضی از اعضا را هم دیده‌ایم که با وجود پرهیز درازمدت، هنوز هم بر اثر ناصادقی و خودثربینی قادر نیستند از بهبودی کامل و پذیرش اجتماعی بهره‌مند شوند. با این همه، پرهیز کامل و مستمر در کنار همراهی و هم‌دلی با اعضای گروه‌های NA، همچنان بهترین زمینه را برای رشد معتاد فراهم می‌کند.

با آن که معتادان در اصل همگی از یک سنخ هستند، اما در مقام فرد، شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یکدیگر تفاوت دارد. لغزش در مواردی ممکن است زمینه‌ای برای آزادی کامل فراهم کند. گاهی هم این آزادی تنها در صورتی دست‌یافتنی است که اگر سنگ هم از آسمان بیارد، با سماجت و عزمی راسخ دودستی به پاکی خود بچسبیم تا بحران بگذرد. معتادی که بتوانند به هر شکلی، حتی برای مدتی کوتاه، از آن نیاز یا میل شدید به مصرف رهایی یابند و در برابر افکار غیرارادی و رفتار اجباری، از خود اختیار نشان دهند، به نقطه عطفی رسیده که شاید در بهبودی‌اش سرنوشت‌ساز باشد. در این نقطه، گاهی احساس آزادی و استقلال واقعی بر لبه پرتگاه قرار می‌گیرد. با این که ظاهراً می‌دانیم هر چه داریم بر اثر اتکا به نیروی برتر و کمک کردن و کمک گرفتن هم‌دلانه از دیگران به دست آمده، باز هوس بیرون زدن از برنامه و دوباره سر خود زندگی کردن، ما را به سوی خود می‌کشاند. در دوران بهبودی، هیولاهای گذشته بارها به سراغ ما خواهند آمد. ممکن است باز احساس کنیم زندگی‌مان بی‌معنا، یکنواخت و کسل‌کننده شده است. ممکن است ذهن‌مان از تکرار این افکار تازه خسته شود و از لحاظ جسمی نیز بر اثر فعالیت‌های تازه‌مان از پا بیفتیم؛ با این همه می‌دانیم که اگر این کارها را تکرار نکنیم، بی‌تردید رفتارهای

سابق را از سر خواهیم گرفت. این نگرانی با ما هست که اگر چیزهایی را که آموخته‌ایم به کار نیندیم، آن را از دست خواهیم داد. از قضا رشد ما اغلب در چنین مواقعی اتفاق می‌افتد. جسم و ذهن ما شاید ظاهراً از تمام این چیزها خسته شده باشد، اما هیچ بعید نیست نیروی پویای تغییر و تحول واقعی، در اعماق وجودمان در کار یافتن پاسخ‌هایی است که انگیزه‌های درونی ما را دگرگون می‌کند و زندگی ما را تغییر می‌دهد.

هدف ما فقط پرهیز از مواد نیست، بلکه آن بهبودی‌ای است که بر اثر قدم‌های دوازده‌گانه ما به دست می‌آید. برای بهتر شدن باید زحمت کشید، و از آن جا که ذهن بسته، به هیچ وجه ظرفیت پذیرش افکار تازه را ندارد، باید راهی برای نفوذ در آن پیدا کرد. و چون این کاری است که فقط خردمان می‌توانیم بکنیم، باید مواظب این دو دشمن که ظاهراً جزو ذات ماست باشیم: بی‌تفاوتی و تنبلی. این طور که پیداست مقاومت در برابر تغییر، در خون ماست و فقط چیزی مثل انفجار اتمی می‌تواند باعث نوعی دگرگونی در ما شود یا زمینه‌های لازم برای تغییر مسیر را در ما به وجود آورد. لغزش، اگر از آن جان سالم به در ببریم، ممکن است در حکم چنین انفجاری باشد. لغزش و گاهی مرگ یکی از نزدیکان ما بر اثر لغزش، شاید ما را به خود بیاورد و چشم ما را بر لزوم انجام اقدامات قاطع باز کند.

سرگذشت افراد

معتادان گمنام از سال ۱۹۵۳ تاکنون رشد بسیار زیادی کرده است. بنیان‌گذاران این انجمن که همیشه در قلب ما جای دارند، خیلی چیزها در مورد اعتیاد و بهبودی به ما آموخته‌اند. آن چه در صفحات بعد آمده، درباره سرآغاز انجمن ماست. بخش اول را یکی از اولین اعضای انجمن ما در ۱۹۶۵ نوشته است. سرگذشت بهبودی بعضی دیگر از اعضای NA که بعدها به ما پیوستند، در معتادان گمنام، کتاب پایه ما، آمده است.

ما بهبود پیدا می‌کنیم

بر خلاف آن مثل قدیمی که می‌گوید «سیاست، غریبه‌ها را بر سر یک میز می‌نشاند»، اعتیاد انگار ما را به موجوداتی منحصر به فرد تبدیل می‌کند. سرگذشت هر یک از ما ممکن است در جزئیات با دیگری تفاوت داشته باشد، اما در نهایت، همه ما یک وجه مشترک داریم. این بیماری با اختلال مشترک، اعتیاد نام دارد. همه ما، آن دو عنصر سازنده اعتیاد واقعی را

خوب می‌شناسیم: وسوسه و اجبار. وسوسه – آن فکر ثابت و سمجی که بارها و بارها ما را به سمت مواد مخدر مورد علاقه‌مان یا نوع جایگزین آن می‌کشاند تا همان سبکی و آرامشی را که زمانی طعمش را چشیده‌ایم، دوباره به دست آوریم.

اجبار – به محض آغاز این روند با یک تریپ، یک دود، یک قرص یا یک لیوان مشروب، دیگر نمی‌توانیم به اراده خود جلوی آن را بگیریم. به دلیل حساسیت جسمی‌مان به مواد مخدر، کاملاً در جنگال نیرویی نابودکننده و قوی‌تر از خود گرفتار می‌شویم. وقتی به آخر خط می‌رسیم و درک می‌کنیم که چه با مواد مخدر و چه بدون آن نمی‌توانیم مثل انسان زندگی کنیم، همه ما بر سر یک دوراهی قرار می‌گیریم. آیا کار دیگری مانده که نکرده باشیم؟ این طور که پیداست، ما دو راه بیش‌تر نداریم: یا با تمام توان به سوی عاقبت تلخ خود – زندان، تیمارستان، یا مرگ – بشتابیم، یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم. در گذشته، معتادان بسیار اندک‌شماری بختاً یافتن این راه دوم را داشته‌اند. معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند. برای اولین بار در کل تاریخ بشر، راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن‌ها به اثبات رسیده است. راهی که در دسترس همه ما قرار دارد. این یک برنامه ساده روحانی، و نه مذهبی، به نام معتادان گمنام است.

حدود پانزده سال پیش، وقتی که اعتیاد مرا به عجز، بهبودی و تسلیم کامل رساند، NA هنوز تشکیل نشده بود. من AA را پیدا کردم، و در آن انجمن با معتادان دیگری آشنا شدم که آن‌ها هم راه حل مشکل خود را در آن برنامه می‌دیدند. با این همه، ما می‌دانستیم که بسیاری همچنان در باتلاق سرخوردگی، خواری و نیستی فرو می‌روند چون نمی‌توانستند با الکلی‌های AA احساس نزدیکی بکنند. این حس نزدیکی فقط در سطح علائم ظاهری می‌ماند و به عمق عواطف با احساسات که در آن هم‌دلی، به مرهمی درمان‌گر برای تمام معتادان تبدیل می‌شود، نمی‌رسید. ما در جولای ۱۹۵۳، به کمک چند نفر از معتادان و عده‌ای از اعضای AA که به ما و این برنامه اعتقاد زیادی داشتند، انجمنی را تشکیل دادیم که اکنون به نام معتادان گمنام شناخته می‌شود. احساس ما این بود که از این پس، معتادان از همان ابتدا خواهند توانست با دیدن کسانی که سال‌هاست وارد جاده بهبودی شده‌اند، با آنان هم‌ذات‌پنداری کنند، و باور کنند که آن‌ها هم می‌توانند پاک بمانند.