



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام®

IP NO. 22-FA

## به معتادان گمنام خوش آمدید

این جزوه برای پاسخگویی به تعدادی از سؤالاتی که ممکن است شما در مورد برنامه معتادان گمنام داشته باشید تهیه گردیده. پیام ما بسیار ساده است: ما راهی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر پیدا کرده ایم و خوشحال می شویم آن را با هر کسی که با مواد مخدر مشکل دارد، در میان بگذاریم.

## به معتادان گمنام خوش آمدید

به اولین جلسه اتان در NA خوش آمدید. NA راهی را برای زندگی بدون مواد مخدر به معتادان پیشنهاد می کند. اگر مطمئن نیستید که که معتاد هستید نگران آن نباشید. شرکت در جلسات را ادامه دهید. فرصت لازم را برای این که خودتان به نتیجه برسید خواهید داشت.

اگر شما هم مثل بسیاری از ما باشید، احتمالاً مانند وقتی که ما برای اولین بار به جلسات NA وارد شدیم کاملاً عصبی هستید و فکر می کنید که توجه همه در جلسه به سوی شما جلب شده است. اگر چنین است، این تنها شما نیستید که این احساس را دارید. بسیاری از ما چنین احساسی را داشتیم. به عبارتی (اگر در مانده و سر در گم هستید، احتمالاً جای درستی آمده اید) ما اغلب می گوئیم هیچ کس اشتباهاً به جلسات NA نمی آید، چون کسانی که معتاد نیستند وقت خود را در مورد معتاد بودن یا نبودن خود تلف نکرده و حتی در مورد آن هم فکر نمی کنند. اما اگر در مورد اینکه آیا معتاد هستید یا خیر، شک دارید، احتمالاً هستید. فقط به خودتان فرصت دهید که مشارکت ما را در مورد گذشته مان بشنوید، شاید چیزی که برایتان آشنا باشد در آن پیدا کنید. فرقی نمیکند که شما همان مواد مخدری را که دیگران نام می برند، مصرف کرده یا نکرده اید. چنانچه مایل هستید مصرف مواد مخدر را متوقف کنید، اهمیتی ندارد که چه ماده مخدری مصرف می کرده اید، در هر حال به جمع ما خوش آمدید. اکثر معتادان احساس مشترکی را در باره اعتیاد تجربه می کنند. ما از طریق تمرکز و پرداختن به نکات مشترکمان به جای تفاوتهایمان است که می توانیم به یکدیگر کمک کنیم.

شاید شما احساس ناامیدی کرده و میترسید. شاید فکر می کنید که این برنامه مثل دیگر تلاشهای شما موثر نخواهد بود. شاید فکر میکنید برای افراد دیگری بجز شما موثر است، چرا که

احساس میکنید با ما تفاوت دارید. بسیاری از ما نیز اوانل که با NA آشنا شده بودیم همین احساس را داشتیم و با اینکه می دانستیم دیگر نمی توانیم به مصرف مواد مخدر ادامه دهیم، ولی نمی دانستیم که چگونه مصرف آن را متوقف کنیم و پاک بمانیم. همه ما از رها کردن چیزی که آن قدر برایمان مهم شده بود وحشت داشتیم. پی بردن به اینکه تنها لازمه عضویت در NA تمایل به قطع مصرف است موجب آرامش خاطر میشود.

در آغاز اکثر ما برای امتحان یک راه تازه در زندگی بد گمان بوده و وحشت داشته ایم. تنها چیزی که نسبت به آن مطمئن بودیم این بود که راههای قبلی برای ما کار ساز نبودند. حتی پس از پاکی نیز مسائل به فوریت تغییر نکردند. اغلب حتی فعالیتهای معمول ما چون رانندگی یا استفاده از تلفن، عجیب و غریب به نظر می رسید و ما را به وحشت می انداخت تا نهایتاً تبدیل به اشخاصی شدیم که حتی حویت خود را تشخیص نمیدادیم. اینجاست که انجمن و حمایت دیگر معتادان پاک، یاری دهنده است. این آغاز مرحله اطمینان کردن به دیگران است زیرا که دلگرمی آنان مورد نیاز ماست.

در حال حاضر ممکن است فکر کنید: (بله، اما...) یا (چه می شد اگر...؟) حتی اگر شک و تردید دارید می توانید برای شروع از این پیشنهادها ساده استفاده کنید: تا جایی که ممکن است در جلسات NA شرکت کنید و فهرستی از شماره تلفنهای اعضای NA تهیه کنید، تا بطور مرتب و مخصوصاً در مواقع ایکه انگیزه مصرف مواد مخدر در شما زیاد می شود از آن استفاده کنید. و سوسه به روزها و ساعاتی که جلسات NA برگزار می شود محدود نیست. ما امروز پاک هستیم زیرا که از دیگران کمک خواسته ایم. آن چیزی که به ما کمک کرد می تواند شما را نیز یاری دهد. پس، از تماس با یک معتاد در حال بهبودی در هراس نباشید. تنها راه جلوگیری از بازگشت به اعتیاد فعال خودداری از مصرف در همان بار اول است. زیرا که طبیعی ترین کار برای یک معتاد،

روحانی است که برای ما سازگار شده است تا (روز به روز) و گاهی نیز یک روز برای ما طولانی به نظر می رسد پنج دقیقه ، پنج دقیقه بدون مصرف مواد مخدر زندگی می کنیم . ما به کمک یکدیگر قادر به انجام کارهایی هستیم که هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبودیم . از شما دعوت می کنیم تا زمانی که خودتان توانایی و امید پیدا نکرده اید ، به امیدواری و نیروی ما اتکا کنید . زمانی فرا خواهد رسید که شما نیز مایل خواهید شد آنچه را که رایگان و براحتی در اختیارتان قرار داده شده ، با دیگران در میان بگذارید .

به جلسات بازگردید — زیرا که بهبودی ممکن است .

مصرف مواد مخدر است . بسیاری از ما برای اینکه بتوانیم از مصرف مواد مخدر خودداری کنیم ، مجبور شدیم که تغییرات شدید جسمی ، روانی ، احساسی و روحانی زیادی را متحمل شویم . قدمهای دوازده گانه NA راهی را برای تغییر به ما پیشنهاد می کنند . بطوری که گفته اند (شاید شما بتوانید فقط با آمدن به جلسات پاک شوید ، ولی اگر میخواهید پاک بمانید و بهبودی را تجربه کنید نیاز است که قدمهای دوازده گانه را تجربه نمایید) این امر مهمتر تر از آن است که به تنهایی قادر به انجام آن باشید . در انجمن NA ما یکدیگر را برای یادگیری یک زندگی جدید و سالم ، به دور از مواد مخدر حمایت می کنیم .

در اولین جلسه ، کسانی را که مدتهای مختلفی پاک بوده اند ملاقات خواهید کرد . شاید از اینکه آنها توانسته اند برای چنین مدتی پاک باقی بمانند متعجب شوید ، لیکن اگر به شرکت در جلسات NA ادامه دهید و پاک بمانید ، در خواهید یافت که این کار چگونه صورت می گیرد . یک احترام متقابل و احساس مواظبت و مراقبت از یکدیگر در میان معنادار پاک وجود دارد ، چرا که همه ما به بدبختی و فرومایگی اعتیاد غلبه کرده ایم . ما به یکدیگر مهر می ورزیم و از یکدیگر برای بهبودیمان حمایت و پشتیبانی می کنیم . برنامه NA شامل اصول روحانی است که ما دریافته ایم در پاک ماندن به ما کمک می کند . در اینجا چیزی از شما خواسته نمی شود ، اما پیشنهادهای زیادی دریافت خواهید کرد . این انجمن فرصتی را برای ما فراهم می آورد که آنچه را دریافته ایم به شما نیز ارائه کنیم : راهی برای زندگی پاک . زیرا که میدانیم ( فقط با دادن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم ) . پس خوش آمدید . خوشحالم از اینکه به اینجا رسیده اید و امیدواریم که تصمیم به ماندن بگیرید . این موضوع مهمی است که بدانید ذکر خداوند را در جلسات NA خواهید شنید . آنچه را که بدان اشاره می کنیم ، قدرتی مافوق ماست که چیزی را که غیر ممکن به نظر می رسد ، ممکن می سازد . ما آن قدرت را اینجا در برنامه NA ، در جلسات و در دیگران پیدا کرده ایم این اصل

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'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



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    The NA Way

علامت تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.  
ISBN 1-55776-494-8 Farsi 4/02

WSO Catalog Item No. FA-3122