



Narcotics Anonymous

معتادان گمنام

IP NO. 13

جوانی و بهبودی

قسمت اول : آخر خط

ماهیت اعتیاد ما طوری است که ما اجباراً به آخر خط یا مجموعه ای از آخر خط های خود می رسیم. آخر خط ما می تواند هر جا که ما به آن اجازه می دهیم ، باشد . لازم نیست که حتماً در مدرسه رد بشویم ، همه چیز هایی را که برای ما مهم است از دست بدهیم . به زندان برویم یا در آستانه مرگ قرار بگیریم . بسیاری از ما ، قبل از این که تصمیم بگیریم به دنبال بهبودی مان باشیم ، این مراحل را تجربه کرده ایم ولی کسانی در بین ما خوش شانس تر بودند. بعضی از ما قبل از این که با بدتر از آنچه که تجربه کرده بودیم مواجه شویم ، از مسیری که به این آخر خط ها منتهی می شد ، جدا شدیم .

همان طور که اعتیاد ما پیشرفت می کرد ، زندگی مان به طرز فزاینده ای آشفته و غیر قابل کنترل شده بود. وضع ما در همه زمینه ها وخیم تر شد : در مدرسه ، سر کار و در خانه . ما برای پنهان کردن مصرف مان و مشکلات ناشی از آن ، شروع کردیم به دروغ گفتن و بهانه تراشیدن . انکار این که ما مشکل داریم و توجه مصرف مان نیز نشانه های به آخر خط رسیدن ما بود . ما در حین خود - تخریبی به بسیاری از اطرافیان خود نیز صدمه می زدیم ، بخصوص خانواده ها و دوستان نزدیک مان . قبل از آمدن به NA ، بسیاری از ما احساس تنهایی ، آزدگی ، ترس و خشم می کردیم . ما از این که توسط احساسات مان و نیازمان به مواد کنترل شویم و از این که احساسات مان را پشت نقاب ((همه چیز خوبه)) پنهان کنیم ، خسته شده بودیم .

علیرغم همه این ها ، ما نمی توانستیم مصرف مان را قطع کنیم . خصوصیات معتاد گونه ، به ما اجازه نمی دادند تا از رفتار خود - مخرب هایی پیدا کنیم . ما در حال خود کشی تدریجی بودیم . از داشتن احساس بی ارزشی حالمان بد بود و از خودمان و زندگی مان شمشز می شدیم .

ما عمیقاً می دانستیم که ارزش بیشتری داریم و در زندگی چیز های با ارزش تری از مواد وجود دارد . نقطه عطف وقتی فرا رسید که ما به

اندازه کافی صدمه دیده بودیم و نمی توانستیم بیشتر از آن در مصیبت و بد بختی زندگی کنیم . این به ما انگیزه ای داد تا دربارہ مشکل مان کاری بکنیم . ما تقاضای کمک کردیم .

قسمت دوم : تصمیم گرفتیم

ما متوجه شدیم که زندگی مان در نتیجه اعتیاد در سراشیبی افتاده است . قبل از رسیدن هر نوع کمکی ، باید واقعیت را می پذیرفتیم . ما بالاخره فهمیدیم که زندگی به این طریق ، هر گز نمی تواند ما را واقعاً خوشحال کند . مصرف مواد برای ما تبدیل به یک شیوه زندگی شده بود و ما از این که از درون آزردہ شویم خسته و بیزار شده بودیم . ما مصرف می کردیم که زندگی کنیم و زندگی می کردیم تا مصرف کنیم . مصرف ما و هر آنچه به آن مربوط می شد ، به تدریج در حال کشتن ما بود و ما روز به روز رنج می کشیدیم . با آن که ما جوان بوده و زندگی پیش روی ما بود ، ولی باید تصمیم سختی می گرفتیم .

وقتی به این نقطه رسیدیم ، اولین چیزی که باید بر آن غلبه می کردیم ، انکار بود . انکار این حقیقت که ما معتاد هستیم . پایه این انکار اغلب افسانه ای بود که می گفت ما جوان تر از آن هستیم که معتاد شویم . ما باید انتخاب می کردیم . هم می توانستیم با پذیرش این که مشکل داشته و نیاز به کمک داریم ، زندگی کنیم ، هم می توانستیم در راه و روش های قدیمی مان بپاییم . ما در جستجوی کمک بودیم و آن را در ((معتادان گمنام)) پیدا کردیم . به محض این که این تصمیم را گرفتیم ، زندگی مان شروع به بهتر شدن کرد .

در بهبودی ، با کارکرد قدم ها ، ما خودمان را با شیوه جدیدی از زندگی وفق دادیم . به مرور که ذهن مان پاک می شد ، متوجه شدیم که واقعاً چقدر بیمار بودیم و بابت این که در سنین جوانی فرصت بهبودی را پیدا کرده ایم ، سپاسگزار شدیم .

قسمت سوم : برابری (مقاومت) در مقابل فشارها

برای کسانی که از مصرف مواد به یک زندگی پاک تغییر جهت می دهند ، ممکن است اوقات سختی وجود داشته باشد . آدم ها ، مکان ها ، روش ها و عادات باقیمانده از اعتیاد فعال ما ، سعی خواهند کرد تا ما را به بازگشت

به سمت خودشان ترغیب کنند. ممکن است باعث شوند احساس ناراحت کننده ای نسبت به پاکی تازه بدست آمده ای که به سختی آن را یافته ایم، پیدا کنیم. با نیازی به که پذیرش داشتیم، برای ما سخت بود که به طرف علائم مشخصه بیماری خود یعنی: نقش بازی کردن و تأیید طلبی کشیده نشویم. کسانی که ما به فشار می آورند تا به روش های قدیمی باز گردیم، چهره واقعی خود را نشان می دهند. آن ها هرگز دوستان واقعی ما نبودند. بسیاری از ما تا زمانی که پایه ای قوی و متکی بر دوازده قدم در برنامه، ایجاد نکردیم، هنوز احساس انزوا می کردیم. نگران بودیم و تا سر حد مرگ می ترسیدیم. ما این پایه را با درک، محبت و حمایت سایر معنادانی که در NA یافتیم، بنا کردیم. کسانی در برنامه موفقند که در انجمن NA شرکت و خدمت مداوم دارند. بازگشت به طرف افراد، مکان ها و روش های قدیمی، باعث سقوط بسیاری از معنادان پاک شده است و بعضی از آنان هیچ وقت فرصت دوباره ای برای بهبودی پیدا نکرده اند. کسانی که دوباره به برنامه بازگشتند، فهمیدند که تمام بدبختی های ناشی از اعتیاد فعال، فقط برایشان بدتر شده بود. به تدریج مجبور شدیم برای زنده ماندن، تصمیم به رها کردن همه روش های قدیمی بگیریم.

قسمت چهارم: مشکلات خانوادگی

اعتیاد ما بر روی همه نزدیکان ما، بخصوص خانواده مان اثر گذاشته است. اعتیاد یک بیماری خانوادگی است، ولی ما تنها می توانیم خودمان را تغییر دهیم. برای بعضی از ما، پذیرش این موضوع سخت بود. ما متوجه شدیم دلیلی نداشتیم چون ما تغییر کردیم، خانواده مان هم تغییر کنند. ما باید مسئولیت سهم خود، در بیماری خانوادگی اعتیاد را قبول می کردیم. اگر چه ما مصرف مان را قطع کرده بودیم، با این حال برای بهبود جراحاتی که بیماری ما، به خانواده مان وارد کرده بود، مرور زمان لازم است. ما باید به آنها وقت می دادیم تا خودشان را با تغییرات ما تطبیق دهند. بسیاری از ما که اعتماد خانواده مان را از دست داده بودیم، فهمیدیم زمان و صبر لازم است تا این اعتماد دوباره در آن ها به وجود آید. ما در یافتیم که می توانیم با احساس مسئولیت و ملاحظه بیشتر، به خانواده مان کمک کنیم تا به ما اعتماد کنند.

ما گذاشتیم آنها تغییرات ما را نه تنها در حرف بلکه در عمل ببینند و به این ترتیب به تدریج، اعتماد دوباره آنها را جلب کردیم.

قسمت پنجم: فقط برای امروز

ما معنادان جوانی را دیده ایم که برای سال ها پاک مانده اند. سوالی که اغلب پرسیده می شود این است: آن ها چطور پاک مانده اند؟ از آن جایی که بیشتر معنادان در مقابل پاک ماندن برای همیشه، جبهه می گیرند، ما پیشنهاد می کنیم که فقط برای امروز پاک باشید. تجربه ما نشان می دهد که با تصمیم گیری برای پاک ماندن فقط برای امروز، یا حتی فقط برای این لحظه، ما قدرت لازم برای کسب بهبودی را پیدا می کنیم. فقط برای امروز، ما با مشکلات امروز بر خورد می کنیم، فقط برای امروز، ما می پذیریم که کجای کار قرار داریم. فقط برای امروز، ما برنامه مان را کار می کنیم، به جلسات می رویم، مشاورت می کنیم، توجه می کنیم و به دیگران عشق می دهیم. ما شروع می کنیم به زندگی کردن با قدم ها و زندگی به روال NA را تجربه می کنیم. ما یاد می گیریم که زندگی کنیم و زندگی می کنیم که عشق بورزیم. ما سعی می کنیم زندگی را فقط برای امروز ساده نگاه داریم.

ما درک کرده ایم که نمی توانیم در دیروز زندگی کنیم و نمی دانیم که فردا چه خواهد شد. اگر چه می دانیم که می توانیم فقط برای امروز پاک بمانیم.

قسمت ششم: پیام امید

NA فقط یک قول می دهد و آن رهایی از اعتیاد فعال است. امروز یک برنامه روحانی بهبودی برای همه معنادان قابل دسترس است. دیگر لازم نیست که ما نا امیدانه، رنج بکشیم و بمریم. بعد از آمدن به NA، ما متوجه شدیم که مشکلات مان تا پدید نشده اند بلکه ما یاد گرفته ایم چگونه با آن ها برخورد کنیم. ما متوجه شدیم که زندگی مان تغییر کرده و بهتر شده است. ما آموخته ایم که بپذیریم آن چه را نمی توانیم تغییر دهیم. از طریق پذیرش کامل واقعیت اعتیادمان، ما یک آزادی حقیقی را در انجمن معنادان گمنام پیدا کرده ایم.

Twelve Steps
reprinted for adaptation 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 0-912075-25-2

English

6/98

WSO Catalog Item No. EN -3113