



Narcotics Anonymous®

معنادران گمنام

IP NO. 12

مثلث خود مشغولی

ما دچار نوعی بیماری هستیم که در انتها، ما را مجبور به کمک خواستن می کند. خوش اقبالی در آن است که برای ما فقط یک راه وجود دارد، آخرین فرصت: ما باید مثلث خود مشغولی را متلاشی کنیم. ما یا باید رشد کنیم و یا خواهیم مُرد. واکنش ما در مقابل مردم، مکان ها یا چیزها، معمولاً به این گونه است:

مثبت

پذیرش

عشق

ایمان

گذشته

حال

آینده

منفی

رنجش

عصبانیت

ترس

Copyright © 2002 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'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

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 0-912075-24-4

English

6/98

WSO Catalog Item No. EN-3112

مثلث خود مشغولی

وقتی که به دنیا می آئیم ، فقط از خودمان آگاهیم و خود را تمام جهان می دانیم . درک ما از اطراف، فقط چیزی در حد نیازهای اصلی مان می باشد که اگر برآورده شوند، کاملاً راضی می شویم . به تدریج که آگاهی ما فزونی می یابد ، متوجه وجود دنیایی ، خارج از خودمان می گردیم : آدم ها ، مکان ها و چیزهایی که احتیاجات ما را برآورده می کنند . در این مرحله، ما از گوناگونی و تفاوت ها آگاه می شویم که در نهایت ، در ما ، ایجاد سلیقه و ترجیح می نماید . ما یاد می گیریم که ، بخواهیم و انتخاب کنیم . این بار ، ما نقطه مرکزی و محور جهانی شده ایم که دائماً در حال بزرگتر شدن است و انتظار داریم که احتیاجات و خواسته هایمان ، تماماً برایمان مهیا و برآورده گردد . منبع خوشنودی و رضایت ما ، از شکل نیازها و خواسته های غریزی مان که به گونه ای معجزه آسا در کودکی ارضا می شد ، در آمده و تبدیل به ارضای هوس ها و خواسته های جدید ما می گردد .

اغلب کودکان ، به تدریج به این حقیقت پی می برند که دنیای خارج ، قادر نیست تمامی احتیاجات و خواسته های آنان را برآورده سازد و بدین جهت ، خودشان با کوشش کردن، شروع به تکمیل و بهتر نمودن چیزهایی که بدانها داده شده ، می کنند . به تدریج که وابستگی به آدم ها ، مکان ها و چیزهای دیگر کاهش می یابد ، نوجوانان ، انکاء به خود را فرا می گیرند . خود کفائی آنان، افزایش می یابد و می آموزند که خوشحالی و رضایت آنها از درون و سعی خودشان سر چشمه می گیرد . با گذشت زمان، عواطف آن ها رشد می کند و توانائی ها و نقاط ضعف و محدودیت های خود را پذیرا می شوند . معمولاً، زمانی فرا می رسد که آن ها برای برآورده شدن آن دسته از احتیاجاتشان که از عهده خودشان بر نمی آید ، خواستار کمک از نیرویی برتر می گردند . برای اغلب مردم، بزرگ شدن و رشد ، یک امر طبیعی است .

ما معتادان، در نیمه راه گیر می کنیم و به نظر میرسد که

هرگز از مرحله خود مشغولی کودکی، کاملاً گذر نمی نمائیم . اصولاً، مثل آن است که ما نمی توانیم مانند بقیه به خود کفائی برسیم . ما همان طور، متکی به دنیای اطراف مان باقی مانده و از پذیرفتن اینکه همه چیز به ما داده نمی شود ، امتناع می کنیم . ما خود مشغول می شویم و احتیاجات و خواسته هایمان از دیگران، مبدل به تحمیل و عصبان می گردند و بجایی می رسیم که سرخوشی و رضایت برای ما غیر ممکن می گردد . آدم ها ، مکان ها و چیزها، دیگر نمی توانند خلأ درونی ما را پر کنند و به همین دلیل، ما با رنجش ، عصبانیت و ترس عکس العمل نشان می دهیم .

رنجش ، عصبانیت و ترس، مثلث خود مشغولی را به وجود می آورند . تمام نواقص اخلاقی، براساس این سه واکنش شکل می گیرند . خود مشغولی، سر منشأ عدم سلامت عقل ما است . رنجش ، واکنش اغلب ما در برابر گذشته مان می باشد . از این طریق، ما دوباره به گذشته باز گشته و در آن زندگی می کنیم . از سوی دیگر ، عصبانیت، طریق رو در روئی اغلب ما با زمان حال و واکنشی به منظور انکار واقعیت می باشد . ترس، احساسی است که وقتی ما به آینده مان فکر می کنیم، دچار آن می شویم که به عبارت دیگر، واکنش ما در مقابل ناشناخته ها و احساس نگرانی از به وقوع نپیوستن رویاهایمان می باشد . هر سه این احساسات، عوارض خود مشغولی می باشند . این واکنش ها در مقابل آدم ها ، مکان ها و وقایع (حال ، گذشته ، آینده) ، زمانی ظاهر می شوند که انتظارات ما از آنها ، بر آورده نشده باشد . در معتادان گمنام، به ما طریقی جدید برای زندگی و ابزار نو ارائه می شود که همان قدم های دوازده گانه می باشند که ما به بهترین نوع ممکن، آنها را کار می کنیم . اگر ما پاک بمانیم و یاد بگیریم که این اصول را در تمام امور خود به اجراء در آوریم ، یک معجزه به وقوع می پیوندد . ما از مصرف مواد مخدر ، اعتیادمان و خود مشغولی ، رهایی پیدا می کنیم . پذیرش ، جایگزین رنجش ، عشق جایگزین عصبانیت و ایمان ، جایگزین ترس می شود .