

کتابچه سفید

دعای آرامش

خداوندا ، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم ،

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

. و دانشی که تفاوت آن دو را بدانم

آمین

## معتاد کیست ؟

اکثر ما برای جواب دادن به این سؤال احتیاج به فکر کردن نداریم و جوابش را خوب می دانیم ! زمانی تمام زندگی و فکر و ذکر ما در مواد مخدر خلاصه شده بود . ما همیشه یا مشغول گرفتن یا مصرف کردن آن بودیم و یا به دنبال راه تهیه اش می گشتیم . ما زندگی می کردیم که مصرف کنیم و مصرف می کردیم که زندگی کنیم . خیلی ساده ، معتاد ، زن یا مردی است که زندگی را مواد مخدر کنترل کند، ما کسانی هستیم که در چنگال يك بیماری مزمن و پیشرونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است .

## برنامه معتادان گمنام چیست ؟

معتادان گمنام، يك انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگیشان بوده است . ما معتادانی هستیم که در حال بهبودی هستیم و اکنون به طور مرتب گرد هم می آئیم تا به کمک هم پاکی خود را حفظ کنیم . این برنامه، يك برنامه پرهیز کامل از هر گونه ماده مخدر است تنها لازمه عضویت در این انجمن « تمایل » به قطع مصرف مواد مخدر است . پیشنهاد می کنیم که در این مورد روشن بین باشید و این فرصت را از دست ندهید . برنامه ما مرکب از اصولی است که بسیار ساده . بیان شده اند و ما می توانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار بندیم . نکته بسیار مهم این برنامه عملی بودن آن است .

در معتادان گمنام هیچ شرط و شروطی وجود ندارد . ما به هیچ سازمانی وابسته نیستیم . حق عضویتی نداریم و با هیچ سازمان سیاسی ، مذهبی و یا انتظامی ارتباطی نداریم و هرگز تحت نظر نبوده و نیستیم . هر کس که مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن، مذهب، نژاد و جنسیت می تواند به ما بپیوندد . برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چقدر مصرف کرده اید و یا آنرا از چه کسی و

از کجا خریده اید . کارهایی که در گذشته کرده ای و یا دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است . تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد ، اینست که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می توانیم به شما کمک کنیم . در اینجا تازه واردان از همه مهمترند زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم ، می توانیم آن را حفظ کنیم . تجربه گروهی ما نشان می دهد کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می کنند پاک می مانند .

### چرا اینجا هستیم ؟

قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام ، ما اختیار زندگی خود را کاملاً از دست داده بودیم و دیگر نمی توانستیم مانند دیگران زندگی کنیم و از آن لذت ببریم . برای زندگی به چیزی متفاوت نیاز داشتیم و تصور می کردیم که آنرا در مواد مخدر پیدا کرده ایم . برای ما مواد مخدر مهم تر از خانواده ، همسر و فرزندانمان شده بود و می بایستی آن را به هر قیمتی بدست می آوردیم . در این راه به بسیاری از مردم لطمه های شدید زده ایم . اما بیش از همه خود را آزار داده ایم . ما به خاطر نداشتن جنبه قبول مسئولیت های فردی ، در واقع خودمان برای خودمان گرفتاری درست می کردیم و این طور به نظر می رسید که نمی توانیم زندگی را آنطور که هست قبول کنیم . اکثر ما متوجه شده بودیم که اعتیادمان يك خود کشتی تدریجی است اما اعتیاد ، این دشمن زیرک زندگی ، قدرت انجام هر گونه اقدامی را از ما سلب کرده بود . در نهایت بسیاری از ما کارمان به زندانها کشیده شد . بسیاری دست بدامن پزشکان ، روان پزشکان و ... شدیم اما هیچ يك از آنها برای حل مشکل ما کافی نبود . بیماری ما همیشه یا دوباره عود می کرد و یا بدتر می شد تا عاقبت از روی ناچاری در معتادان گمنام به یکدیگر پناه آوردیم . پس از پیوستن به انجمن معتادان گمنام متوجه شدیم که ما افرادی بیمار هستیم و از نا خوشی رنج برده ایم که درمان شناخته شده ای ندارد . اما به هر حال می توان آن را در نقطه ای از فعالیت باز داشت و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد .

## چگونگی عملکرد

اگر می خواهید آنچه را ما داریم به دست آورید و برای به دست آوردنش تمایل به کوشش دارید ، در نتیجه شما حاضرید قدمهایی معینی را بردارید ، این قدمها ، اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند

1. ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم ، که زندگیمان آشفته گردیده بود.

2. ما به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

3. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به خداوند ، بدانگونه که او را درک می کردیم ، بسپاریم.

4. ما یک ترازنامه اخلاقی ، بی باکانه و جستجو گرانه از خود تهیه کردیم.

5. ما چگونگی دقیق خطاهای خود را به خداوند ، به خودمان و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

6. ما کاملاً آماده شدیم که خداوند تمام این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

7. ما با فروتنی از او خواستیم که کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

8. ما فهرستي از تمام كساني كه آزار داده بوديم تهيه كرديم و خواستار جبران خسارت از تمام آنان شديم.

9. ما به طور مستقيم در هر جا كه امکان داشت از اين افراد جبران خسارت نموديم ، مگر در مواردی كه اجرائی این امر به ایشان یا دیگران زیان وارد نماید .

10. ما به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً بدان اقرار نمودیم.

11. ما از راه دعا و تفکر جویای بهتر نمودن رابطه آگاهانه با خداوند ، بدانگونه كه او را درك مي كرديم ، و دعا كرديم ، فقط براي آگاهی از اراده او براي خودمان و قدرتي كه آنها به انجام رسانيم .

12. با يك بيداري روحاني كه در نتیجه این قدم ها پیدا كرديم ما سعی نمودیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور خود به اجرا در آوریم .

## ز

در آغاز گام نهادن در این راه دشوار به نظر مي رسد ، اما باید به خاطر داشته باشیم كه ما يكروزه معتاد نشديم ، بنابراین شتاب و بي حوصلگی به ما كمكي نمي كند و هر كاري را با ملایمت امکان پذیر است . باید توجه داشته باشید كه بي تفاوتی و بي حوصلگی نسبت به اصول روحاني مهمترین عامل ناکامی ما در راه باز پروري است . سه اصل مهم روحاني عبارتند از : صداقت ، روشن بینی و تمایل .

ما به اعتیاد با دید واقع بینانه مي نگریم و ارزش درماني كمك يك معتاد را به يك معتاد دیگر ، به خوبی دریافته ایم ، چون مي دانیم كه يك معتاد بهتر از هر كس مي تواند يك معتاد دیگر را درك و كمك كند و ما نیز ایمان آوردیم كه هر چه زودتر با مشکلات اجتماعی روزانه خود روبرو شویم به همان نسبت سریعتر مي توانیم عضو قبول شده ، مسئول و سازنده اجتماع خود باشیم .

پشت کردن به اولین مورد مصرف مواد مخدر یگانه راه جلوگیری از بازگشت به دامان اعتیاد است ، اگر شما هم مثل ما هستید مي دانید كه مصرف بیکبار زیاد ، و هزار بار كافي نیست . ما برروي این نکته اصرار مي ورزیم كه حتي اگر نوع مواد مخدر مصرفي خود را تغییر دهیم باز هم با اولین بار مصرف ، به عمق اعتیاد سرنگون مي شویم . بسیاری از معتادان عقیده دارند كه الكل ماده مخدر نیست و مصرف آن باعث بازگشت به اعتیاد نمي شود . ما پذیرفته ایم كه الكل نیز يك ماده مخدر است و ما كساني هستیم كه به بیماری اعتیاد مبتلا هستیم و باید از هر نوع مواد مخدر دوری كنیم تا بهبود یابیم .

### چه باید کرد ؟

برنامه خود را با انجام قدم اول از « چگونگی عملکرد » شروع کنید . وقتی ما قلباً و از ته دل بپذیریم که در مقابل اعتیادمان عاجزیم و اختیاری از خود نداریم قدم بسیار بزرگی را در راه بهبودی خود برداشته ایم . بسیاری از ما در این مرحله شك و تردیدهایی داشتیم ، یا حقیقت امر را کتمان می کردیم ، بنابراین این فرصت را غنیمت بشمارید و از همین ابتدا نسبت به حقیقت امر دقیق و رگ و راست باشیم . سپس قدم دوم و قدم های بعدی را بردارید و آنگاه به مرور خود منظور اصلی این برنامه را درك خواهید کرد . چنانچه شما در يك مركز درمانی ، از هر نوع که باشد ، به سر می برید و در حال حاضر مصرف مواد مخدر را قطع کرده اید ، با خیالی راحت می توانید این روش زندگی را امتحان کنید .

پس از مرخص شدن ، برنامه روزانه تان را ادامه دهید و از طریق نامه ، تلفن و یا شخصاً با یکی از اعضای معتادان گمنام تماس بگیرید . و از آن بهتر اینکه به جلسه های ما بیايید . در اینجا جواب بعضی مسائلي را که آزارتان می دهد خواهید یافت .

اگر هم در هیچ مرکز درمانی نیستید باز هم می توانید همین کار را انجام دهید . امروز مواد مخدر مصرف نکنید . اکثر ما میتوانیم . برای 8 تا 12 ساعت مواد مخدر مصرف نکنیم ، در حالیکه تحمل زمان طولانی تر ظاهراً غیر ممکن به نظر می رسد .

اگر وسوسه شدید یا اجبار شما را دم به دم به سمت مواد مخدر می کشد می توانید بر اساس يك برنامه مشخص پنج دقیقه به پنج دقیقه مصرف خود را به تعویق اندازید . به این ترتیب دقائق به ساعات و ساعات به روزها تبدیل خواهد شد و به تدریج عادتتان از بین خواهد رفت و تا حدی آرامش پیدا می کنید . وقتی متوجه شدید نیازتان به مواد مخدر تا حدی از بین رفته است معجزه واقعی اتفاق افتاده و دوران استفاده از

مواد مخدر به پایان رسیده و زندگیتان آغاز شده است

### سنتهاي دوازده گانه معتادان گمنام

ما آنچه را که داریم فقط با مراقبت کامل می توانیم حفظ کنیم و همانطور که آزادی فردی ما از دوازده قدم سر چشمه می گیرید به همان صورت آزادی گروه نیز به سنتهاي ما بستگی دارد .

تا زمانی که پیوندهایی که ما را به هم متصل می کند از آنچه که ما را از یکدیگر جدا می کند محکمتر باشد همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت .

1. منافع مشترك ما باید در رأس قرار گیرد ، بهبودی شخصی به اتحاد معتادان گمنام بستگی دارد.

2. در رابطه با هدف گروه ما فقط ، يك مرجع نهايي وجود دارد – خداوندي مهربان كه بگونه ممكن خود را در وجدان گروه ما بيان مي نمايد . رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد مي باشند ، آنان حكومت نمي كنند

3. تنها لازمه عضويت ، تمايل به قطع مصرف مي باشد.

4. هر گروه بايد مستقل باشد به استثناء مواردی که بر گروههای دیگر یا معتادان گمنام در کل اثر بگذارد.

5. هر گروه فقط يك هدف اصلي دارد – رساندن پيام به معتادي كه هنوز در عذاب است.

6. گروه معتادان گمنام هرگز نبايد هيچ مؤسسه مرتب ، يا سازمان انتفاعي خارجي را مورد تأييد قرار بدهد يا در آنها سرمايه گذاري مالي كند و يا نام معتادان گمنام را بدانها به عاريت بدهد ، زيرا ممكن است مشكلات پولي ، مالكيت و يا شهرت ، مارا از هدف اصلي خود منحرف سازد .

7. هر گروه معتادان گمنام بايد كاملاً خودكفا باشد و كمكهاي مالي از خارج دريافت نكند.

8. معتادان گمنام بايد براي هميشه غير حرفه اي باقي بماند ، اما مراكز خدماتي ما مي توانند كارمندان مخصوصي استخدام كنند.

9. معتادان گمنام ، تحت اين نام ، هرگز نبايد سازماندهي شود ، اما مي توانيم هينتهاي خدماتي و كمپته هايي ايجاد كنيم كه مستقيماً در برابر كساني كه بدانها خدمت مي كنند مسؤل باشند .

10. معتادان گمنام هيچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجي ندارد ، بنا بر اين نام معتادان گمنام هرگز نبايد به بحث اجتماعي كشيده شود .

11. خط مشي روابط عمومي ما بر اصل جاذبه است تا تبليغ ، ما هميشه نياز داريم گمنامي شخصي را در سطح مطبوعات ، راديو ، و فيلم حفظ كنيم .

12. گمنامي اساس روحاني تمام سنتهاي ما مي باشد ، هميشه يادآور ماست كه اصول را به شخصيتها ترجيح دهيم.



## ( بهبودي و لغزش ) عود بيماري

بسياري از مردم تصور مي کنند مفهوم بهبودي فقط مصرف نکردن مواد مخدر است . آنها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهيز از مواد مخدر به مدت طولاني را ، علامت موفقیت کامل مي دانند . اما تجربه ما که برنامه بهبودي معتادان گمنام را دنبال مي کنيم ، نشان داده است که مطلب به اين سادگي نيست . بنا به تجربه ما ، گاه لغزش براي عضوي که قدرتي با انجمن ما مربوط شده است چنانچه تجربه تکان دهنده اي مي تواند باشد که او را وادار به دنبال کردن جدي تر اين برنامه کند . در حالي که عده اي از اعضاي ديگر ، با وجود پرهيز دراز مدت هنوز هم در اثر عدم صداقت و خود فریبي ، قادر نيستند از لذت بهبودي کامل و پذيرش اجتماعي بهره مند شوند اما در مجموع پرهيز کامل و مداوم از مواد مخدر و تماس نزديک و مشارکت با اعضا گروههاي معتادان گمنام ، بهترين راهي است که زمينه رشد را براي يك معتاد فراهم مي کند .

با آنکه معتادان همگي مانند يکديگرند اما شدت بيماري و سرعت بهبودي فردي آنها با هم تفاوت دارد . در بعضي از موارد لغزش ممکن است زمينه اي فراهم کند که نهايتاً به آزادي کامل فرد منتهي شود اما در مورد فرد ديگر آزادي او به آن بستگي داشته باشد که با سماجت و عزم راسخ ، هر چه پيش آيد ، دو دستي به پاكي خود بچسبد تا از مرحله بحراني بگذرد . معتادي که بتواند به هر طريق نياز و هوس مصرف را حتي براي يك مدت کوتاه ندیده بگيرد و اختياراً فکار غير ارادي و رفتار اجباري خود را داشته باشد ، به نقطه عطفي رسیده است که مي تواند در بهبوديش سرنوشت ساز باشد . گاه موازنه احساس آزادي و استقلال حقيقي ما به هم مي خورد و با آنکه ظاهراً مي دانيم هر چه داريم در اثر اتکاء به يك نيروي برتر از خودمان و با کمک کردن و کمک گرفتن از ديگران و همدلي بدست آمده است اما به ميل به تک روي و در دست گرفتن دوباره اختيار زندگي ، ما را به طرف خود مي کشد . در طول دوران بهبودي ، هيولاهاي زندگي گذشته ، به دفعات به سراغمان خواهند آمد . ممکن است احساس کنيم که زندگي دوباره بي معنا ، يکنواخت و کسل کننده شده است . ممکن است تکرار ايده هاي جديد ، مغزمان را خسته کند و از لحاظ جسمي هم به خاطر انجام مکرر اقدامات و فعاليتهاي تازه مان احساس کوفتگي کنيم اما احساس هر چه که باشد فرقي نمي کند . ما مي دانيم که اگر اين کارها را

تکرار نکنیم ، مطمئناً رفتار قدیم خود را از سر می گیریم و اگر چیزی که داریم استفاده نکنیم آنرا از دست می دهیم . این دوره ها معمولاً بهترین دورانی هستند که ما در آن رشد و پیشرفت می کنیم . با آنکه شاید ظاهراً جسم و فکر ما از تمام این چیزها خسته شده باشند اما باید بردبار باشیم زیرا ممکن است قوه محرکه تغییر و رستاخیز حقیقی ، در عمق وجودمان در صدد پیدا کردن راهی باشد . که بتواند انگیزه های درونی ما را دچار تحول کند و زندگیمان را تغییر دهد .

بهبودی از طریق تجربه و بکارگیری قدمهای دوازده گانه ، هدف ماست ، نه فقط پرهیز جسمی از مواد مخدر ، پیشرفت ما نیاز به سعی و کوشش دارد . از آنجا که يك فکر بسته ، به هیچ وجه ظرفیت پذیرش افکار نو را ندارد . بنابراین باید به طریقی روزنه ای برای نفوذ در آن پیدا کرد و چون فقط خودمان می توانیم ، این کار را برای خود انجام دهیم از این رو لازم است مواظب دو دشمن درونی خود که بی تفاوتی و تنبلی هستند باشید . اینطور به نظر می رسد که مقاومت در برابر تغییر ، در خون ماست و فقط چیزی مانند يك انفجار اتمی می تواند زمینه های لازم برای تغییر مسیر در ما بوجود آورد . يك لغزش ( البته اگر بتوانیم جان سالم به در ببریم ) می تواند چاشنی این انفجار را فراهم کند . گاه لغزش نزدیکان و یا مرگ آنها ممکن است ما را به خود بیاورد و چشم ما را در مورد لزوم يك عکس العمل شدید باز کند .

فقط برای امروز

به خودت بگو : فقط براي امروز ، افكارم را بر روي بهبوديم متمرکز خواهيم كرد ، زندگي مي كنم و بدون مصرف هيچگونه ماده مخدر ي روز خوبي خواهيم داشت .

. فقط براي امروز ، به كسي در معتادان گمنام اعتماد خواهيم كرد ، كسي كه مرا باور مي كند و مي خواهد در بهبوديم به من كمك كند

. فقط براي امروز ، براي خود برنامه اي خواهيم داشت و به بهترين شكلي كه بتوانم آنرا دنبال خواهيم كرد

. فقط براي امروز ، سعي خواهيم كرد كه به كمك انجمن ، از زاويه بهتري به زندگيم نگاه كنم

. فقط براي امروز ، ترسي نخواهم داشت

. فقط براي امروز ، به روابط تازه ام و آنها كه چيزي مصرف نمي كنند و راه تازه اي براي زندگي پيدا کرده اند فكر خواهيم كرد

. تا مادامي كه اين راه را دنبال كنم از هيچ چيز واهمه نخواهم داشت

## داستانهای افراد

معتادان گمنام از سال 1953 تا کنون رشد بسیار زیادی کرده است . بنیانگذاران این انجمن که همیشه در قلب ما جا دارند ، در طول این دوران مطالب با ارزش فراوانی در مورد اعتیاد و بهبودی به ما آموخته اند

داستانی را که یکی از اعضای اولیه انجمن ما در سال 1965 به رشته تحریر در آورده است در قسمت بعد برایتان بازگو می کنیم . داستان بهبودی اعضایی که بعداً به انجمن ما پیوسته اند در کتاب اصلی ما معتادان گمنام آورده شده است

## ما بهبود پیدا می کنیم

ضرب المثلی است که می گوید : سیاست غریبه ها را باهم آشنا می کند و بر طبق ضرب المثل در جمع ما اعتیاد غریبه ها را آشنا می کند با آنکه ممکن است جزئیات داستان هر یک از ما با دیگری تفاوت داشته باشد اما در مجموع همگی ما یک وجه مشترک داریم . وجه مشترک ما بیماری یا اختلالی است به نام اعتیاد . ما از دو چیز که در ساختمان اعتیاد واقعی به کار رفته است به خوبی مطلعیم ، یکی از آنها وسوسه و دیگر اجبار است . وسوسه همان فکر ثابت و سمجی است که دوباره و دوباره ما را به طرف مواد مخدر مورد علاقه مان و یا مشابه آن می کشاند تا بلکه همان حالت خوش خوبی را که زمانی تجربه کرده ایم دوباره بدست آوریم

اجبار: وقتی ما این جریان را به يك 'پك' ، يك دود ، يك قرص ويا يك مشروب به حرکت مي اندازيم ، ديگر نمي توانيم با اراده خودمان جلوي آن را بگيريم ما به خاطر حساسيت جسميمان به مواد مخدر كاملاً در چنگال يك نيروي نابود كننده قوي تر از خود گرفتاريم .

وقتي ما به آخر خط مي رسيم و مي بينيم كه ديگر چه با مواد مخدر و چه بدون آن ؟ نمي توانيم مانند انسان زندگي كنيم ، همگان با يك سؤال مشترك مواجه مي شويم ، آيا كارديگري مانده است كه انجام نداده باشيم ؟ اينطور به نظر مي رسد كه دوره بيشتر نباشد ، ما يا مي توانيم به بهترين نحو ممكن عاقبت تلخ خود - زندان ، تيمارستان يا مرگ شويم - يا راه تازه اي براي زندگي پيدا كنيم . در گذشته تعداد بسيار كمي از معتادان شانس پيدا كردن راه دوم را داشته اند ، اما معتادان امروز خوشبخت ترند . براي اولين بار در تاريخ بشر راه ساده اي براي معتادان پيدا شده است كه تأثير آن در زندگي بسياري از آنان به ثبوت رسیده است . درهاي اين برنامه برروي همگان باز است اين برنامه روحاني ساده و غير مذهبي ، به نام معتادان گمنام است .

در حدود پانزده سال پيش وقتي كه اعتياد مرا به نقطه عجز ، بيهودگي و تسليم كامل رسانده بود با انجمن الكلبهاي گمنام آشنا شدم . در آن دوران انجمن معتادان گمنام هنوز تشكيل نشده بود در آنجا با معتادان ديگري آشنا شدم كه آنها هم راه حل مشكل خود را در آن برنامه پيدا کرده بودند اما من و دوستانم مي دانستيم كه هنوز عده زيادي از هموعان معتاد ما در سراشيب سرخوردگي ، سر افكندگي نيستي تلف مي شوند و نمي توانند متوجه نكات مشترك خود و الكلي ها ، در الكلي هاي گمنام شوند . وجه مشترك آنها در حد علائم ظاهري خلاصه مي شد و به حدود عميق تر احساسات و عواطف كه در آن همدلي تبديل به مرهمي درماني براي تمام معتادان مي شود نمي رسيد . در ماه جولاي سال 1953 به كمك چند نفر از معتادان وعده اي از اعضاي الكلي هاي گمنام كه به ما و برنامه اعتقاد زيادي داشتند ، انجمني را كه اكنون به نام معتادان گمنام مي شناسيم ، شروع كرديم ، ما احساس مي كرديم كه پس از آن ، تازه واردان مي توانند از معتاداني كه بهبودي هاي دراز مدت دارند به عنوان نمونه استفاده كنند نكات مشترك را كه براي متقاعد كردن خود لازم دارند در آنها ببينند و به خود بقبولانند كه آنها هم مي توانند پاك بمانند . اين درست همان چيزي است كه ما به طور اصولي بدان احتياج داشتيم و در طي سالهاي گذشته صحت آن برايمان كاملاً روشن شده است . ايمان و اعتقاد به يكديگر احترام و درك بي چون و چرا كه آن را هم دردي مي ناميم ، باعث آفرينش فضايي شده است كه ما مي توانيم در آن ، زمان و دنيايي واقعي را احساس و لمس كنيم و با ارزش هاي روحاني كه بسيار يازما مدتها پيش آنرا گم کرده بوديم دوباره از نو آشنا شويم . ما در اين انجمن هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ نيرو در حال رشديم . تا بحال هرگز ديده نشده است كه اين همه معتاد با انتخاب خود و در يك اجتماع آزاد بتوانند . هر جا كه مي خواهند دور هم جمع شوند و با آزادي كامل و سازنده به بهبودي خود ادامه دهند .

حتي خود معتادان هم مي گفتند اين كار بصورتي كه ما در نظر داريم عملي نخواهد بود . ما به جلسات علني اعتقاد داشتيم و مانند گروههاي ديگر سعي نكرديم جلسات خود را مخفيانه برگزار كنيم . ما اعتقاد داشتيم اين روش با تمام روشهاي ديگري كه دوري دراز مدت از اجتماع را براي معتادان توصيه و دنبال کرده اند تفاوت دارد و احساس مي كرديم كه معتاد هرچه زودتر با مسائل روزمره خود روبرو شود بهمان نسبت سريع تر مي تواند به يك عضو فعال و واقعي اجتماع تبديل شود . ما بالاخره برروي پاي خود بايستيم و با زندگي آنگونه كه هست روبرو شويم بنا بر اين چرا از اول آنرا شروع نكنيم .

البته به خاطر همين چيزها بسياري از افراد لغزش كردند و بسياري هم به كلي مفقود شدند . اما در هر صورت تعداد زيادي ماندند و تعدادي هم پس از قشري عقب نشيني بمرور دوباره به طرف ما برگشتند . نکته درخشان تر ، اين واقعيت است كه تعدادي از اعضاي كنوني ما مدتهاي درازي است كه از مواد مخدر به طور كامل پرهيز کرده اند و حال بهتر مي توانند به تازه واردان كمك كنند . ديدگاه و طرز تلقی اين اعضاء كه بر اساس مفاهيم روحاني قديمها سستوار شده است ، قوه محرکه رشد و وحدت برنامه ماست . ما اكنون مي دانيم كه زمان مناسب فرا رسیده است . ديگر آن دروغ كهنه و قديمي كه مي گويد وقتي معتاد شدي براي هميشه معتاد خواهی ماند از طرف جامعه يا خود معتاد تحمل نخواهد گرديد . حقيقت آن است كه ما بهبود پيدا مي كنيم .

## يك سوم زندگي من

امروز روز كسالت آوري بود مثل عصر، جمعه . تمايل شديدي براي مواد احساس مي كردم و اگر مي خواستم چيزي غير بياورم بايد سعي مي كردم كه ساقي ها را پيدا كنم تمام روز دلهره داشتم اما وقتي به خانه رسيدم و يك ساعتی دراز كشيدم احساس آرامش كردم . من مي توانم اين وضع طبيعي را ادامه دهم چون اكنون چيزي براي باقي نمانده است جز يك وجدان بيدار . تمام دلهره هاي گذشته از بين رفته است اكنون مي توانم دراز بكشم ، از اين بابت دغدغه اي نداشته باشم و آرام و راحت باشم . هر چه بيشتر پاك بمانم بهتر با اين وضع خومي گيرم . تا وقتي كه پاك هستم وضع واقعي من اين است كه وقتي صبح از خواب برمي خيزم ديگر به اين فكر نمي افتم كه آيا هوا مه آلود است يا آفتابي . حالا ديگر نه از آن كش و قوس ها خبري است نه از آن عرق ريختن ها . اوقاتي را به ياد مي آورم كه نمي توانستم با خيال راحت بخوابم چونكه مقداري ماده مخدر در كدم داشتم ، اما اگر خواستم آنرا مصرف كنم صبح كه از خواب بلند مي شدم ديگر چيزي نداشتم و آن وقت دوباره حالم خراب مي شد .

هرگز فكر نمي كردم كه در اينجا بتوانم با غريبه ها قاطي شوم اما اكنون فكر مي كنم كه گاهگاه من هم درست همان احساسات آنها را دارم . حالا ديگر اجازه نمي دادم كه همه چيز هاي كوچك و تنگ نظرانه ذهنم را اشغال كند و مثل آن وقتها بي مبالايت و نيرنگ باز نبودم . تنها كسي نسبت به او بي مبالايت و نيرنگ باز بودم خودم بودم . هر كسي مي توانست درون مرا ببيند . من ديگر دنبال مواد مخدر نمي دوم و تمايل شديدي هم به آن ندارم مگر اينكه دچار حساسيت شوم يا مسئله اي پيش آيد . اكنون مي توانم شب به خانه بروم ، شمد هاو پتوهارا تميز و مرتب كنم ، دعاي كوچكم را بخوانم و بخوابم . اين وضع واقعاً به خير و صلاح من است .

دیروز روز پرداخت حقوق بود . رفتم بیرون و برای خودم چند تا هدیه خریدم نه اینکه مثل ایام کریسمس چیزی بلند کنم . حالا می توانم به همه این فروشگاهها سر بزنم بی آنکه حتی وسوسه دزدی یابندم کردن اجناس به سرم بزند این سومین کریسمسی است که با آدمهای خوب می گذرانم و از وقتی که آن دارو دسته های فاسد بریده ام حتی نمی توانم فکرش را بکنم که دزدی هم می کرده ام . من احساس می کنم که از زمان کودکی ذاتاً آدم شرافتمندی بوده ام ، اما دزدی می کردم که به درد اعتیادم برسم ، که آن ماده لعنتی را به دست آورم ، که خودم را سر پا نگه دارم ، که جلوی بیرون روی شکم را بگیرم ، که از سر ازی شدن آب دماغم جلوگیری کنم . چه دماغی ! چه مریض بودم چه نبودم همیشه آب دماغم سرازیر بود .

قصه من شبیه نثه خلی های دیگر است . سیزده ساله بودم که کارم به یک بیمارستان روانی کشید . راستش چیز زیادی از آن قضیه به یادمانده است ، اما دلش مصرف قرص آمفامین بود . آنها خیال می کردند که من به یک افسردگی جنون آسا مبتلا هستم ، به سختی از شر آن قرصها خلاص شدم و بعد فکر کردند که من یک آدم عصبی هستم .

با این حال قضیه ادامه یافت . دوباره با قاچاقچی ها ارتباط برقرار کردم . من اکنون سی سال دارم و دوازده سال و نیم از زندگی ام این طور گذشت ، اما مطمئن باشید که دیگر آن طور زندگی کردن را دوست ندارم . از سه سال پیش که دور مواد مخدر را خط کشیده ام ، نمی توانم بگویم که وسوسه نشده ام ، نمی توانم بگویم که فکر گذرای مصرف کردن به سم نیفتاده است ، گاهگاه این حالتها را داشته ام . اما حالا این جور افکار مثل این فکر گذرا است که : « در آنجا یک اتومبیل خوشگل وجود دارد و دلم می خواهد من هم یکی مثل آن را داشته باشم » و بعد این فکر زود از بین می رود . به نظر من زمانها دوره های بیماریس از آنکه اتفاق افتادند از آدم دور می شوند .

اکنون مدت دوسال است که وسوسه شدیدی برای مصرف مواد ندارم . اکنون سعی می کنم که اراده و زندگی ام را به خداوند ، بدانگونه که او را درک میکنم بسپارم . بعضی اوقات سعی می کنم که نقش خداوند را بازی کنم و همه کارها را خود به تنهایی اداره کنم اما این روش موثر نمی افتد . هرچه که بیشتر با گروه باشم و پاک بمانم زندگی لذت بخش تر می شود . آخرین دفعه ای که ار گروه کنار کشیدم تبدیل به یک آدم هراسان ، فین فینو ، دوبرابر افسرده ، دوبرابر نیرنگ باز شدم و باز همان راه گذشته را پیمودم و همان حرفهای گذشته را تکرار کردم . اکنون هر هفته که بتوانم در جلسات انجمن شرکت می کنم . مدتی قبل نزد گروه خودمان برگشتم و امروز مهمتار از تولدم بود . برو بچه ها مرا با روی باز پذیرفتند و از دیدنم خوشحال شدند . من با حالاتی که معمولاً داشتم برای بسیاری از آنها دردسر زیادی به وجود آوردم . در آن زمان هیچ چیزی به دردم نمی خورد و همه چیز در نظرم نامطلوب بود ، جز مواد مخدر . با آنکه اشتیاق شدیدی به مواد مخدر داشتم اما در آن زمان برای به دست آوردن هر چیز دیگری هم که بتواند پاهایم را از زمین بکند آمادگی داشتم . اما حالامی دانم که هر چیزی که بتواند پاهایم را از زمین بکند ( که البته هواپیما نیست ) مرا واقعاً دچار مشکل می کند . من صادقانه به این موضوع اعتقاد دارم . اکنون نمی دانم که آیا با تمام توانم به قدمهای دوازدهگانه عمل خواهم کرد یا نه ، اما می دانم که با اجرای آنها با تمام وجودم توانستم که حدود سه سال پاک بمانم .

اکنون وقتی دوباره دچار مشکل می شوم می فهمم که بیشتر این مشکلات از کجا ناشی می شود از خود من . حالا می فهمم که خیلی بیشتر مردم را تحمل می کنم و نسبت به اطرافیانم شکیبایی بیشتری دارم و این یک تغییر بزرگ در من است . عمل کردن به اصول این برنامه به آن صورتی که من آنها را می فهمم ، پاک ماندن حتی برای یک روز ، و تقسیم کردن تجربه ها با دیگر معتادانی که تازه . به جمع ما پیوستند کلاً اعمالی هستند که نگاه کلی مرا نسبت به زندگی تغییر داده اند . این راه خوبی برای زندگی است .

## بار دیگر کاری از دستم ساخته نیست

من از يك مركز درماني ويژه بانوان به انجمن معتادان گمنام پيوستم . همان شب اولي كه از مركز درماني مرخص شدم به انجمن آمدم و در اينجا بود كه راه و رسم زندگي كردن را آموختم ، به طوري كهديگر مجبور نبودم در زندگي روزمره ام هيچ نوع مواد مخدري مصرف كنم . در اينجا بود كه چيزهاي زيادي درباره خودم آموختم ، زيرا ما معتادان شباهت خيلي زيادي به يكديگر داريم . در جلسات ما هر وقت كه مشكلات و راه حل هاي پيشنهادي مورد بحث قرار مي گيرد من آن سوي ديگر خود را مي بينم . من از آنهايي كه برنامه بهبودي را باتمام توان خود دنبال مي كنند آموختم كه چطور من هم اگر بخوام و كوشش كنم مي توانم همين راه را دنبال كنم .

همچنين از آنهايي كه اشتباه کرده اند آموخته ام كه چگونه اشتباه نکنم . وقتي مي بينم كه بعضي ها اين انجمن را ترك مي كنند تا دوباره همان راه گذشته را آزمائش كنند احساس بدبي پيدا مي كنم ، اما مي دانم كه اگر نخواهم به آن راه بيفتم بابتس كه انجمن را ترك نکنم . ديگر اينكه مجبور نيستم كه دزدي كنم يا چك هاي بي پشتوانه و تقلبي بكنم

اعتياد من به گذشته دور بر مي گردد . وقتي شانزده ساله بودم شروع كردم به مشروبخواري و بعد به شكل بدبي آن را ادامه دادم و اکنون مي فهمم كه دليل آن اين بود كه من در اصل مريض بودم . من در واقع يك جور بيماري عاطفي داشتم كه خيلي هم شديد بود . اگر از نظر عاطفي مريض نبودم فكر نمي كنم كه به آن صورت گرفتار شرابخواري مي شدم . وقتي كه روشن شد كه مصرف الكل من همواره بالاتر مي رود ، از آنجا كه حرفه ام پرستاري بود سعي كردم كه داروهاي مخدر ديگري را تجربه كنم . مصرف اين داروها بيشتر و بيشتر شد و به صورت مشكل وحشتناكي درآم



اگر چه به یقین این يك راه خود كشي بود ، اما من موقعي آگاه شدم و به خود آمدم كه فهميدم معتاد شده ام و كاري هم از دستم ساخته نيست . نمي دانستم آيا راه حلي وجود دارد يا نه . در آن زمان واقعاً راه حلي وجود نداشت . من در سانفرانسیسكو بودم و راهي براي تغيير وضع نمي شناختم و بنابراین دست به خودكشي زدم و موفق نشدم . در آن زمان بيست و شش سال داشتم . اکنون فكر مي كنم . كه براي امكان داشت من هم در آن زمان مثل بسياري از كساني كه امروزه در اينجا هستند به اين انجمن مي پيوستم

زندگي من به هر حال به اين صورت ادامه يافت . من نه تنها اعتماد به نفسم را از دست داده بودم ، بلکه احترام و عشق خانواده ام ، فرزندانم ، و شوهرم را نيز از دست داده بودم . همچنين خانه و شغلم را هم از دست دادم . به هر ترتيب به نقطه اي نرسيده بودم كه بتوانم يا بخواهم اين راه يا راه ديگري را براي زندگي آزمایش كنم . من فقط مجبور بودم كه ادامه بدهم و راه خودم را آزمایش كنم . من همچنان داروهاي مخدر مصرف مي كردم و سر انجام سه بار سر و كارم به يك مركز درماني افتاد

آخرين بار كه به آنجا رفتم حس كردم كه بار ديگر كاري از دستم ساخته نيست . من اين احساس را فوراً به اعتيادم ربط ندادم . به راستي بار ديگر كاري از دستم ساخته نبود مسئله اين نبود كه ديگر نمي توانم مواد مخدر مصرف كنم « بلکه اين بود كه » بار ديگر كاري از دستم ساخته نيست « كاملاً احساس نوميدي و درماندگي مي كردم و هيچ چاره اي نداشتم . تمام غرور روحي و عاطفي ام از بين رفته بود .

مطمئنم كه وقتي در مركز درماني بودم آنها در صداقت من و در اينكه اصلاً بخواهم در مورد مشكلم كاري انجام دهم شك داشتند ، اما من به راستي مي خواستم كه در اين مورد كاري انجام دهم ، و اين را مي دانم كه برنامه ترك اعتياد هيچ تأثيري نخواهد داشت مگر اينكه خود آن را بخواهيم . اين برنامه براي افراي نيست كه به آن نياز دارند بلکه براي افراي است كه آن را مي خواهند . من سرانجام به قدرتي به آن تتايل پيدا كردم كه به روانكواها ، روانپزشكان ، كشيستان ، و به هر جاي ديگري كه مي توانستم مراجعه كردم .

فكر مي كنم يكي از بچه هاي انجمن ، به من جرات و شهامت زيادي داد ، چون توانستم به طور كامل سه گام اول را بردارم . من پذيرفتم كه به خاطر اعتيادم عاجزم و اختيار زندگي ام از دستم خارج است . من راههاي زيادي را آزموده بودم و بنا بر اين به اين نتيجه رسيدم كه فقط قدرتي برتر از قدرت خودم مي تواند سلامت عقل را به من بازگرداند تا آنجا كه در توانم بود اراده و زندگي خود را در اختيار خداوندي كه خود مي شناسم قرار دادم و كوشش كردم كه در زندگي روزمره ام هرگز خداوند را از ياد نبرم .

من انواع كتابهاي مربوط به ماوراءالطبيعه را خوانده بودم . آن كتابها را تايد مي كردم . در زندگي روزمره ام و فكر مي كردم كه آثار مهمي هستند ، با اين حال اصلاً به آنها عمل نمي كردم . در زندگي روزمره ام هرگز پاييند به هيچ ايماني نبودم . اين شگفتي آور است كه چطور پس از آنكه آنهمه از حوزه ايمان به دور افتاده بودم شرافت و صداقت اندكي به دست آوردم و توانستم به خودم آن طور كه واقعا بودم نگاه كنم . من شك داشتم كه بتوانم آدم شريف و درستكاري شوم ، اما با نگاه كردن به آن سوي خود و به معتاداني كه در اطرافم بودند ، با شناختن آنها و درك آنها ، و با دوست شدن با آنها توانستم خود را بشناسم

من دوست دارم اعتبار چيزهايي را كه شايسته اعتمادند باور كنم ، و اکنون باور دارم كه شركت هر روزه ام در گروههاي روان درماني ، كه داراي روانكوان فهميده اي هستند ، به من كمك كرد كه خودم آگاهي و شناخت پيدا كنم و بتوانم در مورد مشكل خودم كاري انجام دهم ، اما وقتي اين گروهها را ترك مي كردم مي انديشيدم « آه ، آيا مي توانم اين مشكل را خودم دور كنم ؟ » مراکز

درمانی بسیاری از سالهای زندگانی ام را گرفته بود و شگفت زده بودم که آیا بالاخره می توانم پاک بمانم و کارهای معمولی و عادی انجام دهم .

شک داشتم که بتوانم يك زندگي عادي را ادامه دهم ، اما راي خداوند بر اين قرار گرفت كه من در اين يك سال و نيم اخير براي يك زندگي معمولي آمادگي پيدا كنم . من توانايي اين را پيدا كردم كه بطور منظم كار كنم . ابتدا شغلهاي ثابتي نداشتم اما بين شغلهاي مختلف همچوقت فاصله زيادي نمي افتاد .

اگر چه مدتي فكر بازگشت به حرفه ام يعني پرستاري را به كنار گذاشتم ، اما دوباره به اين فكر افتادم و اکنون تقريباً در جريان بازگشت به پرستاري به طور تمام وقت هستم . اکنون به كمك بعضي افراد فهميده و صميمي گروه با آینده اي كه بسيار روشن به نظر مي رسد رو به رو هستم . در اين روزها با تمام وجودم كوشيده ام كه خود را وقف شغلم كنم و در اين كار كاملاً موفق بوده ام ، در صورتي كه وقتي براي آخرين بار مركز درماني را ترك مي كردم همه فكر مي كردند كه من به درد كار و استخدام نمي خورم .

براي من اين يك برنامه روحاني ، و مايه تقويت و رشد يك تجربه معنوي است . اين را مي دانم كه بدون امداد و نيروي شفابخش معناتان ديگر كه معمولاً از طريق گفتگو و درد دل و كمك دادن به يكديگر صورت مي گيرد رهايي من امكان پذير نبود. در اين مدت وسوسه استفاده از مواد مخدر به كلي از من دور شده و مي دانم كه اين امر فقط به خاطر لطف پروردگار است . اکنون تمام توجهم به مسائل روزانه ام دوخته شده است . شگفتي آور است كه آن نمونه ها و موارد ترس ، دلهره ، بيزاري و سوختگي كه آن همه در من شديد بود اکنون از بين رفته است ديگر اين چيزها حاكم بر زندگي من نيست . من هر صبح تقاضاي كمك ميكنم و هر شب كارهاي نيكم را مي شمارم . من براستي شكر گزارم كه ديگر مجبور نيستم با آن بيماري كه همراه هست با مصرف انواع مواد مخدر زنگيم را سپري مي كنم . فكر مي كنم كه يكي از بزرگترين عواملی كه در اینجا به من كمك كرد اين بود كه برنامه این انجمن يك برنامه پرهيز و پاكي كامل است .

من به اين نتيجه رسيدم كه يك "مشكل دوگانه " دارم . مشكل من اين يا آن ماده مخدر نيست ، بلكه مشكل زندگي كردن است و اين مهمترين چيزي است كه امروزه بايستي در باره اش فكر كنم . موقعيكه به نظر مي رسيد همه ، چه خانواده ام و چه دوستانم ، مرا در بختيم تنها گذاشته اند كمك زيادي از رهنمايم در يافت كردم . نمي دانم اگر به خاطر آن در هايي كه او در نامه هايش برويم گشود نبود آیا می توانستم به اين موفقیت ها دست يابم و او مرا در تجربه اش ، توانش و اميدش سهيم كرد و اين امر بسيار سودمند افتاد . او همچنان به عنوان يك دوست خوب باقي مانده است . در اینجا ، در انجمن معناتان گمنام ، دوستاني ، خانواده اي و راهي براي زندگي يافته ام . خانواده ام نيز بخاطر برداشتن اين گامها ، نه به خاطر اين كه مستقيماً بر اين مشكل من تأثير بگذارند ، دوباره بسوي من با زگشتند . چيز هاي عالي و شگفت انگيز بسياري براي اتفاق افتاده است نمي توانم فكرش را بكنم چيزي اتفاق بيفتد كه مرا وادار كند . اين طريقه زندگي را رها كنم .

## سیکل معیوب

اسم ژان است و معتاد هستم . با نوشتن سرگذشت خودم امید وارم بتوانم به دیگر معتادان مانند خودم که سعی می کنند با جانشین کردن يك چیز به جاي چیز دیگر بر اعتیادشان غلبه کنند کمک کنم . حکایت من هم این طور بود ، من در سن 14 سالگی هر وقت که دستم می رید مشروب می خوردم . بعد علف را هم به آن اضافه کردم به طوریکه می توانستم در فعالیتهای اجتماعی دبیرستان در کنار اطرافیانم احساس آرامش کنم .

در 17 سالگی شروع به مصرف هروئین کردم و بزودی تبدیل به يك معتاد شدم . پس از يك سال و نیم مصرف هروئین تصمیم گرفتم که به بستری شدن در يك مرکز در مانی تن در دهم . وقتی آنها در خواست مرا پذیرفتند هول ورم داشت و بعد از این که از خانه بیرونم انداختند وارد ارتش شدم . فکر می کردم که با دور شدن از محیطم می توانم مشکلم را حل کنم .

حتی در ارتش هم اغلب به بهانه هایی غیبت می کردم تا بتوانم هروئین گیر بیاورم . بعد که به اروپا فرستاده شدم فکر می کردم که اگر فقط مشروب بخورم می توانم مشکلم را حل کنم . اما در واقع مسکلی بر مشکلاتم افزودم . وقتی از ارتش مرخص شدم به وطن . و به همان محیط باز گشتم و دوباره به هروئین و انواع مواد مخدر دیگر روی آوردم . این وضع دو سال طول کشید .

وقتی کوشش کردم که با شربت سرفه ، قرص های مسکن ، و داروهای مخدر دیگر خودم را از شر هروئین خلاص کنم در واقع رقیبانی را برگزیده بودم که بسیار فرساینده و خطر ناک بودند . تا این موقع نمی دانستم که چگونه يك اعتیاد قطع می شود و اعتیاد دیگر شروع می شود . يك سال قبل از اینکه در انجمن معتادان گمنام شرکت کنم با در ماندگی در یافتم که به شربت سینه معتاد شده ام . روزی پنج یا شش شیشه 150 گرمی شربت می خوردم . به کمک نیاز داشتم و از این رو به پزشک مراجعه کردم . دکسدرین ( يك جور داروی محرك سیستم عصبی ) برایم تجویز کرد و سوزنی به من زد که باعث شد احساس راحتی و سرخوشی کنم . پس از آن . هر روز به سراغش میرفتم .

این وضع حدود 8 ماه ادامه یافت و من از بابت اعتیاد جدید قاتونیم بسیار خوشحال و راضی بودم . من از يك پزشك ديگر هم كدئين مي گرفتم . آن وقت دچار هراس ديوانه واري شدم و دوباره مشروب خواري را هم شروع كردم . این وضع هرشب وروز به مدت يك ماه ادامه داشت و سر انجام كارم به يك بیمارستان رواني كشيده .

پس از مرخص شدن از بیمارستان فكر كردم كه از شر مواد مخدر خلاص شده ام و حالا مي توانم به طور تفريحي مشروب بخورم . خيلي زود فهميدم كه نمي توانم . در آن زمان بود كه در جستجوي كمك گرفتن از معتادان گمنام بر آمدم .

در اینجا متوجه شدم كه مشكل واقعي من در مواد مخدري نبود كه مصرف مي كردم بلكه در شخصيت دگرگون شده اي بودم كه طی سالهاي اعتياد من يا حتي قبل از آن شكل گرفته بود . در انجمن معتادان گمنام توانستم به كمك ديگر افراد همانند خودم به خودم كمك كنم . حس مي كنم كه در مقابله با واقعييت در حال پيشرفتم وروز بروز دارم رشد مي كنم . من هم اکنون تعلقات تازه اي پيدا کرده ام . كه خود من در مواد مخدر بدنبالش مي گشتم .

هنوز در بعضي مواقع براي من مشكل است كه با واقعييت ها روبرو شوم ، اما من ديگر تنها نيستم و هميشه مي توانم كسي را پيداكنم كه در نقاط پيچاپيچ و صعب العبور به كمكم بشتابد . سر انجام فرادي مانند خود را يافته ام كه مي فهمند من چگونه احساس مي كنم . اکنون مي توانم به ديگران كمك كنم تا آنچه را كه من دارم آنها هم پيداكنند ، در صورتيكه واقعاً آنها را خواهند . من خداوند را ، خداوندي كه خود مي شناسم را به خاطر اين روش جديد زندگي شكر مي گويم .

## چيزي بارزش

حالا مي فهمم كه من آن رهبر يا فيلسوف بزرگي نيستم كه سعي مي كردم مردم باور كنند كه هستم . پس از آنكه پانزده سال كوشش كردم تا با اين بيهوده و ظاهر فريبنده زندگي كنم اكنون مي فهمم كه فقط به آن صورت كه واقعاً هستم پذيرفته مي شوم . در تتم زندگي گذشته ام من قنط به روش خودم عمل مي كردم . اگر كس ديگري توصيه يا پيشنهادهاي ارانه مي داد با چشم بسته آنها را رد مي كردم ، بي آنكه اصلاً كوشش كنم ببينم آچه كه آنها ارانه مي كنند موفقيت يا شكست در پي دارد . به نظر مي رسد كه اگر چه روش من هميشه به شكست مي انجاميد ولي دوباره مجبور بودم آن را به كار ببندم ، تا اينكه به زندان افتادنهاي مكرر مرا قانع كرد . كه يك جاي كار غلط است .

من به نقطه اي رسيدم كه نوميدانه مي خواستم كاري با زندگي ام بكنم كه ارزشمند و پر معنا باشد . لازم بود راه ديگري را آزمائش كنم كه مفيد باشد . سالها پيش از اين تصميم ، معتادان گمنام را پيدا کرده بودم ، اما در آن موقع آمادگي تغيير يافتن را نداشتم ، و اگر چه بارها در اين انجمن را پشت سر بستم ، اما هميشه بازگشت دوباره من با خوشامدگويي مواجه شد .

از آنجا كه تمايل پيدا کرده ام كه به وسيله برنامه معتادان گمنام كاري در مورد زندگي ام انجام دهم زندگي ام كاملتر و پر معني تر شده است . پيش از اين نمي توانستيم زندگي روزنره ام را بدون مخواد بگذارانم . به اين مواد نياز داشتم تا بتوانم با زندگي روزانه مواجه شوم . اكنون مي دانم كه اگر قرار باشد كاملاً پاك بمانم بايستي كه اين طرز فكلو زندگي را تغيير دهم . من اكنون دارم با . اجراي اصول برنامه مان اين كار را انجام مي دهم .

اگرچه اكنون به مواد مخدر نه اشتياق و نه نياز دارم اما بايستي خلئي را كه باقي مانده باچيز با ارزشي پر كنم . من اين چيز را در انجمن معتادان گمنام پيدا کرده ام . بايستي در کنار برندگان بمانم و از همان مسيري بروم كه آنها رفتند . اين را مي دانم كه تا وقتي كه قدمهاي اين برنامه را دنبال مي كنم مي توانم اين مسير را طي كنم . اگر چه اين برنامه را آسان نمي يابيم اما براي آدم سردر گمي . مانند من آن اندازه آسان هست كه بتوانم آن را دنبال كرد .

## من جور ديگري بوم

داستان من ممکن است با داستانهایی که از دیگران شنیده اید فرق داشته باشد چونکه من هرگز نه بازداشت شده ام و نه در بیمارستان بستری بوده ام . اما سرانجام به نقطه درماندگی و عجزی رسیدم که بسیاری از ما آن را تجربه کرده اند . این گزارشی نیست که خط سیر اعتیاد را نشان بدهد بلکه بیشتر گزارشی است از احساسات و زندگی من . اعتیاد رسم و راه زندگی من بود ، تنها رسم و راهی که طی سالها می شناختم

اگر بخواهم به گذشته فکر کنم بایستی نگاهی به زندگی ام بیندازم و قاطعانه بگویم که هیچ قسمتی از آن را دوست نداشته ام . من متعلق به يك خانواده سنتی خوب بوم که جزء طبقه متوسط بالا بود ولی دچار تنگدستی و بدبختی شده بود . نمی توانم هیچ زمانی را به یاد بیاورم که جور دیگری نبوده باشم و ارخط خارج نیفتاده باشم . وقتی بچه کوچکی بوم فهمیدم که می توانم دردم را با غذا تسکین دهم . و از همین جا اعتیاد من به دارو شروع شد .

جنون قرص خواری دهه 1950 مراهم در بر گرفت . حتی در آن زمان هم برایم مشکل بود که برای مداوا طبق تجویز پزشک عمل کنم . خیال می کردم که دو قرص دوبرابر يك قرص در بهبودی ام تأثیر خواهد داشت . بادم می آید که قرصها را از کنجینه داروهای مادرم کش می رفتم چون اوطاقت نمی آورد که بگذارد قرصهایش تمام شود و بعد جای آنها را پر کند .

در تمام ایام جوانی به این طریق به مصرف دارو ادامه دادم . وقتی کهنه دبیرستان رفتم و جنون دارو خواری غوغا می کرد تهیه داروهای مخدر از داروخانه ها یا از خیابان امری طبیعی بود . ده سالی بود که هرروز داروهای مخدر مصرف می کردم . این دارو ها طبعاً مرا از کار و جنبش انداخت . در عین جوانی احساس بی لیاقتی و خقارت می کردم و از وضع خود مبه سئوه آمده بوم . تنها جوابی که برای این وضع داشتم این بود که اگر چیزی مصرف کنم وضع بهتر می شود و بهتر می توانم کار کنم .

داستان من در مورد تهیه مواد مخدر از خیابان چیزی عادی است . من هر چیزی و هر نوعی را که هرروز در دسترس بود مصرف می کردم . برایم مهم نبود که چه چیز مصرف کنم ، فقط این برایم مهم بود که نشئه شوم . در آن سالها به نظر می رسید که مواد مخدر برایم مفید است . من مانند يك سرباز دست از جان شسته بوم ، من يك نظاره گر بوم ، هراسان بوم ، و تنها بوم . بعضی اوقات احساس می کردم که از هر جهت نیرومندم و بعضی اوقات دعا می کردم که بی فکری و سبک مغزی تسکینم دهد و حتی مجبور نباشم که فکر کنم . بادم مب اید که احساس می کردم جور دیگری هستم ، نه کاملاً يك انسان ، و نمی توانستم این احساس را تحمل کنم . . من در وضع طبیعی خود باقی ماندم : گرانبار و زیر فشار روحی شدید

فکر می کنم در سال 1960 بود که به هروئین تمایل پیدا کردم . پس از آن برای من ، مانند بسیاری دیگر از ما ، هیچ چیزی مثل هروئین جذبه و تأثیر نداشت . ابتدا گاه به گاه و عشقی می کشیدم و بعد فقط در تعطیلات آخر هفته ، اما يك سال بعد اعتیاد پیدا کردم و دو سال بعد از کالج بیرونم کردند و ناچار در جایی که ساقیم کار می کرد شروع به کار کردم . من هم مصرف می کردم و هم توزیع می کردم و يك سال و نیم دیگر را این طوری گذراندم تا اینکه مریض شدم و از وضع بیمار گونه و کسالت آور خود خسته شدم .

نا گهان خود را دیدم که از خط آدمها خارج شده ام و دیگر قادر نیستم که مثل يك تنسان عمل کنم . طی آخرین سال اعتیادم به دنبال ! کمک می گشتم . هیچ کاری مؤثر نبود! هیچ چیزی کمک نمی کرد

همچنانکه بر روی این خط پیش می رفتم شماره تلفن مردی از انجمن معتادان گمنام به دستم افتاد . باسبک سنگین کردن قضیه ، و بدون . امید ، تلفنی کردم که شاید بتوان گفت مهمترین تلفن زندگی ام بود

کسی به نجاتم نیامد ، من فوراً شفا نیافتم . آن مرد به سادگی گفت که اگر مشکل اعتیاد دارم ممکن است که از جلسات انجمن بهره بگیرم ، و نشانی جلیه ای را که همان شب برگزار می شد به من داد . محل جلسه دیگری را همداد که قرار بود دوروز بعد برگزار شود و محلش هم به خانه من نزدیکتر بود . به او قول دادم که در جلسه شرکت کنم و نگاهی به آن بیندازم . وقتی آن شب رسیدم سخت ترس برم داشته بود که نکند در آنجا باز داشت شوم یا با نعتادان شریر و شیطان صفتی روبهرو شوم. این را می دانم که من از آن جور معتادانی نبودم که شما در کتابها یا روزنامه ها خوانده اید . با وجود این همه ترس و دلهره در آن جلسه شرکت کردم . لباس مشکی پوشیده و کراوات مشکی زده بودم ، و پس از يك سال و نیم رفتاری 84 ساعت می شد که خودم را از جریان کنار کشیده بودم . دلم نمی خواست کسی به فهمد کی هستم و چه کاره ام . خیال نمی کنم قصد قریب کسی را داشتم . من برای کمک فریاد می کشیدم و همه این را فهمیدند . برآستی چیز زیادی از آن اولین جلسه بخاطرم نمانده است ، اما بایستی چیز هایی شنیده باشم که مرا به گذشته ام باز گرداند . اولین احساسی که در مورد این برنامه به خاطرمانده این ترس آزار دهنده بود که چون به دلیل مواد مخدر هرگز زندانی یا در بیمارستان بستری نشده بودم ممکن است واجد شرایط تشخیص داده نشوم و پذیرفته نگردم دو هفته اولی که دورو بر این برنامه بودم فقط دوبار از مواد مخدر استفاده کردم و بعد بکلی ترکش کردم

دیگر اهمیت نمی دادم که آیا واجد شرایط تشخیص داده می شوم یا نه . دیگر اهمیت نمی دادم که آیا پذیرفته می شوم یا نه . حتی . اهمیت نمی دادم که مردم در باره ام چه فکری می کنند . خسته تر از آن بودم که بع این چیز ها اهمیت بدهم

یادم نمی آید کع دقیقاً کی بود ، اما اندکی بعد از ترك بود که کم کم امیدوار شدم که ممکن است این برنامه برایم مفید و کارساز باشد . شروع کردم به تقلید از بعضی چیز هایی که پیروزمندان یا بهبود یافتگان انجام می دادند . من در انجمن معتادان گمنام پذیرفته شدم . احساس خوبی داشتم . این خیلی مهم بود که پس از سالها برای نخستین بار کاملاً پاک بودم

پس از شش ماه که در این وضع و حال بودم تازگی پاک بودنم کهنه شد و من از آن ابر سرخی که سوارش بودم قرو افتادم . وضع دشواری پیش آمده بود . بهر ترتیب از آن واقعیت تلخ سالم جستم . فکر می کنم تنها چیزی که در "ا" زمان رهیم نمی کرد این اشتیاق بود که بهر ترتیب پاک بمانم ، و این باور که تا وقتی مواد مصرف نکنم همه چیز روبراه خواهد بود احساس می کردم مردمی وجود دارند که وقتی از آنها دخواست کمک کنم با کمال تیل کمک خواهند کرد. از آن به بعد تلاش و تقلاي دشواری شروع شد . من بایستی کار می کردم تا بتوانم پاک بمانم . لازم می دیدم که در بسیاری از جلسات حضور یابم ، با تازه واردان کار کنم ، در جلسات معتادان گمنام شرکت کنم ، و خودم را مشغول و در گیر کنم . بایستی به بهترین شکلی که می توانستم قدمها را اجرا می کردم ، و بایستی یاد می گرفتم که زندگی بکنم

امروز زنگی من خیلی ساده تر است . شغلی دارم که مورد علاقه ام است ، در زندگی زناشویییم راحت هستم ، دوستانی واقعی دارم ، و در انجمن معتادان گمنام فعال هستم . بخ نظر می رسد که این نوع زندگی کاملاً مناسب حال من است . من معمولاً وقتم را در پی یافتن چیز های جادویی صرف می‌کردم – آن افراد ، محلها ، و چیز هایی که زندگی را به شکل دلپسند و دلخواه در می آورد. اکنون دیگر وقتی برای آن چیز های جادویی ندارم. تمام وقتم صرف این می شود که یادم بگیرم که چگونه باید زندگی کرد. این يك روند آهسته و طولانی است. بعضی اوقات فکر می کنم که دارم دیوانه می شوم. بعضی اوقات فکر می کنم که فایده اش چیست؟ بعضی اوقات به شدت دچار وسوسه می شوم و فکر می کنم که راه گریزی نیست و بعضی اوقات فکر می کنم که دیگر نمی توانم مشکلات زندگی را تحمل کنم، اما بعد این برنامه راه حل مشکلات را به دست می دهد و این اوقات بد سپری می شود

بیشتر وقتها زندگی برایم خوب و عالی است. و بعضی وقتها زندگی برایم مهم است، مهمتر از آنکه اصلاً بتوانم به خاطر بیاورم. من آموخته ام که خودم را دوست بدارم و دوستان خوبی پیدا کنم. من اینجا رسیده ام که خود را کمی بشناسم و با خودم به تفاهم برسم من اندکی ایمان پیدا کردم و در نتیجه آن به آزادی دست یافتم. من مفهوم خدمت را درک کردم و فهمیدم که خدمت کردن رضایت خاطری را که لازمه شادی است فراهم می آورد

## مادر هراسان

من خیال می کردم معتاد کسی است که مواد مخدر قوی مصرف می کند، یا کسی است که زندگی اش در خیابانها یا در زندانها می گذرد. اما وضع من با معتادهای دیگر فرق داشت ، چون داروهای مخدرم را از پزشك یا از دوستان می گرفتم. می دانستم که راه خطا می روم، با این حال سعی می کردم که درستکار باشم – در کارم، در ازدوادم ، و در تربیت فرزندانم. واقعاً کوشش می کردم که کارهایم را به خوبی انجام دهم و با این حال همیشه با ناکامی مواجه می شدم. زندگی من به این صورت ادامه یابد



به نظر مي رسيد كه هيچ چيز تغيير نخواهد كرد . دلم مي خواست مادر خوبي باشم، همسر خوبي باشم ، و عضو جامعه اي باشم كه هرگز حس نمي كردم عضوي از آن هستم

سالهاي سال به فرزندانم مي گفتم: متأسفم، اما اين دفعه وضع عوض خواهد شد. از مطب اين پزشك به مطب پزشك ديگر مي رفتم و تقاضاي كمك مي كردم. براي مشورت مي رفتم و حس مي كردم كه ديگر همه چيز روبه رو است. اما هنوز درونم مي گفت كه يك جاي كار مي لنگد. شغلهايم را عوض مي كردم، كتابهاي جور واجور، مذاهب مختلف ، و رنگ موهاي گوناگون را آزمايش مي كردم ، و اسباب و اثاثيه منزل را تغيير دادم. در ايام مرخصي به سفر مي رفتم و باز در كنج خانه مي ماندم. طي سالها از اين جور كارها بسيار كردم و با اين حال دائماً حس كردم كه در اشتباه هستم، كه با ديگران فرق دارم، و آدم درمانده و ناموفقي هستم

من هنوز سعي مي كردم اما خيلي كم. كارم را رها کرده بودم و تلاش مي كردم كه دوباره سر كار برگردم، اما نمي توانستم. دائم روي تخت افتاده بودم و از هر چيزي واهمه داشتم وزنم به چهل و دو كيلو افت کرده بود و لبها و بيني ام زخم شده بود. مرض قند داشتم و طوري مي لرزيدم كه به زحمت مي توانستم قاشق را به دهن ببرم

وقتي برنامه معتادان كمنام را شروع كردم افراد بسياري بودند كه براي گذران زندگي روزمره توصيه هايي به من مي كردند، مثل خوب غذا خوردن ، حمام كردن، درست لباس پوشيدن ، پياده روي كردن، و در جلسات انجمن شركت شركت جستن. آنها به من گفتند: نگران نباش، همه ما اين راه را طي كرديم . من طي اين سالها در جلسات بسياري شركت کرده ام. يك چيز از من جدائي ناپذير شده است ، چيزي كه از همان اول به من يادآوري مي كردند : بتي ، تو مي تواني از ادامه اين راه دست برداري و اين قدر به اين در و آن در نزني، تو مي تواني همان چيزي شوي كه مي خواهي و همان كارهايي را انجام دهی كه مي پسندي

من همچنين به اين نتيجه رسيدم كه اگر بخواهم با مردم رابطه درست و شايسته اي برقرار كنم لازمه اش اين است كه خودم را بهتر بشناسم. من دارم ياد مي گيرم كه چگونه با دخترهايم رابطه برقرار كنم. من اكنون دارم سعي مي كنم كه خيلي از كارهايي را كه از سالها دلم م يخواست انجام دهم. حالا ديگر مي توانم خيلي از چيزهايي را كه از ذهنم بيرون رانده بودم دوباره به ياد مي آورم. من به اين درك و دريافت رسيده ام كه بتي ديگر آن موجودي پوچ درون تهی نيست بلکه كسي است يا موجوديتي است كه قبلاً هرگز به صرافت نيافته بودم كه درست بشناسمش يا به حرفهايش گوش كنم. در آوريل آينده پنجمين سالگرد تولد دوباره ام در انجمن معتادان كمنام را جشن خواهم گرفت و اين براي اول آوريل شوخي جذابي است

## معتاد چاق

من معتادم، طی يك دوره هیجده ساله، دست کم از پنجاه نوع ماده مخدر گوناگون استفاده کرده ام. وقتی شروع به استعمال مواد مخدر کردم شناختی از آن نداشتم، اما تنها به يك دلیل به مواد مخدر روی آوردم و آن این بود که نسبت به زندگی احساس ناخوشایندی داشتم و دلم می خواست که احساس بهتری پیدا کنم. هیجده سال از زندگی ام را صرف این کردم که بتوانم احساس دیگری پیدا کنم. من قادر نبودم که واقعیات زندگی روزمره رو به رو شوم. از کودکی چاق بودم و در سراسر زندگی چاق باقی ماندم و همواره احساس درماندگی و طرد شدگی می کردم.

زندگی خانوادگی من آشفته و دردناک بود، اما در جریان رشد و پرورش ارزشهای اخلاقی بسیاری به من منتقل شد. همیشه سعی می کردم که بیکار نمانم. واقعیت این است که در بیشتر مواقع می توانستم که برای خود شغلی دست و پا کنم، حتی می توانستم با عضویت در بعضی سازمانهای تعاونی و خیریه موقعیت اجتماعی به دست آورم.

من که سرگردان بودم و جایی برای رفتن نداشتم قدم به این انجمن گذاشتم. از لحاظ اخلاقی کلاً و کاملاً دچار انحطاط شده بودم. درباره ارزشهای مهنوی هیچ چیز نمی دانستم. درباره زندگی نیز چیزی نمی دانستم. زندگی نهایتاً چیزی جز درد و رنج روزمره نبود. تنها چیزی که می دانستم این بود که شکم را از غذا یا مواد مخدر خالی نگذارم، یا برای خوش بودن از سکس بهره بگیرم. که در این مورد دیگر چندان کاری از دستم بر نمی آمد. من دیگر نمی توانستم از هیچ چیز به اندازه کافی بهره ببرم.

وقتی به این برنامه روی آوردم چیزی را دریافتم که پیش از آن هرگز تجربه نکرده بودم – پذیرش کامل کسی یا چیزی که من بودم – از من دعوت شد که عضویت در انجمن را بپذیرم و به من گفته شد که در آنجا از کسی ورودیه یا حق عضویت دریافت نخواهد شد، و اگر همچنان به حضور خود در جلسات انجمن ادامه دهم به آزادی کامل و روش تازه ای برای زندگی دست خواهم یافت. امروز، پس از سالها، می فهمم که از اعتیاد و پر خوری ناگزیر، رهایی یافته ام و در جامعه شان و منزلتی دارم. من اکنون دارای خانه و خانواده خوبی هستم و از موقعیت اداری برجسته ای برخوردارم و از همه اینها مهمتر يك رابطه شخصی با خدا برقرار کرده ام که همین امر موجب این موفقیتها بوده است. اکنون احساس خوبی دارم، می توانم سعادت و شادی را احساس کنم، می توانم آرامش و بی دغدغه بودن را احساس کنم، حتی زمانی که اوضاع چنانکه باید و شاید بر وفق مراد نیست باز هم این احساسات بر جای خود هستند.

هیچ بحثی در این نیست که من زندگی خود را مدیون انجمن معتادان گمنام و خداوند خود هستم. من اکنون می توانم امیدم را تعمیر دهم و قاطعانه بگویم که اگر شما نیز همان رنجی را تحمل می کنید که من زمانی تحمل می کردم پس قطعاً به اصول برنامه معتادان گمنام عمل کنید مطمئن باشید از رنج رهایی خواهید یافت و به زندگی مرفه و با معنایی دست خواهید یافت