

معتادان گمنام

Narcotics
Anonymous



کتاب پایه

(NA) Narcotics Anonymous

Fifth Edition . NAWA, Inc.

World Service Office, 110 Tottenham Court Road, London W1P 0LP, England
 Tel: 01-2523 5111

NARCOTICS ANONYMOUS®

1. What is Narcotics Anonymous?	(1-2523-5111)
2. How can I get help for my drug problem?	(1-2523-5111)
3. How can I get help for my alcohol problem?	(1-2523-5111)
4. How can I get help for my gambling problem?	(1-2523-5111)
5. How can I get help for my sex problem?	(1-2523-5111)
6. How can I get help for my eating problem?	(1-2523-5111)
7. How can I get help for my smoking problem?	(1-2523-5111)
8. How can I get help for my drinking problem?	(1-2523-5111)
9. How can I get help for my drug problem?	(1-2523-5111)
10. How can I get help for my alcohol problem?	(1-2523-5111)
11. How can I get help for my gambling problem?	(1-2523-5111)
12. How can I get help for my sex problem?	(1-2523-5111)
13. How can I get help for my eating problem?	(1-2523-5111)
14. How can I get help for my smoking problem?	(1-2523-5111)
15. How can I get help for my drinking problem?	(1-2523-5111)
16. How can I get help for my drug problem?	(1-2523-5111)
17. How can I get help for my alcohol problem?	(1-2523-5111)
18. How can I get help for my gambling problem?	(1-2523-5111)
19. How can I get help for my sex problem?	(1-2523-5111)
20. How can I get help for my eating problem?	(1-2523-5111)
21. How can I get help for my smoking problem?	(1-2523-5111)
22. How can I get help for my drinking problem?	(1-2523-5111)
23. How can I get help for my drug problem?	(1-2523-5111)
24. How can I get help for my alcohol problem?	(1-2523-5111)
25. How can I get help for my gambling problem?	(1-2523-5111)
26. How can I get help for my sex problem?	(1-2523-5111)
27. How can I get help for my eating problem?	(1-2523-5111)
28. How can I get help for my smoking problem?	(1-2523-5111)
29. How can I get help for my drinking problem?	(1-2523-5111)
30. How can I get help for my drug problem?	(1-2523-5111)



WORLD SERVICE OFFICE, INC. (1-2523-5111)

**NARCOTICS
ANONYMOUS®**

FIFTH EDITION



WORLD SERVICE OFFICE. INC.

VAN NUYS, U.S.A. 91409

**نشریات دیگری از طریق دفتر خدمات جهانی معتادان گمنام
قابل دسترسی می باشند .**

- (1-55776-615-0) کتاب چگونگی عملکرد
- (1-55776-616-9) کتاب راهنمای کارکرد قدم
- (1-55776-618-5) کتاب یک راهنما جهت معرفی معتادان گمنام
- (1-55776-642-8) کتاب راهنمای خدمات محلی در معتادان گمنام
- (1-55776-627-4) کتابچه کارکرد قدم چهارم در معتادان گمنام
- (1-55776-619-3) کتابچه سفید
- (1-55776-058-6) کتابچه راهنمای خزانه داری گروه
- (1-55776-641-X) کتابچه دوازده مفهوم خدماتی
- (IP # 7) آیا من یک معتاد هستم ؟
- (IP # 22) به معتادان گمنام خوش آمدید
- (IP # 15) اطلاع رسانی و عضو NA
- (IP # 12) مثلث خود مشغولی
- (IP # 23) پاک ماندن در دنیای بیرون
- (IP # 11) راهنما گرفتن راهنما شدن
- (IP # 14) تجربه یک معتاد با پذیرش ، ایمان و تعهد
- (IP # 9) زندگی به روال برنامه
- (IP # 1) کیست ، چیست ، چگونه و چرا
- (IP # 16) خطاب به تازه وارد
- (IP # 6) بهبودی و لغزش
- (IP # 9) خویشتن پذیری
- (IP # 8) فقط برای امروز
- (IP # 13) جوانی و بهبودی
- (IP # 24) عجب ! این سبد پول دیگر چیست ؟
- (IP # 5) نگاهی دیگر
- (IP # 21) پاک ماندن در انزوا
- (IP # 20) عضو NA و ارائه خدمات در بیمارستان ها و زندان ها
- (FA-1604) منبعی در اجتماع شما
- (FA-3125) خود اتکائی - اصل و تمرین

دوازده قدم و دوازده سنت اقتباس شده با مجوز از طرف
AA World Services, Inc.

Copyright © 2003
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
حق چاپ محفوظ

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office-EUROPE
Rue de l'Eté 48
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/3115
www.nairan.org

Printed in the United States of America

05 04 03 5 4 3 2 1



ترجمه نشریات تأیید شده توسط انجمن معتادان گمنام

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علامت ثبت شده هستند برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-540-5 Farsi 1/04

WSO Catalog Item No. FA-1101

معتادان گمنام: برنامه معتادان گمنام / مترجم کمیته ترجمه. — تهران: ترقی، ۱۳۸۳.
۱۲۰ ص.

ISBN: 964-92708-7-6

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی Narcotics Anonymous World Services, INC

۱. معتادان گمنام، انجمن. ۲. معتادان — الکلیستها. ۳. برنامه‌های دوازده گامی. الف.

کمیته ترجمه - مترجم. ب. عنوان

۳۶۳/۵۴

HV۵۷۰۲/م۷۷

۱۳۸۳

م ۶۵۲۶-۸۳

کتابخانه ملی ایران

معتادان گمنام

مترجم: کمیته ترجمه

چاپ: مرکز پیام

لیتوگرافی: نگین

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

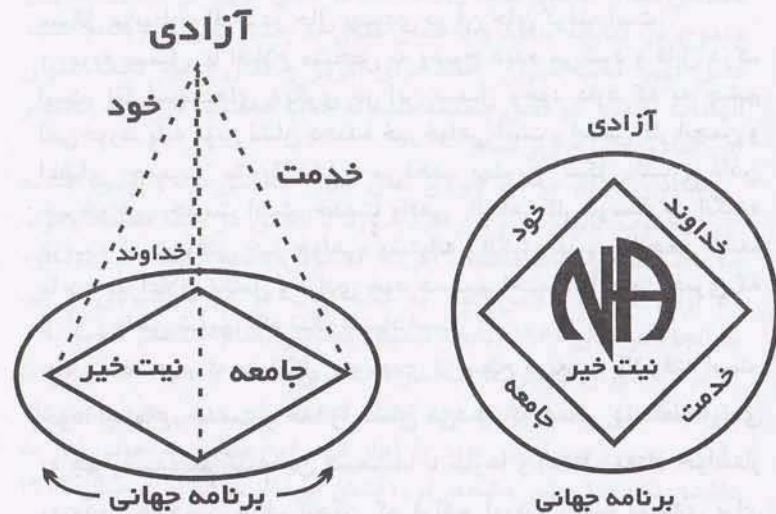
تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

ناشر: انجمن ان ای (NA) جهانی

حق چاپ برای دفتر خدمات جهانی NA محفوظ است.

ISBN: 964-92708-7-6

شابک: ۹۶۴-۹۲۷۰۸-۷-۶



vii	سمبل ما
xiii	مقدمه
کتاب اول : معتادان گمنام	
	فصل اول
۱۷	معتاد کیست ؟
	فصل دوم
۲۴	برنامه معتادان گمنام چیست ؟
	فصل سوم
۲۸	چرا اینجا هستیم ؟
	فصل چهارم
۳۲	چگونگی عملکرد
	فصل پنجم
۷۲	چه باید کرد ؟
	فصل ششم
۶۹	سنت‌های دوازده گانه معتادان گمنام
	فصل هفتم
۹۸	بهبودی و لغزش
	فصل هشتم
۱۰۹	ما بهبود پیدا می کنیم
	فصل نهم
۱۱۵	فقط برای امروز - زندگی به روال برنامه
	فصل دهم
۱۲۴	الهامات تازه ای خواهیم داشت
۱۳۳	کلید

سادگی، کلید سمبل و نشانگر سادگی انجمن ما می‌باشد. در این طرح ساده اشارات و مفاهیم مختلفی مستور است. اما بیش از هر چیز منظور انجمن ما روابط و مفاهیمی است که به راحتی قابل درک است. دایره سمبل، یک برنامه جامع و جهانی را نشان می‌دهد که کلیه مسائل مربوط به افراد در حال بهبودی در آن جای گرفته است. مربع سمبل، با اضلاع مشخص به وضوح دیده می‌شود و قابل درک است، اما قسمت‌های دیگری در این سمبل وجود دارد که به چشم نمی‌خورد. پایه مربع نشان دهنده خیرخواهی است و اساس کار انجمن و اعضای جمعیت ما را نشان می‌دهد. بهترین شکل نشان دادن خیرخواهی، خدمت است. خدمت واقعی انجام کار درست با انگیزه درست است. وقتی خیر خواهی، پشتوانه و انگیزه عضو و انجمن باشد، ما در حد اعلای تکامل و آزادی خود هستیم. احتمالاً، آخرین چیزی که از آن‌ها می‌شویم، لکه ننگ اعتیاد است.

چهار وجه هرم که به شکل سه بعدی از سطح مربع به بالا رفته است، خود، اجتماع، خدمت و خدا را نشان می‌دهد که همگی در نقطه آزادی به هم رسیده‌اند. کلیه این قسمت‌ها با نیازها و اهداف معتاد خواستار بهبودی، همچنین هدف انجمن که فراهم آوردن زمینه بهبودی برای همگان است، رابطه نزدیک دارند. هر چقدر که پایه وسیع‌تر شود (همانطور که وحدت ما از نظر تعداد و انجمن رشد می‌کند) به همان نسبت اضلاع هرم پهن‌تر و ارتفاع آزادی بلندتر می‌گردد.

" ثمره کوشش‌های عاشقانه، در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد ... "

مطالب این کتاب چکیده تجربه‌های شخصی معتادان عضو انجمن معتادان گمنام است. این کتاب پایه، بر اساس زمینه کتابچه سفید معتادان گمنام تنظیم شده است. هشت فصل اول، بر مبنای عناوین مندرج در کتابچه سفید و با همان متون به رشته تحریر درآمده است. فصل نهم، تحت عنوان فقط برای امروز و فصل دهم، تحت عنوان الهامات تازه.... دو فصل ضمیمه شده به کتاب هستند. تاریخچه مختصر این کتاب به شرح زیر است.

معتادان گمنام، در ماه جولای سال ۱۹۵۳ تشکیل شد و اولین جلسه آن در جنوب کالیفرنیا برگزار گردید. رشد انجمن در ابتدا نامتعادل بود، اما به سرعت به نقاط مختلف آمریکا گسترش یافت. از ابتدا مشهود بود که برای تقویت انجمن، نیاز به یک کتاب در مورد بهبودی داریم. سرانجام در سال ۱۹۶۲ کتابچه سفید «معتادان گمنام» منتشر شد. در آن دوران انجمن ما ساختار مختصری داشت و دهه ۱۹۶۰ برای ما دوره مشکلی بود. در این دهه تعداد اعضاء برای مدتی به سرعت بالا رفت و سپس سیرنزولی خود را آغاز کرد. این مطلب به خوبی نیاز به داشتن یک خط مشی مشخص‌تر را نشان می‌داد. سرانجام در سال ۱۹۷۲ انجمن ما با تشکیل دفتر خدمات جهانی NA در لوس آنجلس، بلوغ خود را نشان داد. گشایش این دفتر، هدف‌مندی و اتحادی را که بدان نیاز بود برای انجمن به ارمغان آورد.

وجود دفتر خدمات جهانی، باعث تثبیت و رشد انجمن ما شده است. امروزه هزاران معتاد در حال بهبودی، در جلساتی که در سراسر آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر تشکیل می‌شود، شرکت می‌کنند و دفتر خدمات جهانی، در حقیقت خدمتگزار یک انجمن جهانی شده است. معتادان گمنام، مدتهاست که لزوم یک کتاب پایه جامع، در مورد اعتیاد را تشخیص داده است، کتابی که برای معتادان، در مورد معتادان و توسط معتادان نوشته شده باشد. پس از تشکیل دفتر خدمات جهانی و به چاپ رسیدن یک جزوه

راهنمای خدماتی به نام درخت NA این تلاش قوت گرفت. این جزوه، راهنمای خدماتی اولیه جمعیت ما بود که به مرور با جزوه‌هایی جامع‌تر دنبال و اکنون به راهنمای خدماتی NA تبدیل شده است.

در طرح خدماتی جزوه راهنما، یک کنفرانس خدمات جهانی گنجانیده شده بود و کنفرانس خدمات جهانی هم به نوبه خود شامل یک کمیته نشریات می‌شد. تحت توجهات دفتر خدمات جهانی و عده‌ای از اعضای هیأت امناء و کنفرانس، سرانجام کار شروع شد.

همانطور که نیاز به نشریات، به خصوص یک کتاب پایه جامع، بیشتر احساس می‌شد، کمیته نشریات نیز گسترش می‌یافت. در اکتبر سال ۱۹۷۹ اولین کنفرانس جهانی نشریات، در ویجیتا - کانزاس تشکیل شد و سپس با کنفرانس‌هایی در لینکلن - نبراسکا، ممفیس - تنسی، سانتامونیکا - کالیفرنیا، وارن - اوهایو و میامی - فلوریدا دنبال شد.

کمیته فرعی نشریات کنفرانس خدمات جهانی، در کنفرانس و به طور انفرادی، صدها صفحه مطلب از اعضا و گروه‌های مختلف انجمن دریافت و جمع‌آوری کرد. این مطالب با زحمت فراوان طبقه‌بندی، تصحیح، تنظیم و مجدداً تجزیه و تنظیم شد. دهها نفر از نمایندگان محلی و منطقه‌ای که با کمیته نشریات همکاری می‌کردند، هزاران ساعت از وقت خود را وقف تهیه این کتاب کرده‌اند و از همه مهمتر این اعضا با وجدان بیدار خود، خواهان تضمین "وجدان گروه" در نگارش کتاب بوده‌اند.

ضمن رعایت اصل گمنامی، ما کمیته فرعی نشریات کنفرانس خدمات جهانی، مناسب می‌دانیم مراتب قدردانی و سپاس خود را به طور اعم از این انجمن و به طور اخص از آنهایی که مطالبی برای انعکاس در این کتاب اهدا کرده‌اند ابراز داریم. ما احساس می‌کنیم مطالب این کتاب ترکیبی از وجدان جامع گروهی انجمن ماست و هر یک از ایده‌هایی که بدست ما رسیده است، به طریقی در آن گنجانده شده است.

این کتاب پایه، جهت معتادانی که خواستار بهبودی هستند در نظر گرفته شده است. بعنوان معتاد، ما درد اعتیاد را خوب می‌دانیم. اما لذت بهبودی را نیز در انجمن معتادان گمنام تجربه کرده‌ایم. به اعتقاد ما اکنون زمان آن فرا رسیده است که چگونگی بهبودی خود و آنچه را که بدست آورده‌ایم با طالبان بهبودی به صورت مکتوب در میان بگذاریم و به جاست که این کتاب را وقف آگاهی یک‌یک معتادان کنیم:

فقط برای امروز، دیگر هرگز مجبور نیستی چیزی مصرف کنی!

بنابراین،

با سپاس از بهبودی خود کتاب NA را وقف خدمت عاشقانه به نیروی برترمان می‌کنیم، تا از طریق ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، دیگر لازم نشود هیچ معتاد خواستار بهبودی، بدون فرصت یافتن یک زندگی بهتر از بین برود. ما همچنان خدمت گزاران مورد اعتمادیم و با سپاس در خدمت عاشقانه خود باقی می‌مانیم.

کمیته فرعی نشریات
کنفرانس خدمات جهانی
معتادان گمنام

معتادان گمنام

محفوظ برای کتاب دوم (داستان های شخمی)

در این کتاب داستان های شخمی را به گونه ای روایت کرده اند که در آنجا
کوه ها و دریاها و جنگل ها و کوه ها را به گونه ای توصیف کرده اند که
در ذهن خواننده ماندگار می ماند. این داستان ها را می توان به گونه ای
توصیف کرد که در آنجا کوه ها و دریاها و جنگل ها را به گونه ای
توصیف کرده اند که در ذهن خواننده ماندگار می ماند. این داستان ها را
می توان به گونه ای توصیف کرد که در آنجا کوه ها و دریاها و جنگل ها را
به گونه ای توصیف کرده اند که در ذهن خواننده ماندگار می ماند. این
داستان ها را می توان به گونه ای توصیف کرد که در آنجا کوه ها و دریاها
و جنگل ها را به گونه ای توصیف کرده اند که در ذهن خواننده ماندگار
می ماند. این داستان ها را می توان به گونه ای توصیف کرد که در آنجا
کوه ها و دریاها و جنگل ها را به گونه ای توصیف کرده اند که در ذهن
خواننده ماندگار می ماند. این داستان ها را می توان به گونه ای
توصیف کرد که در آنجا کوه ها و دریاها و جنگل ها را به گونه ای
توصیف کرده اند که در ذهن خواننده ماندگار می ماند. این داستان ها را
می توان به گونه ای توصیف کرد که در آنجا کوه ها و دریاها و جنگل ها
را به گونه ای توصیف کرده اند که در ذهن خواننده ماندگار می ماند.

کتاب های زیادی در مورد ماهیت اعتیاد
نوشته شده است . این کتاب به طور کلی
توجه خود را بر روی ماهیت بهبودی
متمرکز کرده است . اگر شما یک معتاد
هستید و این کتاب را یافته اید تمنا داریم
این فرصت را از دست ندهید و آن را بخوانید !

Narcotics Anonymous
World services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/1518
www.na.org

ISBN 1 - 55776 - 540 - 5
