



# IT WORKS HOW AND WHY

## The Twelve Steps and Twelve Traditions of Narcotics Anonymous

دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام

ویرایش جدید

**IT WORKS**

**عملکرد**

**The Twelve Steps  
And  
The Twelve Traditions  
Of Narcotics Anonymous**

**دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام**

# IT WORKS HOW AND WAY

## The Twelve Steps And The Twelve Traditions Of Narcotics Anonymous



Narcotics Anonymous World Service, Inc  
Chatsworth, California

معتادان گمنام : چگونگی عملکرد / مترجم : کمیته ترجمه . - تهران : کیمیا اثر ، ۱۳۸۸ .  
۲۲۲ ص.

ISBN: 978-600-90788-5-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قبیا .

عنوان دیگر : معتادان گمنام (چگونگی عملکرد)

عنوان اصلی : It works, how and why : the twelve steps and twelve tradition  
of narcotics anonymous, c1993

۱. معتادان گمنام ، انجمن . ۲. معتادان -- توانبخشی . ۳. برنامه های دوازده گامی . الف .

کمیته ترجمه - مترجم . ب. عنوان چگونگی عملکرد برنامه معتادان گمنام .

ج. عنوان : معتادان گمنام (چگونگی عملکرد)

۱۳۸۸

کتابخانه ملی ایران

### معتادان گمنام (چگونگی عملکرد)

مترجم: کمیته ترجمه دفتر خدمات جهانی

لیتوگرافی و چاپ: طرح آفتاب

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

ناشر: انجمن (NA) ایران

با همکاری انتشارات کیمیا اثر

حق چاپ برای انجمن معتادان گمنام محفوظ است

ISBN: 978-600-90788-5-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۷۸۸-۵-۱

## فهرست مطالب

۱ مقدمه

## کتاب اول : دوازده قدم

۴ قدم اول

۱۶ قدم دوم

۲۶ قدم سوم

۳۶ قدم چهارم

۴۹ قدم پنجم

۵۸ قدم ششم

۶۸ قدم هفتم

۷۵ قدم هشتم

۸۳ قدم نهم

۹۵ قدم دهم

۱۰۴ قدم یازدهم

۱۱۲ قدم دوازدهم

The Twelve Steps and Twelve Traditions reprinted  
for adaptation by permission of  
AA World Services, Inc.

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

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




World Service Office-CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
All Rights Reserved

05 30



This is NA Fellowship-approved literature.

Narcotics Anonymous,    and The NA Way  
are registered trademarks of  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-615-0

Farsi

2/01

WSO Catalog Item No. FA -1140



## مقدمه

خوش آمدید! کتابی که در دست دارید، بررسی دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام است. ما متوجه هستیم که ارزیابی و بررسی هر گونه مسئله شخصی و فردی مانند مراحل "بهبودی"، چه به صورت مکتوب و چه در کلام، نمی تواند کلیه مسائل مربوط به تمامی افراد را در بر گیرد. هدف از تألیف این کتاب، مطالعه و بررسی کامل و جامع قدمها و سنت های NA و نتیجه گیری در مورد تمامی ابعاد بهبودی یا وحدت NA نیست، بلکه این کتاب به شما خوانندگان کمک می کند تا از اصولی که در قدمها و سنت های ما وجود دارند، یک برداشت شخصی داشته باشید. امیدواریم که با مطالعه این کتاب، به رشد شخصی، درک و احساس همدردی دست یابید. همچنین آرزو می کنیم که مطالعه این کتاب شما را در جهت دست یافتن به نگرش تازه ای نسبت به بهبودی خود و جایگاه ارزشمندتان به عنوان یکی از اعضای معتادان گمنام رهنمون سازد.

هر یک از اعضای NA به نحوی در مراحل تولد و رشد این کتاب سهیم بوده است. تفاوتی نمی کند که شما به تازگی عضو شده اید و یا از اعضای قدیمی ما هستید. تجربه و پشتیبانی شما و از همه مهم تر حضورتان در جلساتی که معتادان به منظور در میان گذاردن بهبودی خود با دیگران برگزار می کنند، انگیزه ما برای تهیه این کتاب بوده است. با آنکه فرآیند نوشتن کتابی درباره تجربه انجمنی چون معتادان گمنام که دارای اعضای مختلفی است، بسیار طولانی بوده است، اما تمامی موانع در پرتو هدف اصلی ما که "رساندن پیام بهبودی به معتاد در حال عذاب است"، ناچیز به نظر می آیند. این هدف به عنوان تنها چیزی که واقعاً اهمیت دارد، به طور روشن و استوار در وجدان همگی ما نقش گرفته است. به همین دلیل همه چیز ممکن می گردد و معجزات به وقوع می پیوندد.

## کتاب دوم : دوازده سنت

۱۲۲	سنت اول
۱۳۲	سنت دوم
۱۴۲	سنت سوم
۱۴۹	سنت چهارم
۱۵۷	سنت پنجم
۱۶۴	سنت ششم
۱۷۲	سنت هفتم
۱۸۲	سنت هشتم
۱۸۶	سنت نهم
۱۹۳	سنت دهم
۲۰۰	سنت یازدهم
۲۰۶	سنت دوازدهم

## کتاب اول قدم های دوازده گانه



هدف از این بخش، دعوت از اعضا به پیمودن مسیر بهبودی و همچنین استفاده از آن به عنوان منبعی برای برداشت شخصی از اصول روحانی دوازده قدم معتادان گمنام است. این بخش به بررسی اصول روحانی هر قدم و چگونگی تجربه کردن این اصول در زندگی مان می پردازد. ما معتقدیم که در این کتاب "قدمها" به گونه ای ارائه شده است که معرف گوناگونی اعضای انجمن ما و منعکس کننده بیداری توصیف شده در قدم دوازدهم است.

چگونگی و ماهیت سلسله مراحل بهبودی، باعث گردید که ما برای این کتاب چنین عنوانی انتخاب کنیم. از ماحصل تمامی گفت و شنودها و کارهای انجام شده، یک حقیقت بنیانی راجع به برنامه ما روشن شد: این برنامه "نتیجه بخش" است. دلایل موفقیت برنامه ما بسیارند که اهم آنها در وجود یکایک ما، در رابطه ما با یک نیروی برتر، در قلب و ذهن ما و در معرفت و بینش دسته جمعی اعضای ما نهفته است. از آنجا که کوشش اصلی ما در تهیه این کتاب به نگارش همان بینش دسته جمعی معطوف شده است، بر این باوریم که مناسب ترین عنوان را برای این کتاب برگزیده ایم: چگونگی عملکرد برنامه معتادان گمنام

آرزو می کنیم که این کتاب "ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر" را به درستی تبیین کند. ما این کتاب را به عنوان هدیه معتادی به معتاد دیگر تقدیم می کنیم و امیدواریم با مطالعه این کتاب، عشق و علاقه ما به معتادانی که روش زندگی معرفی شده از سوی ما را آزمایش می کنند، مورد قبول واقع شود. تقاضا می کنیم از این کتاب استفاده کنید و از آن لذت ببرید. آن را به دوستان خود، راهنمای خود و افراد دیگری که شما راهنمایشان هستید، امانت دهید. رویهم رفته، از طریق مشارکت با یکدیگر می توانیم پاسخ سؤالات خود، نیروی برتر خود و راه بهبودی خود را پیدا کنیم.