



**THE
NARCOTICS ANONYMOUS
STEP WORKING GUIDES**

راهنمای کارکرد قدم

CarryTheMessage.Com
Source: Kur B.

The Narcotics Anonymous

Step Working Guides

NAWS, Inc.

راهنمای کارکرد قدم

انجمن معتادان گمنام

THE
NARCOTICS ANONYMOUS
STEP WORKING GUIDES

Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Chatsworth, California

راهنمای کارکرد قدم / نویسنده کمیته نشریات خدمات جهانی (ان - ای) : مترجم: کمیته
ترجمه. — تهران: کوزران ۱۳۸۳.
۹۸ ص. : ۲۲ ط ۲۹ س.م.

ISBN: 964-93320-1-4

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The narcotics anonymous step working guides. عنوان اصلی

Narcotics Anonymous

۱. انجمن جهانی ان. ای. ۲. معتادان -- توانبخشی. ۳. دوازده قدم. (برنامه‌های خودیاری).

الف. کمیته ترجمه - مترجم. ب. انجمن جهانی ان. ای. دفتر خدمات

Narcotics Anonymous world Service office

۶۱۶/۸۶۳۲۰۳

HV۵۸۰۱/۲۵

م۸۳-۲۴۳۷

کتابخانه ملی ایران

راهنمای کارکرد قدم

مترجم : کمیته ترجمه

چاپ : مرکز پیام

لیتوگرافی : نکین

نوبت چاپ : سوم ۱۳۸۳

تیراژ : ۵۰۰۰ نسخه

ناشر : انجمن ان ای (NA) جهانی

با همکاری : نشر کوزران

حق چاپ برای انجمن معتادان گمنام محفوظ است .

ISBN : 964-93320-1-4

شابک : ۹۶۴-۹۳۳۲۰-۱-۴

فهرست مطالب

vii	مقدمه
۱	قدم یک
۱۱	قدم دو
۲۱	قدم سه
۳۱	قدم چهار
۴۵	قدم پنج
۵۳	قدم شش
۶۱	قدم هفت
۶۹	قدم هشت
۷۹	قدم نه
۹۳	قدم ده
۱۰۵	قدم یازده
۱۱۷	قدم دوازده

ایده نوشتن این کتاب از لایه‌های درونی انجمن معتادان گمنام نشأت گرفته است. در سال‌های آغازین دهه ۱۹۸۰ جزوات و دفترچه‌های متفاوتی از کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه متعلق به اعضاء به دستمان رسید که همگی نیز دارای یک درخواست مشترک برای انتشار یک راهنمای کارکرد قدم استاندارد بود تا کل انجمن NA بتواند برای کار کردن دوازده قدم از آن استفاده کند. انجمن تقاضا داشت تا این پروژه در لیست اولویت‌های کاری کنفرانس مربوط به کمیته نشریات خدمات جهانی NA (WSCLC) قرار گیرد. در نتیجه نهایتاً خدمات جهانی به WSCLC اعلام نمود تا این پروژه را در کنفرانس سال ۱۹۹۵ آغاز نماید.

تیتیر کاری این پروژه برای چند سالی «راهنمای نوشتن قدم» بود. اگرچه ما بعداً تشخیص دادیم که لغت «نوشتن» برای اعضایی که ممکن است قادر به نوشتن نباشند یا نوشتن را به عنوان راهی برای کارکرد دوازده قدم انتخاب نکنند، ایجاد محدودیت می‌کند. بنابراین نام آن را به راهنمای کارکرد قدم تغییر دادیم.

هر فصل این کتاب شامل شرح یک قدم و سؤالات مربوطه می‌باشد. قسمت مربوط به شرح قدم‌ها برای این است که افکار ما را در مورد سؤالات برانگیزد، نه اینکه چیزی را به ما درس دهد. بین لحن سؤالات و لحن قسمت‌های مربوط به شرح قدم تفاوت وجود دارد. در شرح قدم‌ها از لغت «ما» استفاده شده، تا اتحاد ما در راستای نقطه مشترک‌مان که اعتیاد و بهبودی است را افزایش دهد. در سؤالات از لغت «من» استفاده شده است تا هر عضو بتواند از این راهنما استفاده شخصی کند. کتاب راهنمای قدم مکمل کتاب چگونگی عملکرد است که شامل بحث جامع و کاملی در مورد هر یک از دوازده قدم می‌باشد. اطلاعات بیشتری در مورد بهبودی در NA را می‌توان در نشریات دیگر NA یافت. اگر کلمه یا جمله‌ای در این کتاب برایمان نامفهوم یا ناآشنا است مجاز هستیم تا از لغت‌نامه استفاده کنیم.

این راهنما جهت استفاده اعضاء NA در مراحل مختلف بهبودی می‌باشد، چه اولین بار باشد که قدم کار می‌کنیم، چه مدت‌ها باشد که قدم‌ها را زندگی کرده و آنها را سرلوحه زندگی خود قرار داده باشیم. این کتاب با این نیت نوشته شده که هم به درد تازه‌واردان بخورد و هم به اعضاء باتجربه کمک کند تا درک عمیق‌تری از دوازده قدم داشته باشند. به هر اندازه که NA از لحاظ تعداد، تنوع، و طول مدت پاکی رشد می‌کند، به همان نسبت به نشریاتی نیاز دارد که بتوانند به انجمن کمک کنند، نشریات هم باید همگام با انجمن رشد کنند.

اگرچه سعی کردیم در نوشتن این راهنما تا حد امکان رک و جامع باشیم، اما به این نتیجه رسیدیم که هرگز قادر نخواهیم بود که تجربه کلیه اعضاء در رابطه با قدم‌ها را پوشش دهیم. در واقع، حتی اگر فکر می‌کردیم که این کار امکان دارد باز هم سعی نمی‌کردیم این کار را انجام دهیم. این کتاب شامل راهنمای کارکرد دوازده قدم جهت نیل به بهبودی است و شامل خود بهبودی نیست. بهبودی فقط در تجربه شخصی هر یک از اعضاء در کارکرد قدم‌ها یافت می‌شود. شما می‌توانید طبق دلخواه خود به مطالب این راهنما بیفزایید، از آن کم کنید، یا همانگونه که هست از آن استفاده کنید. حق انتخاب با شماست.

احتمالاً فقط یک طریق نادرست برای استفاده از این راهنما وجود دارد: و آن به صورت انفرادی و تنها است. ما نمی‌توانیم بیش از حد بر روی اهمیت کارکرد قدم‌ها با یک راهنما تأکید کنیم. در واقع در انجمن ما راهنما به عنوان اولین و بهترین گزینه جهت کارکرد قدم‌ها بشمار می‌آید. اگر هنوز از کسی درخواست نکرده‌اید که راهنمای شما باشد، لطفاً قبل از شروع این کتاب حتماً نسبت به این کار اقدام کنید.



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام