

معتادان نوجوان، برای معتادان نوجوان [نوجوان]



را پیش رو داریم. شاید گذراندن مراحل مختلف زندگی مثل جشن فارغ التحصیلی، رسیدن به سن قانونی برای مشروب خوردن و مناسبت‌هایی از این دست، بدون مصرف الکل یا سایر مواد مخدر ناممکن به نظر برسد. دوستان و اطرافیان ما شاید همیشه متوجه نشوند چرا ما پاک‌مان را حفظ می‌کنیم، مخصوصاً در مجالسی که خیلی‌ها ممکن است الکل مصرف کنند. درخواست ما از اطرافیان مان این است که از تصمیم ما حمایت کنند. ما در چنین شرایطی محتاج حمایت راهنما و دوستان بهبودی هستیم. اگر به تنهایی احساس ناراحتی می‌کنیم، می‌توانیم از اعضای NA خواهش کنیم در چنین جاهایی ما را همراهی کنند. حضور آنان باعث می‌شود به یاد داشته باشیم که می‌توانیم در هر شرایطی پاک‌مان را حفظ کنیم.

وقتی پاک شدیم، مانده بودیم که چه طور می‌خواهیم فارغ التحصیلی یا تولدم را جشن بگیریم؟ وقتی مرا به پارتی دعوت می‌کنند چه کار باید بکنم؟ وقتی توی عروسی کسی لیوانش را به سلامتی‌ام بلند می‌کند، چه جوابی بدهم؟ از مهمان‌ها با چه پذیرایی بکنم؟

چه بسیار مکاشفه‌ها که در راه است...

بیش تر کسانی که وارد NA می‌شوند، ناگزیر از تلاش برای رشد و بلوغ هستند، و این ربطی به سن شان ندارد. اساس بیماری ما خودمشغولی است. و این یعنی همه تازمه‌واردان، در هر سنی که باشند، به نوعی گرفتار کودک‌صفتی هستند. ما یاد می‌گیریم که دوشادوش سایر دوستان مان در انجمن، از برنامه‌ای برای بهبودی پی‌روی کنیم؛ هر وقت می‌توانیم به آنان کمک کنیم و هر وقت لازم است کمک آنان را بپذیریم. شاید حس و حال یا ظاهر ما با اعضای مسن تر فرق کند، اما همه فقط برای امروز، در تلاش پاک ماندن هستیم. وقتی درونیات خود را برای اعضای دیگر بازگو می‌کنیم، درمی‌یابیم اشتراکات مان بسیار بیش تر از آن است که می‌پنداشتیم. معتادان گمنام مجالی است برای معتادان در سنین مختلف تا در بهبودی پاک بمانند، و هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ روحی بزرگ شوند و رشد کنند. فقط برای امروز، سال‌ها زندگی پیش روی ماست. ثمره پاک ماندن، آزادی است برای تبدیل شدن به آن چه می‌خواهیم.



که به محض خلاصی از دردسر، دوباره به سراغ مصرف برمی گردند. دیدن این که بعضی ها، مخصوصاً کسانی که با آن ها صمیمی شده ایم، NA را ترک می کنند، آزارنده است. بهبودی آن قدر برای ما پربار بوده که حتی از تصور عذاب کشیدن دوستان مان بر اثر بازگشت به اعتیاد فعال بیزار هستیم. ولی هر قدر هم که مشتاق باشیم، نمی توانیم به زور در کسی تمایل به قطع مصرف به وجود بیاوریم. فقط سعی می کنیم در حکم شاهد زنده ای باشیم از آن چه بر اثر بهبودی به دست می آید. ما آن چه را دریافته ایم بی منت در اختیار دیگران می گذاریم. شاید بعضی از معتادان خواهان آن چه ما داریم نباشند. ما آنان را در امیدمان سهیم می کنیم تا اگر روزی آمادگی آزمودن این راه تازه را پیدا کردند، بدانند کجا باید دنبالش بگردند. شایسته است از یاد نبریم که در نشریات ما آمده: «گاهی لغزش ممکن است زمینه آزادی کامل از مصرف شود». این جا ما به اعضای قدیمی تر اتکا می کنیم که درک می کنند دیدن پاکی و بعد لغزش اطرافیان، چه قدر دردناک و ناامیدکننده است. از یاد نمی بریم که به رغم کم سن و سال بودن، می توانیم روز به روز با ادامه همین روال، باقی عمرمان را پاک بمانیم. تجربه ما حاکی از نکته ای است که در نشریات مان نیز بر آن تأکید شده: «هرگز ندیده ایم کسی که با برنامه معتادان گمنام زندگی می کند، لغزش کند.» برای آگاهی بیش تر در مورد لغزش، به فصل «بهبودی و لغزش» از کتاب پایه ما، معتادان گمنام، یا به جزوه اطلاع رسانی بهبودی و لغزش نگاه کنید.

اعضا به من کمک کردند در NA احساس امنیت کنم معتادان گمنام از خطرهایی که در هر جامعه ای وجود دارد برکنار نیست. افراد مورد اعتماد ما در NA، می توانند در دور ماندن از روابط مشکل ساز مالی، عاطفی، و جنسی با کسانی که در نهان شاید چندان هم بی غرض نیستند، به ما کمک کنند. اعتماد به سایر اعضا هم کم کم بر اثر شناخت تدریجی آنان به وجود خواهد آمد. ما در ابتدا به یک راهنما اعتماد می کنیم که می تواند ما را در آشنا شدن با سایر اعضا کمک کند. آشنایی با اعضا در حضور دیگران و در مکان های عمومی انجام می شود تا موقعی که از حضور آنان احساس راحتی کنیم. اگر جداً حس کنیم در شرایط ناراحت کننده ای قرار گرفته ایم، با سایر اعضایی که به آن ها اعتماد داریم صحبت می کنیم - به هیچ وجه لازم نیست چیزی را مخفی کنیم. کسانی که خیر خواه و دلسوز ما هستند، صبورانه اعتماد ما را جلب خواهند کرد و ما را به اجبار در موقعیت های معذب کننده قرار نخواهد داد. طولی نمی کشد که شبکه ای از دوستان صمیمی دوروبرمان خواهیم داشت که کنار آن ها احساس امنیت می کنیم.

روبه رو شدن با مراحل زندگی بدون مواد مخدر از آن جایی که ما هنوز جوان هستیم، طبیعتاً مراحل و نقاط عطف فراوانی

Copyright © 1983, 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office—Europe
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
FAX +32/2/649-9239

World Service Office—Canada
150 Britannia Road East Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
TEL (905) 507-0100
FAX (905) 507-0101



This is NA Fellowship-approved literature.

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

ISBN 9780912075259 • English • 6/08
WSO Catalog Item No. EN-3113



این جزوه، نوشته اعضای نوجوان انجمن معتادان گمنام است؛ نوجوانانی که پاک مانده و راه جدیدی برای زندگی یافته‌اند. هم‌اکنون در سراسر جهان، معتادان نوجوانی که هر یک به زبانی سخن می‌گویند، در NA در مسیر پاک شدن و پاک ماندن هستند. ما این‌ها را می‌نویسیم تا تجربه‌مان را در مورد به واقعیت پیوستن پیام NA با دیگران در میان بگذاریم؛ این پیام که هر معتادی، هر قدر هم جوان باشد، می‌تواند مصرف مواد مخدر را ترک کند، از وسوسه مصرف رهایی یابد، و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند.

اغلب ما اعضای نوجوان، در جست‌وجوی نوعی راه‌ورسم جدید زندگی به معتادان گمنام نیامدیم. فقط از شیوه قبلی زندگی‌مان خسته شده بودیم. روزگارمان بیش‌تر به خشم و تنهایی و آزرده‌گی و ترس می‌گذشت. نشئه کردن ظاهراً تنها چیزی بود که جواب‌مان را می‌داد، اما چیزی نگذشت که مواد مخدر زندگی‌مان را از اول هم خراب‌تر کرد. ما از درد و سرگردانی خسته شده بودیم، اما اصلاً دوست نداشتیم به این فکر کنیم که مواد مخدر دارد مشکلات‌مان را دشوارتر می‌کند. چه خودمان را معتاد می‌دانستیم چه نمی‌دانستیم، فکر کنار گذاشتن مواد بسیار سخت بود. اگر هم احیاناً به فکر ترک می‌افتادیم، معمولاً دوامی نداشت.

اگر چنین وضعی به نظرتان آشناست، بعید نیست شما هم مثل ما باشید. برای ما، این جزوه فرصتی است تا آن‌چه را که دریافته‌ایم با شما در میان بگذاریم: این که کم‌سن‌وسالی مانع معتاد شدن ما نبود، و حالا هم دلیل نمی‌شود که ترک نکنیم. ما مصرف را ترک کردیم و اکنون در حال کشف راه‌ورسم تازه‌ای برای زندگی کردن هستیم. شاید جلساتی که شما در

دیگری تشویق شویم. شایسته است به خاطر داشته باشیم که NA رقیب یا مخالف مذهب نیست، و در ضمن برای پاک ماندن لازم نیست کسی مذهبی بشود. می‌شود والدین‌مان را آگاه کنیم که معتادان گمنام، هیچ مذهبی را تشویق یا با آن مخالفت نمی‌کند. شاید بهتر باشد به خواست والدین‌مان احترام بگذاریم تا زمانی که خود به قدرت تشخیص برسیم.

من تنها عضو نوجوان NA بودم

بعضی از ما به نوعی دیگر احساس جدافتادگی می‌کنیم، چون در جایی که زندگی می‌کنیم نوجوان دیگری در NA نیست. این امکان هست که بعد از جلسه در جمع اعضا باشیم، اما گاهی واقعاً دل‌مان می‌خواهد وقت‌مان را با هم‌سن‌وسال‌های خودمان بگذرانیم. وقتی آدم کم‌سن‌وسال‌ترین عضو گروه است، پس راندن احساس تفاوت یا تک‌افتادگی ممکن است خیلی سخت باشد. با این حال می‌شود فرصت شرکت در مراسم NA در مناطق دیگر را غنیمت شمرد؛ جایی که شاید فرصت آشنایی با معتادان در حال بهبودی هم‌سن‌وسال‌مان را پیدا کنیم. اکنون در سراسر جهان، بسیاری از نوجوانان در حال پاک شدن و پاک ماندن هستند. علاوه بر این، به کمک فن‌آوری‌های جدید و اینترنت هم می‌توانیم با سایر اعضای نوجوان NA در نقاط دیگر ارتباط برقرار کنیم. چت‌روم‌های گروه‌های بهبودی، ای‌میل‌های گروهی، و شبکه‌های اجتماعی اینترنتی باعث می‌شود بتوانیم با اعضای از سراسر جهان در تماس باشیم. هیچ‌کدام از این‌ها، جای حضور در یک جلسه واقعی را نمی‌گیرد، اما امکانی است برای گفت‌وگو با سایر اعضای نوجوان درباره تجربه‌هایمان از پاک‌ی در این سن‌وسال.

اولین حضور من در یکی از همایش‌های NA واقعاً برایم یک جور نقطه عطف بود. با اعضای نوجوان از سراسر جهان آشنا شدم. چند ماه بعد که به همایش دیگری رفتم، کسانی که آن طرف دنیا زندگی می‌کردند هنوز اسم من یادشان بود. فهمیدم که واقعاً عضوی از NA هستم.

بر اثر پاک ماندن، این بخت را پیدا می‌کنیم که همان معتاد نوجوانی باشیم که می‌تواند به نوجوانان دیگری که به جلسات ما می‌آیند خوش‌آمد بگوید و آنان را از آن‌چه باید بدانیم آگاه کند: این که در نوجوانی به NA آمدن، خیلی هم خوب است. ما به آن‌ها نشان می‌دهیم که NA کارآمد است، حتی برای نوجوانان. شاهد زنده این نکته همین ما هستیم – ما که روز به روز پاک می‌مانیم.

لغزش

بعید نیست ما نوجوانان در حال بهبودی، دوستانی در NA داشته باشیم



آن شرکت می‌کنید در حال حاضر عضو نوجوان نداشته باشد، اما اگر پاک بمانید و همچنان به جلسات بیایید، ما را پیدا خواهید کرد.

وقتی به معتادان گمنام آمدم، طرز برخورد اعضا با یکدیگر توجه‌مان را جلب کرد. آن‌چه دیدیم راست و بی‌غل‌وغش بود. شنیدیم که معتادانی مثل خود ما می‌گویند دیگر اجباری به مصرف مواد مخدر ندارند. به حرف‌های معتادان دیگر درباره‌ی گذر از ترس‌ها، زندگی با برنامه‌ی NA، و آزادی برای در پیش گرفتن نوعی زندگی جدید گوش دادیم. سایر اطرافیان ما همیشه انگار می‌خواستند به ما امر و نهی کنند، اما اعضای NA فقط تجربه، نیرو و امیدشان را در اختیار ما گذاشتند. آنان به ما گفتند هر قدر هم هوس مواد داشته باشیم، دیگر هیچ اجباری به مصرف نداریم. کم‌کم نوعی احساس تعلق در ما جوانه زد.

خیلی وقت‌ها ما در جلسات‌مان عضو نوجوان دیگری نمی‌دیدیم، این بود که به فکر می‌افتادیم نکند سن‌وسال‌مان کم‌تر از آن است که معتاد باشیم، یا شاید هنوز برای پاک شدن خیلی جوان هستیم. در هر حال با حمایت سایر اعضا پاک ماندیم، و در معتادان گمنام با آدم‌هایی در سنین گوناگون رفاقت حاصل کردیم. این درست که ما از آن زمان تاکنون، دیگر چیزی مصرف نمی‌کنیم، ولی فهمیده‌ایم اعتیاد ما چیزی بسیار ریشه‌دارتر از مصرف مواد مخدر است. در ابتدای پیوستن به NA، بیش‌تر با آدم‌هایی احساس نزدیکی می‌کردیم که هم‌رده‌ی خودمان بودند



کارهایی کرده بودیم که هیچ مایه افتخار نبود. احساس تنهایی و شرمندگی می کردیم. برای ما معتادها، مصرف هر نوع ماده مخدری منجر به همان بی‌اختیاری و ناامیدی می‌شود.

کم‌سن‌وسالی ما اصلاً به این معنا نیست که اعتیاد کم‌تر برای مان مرگ‌آور است. هر وقت آمادگی‌اش را داشته باشیم می‌توانیم تصمیم به پاک ماندن بگیریم. با شنیدن حرف‌های اعضا در مورد رسیدن به آخر خط، می‌فهمیم آخر خط هر جایی است که آدم خسته بشود. تنها لازمه عضویت اشتیاق به قطع مصرف است، بنابراین هر کسی که وارد NA شود، پیر یا جوان، امکان در پیش گرفتن نوعی زندگی جدید را خواهد داشت.

رابطهٔ راهنما - رهجو

رابطهٔ راهنما - رهجو به ما یاد می‌دهد چه‌طور آن‌چه را که واقعاً بر ما می‌گذرد، برای یک نفر دیگر تعریف کنیم. یاد می‌گیریم درونیات‌مان را بازگو کنیم و کم‌کم پیشنهادهای دیگران بپذیریم و قدم‌های دوازده‌گانه را در زندگی‌مان به کار ببندیم. مهم‌ترین ویژگی راهنما این است که می‌توانیم به او اعتماد کنیم، و نمونه‌ای است از آن‌چه می‌خواهیم باشیم. کار کردن قدم‌ها با راهنما، به ما کمک می‌کند تا شیوه‌های بروز اعتیاد در زندگی‌مان را، حتی پس از ترک مصرف، بررسی کنیم. وسوسه و اجبار ممکن است در طرز رفتار ما در مورد سکس، غذا، پول، رابطه با دیگران، بازی‌های کامپیوتری، اینترنت و بسیاری چیزهای دیگر اثر بگذارد. بیماری اعتیاد ممکن است هر رفتار یا احساسی را از حالت عادی خارج کند، طوری که برای ما به صورت جایگزین مصرف مواد مخدر درآید.

خیلی از ما دچار افسردگی، اضطراب، خشم‌های بیمارگونه، خودآزاری، و خوردن بیمارگونه هم بوده‌ایم. راهنما اغلب اولین کسی است که برای صحبت از چنین مشکلاتی به او اعتماد می‌کنیم. اگر این مشکلات را بروز بدهیم، راهنمای ما شاید بتواند در چاره‌جویی کمک‌مان کند.

سکس، مواد مخدر، و...

برای ما نوجوان‌ها، کنار آمدن با مسائل جنسی در دوران بهبودی ممکن است دشوار باشد. تجربیات ما در مورد این مسئله ممکن است خیلی چیزها را در بر گیرد؛ از گرایش جنسی‌مان گرفته تا شکست‌های عشقی، بارداری ناخواسته، آشفتگی، سرخوردگی، و احساس شرم یا گناه از کارهایی که کرده‌ایم یا اتفاق‌هایی که برای‌مان افتاده. ما در دوران بهبودی نظرها و پیشنهادهای زیادی در مورد مسائل جنسی و روابط عشقی خواهیم شنید. شاید همیشه نخواهیم به حرف‌هایی که دیگران دارند گوش بدهیم، اما می‌توانیم تلاش کنیم تا بدون رودربایستی با راهنمایمان و سایر اعضای که به آن‌ها اعتماد داریم در این مورد صحبت کنیم. شاید گاهی احساسات‌مان در مورد مسائل جنسی و روابط عشقی، باعث شود دوباره مواد مخدر را به چشم نوعی راه چاره ببینیم. ولی به جای رو آوردن به مصرف، آن‌چه را بر ما می‌گذرد با دیگران در میان می‌گذاریم و درخواست راهنمایی و پشت‌گرمی می‌کنیم. بهبودی به ما کمک می‌کند که بدون مصرف، با احساسات‌مان کنار بیاییم. وقتی صادقانه در مورد خودمان صحبت کنیم، دیگران هم از ما سرمشق می‌گیرند.

من زیر سن قانونی بودم

در مواردی که تصمیم‌های ما مستلزم رضایت والدین، سرپرست یا هر



بزرگ‌سال دیگری باشد، شاید همیشه به ما اجازه ندهند به جلسات NA برویم یا سایر تغییرهای پیشنهادی برنامه را انجام بدهیم. در چنین وضعی، کاری که می‌توانیم در حق خودمان بکنیم پاک ماندن است. شاید مدتی طول بکشد تا مستقل بشویم و بتوانیم به شیوه‌ای که خودمان می‌خواهیم زندگی کنیم، اما می‌توانیم حق پاک‌ی و بهبودی را از دست ندهیم، حتی اگر دشوار باشد. در مواقعی که امکان شرکت در جلسات را به دست می‌آوریم، اعضا به ما می‌گویند که قبول‌مان دارند؛ و اگر استقامت به خرج بدهیم، کمک بخواهیم، و به پیشنهادها عمل کنیم، می‌توانیم پاک بمانیم.

اطرافیان من مصرف‌کننده بودند

ممکن است پس از پاک شدن، سایر معتادان در حال بهبودی به ما بگویند که از «بار بازی، زمین بازی، و اسباب‌های بازی سابق» دست برداریم؛ اما گاهی این کار برای ما ممکن نیست. ما نمی‌توانیم آدم‌هایی را که با آن‌ها زندگی می‌کنیم، هم‌مدرسه‌ای‌ها، یا اگر در مراکز اصلاح و تربیت هستیم، هم‌بندهایمان را بیرون کنیم. دوستان و اعضای خانواده ما ممکن است پیش چشم ما مصرف کنند. این‌ها تمرکز بر بهبودی را دشوار می‌کند.

ما می‌دانیم که دیگر به هیچ‌وجه اجباری به مصرف نداریم، اما اگر هر روز دوروبرمان مواد مخدر ببینیم، پس زدن فکر مصرف سخت می‌شود. ما اگر فکر مصرف داشته باشیم برای کمک به اعضای NA رو می‌آوریم. اگر به آن‌ها دست‌رسی نداشته‌ایم، نشریات NA را می‌خوانیم، از افکار و احساسات می‌نویسیم، برای ارتباط با نوعی نیروی برتر می‌کوشیم، یا با آن دوستان و اعضای خانواده که مصرف نمی‌کنند حرف می‌زنیم. خلاصه هر طور شده پاک می‌مانیم. فکر مصرف گذراست، و اگر درخواست کمک کنیم از فشار آن کم می‌شود.

بعد از اولین جلسه NA، خیلی برای بهبودی شوروشوق داشتم. با این همه شب‌باز باید می‌رفتم خانه پیش خانواده‌ام. همه تا دیروقت با سروصدا مشغول فحش‌کنزانی بودند. می‌شد نمود را در اتاق حبس کنیم، اما صداها و بوها را نمی‌شد کاری کرد.

وقتی در جلسه می‌شنیدیم: «معتادان یا مردمی است که...» فکر می‌کردم نکند آدم باید بزرگ‌سال باشد تا به آخر خط برسد و پاک شود.

یا ماده مصرفی‌شان مثل ما بود. بعد از این که کم‌کم با معتادان دیگر آشنا شدیم، متوجه شدیم که همه، افکار و احساسات مشابهی داریم که زیاد ربطی به سن‌وسال و پیشینه ما ندارد.

آیا من واقعاً معتاد هستم؟

قبل از آمدن به NA، خیلی از ما مصرف مواد را امری عادی و جزو مراحل طبیعی بزرگ شدن‌مان می‌دانستیم. هر چند شاید بهانه می‌آوردیم که این کار اقتضای سن‌مان است، ولی چیزی نگذشت که دیگر نمی‌شد انکار کرد که مواد مخدر، به هیچ‌وجه زندگی‌مان را راحت‌تر نکرده است. به ظاهر طوری رفتار می‌کردیم که انگار بی‌خیال این چیزها هستیم، اما در اعماق وجودمان می‌دانستیم که داریم ناخواسته خیلی چیزها را فدای مواد می‌کنیم.

به NA که آمدیم، به نوعی خیال می‌کردیم هنوز برای پاک شدن جوان هستیم. شاید تصور می‌کردیم اعتیاد یک مسئله جسمی است و بس، و کسی معتاد می‌شود که برای مدتی طولانی، آن هم فقط بعضی از انواع مواد مخدر را مصرف کند. اما در جلسات شنیدیم که به تعبیر NA، اعتیاد از سه طریق عمده بر ما اثر می‌گذارد: ذهنی، جسمی، و روحی. مشکل بیش‌تر مربوط به نحوه مصرف ما بود، نه اثری که این یا آن ماده مخدر بر ما می‌گذاشت. لازم نبود آن‌چه مصرف می‌کردیم حتماً جزو مواد عادت‌زا یا به لحاظ جسمی اعتیادآور باشد تا برای‌مان مشکل‌ساز شود. برای ما مصرف هر نوع موادی، سخت همراه با وسوسه، اجبار، و خودمحموری بود. با این که راضی به مصرف نبودیم یا به خود می‌گفتیم که مصرف نخواهیم کرد، به اجبار این کار را می‌کردیم؛ و به محض شروع مصرف دیگر نمی‌توانستیم جلو خودمان را بگیریم. در نهایت خودمحموری، همه چیز را فدای تغییر حس‌وحال‌مان می‌کردیم، حتی اگر این کار به معنای لطمه زدن به خودمان و آزردن کسانی بود که دوست‌مان داشتند. و آن‌چه عایدمان می‌شد، اغلب جز رنجش، خشم، و ترس نبود.

ما با اعضای که از همین احساسات صحبت می‌کردند احساس نزدیکی کردیم، حتی اگر مواد مصرفی‌شان به کلی با ما فرق می‌کرد. فهمیدیم که نوع ماده مصرفی اهمیتی ندارد. فرقی نمی‌کند که ما فقط در تعطیلات آخر هفته مصرف می‌کردیم، یا در روزهای مدرسه، یا قبل یا بعد از آن. ما اختیار مصرف مواد مخدر را از دست داده بودیم و برای ادامه مصرف

برنامه‌ای روحانی، نه مذهبی

سرپرست یا والدین ما، ممکن است ما را ملزم کنند تا موقعی که خود به سن تشخیص رسیده‌ایم، تکالیف مذهبی را به همان شیوه‌ای که آن‌ها می‌گویند انجام بدهیم. آن‌ها شاید نگران باشند مبدا ما در NA چیزهایی یاد بگیریم که با عقاید مذهبی آنان در تضاد باشد، یا به مذهب