

چگونگی عملکرد

اگر شما طالب آنچه که ما داریم هستید و حاضرید برای بدست آوردنش کوشش کنید، در آن صورت آماده‌اید که قدمهای خاصی را بردارید. این‌ها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند.

۱. ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگیمان غیرقابل اداره شده بود.

۲. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.

۳. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.

۴. ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

۵. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶. ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

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

۸. ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.

۹. ما بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.

۱۰. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

این دستورالعمل، مشکل به نظر می‌رسد و ما نمی‌توانیم آن را به

یکباره انجام دهیم. ما یک روزه معتاد نشده‌ایم، بنابراین، به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید. تنها مسئله‌ای که بیش از هر چیز دیگر باعث ناکامی ما در بهبودی می‌شود، موضع بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل ضروری روحانی: صداقت، روشن‌بینی و تمایل می‌باشد. ما با در دست داشتن اینها به سلامت به راه راست وارد شده‌ایم.

ما احساس می‌کنیم که برخورد ما با بیماری اعتیاد، کاملاً واقع‌بینانه است. هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد. ما معتقدیم که روش‌مان عملی است. زیرا یک معتاد بهتر از هر کس دیگر قادر است یک معتاد دیگر را درک و کمک کند. ما معتقدیم که هر چه زودتر با مشکلات اجتماعی روزمره خود روبرو شویم، به همان نسبت سریعتر می‌توانیم تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود شویم. تنها راه جلوگیری از فعال شدن مجدد اعتیاد، خودداری از مصرف، در همان بار اول است. اگر شما هم مثل ما هستید، می‌دانید که مصرف یکبار زیاد و هزار بار کافی نیست! ما بر روی این نکته قویاً تأکید می‌کنیم. زیرا می‌دانیم که مصرف هرگونه ماده مخدر، به هر شکلی و یا جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادمان را دوباره شعله‌ور می‌کند.

تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر داروهای مخدر، باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است. قبل از پیوستن به معتادان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه‌ای می‌دانستیم، اما، ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم، الکل، یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلا به بیماری اعتیاد، باید از هرگونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم.