

## بررسی تطبیقی قدمهای دوازده گانه گروه معتادان گمنام (NA) با اصول و تعالیم اسلامی

حامده خادم جهرمی<sup>۱</sup>، جلیل رجبی<sup>۲</sup>، رحیم رئوفی<sup>۳</sup>

۱- گروه معارف اسلامی دانشگاه پیام نور. ۲- گروه عفونی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آجا. ۳- گروه عفونی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، نویسنده مسئول.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>نوع مقاله</b> مقاله پژوهشی</p>	<p><b>مقدمه:</b> اعتیاد و سوء مصرف مواد یکی از ریشه دارترین و پیچیده ترین مسائل اجتماعی جوامع امروز می باشد که گستره ای جهانی پیدا کرده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی قدم های دوازده گانه گروه معتادان گمنام (NA) با اصول و تعالیم اسلامی با روش پژوهش اسنادی صورت گرفته است.</p> <p><b>روش کار:</b> این تحقیق، در رده تحقیقات کاربردی به حساب آمده و به عبارت دیگر به سمت کاربرد عملی دانش هدایت میشود. از نظر نحوه گردآوری داده ها، تحقیق حاضر در زمره تحقیقات اسنادی قرار می گیرد.</p> <p><b>یافته ها:</b> با بررسی و مطالعه اطلاعات موجود در خصوص گروه NA و قدم های دوازده گانه آن و تحلیل و تطبیق آنها با اصول و تعالیم اسلامی، نتایج بیانگر این امر بود که محورهای اصلی در این قدم ها خودشناسی، توبه، توکل، تسلیم، اقرار به گناه، وفای به عهد، جبران خسارت و ... است و هر چند انجمن معتادان گمنام یک سازمان مذهبی نیست و نماینده مکتب اعتقادی خاصی نمیشد اما با این وجود خواسته یا ناخواسته منطبق بر تعالیم دین مبین اسلام است. همچنین با بررسی سایر ادیان بزرگ جهان همچون زرتشت، یهود و مسیحیت عملاً با مجموعه ای از عناصر مشترک مواجه که می توان آنها را اصول عمومی دینداری نامید و NA بی آنکه نامی از دین ببرد، به نوعی سراغ این اصول عمومی دینداری می رود و با تاکید بر این اصول معتاد بی اراده را دارای اراده می سازد.</p> <p><b>نتیجه گیری:</b> بدین ترتیب چه در NA نامی از دین برده شود و چه نامی از دین نباشد محور قدم ها، اصول اساسی و عمومی دینداری است و در نتیجه NA با این اصول حیات دینی را محقق می سازد.</p>
<p><b>تاریخچه مقاله</b> ارسال مقاله: ۱۳۹۳/۱۲/۲۶ پذیرش نهایی: ۱۳۹۴/۲/۱۷</p>	
<p><b>کلید واژگان:</b> اعتیاد NA قدم های دوازده گانه دین اسلام</p>	
<p><b>نویسنده مسئول:</b> EMAIL: sarahim1315@yahoo.com</p>	

### مقدمه

اعتیاد و سوء مصرف مواد یکی از ریشه دارترین و پیچیده ترین مسائل اجتماعی جوامع امروز میباشد که گستره ای جهانی پیدا کرده است؛ مسئله ای که میلیون ها زندگی را ویران و سرمایه های عظیم ملی را صرف مبارزه یا جبران صدمات ناشی از آن می نماید و از همه مهمتر مانع جدی برای برنامه ها و تصمیم های توسعه در این جوامع به شمار می آید. به سخی دیگر نتیجه مبارزه نادرست با معضل مواد مخدر و نیز اصرار بر سیاست های شکست خورده برای مقابله با آن، در اکثر کشورهای جهان مشکلاتی نظیر پیدایش و افزایش زمینه های جرم و جنایت، فراهم آمدن سودهای نجومی برای قاچاقچیان مواد مخدر، شیوع بیماری های خطرناک عفونی چون ایدز و هپاتیت بین معتادان و از آنها به سایر مردم و... را به بار آورده است. بنابراین این مسئله اجتماعی آثار زیانبار جسمانی، روانی، خانوادگی، اقتصادی و اخلاقی را به دنبال داشته است و یافته های پژوهشی حاکی از آن است که در بروز این مساله عوامل متعددی از قبیل تاریخچه زندگی و صفات شخصیتی، شیوه زندگی، روابط اجتماعی (به ویژه داشتن دوستان مصرف کننده)، نگرش ها و باورها، احساسات، دلبستگی ها و رفتارها (۷-۱)، بسامانی های خانوادگی (۱۱-۸). نقش تاثیر گذاری ایفا می کنند.

بر این اساس، شواهد بیانگر این موضوع است که راه های متعدد تجربه شده برای مبارزه با اعتیاد در سراسر جهان هیچ کدام نتیجه قطعی در بر نداشته است. تجربه جهانی نشان داده است که بازداشت و زندانی کردن طولانی و حتی اعدام قاچاقچیان قادر به حل مسئله نیست. همیشه عده ای هستند که حاضرند جان خود را به خطر بیندازند. به زندان انداختن معتادان نیز در ترک

1- Narcotic Anonymous- NA

2- Alcoholics Anonymous-AA

عضویت نداشت و با هیچ سازمان سیاسی، مذهبی و یا انتظامی در ارتباط نیست. همه معتادانی که تمایل به پاک شدن از اعتیادشان داشته باشند، می توانند بدون در نظر گرفتن سن، نژاد، جنسیت و یا اعتقادات مذهبی به صورت کاملاً گمنام و رایگان در آن شرکت کنند. روش کار این گروه ها معمولاً بر اساس مقابله و پذیرش حقایق با تاکید بر صراحت و صداقت می باشد. کسانی که به هر دلیل انگیزه کافی برای ترک پیدا کرده اند، در سایه شبکه حمایتی این گروه ها از شرکت در آنها سود می برند. هر یک از اعضای گروه با کمک راهنما با کار کردن مرحله به مرحله روی قدم های دوازده گانه و در عین حال حمایت گروهی و با مرور مکرر عوارض دردناک مصرف مواد و سودمندبهای ترک آن و ارائه پند و اندرزهای مستقیم توسط اعضا، سعی در دستیابی به پاک شدن طولانی مدت می کند (۳۱). در این ارتباط گفته می شود که در تمامی مذاهب دو چیز مشترک وجود دارد: از یک طرف احساس یک ناراحتی درونی و دیگری رهایی از این ناراحتی. احساس ناراحتی این است که حس میکنیم در وجود ما یک عیب و نقصی است که از آن آرامش نداریم. رهایی این است که احساس میکنیم هر گاه با قدرتی مافوق خود ارتباط حاصل کنیم، از این ناراحتی نجات خواهیم یافت (۴۱). در گروه NA هم این دو مسئله مطرح است و باعث ایجاد گروه و طی کردن قدمهای دوازده گانه می شود. قدمهایی که درباره مولفه ها و سازه هایی است که دین را تشکیل می دهند و حیات دینی را محقق میسازند. بنابراین به طور کلی ساختار اصلی دین و قدمهای گروه NA در مقوله های ذیل خلاصه میشود:

نگرش ویژه به جهان، سوق دادن اراده و اختیار انسان ها در مسیر حقیقی، اعتقاد به هدایتگر برتر، مفاهیم رستگاری و قانون اخلاقی، نادیده نگرفتن خطاهای انجام شده، جبران خسارت های وارده، مراقبه و محاسبه اعمال و کمک به همنوعان.

امیرالمومنین (ع) می فرمایند: برترین معرفت، شناخت انسان نسبت به خویشتن است. بنابراین برای حصول موفقیت در خویشتن شناسی که مقدمه خداشناسی است و بسیاری از مشکلاتی که انسان را از بین می برد، شخص باید ابتدا دامن همت بر کمر بندد و از روی حقیقت جویی به تجزیه و تحلیل احوال درونی خود بپردازد و از فریب دادن خود بشدت اجتناب ورزد چراکه با اغفال خود و دیگران واقعیت عوض نمی شود و کسی از این راه به کمال و سعادت نمی رسد. به عبارت دیگر در مسیر کمال و رسیدن به پاک، راه میان بر وجود ندارد تا شخص بیآنکه به شناخت و اصلاح خود بپردازد و متحمل رنج ها و سختی های راه شود، مراحل کمال را یک شبه طی کند و به مقصد موعود برسد، بلکه باید مراحل تزکیه و تکامل را، همچون پله های نردبان، یکی پس از دیگری طی کرد (۵۱).

بر این اساس در این نوشتار محقق سعی بر این دارد که عامل نجات بخش در رسیدن به پاک و کمال را در هر یک از قدم های دوازده گانه گروه NA بررسی و انطباق آنها را با تعالیم دین اسلام تحلیل نماید و به افراد معتاد که اراده شان مسلوب شده است اثبات کند که می توانند با تکیه بر مرجعی که مافوق تمامی قدرتهاست از عادات رذیله خود دور شده و به پاک محض برسند و توجه به یگانه مرجع حقیقی عالم نه تنها داروی شفابخش معتادان بلکه برای هر مخلوقی سودمند است و سعادت حقیقی انسان را تضمین میکند. پس هدف این مقاله در واقع پاسخگویی به این سوال است که آیا قدم های دوازده گانه گروه NA با تعالیم و دستورات دین اسلام منطبق است و اینکه این قدم ها چگونه می تواند حیات دینی فرد را تحقق بخشد؟

با آنکه تشکیل رسمی اولین جلسه انجمن معتادان گمنام که نام بین المللی آن NA می باشد، در ماه ژانویه ۱۹۵۳ (۱۳۳۲ شمسی) در لس آنجلس صورت پذیرفت، زیر بنای تشکیلاتی این انجمن بیش از صد سال قدمت دارد و اصول

روحانی که در این انجمن از آنها برای بهبودی معتادان استفاده میگردد، در کتب عرفانی - روحانی بسیاری از فرهنگ ها، متفاوت از هزاران سال قبل یافت میشوند و در متون اسلامی نیز موجود می باشند. کارل گستاو یونگ سوئیسی<sup>۱</sup> همکار زیگموند فروید به مدت یکسال تقریباً هر روزه با الکلی معتادی بنام هازللم کار کرد ولی کوچکترین نتیجه ای نگرفت. در آخرین ملاقات هازللم با چشمانی اشک آلود از یونگ پرسید آیا هیچ دری از امید برای او وجود دارد که هنوز نکوبیده باشد: یونگ جواب داد: «در لطف خداوند» و هازللم را به یک گروه روحانی عرفانی بنام آکسفورد معرفی نمود. هازللم با یک تغییر عمیق درونی و بیداری روحانی به طور معجزه آسایی اشتیهای خود را نسبت به الکل و سایر موادمخدر از دست داد و پیام بهبودی خود را با دو الکلی دیگر به نام های بیل ویلسون و دکتر باب اسمیت در میان گذاشت. ویلسون طی تجربیات شخصی - اش پی برد که الکلی ها می توانند به وسیله به کارگیری پایه های روحانی به صورت چشمگیری بهبود یابند. در بسیاری از «الکلی های ناامید» تجربیات مذهبی و روحانی باعث بازگشت آنها به سوی بهبودی و قطع مصرف الکل بوده است. راهی که به وسیله بنیانگذاران AA مطرح شد براساس حل مشکل دیرینه آنها در اعتیاد به الکل یعنی نداشتن اطمینان، سرخوردگی و بی ایمانی بود. از این رو آنان در سال ۱۹۳۵ میلادی انجمنی بنام الکلی های گمنام که به (AA) معروف شد، تشکیل دادند که تاثیر آن در زندگی الکلی ها و معتادان مانند تاثیر پیغمبران در زندگی بی اعتقادان بود. بنیانگذار این انجمن جهانی که در اثر یک تجربه عمیق روحانی از وسوسه اعتیاد به الکل رها شده بود به تجربه دریافت که رسانیدن پیام بهبودی به الکلی های دیگر، تضمینی جهت حفظ بهبودی شخص اوست. او متوجه شد که فقط با در میان گذاشتن تجربه بهبودی خود قادر به حفظ آن می شود.

اما «جیمی کینون» در اواخر دهه ۴۰ میلادی AN را که برداشتی از اصول و مرام AA بود پایه گذاری کرد. در ۱۴ سپتامبر ۱۹۵۳ آنها نام های از بیل ویلسون بنیانگذار AA دریافت کردند که می توانند از اصول و سنت های «الکلیهای گمنام» استفاده کنند ولی نه به اسم AA. بعد از آن سازمان رسماً نامش را به NA (معتادان گمنام) تغییر داد. گروه NA در اوایل تاسیس به صورت یک حرکت کوچک به کار خود ادامه می داد و به شدت تحت فشار بود. به صورتی که در آمریکا هر گونه نشست و برگزاری میتینگ به وسیله معتادان جرم تلقی میشد. بنابراین NA که براساس گردهمایی معتادان شکل گرفته بود عملاً غیرقانونی بود. اما میزان رشد و گسترش این انجمن نشان میدهد که در سال ۱۹۷۸، کمتر از ۲۰۰ گروه ثبت شده در سه کشور وجود داشت. در سال ۲۸۹۱، در ۱۱ کشور ۱۲۰۰ گروه وجود داشته و در ۱۹۹۳، ۶۰ کشور دارای بیش از ۳۱ هزار گروه با بیش از ۹۱ هزار جلسه بوده اند. طبق برآوردی در آگوست ۲۰۰۲، تقریباً ۲۰ هزار گروه ثبت شده در ۱۰۸ کشور، بیش از ۳۰ هزار جلسه هفتگی برگزار کرده اند و امروز بیش از ۲۱۵۰۰ گروه ثبت شده NA با بیش از ۳۳۵۰۰ نشست هفتگی در ۱۱۶ کشور دنیا وجود دارد.

انجمن معتادان گمنام در ایران نیز از سال ۱۳۶۹ فعالیت خود را با چند عضو در حال بهبودی در مراکز بازپروری قرچک آغاز کرد و پس از وقفه ای بار دیگر در مرداد ماه سال ۱۳۷۳ و خارج از مرکز بازپروری، کار خود را از سر گرفت. بدین صورت که در سال ۱۳۶۹ دو برادر که در خارج از کشور با کمک انجمن NA، در بهبودی به سر می بردند به ایران آمده و اولین جلسه معتادان گمنام را در مرکز بازپروری قرچک برگزار کردند. این جلسات به مدت یک سال ادامه داشت اما به علت دیدگاه های آن زمان نسبت به بیماری اعتیاد، این دو برادر از ادامه این راه باز ماندند و انجمن معتادان گمنام ایران که تازه تاسیس و نو پا

1- Carl Jung

بود برای مدتی فعالیتش متوقف شده، اما این پایان راه نبود زیرا در سال ۱۳۷۲ دو نفر که در ایالات متحده و کانادا از طریق انجمن، سلامتی خود را باز یافته بودند، در تهران به طور اتفاقی در یک مهمانی با هم آشنا می شوند و تصمیم می گیرند که به یاری هم و با همکاری سازمان بهزیستی پیام بهبودی را به معتادانی که در مرکز بازپروری قرچک بسر میبردند، برسانند. در این بین یکی از اعضای نسبتاً با سابقه و فعال انجمن در خارج از کشور نیز به جمع آنها اضافه شد و پس از آن شکل گیری انجمن معتادان گمنام در ایران شتاب بیشتری به خود گرفت و بالاخره آنان موفق شدند نظر مسئولین بهزیستی را برای برگزاری جلسات هفتگی در مرکز بازپروری قرچک در تاریخ (۷۳/۱/۳۱) جلب نمایند. این گروه ۳ نفری در مرداد ۱۳۷۳ توانستند محلی مستقل در تهران برای برگزاری جلسات خود اجاره نمایند. اما انجمن NA ایران براساس مجوز نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، پلیس اطلاعات و امنیت عمومی ناجا در تاریخ ۱۳۸۶/۰۲/۱۷ تحت شماره ۲۱۰۶۵ اداره ثبت شرکت‌ها به ثبت رسیده و در روزنامه رسمی شماره ۱۸۱۲۰ مورخ ۱۳۸۶/۲/۲۶ درج گردیده است. هم اکنون پس از گذشت سال‌ها همه روزه جلسات متعددی از گروه NA در تهران، مراکز استان‌ها، شهرستان‌ها و روستاهای کشور برگزار می‌شود و تعداد قابل توجهی از معتادان توانسته‌اند با کمک این انجمن، بهبودی و سلامتی خود را باز یابند.

#### روش کار

به طور کلی، روشهای تحقیق در علوم رفتاری با توجه به دو ملاک هدف تحقیق و شیوه گردآوری داده‌ها تقسیم بندی می‌شود. از آنجا که میتوان از نتایج تحقیق حاضر در جهت تصمیم گیری‌های مربوط به سازمان‌های مختلف استفاده نمود، می‌توان آن را از نظر هدف تحقیق، در رده تحقیقات کاربردی به حساب آورد؛ زیرا هدف تحقیقات کاربردی، توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص است به عبارت دیگر تحقیقات کاربردی به سمت کاربرد عملی دانش هدایت می‌شود. از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، تحقیق حاضر در زمره تحقیقات اسنادی قرار می‌گیرد.

#### یافته‌ها

**قدم اول:** ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره گردیده بود. این قدم آغاز فرآیند بهبودی است و تمرین اصل خودشناسی از طریق اعتراف به اعتیاد و احساس عجز و ناتوانی است. در این ارتباط اسلام عقیده دارد که باید اصلاحات را از داخل وجود انسان‌ها شروع کرد. خود، نفوس را برای تهذیب نفس و رعایت بهداشت روانی آماده ساخت و به آنها مأموریت داد تا مراقب خودشان باشند. این خود یکی از اصول تربیتی اسلام به شمار می‌رود. حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «عاجزترین مردم کسی است که از اصلاح نفس خویش عاجز باشد» (۶۱). پس برای اقرار خطایمان به خداوند باید ابتدا خودمان را بشناسیم - خدا را بشناسیم و چیزی که باعث کمال انسان میشود را در بیابیم تا چگونگی عوامل خطا را در خود بشناسیم (۷۱). هیچ کس بهتر از خود انسان نمی‌تواند بیماری‌اش را تشخیص دهد و درصدد علاج برآید، انسان بیماری‌های خود و راه علاج آنها را میشنود یا در کتب میخواند ولی آن کس که در نهایت باید به بیماری خویش پی ببرد و داروی مخصوص را به کار گیرد، خود انسان است. از این رو در این قدم فرد معتاد می‌بایست اعتیاد خود را پذیرفته و با فروتنی و تمرین اصل صداقت برای گام‌های بعدی آماده شود.

**قدم دوم:** ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. در قدم دوم امید به بهبودی شکوفا می‌شود و در آن فرد به این باور میرسد که نیروی قادر و مهربان می‌تواند سلامت عقل را به وی بازگرداند. نداشتن سلامت عقل به معنی از دست دادن جنبه، تناسب و اعتدال

است مثلاً ممکن است فکر کند که به تنهایی می‌تواند پاک بماند یا اعتقاد به چیزی خارج از وی مانند مواد مخدر، قدرت، سکس یا غذا... می‌تواند مشکلات درونیش را از بین ببرد و احساسات ناخوشایندش را تغییر دهد. حال به چیزی نیاز دارد که با این نیروی منفی به مبارزه برخیزد. نیرویی که حداقل به قدرتمندی اعتیادش باشد. برگشت سلامت عقل یعنی رسیدن به نقطه‌ای که دیگر اعتیاد و دیوانگی‌هایی که به همراه دارد زندگی‌اش را کنترل نکند. در این صورت روان سردرگم انسان و زخمهای عمیقی که از کارهای گذشته به جای مانده، آرام و ساکت می‌گردد. هر کسی از دل خود به خدا راه دارد. دری از همه دل‌ها به سوی خدا هست. حتی شقی‌ترین افراد در موارد گرفتاری و ابتلا، هنگامی که اسباب و علل به کلی از او منقطع می‌شود، تکانی می‌خورد و به خدا التجا می‌برد، انسان وقتی که در میان سختی‌ها و مشکلات راهی پیش روی خود نمی‌بیند می‌تواند احساس کند که نیروی برتر که قادر به لمس آن نبوده به کمک او می‌آید، این نیروی برتر خداست. خدا هیچ وقت بندگان خود را تنها نمی‌گذارد. این التجای انسان به خدا یک میل فطری و طبیعی در وجود انسان است که پرده گناه و شقاوت گاهی روی آن را می‌گیرد، در سختی‌ها که پرده زایل می‌شود خود به خود این میل تحریک می‌شود و به هیجان در می‌آید. ذکر و یاد خداوند متعال یکی از بهترین و موثرترین روش‌ها برای رهایی از ترس، نگرانی، دغدغه، اضطراب و متقابلاً کسب طمانینه، آرامش روانی و حتی جسمانی است. "الا بذکر الله تطمئن القلوب" (سوره رعد، آیه ۸۲) انسان با یاد خداوند و توجه به وجود مقدس الهی خود را به منبعی متصل می‌کند که از هر قدرتی بالاتر و برتر است لذا ترس از هر قدرت دیگر معنی پیدا نمی‌کند چراکه خود را به منبعی متصل می‌کنیم که توانایی حل هر مشکلی و شفای هر دردی و باز کردن هر گرهی را دارد. پس یاس و ناامیدی و احساس ضعف و شکست در زندگی دیگر مفهوم خود را از دست می‌دهد (۸۱). زیرا اصل این است: "لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم". "وفی انفسکم افلا تبصرون" این میل و این توجه که در فطرت بشر هست که در مواقع انقطاع اسباب، متوجه قدرت قاهره غالبی فوق اسباب و علل ظاهری می‌شود دلیل بر وجود چنین قدرتی است. اگر نبود چنین میلی وجود پیدا نمی‌کرد (۷۱). بنابراین انسان برای اینکه از چنگال تسلط شهوات تباہ کننده جسم و جان و عقل و ایمان و دنیا و آخرت نجات پیدا کند، راهی جز تقویت جانب نیروی عقل ندارد.

**قدم سوم:** ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم. فرد معتاد در قدم یک و دو تسلیم می‌شود و تمایل خود را برای بکارگیری راه‌های جدید نشان می‌دهد که این‌ها باعث بوجود آمدن امید در وی می‌شود. اما اگر این امید را سریع به عمل تبدیل نکند از بین خواهد رفت و دوباره به سر جای اول خود باز خواهد گشت. اقدام اصلی در قدم سوم، تصمیم گیری است و مانع اصلی در این قدم، ترس است؛ ترس از تصمیم گیری، چرا که مدت‌هاست که اقدام به چنین کاری نکرده است پس باید بر ترس اش غلبه کند. تصمیم گرفتن در قدم سوم لزوماً به این معنا نیست که فرد باید به یک باره همه چیز را در زندگی‌اش تغییر دهد. بلکه پس از اینکه فرد تصمیم می‌گیرد، باید با اراده و استقامت، آن را به عمل تبدیل کند. اراده انسان وسیله یا سببی است که خداوند آن را به ما عطا کرده تا توسط آن کارهای خود را انجام دهیم و تصمیم گیری‌های خود را به عمل تبدیل کنیم و آنها را به فعلیت برسانیم (۹۱).

در قدم دوم صحبت از نیروی برتر شد که سلامت عقلی فرد را باز می‌گرداند و در قدم سوم واضح می‌گردد که آن نیروی برتر خداوند است که در اینجا فرد اراده و زندگی‌اش را بدست او می‌سپارد. در اینجاست که فرد احساس نیاز به برقراری ارتباط با نیروی برتر می‌کند. سپس لازم است که به خود اجازه دهد تا نسبت به خداوندی که خود در کش می‌کند احساس داشته باشد و حتی کل

احساساتش را با نیروی برتر در میان بگذارد. در اینجاست که به صلح و آرامش می رسد، به نیروی برتر اعتماد می کند و نسبت به زندگی خوشبین می شود. در این قدم معتاد به خداوند توکل کرده و زندگی اش را به او می سپارد و تسلیم او می شود، با خداوند ارتباط برقرار کرده و امید، به ایمان و اعتماد تبدیل می شود و به این رابطه متعهد می شود.

در مورد تصمیم گیری که محور اصلی این قدم است امام محمد باقر (ع) می فرماید: «هنگام تصمیم گیری قبل از هرگونه اقدام و عملی تدبیر کن و عاقبت اندیش باش پس اگر کمال زا بود انجام ده و الا طردش کن» (۲۰). تصمیم گیری تنها با اتخاذ تصمیم پایان نمی پذیرد بلکه پس از اتخاذ تصمیم باید به خدا توکل کرد و از درگاه لایزال الهی مدد خواست و امور خویش را بدو واگذار نمود. توکل بر نیروی بیکران الهی، ترس و وحشت و تردید را از بین می برد و دل انسان را آرام می سازد و این از ویژگی های منحصر به فرد تصمیم گیری در مدیریت اسلامی است. به این ترتیب ما می پذیریم که نیرویی برتر، بسیار بهتر از خودمان می تواند اراده و زندگی ما را مراقبت کند «الیس الله بکاف عبده» آیا خداوند برای بنده اش کافی نیست (سوره زمر، آیه ۶۳).

**قدم چهارم:** ما یک ترازنامه اخلاقی و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم. قدم چهارم ابزار لازم جهت شناخت خود و اطلاعات مورد نیاز برای دوست داشتن خود را به فرد معتاد می دهد و ما حاصل آن آسایش، نشاط و آرامش است. در این قدم فرد بیشتر از پیش نسبت به خود شناخت پیدا می کند و با نقاط قوت و داشته های خود آشنا می شود و اینجا نقطه آغاز آزادی است چیزی که مدت ها از آن محروم بوده است. لازمه این قدم این است که فرد با خودش صادق باشد و شهامت تهیه یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه را داشته باشد چراکه ایمان لازم جهت اعتماد به این فرآیند و اعتماد به نیروی برتر را دارد و او توانایی لازم برای گذر از این برهه و فرآیند را به وی خواهد داد.

اهمیت کار کردن بر قدم چهارم به این جهت است که یک معتاد با داشتن بیماری اعتیاد معمولاً ضعف ها و نقص هایی دارد که باعث می شود نگرش وی نسبت به مسائل و مشکلات غیرواقعی باشد و با انسان های سالم فرق کند. معمولاً این نگرش معتادگونه توأم با خودمحوری و خودخواهی می باشد که در وجود وی تولید ترس، توقع، انتظار، تصورات باطل و از همه چیز بدتر رنجش از انسان ها و دنیای پیرامونش می کند. پس با گرفتن یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی باکانه و بررسی ترس ها، رنجش ها و دیدن خود واقعی فرد و همچنین الگوهای رفتاری غلط گذشته به تدریج برداشت و نگرش فرد نسبت به اتفاقات گذشته تغییر می کند و این نگرش جدید به فرد معتاد کمک می کند تا وجودش را از حالت بدی مثل رنجش، احساسات بد و ترس های خودمحورانه که درون وی را تیره کرده است، خالی کند و توانایی بخشیدن و دوست داشتن خود و دیگران و دنیای اطراف را کسب کند. از این رو قدم چهارم روشی برای پیدا کردن شناخت از خود است. همان قدر که به فرد کمک می کند تا ذات خطاهای خود را ببیند، به همان اندازه کمک می کند تا با نقاط قوت و داشته های خود آشنا شود. پس با توجه به فرمایشات معصومین می توان اخلاق و رفتار خود را به گونه ای قرار دهیم تا به سعادت و کمال برسیم و از لغزش ها نجات یابیم و در آخر از خود محاسبه خوبی به عمل آوریم (۵۱). بدین منظور برای دستیابی به شناختی از خود، قدم چهارم نوشتن یک ترازنامه ی جستجوگرانه و بی باکانه را پیشنهاد می کند. ترازنامه ی اخلاقی روشی است که معتاد از آن استفاده می کند تا اخلاقیات، روش ها و اصول شخصی اش را شناسایی و کشف کند. بطور دقیق همان چیزی که در تعالیم دینی ما از آن به عنوان مسئله ی محاسبه و مراقبه ی نفس یاد شده است. نگاهی واقع بینانه به عمق وجود خود و کاوش طبیعت خود همانگونه که هست.

**قدم پنجم:** چگونگی دقیق خطاهایمان را، به خود، یک شخص دیگر و خداوند

اقرار کردیم. در این قدم فرد معتاد بر اعتماد، شهامت، صداقت با خود و تعهد تمرکز می کند. در اینجا ترازنامه خود را مورد ارزیابی قرار می دهد و به مواردی که دوست ندارد کسی از آن مطلع شود، اقرار می کند. باید شهامت غلبه بر این لحظات ترسناک را داشته باشد. چراکه انجام این کار بر مسیر زندگی وی در آینده تاثیر خواهد گذاشت. تمرین اصل صداقت با خود جهت اقرار چگونگی دقیق خطاهایمان در نزد خودش، یک اصل ضروری است و در نهایت اقداماتش در این قدم نشانگر تعهد است. وی با برداشتن هر قدم تعهد واقعی و اصولی خود نسبت به برنامه را تعمق می بخشد.

با نگاهی دقیق به قدم پنجم متوجه میشویم که احساس دیگری در حین تجربه درد و اقرار و اعتراف در حال بوجود آمدن است و آن همان امید می باشد. یعنی چیزی که با درد شروع می شود با نشاط و آرامش خاتمه می یابد. از دیگر نتایج این قدم، افزایش حس خویشتن پذیری در فرد معتاد است و به طور واضح تشخیص می دهد که امروز چگونه انسانی هست و خود را بی هیچ بهانه ای میپذیرد و کمبودش در برخی زمینه ها به معنی بی ارزشی اش نیست بلکه انسان هم دارای نکات مثبت است و هم منفی و اینها جنبه های متفاوت شخصیت وی هستند که خاص خودش هستند. تجارب وی، حتی تجارب منفی اش اغلب باعث ارتقای جنبه های خوب و مثبت خواهند شد.

**قدم ششم:** ما آمادگی کامل پیدا کرده ایم که خداوند نواقص شخصیتی ما را برطرف کند. در این قدم فرد معتاد آمادگی کامل پیدا می کند که خداوند نواقص شخصیتی اش را برطرف کند. نواقص فرد همان ویژگی ها و خصیصه های اصلی انسانی هستند که به واسطه خودمحوری اش از شکل طبیعی خارج شده اند. وی آمادگی کامل دارد یعنی از نواقص خود هم آگاه و هم خسته است و این شرط لازم جهت برطرف کردن این نواقص است. در اینجاست که باید ناخود را کم فروغ کرده و خود واقعی اش را زنده کند. بدین منظور باید استقامت داشته باشد و به خداوند توکل نماید که این امر خود باعث اعتمادش به خداوند و افزایش ایمان وی می شود.

حتی اگر انسان توانایی شناخت کامل خود و احاطه بر عوامل مؤثر در زمینه فکر و روح خود را می داشت و بر کلیه اسرار و رموز تربیت خویش آگاهی داشت، بدون تکیه بر پشتوانه ای بس نیرومند که بتواند بر امیال سرکش او غالب آید و او را در پیروزی بر نفس یاری رساند، نمی توانست در تربیت خود موفق باشد. کشش های نفسانی در درون انسان چنان قوی و نیرومند است که غلبه بر آنها غالباً امکان ناپذیر است. این کشش های درونی هر لحظه اراده انسان را در جهت نفسانیت و خودخواهی ها به حرکت درآورده و مدام فکر و نیت او را تحت تأثیر قرار می دهند. برای غلبه بر چنان گرایش های نیرومند باید نیروی قوی تری در کانون دل انسان ایجاد گردد تا با تکیه بر آن امکان تعدیل این امیال به وجود آید. این نیروی عظیم باطنی چیزی جز ایمان به خدا نمی تواند باشد. زیرا تنها ایمان به خداست که میتواند در تار و پود وجود انسان نفوذ کند و تمامی وجود انسان را تحت تسلط خود گیرد، چنین پشتوانه ای تنها در مکتب آسمانی وجود دارد. فضایل و کمالات اخلاقی زمانی از پشتوانه قابل اعتماد برخوردار می شود که تکیه بر ایمان به خدا و کلمه توحید داشته باشد. یعنی انسان ایمان داشته باشد به اینکه عالم که انسان نیز جزئی از آن است، آفریدگار و معبودی دارد یکتا و ازلی و سرمدی که هیچ چیز هر قدر خرد و ناچیز هم باشد از علم و احاطه او بیرون نیست و قدرتش مقهور هیچ قدرتی نمی شود.

**قدم هفتم:** ما با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند. آدمی برای آنکه بتواند از غرایز خود در حد معقول و صحیح بهره گیرد و زندگی مسالمت آمیزی با هموعان خود داشته باشد و سرانجام به سعادت دنیا و آخرت نایل گردد، ناگزیر از تهذیب نفس و خودسازی است. از این رو، می توان گفت خودسازی، قطع نظر از جنبه مذهبی از ضروریات زندگی یک جامعه

سعادت‌مند شمرده می‌شود. زیرا در بحث- تربیت اسلامی- روشن شده است که، پیرایش بر آرایش مقدم است و تا انسان از رذایل پیراسته نگردد، فضایل در وجود او بار نمی‌نشیند و ثمری نمی‌بخشد و لذا علمای اخلاق فرموده‌اند: «تا نفس انسانی از آلودگی‌های اخلاقی خالی نگردد، به خلیقات پسندیده مزین نمیشود و تجلیگاه صفات حق نمیگردد. همچنان که آینه تا پاک نشود، چهره تو را منعکس نمی‌کند و لباس تا از چرک پاک نشود رنگ نمی‌پذیرد» (۱۲). حضرت علی (ع) فرمود: «من لم یهدب نفسه لم ینتفع بالعقل. هر کس نفس خود را پاک نسازد از عقل نفعی نمی‌برد» و نیز فرمود: «اجتناب السيئات اولی من اکتساب الحسنات. دوری جستن از زشتی‌ها سزاوارتر است از به دست آوردن نیکی‌ها». بنابراین اگر کردار زشت و ناپسند ترک نگردد به تدریج آلودگی‌ها همه ابعاد شخصیت انسان را فرا می‌گیرد و او را از حیوانات هم پست تر می‌سازد.

**قدم هشتم:** ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.

**قدم نهم:** 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. در جلسات معتادان گمنام بارها و بارها شنیده شده است که قدمها هریک برای منظور خاصی نوشته شده‌اند: هریک از قدم‌ها آمادگی روحانی را که برای انجام قدم بعدی به آن نیاز است، برای فرد معتاد فراهم می‌کند. این مسئله در هیچ جای دیگر به اندازه قدم نهم واضح و آشکار نیست. فرد هرگز قادر نبود تا با افرادی که به آنها خسارت زده بود، بنشیند و مستقیماً از آنها جبران خسارت کند مگر به کمک آمادگی روحانی که در قدمهای قبلی کسب کرده است. اگر وی به محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود اقرار نکرده بود، آن پایگاه و بنیادی که به آن در هنگام جبران خسارت تکیه کند، نداشت. اگر با خداوند آنگونه که او را درک میکند رابطه برقرار نمی‌کرد، آن ایمان و اعتمادی که به آن برای کارکرد قدم نه نیاز دارد را نداشت. اگر وی قدم چهارم و پنجم خود را انجام نداده بود، احتمالاً هنوز در مورد مسئولیتهای شخصی خود گیج بود و حتی نمی‌دانست برای چه جبران خسارت می‌کند. اگر معتاد توسط کارکرد قدم ششم و هفتم به فروتنی دست نیافته بود، احتمالاً در هنگام جبران خسارت حق به جانب و از روی خشم عمل می‌کرد و باعث خسارت جدید می‌شد. تمایلی که وی به واسطه پذیرش مسئولیت‌های شخصی‌اش کسب کرده است، تهیه فهرست قدم هشتم را برای وی ممکن می‌سازد و نوشتن این فهرست به منزله آمادگی‌های برای کارکرد قدم نهم خواهد بود.

آمادگی که معتاد در این قدم و قبل از شروع جبران خسارت به آن نیاز دارد، تقویت صفاتی است که از قبل در وی موجود است. مقدار بصیرت، خود آگاهی و بخششی که وی قادر است در طی فرآیند جبران خسارت بکار برد، با تجربه‌اش از قدم‌های قبلی و اندازه تلاشی که تمایل دارد تا برای بهبودی خود صرف کند، رابطه مستقیم دارد.

انسان همواره باید از گذشته‌های سوء، نگران و نسبت به آینده خود بیمناک باشد. در همین حال این خوف و اندوه هرگز نباید به گونه‌ای باشد که انسان را مایوس و ناامید سازد. چه این خود گناهی کبیره و دامی ابلیسی است. از امام محمد باقر (ع) روایت است: «لیس من عبد الا و فی قلبه نوران نور خیفه و نور رجالو و زهنذا لم یزد علی هذا ولو زن هذا لم یزد علی هذا. هیچ بنده مومنی نیست جز آنکه در ضمیرش دو نور تابان است، نور خوف نسبت به کرده‌های پیشین و فرجام پسین و نور امید به فضل و رحمت پروردگار که اگر هر یک با دیگری سنجیده شود هیچ یک فروزی نخواهد یافت» (۲۲).

ترمیم یا اصلاح، بر این دلالت دارد که چیزی را که به آن صدمه زده ایم به حالت یا شرایط اولیه‌ی خود برگردانیم که می‌تواند یک رابطه و یا کیفیتی

مانند اعتماد که در یک رابطه وجود دارد را شامل گردد. در واقع هر چیز که حقی از مردم در آن باشد، در حیطه حق الناس قرار می‌گیرد و تاکید اسلام بر رعایت حقالناس آن چنان موکد است که می‌گوید: «انگاه که انسان از گناهان پیشین خود به درگاه الهی توبه می‌کند، تا زمانی که حقوق ضایع کرده مردم را ادا نکند، توبه‌اش پذیرفته نخواهد بود». یعنی خدا حق خود را در کوتاهی‌ها و تقصیرها و اهمال‌ها در شرایطی که نشانه‌های ندامت واقعی در فرد مسلمان آشکار شود، می‌بخشد؛ اما حق مردم را در هیچ شرایطی نمی‌بخشد.

**قدم دهم:** ما به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم. در این قدم فرد معتاد بر انطباق شخصی و درستکاری تمرکز میکند. مثلاً لازم است وی برای بهبوداش به طور منظم در جلسات انجمن شرکت کند و هر جا که لازم باشد به گناهش اقرار و توبه نماید. در واقع این قدم فرد معتاد را به تکرار کارهایی که در قدم‌های چهار تا نه انجام داده است، وای دارد. در این باره میتوان گفت که گیاهان به مقدار اندک و حیوانات به قدری بیشتر می‌توانند در برابر موانع بیرونی جهت خود را تغییر دهند و مسیر حرکت خود را عوض کنند اما هیچ کدام از اینها توانایی آن را ندارند که علیه خود و تمایلات درونی کاری انجام دهند. اما انسان موجودی است که نه تنها توانایی ایستادن در برابر موانع خارجی را دارد بلکه می‌تواند در برابر خود قیام کند و انقلابی را علیه خود سامان دهد. این خصوصیت انسان بیش از همه در ارتباط با قدرت اختیار اوست.

اصولاً اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی، او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه باز می‌دارد. توضیح اینکه کوشش، برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن نهایتاً به سرکوب ناخودآگاه آن منتهی می‌شود. اما باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود که آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود داشته باشد نیز از بین برود (۳۲).

بنابراین اقرار به گناه و توبه خصلت انقلاب علیه خود برای بازگشت از گناه است و به انسان امکان می‌دهد راه رفته را بازگردد و فرصتهای از دست رفته را جبران کند. «فمن تاب من بعد ظلمه و اصلح فان الله یتوب علیه ان الله غفور الرحیم. سپس هر کس بعد از ستم کردنش توبه آرد و جبران کند، به درستی که خداوند به سوی او بازمی‌گردد که خداوند آمرزنده مهربان است» (مائده، ۹۳). و در این باره علی (ع) می‌فرماید: «التوبه تطهر القلوب و تغسل الذنوب. توبه دلها را پاک میکند و گناهان را می‌شوید» (۴۲). «الا من تاب و دامن و عمل عملاً صالحاً فأولئك یتبدل الله سیئاتهم حسنات و كان الله غفوراً رحیمًا. مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته انجام دهد پس آنانند که خدا تبدیل می‌کند بدی‌هایشان را به حسنات و خدا آمرزنده و مهربان است» (فرقان، ۴۰۷). از این رو اقرار به اشتباه و توبه صرفاً یک کار ظاهری و لفظی نیست بلکه تحولی درونی و قلبی است که آثار گناهان را محو می‌کند.

**قدم یازدهم:** ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای قدرت اجرایش شدیم. این قدم بر این مسئله تکیه می‌کند که دست بلند کردن به سوی خداوند بدان گونه که او را درک می‌کنیم یا اگر ساده‌تر بگوییم، دعا کردن یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ایجاد رابطه با خداوند است و لازم است که معتاد نسبت به دعا و مراقبه منظم متعهد باشد زیرا که نتایج این کار در بلندمدت شامل آرامش فکر و رابطه عمیق تر با نیروی برترش (خداوند) خواهد بود از این رو فرد در این قدم بر روی تعهد، فروتنی، شهادت و ایمان تمرکز می‌کند. در این راستا این قدم را می‌توان به ۵ بخش تقسیم کرد: ۱- رابطه آگاهانه با خداوند، ۲- دعا و نیایش، ۳- مراقبه، ۴- متعهد بودن نسبت به رابطه با خداوند و ۵- ایمان.

آدمی موجودی است با نیازهای فراوان چه نیازهای مادی و چه نیازهای معنوی، که با موانع و مشکلات و آسیب‌های مختلف در طول حیات و سیر به طرف عالم آخرت مواجه است. اینجاست که عقل، تمام قوا و امکانات آدمی را بسیج میکند تا آن موانع را دفع و آن نیازهای مادی و معنوی را جذب کند. بخشی از این امکانات، ابزارهای مادی است و بخشی دیگر امکانات معنوی و دعا از قسم دوم است. انسان نیازمند و ناتوان با توجه به کرامت وجودی و لطف خداوند به بندگانش و نیز امر او به دعا و درخواست از وی که: «مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم» (غافر، ۶۰). به ابراز نیاز از آن مبدا فیاض رؤف مهربان می‌پردازد و نجوای او را تنها مأمن و جرعه سیراب کننده خود میبیند. اینجاست که دعا هم مقصد میشود هم مقصود. به استناد به گفته شهید مطهری هم طلب است هم مطلوب، هم وسیله است و هم غایت.

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَاتَى قَرِيبٌ أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَالْيَوْمَئِذٍ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (بقره، ۶۸۱)». و چون بندگان من از تو جوای می‌شوند پس همانا که من نزدیک هستم، دعوت درخواست کننده را وقتی خواهان من باشد می‌پذیرم، بنابراین حتماً جوای پذیرش من باشند و به من ایمان بیاورند امید است ارشاد شوند».

پس دعا عامل مهمی در تربیت و ایجاد امید، نشاط و کسب نیرو در مشکلات خواهد بود. دعا وجدان‌های تاریک را روشن و اشخاص خسته را از خستگی بیرون می‌آورد و آنها را تازه و پر نشاط میکند و از تسلط یاس و افکار تشویش آمیز و خطرناک بر انسان جلوگیری می‌نماید و در هنگام مصائب، تسلی بخش او میشود و در مواقع هراس‌انگیز که شخص به ایستادگی، مقاومت، تحمل، بردباری و استواری نیاز دارد، دعا همه اینها را به او میدهد (۵۲). دعا در مورد نارسایی‌های قدرت ماست، نه در مورد توانایی و قدرت. به عبارت دیگر دعای مستجاب داعی است که با توجه به مضمون: «أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء» به هنگام اضطراب و عقیم ماندن تمام تلاش‌ها انجام گیرد. بر این پایه، مفهوم دعا درخواست اسباب و عواملی است که از دایره قدرت انسانی بیرون باشد، آن هم از کسی که قدرتش بی‌پایان و هر امری برای او آسان است. البته این درخواست نباید تنها از زبان انسان صادر شود، بلکه باید از تمام وجود او برخیزد و زبان نماینده و ترجمان تمام ذرات وجود انسان و اعضاء و جوارح او باشد. از این رو دعا نوعی خودآگاهی و بیداری دل و اندیشه و پیوند باطنی با مبدأ همه نیکی‌ها و خوبی‌هاست (۶۲).

اما مراقبه یعنی پس از آنکه انسان با خود عهد و پیمان بست، باید در تمام اوضاع و احوال نیز مراقب و نگران تعهد خویش باشد. چراکه اگر نفس را به خود واگذارد همه سفارش‌های گذشته را فراموش می‌کند و بر اثر غفلت و سهواً

که هیچ‌گاه خداوند را فراموش نکنیم و به اعمال و افکاری که ما را به یاد او وا میدارد، مداومت داشته باشیم. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: "مانند کسانی نباشید که به طور کلی خداوند را فراموش کردند و خداوند هم آنها را از خود بیگانه کرد تا آنجا که خود را فراموش نمودند" و از مقام بندگی و انسانیت ساقط کردند" (حشر، ۹۱). از این رو میتوان گفت مراقبه تقواست، چرا که تقوا به معنای حفظ ارزش‌های الهی و محافظت بر اعمال است. علی (ع) درباره مراقبت می‌فرماید: «سزاوار است که انسان بر خویش اشراف داشته باشد و همیشه مراقب قلب خود و نگهدار زبان خویش باشد» (۷۲).

**قدم دوازدهم:** 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 در آوریم. در این قدم اکثر معتادان احساس می‌کنند که زندگی دومی را آغاز کرده‌اند و می‌گویند ما اهمیت این‌که به یاد داشته باشیم، از کجا آمده ایم را می‌دانیم و سعی می‌کنیم که هرگز آنها را فراموش نکنیم، اما هر چه بیشتر از

پاکی ما می‌گذرد طریقه زندگی و انگیزه‌هایمان در گذشته برایمان عجیب تر و غریبه تر جلوه می‌کنند. تغییر ما یک شبه اتفاق نیفتاده بلکه کم کم و به آهستگی در حین کارکرد قدم‌ها روی داده است. تمرکز اصلی آنها در این قدم روی عشق بلاشرط، از خودگذشتگی و ثبات قدم است. آنها تمامی کارها را با نیت خیر و برای رسیدن به هدفی والا انجام می‌دهند.

«والذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين (عنکبوت، ۹۶) و کسانی که در راه خشنودی ما بکوشند قطعاً آنان را به راه‌های خاص خود رهنمون میکنیم. بیگمان خداوند همراه و یار نیکوکاران است. رسول اکرم (ص) فرمود: نگوییم به شما «لاخبرکم بدائکم ودوائکم؟ دائم الذنوب ودوائکم الستغفار. آیا به شما نگوییم که دردتان چیست و درمان آن چه چیزی است؟ درد شما گناهان و درمان آن آموزش خواهی از خداوند است» (۸۲).

در پرتو آزادی و اختیار است که انسان، تحت مشیت الهی، بر سر نوشت خویش حاکم میشود. انسان «مجبور» یا «خودمحرور» نیست و فضایل و رذایل را کسب می‌کند، مکلف و مسئول است که در پرتو رهنمود عقل و شرع به تهذیب نفس خویش بکوشد. منشاء این تکلیف ایمان به خدا و حقیقت عبودیت است؛ همچنانکه انسان در پیشگاه آفریدگار خویش مسئول است و تنها باید در برابر او پاسخگو باشد.

بنابراین، برنامه آموزشی و تربیتی اسلام به گونه‌ای است که به تناسب هر یک از روابط انسان (با خدا، با خود، با خلق و با جهان) مسئولیتی را با ویژگی الهی بودن مطرح می‌کند که نتیجه آن احساس تکلیف است در برابر خدا، پیامبر، امام و نسبت به خود، والدین، اولاد، خانواده، معلم، متعلم، همکلاس، دوست، شهروند، هم‌کیش، هم‌وطن، ملت، دولت و حتی جانداران دیگر و نباتات و جمادات (۹۲). امام سجاد (ع) می‌فرماید: «در دنیا هیچ چیز باری دهنده تر از نیکی به برادران نیست» (۳۰). پس باید قلب را با عشق به خداوند آباد کرد همچنان که امام علی (ع) به امام حسن (ع) می‌فرماید: و دیگر سفارش من به این است که قلب خود را با ذکر خدا آبادگردانی. قلب، چونان خانه‌ای است که ویرانی و آبادی دارد. آبادی آن یاد و عشق خداست و ویرانی آن غفلت از یاد خداست. اطاعت و فرمانبرداری اعضا و جوارح، حکایت از توجه و تنبه قلبی انسان می‌کند و دل را از خرابی و وضع نفرت‌انگیز و ویرانی می‌رهند و یاد خدا آبادی دلپذیر و نشاط‌انگیز به قلب آدمی میدهد.

### بحث و نتیجه گیری

محور قدم‌های گروه NA فضایل اخلاقی است که تمایل به چنین فضایی موكداً در دین اسلام توصیه می‌گردد و طریق هدایت از همین موارد می‌گذرد. این فضایل جنبه الهی دارد و فرد معتادی که مسلوب‌الاراده گردیده را به فرد عاشق، تسلیم و هدایت شده مبدل می‌گرداند که نه تنها به زندگی طبیعی باز می‌گردد بلکه حتی از گذشته‌اش هم پایبندتر و مقیدتر به اصول اخلاقی می‌شود. او که مطرود جامعه بود حال مانند یک فرد عادی مورد توجه و محبت دیگران قرار می‌گیرد. از این رو چه در NA نامی از دین برده شود و چه نامی از دین نباشد محور قدم‌های آن، اصول اساسی و عمومی دینداری است و با تاکید بر این اصول فرد بی‌اراده و معتاد را دارای اراده و قدرت برای ترک اعتیاد می‌سازد. بدین ترتیب فرد معتاد پس از پیوستن به گروه NA، که تمایل وی را برای رها ساختنش از قید اسارت و وابستگی به مواد نشان می‌دهد، با قدم اول (خودشناسی) مواجه میشود که در واقع اعتراف و پذیرش عجز در مقابل اعتیاد است. این قدم وی را از حالت تدافعی و موضع جنگ و گریز با اعتیاد که توان و انرژی‌اش را به هدر میدهد، بیرون می‌آورد.

در قدم دوم (خداشناسی) متوجه می‌شود که نیرویی ما فوق تمام نیروها و مشکلات، از هر نوع و شکل که باشد، وجود دارد و با رجوع به آن می‌تواند مشکل خود را که (کمبود قدرت) است حل نماید. پس در این قدم شناخت

خداوند به صورت نیروی برتر خود را نشان می دهد که نواقص وی را از بین می برد و در قدم سوم شناخت خداوند به اعتماد به خداوند مبدل می گردد چرا که تصمیم می گیرد که اراده و زندگیش را به خداوند بسپارد و تسلیم او شود. قدم چهارم ابزار لازم جهت شناخت خود و اطلاعات مورد نیاز برای دوست داشتن خود را به فرد نشان می دهد. این قدم جلودار و به وجود آورنده دوره جدید بهبودی وی است و با اطلاعاتی که در قدم چهارم بدست می آورد برای کار کردن قدم های پنجم، ششم، هفتم، هشتم و نهم استفاده می کند. در قدم پنجم فرد معتاد خداوند را امین خود دانسته و خطاهایش را نزد خداوند اقرار میکند چرا که او ستار العیوب است. در قدم ششم خود را به او واگذار می کند تا نواقص شخصیتیش را برطرف کند زیرا از طریق خودشناسی به عجز خود پی می برد و خودشناسی وی را به خداشناسی رهنمون می سازد. حال وی این آمادگی را دارد که او نواقص شخصیتی اش را برطرف سازد. در قدم هفتم علاوه بر نواقص شخصیتی، کمبودهای اخلاقیاش را هم با او در میان گذاشته تا آنها را رفع گرداند زیرا در طریق خداشناسی و تسلیم خدا شدن باید از این عیوب پاک و مبرا شود. بنابراین در این قدم فرد معتاد بر روی تسلیم، اعتماد و ایمان، صبر و فروتنی تمرکز می کند.

دانستن حقیقت دنیا و آخرت محور برخی از قدم ها مانند قدم هشتم و نهم است که فرد معتاد درصدد جبران خسارت از افراد خسارت دیده بر می آید جبران خسارت مسئله ای است که هم به دنیا مربوط می شود و هم به عقبی زیرا برخی خسارات را در دنیا می توان جبران کرد اما برخی خسارات موکول به آخرت می شوند. پس اگر کسی حقیقت دنیا و یا فراتر از آن حقیقت آخرت را درک کند درصدد جبران خسارت برآمده و بی تفاوت نمی ماند. این مسئله

به نوعی با قدم دهم هم در ارتباط است زیرا تهیه ترازنامه مسئله ای است که در دنیا اتفاق می افتد اما اثرات آن هم در دنیاست و هم در عقبی و بر اساس «موتوا قبل ان تموتوا». ما خود به حساب مان رسیدگی کنیم قبل از آنکه در آخرت به حسابمان رسیدگی گردد». پس تا کسی دنیا و عقبی را درک نکرده باشد هیچ وقت نسبت به اعمال و رفتارش بیتفاوت نخواهد بود. در قدم یازدهم خواهان رابطه آگاهانه با خداوند می شود زیرا مقدمات این رابطه را (که رفع نواقص شخصیتی و کمبودهای اخلاقی بود) در قدم های قبل فراهم کرده و شایسته ارتباط و ارتقاء رابطه با خداوند شده است و دیگر فقط او را طلب می کند.

در قدم دوازدهم سعی می کند که دست دیگران را هم بگیرد و مانع سقوط دیگران شود. یعنی اصول دوازده گانه را در زندگی خود اجرا کرده و به دیگران هم می آموزد، چرا که حال شایستگی این را دارد که دیگران را هدایت کند. در واقع این قدم عشق بلاشرط است یعنی تجلی عشق در تصفیه باطن. فرد معتاد که با توجه و عنایت خالق متعال هدایت یافت، التهاب عجیبی در قلب او ظاهر می شود، به خیانات و جنایات گذشته نفس خود واقف گشته، همواره در اضطراب و التهاب است. این اضطراب و التهاب نمی گذارد که او به غیر حق مأنوس شود.

بر این اساس بررسی و مطالعه تطبیقی قدم های دوازده گانه گروه NA با دستورات دین مبین اسلام ما را بدین نتیجه رهنمون می سازد که محورهای اصلی این قدم ها که مبتنی بر خودشناسی، توبه، توکل، تسلیم، اقرار به گناه، وفای به عهد، جبران خسارت و ... است خواسته یا ناخواسته منطبق بر اصول و تعالیم اسلامی است هر چند که انجمن معتادان گمنام یک سازمان مذهبی نیست و نماینده مکتب اعتقادی خاصی نمی باشد.

## References

- 1- Sakhavat J. Sociology of deviance. Publishing Payame Noor (1998). (In Persian).
- 2- Rezaei A and Sanubari M. Students Attitude to drugs: the role of law deterrent, preventing family, lack of access to drugs and self-confidence. Quarterly Journal of Addiction Studies, No. 2013(28). (In Persian).
- 3- Dabbaghi P (2007). The effectiveness of group cognitive therapy based on mindfulness and spiritual schema activation in the prevention of relapse in opioid abuse. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, No 28. (In Persian).
- 4- Kuther, T. L. (2002). Rational decision perspectives on alcohol consumption by youth: Revising the theory of planned behavior. Journal of Addictive Behaviors, 27, 35-47.
- 5- Denham, A.J. Pearl, L. (2000). Addiction. Wolerhampton. 1225-1235.
- 6- Habibi M. His nose substance use in adolescents based on the risk and protective of individual prevention, family, age and place of residence. Journal of Clinical Psychology, 13.(In Persian).
- 7- Delaware A. Construction and standardization of drug attitude questionnaire and its relationship with individual and family factors among junior high school students across the country. Tehran, Dariush Institute (2008).(In Persian).
- 8- Kazemi S. (2000). The relationship between knowledge about drugs and drug abuse among students in humanities, Psychological Studies, No. 7.(In Persian).
- 9- Sadeghi S. Study of social and cultural factors in drug addiction rehabilitation center in Kermanshah, Iran Abstract second congress of pathology in the family (2006)(In Persian).
- 10- HourA. HammoudM. (2005). Addictive Behaviors Among University Students: Contributing Factors, Students Perception and Addiction Rates. Journal of Social Sciences, 1, 2, 105-113.
- 11- Bannon J, Beharie N, Ishtain-Mann O, Mckay M. Goldstein L, Cavaleri M, Lawrence R. (2012). Youth Substance Use in a Context of Family Homelessness. Children and Youth Services Review, 34(1), 1-7.
- 12- Azizi A. Prevention and treatment. Fourth edition (2005).(In Persian).
- 13- Vezirian M. Mostashari G. A review of drug demand reduction programs in Iran and recommendations for strategic development programs. Journal of Social Welfare (2003) (9).(In Persian).
- 14- Azerbaijan M. The scale of religiosity. Institute of Science (2006). (In Persian).
- 15- Sadat, Mohammad Ali .Islamic morality. Press right (2009). (In Persian).
- 16- Amadi M. Ghrralhkm ballad. Translation Mustafa tact, publishing al-Jawad (2002)(In Persian).
- 17- Mtahari M. (2005). Ethics. Sadra.(In Persian).
- 18- Ghavam M. Psychological peace and comfort. Publish province so (2010).(In Persian).
- 19- A group of authors, Lessons of Islamic beliefs. Ideological-Political Department of the Army (1995).(In Persian).
- 20- Mesh A. Comparative management principles of Islam. Journal of Public Administration (1992).(In Persian).
- 21- Naraqim. Jame Alsadat. Translation Jalaluddin Palmer, vol. 1, pure Publishing (1998). (In Persian).
- 22- Sheikh Horr Ameli, . Wasael C 2(In Persian).
- 23- Najati O. Quran and psychology. Publication of Islamic Research Foundation (2005).
- 24- Nuri H. Mustadrak Alvsayl, vol. 12.(In Persian).
- 25- Safi Golpayegani L. Prayer at Arafat. Publications Office of Qom (1992).
- 26- Makarem Shirazi N. Interpretation of samples. Vol. 10, published by Dar al books (2006).(In Persian).
- 27- Abdul Baqi M. Muxjam words of the Holy Quran. Rewrite Mohammed Baqir Sadr, Office of Research and Suhrawardi publication.(In Persian).
- 28- Majlesi M. Bharalanvar. 93 c.(In Persian).
- 29- Rahbar M, Rhimian MH Islamic ethics and education. Tehran (1999). (In Persian).
- 30- Mousavi Moghaddam A. Biography of Imam Sajjad (PBUH). Translation M. Fahim Kermani, Islamic culture publication office (1995).(In Persian).
- 31- Arteaga, I. Chen, C.C., & Reynolds, A.J. (2010). Childhood Predictors of Adult Substance Abuse. Children and Youth Services Review, 32(8), 1108-1120.
- 32- Stone, A. L., Becker, L. G., Huber, A. M., & Catalano, R. F. (2012).
- 33- Review of risk and protective factors of substance use and problem use in emerging adulthood. Addictive Behaviors, 37(7), 747-775.

## A comparative study of the twelve steps of NA Group with the teachings of Islam

Jahromi H, Rajabi J, Raufi R\*

### Abstract

**Background:** Background: This article is to compare 12 steps of NA Group and commandments of Islam in a documentary approach. Thus; this comparative survey was executed by studying available information's concerning NA and its 12 steps on one hand, and religious observation on the other hand. The result showed that fundamental steps are self-perception, repentance, trusting and submission to God, profession to one's sin, keeping vow, redress, etc. Although unknown addict association is neither a religious institute nor representative of a particular belief school, ideally or accidentally is compatible with commandments of Islam. If we study another religion, like Zoroastrianism, Judaism and Christianity, we will actually face with some common elements which can be named as common principles in religiousness. NA directly deals with this common principle without mentioning any religion and changes a passive person to an active one. Therefore, whether religion is mentioned or not, the axis of these steps is basic principles of religiousness. Hence, NA provides religious life by means of these principles.

**Key Words:** NA Group, Islam, addiction, addict.

---

\*Corresponding Author, Department of infectious diseases, Faculty of Medicine, Jahrom University of Medical Sciences, Jahrom, Iran, Email: sarahim1315@yahoo.com