بررسی تطبیقی قدمهای دوازده‌گانه گروه معتدان گمنام(NA) با اصول و تعالیم اسلامی

حامده خادم جهرمی[1] ، جلیل رجبی[2] ، رحیم رئوفی[3]

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

نوع مقاله
مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله
ارسال مقاله: ۱۳۹۳/۱۲/۲۶
پذیرش نهایی: ۱۳۹۴/۲/۱۷

کلید واژگان :
اعتیاد
NA
قدم‌های دوازدهگانه
دین
اسلام

نویسنده مسئول:
EMAIL:
sarahim1315@yahoo.com

چکیده

مقدمه: اعتیاد و سوءمصرف مواد یکی از ریشه‌دارترین و پیچیده‌ترین مسائل اجتماعی جوامع امروز می‌باشد که گستره‌ای 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.

روش کار: 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.

یافته ها: با بررسی و مطالعه اطلاعات موجود در خصوص گروه NAو 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 نمیباشد 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 میرود و با تاکید بر این اصول معتاد بی اراده را دارای اراده می سازد.

نتیجه گیری: بدین ترتیب چه درNA نامی از دین برده شود و چه نامی از دین نباشد محور قدم ها، اصول اساسی و عمومی دینداری است و در نتیجه NAبا این اصول حیات دینی را محقق می سازد.

مقدمه

اعتیاد و سوءمصرف 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 برنامه‌ها و تصمیم های توسعه در این جوامع به شمار می آید. به سخنی دیگر نتیجه مبارزه نادرست با معضل مواد مخدر و نیز اصرار بر سیاست‌های 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 تاثیرگذاری 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 اعتیاد آنها به هیچ وجه موثر نبوده است (۲۱). اصلی ترین مشکل معتادان بعد از ترک فیزیکی احساس ناامنی، پوچی و خلاء ناشی از ترک مواد مخدر است. گروه معتادان گمنام[1] یا NA به وسیله کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر و در اختیار گذاشتن تجربه ها سعی در پر کردن این خلاءها دارد. پس شاید امروزه یکی از راههای موثر برای نجات دادن میلیون ها نفر انسان گرفتار در دام اعتیاد آشنایی با گروه NA باشد چراکه بسیارند کسانی که برای ترک اعتیاد متحمل هزینه های هنگفت می شوند اما به نتیجه مطلوب نمی رسند در حالیکه گروهAN می تواند جوابگوی نیاز آنها به طور مطلوب باشد. شعار معروف این انجمن "اراده کن و نتیجه بگیر" می باشد. حتی معتادانی که اراده خود را از دست می دهند با توکل بر خداوند و قدم در مسیر دوازده گانه پاکی، میتوانند به کمال مطلوب دست یابند.

گروه خود یاری معتادان گمنام (NA) تشکیلاتی خودگردان، غیرانتفاعی، بین المللی و انجمنی برخاسته از بطن اجتماع می باشد که با هدف بهبودی معتادان، توسط افراد نجات یافته از دام اعتیاد فعالیت می کند. اعضای انجمن معتادان گمنام NA ، چگونگی زندگی بدون مواد مخدر را از یکدیگر یاد گرفته و سعی می کنند به تدریج از عوارض اعتیاد در زندگی شان بکاهند. این گروهها به پیروی از گروه های خود یاری معتادان به الکل[2] (AA) شکل گرفته و در سالهای اخیر به طور وسیع در تمام کشورهای جهان گسترش یافته است. این گروهها فاقد درمانگر بوده و خود معتادان آنها را اداره می کنند. انجمن معتادان گمنام هیچ شرط و شروطی ندارد، به هیچ سازمانی وابسته نیست، هیچ حق

1- Narcotic Anonymous- NA

2- Alcoholics Anonymous-AA

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

عضویتی ندارد و با هیچ سازمان سیاسی، مذهبی و یا انتظامی در ارتباط نیست. همه معتادانی که تمایل به پاک شـدن 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 شـرکت 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 شـرکت در آنها سـود 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 سودمندیهای ترک آن و ارائه پند و اندرزهای مستقیم توسط اعضا، سعی در دستیابی ب ه پاکی طولانی مـدت می کند (۳۱). در این ارتباط گفته می شـود که در تمامی مذاهب دو چیز مشـترک 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 سـاختار اصلی دین و قدم‌های گروه NA در مقوله های ذیل خلاصه میشود:

نگرش ویژه به جهان، سـوق دادن اراده و اختیار انسـان ها در مسیر حقیقی، اعتقاد به هدایتگر برتر، مفاهیم رسـتگاری و قانـون اخلاقی، نادیده نگرفتن خطاهای انجام شـده، جبران خسـارت های وارده، مراقبه و محاسبه اعمال و کمک به همنوعان.

امیرالمومنین (ع) می فرمایند: برترین معرفت، شـناخت انسـان نسـبت به خویشتن است. بنابراین برای حصول موفقیت در خویشتن شناسی که مقدمه خداشناسـی 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 بشـدت اجتناب ورزد چراکه با اغفال خود و دیگران واقعیت عوض نمی شـود و کسی از این راه به کمال و سعادت نمی رسد. به عبارت دیگر در مسیر کمال و رسیدن به پاکی، 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 اسـاس در این نوشـتار محقق سعی بر این دارد که عامل نجات بخش در رسـیدن به پاکی و کمال را در هر یک از قدم های دوازده گانه گروه NA بررسـی و انطباق آنها را با تعالیم دین اسلام تحلیل نماید و به افراد معتاد که اراده شـان مسلوب شده است اثبات کند که می توانند با تکیه بر مرجعی که مافوق تمامی قدرتهاست از عادات رذیله خود دور شده و به پاکی 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 پاسـخگویی به این سوال است که آیا قدم های دوازده گانه گروه NA با تعالیم و دسـتورات 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 باشـد، در ماه ژانویه۱۹۵۳ (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 اسـتفاده میگردد، در کتب عرفانی – روحانی بسیاری از فرهنگ ها، متفاوت از هزاران سال قبل یافت میشوند و در متون اسلامی نیز موجود می‌باشند. کارل گستاو یونگ سوئیسی[1] همکار زیگموند فروید به مدت یکسـال تقریباً هر روزه با الکلی معتادی بنام هازلـم کار کرد ولی کوچکترین نتیجه ای نگرفت. در آخرین ملاقات هازلم 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 هازلم را به یک گروه روحانی عرفانی بنام آکسفورد معرفی نمود. هازلم با یک تغییر عمیق درونی و بیداری روحانی به طور معجزه آسـایی اشتهای 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 وسـیله به کارگیری پایه های روحانی به صورت چشمگیری بهبود یابند. در بسیاری از «الکلی های ناامید» تجربیات مذهبی و روحانی باعث بازگشـت آنها به سـوی 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 بی‌ایمانی بود. از این رو آنان در سال ۱۹۳۵میلادی 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 برداشـتی از اصول و مرام AA بود پایه گذاری کرد. در ۱۴ سـپتامبر۱۹۵۳ آنها نام های از بیل ویلسـون بنیانگذار AA دریافت کردند که می توانند از اصول و سـنت 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 هرگونه 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 از۲۰۰ گروه ثبت شده در سه کشور وجود داشت. در سال ۲۸۹۱، در ۱۱ کشـور ۱۲۰۰ گروه وجود داشته و در۱۹۹۳ ، ۶۰ کشور دارای بیـش از ۳۱ هزار گروه با بیش از ۹۱ هزار جلسـه بوده اند. طبق برآوردی در آگوست ۲۰۰۲، تقریباً ۲۰ هزار گروه ثبت شده در ۱۰۸ کشور، بیش از ۳۰ هزار جلسه هفتگی برگزار کردهاند 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 سال۱۳۶۹فعالیت خود را با چند عضو در حال بهبـودی در مراکز بازپروری قرچک آغاز کرد و پس از وقفه ای بار دیگر در مرداد ماه سـال ۱۳۷۳ و خارج از مرکز بازپروری،کار خود را از سـر 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

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

بود برای مدتی فعالیتش متوقف شد، 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 مورخ۲۶ /۲/ ۱۳۸۶درج 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 بازیابند.

روش کار

به طور کلی، روشهای تحقیق در علوم رفتاری با توجه به دو ملاک هدف تحقیق و شیوه گردآوری داده ها تقسیم بندی می شود. از آنجا که میتوان از نتایج تحقیق حاضر در جهت تصمیم گیری های مربوط به سازمان های مختلف استفاده نمود، می توان 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 می شود .از نظر نحوه گردآوری داده ها، تحقیق حاضر در زمره تحقیقات اسنادی قرار می گیرد.

یافته ها

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 انسان ها 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 می رود. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: «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 نمی تواند بیماری اش را تشخیص دهد و درصدد علاج برآید، انسان بیماری های 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 می بایست اعتیاد خود را پذیرفته و با فروتنی و تمرین اصل صداقت برای گام های بعدی آماده شود.

قدم دوم: ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. در قدم دوم امید به بهبودی شکوفا می شود و در آن فرد به این باور میرسد که نیرویی قادر و مهربان می تواند 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 می تواند پاک بماند یا اعتقاد به چیزی خارج از وی مانند مواد مخدر، قدرت، سکس یا غذا و... می تواند مشکلات درونیاش 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 نقطه ای که دیگر اعتیاد و دیوانگی هایی که به همراه دارد زندگی اش 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 دل ها به سوی خدا هست. حتی شقی ترین افراد در موارد گرفتاری و ابتلا، هنگامی که اسباب و علل به کلی از او منقطع می شود، تکانی می خورد و به خدا التجا می برد، انسان وقتی که در میان سختی ها و مشکلات راهی پیش روی خود نمی بیند می تواند احساس کند که نیروی برتر که قادر به لمس آن نبوده به کمک او می آید، این نیروی برتر خداست. خدا هیچ وقت بندگان خود را تنها نمی گذارد. این التجای انسان به خدا یک میل فطری و طبیعی در وجود انسان است که پرده گناه و شقاوت گاهی روی آن را می‌گیرد، درسختی ها که پرده زایل می شود خود به خود این میل تحریک می شود و به هیجان در می آید. ذکر و یاد خداوند متعال یکی از بهترین و موثرترین روش ها 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 می کند که از هر قدرتی بالاتر و برتر است لذا ترس از هر قدرت دیگر معنی پیدا نمی کند چراکه خود را به منبعی متصل می کنیم 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 می دهد (۸۱). زیرا اصل این است: "لا حول و لا قوه 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 می شود دلیل بر وجود چنین قدرتی است. اگر نبود چنین میلی وجود پیدا نمی کرد (۷۱). بنابراین انسان برای اینکه از چنگال تسلط شهوات تباه 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 می کردیم، بسپاریم. فرد معتاد در قدم یک و دو تسلیم می شود و تمایل خود را برای بکارگیری راه های جدید نشان می دهد که این ها باعث بوجود آمدن امید در وی می شود. 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 مدت هاست 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 زندگی اش تغییر دهد. بلکه پس از اینکه فرد تصمیم می گیرد، 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 گیری های 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 می گرداند و در قدم سوم واضح می گردد که آن نیروی برتر خداوند است که در اینجا فرد اراده و زندگی اش را بدست او می سپارد. در اینجاست که فرد احساس نیاز به برقراری ارتباط با نیروی برتر می کند. سپس لازم است که به خود اجازه دهد تا نسبت به خداوندی که خود درکش می کند احساس داشته باشد و حتی کل

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

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 می‌شود.

در مورد تصمیم گیری که محور اصلی این قدم است امام محمد باقر (ع) می-فرماید: «هنگام تصمیمگیری قبل از هرگونه اقدام و عملی تدبیر کن و عاقبت اندیـــش باش پس اگر کمال زا بود انجـــام ده و الا طردش کن»(۰۲). 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 وحشـــت و تردید را از بین می برد ودل انسان را آرام می سازد و این از ویژگی های منحصر به فرد تصمیم گیری در مدیریت اســـلامی است. به این ترتیب ما می‌پذیریم که نیرویی برتر، بسیار بهتـــر از خودمان می توانـــد اراده و زندگی ما را مراقبت کند «الیس الله بکاف عبده» آیا خداوند برای بنده اش کافی نیست (سوره زمر، آیه۶۳).

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 حصل آن آسایش، نشاط و آرامش است. در این قدم فرد بیشتر از پیش نسبت به خود شناخت پیدا می‌کند 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 اســـت. 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.

اهمیـــت کارکردن بر قدم چهار به این جهت اســـت که یک معتاد با داشـــتن بیماری اعتیاد معمولاً ضعف ها و نقص هایی دارد که باعث می شـــود نگرش وی نسبت به مسائل و مشکلات غیرواقعی باشد و با انسان های سالم فرق کند. معمولاً این نگرش معتادگونه توأم با خودمحوری وخودخواهی می‌باشد که در وجود وی تولید ترس، توقع، انتظار، تصورات باطل و از همه چیز بدتر رنجش از انســـان ها و دنیای پیرامونش می کند. پس با گرفتن یک ترازنامه اخلاقی جســـتجوگرانه و بی باکانه و بررســـی ترس ها، رنجش ها و دیدن خودِ 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، احساســـات بد و ترس های خودمحورانه که درون وی را تیره کرده اســـت، خالی کند و توانایی بخشیدن و دوســـت داشـــتن خود و دیگران و دنیای اطراف را کسب کند. از این رو قدم چهارم روشی برای پیداکردن 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 داشـــته 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 گذاشـــت. تمرین اصل صداقت با خود جهت اقرار چگونگی دقیق خطاهایش 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 میشـــویم که احســـاس دیگری در حین تجربـــه درد و اقرار و اعتراف در حال بوجود آمدن اســـت 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 بی‌ارزشی اش نیست بلکه انسان هم دارای نکات مثبت است و هم منفی و اینها جنبه های متفاوت شـــخصیت وی هستند که خاص خودش هســـتند. تجارب وی، حتی تجارب منفی اش اغلب باعث ارتقای جنبه های خوب و مثبت خواهند شد.

قدم ششـــم: 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 بر طرف کند. نواقص فرد همان ویژگی ها و خصیصه-های اصلی انسانی هستند که به واسطه خودمحوری اش از شکل طبیعی خارج شـــده اند. وی آمادگی کامل دارد یعنی از نواقص خود هم آگاه و هم خســـته است و این شرط لازم جهت بر طرف کردن این نواقص است. در اینجاست که بایـــد 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 اســـت. این کشـــش های درونی هر لحظه اراده انسان را در جهت نفسانیت و خودخواهی ها به حرکت درآورده و مدام فکر و نیّت 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 پشـــتوانه قابل اعتماد برخوردار می‌شود 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 سرمدّی که هیچ چیز هرقدر خرد و ناچیز هم باشد از علم و احاطه او بیرون نیست و قدرتش مقهور هیچ قدرتی نمی‌شود.

قـــدم هفتم: ما با فروتنی از او خواســـتیم 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 همنوعان خود داشته باشد و سرانجام به سعادت دنیا و آخرت نایل گردد، ناگریز از تهذیب نفس و خودســـازی اســـت. از این رو، می توان گفت خودسازی، قطع نظر از جنبه مذهبی از ضروریات زندگی یک جامعه

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

سعادتمند شمرده می شود. زیرا در بحث- تربیت اسلامی- روشن شده است که، پیرایش بر آرایش مقدم اســت و تا انسان از رذایل پیراسته نگردد، فضایل در وجود او ببار نمی نشیند و ثمری نمی‌بخشد و لذا علمای اخلاق فرموده اند: «تا نفس انسانی از آلودگیهای اخلاقی خالی نگردد، به خلقیات پسندیده مزین نمیشود و تجلیگاه صفات حق نمیگردد. همچنان که آینه تا پاک نشود، چهره تو را منعکس نمی کند و لباس تا از چرک پاک نشود رنگ نمی پذیرد»(۱۲). حضرت علی (ع) فرمود: «من لم یهذب نفسه لم ینتفع بالعقل. هر کس نفس خود را پاک نسازد از عقل نفعی نمی برد» و نیز فرمود: « اجتناب السیئات اولی من اکتســاب الحسنات. دوری جستن از زشــتی ها سزاوارتر است از به دست آوردن نیکی ها». بنابراین اگر کردار زشــت و ناپســند ترک نگردد به تدریج آلودگی ها همه ابعاد شــخصیت انســان را فرا می گیرد و او را از حیوانات هم پست تر می سازد.

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 مســتقیم در هر جا که امکان داشــت 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 قدم ها آمادگی روحانی را که برای انجام قدم بعدی به آن نیاز است، برای فرد معتاد فراهم می کند. 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 محدودیت ها و ناتوانی های خود اقرار نکرده بود، الآن پایگاه و بنیادی که به آن در هنگام جبران خسارت تکیه کند، نداشت. اگر با خداوند آنگونه که او را درک میکند رابطه برقرار نمی کرد، الآن 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 خســارت 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 می کرد و باعث خسارت جدید می شد. تمایلی که وی به واسطه پذیرش مسئولیت های شخصی اش کسب کرده است، تهیه فهرست قدم هشتم را برای وی ممکن می سازد و نوشتن این فهرست به منزله آمادگی اجرایی 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 تجربه اش از قدم های قبلی و اندازه تلاشی که تمایل دارد تا برای بهبودی خود صرف کند،رابطه مستقیم دارد.

انسان همواره باید از گذشته های سوء، نگران و نسبت به آینده خود بیمناک باشد.در همین حال این خوف و اندوه هرگز نباید به گونه ای 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 رجالــو و زنهذا 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 کرده های پیشین و فرجام پسین و نور امید به فضل و رحمت پروردگار که اگر هر یک با دیگری سنجیده شود هیچ یک فزونی نخواهد یافت(۲۲).

ترمیــم یا اصلاح، بر این دلالت دارد که چیــزی را که به آن صدمه زده ایم به حالت یا شــرایط اوّلیه ی خود برگردانیم که می تواند یک رابطه و یا کیفیتی مانند اعتماد که در یک رابطه وجود دارد را شــامل گردد. در واقع هر چیز که حقی از مردم در آن باشد، در حیطه حق الناس قرار می گیرد و تاکید اسلام بر رعایت حقالناس آن چنان موکد است که می گوید: «آنگاه که انسان از گناهان پیشین خود به درگاه الهی توبه می کند، تا زمانی که حقوق ضایع کرده مردم را ادا نکند، توبهاش پذیرفته نخواهد بود». یعنی خدا حق خود را در کوتاهی ها و تقصیرها و اهمال ها در شرایطی که نشانه های ندامت واقعی در فرد مسلمان آشکار شود، می بخشد؛ اما حق مردم را در هیچ شرایطی نمیبخشد.

قدم دهم: ما به تهیه ترازنامه شــخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشــتباه بودیم ســریعاً به آن اقرار کردیم. در این قدم فرد معتاد بر انظباط شــخصی و درســتکاری تمرکز میکند. مثلا لازم اســت 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 قدم های چهار تا نه انجام داده اســت، وا می دارد. در این باره میتوان گفت که گیاهان به مقدار اندک و حیوانات به قدری بیشتر می توانند 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 می تواند 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 نگهداشتن فکر گناه از ذهن به منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه باز می دارد. توضیح اینکه کوشش، برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن نهایتاً به ســرکوب ناخودآگاه آن منتهی می شود. اما باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی شود 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 فانَّ الله یتوب علیه ان الله غفور الرحیم. ســپس هر کس بعد از ســتم کردنش توبه آرد و جبران کند، به درســتی که خداوند به سوی او بازمی گردد که خداوند آمرزنده مهربان است» (مائده، ۹۳). و دراین باره علی (ع) می فرماید: «التوبه تطهر القلوب و تغسل الذنوب. توبه دلها را پاک میکند و گناهان را می شوید»(۴۲). «الا من تاب و دامن و عمل عملاً صالحاً فأولئک یُبَدّل الله سیئاتهم حسنات و کان الله غفوراً رحیما. مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته انجام دهد پس آنانند که خدا تبدیل می کند بدی هایشــان را به حســنات و خدا آمرزنده و مهربان است» (فرقان، ۰۷). 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 می کند.

قدم یازدهم: ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای قدرت اجرایش شــدیم. این قدم بر این مســئله تکیه می کند که دست بلند کردن به سوی خداوند بدان گونه که او را درک می کنیم یا اگر سادهتر بگوییم، دعا کردن یکی از مؤثرترین راه ها برای ایجاد رابطه با خداوند است و لازم است که معتاد نســبت به دعا و مراقبه منظم متعهد باشد زیرا که نتایج این کار در بلندمدت شامل آرامش فکر و رابطه عمیق تر با نیروی برتراش (خداوند) خواهد بود از این رو فرد در این قدم بر روی تعهد، فروتنی، شــهامت و ایمان تمرکز میکند. در این راســتا این قدم را می توان به ۵ بخش تقســیم کرد: ۱- رابطه آگاهانه با خداوند، ۲- دعا و نیایش، ۳- مراقبه، ۴- متعهد بودن نسبت به رابطه با خداوند و ۵- ایمان.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

آدمی موجودی است با نیازهای فراوان چه نیازهای مادی و چه نیازهای معنوی، که با موانع و مشـکلات و آسیب های 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 اسـت. انسـان نیازمند و ناتوان با توجه به کرامت وجودی و لطف خداوند به بندگانش و نیز امر او به دعا و درخواسـت از وی که:»مرا بخوانید تا شـما را اجابت کنم» (غافر، ۰۶). به ابراز نیاز از آن مبدا فیاض رئوف مهربان می پردازد و نجوای او را تنها مأمن و جرعه سیراب کننده خود میبینند. 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.

«وَ إذا سَئَلَکَ عِبادِی عَنّی فَاِنّی قَریبٌ اُجیبُ دَعوَةَ الدّاعِ إذا دَعانِ فَلْیَستَجیبُوا لِی وَ الیُؤْمِنوا بی لَعَلَّهُم یَرشُدون (بقره، ۶۸۱). و چون بندگان من از تو جویای من شوند پس همانا که من نزدیک هستم، دعوت درخواست‌کننده را وقتی خواهان من باشـد می‌پذیرم، بنابراین حتماً جویای پذیرش من باشند و به من ایمان بیاورند امید است ارشاد شوند».

پس دعا عامل مهمی در تربیت و ایجاد امید، نشاط وکسب نیرو در مشکلات خواهد بود. دعا وجدان های تاریک را روشـن و اشخاص خسته را ازخستگی بیرون می آورد و آنها را تازه و پر نشاط میکند و از تسلط یاس و افکار تشویش آمیز و خطرناک برانسان جلوگیری می نماید و در هنگام مصائب، تسلی بخش او میشـود و در مواقع هراسانگیز که شـخص 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 مسـتجاب دعایی است که با توجه به مضمون: «أمن یجیب المضطر إذا دعاه و یکشف السوء» به هنگام اضطرار 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 انسـان 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 خوبی هاست (۶۲).

اما مراقبه یعنی پس از آنکه انسـان با خود عهد و پیمان بسـت، باید درتمام اوضـاع و احوال نیز مراقب و نگران تعهدخویش باشـد. چراکه اگر نفس را به خود واگذارد همه سفارشـهای گذشـته را فراموش می کند و بر اثر غفلت و سـهلا

کـه هیـچ گاه 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}واز مقام بندگی وانسانیت سـقوط کردند {" (حشـر، ۹۱). از این رو میتوان گفت مراقبه تقواست،چرا که تقوا به معنای حفظ ارزش های 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 قدم ها، 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 می کنند که زندگی دومی را آغاز کرده اند و می گویند ما اهمیت اینکه به یاد داشته باشیم، از کجا آمده ایم را می دانیم و سعی می کنیم که هرگز آنرا فراموش نکنیم، اما هر چه بیشتر از پاکی ما می گذرد طریقه زندگی و انگیزه هایمان در گذشـته برایمان عجیب تر و غریبه تر جلوه می کنند. تغییر ما یک شبه اتفاق نیفتاده بلکه کم کم و به آهستگی در حین کارکرد قدم ها 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 می دهند.

«والذین جاهدوا فینا لنهدینهم سبلنا وان الله لمع المحسنین (عنکبوت،۹۶) وکسـانی که در راه خشنودی ما بکوشـند قطعاً آنان رابه راههای خاص خود رهنمون میکنیم. بیگمان خداوند همراه و یار نیکوکاران است. رسول اکرم (ص) فرمود: نگویم به شما»لا اخبرکم بدائکم ودوائکم؟ دائم الذنوب ودوائکم الستغفار. آیا به شـما نگویم 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 سرنوشت خویش حاکم میشود. انسان «مجبور» یا «خودمحور» نیست و فضایل و رذایل راکسب می کند، مکلف و مسـئول اسـت 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 گونه ای 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 می کند که نتیجه آن احساس تکلیف است در برابر خدا، پیامبر، امام و نسبت به خود، والدین، اولاد، خانواده، معلم، متعلم، همکلاس، دوست، شـهروند، هم کیش، هم وطن، ملت، دولـت وحتی جانداران دیگر و نباتات و جمادات(۹۲).امام سـجاد (ع) می فرماید : «در دنیا هیچ چیز یاری دهنده تر از نیکی به برادران نیست»(۰۳). 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 اسـت که قلب خود را با ذکر خدا آبادگردانی. قلب، چونان خانه ای اسـت که ویرانی و آبادی دارد. آبادی آن یاد و عشـق خداسـت و ویرانی آن غفلت از یاد خداست. اطاعت و فرمانبرداری اعضا و جوارح، حکایت از توجه و تنبه قلبی انسـان می کند و دل را از خرابی و وضع نفرت انگیز و ویرانی می رهاند و یاد خدا آبادی دلپذیر و نشاط انگیز به قلب آدمی میدهد.

بحث و نتیجه گیری

محور قدم های گروه NA فضایل اخلاقی است که تمایل به چنین فضایلی موکداً در دین اسلام توصیه می گردد و طریق هدایت از همین موارد می‌گذرد. این فضایل جنبه الهی دارد و فرد معتادی که مسلوب الاراده گردیده را به فرد عاشق، تسلیم و هدایت شده مبدل می گرداند که نه تنها به زندگی طبیعی باز می گردد بلکه حتی از گذشته اش هم پایبندتر و مقیدتر به اصول اخلاقی می شـود. 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 نباشـد محور قدم های آن، اصول اساسی و عمومی دینداری است و با تاکید بر این اصول فرد بی اراده و معتاد را دارای اراده و قدرت برای ترک اعتیاد می سازد. 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 می دهد، 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 می شود که نیرویی ما فوق تمام نیروها و مشـکلات، 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

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

خداونـد به صورت نیروی برتر خود را نشـان می دهـد 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 زندگیاش را به خداوند بسـپارد و تسـلیم او شـود. قدم چهارم ابزار لازم جهت شناخت خود و اطلاعات مورد نیاز برای دوسـت داشتن خود را به فرد نشان میدهد. این قدم جلودار و به وجود آورنده دوره جدید بهبودی وی است و با اطلاعاتی که در قدم چهارم بدسـت میآورد برای کار کردن قدم های پنجم، ششم، هفتم، هشتم و نهم اسـتفاده می کند. در قدم پنجم فرد معتادخداوند را امین خود دانسـته و خطاهایش را نزد خداوند اقرار میکند چراکه او سـتارالعیوب است. در قدم ششـم خود را به او واگذار می کند تا نواقص شـخصیتیاش را برطرف کند زیرا از طریق خودشناسـی به عجز خود پی می برد و خودشناسی وی را به خداشناسی رهنمون می سـازد. حال وی این آمادگی را دارد که او نواقص شـخصیتی 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.

دانسـتن حقیقت دنیا و آخرت محور برخی از قدم ها مانند قدم هشتم و نهم اسـت که فرد معتاد درصدد جبران خسـارت از افراد خسارت دیده بر میآید 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 بی‌تفاوت 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 حسـاب 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 شـود زیرا مقدمات این رابطه را (که رفع نواقص شـخصیتی 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 سـعی 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، چراکه حال شایسـتگی 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 اسـاس بررسـی و مطالعه تطبیقی قدم های دوازده گانه گروهNA 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.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

Referencess

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, lshtain-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. Qur›an 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. Mu›jam 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.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

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 adocumentary 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 ofa particular belief school, ideally or accidentally is compatibl e 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, whetherreligion 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**

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]