



در دوران پیماری

فهرست

- ۱ مقدمه
- ۲ مطلع کردن پزشک مان
- ۳ درمان دارویی در بهبودی
- ۶ شرایط اورژانس
- ۷ بیماری های مزمن و غیرقابل علاج در بهبودی
- ۱۰ راه کارهایی در مواقع رویارویی با بیماری
- ۱۱ سایر نشریات NA که شاید شما مایل به خواندن آن ها باشید

بهبودی، رهایی ما از زندگی در شرایط واقعی آن را، تضمین نمی‌کند. در انجمن معتادان گمنام، ما می‌توانیم پذیرش واقعیت زندگی را که گاهی با خود، بیماری یا مصدومیت نیز به همراه دارد، یاد بگیریم. در NA، آموخته ایم که استفاده از اصول روحانی، به ما کمک می‌کند تا از دوران سخت، گذر کنیم. وقتی به عجزمان اقرار کنیم، می‌توانیم بیماری مان و هر گونه درمان دارویی لازم را نیز بپذیریم. ممکن است اقرار به عجزمان در برابر احساساتی که در زمان بیماری داریم نیز، کمک‌کننده باشد.

بیماری یا مصدومیت، تنش‌زا هستند و تنش، می‌تواند ما را در خطر لغزش قرار دهد. حتی می‌توان گفت که اغلب، وقتی با بیماری‌ای مواجه می‌شویم، نیاز بیشتری به برنامه NA داریم. ما می‌توانیم با بهترین تلاش روز به روز خود در بنا کردن پایه‌ای قوی در بهبودی، خودمان را برای چنین دوران پرتنشی، آماده کنیم. قدم‌هایی که ما، امروز، برمی‌داریم، در زمانی که به آن‌ها احتیاج داریم، کمک‌مان خواهند کرد.

روبرو شدن با بیماری، یک فرایند است. فرایندی که ما در آن، اغلب، انکار، چانه زدن، خشم، اندوه، تسلیم و پذیرش را تجربه می‌کنیم. به هر حال، شاید درک این نکته که این مراحل، به طور طبیعی، بخشی از این فرایند هستند، ما را تسکین دهد. پذیرش یک چیز، الزاماً به این معنی نیست که ما آن چیز را دوست داریم. ما می‌توانیم چیزی را دوست نداشته باشیم و با این حال، آن را بپذیریم.

"من با وجود دردهای عذاب‌آوری که داشتم، توانستم پاک شوم. از خدا می‌پرسیدم: چرا من؟ متوجه شدم که در کمبود ایمان، پذیرش و امید به سر می‌برم. من فقط در سال اول، رنج کشیدم و به لطف خدا، پاک ماندم. در مقطعی از سال دوم بهبودی ام، من شروع به بکارگیری اصل تسلیم در بیماری ام کرده و رابطه نزدیک تری با نیروی برترم ایجاد کردم.

روزهای زیادی هستند که که آرزو می‌کنم ای کاش، همه چیز فرق داشت. هنوز، بعضی از روزها این سؤال را می‌کنم که چرا من؟ حالا می‌دانم که من می‌توانم یک بیماری مزمن را تجربه کنم و به اعتیاد فعال باز نگردم.

بعضی اوقات، دچار حالت "اگر فقط می‌شد..." و افسوس می‌شوم و سایر معتادان، به من می‌گویند که آن‌ها هم، این حالت را پیدا می‌کنند. حتی در این شرایط نیز، هر روز، خداوند را به خاطر موهبت NA، زندگی ام و عشقی که در نتیجه این برنامه بهبودی، یافته ام، شکر می‌کنم."

لازم است که ما درباره بیماری مان یا سایر معتادان در حال بهبودی انجمن، مشارکت کنیم. در صورت امکان، ما در تعداد بیشتری از جلسات، شرکت می‌کنیم. اگر قادر نیستیم در جلسات شرکت کنیم، می‌توانیم تقاضا کنیم تا جلسات را نزد ما بیاورند. حمایت دیگران، در زمان بیماری یا مصدومیت ما، بسیار مهم است.

تجربه ما در بهبودی، نشان می‌دهد که ما حق انتخاب داریم. ما می‌توانیم به هر تجربه‌ای، یا به شکل یک بحران و یا به صورت فرصتی برای رشد روحانی، نگاه کنیم. در حالت دوم، بیماری و مصدومیت، فرقی با سایر تجربه‌های زندگی ندارند. اگر چه، ممکن است ادامه تمرین روزانه بهبودی، در زمانی که در حال رنج کشیدن هستیم، مشکل‌تر باشد ولی راه کارهای دوران بیماری نیز همان راه کارهای زمان سلامت هستند. ما می‌توانیم از طریق تمرین مداوم یک برنامه روحانی، بهبودی مان را در دوران بیماری مان، حفظ کنیم.

مطلع کردن پزشک مان

اگر ما در مورد اعتیادمان، صداقت نداشته باشیم، تعیین نوع درمان، برای هر پزشکی، کار دشواری خواهد بود. بسیار مهم است که ما، پزشک مان را در مورد این که یک معتاد در حال بهبودی هستیم، مطلع سازیم. شاید لازم باشد به طور مختصر، در مورد اعتیاد، بدان گونه که آن را می‌شناسیم، با پزشک مان، صحبت کنیم. از همه مهم‌تر این که ما برای او روشن می‌کنیم که نمی‌توانیم از دارو استفاده کنیم مگر آن که ضروری باشد. صداقت ما به پزشک مان کمک خواهد کرد تا به طور دقیق، نیازهای ما را تشخیص دهد.

"قرار بود یکی از خانم‌هایی که رهجوی من است، تحت یک عمل سخت جراحی قرار بگیرد. او احساس خجالت می‌کرد و از این که پرسنل پزشکی، با شنیدن این که او یک معتاد است، جور دیگری با او رفتار کنند، می‌ترسید. او حافظر بود که بهبودی اش به خطر بیفتد اما آبرویش نرود. خدا

را شکر که او، احساساتش را با من مشارکت کرد. من به او کمک کردم تا متوجه شود که باید از ترس بگذرد و پرسنل پزشکی را از اعتیادش آگاه کند. او تصمیم گرفت که با پزشک اش، صادق باشد. در نتیجه، بهبودی او، به جای آن که به خطر بیفتد، تقویت شد."

همانطور که پزشکان ما، مسئول مراقبت های پزشکی ما هستند، ما نیز مسئول بهبودی خود، هستیم. ما این حق را داریم که مثل یک شریک پایاپای، با مطلع کردن پزشک مان از نیازهای مان و سؤال کردن در مورد حق انتخاب های مان، سهمی در درمان خود داشته باشیم.

مصرف دارو در بهبودی

انجمن معناتان گمنام، به عنوان یک کل، هیچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجی از جمله مسائل مربوط به سلامتی، ندارد. توجه ما بر روی بهبودی از بیماری اعتیاد، معطوف است. اگر چه، وقتی دچار یک بیماری یا مصدومیت می شویم، بهبودی، سخت می شود ولی این مسئله، نباید ما را از بهبودی، دور سازد.

مسئولیت نهایی برای تصمیم گیری های پزشکی، به عهده خود فرد می باشد. اگر ما انتخاب کنیم که مصرف دارو را بپذیریم، در آن صورت همیشه حمایت های زیادی در انجمن جهت کمک به ما موجود است. به طور مثال، ما می توانیم دوازده قدم را تمرین کنیم، با راهنمای مان، تماس مرتب داشته باشیم، در مورد احساسات و انگیزه های مان، بنویسیم و در جلسات، مشارکت کنیم. با حمایت سایرین در انجمن معناتان گمنام، ما قدرتی را که لازم داریم تا برای بهبودی شخصی خود تصمیمات سالم بگیریم، کسب می کنیم.

استفاده از دارو در بهبودی، اغلب، موضوع بحث برانگیزی است. بهتر است پیشنهاد کتاب پایه مبنی بر مشاوره با متخصصین در زمینه مشکلات پزشکی مان را به یاد داشته باشیم. وقتی به خاطر داشته باشیم که تنها لازمه عضویت، تمایل به قطع مصرف است، ما هم به عنوان اعضاء، می توانیم قضاوت مان نسبت به سایرین را کنار بگذاریم. پانکی، برای هر کدام از ما، موضوعی است که باید به صورت شخصی با راهنما و نیروی برتر مان، درباره آن تصمیم بگیریم. قضاوت ما، ممکن است باعث صدمه بزرگی به یک معنات دیگر شود.

"من کسی بودم که اعتقاد داشتم مصرف هر چیزی به هر دلیلی، لغزش محسوب می شود. تا وقتی که خودم در بهبودی، با چنین شرایطی روبرو نشده بودم، فکر نمی کردم که شاید خدم هم روزی مجبور به مصرف دارو شوم. به یاد می آورم که به جلسات می رفتم و افراد از من می پرسیدند که آیا لغزش کرده ام و به من می گفتند که یک چیب سفید بگیرم. این طرز برخورد، خیلی مرا آزار می داد و می ترساند. من احساس طردشدگی و تنهایی می کردم زیرا به نظر می رسید که هیچ کس نمی فهمد که من چقدر به قدرت و امید، نیاز دارم."

وقتی برای کسی که او را می شناسیم، دارو تجویز می شود، ما می توانیم با پیشنهاد حمایت به او و مشارکت تجربه، قدرت و امیدمان، به او کمک کنیم. ما، با حمایت از بهبودی یک معنات دیگر به وسیله مراقبت، عشق و توجه، هدف اصلی مان را بر آورده می سازیم.

نمی توان، قدرت بیماری اعتیاد را دست کم گرفت. صرف نظر از این که ما چگونه برنامه روحی و روحانی خود را کار می کنیم، ممکن است مانند زمان مصرف، به دارو، واکنش نشان دهیم. نوع دارو یا این که این دارو؛ همان ماده مصرفی ما بوده است، اهمیتی ندارد. هر دارویی می تواند وسوسه و اجباری که ما را در زمان مصرف، به بند کشیده بود، آزاد سازد. تجربه ما نشان داده است که هیچ دارویی برای ما، بی خطر نیست.

"بدن من، تفاوت بین استفاده از داروی مسکن ضروری و سوءاستفاده از مواد مخدر را نمی داند. امروز، من باید با خودم صادق بوده و برای کمک گرفتن، به نیروی برترم، رو بیاورم. هر بار که داروی مسکنی برای من تجویز می شود، من انگیزه هایم را برای مصرف آن، بررسی می کنم. آیا من از دارو، برای نشئه شدن، استفاده می کنم؟ آیا من تصور می کنم که درد دارم یا واقعاً درد دارم؟ آیا در مورد آن، مبالغه می کنم؟ آیا الان، این دارو، ضروری است؟ اگر ضروری است، یک شبکه حفاظتی، بین راهنما، دوستان بهبودی، خانواده و تیم پزشکی من، می تواند تشکیل شود تا من تحت

کنترل دارو نباشم. احتمالاً برای تنظیم یا کنترل مصرف هر دارویی، من، بدترین فرد هستم."

همانطور که ممکن است که ما به بیماری، به شکل فرصتی برای توجیه مصرف مواد، نگاه کنیم، ممکن هم هست که تفریط کنیم. بعضی اوقات، ما لجاجتانه، اصرار می کنیم که بیش تر از پزشک مان، می دانیم، ما، درمان دارویی را قبول نکرده و مشکلاتی که نیاز به توجه دارند را نادیده می گیریم. نادیده گرفتن مشکلات مربوط به سلامتی، به دلیل ترس یا غرور، ممکن است مسائل را برای ما بدتر کند.

"زمانی که حدود یکسال و نیم پاکی داشتم، به خاطر کشمکش های اولیه ام با یک بیماری عودکننده، رنج می کشیدم. راهنمایم به من گفت که نقش یک شهید را بازی نکنم و به پزشک ام که می داند من یک معتاد در حال بهبودی هستم، مراجعه کنم. من گوش نکردم و در نتیجه، به مدت پنج روز، همراه با داروهای قوی، در بیمارستان بستری شدم. اگر من به پیشنهاد راهنمایم، گوش کرده بودم، داروی ملایم تری برای زمان کوتاه تری، برای من تجویز می شد."

داروهای معمولی و بدون نسخه نیز می توانند خطر جدی ای برای ما محسوب شوند. اگرچه، بعضی از داروهای بدون نسخه، علامت "بدون مخدر" دارند ولی ممکن است باعث تغییر حالت ما شوند. این نکته مهم است که ما درست به اندازه ای که در مورد مصرف سایر داروها، دقت به خرج می دهیم، در مورد مصرف آن ها نیز، دقیق باشیم. هر دارویی، چه بانسخه و چه بی نسخه، قابلیت این را دارد که مورد سوء مصرف قرار گیرد.

بعضی اوقات، روش های دیگر درمانی، می توانند استفاده شوند. در بسیاری از این روش ها، درمان دارویی وجود ندارد یا مقدار آن کم است یا این که مصرف دارو، باعث تغییر حالت یا تفکر ما نمی شود. این روش دیگری است که از طریق آن، ما می توانیم مسئولیت برای بهبودی مان را حتی در دوران بیماری، تمرین کنیم. بعضی از اعضای NA، می گویند که با کشف و استفاده از این روش های جانشینی، احساس قدرت روحانی کرده اند.

به وسیله زندگی براساس برنامه انجمن معتادان گمنام، ما در زندگی مان، ثبات قدم پیدا می کنیم. همچنین، می توانیم با به کارگیری برنامه، به کسب تعادل در زمان بیماری مان، کمک کنیم. مشارکت صادقانه با پزشک و راهنمای مان، تکیه کردن به یک نیروی برتر و تمرین دوازده قدم، روش هایی هستند که به تک تک افراد کمک می کنند تا به یک تعادل راحت و مناسب، برسند.

شرایط اورژانس

بعضی اوقات، مراقبت های اضطراری، ضروری می باشند. وقتی چنین اتفاقی می افتد، اغلب از ما خواسته می شود تا به سرعت، تصمیم بگیریم. در این حالت، توجیه مصرف داروهایی که ممکن است ضروری نباشند، آسان است. بهتر است در صورت امکان، معتاد دیگری در این شرایط سخت، در کنار ما باشد. تکیه کردن به دیگران، می تواند، ترس و افکار غیرمنطقی ای که شاید ما در مواجه شدن با شرایط اضطراری به تنهایی، تجربه کنیم را کاهش دهد. احساس تنهایی، در چنین زمان هایی، اغلب برای معتادان، خطرناک است.

"اگرچه فکر می کردم تنها هستم ولی تنها نبودم چون دعا می کردم. سپس به راهنمای ام زنگ زدم و او به اورژانس بیمارستان، آمد. آنجا، من تحت معاینه قرار گرفتم و به من، پیشنهاد دارو شد. من، اعتماد را برای دکتر، توضیح داده و سؤال کردم که آیا مصرف نکردن دارو، به قیمت زندگی ام تمام می شود. با حمایت راهنمای ام، من توانستم که یک تصمیم آگاهانه بگیرم."

در شرایط اضطراری، حضور یک دوست قابل اعتماد و ایمان به یک نیروی برتر، گران بها است. قدرتی که ما از این حمایت کسب می کنیم، می تواند به ما کمک کند تا به جای تصمیم گیری ای که باعث به مخاطره انداختن بهبودی مان می شود، تصمیمی بگیریم که بهبودی مان را تقویت می کند. حتی در وضعیت اضطراری نیز، ما می توانیم کمکمان، از برنامه بهبودی مان، استفاده کنیم.

بیماری های مزمن و غیر قابل علاج در بهبودی

ممکن است برای بعضی از اعضا، یک بیماری مزمن یا غیر قابل علاج، تشخیص داده شود. طبیعی است که واکنش نسبت به چنین خبری، همراه با ترس، یأس و خشم باشد. ممکن است تردید و ناامیدی، ایمان سخت به دست آمده ما نسبت به یک نیروی برتر را تحت شعاع قرار دهد. به هر حال، ما متوجه شده ایم که ادامه بهبودی مان در زمان کشمکش با یک بیماری مزمن یا غیر قابل علاج، نیز، امکان پذیر است.

" وقتی برای اولین بار، تشخیصی که در مورد من داده شده بود را شنیدم، احساسات مختلفی به من دست داد. ترس نبود. چون من از قبل بیماری اعتیاد داشتم. مگر یک نفر، چقدر ظرفیت دارد؟ این بار، نسبت به نیروی برترم، احساس خشم کردم و از این فکر که من پاک شده بودم فقط برای این که بمیرم، ترسیدم. در عین حال، احساس گناه می کردم. انگار حق نداشتم چنین احساساتی داشته باشم. احساس می کردم به جای این که شکرگزار این باشم که وضعیت بدتری ندارم، فقط در حال نالیدن ام."

حالت روحی، تغییر می کند و احساساتی که ما در نتیجه بیماری مان تجربه می کنیم، طبیعی هستند. ما به خودمان این اجازه را می دهیم که این احساسات را همان گونه که هستند، تجربه کنیم و به دنبال راه هایی می گردیم که به جای این که از آن ها فرار کنیم، با آن ها روبرو شویم. ما هم می توانیم به بیماری مان، به چشم یک نفرین نگاه کنیم و هم می توانیم در قبال آن، حالت مثبتی داشته باشیم تا به نفع ما تمام شود. یک بار دیگر، ما خودمان را در یکی از موقعیت های طوفانی زندگی، یافته ایم که روحیه مان، نقش مهمی را در گذر موفقیت آمیز از آن، ایفا می کند. در حقیقت، بقا و بهبودی ما، بستگی به طرز برخورد روحی و روحانی مان دارد.

یک تجدید عهد با بهبودی از طریق برنامه معتادان گمنام، در چنین زمان هایی، ضروری است. با تجدید عهد برای سپردن اراده و زندگی مان به مراقبت نیروی برترمان، ما راهی را باز می کنیم که اجازه می دهد این نیرو در زندگی مان، کار کند. در جستجو برای پیدا کردن بهترین مسیر در طی بیماری مان، دعا و مراقبه، ابزار نیرومندی هستند.

کمک کردن به بقیه کسانی که با یک بیماری مزمن یا غیر قابل علاج، زندگی می کنند، به ما کمک می کند تا بفهمیم که تنها نیستیم. حمایت کردن از دیگران و مشارکت تجربه مان با آن ها، می تواند باعث شود که از خود محوری که اساس بیماری ماست، پرهیز کنیم.

" زبان من، قاصر از بیان تشکر و قدردانی نسبت به بعضی از دوستان معتادم و راهنمایم، می باشد. آن ها، نگذاشتند که من احساس تنهایی کرده یا در احساس افسوس به حال خود، غوطه ور شوم. تلفن کردن، سرزدن های روزانه، بردن من به جلسات، چیدن بالش و پتو در ماشین های شان برای این که من در ماشین، احساس راحتی کنم، از جمله، محبت های آنان بود."

ارتباط تنگاتنگ ما با انجمن، بسیار حائز اهمیت است. اگرچه، واکنش بعضی از دوستان معتاد ما در انجمن، نسبت به بیماری مزمن یا غیر قابل علاج، توأم با احساس ترس است ولی همیشه اعضایی وجود دارند که ما می توانیم به محبت و دسترسی عاطفی آن ها، تکیه کنیم. اگر ما با واکنش ترس و درک نادرست سایر اعضا، روبرو شویم، می توانیم از آن به عنوان فرصتی برای مشارکت با آن ها، در مورد بیماری مان، استفاده کرده و یا به سادگی، به احساس ترس آن ها، اشاره کرده و آن را طبیعی، قلمداد کنیم. می توانیم اجازه دهیم آن ها متوجه شوند که هر گونه حمایتی، مورد استقبال ما، قرار خواهد گرفت.

اگرچه همه ما به طور مستقیم تحت تأثیر یک بیماری مزمن نیستیم ولی اکثر ما، کسی را می شناسیم که از یک بیماری جدی، رنج می برد. این مسئله، ممکن است یادآور گفته کتاب پایه باشد که " جدایی از فضای بهبودی و روح خدمت به دیگران، رشد روحانی ما را کند می سازد." به عنوان معتادان در حال بهبودی NA، وظیفه ما این است که حمایت و عشق بی قید و شرط خود را نثار اعضایی کنیم که به شدت بیمار بوده و به طرز یأس آمیزی، به این عشق، نیاز دارند.

" در طول ماه های آخر، احساس می کردم، هیچ کاری نکرده ام و نتوانسته ام، آن طور که باید، محبت های دوستم را جبران کنم. احساس گناه، عذاب می داد. فکر می کردم که به هیچ عنوان، دوست خوبی نبوده ام. به هر حال، در مورد این احساس، با دوستان ام و در جلسات، مشارکت

کردم و با روشن بینی نسبت به مفهوم پیام بهبودی، متوجه شدم که من در حد توانایی ام، بهترین تلاش ام را کرده بودم و این که، تلاش من، به اندازه کافی خوب بود."

افراد نزدیک به کسی که یک بیماری مزمن دارد، از دوست و همسر گرفته تا راهنما، ممکن است با احساساتی مثل بی‌yaوری، ترس، کم‌کفایتی و اندوه روبرو شوند. وقتی کسی که برای ما مهم است، بیمار می‌شود، تمام این احساسات، طبیعی و قابل انتظارند.

شاید دردآورترین احساس، فکر از دست دادن عزیزان است. در این زمان‌ها، ما باید به خودمان یادآوری کنیم که شخص مورد علاقه ما، در حال حاضر، زنده است و با یک بیماری، زندگی می‌کند. با تأکید بیشتر بر روی زندگی، می‌توانیم به جای این که نعمت لحظه حال را از خودمان بگیریم، قدر امروز را بدانیم و از هر گونه نگرانی در مورد اتفاقی که شاید در آینده رخ دهد، رها باشیم.

"مردی که من راهنمای او بودم، با داشتن ده سال پاک‌ی در NA، به من تلفن زد و خبر بدی داد. دکترها گفته بودند که او بیماری غیرقابل‌علاجی دارد که در عرض ۶۰ روز، او را خواهد کشت. اگرچه، او به مدت دو سال زندگی دیگر کرد و به کارکرد برنامه بهبودی، ادامه داد. شهادت او، برای همه ما، الهام بخش بود و جای او همیشه، خالی خواهد بود. او نمونه‌ای از زندگی با اصول NA بود که هرگز فراموش نخواهد شد."

کارکردن قدم‌ها در هدایت ما به سمت پذیرش، امری حیاتی است. از طریق این فرایند، ما خودمان را آماده می‌کنیم تا به وسیله تمامی قدرت روحانی و امیدیه که بهبودی در اختیارمان قرار می‌دهد، با واقعیت بیماری مان، کنار بیاییم. ما به مرور یاد می‌گیریم که اجازه دهیم تغییرات در بدن، ذهن و روح مان، ایجاد شوند.

ما متوجه شده ایم که با پیروی از پیشنهادات ساده این جزوه، می‌توانیم با بیماری یا مصدومیت، مقابله کنیم. پایه ریزی یک زیربنای محکم در بهبودی، به نفع ماست. ما می‌توانیم با استفاده روزانه از اصول روحانی، فراز و نشیب‌های زندگی را پشت سر بگذاریم.

راه کارهایی در مواقع رویارویی با بیماری

بعضی از اعضای ما به این نتیجه رسیده‌اند که فهرست پیشنهادات زیر، درمقابله با تأثیر بیماری در بهبودی شان، مفید بوده است.

- تا آنجا که می‌توانید، به جلسات NA، بروید.
- با راهنمای تان، ارتباطی تنگاتنگ داشته باشید.
- نشریات NA را مطالعه کنید.
- با سایر اعضای NA ارتباط داشته و از آن‌ها، تقاضای حمایت کنید.
- در مورد احساسات تان بنویسید.
- دوازده قدم و دوازده سنت را تمرین کنید.
- دعا و مراقبه کنید.
- در مورد افکار و احساسات تان، به صورت صادقانه و باز مشارکت کنید.
- خودتان را به عنوان یک معتاد در حال بهبودی به متخصصین پزشکی، معرفی کنید.
- قبل از مصرف داروهای بدون نسخه و معمولی، با پزشک تان صحبت کنید.
- ترتیبی بدهید تا به هنگام جراحی یا سایر درمان‌های پزشکی که طی آن باید از دارو استفاده کنید، یکی از اعضای NA در کنار شما، حضور داشته باشد.
- به طور صادقانه، وضعیت خود را ارزیابی کرده و در مورد روش‌های دیگری به غیر از درمان دارویی تحقیق کنید.
- مسیر بهبودی تان در انجمن معتادان گمنام را ادامه دهید.

سایر نشریات NA که شاید مایل به مطالعه آن ها باشید

بهبودی و لغزش (جزوه شماره ۶) – این جزوه . برگزیده از کتابچه سفید است و در مورد علائم اولیه لغزش و نیز اعمالی که معتادان می توانند در جهت اجتناب از آن . انجام دهند . صحبت می کند.

فقط برای امروز (جزوه شماره ۸) – پنج اندیشه مثبت در این جزوه ارائه می شود تا هرروز به معتادان در حال بهبودی . کمک شود. بهترین حالت خواندن این جزوه . به صورت روزانه است . این ایده های مثبت . دورنمایی از یک زندگی پاک در روبه رو شدن با هرروز جدید را . برای معتادان . نمایان می کند. بقیه جزوه . با تشویق معتادان به اعتماد به یک نیروی برتر و کارکرد برنامه NA به صورت روزانه . اصل زندگی "فقط برای امروز" را بیان می کند.

راهنما و رهجو شدن (جزوه شماره ۱۱) – راهنما گرفتن و راهنما شدن . یکی از ابزارهای حیاتی بهبودی است. این جزوه مقدماتی . به درک مسئله راهنما گرفتن و راهنما شدن . به ویژه برای تازه واردان . کمک می کند. این جزوه . سوالاتی را از جمله این که یک راهنما کیست؟ چگونه راهنما می گیریم؟ و نیز در بخش پایانی . این که چگونه یک راهنما باشیم ؟ را مطرح ساخته است.

خویشتن پذیری (جزوه شماره ۱۹) – نیمه اول این جزوه . تحت عنوان " مشکل " . ابعاد مختلف یک زندگی غیرقابل اداره شامل عدم پذیرش خودمان یا دیگران را بیان می کند. نیمه دوم آن . " راه حل در دوازده قدم است " . فرایندی را مطرح می سازد که به معتادان در حال بهبودی کمک می کند تا دوازده قدم را در تمامی حوزه های زندگی شان به کارگیرند تا پذیرش خود و دیگران را کسب کنند.

الهامات تازه ای خواهد شد (کتاب پایه ، فصل ده) – این فصل . شامل موضوعات گوناگونی در ارتباط با بهبودی است. در میان آن ها . مبحثی در مورد درمان دارویی در بهبودی نیز . وجود دارد.



This is Board-approved service material.

Service pamphlets should be used by members, groups, and service committees as a resource rather than being read in an NA meeting.

© 2011 by NA World Services, Inc. All rights reserved.
19737 Nordhoff Place ♦ Chatsworth, CA 91311
t 818.773.9999 ♦ f 818.700.0700 ♦ www.wsoiran.org
World services Office - IRAN ♦ Tehran - PO Box 14665/3115
ISBN 978-1-55776-901-5 Item No. 2207 12/11