

برای والدین یا سرپرستان نوجوان

عضو NA



برای والدین یا سرپرستان نوجوانان عضو NA

وقتی نوجوانی وارد معنادرگننام می‌شود، ممکن است در ذهن والدین یا سرپرست او ابهاماتی به وجود آید. هدف این جزوه پاسخ دادن به بعضی از این ابهامات است. مطالبی که در این جزوه آمده قرار نیست شما را در مورد چگونگی سرپرستی از فرزندان راهنمایی کند. این‌ها بازگویی بعضی از تجربیات مشترک نوجوانانی است که در یک ماندن و بهبودی در NA موفق بوده‌اند. در معنادرگننام نوجوانانی از سراسر جهان به بهبودی از اعتیاد به مواد مخدر دست یافته‌اند، و ما امیدواریم این جزوه دربردارنده اطلاعات مفیدی باشد برای تمام عزیزانی که می‌خواهند در مورد تجربه‌هایی که یک عضو نوجوان در دوران بهبودی با آن روبرو می‌شود، بیش‌تر بدانند.

برنامه NA

برنامه NA برگرفته از قدیم‌های دوازده‌گانه (و همچنین سایر متون NA) است و به رویارویی با اعتیاد در مقام «نوعی بیماری جسمی، روانی و روحی که بر تمام جنبه‌های زندگی‌ما اثر می‌گذارد» می‌پردازد. در نتیجه، بهبودی در NA معنایی گسترده‌تر از پرهیز صرف از مواد مخدر دارد.

در جلسات NA چه می‌گذرد؟

روال معمول در جلسات NA، صحبت آزادانه گروهی از اعضا است در مورد موفقیت‌ها و مشکلاتشان در دوری از مصرف مواد مخدر. اعضا اغلب درباره رویارویی با مسائل معمول زندگی و تلاش‌هایشان برای حل این مسائل با یک‌دیگر اصول نهفته در قدیم‌های دوازده‌گانه صحبت می‌کنند. اعضای NA اکثراً قیل و بعد از جلسه به آشنا شدن و معاشرت با یک‌دیگر می‌پردازند و

در بسیاری از جوامع معمول است که با در آغوش کشیدن یک‌دیگر، به هم خوش آمد می‌گویند. جلسات NA فرصتی است برای اعضا تا با سایر معنادران در حال بهبودی ارتباط برقرار کنند و به نوعی احساس نزدیکی دست یابند. اهمیت این ارتباط‌ها در این است که اعضا در کار کمک به یک‌دیگر در این شیوه جدید زندگی، احساس پشت‌گرمی می‌کنند. جلسات NA را عموماً یکی از اعضا در مقام «گرداننده» اداره می‌کند. بسیاری از گروه‌ها برای بزرگ‌داشت مقاطع مختلف بهبودی، جاگلدی‌هایی به اعضا اهدا می‌کنند.

بهترین راه برای این که ببینید در جلسه چه می‌گذرد، حضور در یکی از جلسات اطراف شماست. جلسات «باز» NA پذیرای دوستان، خانواده‌ها، و اعضای جامعه است؛ اما جلسات «بسته» فقط مختص معنادران است. در فهرست راهنمای جلسات یا تلفن‌های امداد محلی NA، عموماً باز یا بسته بودن هر جلسه ذکر می‌شود.

در NA منظور ما از بهبودی، روزی نیست که با بیماری اعتبار است. نه فقط قطع وابستگی به یک ماده خاص این درست است که ما اصطلاح «مواد مخدر» را به کار می‌بریم، اما اینجمن است برای تمام معنادران است از این که هم‌راست‌کننده نوع خاص ماده مخدر، روان‌گردان و غیره باشد.

جلسات NA را چه کسی اداره می‌کند؟

NA انجمنی دوازده‌گانه متشکل از معنادران در حال بهبودی است. اعضای ما مشاور حرفه‌ای یا متخصصی در زمینه اعتیاد به مواد مخدر نیستند. گروه‌های NA را خود اعضا NA اداره می‌کنند، و معمول این است که هر کدام از اعضا، یکی از وظایف خدماتی را در هر گروه محلی NA بر عهده می‌گیرد (مثلاً چیدن صندلی‌ها، جای و قهوه درست کردن، یا جمع کردن اعانات). بر عهده گرفتن این وظایف، اغلب منجر به بیش‌تر شدن احساس تعهد کسانی می‌شود که به طور پیوسته در آن جلسه شرکت می‌کنند.

حضور در جلسات

اعضای NA درمی‌یابند که حضور پیوسته در جلسات، باعث پاک ماندن آنان از مواد و ایجاد احساس تعلق در آنان نسبت به برنامه و انجمن NA می‌شود. در متون NA پیشنهاد شده کسانی که در NA تازه‌وارد هستند، اگر برای شان مقدور است دست‌کم در نود روز اول، روزی در یک جلسه شرکت کنند؛ و پس از آن نیز به حضور مرتب در جلسات ادامه دهند. بسیاری از اعضای نوجوان گفته‌اند بازداشتن آنان از شرکت در جلسات، ممکن است روند بهبودی شان را به خطر بیندازد. چنین چیزی در مورد یک معنادر در حال بهبودی، بعید نیست در حکم اجبار به ترک تحصیل یا معانعت از درمان بیماری باشد. بهبودی مستلزم برقراری روابط

جدید سالم است، و چنین روابطی معمولاً در جلسات NA شکل می‌گیرد. این روابط بخش مهمی از موفقیت در پرهیز از مواد مخدر و آموختن راه تازه زندگی است.

راهنما و رهجو در NA

راهنما جزء لاینفک برنامه یک معنادر در حال بهبودی است. راهنما زن یا مردی است از اعضای باتجربه‌تر NA که به عضو جدید کمک می‌کند؛ به این معنا که تجربه‌اش را در مورد پاک ماندن یا «رهجو» در میان می‌گذارد و او را در به‌کارگیری قدم‌های دوازده‌گانه راهنمایی می‌کند. راهنما پولی نمی‌گیرد و مشاور یا متخصص نیست. علاوه بر آن، راهنما مسئول بهبودی رهجو یا توانایی او در پاک ماندن نیست. با این همه، چنین رابط‌های بخش بسیار مهمی است از آموزش زندگی بدون مصرف مواد به معنادران.

بعضی از اعضای نوجوان NA متوجه شده‌اند که ترتیب دادن یک ملاقات بین راهنما و والدین شان ممکن است باعث آسودگی خاطر نسبی والدین آن‌ها از بابت این رابطه تازه بشود. با این همه، رابطه راهنما و رهجو بر اساس اعتماد و رازداری شکل می‌گیرد، و درخواست شما از راهنما برای بازگویی اطلاعات مربوط به فرزندان ممکن است اساس این رابطه را به خطر بیندازد. برای آشنایی بیش‌تر با رابطه راهنما و رهجو در NA، به جزوه اطلاع‌رسانی شماره ۱۱ یا کتاب ما با همین عنوان راهنما و رهجو مراجعه کنید.

آزادی



هزینه‌های NA چطور تأمین می‌شود؟

NA انجمنی است خودگردان بر مبنای کمک‌های مالی اعضا. هر عضوی که استطاعت مالی داشته باشد، مبلغ اندکی برای دایر ماندن جلسات NA کمک می‌کند. این پول‌ها صرف پرداخت هزینه محل تشکیل جلسه، پذیرایی و نشریات می‌شود. نشریات با سایر اعضا. و صرف وقت برای معاشرت با سایر معناتان در حال بهبودی است که ترک مصرف کرده‌اند. بسیاری از اعضای نوجوان می‌گویند والدین‌شان وقتی امکان ملاقات با دوستان جدید آن‌ها در NA را پیدا می‌کنند، خیال‌شان در مورد مسئولیت‌های جدید فرزندان راحت‌تر می‌شود.

آیا ممکن است NA فرزند مرا نسبت به مذهب پدری‌اش

دلسرد کند؟

NA برنامه‌ای است معنوی و هیچ مذهبی را رد یا تشویق نمی‌کند. برنامه معنوی NA، چیزی جز به‌کارگیری عملی اصولی چون صداقت و شکرگزاری در زندگی روزمره نیست. NA نه قصد رقابت یا مخالفت با مذهب را دارد. نه اعضا را ملزم به مذهبی بودن می‌کند. NA از بسیاری جهات، در حکم مکملی است برای عقاید مذهبی یا معنوی اعضا.

نمونه‌هایی از چگونگی حمایت خانواده‌ها از اعضای نوجوان NA

هنگامی که نوجوانی NA را پیدا می‌کند، خیلی از والدین می‌خواهند بدانند چه نقشی باید در بهبودی دلبنده‌شان ایفا کنند. پاسخ این سؤال در مورد افراد مختلف فرق می‌کند، اما شاید خاطر نشان کردن این نکته مفید باشد که بهبودی روندی است زمان‌بر. یاد گرفتن چگونگی به‌کارگیری اصول نهفته در قدم‌های دوازده‌گانه تجربه‌ای است کاملاً شخصی و دربردارنده

اموری چون تهیه نوعی ترازنامه اخلاقی از خود و جبران خسارت. این بخش از جزوه، شامل نمونه‌هایی است از چگونگی حمایت خانواده‌ها از فرزندان‌شان در دوران بهبودی.

اولویت دادن به NA در اوایل دوران بهبودی. عموماً به معنای شرکت پیوسته در جلسات و مراسم NA، ارتباط تلفنی با سایر اعضا. و صرف وقت برای معاشرت با سایر معناتان در حال بهبودی است که ترک مصرف کرده‌اند. بسیاری از اعضای نوجوان می‌گویند والدین‌شان وقتی امکان ملاقات با دوستان جدید آن‌ها در NA را پیدا می‌کنند، خیال‌شان در مورد مسئولیت‌های جدید فرزندان راحت‌تر می‌شود.

بهبودی در NA روزی است آرام‌دار و انضا مدت‌ها پس از ترک مصرف مواد مخدر در جلسات NA شرکت می‌کنند. فیلد از اعضای نوجوان می‌گویند این ملاقات که بلافاصله پس از ترک مصرف است ادامه داشته باشد نشان‌گر حمایت‌کننده‌ای نیست.

هماهنگ کردن وظایفی چون رسیدگی به تکالیف درسی با شرکت در جلسه هم عموماً برای اعضای نوجوان و والدین‌شان مسئله بحث‌برانگیزی است. بسیاری از نوجوانان به کمک والدین‌شان جلساتی را پیدا می‌کنند که شرکت در آن‌ها منافاتی با انجام چنین وظایفی ندارد. مثلاً جلساتی که نظرها یا آخر هفته‌ها برگزار می‌شوند - تا بتوانند میان بهبودی و انجام سایر مسئولیت‌هایشان نوعی تعادل ایجاد کنند. اعضای نوجوان می‌گویند چیزهای خیلی ساده‌ای مایه قوت قلب آن‌ها می‌شود؛ مثلاً تریک گفتن والدین‌شان بابت ماه‌گردها یا سال‌گردهای بهبودی. یا این گفته پدر و مادرشان که از بابت موفقیت در پاک ماندن و جست‌وجوی بهبودی، به فرزندان‌شان افتخار می‌کنند.

حمایت از پرهیز کامل

اساس برنامه NA بر پرهیز مطلق از همه نوع مواد مخدر، از جمله الکل است. اعضای نوجوان اغلب می‌گویند وقت گذراندن در کنار آن اعضای خانواده که الکل یا سایر مخدرها را مصرف می‌کنند، روند بهبودی را برای‌شان سخت می‌کند.

اگر فرزند شما در حال دارودرمانی است

هیچ نظری در مورد مصرف دارو به تجویز پزشک ندارد. با این همه، گاهی بعضی از اعضای NA نظر شخصی‌شان را در مورد مصرف چنین داروهایی برای درمان بیماری‌های روانی یا جسمی ابراز می‌کنند. حتی ممکن است بعضی از اعضا به دختر یا پسر شما بگویند که اگر دارو مصرف می‌کند پاک نیست. این‌ها نظرها یا فردی اعضای NA است. نه نظر انجمن NA.

جراحی‌ها یا جراحی‌هایی که حیاتیاً ضرورت مصرف داروهای سدرد را پیش می‌آورد، ممکن است مایه آسستگی خاطر

والدینی شود که سعی می‌کنند از پرهیز کامل فرزندان‌شان از مواد مخدر حمایت کنند. در این زمینه، نتایجی که دوران بسیاری از برادرانده تجربه‌ها و رهنمودهایی است برای اعضای که ناچارند در دوران بهبودی داروهای سدرد مصرف کنند.

برخورد فیهامانه با لغزش

لغزش و بازگشت به مصرف مواد مخدر، در مورد بعضی از معناتان در حال بهبودی اتفاق چندان نامعمولی نیست. چنین رفتاری اغلب موجب مواجه شدن معناتان با واکنش اعضای خانواده می‌شود. اما لغزش لزوماً به این معنا نیست که معناتان دیگر به مسیر بهبودی باز نخواهد گشت و بالاخره به پاک‌ی مستمرا از مصرف مواد دست نخواهد یافت. متأسفانه، لغزش جزئی از مسیر بهبودی بعضی از افراد است. با این همه، متون و تجربیات ما تأیید می‌کنند که هرگز کسی را ندیده‌ایم که از زندگی پی‌رو برنامه معناتان گمنام باشد و لغزش کند. بسیاری از اعضا لغزش را از سر می‌گذرانند و از بهبودی درازمدت برخوردار می‌شوند. برای آگاهی بیش‌تر از مؤلفه لغزش، به فصل «بهبودی و لغزش» در کتاب پایه ما با عنوان معناتان گمنام، یا به جزوه اطلاع‌رسانی بهبودی و لغزش مراجعه کنید.

حمایت از خانواده‌ها

خیلی از اعضای خانواده‌ها، حمایتی را که به آن نیاز دارند در گروه‌های می‌بایند که مخصوص کمک به خانواده‌ها و نزدیکان معناتان است (گروه‌هایی چون نار-آنون [Nar-Anon] یا خانواده‌های گمنام [Families Anonymus]). معناتان گمنام نه وابستگی‌ای با چنین انجمن‌هایی دارد نه هیچ برنامه‌ای را نسبت به دیگری توصیه می‌کند. ارائه این اطلاعات فقط ناشی از نوعی روحیه همکاری است.

مطالسی که آوریم، حاصل تجربه جمعی اعضای نوجوانی است که به واسطه معناتان گمنام پاک مانده و به راه تازه‌ای برای زندگی کردن دست یافته‌اند. امیدواریم که این جزوه پاسخی باشد به برخی از ابهامات بسیار شایع نوجوانان و والدین‌شان در مورد بهبودی در NA.



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

WorldServices Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel.(818)773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Services Office - EUROPE
48 Rue de l'Éc
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. + 32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World services Office - CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4z 2A4, CANADA
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

World services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/3115
Tel. (+98) 021 - 88 68 16 52
Fax (+98) 021 - 88 68 72 09
www.na.org



This is NA Fellowship-approved Literature.



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

ISBN 9781557767448 - English - 608

WSO Catalog Item No. EN-3127