

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

WorldServicesOffice
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'Étê
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 . 6/08
WSO Catalog Item No. EN-3127



برای والدین یا
سرپرستان نوجوان

عضو NA

والدینی شود که سعی می‌کنند از پرهیز کامل فرزندشان از مواد مخدر حمایت کنند. در این زمینه، کتابچه در دوران بیماری دربردارنده تجربه‌ها و رهنمودهایی است برای اعضای که ناچارند در دوران بهبودی داروهای ضد درد مصرف کنند.

برخورد فهمانه با لغزش

لغزش و بازگشت به مصرف مواد مخدر، در مورد بعضی از معتادان در حال بهبودی اتفاق چندان نامعمولی نیست. چنین رفتاری اغلب موجب مواجه شدن معتاد با واکنش اعضای خانواده می‌شود، اما لغزش لزوماً به این معنا نیست که معتاد 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 در زندگی پی‌رو برنامه معتادان گمنام باشد و لغزش کند.» بسیاری از اعضا لغزش را از سر می‌گذرانند و از بهبودی درازمدت برخوردار می‌شوند. برای آگاهی بیشتر از مقوله لغزش، به فصل «بهبودی و لغزش» در کتاب پایه ما با عنوان معتادان 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 گروه‌هایی می‌یابند که مخصوص کمک به خانواده‌ها و نزدیکان معتادان است (گروه‌هایی چون نار-آنون [Nar-Anon] یا خانواده‌های گمنام [Families Anonymous]). معتادان 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.

مطالبی که آورده‌ایم، حاصل تجربه جمعی اعضای نوجوانی است که به واسطه معتادان 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.



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 معتادان 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 مشغولیت‌های جدید فرزندشان راحت‌تر می‌شود.

بهبودی در NA روندی است ادامه‌دار و انحصار مدت‌ها پس از ترک مصرف مواد مهمان در جلسات NA شرکت می‌کنند. ثبات از اعضای نوجوان می‌گویند این سوال که جلسه رفتن تا کی قرار است ادامه داشته باشد، پتانسیل کار حمایت‌گرانه‌ای نیست.

همانند 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 ظهرها 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 تبریگی گفتن والدین‌شان بابت ماه‌گردها یا سال‌گردهای بهبودی، یا این گفته پدر و مادرشان که از بابت موفقیت در پاک ماندن و جست‌وجوی بهبودی، به فرزندشان 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

NA 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 نظرهای فردی اعضای NA است، نه نظر انجمن NA.

جراحات‌ها یا جراحی‌هایی که احیاناً ضرورت مصرف داروهای ضد درد را پیش می‌آورد، ممکن است مایه آسفتگی خاطر



برای والدین یا سرپرستان نوجوانان عضو NA وقتی نوجوانی وارد معنای گمنام 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 فرزندتان راهنمایی کند. این‌ها بازگویی بعضی از تجربیات مشترک نوجوانانی است که در پاک ماندن و بهبودی در NA موفق بوده‌اند. در معنای گمنام نوجوانانی از سراسر جهان به بهبودی از اعتیاد به مواد مخدر دست یافته‌اند، و ما امیدواریم این جزوه در بردارنده اطلاعات مفیدی باشد برای تمام عزیزانی که می‌خواهند در مورد تجربه‌هایی که یک عضو نوجوان در دوران بهبودی با آن روبه‌رو می‌شود، بیش‌تر بدانند.

برنامه NA

برنامه NA برگرفته از قدم‌های دوازده‌گانه (و همچنین سایر متون NA) است و به رویارویی با اعتیاد در مقام «نوعی بیماری جسمی، روانی و روحی که بر تمام جنبه‌های زندگی ما 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 به‌کارگیری اصول نهفته در قدم‌های دوازده‌گانه صحبت می‌کنند. اعضای NA اکثراً قبل 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 معنایان 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، جاکلیدی‌هایی 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 معنایان 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 رویارویی با بیماری اعتیاد است. نه قطع قطع وابستگی به یک ماده خاص. این درست که ما اصطلاح «مواد مخدر» را به کار می‌بریم، اما NA کهنه است برای تمام معتادان. اسم از این که مصرف‌کننده هر نوع ماده مخدر، محرک، روان‌گردان و غیره باشند.

جلسات NA را چه کسی اداره می‌کند؟

NA انجمنی دوازده‌گانه متشکل از معنایان در حال بهبودی است. اعضای ما مشاور حرفه‌ای یا متخصص در زمینه اعتیاد به مواد مخدر نیستند. گروه‌های NA را خود اعضای 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 برای‌شان 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 بهبودی‌شان را به خطر بیندازد. چنین چیزی در مورد یک معتاد در حال بهبودی، بعید نیست در حکم اجبار به ترک تحصیل یا ممانعت 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 معتاد 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 با «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 معنایان.

بعضی از اعضای نوجوان NA متوجه شده‌اند که ترتیب دادن یک ملاقات بین راهنما و والدین‌شان 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 فرزندتان 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.

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 NA را معمولاً می‌شود در جلسات NA خریداری کرد، و البته بعضی از نشریات ما رایگان است.

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 دل‌بندشان ایفا کنند. پاسخ این سؤال در مورد افراد مختلف فرق می‌کند، اما شاید خاطر‌نشان کردن این نکته مفید باشد که بهبودی روندی است زمان‌بر. یاد گرفتن چگونگی به‌کارگیری اصول نهفته در قدم‌های دوازده‌گانه تجربه‌ای است کاملاً شخصی و در بردارنده

