

در امتداد بهبودی

ترنس گورسکی
زهرا صفری



گورسکی، ترنس، ۱۹۳۹ م. - Gorski, Terence T.	سرشناسه
در امتداد یهودی / نویسنده ترنس گورسکی؛ مترجم زهرا صفوی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: زهره بوند، ۱۳۸۸.	مشخصات نشر
۱۹۲ ص:، جنول: ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
978-600-5045-35-2 :	شابک
تذکیرسم - عود - پیشگیری	موضوع
صفری، زهرا، ۱۳۵۶ - مترجم	نسخه افزوده
۱۳۸۸ ۹۵۲/۵۶۵/۵۶۵ RC	رده بندی کنگره
۲۶۲/۲۹۲:	رده بندی دیویی
۱۸۶۹۹۵۳:	شماره کتابشناسی ملی



در امتداد یهودی

مؤلف: ترنس گورسکی

مترجم: زهرا صفوی

ویراستار: محسن فاضلی

صفحه آرای: زهرا بیات

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۳۵-۲

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول: مروری کلی بر فرایند بهبودی.....	۷
فصل دوم: مرحله‌ی تحول.....	۱۵
فصل سوم: مرحله‌ی ثبات.....	۳۷
فصل چهارم: مرحله‌ی درمان اولیه.....	۵۷
فصل پنجم: مرحله‌ی درمان ثانویه.....	۸۵
فصل ششم: مرحله‌ی درمان نهایی.....	۱۰۷
فصل هفتم: مرحله‌ی صیانت (حفظ و نگهداری).....	۱۴۳
سخن پایانی.....	۱۵۷
قدم‌های دوازده‌گانه.....	۱۵۹

مقدمه

در طول این ۱۷ سال که من به عنوان مشاور اعتیاد مشغول فعالیت بوده‌ام، شاهد تلاش افراد بسیاری برای رهایی از دام اعتیاد بوده‌ام. برخی بهبودی خود را از طریق برنامه‌های ۱۲ قدمی (NA یا AA) به دست آورده‌اند و برخی دیگر از شیوه‌های دیگری استفاده کرده‌اند. در این میان، افرادی هم بوده‌اند که به تنهایی و بدون کمک گرفتن از هیچ شیوه‌ای اقدام به درمان اعتیاد خویش نموده‌اند. من افراد بسیاری را دیده‌ام که توانسته‌اند به راحتی به بهبودی طولانی مدت دست یابند و برخی دیگر را نیز دیده‌ام که بارها شکست خورده‌اند و سرانجام توانسته‌اند بهبودی را تجربه کنند. متأسفانه برخی هم در این مسیر به ناامیدی رسیده‌اند و در اثر این بیماری جان خویش را از دست داده‌اند.

هدف من در این کتاب، تشریح شناخت خویش از فرایند بهبودی است. من در این کتاب قصد دارم اعتیاد را بیشتر به شما بشناسانم و بگویم که چگونه عمل می‌کند و افراد معتاد برای رهایی از اعتیاد و رسیدن به بهبودی چه باید بکنند. تجربه‌ی من به عنوان یک مشاور، سخنران و راهنما به من می‌گوید که اکثر معتادان، چه آنها که بهبود یافته‌اند و چه آنها که بارها و بارها اعتیاد خویش را از سر گرفته‌اند، مطالب این کتاب را درک خواهند کرد. شما نیز ممکن است با تمام یا برخی از مطالب این کتاب ارتباط برقرار نمایید. اگر تمام مطالب این کتاب را درک نمی‌کنید، می‌توانید تنها و آنچه را که به شما مربوط می‌شود

مطالعه کنید و مابقی را رها کنید. اگر شما یا یکی از آشنایانتان، برخی از مطالب این کتاب را تجربه نموده‌اید، این بدان معناست که شما در بسیاری از تجارب درمانی با دیگر معنادان مشترک هستید.

من معتقدم که قدم‌های ۱۲ گانه، تنها ابزار مؤثر برای رهایی از اعتیاد می‌باشند، از همین رو در طول این کتاب به هر یک از این قدم‌ها و ارتباطشان با هر مرحله از فرایند بهبودی اشاره خواهم نمود. این تنها، درک شخصی من از قدم‌هاست. پدر ژوزف مارتین - سخنران و مؤسس مرکز درمانی اشلی در ایالت مریلند - نیز با من در این مورد هم عقیده است. ارتباط من با او موجب گردید تا من برنامه‌ی ۱۲ قدم را بهتر بشناسم. حال، وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهم. بهبودی چیست؟