

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شش اصل مهم ترک اعتیاد و بهبودی پایدار

تأليف

استرلینگ تی. شاموس، پی. ای. دی

تامس جی. کیمبال، پی. ای. دی

مترجم:

دکتر زهرا وثوقی

انتشارات چاپخش

۱۳۹۳

برونشناسه	شاموی، استرلینگ تی، 1: Shumway, Sterling
عنوان و نام پدیدآور	شش اصل مهم ترک اعتیاد و بهبودی پایدار / تألیف استرلینگ تی. شاموی، تامس جی. کیمبال؛ مترجم زهرا ونوقی
مشخصات نشر	تهران: چاپخش، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۶۰ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۹-۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Six essentials to achieve lasting recovery, c2012
موضوع	برنامه‌های دوازده قدمی
موضوع	الکلی‌ها -- توانبخشی
موضوع	معتادان به مواد مخدر -- توانبخشی
شناسه افزوده	کیمبال، تامس جی.
شناسه افزوده	Kimball, Thomas G
شناسه افزوده	ونوقی، زهرا، ۱۳۳۲ -، مترجم
ده بندی کنگره	۱۳۹۳ شش HV۴۹۹۸
شماره ثبت کتاب	۶۱۶/۸۶۰۳
شماره ثبت کتاب ملی	۳۵۴۶۵۲۳

بسیار پند



شش اصل مهم

ترک اعتیاد و بهبودی پایدار

تألیف: دکتر استرلینگ تی. شاموی، پی.اچ. دی

تامس جی. کیمبال، پی.اچ. دی

حروفچینی: غفاری - شوگرگانی

چاپ و صحافی: پژمان - مترجم: زهرا ونوقی

چاپ اول: ۱۳۹۳ - شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات چاپخش

ناشر برگزیده و عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب دانش

نشانی: تهران، میدان انقلاب، بازارچه کتاب، پلاک ۲۲

تلفن: ۶۶۴۰۴۱۱۰ فاکس: ۶۶۴۹۳۴۷۵

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۷

ISBN: 978-600-6799-15-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۹-۱۵-۵

فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: امید	۱۳
فصل دوم: مدیریت زندگی	۳۷
فصل سوم: موفقیت و کمال	۵۷
فصل چهارم: توانایی منحصر بفرد روابط معنوی	۷۵
فصل پنجم: هویت منحصر بفرد - گسترش هویت انسانی	۱۰۵
فصل ششم: بازیافتن اختیار عمل	۱۲۷
فصل هفتم: نتیجه گیری معنویت	۱۴

مقدمه

بیمار اعتیاد که هم اکنون همه گیر اعلام شده است، هر یک از ما را به طریقی بی اختیار تحت تأثیر قرار می دهد. بهایی که شخص، خانواده یا جامعه باید به خطر این بیماری پردازد سرسام آور است. اگر شما به خواند این کتاب مشغولید، شما به طریقی از اعتیاد صدمه دیده اید و در جستجوی پاسخ راهنمایی هستید و احتمالاً به یکی از سه گروه زیر تعلق دارید:

- معتاد به الکل یا مواد مخدر هستید. با فکر می کنید ممکن است بشوید.

- در خانواده شما یک فرد معتاد وجود دارد، یک نفر از نزدیکان شما معتاد است.

- رشته تخصصی شما کمک به ترک اعتیاد است. مهم نیست که به کدام گروه تعلق دارید در هر حال درگیر با اعتیاد و دردها و عوارض آن هستید. ما نویسندگان این کتاب، استرلینگ و تام هر یک نماینده یکی از گروه های فوق هستیم. ما بر گرفتاری مربوط به اعتیاد و رهائی از آن تأکید داریم و آن را درک می کنیم. در

عین حال بین دوستان و خانواده افراد معتادی را می‌شناسیم. برخی از عزیزان ما بهبود یافتند و زندگی آنان را ما جشن می‌گیریم. برخی دیگر اقبالشان یاری نکرده است. از هم پاشیدگی زندگی آنها ما را دمتنگ کرده است و یا در فوت آنان سوگواریم. علاوه بر این، به صورت حرفه‌ای ما مشاور خانواده هستیم و تجربه بسیاری در مشاوره با معتادان و خانواده‌های آنها داریم. این کتاب به افراد و خانواده‌هایی که می‌خواهند به سوی شجاعانه برای غلبه بر اعتیاد و بهبودی تلاش می‌کنند، به کمک می‌دهد. «الکلی» و «معتاد» را غالباً به جای یکدیگر بکار می‌گیریم، از نظر اصول بهبودی این دو مشابه‌اند. پیام این کتاب این است که ترک اعتیاد میسر است چه در مورد فرد معتاد و چه بهزیستن کسانی که آنها را دوست دارند. بی‌شک صفحات شما باید سنجش‌هایی انجام دهید تا بتوانید برنامه‌ای برای بهبود خود تدوین کنید. این فرایندی روز به روز است که با توجه به موقعیتی که داشته‌اید، وضعیت فعلی شما و هدفی را که در پیش دارید، متعهدانه ارزیابی کند. پس از تلاش درک و روشن کردن خود و دیگران، شش اصل زیر را به منظور کمک به بهبودی شناسائی نموده‌ایم.

۱. امید

هشیاری پس از یاس؛ انتظار با اعتماد بیشتر به خود.

۲. مهارت‌های سالم و لازم برای مدیریت زندگی

یادگیری مهارت‌های مؤثر به منظور کنترل درد و فشار زندگی

۳. اقدام

حرکت و رای محدودیت‌های اعتیاد به سوی موفقیت.

۴. کسب توانائی برای برقرار کردن روابط با محتوا.

پشتیبانی مثبت و رابطه با خانواده و همسالان

۵. بتن هویت فردی

کسب هویت مثبت و تمرکز به فرد و مثبت

۶. اعترا به عمل

احساس درونی که انتخاب رفتار تان با شماست - از جمله انتخاب در مصرف مواد مخدر و الکل.

کشف و شناخت «اصول ترک» با بحث درباره افراد و خانواده‌ها و همچنین مطالعه متون مربوط به سلامت روان آغاز می‌شود. مطالعات ما در رابطه با این اصول، همراه با تدبیر و بررسی و کار گروهی با صدها فرد معتاد و وابستگان‌شان، کسانی که به نادر ترک از آن دست یافته‌اند، به صورتی مستمر ادامه دارد. هر یک از این بررسی‌ها به ویژه تجربه شخصی خودمان با افراد در حال بهبودی به ما آموخته است که کسانی که این راه را برای ترک بکار می‌گیرند به آگاهی بیشتری دست می‌یابند و مسئولیت رشد خود را بهتر متحمل می‌شوند. به طور کلی، این اصول تبدیل به مشخصه هر گونه بهبود فرد یا خانواده می‌گردد. در پایان هر فصل یک پرسشنامه آمده است که به کمک آن می‌توانید بهبود خود را با توجه به اصلی که در آن فصل مطرح شده است، ارزیابی کنید. شما می‌توانید یک دفترچه مخصوص خاطرات دوران

ترک نیز تهیه کنید و پاسخ‌های خود را در آن بنویسید و به این طریق پیشرفت زمانی خود را ارزیابی کنید.

رعایت روزانه این اصول موجب استحکام فرایند بهبودی شما می‌گردد. کاری که با توجه به این اصول و برخی ارزیابی‌های مربوط به کاربرد آنها آغاز می‌شود و پیشرفت آن مرتباً ارزیابی می‌گردد. به این طریق در آن ترک شما طولانی‌تر خواهد بود، اعم از اینکه خودتان متادون یا مواد مخدر باشید و یا عضو خانواده چنین فردی باشید. نکته مهمی که گفتم که گفتم، بهنگام ترک گفته‌ایم، بهبودی یک دوران رشد است و باید معنی ندارد - موفقیت‌های مکرر است. فرایند سالم شدن است - فرایند این است که آنچه از دست رفته و ساختن چیزی بهتر جای آن است. چه فریب و چه نتایج حاصل از آن حائز اهمیت فراوان است. باید به فرایند و نتایج مربوط به هر یک از اصول توجه داشت، از امید تا ایجاد روابط پر محتوا و از اقامت گرفته تا کسب مهارت جهت غلبه بر مشکلات.

- امیدواری و هدفمند شدن در زندگی یک فرایند است و حاصل آن توان دست‌یابی به ارزش‌های والدین و پرتو شما به نسل است.
- فرایند یادگیری کنار آمدن مؤثر با مشکلات در هر زمان و تلاش دارد و محصول آن بکارگیری همین مهارت‌ها به‌منظور ترک اعتیاد است.
- کناره‌گیری از محدودیت‌های اعتیاد فرایند است و دستیابی به خواسته‌ها و اهداف محصول آن است.

• فرایند برقرار کردن روابط پرمعنی تلاشی مسلم است ولی پشتیبانی و ارتباط‌های حاصل پس از برقراری این روابط، محصول آن است.

• ساختن یک هویت منحصر به فرد فرایند تمام عمر است ولی احساس مثبتی که امروز دارید، محصول آن است.

• اگر هم بخواهیم بگوییم که قادرید روز به روز انتخاب درست را انجام دهید، فرآیندی است که در بر تو اعتماد به نفس بیشتر حاصل گردیده است. غالباً به هنگام به اشتاد با این شش اصل به عنوان بخشی از آغاز بهبودی معتادان و مواد مخدای آنها این سؤال بر ایمان مطرح می‌شود که آیا چیزی در رابطه با این اصل کم نیست؟ و آنچه مطرح نشده است «معنویت» را بیاد می‌آوریم با وجود درست بودن این تذکر یعنی اینکه از «معنویت» اسمی برده نشده است، می‌توان گفت تمامی این اصول براساس مفهوم معنویت هستند.

در مرکز درمانی ما در تگزاس یک آسیاب آبی بزرگ نصب شده است. عملاً این آسیاب برای تزئین مزرعه‌ای است که مرکز درمانی داوتری در تگزاس غربی در آن قرار دارد. اما از دیدگاه فنی این آسیاب آبی با شش تیغه نشان از اصول مطرح شده در این کتاب دارد. این اصول یا تیغه‌ها حول محوری می‌چرخند که همان «معنویت» رابطه با خداست. محور، این اصول را به یکدیگر متصل می‌کند. علاوه بر آنکه، با توجه به مفهوم «معنویت» برنامه دوازده گامه الکلی‌های گمنام که اساس روش درمانی ما (بر پایه آسیاب آبی) است.

افراد پس از اتمام دوره سرپائی درمانگاه لوحی به شکل خورشید دریافت می‌کنند که در وسط آن باگچ کلمه «معنی» حک شده است. این طرح که توسط دکتر کیتی هریس و وینس سانشز در مرکز مطالعات مربوط به ترک اعتیاد در دانشگاه تگزاس تهیه شده است، نمادی است از «نور معنویت» که در کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام (۲) آمده است. بکارگیری این اصول به هنگام ترک و بیاد داشتن مفهوم معنویت ثبات قدم شما را تحکیم می‌کند و مسیر حرکت شما را با «نور» روشن می‌نماید.

پیشرفت فرد و معنوی هر کس مسیری است که از تنفر و بدبختی تا آرامش و بهبودی می‌پیماید. رشد حاصل از این حرکت به طریقی است که به شما تبدیل به همان می‌شوید که می‌خواستید و تاکنون آن را محال می‌پنداشتید. با پذیرش نور، و در پرتو رابطه با خدا، می‌توانید هر یک از روزهای زندگی خود را با صداقت و تمامیت و اراده بیشتر صرف ترمیم خسارات ناشی از سابقه در برقرار کردن روابط پرمعنی‌تر نمایید. درک نور بخشی از مسیر مسیری معنوی و جستجوی هدف و معنی برای زندگی شماست. برای بسیاری از افراد، این لوح نمایشگر رسیدن به ترک است، آنها حتی در تاریک‌ترین لحظات هم از وجود نور آگاهند. چیزی که از دیدگاه ما همان فرآیند بهبودی است.

به قصد نیل به مفهوم معنوی موجود در برنامه دوازده مرحله و شش اصلی که مطرح کردیم، ما دعایی کرده‌ایم. این دعا به شما کمک خواهد کرد که این اصول را بیاد بیاورید و فعالانه در مراقبه روزانه خود

آنها بکار گیرید. بکارگیری مرتب تأییدیه‌هایی مانند دعا به شما کمک خواهد کرد که این اصول بخشی از وجود شما و منبع پشتیبانی شما در دوران ترک گردند. متن این دعا به صورت زیر است:

خدایا سکر که اقبال ترک را برایم فراهم کردی.

به من امید دادی و مرا به شخص جدیدی تبدیل کردی، شخصی که بهتر می‌تواند با مشکلات زندگی کنار بیاید.

به من کمک کن که دستاوردهای زندگی‌ام را دریابم و ظرفیت بیشتری برای برکنار کردن روابط پر معنی کسب کنم.

از آنجا که شخص نوین، سدهام، هویت مرا تغییر داده آن را مثبت‌تر نما و به من امکان بده که به صورت مثبت خود که همان انتخاب ترک اعتیاد است عمل نمایم.