

دوازده قدم و اختلال‌های دوگانه

الگویی برای بهبودی کسانی که اعتیاد و بیماری‌های
روانی را تجربه کرده‌اند.

اثر: تیم همیلتون، پت سیمپلز

مترجم: سکینه خزایی

ترجمه: همیلتون، آر. دبلیو. تیم (R.W. Tim Hamilton)

عنوان و نام‌بندآور: ۱۲ قدم و اختلال‌های دوگانه: الگویی برای بهبودی کسانی که اعتیاد و بیماری‌های روانی را تجربه کرده‌اند. اثر تیم همیلتون. پت سیمپلز: مترجم سبکین خزایی.

مشخصات نشر: تهران: انسان پرتو، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۹ ص.

شابک: 978-600-92571-0-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The twelve steps and dual disorders: a framework of recovery for....1994

یادداشت: این کتاب قبلاً تحت عنوان "دوازده قدم و اختلالات دوگانه" توسط فروهر تشویی و جعفر صدافقی ترجمه و توسط انتشارات فروهر تشویی منتشر شده است.

عنوان گسترده: دوازده قدم و اختلال‌های دوگانه

موضوع: تشخیص دوگانه

موضوع: برنامه‌های دوازده قدمی

شماره افزودنی: سیمپلز، پت، ۱۹۲۵-م

شماره افزودنی: خزایی، سبکین، مترجم

ردیف‌های کتابخانه: ۱۳۸۹ آ ۲۹ شماره RC ۵۶۲

ردیف‌های دیویی: ۶۲۹/۶۹۱۸۶ شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۷۳۰۵۹

۱۲ قدم و اختلال‌های دوگانه

نویسنده: تیم همیلتون، پت سیمپلز

مترجم: سبکین خزایی

ناشر: انسان پرتو

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

لیتوگرافی: مهرشاد

حروفچینی و صفحه‌آرایی: نوین گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۷۱-۰۰-۲

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش: تصویر قلم

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰-۶۶۴۸۹۲۵۲-۵۵

کلیه حقوق برای آقای علی‌اکبر کسائی محفوظ می‌باشد

فهرست

۱۱	درباره ی نویسندگان.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	- تیم همپلتون.....
۱۷	یهودی دوگانه: اصولی برای بنیاد نهادن.....
۲۵	قدم اول.....
۲۶	چرا قدم اول مورد نیاز است؟.....
۲۷	ما یک بیماری روحی داریم.....
۲۹	ما دچار دو اختلال شده ایم که در آن هیچ تقصیری نداریم.....
۳۰	ما در مقابل استفاده از الککل یا دیگر مخدرها عاجز هستیم.....
۳۱	ما در برابر بیماری روانی مان عاجز هستیم.....
۳۲	درمان مجزا را امتحان کردیم.....
۳۳	زندگی مان غیرقابل اداره شده.....
۳۴	احساسات مان را با انکار پنهان می کردیم.....
۳۵	چگونه قدم اول به ما یاری می رساند؟.....
۳۷	به ارزش خود پی می بریم و یهودی را برمی گزینیم.....
۳۷	ابزاری که به ما کمک می کند.....
۳۸	ملاقات با دیگران.....
۳۸	پیشینه ی ما.....
۴۰	سه باور ساده.....
۴۱	موانع غلبه.....
۴۱	«ترس».....
۴۲	مراحل تطبیق.....
۴۴	رهایی برای کسب بهبودی.....
۴۴	قدم بعدی.....
۴۵	قدم دوم.....
۴۶	چرا قدم دوم مورد نیاز است؟.....

۴۶	ما گرفتار افکارزننده می شویم.....
۴۹	قدم دوم چگونه به مایاری می رساند؟.....
۵۱	ما مسیرهای جدیدی را تعیین می کنیم.....
۵۲	ما نیروی برترمان را می شناسیم.....
۵۴	ابزاری که به ما کمک می کند.....
۵۴	«مسیر خوب و سازمان یافته».....
۵۵	شعارها.....
۵۶	موانع غلبه.....
۵۶	«مشکلات مذهبی گذشته».....
۵۶	عدم تمایل به اعتماد دوباره.....
۵۷	منافع.....
۵۷	امیدی تازه.....
۵۷	شفابخشی تدریجی و آرام.....
۵۸	آرامش.....
۵۹	قدم بعدی.....
۶۱	قدم سوم.....
۶۲	چرا قدم سوم مورد نیاز است؟.....
۶۳	مسیر ناهموار شده بود.....
۶۳	قدم سوم چگونه به ما کمک می کند؟.....
۶۵	روابط مان را گسترش می دهیم.....
۶۶	ما به هدایت گوش فرا می دهیم.....
۶۷	ابزاری که به ما کمک می کند.....
۶۷	«قدرت تصمیم گیری».....
۶۸	اعتماد.....
۶۹	انتلاف منابع.....
۶۹	موانع غلبه.....
۶۹	«طرز مذهب و خدا».....
۷۰	ترس از دست دادن آزادی اراده.....

۷۱	عدم اطمینان درباره ی چگونگی برگرداندن اوضاع.....
۷۱	منافع.....
۷۱	«احساس هدایت».....
۷۲	اطمینان.....
۷۳	قدم بعدی.....
۷۵	قدم چهارم.....
۷۶	چرا قدم چهار مورد نیاز است؟.....
۷۷	تمرکز مان را روی مسائل منفی قرار داده بودیم.....
۷۸	چگونه قدم چهار به ما کمک می کند؟.....
۸۰	به خصوصیات علائم بیماری مان توجه می کنیم.....
۸۱	روی عواقب اختلال های متعدد تمرکز کنیم.....
۸۳	به ارزش هایمان توجه می کنیم.....
۸۳	عقاید، افکار و رفتارمان را بررسی می کنیم.....
۸۵	روابط مان را به دقت بررسی می کنیم.....
۸۶	چه ابزاری به ما کمک می کنند؟.....
۸۶	«برگه ی ترازنامه ی اخلاقی».....
۸۸	مواع غلبه.....
۸۸	«ترس».....
۸۹	عدم سازماندهی.....
۹۰	انکار.....
۹۲	منافع.....
۹۲	«پایانی برای احساسات خرد شده».....
۹۳	نیل به درکی روشن تر از خویش.....
۹۴	قدم بعدی.....
۹۵	قدم پنجم.....
۹۶	چرا قدم پنج مورد نیاز است؟.....
۹۷	ما نقاط کوری داریم.....

- ۹۷..... چگونه قدم پنج به ما کمک می‌کند؟
- ۹۸..... ما به نیروی برترمان اقرار می‌کنیم.....
- ۹۹..... ما به شخص دیگری اعتراف می‌کنیم.....
- ۱۰۱..... ابزاری که به ما کمک می‌کنند.....
- ۱۰۱..... «فردی درستکار».....
- ۱۰۲..... زمان درست.....
- ۱۰۳..... موانع غلبه.....
- ۱۰۳..... «تعویق».....
- ۱۰۴..... ترس.....
- ۱۰۶..... منافع.....
- ۱۰۶..... «آسودگی خاطر و شفا یافتن».....
- ۱۰۶..... پذیرش و بخشش.....
- ۱۰۷..... چشم اندازی تازه.....
- ۱۰۸..... تمرکزی شفاف تر.....
- ۱۰۸..... قدم بعدی.....
- ۱۱۱..... قدم ششم.....
- ۱۱۲..... چرا قدم شش مورد نیاز است؟.....
- ۱۱۳..... چگونه قدم شش به ما کمک می‌کند؟.....
- ۱۱۵..... ابزاری که به ما کمک می‌کنند.....
- ۱۱۵..... «دعای آرامش».....
- ۱۱۶..... تمایل به زندگی.....
- ۱۱۷..... تجارب دیگران.....
- ۱۱۷..... فروتنی، صداقت، اشتیاق.....
- ۱۱۸..... موانع غلبه.....
- ۱۱۸..... «من نمی‌توانم».....
- ۱۲۰..... سکون.....
- ۱۲۱..... منافع.....
- ۱۲۱..... «پایانی برای پریشانی».....

۱۲۱.....	رهایی تازه.....
۱۲۲.....	قدم بعدی.....
۱۲۳.....	قدم هفتم.....
۱۲۴.....	چرا قدم هفت مورد نیاز است؟.....
۱۲۴.....	برای تغییر نیاز به کمک داریم.....
۱۲۵.....	چگونه قدم هفت به ما کمک می کند؟.....
۱۲۷.....	وایمورد کردن.....
۱۲۸.....	نسبت به پیشرفت‌مان صبور هستیم.....
۱۲۹.....	ایزاری که به ما کمک می کند.....
۱۲۹.....	«دفتر وقایع روزانه».....
۱۲۹.....	تعهد به دیگران.....
۱۲۹.....	موانع غلبه.....
۱۲۹.....	«ترس از دست دادن کنترل».....
۱۳۱.....	ترس از پیمان شکنی.....
۱۳۲.....	منافع.....
۱۳۲.....	«تغییرات در تقایص و امتیازات».....
۱۳۳.....	قدم بعدی.....
۱۳۵.....	قدم هشتم.....
۱۳۷.....	چرا قدم هشت مورد نیاز است؟.....
۱۳۸.....	ما دوباره به ارزش هایمان پی می بریم.....
۱۳۸.....	ارتباطات مان را بررسی می کنیم.....
۱۳۹.....	چگونه قدم هشت به ما کمک می کند؟.....
۱۴۲.....	مسئولیت‌های مان را در مقابل اعمال مان ارزیابی می کنیم.....
۱۴۳.....	ما خواستار جریان خسارت می شویم.....
۱۴۴.....	ایزاری که به ما کمک می کنند.....
۱۴۴.....	«قلم و کاغذ».....
۱۴۴.....	نصایح نوع دوستانه.....

۱۴۵	موانع غلبه.....
۱۴۵	«ترس».....
۱۴۶	انکار.....
۱۴۷	ارتباطات غیر سالم.....
۱۴۷	منافع.....
۱۴۷	«احساس کامل بودن».....
۱۴۸	اعتماد به نفس و خویشتن‌شناسی بالاتر.....
۱۴۸	قدم بعدی.....
۱۴۹	قدم نهم.....
۱۵۰	چرا قدم نُه مورد نیاز است؟.....
۱۵۱	ما برای بهبودی به نیرو نیاز داریم.....
۱۵۲	قدم نهم چگونه به ما کمک می‌کند؟.....
۱۵۴	تمرکزمان را روی بهبودی قرار می‌دهیم.....
۱۵۵	چه ابزاری به ما کمک می‌کنند؟.....
۱۵۵	«روح صداقت».....
۱۵۶	دعای آرامش.....
۱۵۶	موانع غلبه.....
۱۵۶	«ترس از عدم پذیرش و رنج».....
۱۵۷	غیرقابل دسترس بودن عده‌ای از افراد.....
۱۵۸	بیشبانی.....
۱۵۹	مسائل قانونی.....
۱۶۰	منافع.....
۱۶۰	«ارتباط با دیگران».....
۱۶۰	توانایی و آزادی.....
۱۶۱	قدم بعدی.....
۱۶۳	قدم دهم.....
۱۶۴	چرا قدم ده مورد نیاز است؟.....

۱۶۵	چالش‌های جدید سر می‌رسند
۱۶۶	خاطرات قدیمی سر می‌رسند
۱۶۷	چگونه قدم ده به ما کمک می‌کند؟
۱۷۰	روش‌های تهیه ترازنامه
۱۷۲	ایزاری که به شما کمک می‌کند
۱۷۲	«دفترچه یادداشت روزانه»
۱۷۳	نگرشی صادقانه
۱۷۳	موانع پیروزی
۱۷۳	«خود بزرگ بینی»
۱۷۵	دل‌سردی
۱۷۶	منافع
۱۷۶	«کیفیت بهبود یافته زندگی»
۱۷۶	ترازنامه‌ی بلندمدت
۱۷۷	قدم بعدی
۱۷۹	قدم یازدهم
۱۸۰	چرا قدم یازده مورد نیاز است؟
۱۸۱	درباره‌ی آنچه که انجام می‌دهیم نامطمئن هستیم
۱۸۲	چگونه قدم یازده به ما کمک می‌کند؟
۱۸۳	ما خواهان قدرت اجرای هدایتی که دریافت می‌کنیم هستیم
۱۸۴	ما ارتباطی آگاهانه با نیروی برتر برقرار کردیم
۱۸۷	ایزاری که به ما کمک می‌کند
۱۸۷	«کاست‌ها، کتاب‌ها، موسیقی، دفترچه یادداشت روزانه»
۱۸۸	جملات تأکیدی
۱۸۸	نگرش قدرشناسانه
۱۸۹	موانع غلبه
۱۸۹	«فقدان معلومات با تجربه»
۱۹۱	اعتقاد به اینکه قدم یازده غیرضروری است
۱۹۲	منافع

- ۱۹۲..... «حس تعادل»
- ۱۹۲..... توانایی متمرکز ماندن بر روی بهبودی
- ۱۹۳..... قدم بعدی
- ۱۹۵..... قدم دوازدهم
- ۱۹۶..... چرا قدم دوازده مورد نیاز است؟
- ۱۹۷..... می‌توانیم به عقب برگردیم
- ۱۹۷..... عده‌ای که از اختلال‌های دوگانه رنج می‌برند در حال صدمه دیدن هستند
- ۱۹۷..... چگونه قدم دوازده به ما کمک می‌کند؟
- ۱۹۸..... ما پیام می‌رسانیم
- ۲۰۰..... ما اصول را تمرین می‌کنیم
- ۲۰۱..... ابزاری که به ما کمک می‌کند
- ۲۰۱..... «منابع و امکانات برنامه»
- ۲۰۱..... آنها که مراقب ما هستند
- ۲۰۲..... موانع غلبه
- ۲۰۲..... «خشنودی از خود»
- ۲۰۲..... مسائلی با شخصیت‌ها
- ۲۰۳..... منافع
- ۲۰۳..... «امنیت و آرامش»
- ۲۰۴..... احساس می‌کنیم که جزئی از وجود بزرگتری هستیم
- ۲۰۴..... قدم بعدی
- ۲۰۵..... N.A قدم
- ۲۰۶..... دوازده قدم بهبودی‌های دوگانه‌ی گمنام

درباره‌ی نویسندگان

آر. دابلیو. تیم همیلتون، بنیان‌گذار و مدیر انجمن شبکه‌ی بهبودی دوگانه است؛ سازمانی که آموزش، دفاع و حمایت خودیاری را به افرادی که دچار اختلال‌های دوگانه هستند و اعضای خانواده‌شان می‌آموزد. او در زمینه‌ی مشاوره و آموزش وابستگی شیمیایی از سال ۱۹۷۴ کار کرده است، و نویسنده‌ی مشارکتی کتاب بهبودی اختلال‌های دوگانه‌ی هازلدن است.

پت سیمپلز، نویسنده‌ای مستقل است که مقاله‌های بسیاری را در مجلات چاپ کرده است و همچنین کتابی در زمینه‌ی بیماری ذهنی شدید و چندین کتاب در هازلدن از جمله توجه به خود برای قِیمین: رویکرد دوازده قدم. او در زمینه‌ی برنامه‌های دوازده قدم بسیار فعال است.

مقدمه

وقتی در مطب دکترم نشسته بودم اشک در چشمانم جمع شد. برایش توضیح می‌دادم که چقدر برایم دشوار است که وضعیت موجودم را بپذیرم. احساس سردرگمی و ترس می‌کردم. چند سالی بود که پاک بودم. اما به وضوح معلوم بود که یک جای کارم ایراد دارد. هر سال نشانه‌های مضطرب‌کننده‌ی بیشتری در من نمودار می‌شد. میزان انرژی، خلق و خو، دامن‌های توجه، حافظه، تمرکز، قضاوت، خواب و اشتهایم در زمان‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌گرفتند. علی‌رغم دانش تخصصی که داشتم و ابزاری که برای بهبودی‌ام به کار می‌بردم نتوانستم بر اثرات بیماری افسردگی‌ام غلبه کنم.

علائم بیماری‌ام جدی بودند، مشکلاتی که این بیماری در ازدواج، دوستی، محیط دانشگاه و محل کارم ایجاد کرده بود، چشم‌گیر بود. اما مشکل واقعی در درون خودم اتفاق افتاده بود. شبی به این نتیجه رسیدم که خودکشی ارجح‌تر از زندگانی این چنین است.

چه اتفاقی افتاد که باعث شد روش زندگی‌ام را تغییر دهم و

به تعادل و شادی منطقی امروز دست یابیم؟

ابتدا، هنگامی که بیماری روانی‌ام بدتر می‌شد تنها از پیامدهایش آگاه بودم و شناختی از خود بیماری نداشتم. احساس خجالت و حقارت، عصبانیت و خشم، نگرانی و پریشانی، بی‌قیدی و تنهایی‌ام مدام بیشتر می‌شد. ناامیدی بر من چیره شده بود. خودم را متقاعد کرده بودم که باعث صدمه زدن به دیگران شده‌ام بدون توجه به اینکه واقعاً چه کار کرده‌ام.

دکترم در نهایت، از طریق آزمایش و خطا بیماری روانی مرا درمان کرد. خیلی زود معلوم شد که دو بیماری مرا رنج می‌داد: افسردگی و اعتیادی که متأثر از یکدیگر بودند. اگرچه برای هر دوی آنها درمان دریافت می‌کردم. من دریافتم که به عنوان انسانی کامل نمی‌توانم بهبودی‌ام را برای هر کدام از بیماری‌هایم به بخش جداگانه‌ای تقسیم کنم. من می‌خواستم راهی پیدا کنم که تمام جوانب این دو اختلال را در یک برنامه بگنجانم. علاوه بر کمک جداگانه‌ای که باید برای هر کدام از آنها دریافت می‌کردم، تصمیم گرفتم که تمام اصول دوازده قدم را برای کل جنبه‌های اختلال‌های دوگانه‌ام به کار بیندم. من به دنبال افراد دیگری گشتم که وضعی‌شان همانند من بود و مانند من به دنبال بهبودی دوگانه بودند. ما نیاز به برنامه‌ای داشتیم که یکدیگر را بیشتر ببینیم و شبکه‌ای را ایجاد کنیم که آن چه را که می‌آموزیم به دیگران هم

منتقل کنیم. به علاوه این گروه بهبودی‌های دوگانه گمنام می‌شوند. بهبودی دوگانه‌ی من، برایم منافع و چالش‌هایی داشت. گاهی بیماری من که نیازهای بهبودی‌ام بیشتر می‌شد. گاهی نیازهای روانی‌ام بیشتر می‌شد. اما منافع بهبودی دوگانه زیاد بودند. شاید بزرگترین منفعت آن این بود که افراد زیادی دریچه‌های قلبشان را به سوی من باز و شهامتشان را با من تقسیم کرده‌اند. تلاش من در این کتاب برای این است که امید به بهبودی دوگانه را به دیگران منتقل کنم.

- تیم همیلتون

تلفنی به من خبر دادند که دنیس پدر بهترین دوستم خودش را کشته است. پسرش دیوید که در تعطیلات با پدرش به سر می‌برد مفقود شده بود. بعد از یک هفته جستجوی مداوم، یک هفته‌ای که برای همه کسانی که دیوید (و دنیس) را می‌شناختند و دوستش داشتند بسیار دلخراش بود، سرانجام جسد دیوید پیدا شد. او توسط پدرش کشته شده بود.

چه عاملی سبب شده بود که این مرد زندگی خود و پسرش را نابود کند؟ کسی نمی‌تواند با اطمینان پاسخ دهد. آن چیزی که درک می‌شود این است که دنیس از یک بیماری روانی رنج می‌برد. اگر چه او مدتی بود که دیگر الکل مصرف نمی‌کرد و به طور مرتب در

جلسات A.A شرکت می‌کرد، اما برای او درمانی تجویز نشده بود و رفتار متزلزلی داشت و مستعد به افسردگی و رفتارهای خست‌آمیز بود. درمان یکی از بیماری‌هایش باعث علاج آن بیماری دیگرش نشد. او احتمالاً هرگز چیزی از درمان همزمان این دو بیماری مهلک از طریق بهبودی دوگانه نشنیده بود. شاید اگر او این کار را می‌کرد مرگ حزن‌انگیز این دو نفر اتفاق نمی‌افتاد.

من با کمال میل به تیم همیلتون در نوشتن این کتاب یاری رساندم؛ چرا که عمیقاً به قدرت این دوازده قدم معتقدم. اگرچه شخصاً تجربه‌ی اختلال‌های دوگانه‌ی روانی را نداشته‌ام، اما خرسندم که این فرصت را داشته‌ام که بتوانم به کسانی که این مشکل را دارند امید بدهم. کسی نباید به مرحله‌ی افسردگی و یاسی که دنیس به آن رسیده بود، برسد. دوازده قدم برای چنین افرادی راه چاره ارائه می‌دهد. آنچه که بیش از همه باعث برانگیختن تعجب من شد این بود که همان قدم‌ها توانستند به من کمک کنند که شخصاً اختلال‌های دوگانه‌ی خود را بیش از حد و نگرانی‌ام را کنترل کنم.

پت سیمپلز