



دفترچه معرفی نشریات
انجمن معتادان گمنام

کمیته شهری دوم

کتاب پایه

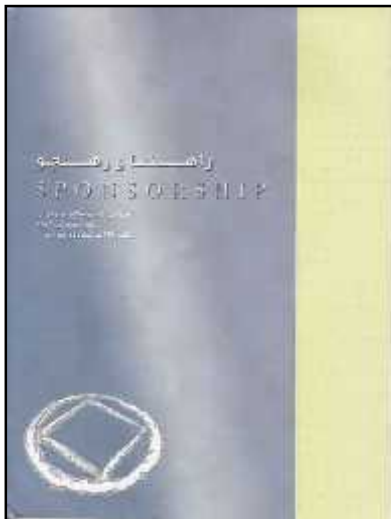
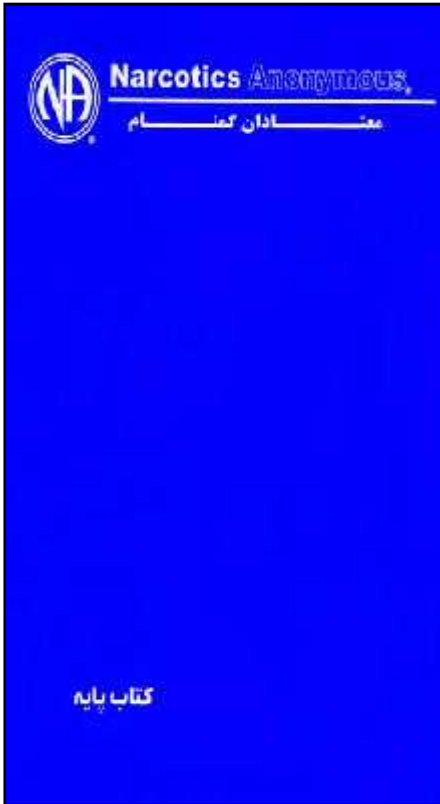
کمیته فرعی نشریات در کنفرانس [] [] []
جهانی و بطور انفرادی صدها صفحه مطلب
از اعضاء و گروه های مختلف NA
دریافت و جمع آوری کرد . این مطالب با
زحمت فراوان طبقه بندی [] تصحیح [] تنظیم
و مجددا تجزیه و تنظیم شد .
دهها نفر از نمایندگان محلی و منطقه ای که
با کمیته نشریات همکاری می کردند []
هزاران ساعت از وقت خود را وقف تهیه
این کتاب (پایه) کردند و از همه مهمتر این
[] [] با وجدان بیدار خود [] خواهان
تضمین وجدان گروه در نگارش کتاب بوده
[] .

کتاب پایه جهت معتادانی که خواستار
بهبودی هستند ، در نظر گرفته شده است []
[] [] [] [] [] : کتاب اول که حاوی
مطالب زیر است :

معتاد کیست ، برنامه معتادان گمنام چیست
؟ ، چرا اینجا هستیم ؟ ، چگونگی عملکرد
، چه باید کرد ، سنت های دوازده گانه NA
[] بهبودی و لغزش ، ما بهبود پیدا می کنیم
[] [] [] [] [] [] [] [] []
، الهامات تازه ای خواهد شد [] [] []
کتاب که داستان های شخصی اعضای NA
[] [] [] .

کتاب راهنما و رهجو (سال چاپ ۲۰۰۰)

ارتباط با راهنما کلید کار کردن قدم ها و
درک اصول روحانی و تمرین آن در کلیه
[] [] [] [] . این کتاب بر اصول رابطه
راهنما و رهجو در NA [] فواید و چالش
های آن [] جایگاهش در بهبودی روز به
روز ما تمرکز دارد. این کتاب یک مرجع
نهایی و کامل برای پاسخگویی به چگونگی
رابطه راهنما و رهجو نیست بلکه مجموعه
ای از تجربیات متنوع ما در مورد رابطه
راهنما و رهجو است و خواندن آن می [] []
به ما کمک کند به نتایجی از بابت این که
چه چیزی برای ما درست است دست یابیم .



sunday monday tuesday wednesday
thursday friday saturday sunday monday
tuesday wednesday thursday friday
saturday sunday monday tuesday
wednesday thursday friday saturday
sunday monday tuesday wednesday
thursday friday saturday sunday monday
tuesday wednesday thursday friday
saturday sunday monday tuesday
wednesday thursday friday saturday
sunday monday tuesday wednesday
thursday friday saturday sunday monday
tuesday wednesday thursday friday
saturday sunday monday tuesday
wednesday thursday friday saturday
sunday monday tuesday wednesday

IT WORKS
HOW AND WHY

The Twelve Steps
and Twelve Traditions
of Narcotics Anonymous

مجموع الاثني عشر خطوة والاثني عشر تقليد
لنادي المدمنين على المخدرات

کتاب دیگری که به شما معرفی می-
چگونگی عملکرد نام دارد
NA
های دوازده
نام دارد و هدف آن
به پیمودن مسیر بازیابی و همچنین استفاده
از آن بعنوان یک درک شخصی از اصول
NA
قسمت دوم کتاب سنت های دوازده گانه نام
دارد و هدف آن این است که زمینه بحث و
تعمق را به گونه ای فراهم کند که گروه
های محلی قادر شوند از اصول نهفته در
هر سنت با توجه به شرایط منطقه ای ،
برداشتی عملی و قابل اجرا بیابند .

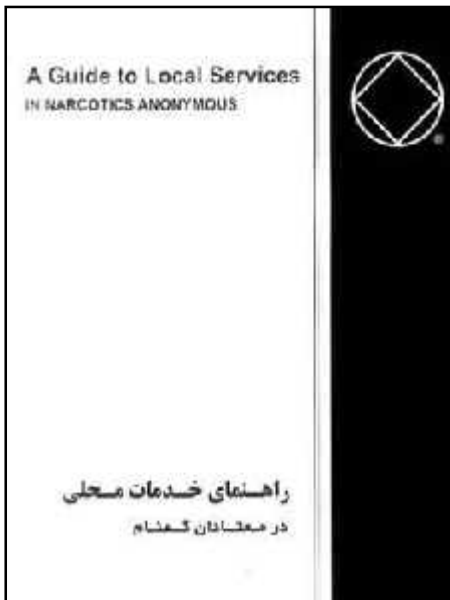
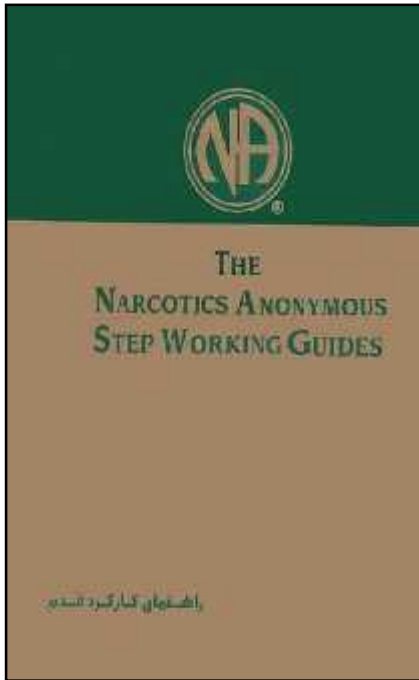
کتاب راهنمای کارکرد قدم

این کتاب های آغازین دهه ۱۹۵۰ میلادی دفترچه های متفاوتی از کارکرد قدم های دوازده گانه متعلق به اعضای به کمیته نشریات خدمات جهانی رسید که همگی نیز دارای یک درخواست مشترک برای انتشار یک راهنمای کارکرد قدم استاندارد بود تا کل انجمن NA بتواند برای کارکردن دوازده قدم آن استفاده کند. این کتاب ها تا این پروژه در لیست اولویت های کاری کنفرانس مربوط به کمیته خدمات جهانی WSCLC-NA قرارگیرد. نتیجه نهایی خدمات جهانی به WSCLC این پروژه را در کنفرانس سال ۱۹۷۷ نمایم. تیتیر کاری این پروژه برای چندسالی (راهنمای نوشتن قدم) و نهایتاً (راهنمای کارکردقدم) تغییر یافت. هر فصل شامل شرح یک قدم و سوالات مربوطه می باشد. این کتاب با این نیت نوشته شده که هم بدرت تازه واردان بخورد و هم به اعضای با تجربه کمک کند تا درک عمیق تری از دوازده قدم داشته باشند.

کتاب راهنمای خدمات محلی (سال چاپ ۱۹۹۲)

فقط یک لازمه برای عضویت در NA "تمایل به قطع مصرف" در عوض این عضویت منافع بسیاری دارد. یکی از منافع آن داشتن امتیاز کردن می باشد.

کتاب راهنمای خدماتی در NA به این منظور چاپ شده تا منبعی در اختیار کسانی قرار دهد که در کشورهای مختلف به معتادانی که هنوز در عذابند می کنند. کتاب شامل بخش های متنوعی می باشد جمله: نمودار ساختار خدماتی، مفاهیم توسعه جوامع NA، کمیته خدمات شهری، شورای منطقه، دفتر مرکزی



کتاب معجزات به وقوع می پیوندد

مطالب و تصاویر این کتاب - کتابخانه ملی -
پیش چشم ما می گذارد که از سه دهه
نخست شکل گیری انجمن معقدان گمنام به
یادگار - کتابخانه ملی - . این مجموعه در حکم
تاریخچه ای است از نخستین روزهای شکل
گیری انجمن ما - کتابخانه ملی -
رشیو دفتر خدمات جهانی . این کتاب نوعی
- کتابخانه ملی - NA است . - کتابخانه ملی -
تلاش های خستگی ناپذیر بنیان گذاران
انجمن ما - برای رشد و توسعه آن .
امیدواریم همه خوانندگان این کتاب -
احساس قدردانی ما را از پیشینیان مان
دریابند .



کتاب راهنمای بیمارستان ها و زندان ها

این کتاب شامل بخش های مختلف از جمله ؛ اطلاعات عمومی در باره کمیته H&I ، در مراکز درمانی، H&I ، □□□□ □□ تأدییی ، H&I در بیمارستان های روانی و زندان های ویژه مجرمان روانی ، ساختار کمیته H&I و عملکرد این کمیته ، H&I □ روزهای آموزش و کارگاه ها □□□□ □□ .

کتاب مجموعه سؤالات راهنمای کارکرد

قدم

هر فصل این کتاب شامل سنوالات مربوط به يك قدم مي باشد قسمت مربوط به شرح قدم ها براي این است که افکار ما را در نمودر سنوالات برانگیزد نه این که چیزی را به ما درس بدهد . این راهنما جهت استفاده NA در مراحل مختلف بهبودي مي باشد ، چه اولین بار باشد که قدم کار مي کنید ، چه مدت ها باشد که قدم ها را زندگی کرده و آن ها را سرلوحه زندگی خود قرار داده باشیم .



پمفلت نگاهی دیگر (سال چاپ ۱۹۸۴-۱۹۸۵)

از اعتیاد شاید به فراوانی شیوه های تفکر تعریف وجود داشته باشد □ هم بر □ □ □ پژوهش و هم براساس تجربه شخصی □ ولی شاید بتوانیم سر این چند نکته ابتدایی به توافق برسیم : اعتیاد آزادی نیست □ اعتیاد رشد شخصی نیست ، اعتیاد خیرخواهی نیست ، اعتیاد نوعی راه و رسم زندگی نیست .

پمفلت بهبودی و لغزش (سال چاپ ۱۹۸۶)

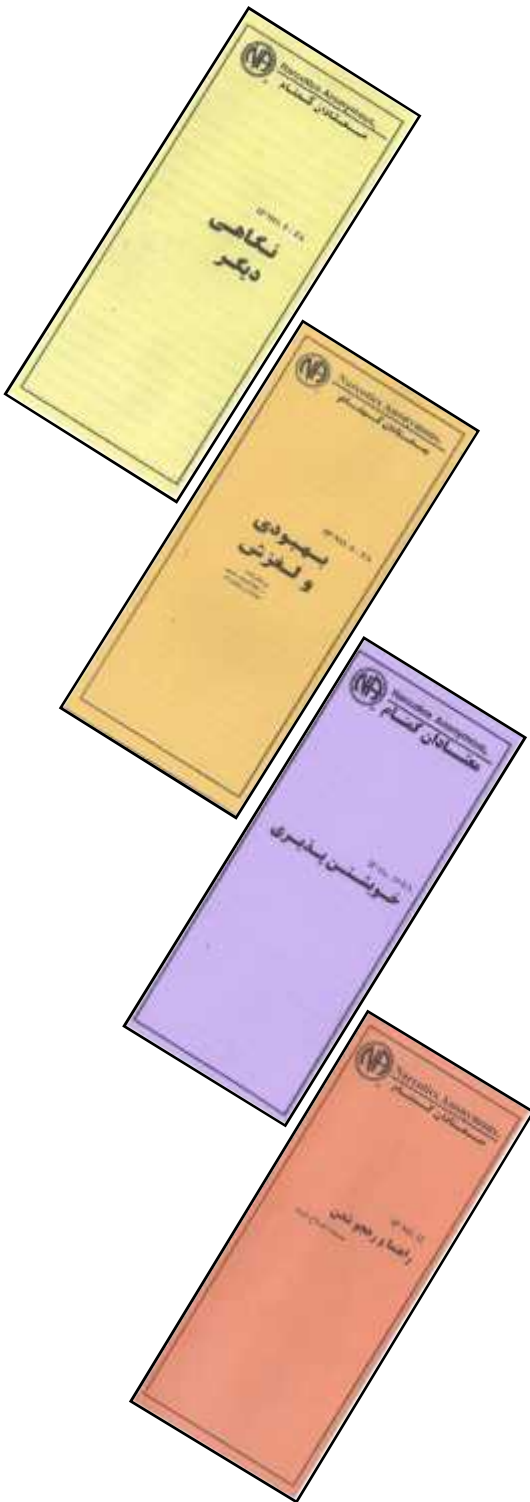
بسیاری از مردم تصور می کنند مفهوم بهبودی فقط مصرف نکردن مواد مخدر □ □ □ آنها لغزش را نشانه شکست کامل و پرهیز طولانی مدت را علامت موفقیت کامل □ □ □ اما ما در برنامه بهبودی معتادان گمنام متوجه شده ایم که چنین برداشتی بسیار ساده انگارانه است . □ □ □ □ عضو ی که قدری با انجمن ما مربوط شده □ □ □ ممکن است چنان تجربه تکان دهنده ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی تر این برنامه کند .

پمفلت خویشن پذیری (سال چاپ ۱۹۸۵)

نیمه اول این جزوه "□□□" ابعاد مختلف یک زندگی غیر قابل اداره را شامل ، عدم پذیرش خودمان یا دیگران را بیان می کند . نیمه دوم "□□" راه حل در دوازده قدم است " ، فرایندی را مطرح می سازد که به معتادان در حال بهبودی کمک می کند تا دوازده قدم را در تمامی حوزه های زندگیشان بکار گیرند تا پذیرش خود و دیگران را کسب کنند .

پمفلت راهنما و رهجو شدن (سال چاپ ۱۹۸۳)

راهنما گرفتن و رهجو شدن ، یکی از ابزارهای حیاتی بهبودی است . این جزوه مقدماتی برای درک بهتر در مورد راهنما گرفتن و رهجو شدن ، به ویژه برای تازه واردان می باشد . این جزوه سنوالاتی را از جمله این که یک راهنما کیست ؟ چگونه راهنما می گیریم ؟ و در □ □ پایانی ، این که چگونه یک راهنما باشیم را مطرح ساخته است .



پمفلت مثلث خودمشغولی

وقتی که بدنیا می آیم فقط از خودمان آگاهی و خود را تمام جهان می دانیم . درک ما از خود فقط چیزی درحد نیازهای اصلی ما باشد که اگر بر آورده شوند کاملاً راضی می شویم . رنجش، عصبانیت و ترس مثلث خود مشغولی را بوجود می آورند . تمام نواقص اخلاقی ما اساس این سه واکنش شکل می گیرند . منشأ عدم سلامت ما .

پمفلت زندگی به روال برنامه

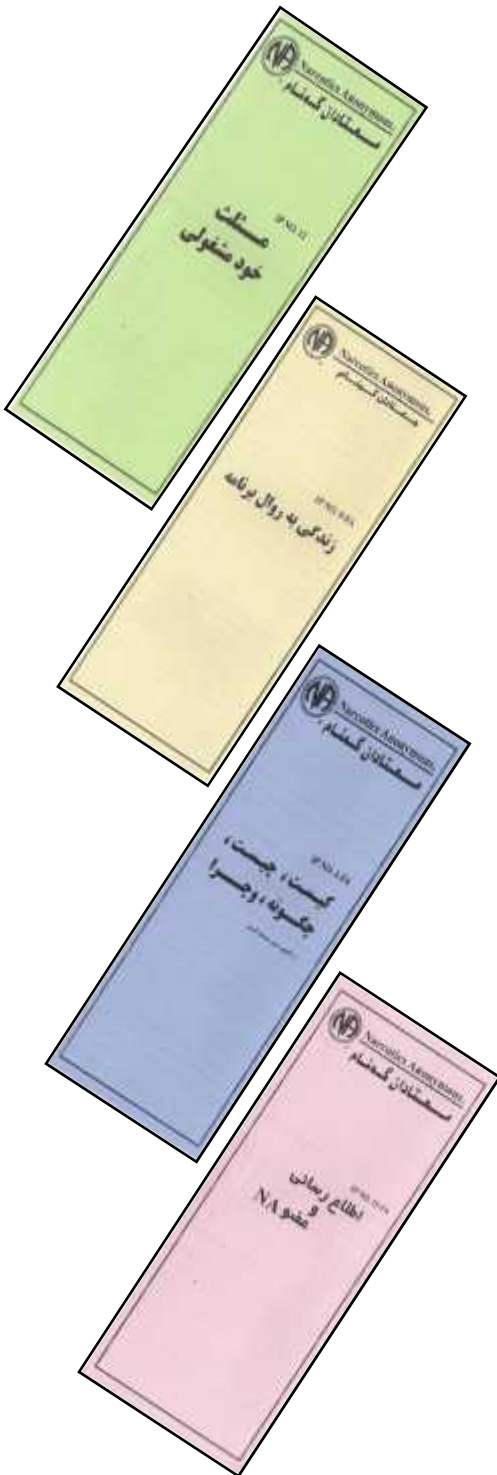
هدف از این ترازنامه روزانه این است که بدانیم ما که هستیم و امروز در حال انجام چه کاری باشیم سعی کنید هر روز به همه سوالات تا آنجا که قادرید ساده و صادقانه پاسخ دهید . یک روز نتوانستید به سوالات پاسخ دهید دیگر فردای آنروز این کار را جبران نکنید . داشته باشید که ترازنامه روزانه یک امتحان نیست و پاسخ درست و غلط ندارد . ناراحت نشوید اگر در حد انتظار خود نبوده اید یا سعی خود را برای بهتر بودن نکرده اید . به خاطر داشته باشید که این برنامه رشد و بهبودی است و اگر امروز پاک بوده اید پس یک رشته کارها و ... داده اید

پمفلت ، کیست ؟ چیست ؟ چگونه و چرا ؟

این شامل قسمت های ذیل می باشد :
معتاد کیست؟ برنامه معتادان گمنام چیست ؟
اینجا هستیم ؟ چگونگی عملکرد و سنت های دوازده گانه معتادان گمنام .

پمفلت اطلاع رسانی و عضو NA

رساندن پیام NA یکی از قسمت های مهم بهبودی بسیاری از اعضا ما است و به برخی از ما کمک نموده تا توانایی های خود را کشف و گسترش دهیم . پیام بهبودی NA با حمایت شما می تواند به بسیاری از اعضا ما در شرکت در کمیته اطلاع رسانی به شما این فرصت را می دهد که تغییر مثبتی در زندگی دیگران ایجاد کنید .



پمفلت قابلیت دسترسی برای کسانی که نیاز مضاعف دارند

بسیاری از ما می توانیم از فهرست راهنمای جلسات جلسه ای بیابیم به آنجا برویم بنشینیم و بی هیچ فکر دیگری به پیام بهبودی گوش فرا دهیم . اما هستند کسانی که انجام همین اعمال هم برایشان ممکن نیست . آنهایی که برای استفاده از موهبتی که ما از آن بهره مندیم نیاز به کمک های مضاعف دارند مانند : افرادی که ناشنوا هستند یا اختلال شنیداری ، نابینا هستند یا اختلال بینایی دارند ، معلول هستند یا ناتوانی حرکتی دارند . این جزوه می تواند راهنمای خوبی برای رساندن بهتر پیام بهبودی انجمن ما به این دوستان باشد

پمفلت آیا من یک معتاد هستم ؟ (سال چاپ ۱۹۸۳-۱۹۸۶)
در این جزوه سنوالاتی مطرح شده است تا به اعضا در جهت این تصمیم گیری شخصی کمک کند . دامنه این سنوالات از تمرکز بر علائم آشکار رفتاری تا تغییرات شخصیتی ظریف تری که بیماری را اعتیاد می کند ، تغییر می یابد . خواندن این جزوه شاید به شما کمک کند تا با صداقت بیشتری با اعتیاد روبرو شوید ، ممکن است باعث امیدواری شما شود چون دربر گیرنده راه حل پیشنهادی برنامه NA می باشد .

پمفلت به معتادان گمنام خوش آمدید (سال چاپ ۱۹۸۶)
این جزوه به منظور پاسخ گویی به سنوالاتی که اغلب توسط کسانی که برای اولین بار در یک جلسه NA حاضر می شوند ، نوشته شده است . پیام آن ساده است ؛ ما راهی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر پیدا کرده ایم و خوشحال می شویم که آن را با هر کسی که با مواد مخدر مشکل دارد ، تقسیم کنیم .

پمفلت عجب این سبد پول دیگر چیست ؟

سنت هفتم ما آمده که همه گروه های NA باید کاملاً متکی به خود باشند و کمک مادی از خارج قبول نکنند . پولی که در سبد جمع می شود خرج اجاره مکان نشریات و پذیرایی ، همچنین به رساندن پیام بهبودی NA ناحیه ما و تمام دنیا کمک می کند تا اگر به کمک احتیاج داشته باشیم پول های NA هزینه های خدماتی در کنارمان باشند . ما هزینه مالی این خدمات را پولی که در سبد جمع می شود تامین می کنیم .



پمفلت از معتادان جوان برای معتادان جوان

این جزوه نوشته اعضای جوان انجمن معتادان گمنام است. جوانانی که پاک مانده اند و راه جدیدی برای زندگی یافته اند. هم اکنون در سراسر جهان، معتادان جوانی که هر یک به NA پیوسته اند، گویند NA در مسیر پاک شدن و پاک ماندن هستند. "ما این ها را می نویسیم تا تجربه مان را در مورد به واقعیت پیوستن پیام NA با دیگران در میان بگذاریم".

پمفلت اعضای دور افتاده، پاک ماندن در انزوا

اگر شما قادر نیستید به جلسات NA بپیایید امیدواریم این جزوه به شما کمک کرده و راه حل های عملی برای تجربه یک زندگی شاد پر نشاط و آزاد را ارائه دهد.

چه این جزوه مخصوص معتادانی است که NA را در حال بهبودی بوده و نمی توانند به طور مرتب در جلسات NA شرکت کنند ولی هر معتادی که این جزوه را می بیند نکات ارزشمندی را در جهت چگونگی بهبود از بیماری اعتیاد کسب خواهد کرد.

پمفلت تجربه یک معتاد با پذیرش، ایمان و تعهد

(سال چاپ ۱۹۸۳)

من بطور مرتب رفتارم را مرور کرده و در اسرع وقت اشتباهاتم را اصلاح می کنم و NA را گسترش می دهم. من تجربه خود و برنامه NA را به دیگران تقسیم کرده و سعی می کنم بر اساس اصولی که آموخته ام زندگی کنم. این باعث شدند تا من مصرف خود را قطع کرده و وسوسه مصرف را از دست بدهم و راه جدیدی برای زندگی کردن پیدا کنم.

پمفلت عضو NA و ارائه خدمات در بیمارستان

ها و زندان ها

تعهد به خدمات رسانی در بیمارستان ها و NA ها یکی از روش های بسیاری است که از طریق آن می توان NA را گسترش داد. NA شرکت کرد و به ما کمک می کند احساس کنیم بخشی از انجمن مان هستیم. این جزوه شامل بخش های ذیل است: جلسه H&I چیست؟ من چگونه می توانم در این خدمت سهیم باشم؟ چرا من در این خدمت سهیم می



پمفلت تأمین هزینه های خدماتی NA

شامل بخش های پولی که در سید می ریزیم کجا می رود ، اشاره ای به رشد NA در جهان و برگزاري □□□□/□□ جلسه در بیش از □□□ کشور و همچنین راجع به کمک های مالی گروه های ما چگونه انجام می شود توضیحاتی داده □□□□ . خود اتکاء بودن به این معناست که خدمات NA به پشتوانه تلاش های خود ما □□□□ □□□□ . جلساتی که منابع بیشتری دارند ، بیشتر کمک می کنند تا جلساتی که کمتر دارند دست خالی نمانند . بدین ترتیب ما ، در مقام انجمنی جهانی ، از معتادان گمنام مرابت می کنیم .

پمفلت متگی به خود بودن در NA پول

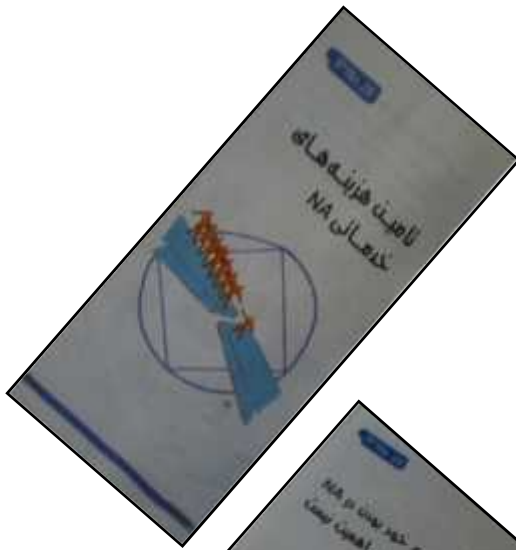
بی اهمیت نیست

ما از پول خود اعانه می کنیم تا به پرداخت هزینه خدماتی که برای زنده نگه داشتن و رشد NA □□□□ □□□□ کمک کرده باشیم .

□□□□ های ما در هر جلسه خود سبد به گردش می آورند تا اعضاء کمک های مالی خود را در آن بریزند □ پولی که ما در سید می اندازیم کمک می کند تا گروه ها به کار خود ادامه دهند و فضاي امن بهبودی را برای آن تازه وارد متزلزلی که بیرون درب جلسه مردد است که آیا وارد جلسه بشود یا نه □ فراهم کند .

پمفلت برای کسانی که تحت درمان هستند

این جزوه برای آشنایی شما با برنامه بهبودی در معتادان گمنام طراحی شده و در ان مشارکت و تجربه های معتادانی ارانه می شود که هم اکنون در NA در حال بهبودی هستند . □□ هنگام درمان ممکن است چیزهایی در مورد بیماری اعتیاد و دوازه قدم بیاموزید . درمان می تواند به شما برای شروع زندگی بدون مصرف موادر مخدر کمک کند . حمایت سایر معتادان در حال بهبودی و برنامه ای برای بهبودی مداوم که شامل دوازه قدم NA □□□□ . □□ می تواند برای ادامه زندگی بدون مصرف مواد □□□□ □□□□ □□□□ . این جزوه شامل بخش های □ برنامه معتادان گمنام چیست؟ □ بهبودی در معتادان گمنام □ □□□ □□□□ □□ □□ در ادامه گذر از دوره درمان □ تجربه روزهای اول بهبودی □ رهایی □ به خودت بگو



پمفلت خطاب به تازه وارد (سال چاپ ۱۹۸۳)

این جزوه اطلاعاتی بیان می کند که چگونه معتادان گمنام با بیماری اعتیادی که بین تمامی اعضای NA تقسیم شده است ، برخورد می کند و نیز دوازده قدم که برنامه کاری بهبودی است را مطرح می نماید . همچنین اطلاعاتی در مورد تشخیص و تجربه احساسات و نیز پیشنهاداتی در جهت چگونگی استفاده از راهنما و دوستان جدید □□□□□□ NA را شامل می شود . □□□□ این ابزارها به معتادان در آغاز و ادامه بهبودیشان کمک می کند .

پمفلت پاک ماندن در دنیای بیرون

(سال چاپ ۱۹۸۸)

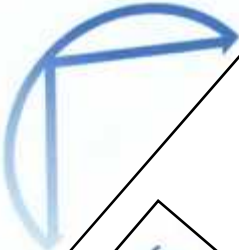
این جزوه مخصوص آن دسته از معتادانی در حال بهبودی است که از زندان ها و مراکز بازپروری ، به جامعه باز می گردند و موارد اساسی که برای ادامه بهبودی در این انتقال لازم است را مطرح می سازد . مواردی چون چگونگی شرکت کردن در برنامه بهبودی NA در زندان ، چگونگی برقرار کردن اولین تماس ها با اعضای NA ، نحوه پیدا کردن و انتخاب یک راهنما و نیز روش خدمت کردن . این جزوه یک ابزار بسیار با ارزش برای آن هایی است که در بیمارستان یا زندان بوده و تمایل به داشتن یک برنامه شخصی روزانه دارند .

پمفلت فقط برای امروز (سال چاپ ۱۹۸۳)

تج تفکر مثبت در این جزوه ارائه می شود تا هر روز به معتادان در حال بهبودی ، کمک شود . بهترین حالت خواندن این جزوه ، به صورت روزانه است . این ایده های مثبت ، دورنمایی از یک زندگی پاک در روبرو شدن با هر روز جدید را برای معتادان ، نمایان می کند . بقیه جزوه ، تشویق معتادان به یک نیروی برتر و کارکرد برنامه NA به صورت روزانه ، اصل "□□□□□□□□" را بیان می کند .



آشنایی
با
جلسات
معتادان گمنام



پمفلت رسانه های اجتماعی و اصول

استفاده گسترده انجمن ما از رسانه ها و شبکه های اجتماعی نشان می دهد این تالارهای مجازی در حکم منبعی است که می تواند در تسهیل ارتباطات و تعاملات وسیعتر بین اعضای NA و سایر معتمدان در حال بهبودی و مشارکت در بهبودی یکدیگر وسیله ای در اختیار بسیاری از اعضا می گذارد تا رابطه خود با انجمن NA را اعتلا بخشند . با این همه بعضی از اعضا ممکن است ترجیح دهند به کلی از استفاده از شبکه های اجتماعی چشم پوشی یا تعامل های اینترنتی خود را به کسانی که عضو NA نیستند ، در مواقعی که لازم باشد ، محدود کنند .

است تصویر عمومی از NA و گمنامی و حریم خصوصی اعضا یا خدشه دار شود بسیار مهم است که اعضایی که می خواهند از این امکانات استفاده کنند دقت بسیاری در این کار به خرج دهند .

گروه های NA
مسئله دارودرمانی

اصول رهبری و خدمات در NA

وظایف و
مسئولیت ها

اختلال عرواق و
عضلات آعبر

اخلاق و
فضیلت



گروه های مساهمی برای حفظ فضایی که در آن معتمدان بتوانند بهبودیشان را به مشارکت گذارند، با چالش هایی مواجه می شوند. این جزو به یکی از همین چالش ها می پردازد. مقصود از نکاتی که در این جزو آمده، کمک به گروه ها در انجام مسئولیتی است که به عهده دارند، یعنی استقبال صمیمانه از اعضا، بدون آنکه به هیچ فردی اجازه دهند امنیت کسانی که در جلسه حاضرند را به خطر اندازد. [44] راه حل عملی برای این مشکل عبارتند از: گفت و گوی درون گروهی، نقش رهبر جلسه، موضوع جلسه، مطرح کردن موضوع در کمیته خدای ناهیه [45]، با عضو اخلاکگر، تعطیل کردن موقت جلسه و حفاظت از مصالح گروه.

جلسات
اداری
گروه

Narcotics Anonymous

11-22

Naqorley Anonymity

دور

الحمد لله رب العالمين

دارای فرم خاص جهت نگه داشتن حساب و کتاب گروه ها می باشد. همچنین راهنمای درست انجام دادن این خدمت را توضیح می دهد.

[illegible]

چیزی که ما اینجا ارائه می کنیم " کتاب
 نیست " بلکه تجارب مشترک تعداد
 زیادی از گروه های ما است که در
 برگزاری جلسات و انجام کار موفق بوده اند

کتابچہ یک راہنما جہت معرفی معتادان گمنام

**کتابچه مجموعه اطلاعات عمومی
انجمن معتادان گمنام ایران**

