



## بنیاد آینه

کپی رایت © 2015 بنیاد آینه  
این کتاب، تمام و یا قسمتی از آن، جهت چاپ و باز نشر یا جهت  
استفاده به هر عنوان بدون اجازه کتبی بنیاد آینه ممنوع است.  
چاپ در ایالات متحده آمریکا  
اولین نوبت چاپ: ۲۰۱۵ میلادی

# بنیاد آینه

بنیاد آینه را بنا نهادیم تا تصویرگر انکارها و زبان درد، رنج و زخمهای هموطنانمان باشد، که خواسته یا ناخواسته، دانسته یا ندانسته، در شرایطی سخت زندگی می کنند، زندگی می کنند تا بسوزند و میسوزند تا زندگی کنند.

آمار رو به رشد آسیبهای اجتماعی سرزمین مان بیانگر این واقعیت است که گویی موریانه، موزیانه به آشیانه و کاشانه ما خورده است. من معتقدم که آگاهی رسانی، توهم زدایی و پیشگیری در سطحی وسیع، مهمترین راهکارها می باشند. این زخم ها هشدار می هستند به نسل کنونی و آینده سازان جهان بخصوص هموطنان ما که مورد هجوم و تهدیدهای بی پایان آسیب های جسمی، روحی و روانی قرار گرفته اند.

آینه را بنا نهادیم تا حامی حق و حقوق انسانی فرد فرد جامعه و نهادهای مردمی سالم در سراسر جهان باشد. ما مصمم هستیم نقش یک مثلث سلامت که متشکل از نهادهای مردمی دلسوز، رسانه های مسئول و حضور پر رنگ جامعه می باشد را یادآور شویم و امید داریم در این شرایط سخت و حساس حمایت های شما در این راستا در مرهم گذاری بر زخم های جامعه که متعلق به فرد فرد ما می باشند مثرتر واقع شود.

مردم آن سرزمینی سعادت مندند که از جسم، روح و روان سالمی برخوردار باشند.

داریوش اقبالی

## نامه یک معتاد به خانواده اش

از یک معتاد بسیار بعید است که مشکلات خود را با اعضای خانواده خود در میان بگذارد. در اکثر موارد او به دلایل مختلفی مانند ترس، شرم و یا انکار، مسئله اعتیاد و مشکلات متعاقب آن را برای کسی بازگو نمی کند. اما اگر او می تواند واقعیت اعتیاد خود را بپذیرد، و لب به سخن گفتن باز کند احتمالا چنین نامه ای برای اعضای خانواده خود می نوشت.

### خانواده عزیزم

من معتادی هستم که در چنگال بیماری اعتیادی که جسم و روح و روان من را اسیر کرده است گرفتار شده ام. بیماری اعتیاد، اراده من را دزدیده است. اگرچه من مصرف مواد مخدر را به صورت تفریحی آغاز کردم، اما در حال حاضر این بیماری اعتیاد است که من را تحت کنترل خود گرفته است و به همین دلیل است که من چاره ای جز مصرف مواد ندارم. از شما می خواهم سعی کنید وضعیت و بیماری من را درک کنید. مصرف مواد مخدر را به حساب ضعف اخلاقی یا بی ارادگی من نگذارید. باید بدانید که آرزوی من نیز ترک اعتیاد و قطع مصرف مواد مخدر است، اما من در برابر این بیماری کاملاً ناتوان هستم. من بابت همه تلاش هایی که برای کمک به پاک شدن من



کرده اید از شما سپاسگزاری می کنم، هر چند که هیچگاه رغبتی به آنها نشان ندادم. شما همواره سعی کردید که من را از مصرف مواد بازدارید؛ محبت کردید، بحث کردید، دلیل آوردید ولی همه تلاش های شما بی نتیجه باقی ماند. ولی میدانید چرا؟ به این دلیل که همه تلاش های شما بر اساس این باور بود که این یک مشکل رفتاری است و یا اینکه من قدرت مقابله با آن را دارم، در صورتی که اینطور نیست. سرزنش ها و نصیحت های شما نه تنها تاثیری در من ندارد، بلکه موجب می شود که احساس شرم و گناه بیشتری در من بوجود بیاید و باعث ادامه مصرف مواد مخدر در من می شود. لطفاً به این مسئله توجه داشته باشید که من از بیماری رنج می برم که طرز فکر و دیدگاه من را غیر طبیعی کرده است. من دچار یک وسوسه فکری هستم که کنترل کردن آن خارج از حد توانم می باشد. قوای عقلانی من در برابر این وسوسه ذهنی هیچ کاری از پیش نمی برد و تنها یک نیروی برتر از من است که می تواند برای روبه رو شدن با حقیقت شرایط کنونی، و بازگشت به زندگی عادی به من یاری برساند.

هر چند می دانم که درک این موضوع برای شما مشکل است، اما حقیقت این است که من به یک بیماری مزمن مبتلا هستم. علیرغم صدمات و خساراتی که این بیماری به من و شما وارد می کند، ما قادر به درمان آن نیستیم. همانند هر بیماری مزمن دیگر، خواسته ها و آرزوهای من و شما برای بهبودی از این بیماری کافی نیست.

بارها به شما قول داده ام که مصرف مواد را کنار می گذارم. بسیاری از اوقات قول و قرارهایم فقط به این خاطر بود که می خواستم شما را راضی نگه داشته و خودم را از مخمصه رها کنم. اما

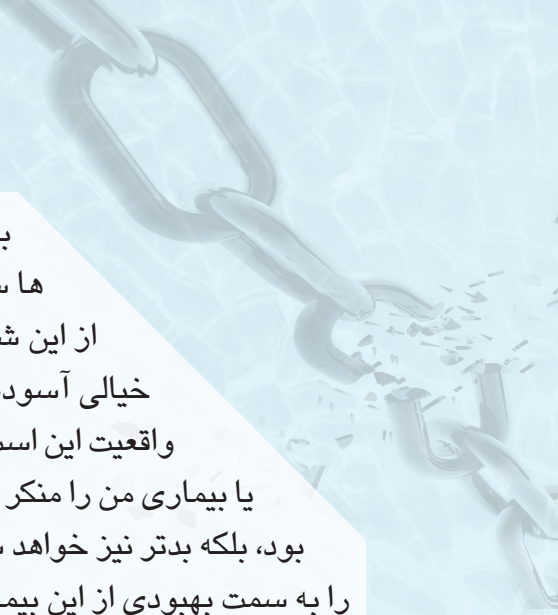
## بنیان آینه

گاهی نیز واقعا با خودم تصمیم گرفتم که اعتیادم را کنار بگذارم. بارها عذاب جسمی و روحی ترک مواد مخدر را به جان خریدم و درد خماری را تحمل کردم، ولی به دلیل این که قدرت بیماری اعتیاد از من بیشتر است نتوانستم موفق شوم. علیرغم همه قول و قرارها و وعده های واهی که به شما دادم، من به تنهایی قدرت مقابله با هیولای اعتیاد را نداشتم.

من خودم هم واقعا نمیدانم که چرا به این بیماری هولناک دچار شدم، اما این را می دانم که احساس گناه و حمایت های شما، نه تنها کمکی به من نمی کند، بلکه ناخودآگاه باعث ادامه یافتن و پیشرفت بیماری من می شود. مثلاً دروغ های مکرر شما به صاحبکار من، باعث شد که راحت تر به اعتیاد خودم بپردازم و با عواقب واقعی بیماری خودم رو به رو نشوم. از این روست که این نوع حمایت های ناسالم شما باعث ادامه دار شدن مصرف مواد من می شود.

اگر می خواهید به من کمک کنید باید من را به حال خودم رها کنید و اجازه بدهید که نتایج و عواقب مشکلاتی که بر اثر اعتیادم گریبان گیر من شده است را شخصا تجربه کنم؛ زیرا با این کار من شانس بیشتری برای رو به رو شدن با حقیقت و پذیرفتن درماندگی خود در برابر اعتیاد پیدا خواهم کرد و در نتیجه امکان بهبودی من نیز بیشتر خواهد شد.

مخفی کاری ها و لاپوشانی های مکرر شما برای حفظ آبروی خانواده، فقط شرایط را بدتر می کند. زمانی که شما برای حفظ آبروی خودتان، غیبت ها یا رفتارهای من را توجیه کرده و



به بهانه های مختلفی مانند بیماری و یا تحصیل بر روی آن  
ها سرپوش می گذارید، من نیز بر اساس طبیعت بیماری خود،  
از این شرایط سو استفاده کرده و به پشتیبانی توجیه های شما، با  
خیالی آسوده به مصرف مواد می پردازم.

واقعیت این است تا مادامی که شما اقدام به حمایت ناسالم از من می کنید و  
یا بیماری من را منکر می شوید، روال زندگی من، نه تنها به همین وضعیت خواهد  
بود، بلکه بدتر نیز خواهد شد. در حقیقت هیچکس به جز خود من قادر نیست که من  
را به سمت بهبودی از این بیماری هدایت کند. این اتفاق اکثرا زمانی می افتد که من عواقب  
تلخ و ناگوار بیماری اعتیاد را تجربه کرده باشم. بعلاوه زمانی که شما دست از حمایت  
های ناسالم خود بردارید، من نیز وادار به پذیرش وجود اعتیاد می شوم و خواهم توانست  
برای بهبودی از این بیماری از روش صحیح آن اقدام کنم.

باور کنید که شما نه باعث اعتیاد من بوده اید، و نه توانایی کنترل کردن و یا درمان آن  
را دارید. این بیماری مخرب که صدمات شدیدی به من و شما کرده است، بسیار قوی تر  
از ما می باشد. اولین کاری که ما برای بهبودی می توانیم انجام دهیم، پذیرش این نکته  
است که ما در برابر این بیماری و اثرات آن بر زندگیمان عاجز شده ایم، و زندگیمان  
غیر قابل اداره شده است. این قدم کوچک اما حیاتی، کلید بهبودی من و شما از  
این بیماری هولناک است.


اما خبر خوب این است که برای بهبودی از این بیماری نیز راه حلی  
برای من و شما وجود دارد. ما نیز مانند بسیاری از اعضای انجمن  
های گمنام ۱۲ قدمی، می توانیم با برداشتن قدم های ۱۲ گانه و

## بنیان آینه

کاربرد برنامه روحانی آن در زندگی، از این بیماری بهبودی پیدا کرده و یک زندگی آزاد و عاری از اعتیاد و عواقب آن را از سر بگیریم.

بهترین و موثرترین روشی که شما می توانید به پاک شدن من کمک کنید، بهبود یافتن از تاثیرات این بیماری در زندگی خودتان است. موثرترین روش این کار نیز ملحق شدن انجمن های گمنام ۱۲ قدمی و کارکرد ۱۲ قدم آن می باشد. متأسفانه بیماری اعتیاد در بیشتر مواقع زندگی اعضای خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می دهد، به این خاطر است که زندگی شما نیز مانند من ناسلامت و غیر قابل اداره شده است. وقتی شما بتوانید خودتان را از لحاظ احساسی و عاطفی از من دور کرده و از اثرات این بیماری فاصله بگیرید، مسیر بهبودی من را نیز هموار تر می کنید. از شما خواهش می کنم که به بهبودی زندگی خودتان بپردازید و به من اجازه بدهید که عواقبی که بر اثر بیماری اعتیادم به وجود آمده است را خود به تنهایی تجربه کنم. می دانم که ”رها کردن من“ برای شما بسیار سخت و غیر ممکن به نظر می رسد. ممکن است فکر کنید که این کار نشان دهنده بی تفاوتی و یا بی علاقه‌گی شما نسبت به من است، اما به یاد داشته باشید که من از یک بیماری مزمن رنج می برم که بهبودی از آن روش بخصوصی دارد و عشق و محبت شما به تنهایی برای بهبودی من کارساز نخواهد بود.

برای بهبود یافتن شما از تاثیرات بیماری اعتیاد در زندگیتان، انجمن هایی با نام گروه های حمایت از خانواده معتادان تشکیل شده اند. این گروه ها بر اساس برنامه های ۱۲ قدمی بوده و سابقه ای



طولانی در کمک به اعضای خانواده معتادان برای یادگیری نحوه غلبه بر افکار تحریف شده و درد عاطفی که بر اثر بیماری اعتیاد به وجود آمده است دارند. کمک کردن شما به خودتان، باعث کمک به من نیز خواهد شد؛ زیرا شما یاد خواهید گرفت که چگونه می توانید به طور صحیح و سالم باعث تمایل پیدا کردن من به بهبودی شده و مرا در این راه تشویق کنید. شما با کارکرد ۱۲ قدم بهبودی خودتان، زندگی خود را فدای زندگی و بیماری من نخواهید کرد و حتی اگر من امکان ترک اعتیاد و بهبودی از آن را پیدا نکنم، حداقل شما می توانید زندگی طبیعی تر و سالم تری را تجربه کنید. مهمتر از همه، هرگز فراموش نکنید که من یک معتاد هستم و از یک بیماری به نام اعتیاد رنج می برم. بهترین راه بهبودی من از این بیماری نیز استفاده از حمایت های انجمن های گمنام ۱۲ قدمی است. با شرکت در جلسات این گونه انجمن ها، من با سایر معتادانی که مشکلاتی مشابه من داشته اند احساس همسانی خواهم کرد و این به من کمک می کند که انکار کردن را رها کرده و مشکل خودم را بپذیرم. با مشاهده زندگی کنونی آنها در بهبودی و با شنیدن سرگذشت تلخی که در دوران اعتیادشان داشته اند، من نیز از شرم و گناه رهایی پیدا کرده و برای بهبودی تمایل بیشتری پیدا خواهم کرد. با کارکرد برنامه های ۱۲ قدمی و با اتکا به یک نیروی برتر، من خواهم توانست با راه و روش یک زندگی جدید آشنا شده و سرانجام با استفاده از حمایت های انجمن و خانواده خود به صورت روزمره از این بیماری بهبود یافته و به یک عضو موثر برای جامعه و خانواده خود تبدیل شوم.



## اعتیاد، هم وابستگی و خانواده

آیا با دیدن واژه اعتیاد به یاد معتادی که درگیر الکل، مواد مخدر و یا انواع مواد اعتیادآور است، افتادید؟ به طور معمول در گفتگوهای روزانه و حتی گاه در محافل علمی از واژه اعتیاد فقط برای نامگذاری وابستگی ناسالم افراد به مواد شیمیایی اعتیادآور و از واژه معتاد برای توصیف کسانی که چنین وابستگی ناسالمی دارند، استفاده می شود. در حالی که امروزه در دیدگاه جدید معتاد فقط فرد وابسته به مواد اعتیادی نیست.

اگر اعتیاد را رفتاری خود تخریبی بدانیم، که شخص با وجود پیامدهای ناگوار آن، نمی تواند از انجام آن خودداری کند، آن گاه واژه ی اعتیاد را می توان به درستی و با دقت برای همه ی رفتارهایی که با این ملاک مطابقت دارند بکار برد. تمامی کسانی که به نوعی درگیر این موارد هستند و نمی توانند آن را متوقف کنند، معتاد هستند: انواع مواد شیمیایی اعتیادآور (حتی چای، قهوه، شکر و...)، خوردن، ارضاءجنسی، خریدکردن (پول خرج کردن)، تلویزیون، رایانه (اینترنت)، تلفن همراه، قمار، خشم، مراسم مذهبی، ورزش، کار، ترس از آلودگی و بطور کل انواع رفتارهای وسواسی.

افزون بر موارد اشاره شده، برقراری رابطه با دیگران نیز می تواند تبدیل به نوعی از اعتیاد شود. دراین وضعیت فرد معتاد به رابطه به دنبال افرادی می گردد که محتاج و نیازمند باشند تا او با برآوردن نیاز

آنان و مراقبت کردن از آن‌ها، احساس خود ارزشمندی و باکفایتی کند؛ در این میان چه کسی محتاج‌تر از فرد معتاد به ویژه معتاد به الکل، مخدر و دیگر مواد شیمیایی اعتیادآور. بر این نوع اعتیاد به رابطه، نام هم وابستگی نهاده شد و فرد درگیر را هم وابسته می‌نامند. هم وابستگی را «اعتیاد به معتاد» نیز می‌گویند. بنابراین با این دیدگاه جدید کلی نگر فقط آن کسی که مواد اعتیادی مصرف می‌کند، معتاد نیست. من هم وابسته‌ای که دیگران را کنترل می‌کنم تا آن‌ها همانی که من می‌خواهم، بشوند نیز معتاد هستم.

## هم وابستگی چیست؟

هم وابستگی مشکلی بسیار جدیست که از درگیری و سواس گونه با مشکلات فرد معتاد ناشی می‌شود. به عنوان نمونه، هم وابسته‌ها دچار مشغولیت بسیار زیادی هستند تا تلاش نمایند فرد معتاد را نجات دهند، حمایت کنند یا او را معالجه نمایند. آن‌ها به طور کامل چنان خود را غرق این کار می‌کنند که زندگی خود را در وسط فرایند هرج و مرج اعتیاد سپری می‌کنند. در حالی که فرد معتاد، به تغییر دهنده‌های خلق معتاد است، هم وابسته‌ها، به معتاد، معتاد هستند.

هم وابستگی را که پدیده‌ای در بین اعضای خانواده و اطرافیان معتاد است، باید از واکنش‌های طبیعی و موقتی به بحران در کسانی که به طور خالصانه به معتاد توجه دارند و برای کمک به

## بنیان آینه

او تلاش می کند، متفاوت دانست. البته، اغلب این تلاش ها موفقیت آمیز نیست. هم وابستگی هنگامی نمایان می شود که کمک به معتاد، به کمک کننده آسیب می زند، زندگی او را آشفته می سازد و اعتیاد معتاد را تداوم می بخشد؛ ولی با این وجود، کمک کننده هم چنان رفتار مخرب و آسیب زننده ی خود را به هر شکلی ادامه می دهد. در واقع هم وابسته ها در یک دور معیوب به دام می افتند. این یک دور یا حلقه ی اعتیادگونه است؛ چرا که، تلاش های خیرخواهانه برای کمک، با توانا ساختن معتاد و میدان دادن به او فقط به تداوم مشکل اعتیاد منجر می شود.

پدیده هم وابستگی آن چنان مشکل جدی است که با قاطعیت می توان گفت که اگر افراد از ایفای نقش هم وابستگی خود دست بکشند، اعتیادها دوام نخواهند آورد. چراکه معتادان بایستی با هم وابسته ها ساخت و پاخت داشته باشند تا بقای نظام بسته اعتیادیشان، تضمین شود. به همین ترتیب، وقتی معتادان در حال بهبوداند به سختی می توانند وجود هم وابسته ها را دور و بر خود تحمل کنند، چون می دانند که بیماری هم وابستگی، بهبودی آن ها را تهدید می کند. اعتیاد و هم وابستگی دو روی یک سکه هستند.

## ویژگی های هم وابستگی

به طور خلاصه:

- ۱- در هم وابستگی، انگیزه و نیرو محرکه ی اصلی رفتارهای فرد، از معتاد سرچشمه می گیرد تا از خود فرد هم وابسته. هم وابسته به جای آن که بر اساس دنیای درون خود عمل کند با واکنش نشان دادن به معتاد زندگی می کند.
- ۲- هم وابستگی، خود، نوعی اعتیاد ویژه است. فرد هم وابسته، معتاد به معتاد است؛ درست مثل معتاد، که معتاد به مواد یا فعالیت تغییر دهنده ی خلق است، هم وابسته نیز به خلق و خوی معتاد وابسته است: اگر او شاد باشد، هم وابسته شاد است و اگر غمگین باشد، هم وابسته غمگین است. علایم و نشانه های آن نیز مشابه با نشانه ها و علایم دیگر اعتیادها است.
- ۳- هم وابستگی، همانند دیگر اعتیادها، پیشرونده است، مگر آن که در مسیر بهبودی قرار گیرد، در غیر این صورت بدتر، مزمن و مرگبار می شود. ناخوشی هم وابستگی مسبب بسیاری از تصادفات، حوادث خطرناک، خودکشی ها، قتل، عود انواع اعتیادها، و بعضی از بیماری های پزشکی مانند: سرطان ها، ایدز و ... دانسته می شود.
- ۴- هم وابسته ها نسبت به احساسات خود ناآگاه هستند، در مقابل نسبت به احساسات فرد محبوب خود، بسیار هوشیار هستند.
- ۵- هم وابسته ها به طور معمول از کمبود عزت نفس رنج

## بنیان آینه

می برند و با متمرکز ساختن توجه خود به فرد معتاد (یا به طور کل به دیگران)، به دنبال دریافت توجه و تایید آن ها هستند تا احساس خود ارزشمندی کنند. این گفته های مشهور آن هاست: «بی تو هیچم»، «فقط به خاطر تو هستم»، «تو هستی مرا معنا می بخشی»، «بگو مرا کم داری بگو بدون من غم داری» و ...

۶- فرهنگ ما تا حدی هم وابستگی را تشویق می کند و آن را دامن می زند. برای مثال زنی که در نبود حضور فیزیکی و عاطفی همسر معتادش، برای حفظ نظام خانواده به لحاظ مالی و عاطفی ضمن پنهان نگه داشتن مشکل، مسئولیت های شوهرش را عهده دار می شود، اغلب تحسین دیگر بستگان و آشنایان را نسبت به خود برمی انگیزاند. مردم درباره ی او می گویند: «عجب فرشته یا صدیقه ای است». خطای ادراکی او در مورد قوی بودن و همیشه امور را تحت کنترل داشتن، به او کمک می کند تا کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس تضعیف شده ی خود را جبران کند.

مخصوص خانواده ها و دوستانی که  
اعتیاد فرد محبوبشان بر آن ها تأثیر گذاشته است:  
حقایق مربوط به بیماری اعتیاد:

۱- اعتیاد یک بیماری است؛ قابل تعریف است؛ علایم و نشانه های خاصی دارد و مزمن، پیش رونده و مرگبار است.

۲- علایم بارز و اصلی آن عبارتند از:

الف) وسوسه و اشتیاق شدید برای دستیابی به تغییر دهنده ی خلق؛

ب) فقدان کنترل بر مصرف و انجام رفتار اعتیادی؛

پ) ادامه ی مصرف و انجام رفتار اعتیادی با وجود پیامدهای مخرب

ت) انکار مشکل.

۳- اعتیاد، نتیجه ی ضعف اخلاقی یا بی ارادگی نیست.

۴- از آن جایی که، اعتیاد یک بیماری است، منطقی و استدلالی برخورد کردن

با شخص معتاد موجب متقاعد شدن او برای توقف رفتار اعتیادی اش نمی

شود.

۵- معتاد قادر به کنترل بیماری خود نیست، بنابراین این باور

حقیقت ندارد که: «معتاد اگر در واقع بخواهد می تواند اعتیادش

## بنیان آینه

را متوقف سازد.» این ایده، شبیه این است که باور داشته باشیم شخصی که ناراحتی قلبی یا بیماری قند دارد، می تواند بیماری خود را متوقف سازد: «اگر او برآستی بخوهد، می تواند مرض قندش را درمان کند».

۶- اعتیاد بر فرد به لحاظ جسمی، روان شناختی و رفتاری (از دست دادن توان و انرژی، خُلق متغیر، فقدان عزت نفس، تغییر ارزش ها) تاثیر می گذارد. این اثرها لازم است به عنوان بخشی از فرایند بیماری در نظر گرفته شود.

۷- بیمار(معتاد)، مسئول داشتن بیماری اعتیادش نیست؛ اما مسئول رفتار و بهبودی خویش است.

۸- بیماری اعتیاد شبیه نوعی حساسیت و آلرژی درمان نشده است. همیشه باقی است و با مواجه شدن به منبع آلرژی و حساسیت در او، مجموعه ای از کنش ها و رفتارهای قابل پیش بینی به حرکت در خواهد آمد.

۹- اعتیاد تا پایان زندگی ادامه خواهد داشت. البته تا زمانی که معتاد پاک و هوشیار باقی بماند و از تغییر دهنده های خلق دور بماند و بر روی بهبودیش با شرکت در انجمن های خودیاری (الکی های گمنام، مخدری های گمنام و ...) کار کند. می توان اعتیاد را از فعالیت بازداشت.

۱۰- بنابراین بهبود امکان پذیر است. بهبود از طریق پرهیز و تغییر در نگرش، شیوه ی زندگی و رفتار امکان پذیر است.

## برخورد با معتادی که هنوز در حال مصرف و انجام رفتار اعتیادی است:

- ۱- به یاد داشته باشید که قرار نیست شما به خاطر بیماری معتاد، سرزنش شوید. پذیرش تقصیر و مسئولیت رفتار شخص دیگر، حق آن شخص را برای قبول مسئولیت رفتار خود نقض می کند و از این طریق اعتیاد او را تقویت می کند.
- ۲- بیماری معتاد از کنترل و اراده ی شما خارج است. نه تنها شما باعث به وجود آمدن بیماری او نیستید، بلکه نمی توانید او را درمان کنید.
- ۳- تنها کسی که شما می توانید او را تغییر دهید یا به او کمک کنید، خودتان هستید. مسئول رفتار خودتان هستید.
- ۴- معتاد ممکن نیست تا زمانی که درد و رنج ناشی از مصرف و رفتار اعتیادی برای او غیرقابل تحمل شود، در جست و جوی کمک برآید. بنابراین، بر روی بیماری او سرپوش نگذارید، رفتار او را توجیه نکنید، او را از دردسرهایش دور نکنید و هزینه های او و صورت حساب های او را پرداخت نکنید.
- ۵- این بدان معنی نیست که شما باید توجه کردن و عشق ورزیدن به معتاد را متوقف کنید. رها ساختن و جدا شدن از معتاد خودخواهی نیست؛ بلکه این کار به معتاد این فرصت را می دهد که مسئولیت رفتارش را بپذیرد و این تنها امید بهبودی است.



## بنیان آینه

۶- به دنبال ذخایر یا وسایل مواد معتاد نباشید، آن‌ها را پنهان نکنید و دور نریزید. معتاد به هر حال آن‌ها را جایگزین می‌کند. تلاش در جهت دور کردن او از دیگر مصرف‌کنندگان و معتادان نیز فایده‌ای ندارد. او باید خودش این کار را انجام دهد.

۷- سعی نکنید احساس گناه را در معتاد برانگیزانید. این نیز تاثیری ندارد. این گفته که: «اگر تو مرا به واقع دوست می‌داشتی، مصرفت را ترک و رفتار اعتیادی ات را متوقف می‌کردی»، تنها باعث افزایش احساس گناه معتاد می‌شود، چیزی که بعدها او به عنوان توجیهی برای مصرف مجددش به کار می‌برد.

۸- مشخص کنید که چه طور می‌خواهید زندگی کنید و حد و مرزهایی را برای زندگی خود تعیین نمایید. محدودیت‌هایی برای معتاد برقرار کنید و در اعمال این حدود مرزها و محدودیت‌ها با ثبات و پایدار باشید. برای مثال، این محدودیت که «من هیچ پولی به تو نه قرض می‌دهم، نه در اختیارت قرار می‌دهم»، حدود مرز مناسبی است که می‌توان با یک شخص معتاد به مواد، الکلی، قرض‌گیرنده‌ی وسواسی و یا معتاد به خرید کردن برقرار نمود.

۹- به یاد داشته باشید که اعتیاد بستگان و نزدیکان شما نشانه‌ای از ضعف یا بی‌آبرویی و بدنامی شما نیست. اعتیاد، درست مثل هر بیماری دیگری می‌تواند در هر خانواده‌ای اتفاق بیفتد.

۱۰- و این فرمول «مکش» را به خاطر داشته باشید، شما (م) مسبب بیماری او نیستید؛ او را (ک) کنترل نمی‌توانید بکنید و بیماری او را (ش) شفا نمی‌توانید بدهید.

## چگونه با معتاد در حال بهبود رفتار کنیم:

- ۱- به یاد داشته باشید که بهبودی یک فرایند همیشگی و برای تمام عمر است. انتظار درمان آنی و سریع نداشته باشید.
- ۲- برای مدتی ممکن است اعتماد به معتاد در حال بهبود برای شما سخت باشد.
- ۳- در انتظار افت و خیزهایی در فرایند بهبودی باشید؛ حتی شاید لغزش ها و بازگشت هایی که به عنوان بخشی از فرایند بهبود هستند.
- ۴- برای خودتان یک طرح یا برنامه ای داشته باشید تا به هنگام مواجه شدن با لغزش بیمار آن ها را اجرا کنید. (با چه کسی تماس می گیرید و چه اقدامی انجام خواهید داد؟) حال که شما برنامه و طرحی دارید به دنبال زندگی خود بروید و در زمان حال زندگی کنید. نکته این جاست که قرار نیست در انتظار لغزش و برگشت معتاد به وضعیت سابقش باشید؛ بلکه مهم این است که برای وقوع احتمالی آن آماده باشید. داشتن یک کپسول آتش نشانی به معنی این نیست که با هر لحظه در انتظار آتش بودن، زندگی کنید. بلکه به معنای آن است که آماده ی وقوع آن باشید.
- ۵- تلاش نکنید شخص در حال بهبود را در برابر مشکلات طبیعی موجود در خانواده حمایت کنید.
- ۶- تلاش نکنید که فرایند بهبود او را از طریق بررسی ملاقات های او، تماس با راهنمایش، و گوش زد کردن جلسه ها کنترل

## بنیان آینه

کنید. در امور شخصی و درباره ی این که او در جلسه های گروه های خودیار و مشاوره چه می گوید، کنجکاوی نکنید.

۷- زمانی که می توانید پشتیبانی و عشق خود را به او ابراز دارید، این کار را انجام دهید. افزون بر آن حتی اگر شما بعضی اوقات احساس می کنید، تلاش هایی که معتاد در جهت بهبود انجام می دهد «خیلی کم و خیلی کند است»، با این وجود تلاش فعلی معتاد را برای بهبودی تشویق کنید.

۸- با تلاش هایی که معتاد برای دستیابی به بهبود انجام می دهد، شما ممکن است احساس کنید که دیگر او به شما احتیاجی ندارد. بعد از آن همه درسرهای ناشی از بحران اعتیاد معتاد که پشت سر گذاشته اید، ممکن است حالا که، فعالانه در جهت بهبودش تلاش می کند، احساس کنید که شما دیگر رها شده و مورد نیاز او نیستید.

۹- از معتاد در حال بهبود انتظار نداشته باشید که در تمام لحظه ها پرشور و شوق و با نشاط باشد.

۱۰- از طرفی هم اگر اجازه دهید او شاد یا با شور و نشاط باشد، شما ممکن است چنین احساسی داشته باشید که او (معتاد) حق ندارد که بعد از این همه آزار و خسارتی که به خانواده و اطرافیان وارد کرده است، شاد و سرحال باشد. او را آزاد بگذارید و رهاپیش کنید. فقط اجازه دهید همانی که هست باشد.

۱۱- انتظار نداشته باشید روند بهبود بیمار، تمام مسائل و مشکلات خانواده را حل کند. در حقیقت، مسائل و مواردی که در طول زمان اعتیاد فرد به دلیل تمرکز توجه بر اعتیاد، نادیده گرفته شده بود، حالا در زمان بهبودی ممکن است حتی آشکارتر و واضح تر شود.

## و اما بهبودی خود شما:

- ۱- شما نیز به حمایت نیاز دارید، بنابراین شما هم برای دریافت کمک و حمایت اقدام کنید و از گروه های خودیاری آشنایان و خانواده های معتادان (آلان، نارانان و ...) و مشاوران آگاه در این زمینه استفاده کنید. پس با متمرکز ساختن توجه خود بر معتاد، خود را منزوی نکنید.
- ۲- پیاموزید که توجه خود و انرژیتان را به زندگی خود بازگردانید. خود را از نتایج و مصیبت های رفتاری معتاد، با عشق، جدا سازید. زندگی کنید و بگذارید دیگران نیز زندگی کنند.
- ۳- رفتار و نگرش های خود را مورد بررسی و آزمایش قرار دهید. شما تنها کسی هستید که می توانید تغییر کنید؛ بنابراین تلاش خود را در این راه متمرکز نمایید.
- ۴- شرف، شأن و کرامت خود را حفظ کنید. برای خود احترام قائل باشید.
- ۵- خود را ببخشید. حتی اگر در گذشته در ارتباط با فرد معتاد مرتکب اشتباه هایی شده اید، آن ها را عمدی ندانید؛ چرا که شما راه و روش دیگری را نمی دانستید. با خودتان مهربان باشید.
- ۶- در زمان حال، زندگی کنید. به فکر و در انتظار مشکلات گذشته نباشید و در گذشته زندگی نکنید؛ چرا که، با انجام چنین عملی، انرژی و توان خود را برای مقابله و رویارویی مؤثر با مشکلات امروز از دست می دهید.

## بنیاد آینه

۷- زندگی رضایت بخش و راحتی برای خود فراهم نمایید، زندگی ای که شامل خوشی های سالم، تفریح ها و سرگرمی های مسرت بخش باشد.

۸- و به یاد داشته باشید که کسی نمی تواند باعث ادامه حال بد و ناراحتی شما شود، جز خودتان. شادی را به زندگی خود بیاورید قبل از اینکه فرد محبوبتان تغییر کند.

با سپاس از همیاری و همدلی یاران راه بنیاد آینه،  
دکتر حسام الدین معصومیان شرقی و جهانگیر ظهیری  
که با عشقی بلاعوض ما را در تهیه و تنظیم این مطالب یاری نمودند.

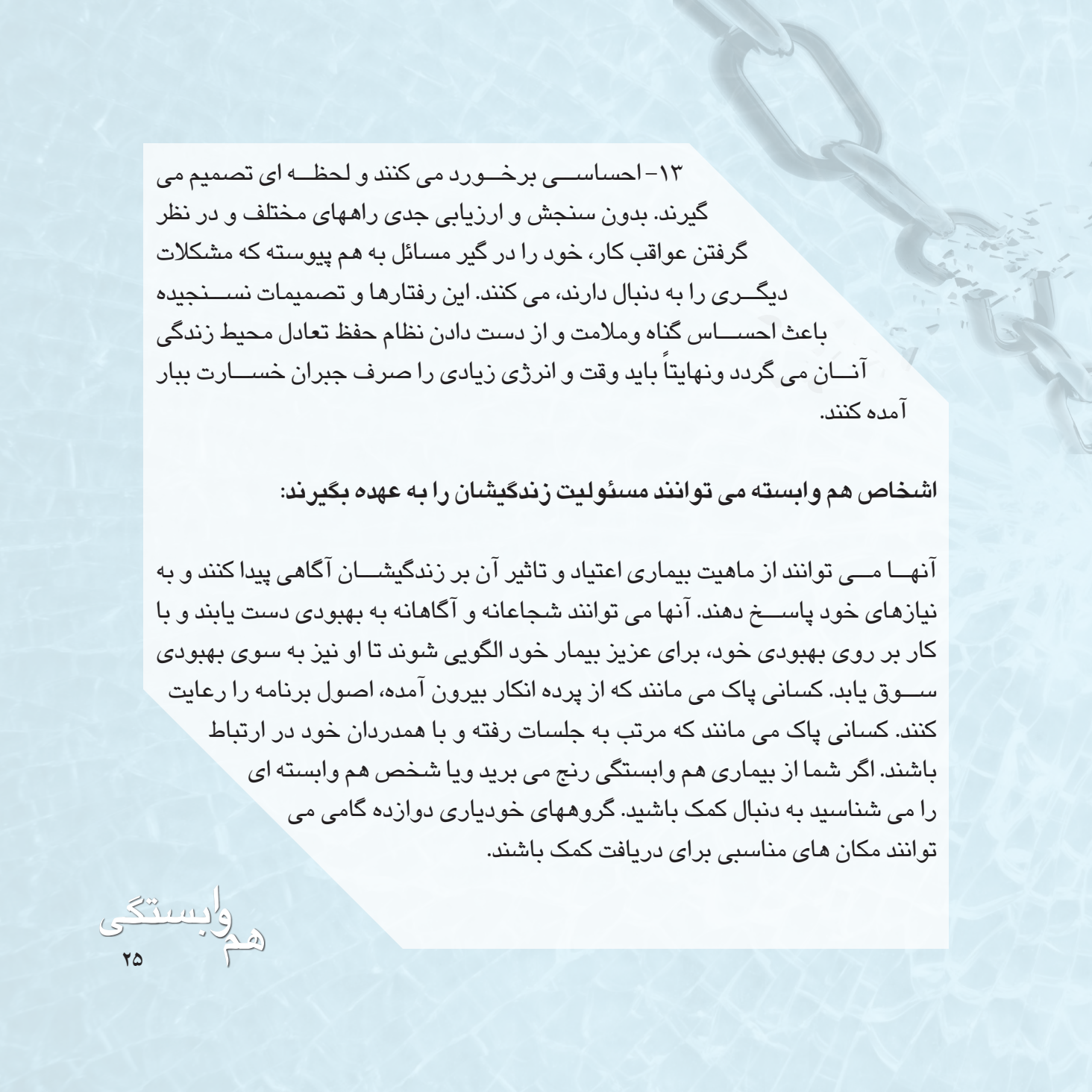
## منابع

- واشتون، آو باندی، د. (۱۳۹۳). اراده کافی نیست. ترجمه حسام الدین معصومیان شرقی. انتشارات بهجت. چاپ ششم.
- ویٹفیلد، چ. (۱۳۸۲). ہم وابستگی: رهایی از وضعیت بشری. ترجمه حسام الدین معصومیان. نشر فارابی حکیم.
- بیٹی، م. (۱۹۹۳). ہم وابستگی دیگر بس است. ترجمه حسام الدین معصومیان شرقی. انتشارات بهجت. چاپ چهارم.
- Askian, P. (2015). Process of Recovery from Co-dependency among Wives of Drug Addicts in Nar-Anon Self-help Groups in Iran. PhD Thesis. Faculty of Educational Studies. University of Putra Malaysia.

## ویژگی های مشترک هم وابسته ها

### افراد هم وابسته :

- ۱- به جای پرسیدن بیشتر حدس می زنند.
- ۲- به سختی می توانند کار یا طرحی را که شروع کرده اند به پایان برسانند.
- ۳- درجایی دروغ می گویند که به همان راحتی می توان راست گفت.
- ۴- خود را به شکل سخت گیرانه محاکمه می کنند.
- ۵- مشکل می توانند خوش باشند.
- ۶- خود را بیش از حد جدی می گیرند.
- ۷- در برقراری روابط صمیمی و نزدیک مشکل دارند.
- ۸- در مقابل مسائلی که در کنترل آن ها نیست واکنش شدید نشان می دهند.
- ۹- به طور مستمر و مداوم به دنبال تائید می گردند.
- ۱۰- با دیگران احساس تفاوت و جدایی می کنند.
- ۱۱- بسیار وفادارند، حتی در مواقعی که سوءاستفاده از وفاداری آن ها مشهود باشد.
- ۱۲- احساس مسئولیت شدید می کنند و یا خود را به کلی غیر مسئول می دانند.



۱۳- احساسی برخورد می کنند و لحظه ای تصمیم می گیرند. بدون سنجش و ارزیابی جدی راههای مختلف و در نظر گرفتن عواقب کار، خود را در گیر مسائل به هم پیوسته که مشکلات دیگری را به دنبال دارند، می کنند. این رفتارها و تصمیمات نسنجیده باعث احساس گناه و ملامت و از دست دادن نظام حفظ تعادل محیط زندگی آنان می گردد و نهایتاً باید وقت و انرژی زیادی را صرف جبران خسارت ببار آمده کنند.

**اشخاص هم وابسته می توانند مسئولیت زندگیشان را به عهده بگیرند:**

آنها می توانند از ماهیت بیماری اعتیاد و تاثیر آن بر زندگیشان آگاهی پیدا کنند و به نیازهای خود پاسخ دهند. آنها می توانند شجاعانه و آگاهانه به بهبودی دست یابند و با کار بر روی بهبودی خود، برای عزیز بیمار خود الگویی شوند تا او نیز به سوی بهبودی سوق یابد. کسانی پاک می مانند که از پرده انکار بیرون آمده، اصول برنامه را رعایت کنند. کسانی پاک می مانند که مرتب به جلسات رفته و با همدردان خود در ارتباط باشند. اگر شما از بیماری هم وابستگی رنج می برید و یا شخص هم وابسته ای را می شناسید به دنبال کمک باشید. گروههای خودیاری دوازده گامی می توانند مکان های مناسبی برای دریافت کمک باشند.



## هم وابستگی یعنی گم شدن خود حقیقی و زیستن با خود دروغین

هم وابستگی، شایع ترین نوع اعتیاد است: اعتیاد به توجه و مشغولیت به «جا یا جاهای دیگر». ما معتقدیم که چیزی در خارج از خود ما یا به عبارتی خارج از خود حقیقی ما، شادی و خوشبختی و کمال را برایمان به ارمغان می آورد. «جای دیگر» ممکن است مردم، مکان ها، هدف ها، رفتارها یا تجربه ها باشد. هر چه هست، ممکن است به خاطر آن ما خود را فراموش کنیم. همان خود حقیقی مان که تنها جایگاه عشق حقیقی و تجلی معنویت است.

ما در خانواده و جامعه ای بزرگ می شویم که نیازهای ضروری ما برآورده نمی شوند؛ توانایی «بودن» به شکلی واقعی را به دست نمی آوریم. در این فرایند آشکار، حداقل دو رویداد اساسی بعداً هسته ی مسایل بهبودی را تشکیل می دهند؛

(۱) ترس از طرد شدن و (۲) خجالتی بودن زهرآگین.

آنچه که طرد می شود، همان خود حقیقی ماست.

## هم وابستگی یعنی خود نبودن - خود فروخته :

واژه خجالت که بارها در انجیل و طورات از آن استفاده شده ریشه باورهای هم وابستگی را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر بشر باید خجالت گناهان اجداد خود را که از زمان آدم شروع شده با خود حمل کند. کسی که از وجود خود خجالت می‌کشد، نمی‌تواند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد.

او همیشه سعی می‌کند این احساس را از دیگران مخفی کند - بهترین راه مخفی کردن آن این است که در مورد وضعیت درونی خود چیزی به دیگران نگوئیم - از خود غافل شویم و به برون از خود برای تامین هویت ، اعتماد به نفس و ارزش مراجعه کنیم - هر چه دست آوردهای برونی بیشتر باشد احساس ارزش فرد هم بیشتر می‌شود. آسان‌ترین راه نگفتن چیزی به دیگران، این است که در مورد خود چیزی ندانیم که به کسی بگوئیم، در این جا انکار احساسات و عوالم درونی آغاز می‌گردد و وقتی از ما سئوالی می‌شود و ما جواب سئوال را نه بر مبنای واقعیات درونی بلکه بر مبنای ماسکی که در آن لحظه برای گمراه کردن خود و دیگران و در واقع جلب نظر دیگران و تایید زده‌ایم به عنوان واقعیت اعلام می‌داریم و به مرور خودمان آن را باور می‌کنیم. این جا جائیست که اصطلاحاً می‌گوئیم بیماری را در حد سلولی در خود نهادینه کرده ایم.

## بنیاد آینه

قلم و کاغذ را بردارید و سوالات زیر را برای خود نوشته و پاسخ دهید.

### آیا من هم یک هم وابسته هستم؟

- آیا خود را مسئول احساسات و رفتار دیگران می دانم؟
- در تشخیص نوع احساسات خود مشکل دارم و نمی دانم آیا خشمگینم، غمگینم یا شاد هستم؟
- آیا در نشان دادن احساساتم مشکل دارم؟
- آیا از عکس العمل دیگران نسبت به احساساتم ترس و دلهره دارم؟
- آیا در ایجاد حفظ رابطه نزدیک مشکل دارم؟
- آیا از این که دیگران مرا آزار دهند یا نپذیرند می ترسم؟
- آیا از خود و دیگران خیلی توقع دارم؟
- آیا سعی می کنم احساساتم را انکار کنم؟ یا آنرا به حداقل برسانم یا اصلاح کنم؟
- آیا اعمال و رفتار دیگران، عکس العمل مرا تعیین می کنند؟
- آیا احتیاجات و خواسته های دیگران را مقدم می دانم؟
- آیا ترس از خشم دیگران بر روی صحبت و اعمال من اثر می گذارد؟

• آیا ارزش های مورد قبول خود را در برابر ارزش های  
مورد قبول دیگران ندیده می گیرم؟ و به ارزش های دیگران  
بیشتر بها می دهم؟

• آیا من داشته ها و نکات خوب و مثبت خود را نمی توانم تشخیص دهم؟

• آیا آرامش من توسط احساسات و رفتارهای دیگران تعیین می شود؟

• آیا بر روی کارها، حرفها و رفتارهای خود قضاوت می کنم؟ و هیچ وقت آنها را

به اندازه کافی خوب نمی دانم؟

• آیا قبول دارم که ضربه پذیر بودن و درخواست کمک کردن طبیعی و نرمال است؟

• آیا زیاد از حد وفادار هستم؟ حتی اگر این وفاداری غیرقابل توجیه باشد و برایم مضر  
باشد؟

• آیا حتماً باید کسی به من احتیاج داشته باشد تا بتوانم با او رابطه برقرار کنم؟

• آیا باید کسی مرا دوست داشته باشد یا تایید کند، تا درباره خود احساس خوبی داشته  
باشم؟

• مشکلات و درگیری دیگران بر آرامش من اثر می گذارد و افکار من بر روی مشکلات

و تسکین درد دیگران متمرکز می شود؟

• آیا افکار من بر روی دیگران تمرکز دارد؟

• آیا افکار من بر روی حمایت از دیگران تمرکز دارد؟

• آیا افکار من بر روی سوء استفاده از دیگران تمرکز دارد؟

• آیا من احساس احترام به خود می کنم، وقتی که مشکلات دیگران

را حل می کنم یا درد دیگران را تسکین می دهم؟

## بنیان آینه

- آیا سرگرمی و علائق خود را کنار می گذارم، تا درس‌گرمی و علائق دیگران شریک شوم؟
- آیا نظرات خود را در مورد لباس پوشیدن و ظاهر نزدیکان به آنها دیکته می کنم، چون فکر می کنم آنها انعکاس دهنده من هستند؟
- از احساس دیگران آگاهم، ولی از احساسات خودم خبر ندارم؟
- آیا تحقق آرزوهایم در دست دیگری است؟
- آیا در روابطم با دیگران سعی می‌کنم که همیشه دهنده باشم تا احساس امنیت کنم؟
- آیا ارزشهای خود را به خاطر برقراری رابطه با دیگران زیر پا می گذارم؟
- آیا کیفیت زندگی من به کیفیت زندگی دیگران بستگی دارد؟

برای هم وابسته ها از این گزینه ها یاری بگیرید:

## درمانگران و مشاوران دلسوز

این متخصصین خدمتگزار با درمان های فردی، گروهی و خانوادگی به اشخاص هم وابسته کمک می کنند تا بتوانند کنترل بر زندگی شان را به دست آورند و به بهبودی دست یابند. مشاور دلسوزی را انتخاب کنید که با ماهیت بیماری اعتیاد و هم وابستگی آشنایی کامل داشته باشد.

**بنیاد آینه:** هدف ما توانمند کردن جامعه دردمند با آگاهی، آموزش و پیشگیری بوده و در این راستا همه خدمات خود را به رایگان و با عشق بلاعوض در اختیار عزیزان نیازمند قرار داده ایم. بنیاد آینه هم اکنون دارای هیچگونه مرکزی در هیچ نقطه از جهان نمی باشد. ما برآنیم تا با همیاری، همدلی و همزبانی بر زخم های همه عزیزانی که با آسیب های اجتماعی دست به گریبانند مرهم باشیم. برای تماس با بنیاد آینه از تارنماهای رسمی ما دیدن فرمایید.

[www.Ayeneh.org](http://www.Ayeneh.org)

[www.Behboudi.com](http://www.Behboudi.com)

[www.Behboudichat.com](http://www.Behboudichat.com)

[www.facebook.com/AyenehFoundation](http://www.facebook.com/AyenehFoundation)

## سازمان های بین المللی خدمتگزار:

از سازمان های بین المللی فعال در این زمینه میتوان به هم وابسته های گمنام نیز اشاره کرد. هم وابسته های گمنام و گروه خانواده و آشنایان معتادان گمنام در سراسر دنیا تسهیلات خود را به رایگان در اختیار نیازمندان قرار می دهند. تمام فعالیت های انسان دوستانه این گروه های خودیاری با رعایت اصل گمنامی و اصول روحانی به جامعه نیازمند ارائه می گردد. برای اطلاعات بیشتر می توانید با سازمان های بین المللی در لیست زیر تماس بگیرید.

### **Narcotics Anonymous**

[www.na.org](http://www.na.org)

NA World Services

P.O. Box 9999

Van Nuys, California USA 91409

Tel: (818)773-9999 Fax (818)700-0700

### **Alcoholics Anonymous**

[www.aa.org](http://www.aa.org)

A.A. World Services, Inc.

P.O. Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

Tel: (212) 870-3400



**Co-Dependents Anonymous**

[www.coda.org](http://www.coda.org)  
P.O. Box 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577  
Tel: (888) 444-2359

**Nar-Anon**

[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
23110 Crenshaw Blvd. Suite A,  
Torrance, CA 90505  
Tel:(310) 534-8188 (Local)  
(800) 477-6291 (Toll free)

**al-Anon**

[www.alanonla.org](http://www.alanonla.org)  
4936 Lankershim Blvd.  
North Hollywood, CA 91601  
Tel: (818) 760-7122 Fax: (818) 760-7440



بالاترین شکل دانایی آگاهی است

بهبودی متعلق به کسی است که آن را بخواهد

افکارتان را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند

اگر شما از اعتیاد فرد دیگری متأثر میشوید  
تردیدی نیست که جلسات خانواده ها جایگاه شماست

انسان ها با تغییر نگرش درونی ذهنشان  
می توانند جنبه های بیرونی زندگیشان را تغییر دهند

جلسات خانواده ها به ما کمک می کنند که  
راه های کارآمدتر زندگی را یاد بگیریم

به نموداری از ویژگیهای مثبت و منفی  
افکار در صفحات آتی توجه فرمایید

A  
y  
e  
n  
e  
h  
  
F  
o  
u  
n  
d  
a  
t  
i  
o  
n

درخت مثبت افکار



سزشت

صداقت

امید

فروتنی

فداکاری

عدالت

همکاری

همدلی

همزبانی

عفو

امین

پسند

لطف

تیرخواهی

خود

تیار

تواضع

رحمت

بشکارت

وکیل

سختی

خجسته

وفا

لحمایه

وکیل

امید

باری رسانی به همنوع



A  
y  
e  
n  
e  
h  
  
F  
o  
u  
n  
d  
a  
t  
i  
o  
n

دارخت منشي افتخار



افسردگی

تقبل

کنترل

سویخن

تنبلی

باس

حسد

مینه

خشم

نی تفاوتی

عده طلب

خست

بد بینی

قضاوت

تجرب

نصب

حق

فاصله ای

انتقام

عصبانیت

تجرب

تجارت

عزت

عصبی

حق کشی

انتقاد

عصبانیت

زیاده خواهی

تشنه

عزت

عصبانیت

عصبانیت

انتقاد

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

عصبانیت

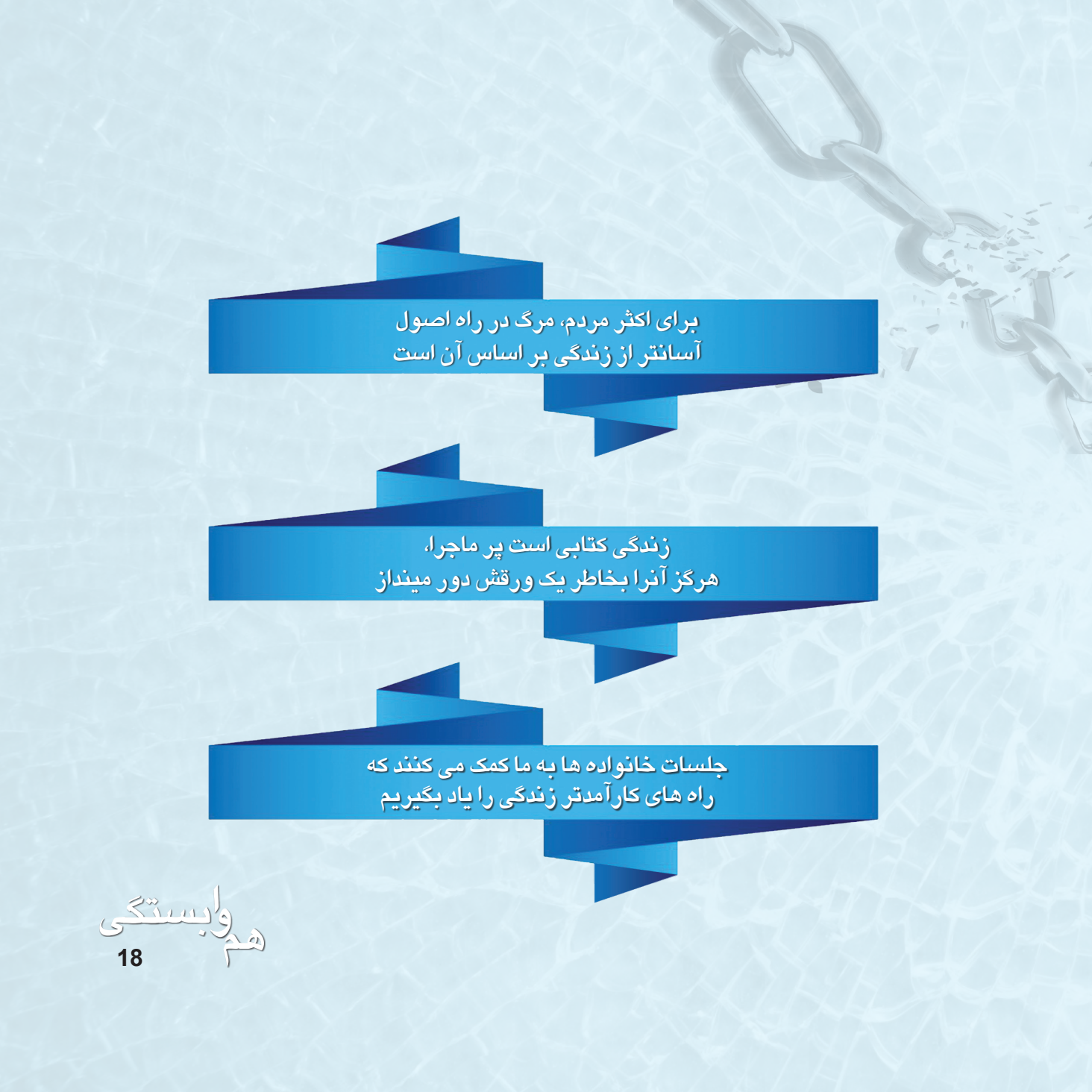
عصبانیت

عصبانیت

بخشیدن، فراموش کردن نیست،  
بلکه رهایی از خسارت است

نگرانی هرگز نمی تواند افسوس فردا را از بین ببرد  
بلکه از توان امروز می کاهد و آن را تضعیف می کند

تصمیم خطری است که ریشه اش در مسیر آزاد بودن است



برای اکثر مردم، مرگ در راه اصول  
آسانتر از زندگی بر اساس آن است

زندگی کتابی است پر ماجرا،  
هرگز آنرا بخاطر یک ورقش دور مینداز

جلسات خانواده ها به ما کمک می کنند که  
راه های کارآمدتر زندگی را یاد بگیریم

**Alcoholics Anonymous**

[www.aa.org](http://www.aa.org)

A.A. World Services, Inc.  
P.O. Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163  
Tel: (212) 870-3400

**Co-Dependents Anonymous**

[www.coda.org](http://www.coda.org)

P.O. Box 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577  
Tel: (888) 444-2359

**Nar-Anon**

[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
23110 Crenshaw Blvd., Suite A,  
Torrance, CA 90505  
Tel:(310) 534-8188 (local)  
(800) 477-6291 (toll free)

**Al-Anon**

[www.alanonla.org](http://www.alanonla.org)  
4936 Lankershim Blvd.  
North Hollywood CA 91601  
Tel: (818) 760-7122 Fax: (818) 760-7440

## **Acceptance:**

The first step in changing unhealthy behavior is to understand it. It is important for co-dependents and their family members to educate themselves about the course and cycle of addiction and how it affects their relationships.

A lot of acceptance, change and growth is necessary for the co-dependent and his or her family. Any behavior that enables abuse to continue in the family needs to be recognized and stopped. The co-dependent must identify and embrace his or her feelings and needs. This includes learning how to say “no,” and to be loving yet tough. Co-dependents find freedom, love, and serenity in their recovery.

Freedom lies in learning more. The more you understand co-dependency the better you can cope with its effects. Reaching out for information and assistance can help someone live a healthier, more fulfilling life and play a more constructive role in the recovery of their loved ones as well.

## **International Guidance:**

### **Narcotics Anonymous**

[www.na.org](http://www.na.org)

NA World Services

P.O. Box 9999

Van Nuys, California USA 91409

Tel: (818)773-9999 Fax (818)700-0700



15. Do you frequently wish someone could help you get things done?
16. Do you have difficulty talking to people in authority, such as the police or your boss?
17. Are you confused about who you are or where you are going with your life?
18. Do you have trouble saying “no” when asked for help?
19. Do you have trouble asking for help?
20. Do you have so many things going at once that you can’t do justice to any of them?

If you identify with several of these symptoms you should definitely consider seeking professional help. Arrange for a diagnostic evaluation with a licensed physician or psychologist experienced in treating co-dependency.

## **How is co-dependency treated?**

Because co-dependency is usually rooted in a person’s childhood, treatment often involves exploration into early childhood issues and their relationship to current destructive behavior patterns. Treatment includes education, experiential groups, and individual and group therapy through which co-dependents rediscover themselves and identify self-defeating and destructive behavior patterns. The goal is to allow co-dependents to experience their full range of feelings again.

## How to identify signs of Co-dependency

This condition is manifested in different degrees, whereby the intensity of symptoms are on a spectrum of severity. Please note that only a qualified professional can make a diagnosis of co-dependency.

1. Do you keep quiet to avoid arguments?
2. Are you always worried about others' opinions of you?
3. Have you ever lived with someone with an alcohol or drug problem?
4. Have you ever lived with someone who hits or belittles you?
5. Are the opinions of others more important than your own?
6. Do you have difficulty adjusting to changes at work or home?
7. Do you feel rejected when significant others spend time with friends?
8. Do you doubt your ability to be who you want to be?
9. Are you uncomfortable expressing your true feelings to others?
10. Have you ever felt inadequate?
  11. Do you feel like a "bad person" when you make a mistake?
  12. Do you have difficulty taking compliments or gifts?
  13. Do you feel humiliation when your child or spouse makes a mistake?
  14. Do you think people in your life would go downhill without your constant efforts?

## **These are the characteristics of co-dependent people:**

- An exaggerated sense of responsibility for the actions of others
- A tendency to confuse love and pity, with the tendency to love those they can rescue
- A tendency to perpetually do more than their share
- A tendency to become hurt when people don't recognize their efforts
- An unhealthy dependence on relationships
- They will do anything to hold on to a relationship to avoid the feeling of abandonment
- An extreme need for approval and recognition
- A sense of guilt when asserting themselves
- A compelling need to control others
- Lack of trust in self and others
- Fear of being abandoned or alone
- Difficulty identifying feelings
- Resistance and difficulty adjusting to changes
- Problems with setting boundaries
- Chronic anger
- Lying and being in denial
- Depression
- Poor communications & Difficulty making decisions.



## How Do Co-dependent People Behave?

Co-dependents have low self-esteem and look for anything outside of themselves to make them feel better. They find it hard to “be themselves.” Some try to feel better through alcohol, drugs or nicotine - and become addicted. Others may develop compulsive behaviors like workaholism, gambling, or indiscriminate sexual activity.

They have good intentions. They try to take care of a person who is experiencing difficulty, but the caretaking becomes compulsive and defeating. Co-dependents often take on a martyr’s role and become “benefactors” to an individual in need. A wife may cover for her alcoholic husband; a mother may make excuses for a truant child; or a father may “pull some strings” to keep his child from suffering the consequences of delinquent behavior.

The problem is that these repeated rescue attempts allow the needy individual to continue on a destructive course and to become even more dependent on the unhealthy caretaking of the “benefactor.” As this reliance increases, the co-dependent develops a sense of reward and satisfaction from “being needed.”

When the caretaking becomes compulsive, the co-dependent feels choiceless and helpless in the relationship, but is unable to break away from the cycle of behavior that causes it. Co-dependents view themselves as victims and are attracted to that same weakness in the love and friendship relationships.

What is a dysfunctional family and how does it lead to co-dependency?

A dysfunctional family is one in which members suffer from fear, anger, pain, or shame that is ignored or denied.

Underlying problems may include any of the following:

An addiction by a family member to drugs, alcohol, relationships, work, food, sex, or gambling, the existence of physical, emotional, or sexual abuse, and the presence of a family member suffering from a chronic mental or physical illness.

Dysfunctional families do not acknowledge that problems exist. They don't talk about them or confront them. As a result, family members learn to repress emotions and disregard their own needs. They become "survivors." They develop behaviors that help them deny, ignore, or avoid difficult emotions. They detach themselves. They don't talk. They don't touch. They don't confront. They don't feel. They don't trust. The identity and emotional development of the members of a dysfunctional family are often inhibited.

All the attention and energy focus are on the family member who is ill or addicted. The co-dependent person typically sacrifices his or her needs to take care of a person who is sick. When co-dependents place other people's health, welfare and safety before their own, they can lose contact with their own needs, desires, and sense of self.

## **What is Co-dependency?**

Co-dependency is an emotional and behavioral condition that affects an individual's ability to have a healthy, mutually satisfying relationship. It is also known as "relationship addiction" because individuals with codependency usually form or engage in relationships that are one-sided, emotionally destructive and very often abusive. Usually the co-dependent individual believes that he or she can control their loved one's addiction and help them seek recovery. Originally, this disorder was identified as the result of years of studying interpersonal relationships in families of those who suffer from alcoholism. Co-dependent behavior is also learned by imitating other family members and loved ones who display this type of behavior.

## **Who is affected by co-dependency?**

Co-dependency often affects a spouse, a parent, sibling, friend, or co-worker of a person afflicted with alcohol or drug dependence. Similar patterns have been seen in people in relationships with chronically or mentally ill individuals. Today, however, the term "co-dependent" has broadened to describe any co-dependent person from any dysfunctional family.

will not sacrifice your life for me and my disease, and even if I do not recover, at least you will be able to live a more healthy and normal life.

More importantly, don't ever forget that I am an addict and I am suffering from a disease called addiction. The best treatment for me as well is to seek help from the anonymous 12-step program. By joining the meetings in these programs, I will benefit from the support of all those who have suffered from this disease and I will be able to share my pain, and this will help me let go of my denials and accept my problems. By observing their life in recovery and listening to their agonizing life stories during their addiction, I too will be free from my feelings of guilt and shame and will be more willing to seek recovery. By taking advantage of the 12-step programs and the help of a higher power I will become familiar with a new way of life and eventually with the help and guidance of this program and my family, I will recover from this disease day by day, and will become a productive member of my family and the society.



can help me recover is to seek recovery yourselves.

The most effective way to reach recovery is by joining the 12-step program and implement the 12-step program in your life. Unfortunately the disease of addiction affects all the family members as well, that is why your life, just like mine, has become unmanageable and unhealthy. Once you can detach yourself from me from an emotional perspective, you will pave my way towards recovery.

I beg of you to concentrate on your well-being and the recovery of your life and allow me to face the consequences of my disease all by myself. I do realize that letting go of me is very difficult and somewhat impossible. You may believe that this is nothing but being indifferent and unsympathetic towards me. Please remember that I am suffering from a chronic disease, which requires a very special treatment, and your love and kindness are not going to get me to recovery.

In order for you to reach recovery from the side effects of the disease of addiction in your life, there are family support groups you can join.

These groups are based upon the 12 step programs, which have a long history of helping families to overcome their wrong beliefs and the emotional pains associated with the disease of addiction. Your seeking help will help me seek help, as you will learn how to play a more constructive role in my reaching recovery.

By following the 12-step program's philosophy you



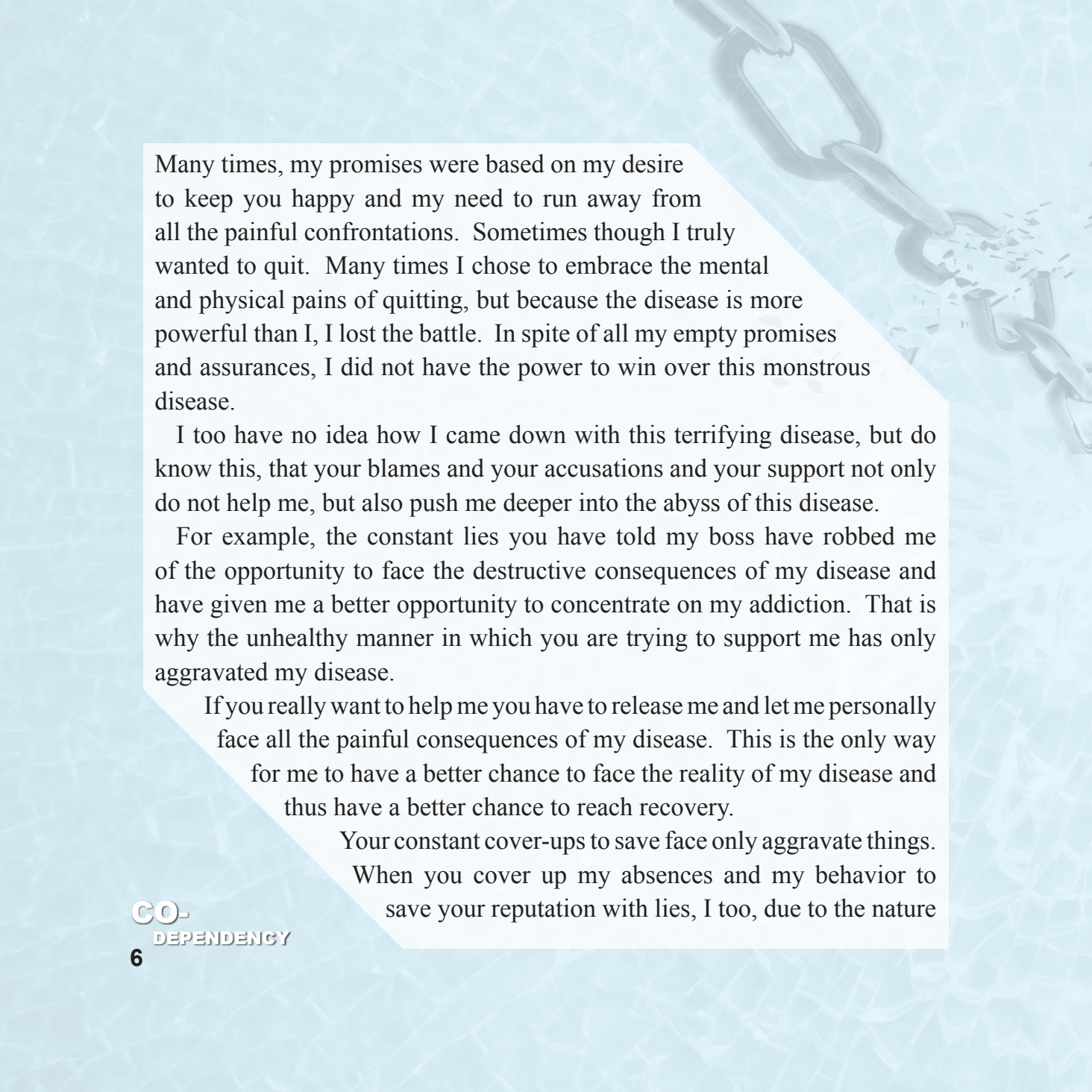
of my disease, will take advantage of the situation and will drown deeper in my disease.

Reality is, that so long as you continue with this pattern of unhealthy support, my life is not only NOT going to change, but it will get worse. Reality is that no one but me has the ability to guide me towards recovery. This will only happen if I get a chance to face the bitter and devastating consequences of my disease. When you stop your unhealthy support, I will be forced to face my disease and will have a chance to choose the right avenue towards recovery.

Please believe me when I say that you neither caused my disease nor have the ability to control it or cure it. This destructive disease, which has hurt you and I, is much more powerful than you and I. The first positive step that all of us can take is to accept that we are powerless with regards to this disease, and its deadly side effects, and thus our life has been unmanageable. This small but vital step is the key to our freedom from this terrifying disease.

The great news is that there is a solution to free ourselves from this disease. We too, just like all the other members of the anonymous 12 step programs, can take advantage of the spiritual practices of the 12 step programs and reach recovery and live a healthy and productive life.

The best and most constructive manner in which you



Many times, my promises were based on my desire to keep you happy and my need to run away from all the painful confrontations. Sometimes though I truly wanted to quit. Many times I chose to embrace the mental and physical pains of quitting, but because the disease is more powerful than I, I lost the battle. In spite of all my empty promises and assurances, I did not have the power to win over this monstrous disease.

I too have no idea how I came down with this terrifying disease, but do know this, that your blames and your accusations and your support not only do not help me, but also push me deeper into the abyss of this disease.

For example, the constant lies you have told my boss have robbed me of the opportunity to face the destructive consequences of my disease and have given me a better opportunity to concentrate on my addiction. That is why the unhealthy manner in which you are trying to support me has only aggravated my disease.

If you really want to help me you have to release me and let me personally face all the painful consequences of my disease. This is the only way for me to have a better chance to face the reality of my disease and thus have a better chance to reach recovery.

Your constant cover-ups to save face only aggravate things. When you cover up my absences and my behavior to save your reputation with lies, I too, due to the nature

to help me recover, although I never showed any interest in any one of them. You have always tried to prevent me from using drugs, you have showed kindness, you have argued, you have tried to reason, but none of your efforts have been successful. Do you know why? Because all your efforts were based upon your belief that my addiction is rooted in a bad personality as well as the belief that I can personally overcome the disease,. These beliefs are very wrong.

Unfortunately, your blames and your advices are not only incapable of helping me, but also, they make me feel more ashamed and exaggerate my feelings of guilt and therefore, exacerbate my addiction. Please realize that I am suffering from a disease that has deeply affected my vision and thought process. I am suffering from a temptation over which I have no control. My brainpower is incapable of confronting this temptation, and there is only one power, which can help me face the current painful reality of my life and my return to a healthy and happy life.

I do realize that it is very hard for you to understand, but I am suffering from a chronic disease. In spite of all the hurt that this disease has caused you and I, we are not capable of treating it. Just like any other chronic disease, our desire alone for me to recover is not enough to reach recovery.

I have promised you time and again that I will quit.

## **A letter from an addict to his/her family**

It is very rare that an addict shares his/her problems with his/her family. In most instances, due to such issues as fear, humility, and denial, the person suffering from the disease of addiction will not share his/her addiction and its side effects with others. But, if he/she could accept the reality of his/her addiction, and open his/her heart to speak out, he/she would possibly write the following letter to his/her family:

### **My dearest family,**

I am an addict whose body and soul have been captured by the deadly disease of addiction. The disease of addiction has robbed me of my will. Even though originally I started using drugs as a hobby, right now it is the disease of addiction, which is controlling every part of me, and thus I have no other choice but to use drugs. I am asking you to please try and understand my situation as well as my disease. Please do not assume that my drug abuse is due to my lack of will and bad personality traits. I need you to believe that my wish and desire is to stop substance abuse and recover from this disease; however, I am completely powerless when it comes to facing this disease. I deeply thank you for all your loving efforts



## **Ayeneh Foundation**

is a nonprofit organization, which was established by artist, social activist and humanitarian , Dariush Eghbali. His hope and goal have been to promote and increase education, awareness and prevention with regard to social maladies; especially the international, deadly and progressive disease of addiction , which is considered to be the mother of all maladies.

Ayeneh Foundation's mission from its creation over 12 years ago has been to provide healing, realistic and organized services to the community so as to provide better and healthier living conditions for those in need. It advocates the collaboration of the following three integral components of a health triangle to make a difference globally and create a healthy world for all:

### **The People**

As the target of all social maladies, people have to take an active role in creating a healthy society.

### **The NGOs**

The role of nongovernmental organizations in assisting all those in need, who are suffering from social maladies can only succeed if they unite in their humanitarian efforts.

### **The Media**

The media industry has to fulfill its responsibility of informing the society. It can dedicate its power and resources to allow the nonprofit organizations to increase awareness and education.

**Dariush Eghbali**



## *Ayeneh Foundation*

Copyright © 2015 Ayeneh Foundation  
All rights reserved. This book or any portion thereof may not  
be reproduced or used in any manner whatsoever without the  
express written permission of Ayeneh Foundation.

Printed in the United States of America

First Printing, 2015