

نارانان

برای خانواده ها وفویشاوندان محبتان

ما گرد هم آمده ایم تا:

* یاد بگیریم اعتیاد یک بیماری است.

* مشکلاتمان را با یکدیگر در میان بگذاریم.

* مصرف کننده را تشویق کنیم، کمک بگیرد.

* امید را با یگترین ناامیدی کنیم.

* نگرش خانواده را نسبت به بیماری تغییر دهیم.

* تلاش کنیم، اعتماد به نفس مان را باز یابیم.

آیا شما به نارانان امتیاج دارید؟

(پرسش نامه ای برای والدین، همسران، بستگان و...)

سوالات زیر را از فودتان بپرسید و تا مدامکان با صداقت به آن ها پاسخ دهید:

۱- آیا شما به خاطر کار نادرست فرزند، همسر، فویشاوند یا دوستتان دروغ می گوئید؟ آیا کار نادرست آن ها را توبیه می

کنید؟ آیا روی اشتباهات آن ها سرپوش می گذارید؟

بله خیر

۲- آیا دلیل موجهی دارید که به فرزند، همسر، فویشاوند یا دوست تان اعتماد نکنید؟

بله خیر

۳- آیا باور کردن اظهارات و قبول کردنناظهارات و قبول کردن گفته ها توضیحات آن ها برای تان سفت شده است؟

بله خیر

۴- آیا شما تا نیمه های شب با نگرانی در انتظار فرزند، همسر، فویشاوند یا دوست تان بیدار می مانید؟

بله خیر

۵- آیا فرزندتان بدون اطلاع شما مدرسه را ترک می کند؟

بله خیر

۶- آیا همسرتان گاهی اوقات به سر کار نمی رود و بدهی ها و صورت مساب ها روی هم جمع شده است؟

بله خیر

۷- آیا پس اندازهای شما به طور مرموزی ناپدید می شوند؟

بله خیر

۸- آیا سوالاتی در ذهنتان بدون جواب مانده که باعث شده زندگی زنا شوئی تان مضطرب و بیفتد و با همسرتان از در دشمنی درآیید؟

بله خیر

۹- آیا این سوالات را از خودتان می پرسید: مشکل اصلی چیست؟ چه شد که این طور شد؟ آیا من مقصرم؟

بله خیر

۱۰- آیا شک و بدگمانی های تان، شما را به یک بازپرس تبدیل کرده؟ آیا از چیزی که امتلا پیدا خواهید کرد واهمه دارید؟

بله خیر

۱۱- آیا افتلا فاهای عادی فانودگی تان دارند به فشنونت و دشمنی کشیده می شوند؟

بله خیر

۱۲- آیا به بهانه های واهی و مبهم، فعالیت های اجتماعی قبلی تان را کنار گذاشته اید؟

بله خیر

۱۳- آیا دیگر تمایلی ندارید که دوستان تان را به منزل دعوت کنید؟ آیا این عدم تمایل در شما روز به روز بیشتر می شود؟

بله خیر

۱۴- به خاطر نگرانی که نسبت به همسر و فرزند یا دوستان دارید، پس از مدت زمان کوتاهی دچار سردرد، دل درد یا اضطراب شدید می شوید؟

بله خیر

۱۵- آیا همسر و فرزند شما به خاطر مسائل جزئی و پیش پا افتاده، به آسانی از کوره در می رود؟ آیا زندگی تان مثل کابوس شده است؟

بله خیر

۱۶- آیا فعالیت می کشید در مورد وضعیت خودتان با دوستان و بستگان تان صحبت کنید؟

بله خیر

۱۷- آیا آن قدر به خاطر کنترل دیگران انرژی صرف کرده اید که امروز ناتوان و نا امید شده اید؟

بله خیر

۱۸- آیا به خاطر احساس گناه بیش از حد، مداوم در حال جبران گذشته ها هستید؟ آیا برای به پا نشدن سروصدا و جنجال، هر کاری می کنید؟

بله خیر

۱۹- آیا تلاش می کنید که اوضاع را بهتر کنید؟ آیا این تلاش شما بی نتیجه است؟

بله خیر

۲۰- آیا نمونه ی زندگی فرزند یا همسر تان تغییر کرده؟ آیا دوستان آن ها عوض شده اند؟ آیا فکر کرده اید شاید معتاد شده باشند؟

بله خیر

اگر شما چهار مورد یا بیشتر پاسخ مثبت داده اید، شاید ناراضان بتواند کمک تان کند تا جوابی رادنبال آن هستید، پیدا کنید.

NAR-ANON Family Group Headquarters, Inc,

22527 Crenshaw Blvd . Suite 200B

Torrance, CA 90505

310, 534, 8188 – 800, 477, 6291

www.Nar-Anon.org