

نامه سرگشاده ای به خانواده ام

من یک معتادم و به کمک نیاز دارم.

کارهایی را که خودم از عهده انجام آن ها برمی آیم، به جای من انجام ندهید چون باین کار احترام و عزت خودتان را در برابر من پایین می آوردید.

وقتی نشئه یا فمارم، برایم سفرانی نکنید، موعظه و نصیحتم نکنید، سرزنشم نکنید و با من بحث نکنید. شاید این کارها شما را سبک کند و باعث شود مدتی حال تان بهتر شود اما اوضاع را بدتر می کند.

وقتی من قبولی می دهم، واقعا دلم می فواهد به آن عمل کنم اما طبیعت بیماری من طوری است که نمی گذارد سر قول هایم بمانم. پس هیچ کدام از قول های مرا باور نکنید چون قول های من لفظی ای هستند و فقط می فواهم در آن زمان مالم بهتر شود و اصلا به عمل کردن آن هادر آینده فکر نمی کنم. اگر بامن قول وقراری گذاشتید، آن را ممتزم بشمارید. باعمل نکردن به قول هایتان فقط بهانه دست من می دهید. در مقابل من فونسردی خودتان را مفظ کنید. وقتی با من با عصبانیت بر فمورد می کنید، نه تنها نمی توانید هیچ کمکی به من بکنید بلکه خودتان نیز به هم می ریزید.

گاهی وقت ها فیلی نگران من می شوید، و کارهایی می کنید که من خودم باید انجام دهم. لطفا این کارها را نکنید.

برعواقب و پیامد های اعتیادم سر پوش نگذارید. وقتی به خاطر مصرفم دسته گلی به آب می دهم، گذشت نکنید و آن را نادیده نگیرید. شاید باین کار شما، بمران و سروصدا به پا نشود ولی بیماری من وفیم تر می شود.

مهم تر از همه این که مثل من از واقعیت فرار نکنید. من بیمارم و بیماری من وابستگی به مواد مفدر است. این بیماری با ادامه مصرف، شدید تر می شود. لطفا برای بهبودی خودتان، برنا مه را یاد بگیرید، درک کنید و برای آن وقت بگذارید؛ از همین امروز شروع کنید. نارائان گروهی است برای کمک به خانواده ی معتادان. من به کمک شما نیاز دارم. برای بهبودی من از یک پزشک، روانشناس، مشاور، معتادی که در انجمن معتادان گمنام (NA) به پاکی رسیده واز خدا، کمک بگیرید.

معتاد شما

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم

آن چه را که نمی توانم تغییر دهم؛

شهامتی که تغییر دهم آن چه را که می توانم؛

وبینشی که تفاوت آن دو را بداند.

آمین

نارانان، انجمنی گمنام و متعلق به کسانی است که به اشکال مختلفی تمت تاثیر مواد مخدر قرار گرفته اند. این برنامه برای کسانی که یکی از اعضای خانواده یا بستگان شان معتاد شده و آن ها برای حل این مشکل به دنبال راه حل می گردند می تواند مفید باشد. در نارانان همه ی اعضای گروه، درد مشترکی دارند و با یک مساله دست به گریبانند. نارانان از هر کسی که به نوعی با این مشکل (اعتیاد یکی از اطرافیان) در ارتباط است، دعوت می کند تا در جلسات شرکت کنند.

انجمن گروه های خانواده نارانان در سال ۱۹۷۱ توسط انجمن NA و AA مورد تایید قرار گرفت، به ثبت رسید.

برای به دست آوردن بیشتر در مورد گروه خانواده نارانان با شماره تلفن 8188-543(310) و آدرس [ایمیل narananwso@hotmail.com آمریکا](mailto:narananwso@hotmail.com) تماس بگیرید.