

## پیدا کردن یک راهنما

انتخاب یک راهنما بخش مهمی از فرایند کارکرد و درک قدم های دوازده گانه می باشد.

رابطه راهنما و رهجویک ارتباط شفصی، بین اعضای باتجربه و یک تازه وارد است که در جستجوی بهبودی می باشد.

گمنامی شما محترم شمرده خواهد شد. زیرا فقط با حفظ گمنامی است که به یکدیگر اعتماد می کنیم.

### هدف نارائان

گروه های خانواده ی نارائان انجمنی است جهانی که تمت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته اند. ماکمک های

مان را در قالب یک برنامه دوازده قدمی و با درمیان گذاشتن تجربه نیرو و امیدارائه می دهیم.

نارائان یک گروه دوازده قدمی فود یاری برای

خانواده و دوستان فرد معتاد است.

### سوال هایی در مورد پیدا کردن یک راهنما در نارائان

راهنما کیست؟ یک راهنما عضوی از نارائان است که می توانی با او فکر و احساسات فصوصی فود را در مورد بطور

اعتیاد یک عزیز روی شما تاثیر گذاشته، با او درمیان بگذارید. یک راهنما از طریق دوازده قدم و دوازده سنت شما را

راهنمایی می کند تا بتوانید آن ها را در زندگی روزانه تان به کار ببرید.

یک راهنما می تواند با تجربیات و پیشنهادات فود شما را راهنمایی کند. شما مجبور نیستید از پیشنهادات راهنما

پیروی کنید، اما یک مثل قدیمی می گوید "اگر می خواهی چیزی را که من به دست آورده ام داشته باشی، کاری را

که من انجام داده ام، انجام بده."

**چرا به راهنما نیاز داریم؟** و چه دیک عضو نارائان "راهنما" که جزئیات زندگی شفصی شما را بداند بسیار مفید

است. با داشتن راهنما لازم نیست هر بار که صحبت می کنید، وضعیت فود را از ابتدا توضیح دهید. اگر فردی با راهنما

شدن موافقت کرد، در واقع متعهد می شود که برای گوش دادن و صحبت کردن با شما بیرون از جلسات وقت

بگذارد.

چه زمانی راهنما انتصاب می‌کنم؟ پیشنهاد می‌کنیم تاجایی که امکان دارد هرچه زودتر یک راهنما بگیرید. شاید بخواهید علاوه بر گروه خانگی خود، سایر جلسات نارائان را در محله تان امتحان کنید. تافردي را که برای شما مناسب باشد، پیدا کنید.

**چه طور تصمیم بگیرم که از چه کسی درخواست کنم راهنمای شوم؟** برای این کار چند رهنمود وجود دارد. کسی می‌تواند راهنما باشد:

\*خودش راهنما داشته باشد؛

\*۲۰ قدم نارائان را کار کند؛

\*در جلسات نارائان به طور منظم شرکت کرده و تجربه، نیرو و امیدش را مشارکت کند؛

\*در خدمت کردن فعال باشد؛

\*شرایط مشابهی داشته باشد مانند (والدین، همسر، فواید) برادر یک فرد معتاد و غیره)

\*هم جنس باشد؛

\*برای مشارکت کردن با او احساس راحتی کنید.

**اگر کسی که از او درخواست کرده، بگوید نه چه می‌شود؟** هرچند این حالت کمتر اتفاق می‌افتد، اما اگر عضوی نتواند راهنمای شما بشود، آن را به خود نگیرید. شاید با برنامه های زمان بندی شما هماهنگ نباشد یا احساس کند به اندازه توانش رهجو دارد. اگر این اتفاق برای شما بیفتد، در این که از عضو دیگری بخواهید راهنمای شما شود، لطفاً تردید نکنید.

**در طول تصمیم گیری جهت انتخاب راهنما، برای کمک گرفتن چه کار کنم؟**

از یک عضو بخواهید برای یک مدت زمان معینی راهنمای شما شود تا وقتی که یک راهنما پیدا کنید. یک راهنمای موقت تا زمانی که رهجو به جستجوی راهنمای طولانی مدت ادامه می‌دهد، می‌تواند در مواقع ضروری، راهنمایی، دلگرمی و کمک بدهد.

اگر بی نتیجه باشد، چه کار کنیم؟ رابطه راهنما/رهجو لازم نیست یک رابطه دایمی باشد. افراد و شرایط تغییر می کنند. گاهی ممکن است ضرورت پیدا کند که یک عضو راهنما را عوض کند. به طور مثال: شاید یک راهنما، دیگر به طور منظم جلسه نیاید، یا ممکن است نتواند برای کار کردن با شما وقت بگذارد. به خاطر داشته باشید، یک راهنما از هر تصمیمی که فکر می کنید برایتان بهتر است، از شما حمایت خواهد کرد.

**آیا برای راهنما بار اضافی نخواهم بود؟** نه لطفاً برای درخواست از یک نفر که راهنمای شما بشود، تردید نکنید. اعضاء مشارکت خود می گویند که تجربه راهنما بودن از راه های بی شماری به رشد بهبودی فردی آنها کمک می کند. ارتباط شما با راهنما شبیه هیچ رابطه ای که تا به حال با دوستان یا دیگران داشته اید، نخواهد بود. به هر حال، بر خلاف هر رابطه ی دیگر، ارتباطی سرشار از اطمینان است.

**مسئولیت های من به عنوان یک رهجو چیست؟** برای این که رابطه ی راهنما و رهجو به خوبی کار کند، لازم است رهجو مایل باشد به طور منظم در جلسات شرکت کند و به قرار های ملاقات با راهنمایش ادامه دهد. برای دریافت بیشترین فایده از رابطه ی راهنما و رهجو، هر دو نفر نیاز به یک برنامه ی زمانی توافق دارند تا با یکدیگر به صورت تلفنی یا حضوری در تماس باشند. برای کار کرد قدم ها، رهجو می بایست تمایل داشته باشد پیشنهادات راهنمایش را قبول کند.

**به خاطر داشته باشید:**

یک راهنما در مورد این که چطور زندگی کنید راهکار بخصوصی ارائه نمی دهد. (راهنما با پیشنهاد دادن و به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید خود به شما کمک می کند.

نشريات دیگر که می توانند مفید باشند:

مشارکت تجربه، نیرو و امید (sesh)، یک فوندنی روزانه ی الهام بخش در ۳۶۵ صفحه.

پیشرفت نه کمال، یک دفتر روزانه بهبودی نارائان.

نارائان، برنامه دوازده قدمی.

بعد از بهبودی چه اتفاقی می افتد؟

چرا برنامه نارائان کمک می کند؟

۱۳روز در نارائان

از گروه نارائان در برزیل.

گذرنامه ای به سوی آزادی:

هدف نارانان، کمک به تازه وارد، اهداف انتظارات.

آیا نارانان برای شما مناسب است؟

این درباره ی دیروز نیست، بلکه امروز است:

مراحل امسالی مشابه هنگام کنار آمدن با بیماری اعتیاد.

مطالبی درباره ی گمنامی در نارانان.

داستان های بهبودی از گروه های نارانان در برزیل.

NAR-ANON Family Group Headquarters, Inc,

22527 Crenshaw Blvd . Suite 200B

Torrance, CA 90505

310, 534, 8188 – 800, 477, 6291

[www.Nar-Anon.org](http://www.Nar-Anon.org)