



کمک کردن

نقش شما به عنوان کمک کننده این نیست که برای کسی کاری انجام دهید، بلکه این است که فودتان پیزی باشید. سعی نکنید به او آموزش بدهید یا رفتارش را تغییر دهید، بلکه فودتان یاد بگیرید و عکس العمل های فود را تغییر بدهید. هنگامی که شما منفی های فود را به مثبت تغییر دهید، ترس را به ایمان، تمقیر کردن او برای کارهایش را به امتراجم برای استعداد های درونش، طرد کردن را به رهایی با عشق، به جای این که سعی کنید او را طبق یک استاندارد یا تصویر ذهنی بسازید، یا انتظار داشته باشید از آن استاندارد پایین تر نباشد، فرصتی بدهید تا صرف نظر از آن که هست، فودش را پیدا کند و به بهترین شکل درونش شکوفا شود. وقتی سلطه گری را به تشویق، اضطراب را به آرامش، امید واهی فود ممورای را به امید واقعی فدا مموری، طغیان نامیدی را به نیروی تمول شفصی، هل دادن را به هدایت، توجیه فود را به درک فود تبدیل کنید، به همان اندازه که شما این تغییرات را انجام می دهید، دنیای پیرامون فود و تمام اطرافیان تان را در جهت بهتر شدن تغییر می دهید. دلسوزی به مال فود، مانع عملکرد موثر است؛ هر چه بیشتر در آن افراط کنیم، بیشتر احساس می کنیم که پاسخ مشکلات، در تغییر دیگران و دنیا استنه در تغییر ما. بنا بر این بیشتر نا امید می شویم.

نتیجه، فستگی و فرسودگی است: زمانی که انرژی خود را با افسوس خوردن، صرف فکر کردن به گذشته می کنیم، یا سعی داریم برای فرار از آینده ای که هنوز اتفاق نیفتاده راه هایی پیدا کنیم، بعتاوه تصویری از آینده ایجاد می کنیم و با نگرانی در انتظار آن باشیم و ترس از این که آیا به حقیقت می پیوندد یا نه، تمام نیرو و انرژی مان را به هدر رفته و برای زندگی کردن در امروز ناتوان می شویم. به هر حال ذتنها راه برای زندگی کردن، زندگی در لحظه است.

در مورد کارهای آینده ی دیگران فکر نکنید: از آنها انتظار نداشته باشید که به مرور زمان بهتر یا بدتر شوند. با این انتظارات در واقع، شما سعی می کنید چیزی را خلق کنید. این کار خداست نه شما. فقط عشق می تواند خلق کند. عشق بورز و زندگی کن.

به خاطر بسپار که همه مردم همیشه در حال تغییرند: وقتی مردم را قضاوت می کنیم، درباره چیز هایی که باور داریم و از آن ها می دانیم قضاوت می کنیم. در صورتی که چیز های زیادی وجود دارد که ما نمی دانیم، دیگر این که آن ها همپیمان که برای بدتر یا بهتر شدن تلاش می کنند تا برای زندگی کنار بیایند، مدام در حال تغییرند. برای دیگران که همانند ما تلاش می کنند، ارزش قائل شوید. به خاطر این که در جستجوی پیشرفت و ترقی هستند حتی اگر تغییرات در آن ها آشکار نیست: ارزش قائل شوید و بالا تر از همه: به خاطر موفقیت های بسیاری که به دست آورده و ناشناخته هستند ارزش قائل شوید. (همه ما با وجود برش های متفاوت از یک جنس هستیم.)

به خاطر داشته باشید که شما هم همیشه در حال تغییر هستید: و اگر خیلی مایل باشید می توانید برای تغییر آگاهانه ارزش قائل شوید. شما می توانید خودتان را تغییر دهید. دیگران را می توانید دوست داشته باشید.

درباره ی اعتیاد

مایاد گرفته ایم که اعتیاد، یک بیماری است. یک بیماری فکری، رومی و جسمیکه تمام جوانب زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. این بیماری می تواند متوقف شود اما هرگز درمان نمی شود. ما پی برده ایم که اجبار به مصرف مواد، نشان دهنده ی بی توجهی به خانواده نیست. این یک مشکل عاطفی نیست بلکه بیماری است. ناتوانی معتادان در کنترل مصرف موادشان، نشانه ای از بیماری اعتیاد است. آنها حتی وقتی می دانند که بعد از اولین جرعه، قرص یا مواد مخدر چه اتفاقی خواهد افتاد، بازهم آن را ادامه می دهند.

این همان "دیوانگی" است که ما در رابطه با این بیماری گفته ایم. فقط با پرهیز کامل از مصرف مواد یا الکل می توان این بیماری را متوقف کرد. هیچ کس نمی تواند مانع مصرف معتاد شود. وقتی می پذیریم که اعتیاد یک بیماری است و ما در مقابل آن عاجزیم، آماده هدایت می شویم تا روش بهتری برای زندگی یاد بگیریم.

۱۲ اقدام نارائان

- ۱- ماقرار کردیم که در مقابل معتاد عاجزیم وافتیاری زندگی از دستمان فارچ شده است.
 - ۲- به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما می تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
 - ۳- تصمیم گرفتیم که اراده وزندگی مان را به مراقبت فداوند، بدان گونه که اورا درک کردیم ،بسپاریم.
 - ۴- یک تراز نامه بی باکانه وموشکافانه از خود تهیه کردیم.
 - ۵- چگونگی دقیق فطا هایمان را به فداوند، خود ویک انسان دیگر اقرار کردیم.
 - ۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که فداوند کلیه نواقص افلاقی زمارا برطرف کند.
 - ۷- با فروتنی از اوفواستیم کمبود های افلاقی مارا برطرف کند.
 - ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آن ها آسیب رسانده بودیم، تهیه کردیم ودر صددجبران آن برآمدیم.
 - ۹- هرجا امکان داشت از افراد فوق جبران فسارت کردیم مگر در مواردی که انجام آن آسیب مجددی به آن ها یادیگران برساند.
 - ۱۰- به تهیه ترازنامه شفصی خود ادامه دادیم وهر گاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
 - ۱۱- از راهدعا ومراقبه فواهان بهتر شدن رابطه آگاهانه خود با فداوند شدیم به آن گونه که درک می کردیم و فقط طالب آگاهی از فواست او برای خود ،وقدرت اجرایش شدیم.
 - ۱۲- بابیداری معنوی ماصل از برداشتن این قدم ها، سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم واین اصول رادر تمام مراحل زندگی خود به اجرا درآوریم.
- گروه فانواده نارائان یک انجمن جهانی است برای کسانی که تمت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته اند.
- ما با مشارکت تجربه، نیرو و امید خود از طریق یک برنامه دوازده قدمی به گروه کمک می کنیم .
- ما پیام امید را با به کار گیری دوازده قدم نارائان وبا تغییر رفتار خود ،به دیگران می (سانیم) وبه این ترتیب می گذاریم آن ها بفهمند دیگرگرتنها نیستند.
- ما گمنامی شما را مفظ فواهیم کرد.

برنامه ما یک برنامه ی مذهبی نیست بلکه یک راه معنوی برای زندگی است.

برای اطلاعات بیشتر با دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان تماس بگیرید:

NAR-ANON Family Group Headquarters, Inc,

22527 Crenshaw Blvd .Suite 200B

Torrance, CA 90505

310, 534, 8188 – 800, 477, 6291

www.Nar-Anon.org