

یکی از ابزارهایی که در نارائان مورد استفاده قرار می گیرد،رها کردن است.همه ی ما می دانیم که اعتیاد یک بیماری خانوادگی است وبه همین دلیل هم اعضای خانواده ی معتادان از ابزار استفاده می کنند.رها کردن یکی از ابزارهای مفید وموثر در امر بهبودی اعضای خانواده ی معتادان است.این نشریه به منظور کمک به ما نوشته شده است تا مفهوم رها کردن را بهتر درک کنیم .با به کار گیری این ابزار،طرز فکر ما تغییر می کند.به کمک این طرز فکر جدید،ما می توانیم به فودمان کمک کنیم وراه وروش بهتر زندگی کردن را بیاموزیم.

رها کردن

ما درنارائان یاد می گیریم که ما مسئول بیماری دیگران ،اعمال رفتار آنان وعواقب کارهاو رفتارشان نیستیم ومتوجه می شویم اعمال ورفتار دیگران ذهن ما را مشغول کرده وبا رها کردن آن ها به این نتیجه می رسیم که می توانیم زندگی مرتب وشادتر ومفید تری داشته باشیم.

ما زندگی مان را به مراقبت قدرت بالاتراز فودمان می سپاریم وآنها را با عشق رها می کنیم وبه جای عوض کردن آن ها با ما اقرار می کنیم که نمی توانیم شفص دیگری را کنترل می کنیم.

ما در نارائان یاد می گیریم که:

*ما اجازه ندهیم که زندگیمان رازیر نفوذ فودشان قرار دهند؛

*مسئولیت دیگران را به عهده نگیریم؛

*درمقابل بمران نایستیم؛

*با بمران مبارزه نکنیم؛

*رفتار دیگران راتومیه نکنیم،روی کارهای دیگران سرپوش نگذاریم وگناه کسی را به گردن نگیریم؛

*به اندازه ای توجه می کنیم که بدانیم در چه موقعیتی دیگر مراقبت نکنیم؛

*ما یاد می گیریم از دست فرد معتاد نزنیم.با نگاهی که معتاد رااز بیماریش جدا ببینیم،موجودی را می بینیم که مبتلا به بیماری اعتیاد است که باعث آن بیماری مواد است.ما همدردی را یاد می گیریم.جدا کردن فودمان بارهایی نه مهربانی است نه نا مهربانی-این آغاز ساده ترین راه بهبودی فودمان در کار کردن این بیماری است.رها کردن به ما کمک می کند تااز اثرات مفرب ویرانگر بیماری اعتیاد ،در امان بمانیم.رها کردن به ما کمک می کند که زندگی مان رااز آثار سواين بیماری دور نگاه داریم.

ما می توانیم به شرایط و اوضاع زندگی مان، واقع بینانه نگاه کنیم و از مقایق فرار نکنیم. در گذشته تک تک ما مواقعی بوده که نمی دانستیم تصمیمات درست و عاقلانه ای بگیریم؛ اما در نارنان سعی می کنیم به جای عکس العمل های نادرست و نامعقول، روش هایی درست، منطقی معقولی در پیش بگیریم.

نارنان یک برنامه ی بهبودی است. در نارنان هرکس با اراده و تلاش خودش راه بهبودی را در پیش می گیرد. برنامه نارنان برنامه ای است برای کمک به خانواده و دوستان معتادان. چه فرد معتاد، اعتیادش را بپذیرد و از ما کمک بخواهد و چه اعتیادش را انکار کند و به ما پشت کند، او معتاد است و ما هم خانواده او هستیم. ما اعضای نارنان، تجربه، نیرو، امید و راه مل های مان را با یکدیگر در میان می گذاریم. در نارنان، ما نصیحت نمی کنیم فقط پیشنهاد می دهیم. یکی از سنت های دوازده گانه ی نارنان مفض گمنامی اعضاست و این گمنامی در مورد تک تک ما رعایت می شود.

نارنان برنامه ای است که اعضای آن در سال ۱۹۶۰ به صورت داوطلبانه کار خود را آغاز کردند. تمام اعضای نارنان فقط به یک دلیل گرد هم می آیند؛ باز گرداندن سلامت عقل به زندگی شان.

روش بهبودی در نارنان یک روش رومانی است. برنامه ی نارنان به هیچ فرقه ی مذهبی، دسته یا سازمانی وابسته نیست. ما عقاید مان را در سطح مطبوعات و رسانه ها مطرح نمی کنیم و هیچ تبلیغاتی خارج از چارچوب گروه نداریم. ما فقط به گروه NA همکاری می کنیم.