

## این درباره دیروز نیست، بلکه امروز است

بسیاری از ما وقتی سعی می کنیم با این واقعیت کنار بیاییم که عزیزمان از بیماری اعتیاد رنج می برد، از مراحل عاطفی مشابهی می گذریم.

نارائیتیک گروه دوازده قدمی خود یاری برای خانواده و دوستان معتاد است.

## انکار

### (خودداری از پذیرش یا باور)

بسیاری از ما با این مرحله آشنایی داریم که می خواهیم انکار کنیم عزیزمان معتاد است. بسیاری سفت است بپذیریم که مصرف مواد آن ها دیگر یک انتخاب نیست. گاهی ممکن است برای رفتارشان بهانه بیاوریم. مثال: "چون روز بدی داشته اند، این طور عمل می کنند،" "فقط برای آرام شدن انجام می دهند،" یا "به خاطر دردی که دارند نیاز به مواد دارند، هر وقت بخواهند می توانند کنار بگذارند."

این بهانه ها دستاویز های بسیار دیگر فقط یک پوشش هستند. توجیهی برای پنهان کردن رنجی که احساس می کنیم. این مرحله به احتمال زیاد یکی از سفت ترین مراحل ماست. هر وقت بتوانیم وجود اعتیاد به مواد مخدر در عزیزمان و انکار در خودمان بپذیریم، بعد از آن می توانیم به مرحله دوم برویم.

## آسیب

### (احساس دردی زخم)

تشخیص این احساس برای بسیاری از ما آسان است. درد ورنج شرایطی که خود را در آن می یابیم، مس می کنیم، آسیب از این که معتادان، زندگی ما و خودشان رت نابود می کنند، آسیب

از کلمات به نظر تنفر آمیز که از دهانشان جاری می شود و کارهای آزار دهنده ای که نسبت به ما انجام می دهند. ما به خاطر این که آن ها برای خود و دیگران و همچنین برای دارایی های خودشان و دیگران امتزاج قائل نیستند ، صدمه می بینیم. آسیب می بینیم چون عشقی که نیاز داریم و همین طور عشقی که تمایل داریم به آن ها بدهیم با بی اعتنائی تمام پس زده می شود. آسیب می بینیم چون فقط نمی فهمیم چرا و چگونه این اتفاق می افتد.

سپس مرحله سوم می رسد.

## خشام

### (احساس زنجاندن یا صدمه)

خشام واکنش معتبر و قابل تومیهی است که ما در مقابل اعتیاد احساس می کنیم. شاید بخواهیم بر سر معتاد فریاد بزنیم: "تو چگونه می توانی با من وفانواده ات این کار را بکنی، یا بیشتر از همه با خودت این کار را انجام دهی؟" یا شایداز خودمان بپرسیم، "آیا آنها می توانند ببینند که به خاطر این موضوع با خودشان، من، ما و دیگران چه کار می کنند؟"

به احتمال زیاد پاسخ این سوال ، نه است. چون بیماری به آن ها اجازه نمی دهد ببینند. این یک بیماری موزی، گمراه کننده و سواستفاده گر است که مدام به آن ها می گوید آن چه انجام می دهند ضرر ندارد یا اگر هم داشته باشد برای فرید و به دست آوردن مواد مفدر لازم است. آن ها فکر می کنند می توانند از عهده مواد برآیند، همه مشکل دارند، هر کسی غیر از آن ها. در زمان خشام ما می بایست از اطلاعاتی درباره اعتیاد استفاده کنیم تا ما را به مرحله چهارم برساند.

## پذیرش

### (باور، قبول واقعیت)

برای این که بتوانیم بپذیریم که اعتیاد یک بیماری است، ابتدا می بایست تمایل داشته باشیم که در مورد این حقیقت روشن بین باشیم. افراد بسیاری در این مورد بحث می کنند و اصرار دارند که این یک انتخاب است. تحقیقات بیشماری ثابت کرده اند که اعتیاد یک عدم تعادل شیمیایی درون مغز است. ما با پذیرفتن این که سرطان یک بیماری جسمی، سل یک بیماری ریوی، هیپاتیت یک بیماری کبدی و عارضه دو قطبی (افسردگی...) یک بیماری فکری است، مشکلی نداریم.

پس چرا نمی توانیم بپذیریم که خود اعتیاد به تنهایی یک بیماری است؟ بعضی از بیماری ها که در بدن تاثیر می گذارند بایک انتخاب که در بخشی از زندگیمان ایجاد می کنیم، شروع میشوند. مثالهای این موارد: سرطان ریه ناشی از سیگار کشیدن؛ سیروز کبدی ناشی از نوشیدن الکل؛ و بیماری مقاومتی ناشی از رابطه نا مشروع محافظت نشده، هستند. بله، معتاد در ابتدا مق مق داشت، اما وقتی که غلبه کرد دیگر انتخابی وجود ندارد. و قتی بپذیریم اعتیاد واقعا یک بیماری است، می توانیم به مرحله نهایی برویم.

## بفخشش

(هایی از فخشش، زنج و آسیب؛ دست برداشتن از میل به تنبیه)

گفتن آسان، و عمل کردن سخت است. برای این که بتوانیم ببخشیم، ابتدا می بایست تمایل داشته باشیم تمام احساسات منفی را که مانع عشق و ورزیدن حمایت و درک معتاد می شود کنار بگذاریم. می بایست تمایل داشته باشیم به درون خودمان نگاه کرده و اعتراف کنیم که ما به عنوان خانواده و دوستان، با تبریئه کردن (رفتارهای معتاد گونه (حمایت ناسالم) به پیشرفت این بیماری کمک کردیم.

برای اینکه بتوانیم در زندگیمان معتاد را ببخشیم، می بایست میل باشیم و بتوانیم در ابتدا خودمان را ببخشیم. ما این کار را انجام می دهیم چون که می توانیم سهمی موثر، ماندنی

وارزشمند در فرآیند بهبودی بشویم، بهبودی از این بیماری اعتیاد که بسیار فلج کننده است وفیلی وقت ها کشنده است.

سعی کنید به خاطر داشته باشید که اعتیاد تمام خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و بهبودی برای کل خانواده مهم است. نهما، نه آن ها هیچ کدام نمی توانیم به تنهایی انجامش بدهیم. می بایست همه باهم کار کنیم، در امروز بمانیم، تا بهبودی میسر شود.

## هدف

گروه خانواده ناراران، انجمنی است جهانی برای کسانی تحت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته اند. ما کمک های مان را در قالب یک برنامه دوازده قدمی خود کفا و با در میان گذاشتن تجربه، نیرو و امید ارائه می دهیم.

## پیشم انداز

ما در سراسر جهان حامل پیام امید برای کسانی خواهیم بود که از اعتیاد نزدیکانشان تاثیر گرفته اند.

روش ما برای تمقق این هدف عبارت است از:

\* آگاه کردن چنین افرادی از این که دیگر تنها نیستند.

\* پیروی از قدم های دوازده گانه ناراران،

\* تشویق به رشد از طریق خدمت،

\* در دسترس قرار دادن پیام برنامه از طریق اطلاع رسانی به مردم، بیمارستانها، سازمانها و وب سایت ها.

\* تخفیر نگرش خود.

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)