

## خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

## دوست عزیز تازه وارد خیلی خوش آمدید

ما آمدن شما را به ناراتین خوش آمد می گوئیم و امیدواریم از حمایت و آرامش جلسات ما برخوردار شوید

ما هم قبل از ورود به انجمن احساس تنهایی و سردرگمی می کردیم و با آمدن در جمع صمیمی ناراتین به مرور آرامش را باز یافتیم. سعی کنید در جلسات شرکت کنید و از احساس تان هر چند کوتاه بگوئید. صحبت ها را خوب گوش کنید تا مطالب جدید یاد بگیرید.

نشریاتی که در این جزوه نام برده شده را از مسئول نشریات گروه خریداری کرده و مرتب مطالعه کنید تا ذهن تان آرام شود. برای هیچ کاری عجله نکنید. شماره تلفن اعضای که از مشارکت شان پیام گرفته اید و یا در کنارشان احساس راحتی می کنید را گرفته تا در موقع نیاز ارتباط برقرار کنید. حتما قبل از انجام هر کاری با فرد قابل اعتماد مشورت کنید. ما شما را درک می کنیم و می دانیم زندگی با بیماری اعتیاد چقدر سخت است.

این برنامه برای کمک ابزارهای زیادی دارد که در مسیر بهبودی به همه ی ما کمک می کند. وقتی می فهمیم اعتیاد بیماری است که قدرتی در مقابل آن نداریم و عاجزیم، آن وقت تمرکز را روی خودمان قرار می دهیم و عکس العمل هایمان را تغییر می دهیم. در این صورت می توانیم بهتر عمل کنیم. در ادامه نشریاتی را معرفی می کنیم که به شما، دوستان عزیز که در ابتدای راه بهبودی هستید، کمک می کند.

لطفا با مراجعه به جلسات حضوری این نشریات را تهیه کرده و بصورت مرتب مطالعه کنید.

در انتهای این جزوه شماره تلفن و لینک گروه هایی که به شما کمک می کنند را ذکر کرده ایم.

**باز هم به جلسه بیا! قبل از وقوع معجزه از اینجا نرو.**

اطلاعاتی  
برای  
تازه‌واردان نارائین



هدف

گروه‌های خانواده نارائین اجتناب از بیماری است. همان‌طور که برای کسانی که تحت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته‌اند، ما به عنوان یک برنامه دوازده قدمی با تکیه بر تجربه، نیرو و اعتماد به شما کمک می‌کنیم.

نارائین یک گروه دوازده قدمی خودیاری برای اعضای نوجوان خانواده و دوستان معتادان است.

پمفلت اطلاعاتی درباره‌ی تازه واردین نارائین

در بخش‌هایی از این نشریه می‌خوانیم:

\* در جلسات نارائین در هر زمان فقط یک نفر صحبت می‌کند. هیچ‌کس در طول مشارکت آنها اظهار نظر نمی‌کند.

\* وقتی مشارکت می‌کنیم نظرنمی‌دهیم، غلط‌گیری نکرده و دیگران را قضاوت نمی‌کنیم.

توضیح: این نشریه نحوه کارکرد جلسات نارائین را شرح می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا با نارائین بیشتر آشنا شوید.

برای اعضای نوجوان

خانواده یا دوستان نگران

اگر مدرکی پیدا کرده یا به یکی از نزدیکان شک کرده‌ای که مشکل مواد دارد، در نارائین ما احساس تورا درک می‌کنیم.

نارائین می‌تواند کمک کند!



نارائین یک گروه دوازده قدمی خودیاری برای اعضای نوجوان خانواده و دوستان معتادان است.

پمفلت برای اعضای نوجوان خانواده یا دوستان نگران

در بخشی از این نشریه می‌خوانیم: اگر مدرکی پیدا کرده یا به یکی از نزدیکان شک کرده‌ای که مشکل مواد دارد، در نارائین ما احساس تورا درک می‌کنیم.

توضیح: با خواندن این نشریه درک می‌کنیم همان‌طور که معتاد نیاز به کمک دارد ما نوجوانان هم به عنوان خانواده تحت تاثیر بیماری اعتیاد قرار گرفته‌ایم و نیاز به کمک داریم.



نامه‌ی سرگشاده‌ای  
به خانواده‌ام



**هدف نارائان**

گروه‌های خانواده نارائان اجتناب است. جهش برای کسانی که تحت تاثیر امیدوار فرد دیگری قرار گرفته اند تا به عنوان یک برنامه روزانه بخشی با تسبیح تجربه تیر و امیدمان به شما کمک می کنیم.

نارائان یک گروه دوازده قسمی برای خانواده و دوستان معادان است.

## پمفلت نامه سرگشاده ای به خانواده ام

در بخشی از این نشریه می خوانیم: در مقابل من خونسردی خودتان را حفظ کنید. با عصبانیت نه تنها کمکی به من نمی کنید بلکه خودتان نیز به هم می ریزید.

توضیح: خواندن این نشریه کمک می کند تا با درونیات یک معتاد بیشتر آشنا شده و دریابیم که در مقابل او باید چگونه رفتار کنیم.

## پمفلت قطع وابستگی کلید بقا (فاصله گیری)

در بخشی از این نشریه می خوانیم: اگر معتادی که عاشقش بودیم دچار مشکل می شد ما اولین کسی بودیم که برای نجات او اقدام می کردیم. نارائین به ما کمک کرد این رفتارهای بی اراده و ویرانگرمان را از نزدیک ببینیم ، فهمیدیم که این رفتارها بخشی از بیماری خانوادگی اعتیاد هستند.

توضیح: در این نشریه به بیماری وابستگی ، ابزارها و راه حل های قطع وابستگی و همچنین به پاداش و نتایج قطع وابستگی اشاره شده و خواندن این نشریه به ما در جهت مراقبت از خودمان کمک می کند.

### مشارکت اعضای نارائین

من می توانم صانق باشم...

مادر من یک معنادار است. گاهی اوقات اگر او نشسته باشد ما نمی توانیم وارد منزل شویم. بهانه های می آوریم و به خانه همسایه می رویم. من تصمیم گرفتم به نارائین بروم تا بتوانم صحبت کنم و صانق باشم. من می دانم که نارائین برای من است.

من دوستان جدیدی دارم...

قبل از اینکه وارد نارائین شوم هرگز دوستی نداشتیم. راهنمای نارائینی من تشریحاتی را می خواند که گفته ما به زودی دوستان جدیدی خواهیم یافت و بخشی از گروه می شویم. من دوست دارم به جلسات نارائین بروم و با دوستان جدیدم باشم. بخشی از یک گروه بودن فوق العاده است.

من تغییر کرده ام...

من دیگر ضعیف نیستم. من می توانم به صحبت بچه های دیگر گوش دهم. دیگر فکر نمی کنم آن ها احق هستند. اگر آنها نظر خوبی داشته باشند من هم موافق همچنین سعی می کنم نسبت به پدرم خوب باشم.

عضوایی بودن جالب نیست...

قبل از این که به نارائین بروم همیشه نسبت به همه عصبی بودم اما بیش از همه از دست خودم عصبی بودم. خودم را به خاطر این که پدرم دیگر در خانه نبود سرزنش می کردم. دلم برایش تنگ می شود و می خواهم همه چیز مثل قبل باشد. با رفتن به جلسات نارائین احساس متفاوتی دارم. آنها به من کمک می کنند تا بفهمم که من باعث چنین اتفاقی نبودم.

دوست ندارم تنها باشم...

من نارائین را دوست دارم زیرا دارم یاد می گیرم بدون خشم با ارباب کنار بروم. پدر و مادرم را به هر حال دوست داشته و به آنها احترام می گذارم. وقتی به حرف های بچه های دیگر که مشکلات مرا تازند گوش می کنم احساس تنهایی نمی کنم.

من توانم خوشحال باشم...

من از مصرف مواد پدرم بسیار ناراحت بودم. از این که پدر و مادرم با هم بحث و جدل کنند می ترسیدم. وقتی به نارائین آمدم خوشحال شدم که یاد گرفتم این خطای من نبوده. اشکالی ندارد که من خوشحال باشم حتی اگر پدر و مادرم خوشحال نباشند.

روز به روز...

وقتی برای اولین بار به نارائین آمدم از همه چیز می ترسیدم. پس از اولین جلسه ترسم کمتر شد. در نارائین می توانم درباره ی چیزهایی صحبت کنم که در خانه نمی توانم راجع به آنها حرف بزنم. فکر کردن به این که خانواده ام با مواد درگیر هستند خیلی آزارم می دهد و باعث ناراحتی می شود. به خاطر همین به یاد می آورم که " فقط برای امروز می توانم شاد باشم". بسیار خوشحال هستم از اینکه مادرم مرا به نارائین برد. امیدوارم برای تو هم این اتفاق بیفتد! اگر بروی برنامه کار کنی برنامه هم برای تو کار می کند و تو ارزش آن را داری!

تو هم می توانی مشارکت کنی!

## برگه ی مشارکت اعضای نارائین

در بخشی از این نشریه می خوانیم: وقتی برای اولین بار به نارائین آمدم از همه چیز می ترسیدم. پس از اولین جلسه ترسم کمتر شد. در نارائین می توانم درباره ی چیزهایی صحبت کنم که در خانه نمی توانم راجع به آنها حرف بزنم.

توضیح: خواندن برگه های نارائین کمک میکند تا با تجربه ها و احساسات اعضای نارائین آشنا شده و بیشتر بتوانیم خودمان را درک کنیم.

## نشانگر شعارها

در بخش هایی از این نشریه می خوانیم:

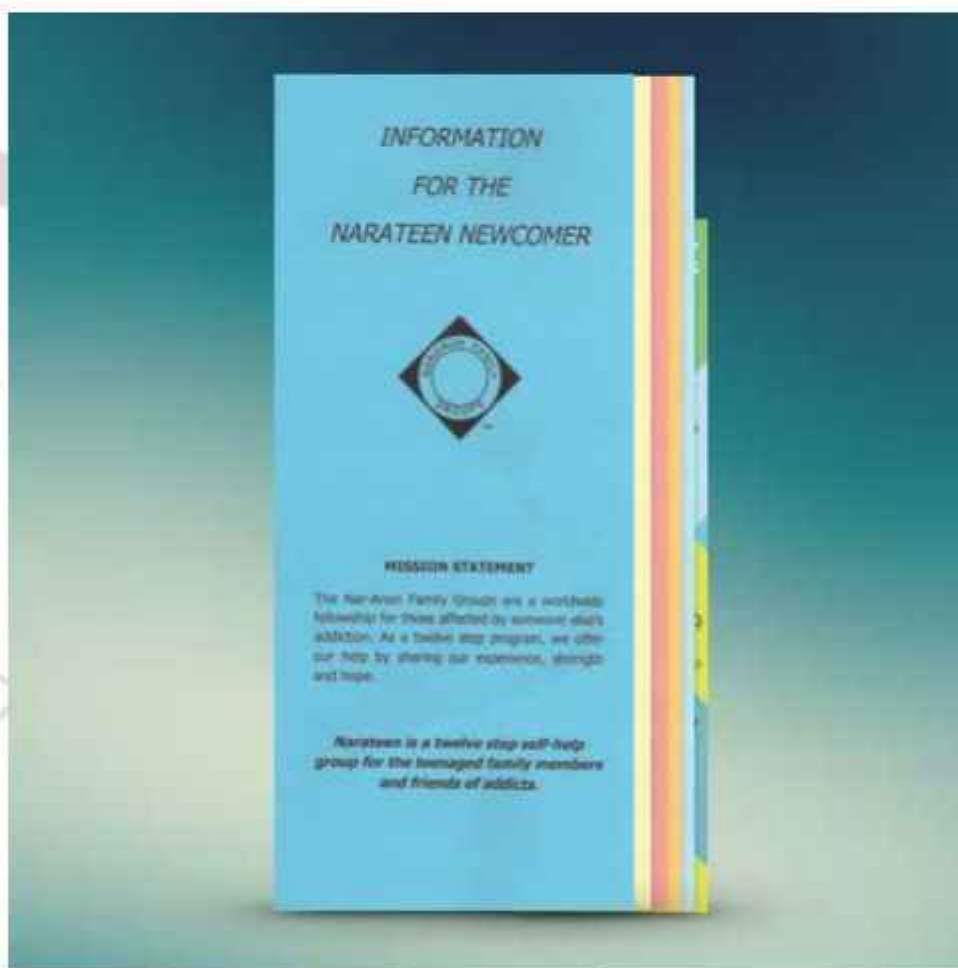
- گوش بده و یاد بگیر
- سرم به کار خودم باشه

توضیح: این نشریه یک کارت نشانگر کتاب شامل مجموعه ای از شعار های نارائین است که بهبودی روزانه را به من یادآوری می کند.



پاکت تازه واردین ناراتین این بسته شامل شش نشریه می باشد. پمفلت های اطلاعاتی برای تازه واردین ناراتین، برای اعضای نوجوان خانواده یا دوستان نگران، نامه ی سرگشاده ای به خانواده ام، قطع وابستگی کلید بقا (فاصله گیری)، برگه ی مشارکت اعضای ناراتین و نشانگر شعارها.

توضیح: گزیده ای از این نشریات را به همراه عکس آنها در این جزوه برای شما تازه واردین عزیز قرار داده ایم. شما می توانید به نزدیکترین جلسه حضوری مراجعه کرده و این نشریات را خریداری و مطالعه کنید.



شماره تماس های خدماتی که به شما کمک می کند:

+۹۹۱۵۳۸۵۴۴۷

۱. کمیته آدرس های منطقه

+۹۱۹۶۲۱۷۷۴۲ - +۹۱۹۶۲۱۷۷۴۱

لازم به ذکر است با ارسال یک پیام در واتساپ به هر دو شماره کمیته آدرس ها، آدرس تمامی جلسات سطح کشور برای شما ارسال می گردد.

۲. مسئول کمیته نشریات

+۹۱۰۸۴۷۹۱۱۹ - +۹۱۰۱۶۳۳۰۷۱

راههای ارتباطی با انجمن خانواده معتمدان منطقه یک ایران

۳. وبسایت

[www.khmir.ir](http://www.khmir.ir)

۴. لینک وبسایت / آدرس جلسات

<https://khmir.ir/meeting-address>

۵. کانال آدرس جلسات

<https://telegram.me/addressiran>

<http://eitaa.com/addressiran>

<https://chat.whatsapp.com/Jovf9P9WWr0DvE27B0qoCF>

<https://chat.whatsapp.com/EtcIzCYNMAsgIAnNIMRDVV>

۵. اینستاگرام

[https://instagram.com/naranon\\_iran?igshd=j](https://instagram.com/naranon_iran?igshd=j)

۶. کانال های پیام رسانی

<https://t.me/naranonaddress>

<http://eitaa.com/naranonaddress>