

گروه های خانواده نارائان

مقدمه

گروه های خانواده نارائان انجمنی جهانی است برای کسانی که تحت تأثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته اند.

ما تحت عنوان یک برنامه دوازده قدمی، کمک خود را از طریق به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امیدمان ارائه می کنیم. ما با تمرین دوازده قدم نارائان و تغییر رفتارهای مان، به دیگران کمک می کنیم تا دریابند که تنها نیستند و اینگونه پیام امید را به آن ها می رسانیم.

ما گمنامی شما را محترم می شماریم.

برنامه ما مذهبی نیست بلکه یک روش معنوی برای زندگی است.

هدف برنامه

گروه های خانواده نارائان انجمنی است جهانی برای کسانی که تحت تأثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته اند. ما تحت عنوان یک برنامه دوازده قدمی، کمک خود را از طریق به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امیدمان ارائه می کنیم.

چشم انداز برنامه

ما پیام امید را در سراسر جهان به آنان که تحت تأثیر اعتیاد یکی از نزدیکان شان قرار گرفته اند، می رسانیم

این کار را اینگونه انجام می دهیم:

- کمک کردن به دیگران تا دریابند که دیگر تنها نیستند.
- تمرین دوازده قدم نارائان
- تشویق به رشد از طریق خدمت کردن
- اطلاع رسانی از طریق سرویس های اطلاع رسانی عمومی ، بیمارستانها، مؤسسات و وبسایت ها
- تغییر نگرش مان



خوش آمدگویی به تازه واردین

در درجه اول گروه خانواده نارانان برای شماست که به خاطر مشکل اعتیاد یکی از نزدیکانتان احساس درماندگی می کنید یا کرده اید. ما هم مانند شما این مسیر دردناک را پیموده ایم و جواب را در آرامش و ذهنی آرام پیدا کرده ایم.

وقتی شما به گروه خانواده نارانان می پیوندید، دیگر تنها نیستید و در میان دوستان واقعی خود قرار گرفته اید که مشکلات شما را به گونه ای درک می کنند که کمتر کسی توانایی آن را دارد. ما به اعتماد و گمنامی شما احترام می گذاریم. همچنین می دانیم شما نیز به گمنامی و اعتماد ما احترام خواهید گذاشت. امیدواریم بتوانیم به شما اطمینان دهیم که هیچ موقعیتی آن قدر دشوار نیست و هیچ اندوهی آن قدر بزرگ نیست که قادر به چیره شدن بر آن نباشید.

برنامه ما مذهبی نیست بلکه یک روش معنوی برای زندگی است که بر اساس قدم های دوازده گانه نارانان پایه گذاری شده است. ما دریافته ایم که با کار کردن این قدم ها در واقع می توانیم برای هر مشکلی راه حلی پیدا کنیم. تأکید می کنیم که این برنامه و قدم های دوازده گانه آن را جدی بگیرید. این برنامه به همان اندازه که برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام به معتادان کمک می کند، به ما کمک خواهد کرد. ما در این برنامه، فقط در جستجوی بینش و شهادتی هستیم تا بتوانیم خودمان را همانطور که هستیم ببینیم و به کمک نیروی برتری که درک می کنیم برای خودمان کاری کنیم و به لطف خداوند معتادانمان را با عشق رها کرده و از کوشش برای تغییر دادن آن ها دست برداریم.

ذهن خود را باز بگذارید و تا آنجا که می توانید به جلسات بروید. راحت باشید و در جلسات مشارکت کنید. می توانید سؤال هایتان را بعد از جلسه بپرسید. به زودی دوستان تازه ای پیدا می کنید و خود را عضوی از گروه احساس می نمایید.

با فهمیدن این موضوع که اعتیاد یک بیماریست و ما نه تنها در مقابل آن عاجزیم بلکه در مورد زندگی افراد دیگر هم عاجزیم و هیچ گونه اختیاری نداریم، آن وقت آمادگی پیدا می کنیم که در مورد زندگی خودمان کاری انجام دهیم و برای خودمان مفید و سودمند باشیم. آنگاه، فقط و فقط در این صورت می توانیم به دیگران نیز کمک کنیم.



خانواده

اعتیاد یک بیماری خانوادگی است و بر روابط نزدیکان فرد مصرف کننده: والدین، همسر، خواهر و برادر، فرزندان، دوستان قدیمی و همکاران، تأثیر می‌گذارد. ما که بیش از همه به معتاد اهمیت می‌دهیم از رفتار ناهنجار و غیر قابل پیش بینی او رنج می‌بریم. ما سعی می‌کنیم که شرایط را کنترل کنیم و از آنچه رخ داده احساس شرم می‌کنیم. خیلی زود به این فکر می‌افتیم که مقصر ما هستیم و مسئولیت اشتباهات، ترس‌ها و وظایف معتاد را به عهده می‌گیریم و در نهایت ما هم بیمار می‌شویم.

دیدن اینکه افراد مورد علاقه ما آرام آرام خودشان را با مواد مخدر نابود می‌کنند بسیار دردناک است. آن‌ها در مقابل چشمان ما نابود می‌شوند و ما قادر نیستیم آن‌ها را از مصرف باز داریم. اگر مصرف کننده‌ها همسرانمان باشند می‌بینیم که وضعیت اقتصادی خانه روز به روز بدتر می‌شود. وقتی مصرف کننده‌ها فرزندانمان هستند تمام رؤیاها و آرزوهایی که برای آن‌ها داشته ایم رنگ می‌بازند. وقتی مصرف کننده‌ها پدر یا مادرمان باشند هرگز دوران کودکی نداشته ایم چون مسئولیت‌های آن‌ها را از همان سنین کم به عهده گرفته ایم. زمانی هم هست که می‌خواهیم اعمال برادر، خواهر یا یکی از دوستان و همکاران معتادمان را جبران کنیم، در این صورت یا آن‌ها را مورد سرزنش قرار می‌دهیم و یا رفتارهای غیر قابل قبول آن‌ها را توجیه می‌کنیم. دلواپس می‌شویم، مسئولیت‌هایشان را به عهده می‌گیریم، دلیل تراشی می‌کنیم و سعی می‌کنیم آن‌ها را حمایت کنیم. این‌ها از جمله نگرانی‌های ما هستند. در نتیجه از روی عادت، به یک حمایت کننده ناسالم تبدیل می‌شویم.

وسواس فکری زمانی در خانواده آشکار می‌شود که ما سعی می‌کنیم مصرف فرد معتاد را کنترل کنیم. مانند یک بازرس، وسایل شخصی و مکان‌های رفت و آمد او را برای یافتن مواد مخدر یا ابزار مصرف، جستجو می‌کنیم. ذهن ما مشغول می‌شود که آن‌ها کجا هستند. چه کاری انجام می‌دهند، چگونه می‌توانیم میزان مصرف‌شان را کنترل کنیم. می‌خواهیم خودمان را متقاعد کنیم که مشکل به خودی خود حل می‌شود. با وجودی که احساس قلبی ما می‌گوید که چنین نیست. ما می‌خواهیم قول‌های معتاد را باور کنیم، اما شواهد و قراین به ما می‌گویند که مشکلی وجود دارد. ما در این مرحله قربانی انکار می‌شویم.

هنگام ناامیدی، در جستجوی جوابی بوده ایم. ما به نارنان آمده ایم چون بار مسئولیت‌های بسیاری به دوش ماست و احساس تنهایی می‌کنیم. ما به این جا می‌آییم تا رفتار معتاد را تغییر دهیم. اما به زودی در می‌یابیم که اگر به دنبال آسایش هستیم، باید افکار و نگرش خودمان را تغییر دهیم. در این جا افرادی را ملاقات می‌کنیم که ما را درک می‌کنند و حاضرند برای کمک به ما تجربه، نیرو و امید خود را مشارکت کنند. در نارنان می‌آموزیم که چگونه فقط برای امروز زندگی کنیم، از خیال پردازی برای آینده دست بر می‌داریم و یاد می‌گیریم که چگونه با احساس ترس، گناه، وسواس فکری، نگرانی و انکار خود، کنار بیاییم. به خودمان می‌نگریم و انرژی‌های ما را صرف جاهایی در زندگی خودمان می‌کنیم که در مورد آن‌ها کمی حق انتخاب

داریم.



تغییر دادن خودمان

اعتیاد مانند یک سری واکنش های زنجیره ای و پی در پی است. این یک بیماری است که علاوه بر فرد معتاد، اعضای خانواده، دوستان و همکاران وی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. ما سعی در کنترل، حمایت و قبول مسئولیت های معتاد داریم. این بیماری به آن دسته از ما که توجه بیشتری صرف معتاد می کنیم، بیشتر منتقل می شود. در نهایت احساس می کنیم مورد سوء استفاده قرار گرفته ایم و احساس بدبختی می کنیم. ما نگران هستیم. اعتماد خود را از دست می دهیم و خشمگین می شویم. فرد معتاد ما را سرزنش می کند و ما احساس گناه می کنیم. اگر فقط چیزی یا کسی عوض می شد!

وقتی ما نارانان را پیدا می کنیم، افرادی را با مشکلات و احساسات مشابه خود می یابیم. یاد می گیریم که نه می توانیم معتادان را کنترل کنیم و نه می توانیم آن ها را تغییر دهیم. ما چنان به معتاد خود اعتیاد پیدا کرده بودیم که برداشتن تمرکز از روی آن ها و توجه به خودمان دشوار است. در می یابیم که باید رها کنیم و به نیروی برتری ایمان بیاوریم. با کار کردن قدم ها، پیروی از سنت ها و استفاده از ابزارهای برنامه، همراه با عشق و کمک نیروی برتر مان و دیگر اعضا، شروع به تغییر می کنیم.

همان طور که از اعضای دیگر کمک می گیریم، آماده می شویم تا از صمیم قلب به کسانی که نیازمند نارانان هستند، کمک کنیم. ما درک می کنیم. بهبود می یابیم. آرام آرام انسان جدیدی در ما شکل می گیرد و تغییر اتفاق می افتد.



مطالبی درباره اعتیاد

ما یاد گرفتیم که اعتیاد یک بیماریست. اعتیاد یک بیماری جسمی، فکری و روحی است که روی تمام جنبه های زندگی تأثیر می گذارد. این بیماری مهار می شود اما هرگز درمان نمی شود. ما دریافته ایم که مصرف مواد مخدر برای معتادان اجباری است اما اعتیاد به این مفهوم نیست که آن ها به خانواده خود علاقه ای ندارند. اعتیاد آن ها یک مشکل عاطفی نیست بلکه یک بیماری است. عدم توانایی معتاد در کنترل مصرف مواد از علائم بیماری اعتیاد است. آن ها با وجود این که می دانند پس از اولین بار مصرف مشروب، قرص و مواد مخدر چه بلاهایی بر سرشان می آید احتمالاً باز هم مصرف می کنند. این همان دیوانگی است که ما هنگام صحبت درباره اعتیاد به آن اشاره می کنیم. فقط پرهیز کامل از مصرف مواد، از جمله الکل می تواند این بیماری را مهار کند. هیچ کس نمی تواند مصرف مواد معتاد را متوقف کند. وقتی می پذیریم که اعتیاد یک بیماری است و ما در مقابل آن عاجزیم، آن وقت آمادگی پیدا می کنیم که راه بهتری را برای زندگی بیاموزیم.

«دعای قدم سه»

ای نیروی برتر مرا در طول سفرم به سوی صلح و آرامش هدایت فرما،
کمکم کن تا خواست خود را رها کنم و زندگی ام را به مراقبت تو بسپارم.



دوازده قدم

گروه های خانواده نارائان

۱. ما اقرار کردیم که در مقابل معتاد عاجزیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده است.
۲. به این باور رسیدیم که نیرویی بزرگتر از خودمان می تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، آن گونه که او را درک کردیم، بسپاریم.
۴. یک ترازنامه اخلاقی جستجو گرانه و بی باکانه از خود تهیه کردیم.
۵. ماهیت دقیق خطاهای مان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند تمامی نقص های شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را برطرف کند.
۸. فهرستی از تمام کسانی که به آن ها آسیب رسانده بودیم، تهیه کرده و در صد جبران تمام آن ها بر آمدیم.
۹. هر جا که امکان داشت مستقیماً از افراد فوق جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که انجام آن آسیب مجددی به آن ها یا دیگران برساند.
۱۰. به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
۱۱. از راه دعا و مراقبه خواهان بهتر شدن رابطه آگاهانه خود با خداوندی که خود درک کردیم شدیم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
۱۲. با بیداری معنوی حاصل از کارکرد این قدم ها سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی مان به کار ببریم.



دوازده سنت

گروه های خانواده نارائان

تجربه گروهی ما نشان می دهد که اتحاد ما به پیروی از این سنت ها بستگی دارد.

۱. منافع مشترک ما در رأس قرار می گیرد. پیشرفت فردی اکثریت اعضا به اتحاد ما بستگی دارد.

۲. در رابطه با هدف نهایی گروه ما، تنها یک مرجع وجود دارد؛ خداوندی مهربان که به گونه ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتمادند و بر ما حکومت نمی کنند.

۳. وقتی بستگان معتادان جهت کمک به یکدیگر گرد هم می آیند می توانند خود را گروه خانواده نارائان بنامند مشروط بر این که به عنوان گروه، وابستگی خارجی نداشته باشند. تنها لازمه عضویت، داشتن مشکل اعتیاد در میان یکی از دوستان یا بستگان است.

۴. هر گروه مستقل می باشد مگر در مواردی که به طور کلی بر گروه های خانواده نارائان و یا معتادان گمنام (NA) تأثیر بگذارد.

۵. هر گروه خانواده نارائان فقط یک هدف دارد و آن کمک به خانواده معتادان است. ما با پیروی از قدم های دوازده گانه نارائان، دادن قوت قلب و درک معتادانی که در خانواده داریم و نیز استقبال از خانواده معتادان و سعی در آرام کردن آن ها، به این هدف دست می یابیم.

۶. گروه های خانواده ما هرگز هیچ مؤسسه ای را تأیید نمی کنند و یا کمک مالی نمی نمایند و یا اجازه استفاده از نام نارائان را به آن ها نمی دهند زیرا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی و معنوی مان منحرف می سازد. با آن که نارائان و معتادان گمنام، انجمن های جداگانه ای هستند لازم است ما همیشه با معتادان گمنام همکاری کنیم.

۷. هر گروه خانواده کاملاً خودکفا می باشد و کمکی از خارج دریافت نمی کند.

۸. کار قدم دوازدهم نارائان همیشه غیر حرفه ای باقی می ماند اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندان خاص استخدام کنند.

۹. گروه های ما هرگز نباید سازماندهی شوند اما می توانند هیأت های خدماتی و یا کمیته هایی تشکیل دهند که مستقیماً در برابر کسانی که به آن ها خدمت می کنند، مسئول باشند.

۱۰. گروه های خانواده نارائان هیچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجی ندارند و نام ما هرگز وارد مسائل اجتماعی نمی شود.

۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ. ما لازم است گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، اینترنت و سایر رسانه های جمعی حفظ می کنیم. خصوصاً لازم است مراقب حفظ گمنامی کلیه اعضای NA باشیم.

۱۲. گمنامی اساس معنوی همه سنت های ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را بر شخصیت ها ترجیح دهیم.



دوازده مفهوم

گروه های خانواده نارائان

دقیقاً همان گونه که استقلال فرد از طریق دوازده قدم و استقلال گروه از طریق دوازده سنت رشد می یابد، به همین ترتیب استقلال ساختار خدماتی نیز از طریق دوازده مفهوم رشد پیدا می کند.

۱. برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه های خانواده نارائان گرد هم می آیند تا ساختاری به وجود آورند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات در نارائان گردد.
۲. مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در نارائان به عهده گروه های خانواده نارائان است.
۳. گروه های خانواده نارائان اختیارات لازم را جهت انجام مسئولیت ها طبق ساختار خدماتی واگذار می کنند.
۴. در نارائان رهبری مؤثر از ارزش والایی برخوردار است. در انتخاب خدمتگزاران صادق به دقت خصوصیات رهبر را مدنظر قرار می دهیم.
۵. برای هر مسئولیتی که به ساختار خدماتی واگذار می شود محدوده تصمیم گیری و پاسخ گویی به وضوح تعریف می گردد.
۶. وجدان گروه وسیله ای معنوی است برای دعوت از نیروی برتر مهربان تا بر تصمیمات ما تأثیر بگذارد.
۷. تمام اعضای کمیته خدماتی در قبال اخذ تصمیمات مهم مسئولند و کاملاً در فرایند تصمیم گیری های گروه شرکت می کنند.
۸. برای عمل به تمامی مفاهیم، حفظ انسجام و اثر بخشی آن، ارتباطات دو طرفه و تبادل نظر ضروری است.
۹. تمامی اعضای ساختار خدماتی ما مسئولند که به دقت همه نظرات را هنگام تصمیم گیری در نظر داشته باشند.
۱۰. هر عضو از کمیته خدماتی می تواند بدون ترس از تلافی، رسیدگی به شکایت شخصی اش را از همان سطح خدماتی درخواست نماید.
۱۱. خزانه نارائان باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و برای پیشبرد هدف اصلی مان مورد استفاده قرار گیرد.
۱۲. در راستای حفظ ماهیت معنوی نارائان، ساختار ما همیشه خدماتی است و هرگز حکومتی نمی باشد.



حفظ سلامت جلسات

برای تضمین موفقیت جلسات در حل مشکل مشترک مان لازم است با سه عامل ویرانگر که می تواند در گروه تفرقه بیندازد و نهایتاً گروه را از هم بپاشد آشنا شویم و از آن ها دوری کنیم.

اولین عامل ویرانگر بحث درباره مذاهب مختلف است.

هیچ مذهب به خصوصی از شر بیماری اعتیاد در امان نیست؛ بنابراین برنامه ما باید طوری طرح ریزی شود که بدون در نظر گرفتن نوع اعتقادات مان به همه ما کمک کند. نگذاریم بحث های فرقه ای ما را از هدف مان دور سازد.

دومین عامل ویرانگر غیبت است.

ما اینجا هستیم تا با مشارکت تجربه، نیرو و امیدمان به خود و دیگران کمک کنیم و در عین حال تمرکز را روی خودمان نگه داریم. غیبت از دیگران یا از معتادمان، ما را از این هدف دور می سازد. ما می دانیم که هیچ کس عمداً نمی خواهد گروه یا اصول آن را از هم بپاشد.

سومین عامل ویرانگر دیکتاتوری است.

رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتمادند و بر ما حکومت نمی کنند. ما کسی را نصیحت نمی کنیم و فقط با در میان گذاشتن تجربه خود در حل مشکلات مشابه به یکدیگر پیشنهاد می دهیم.

جوهر و اساس نارانان با تکیه بر دوازده سنت و دوازده مفهوم خدماتی بر این است که کل برنامه در هر جا که مربوط به بهبودی فردی شما می شود، کاملاً پیشنهادی است.

ما هیچ ارتباطی با هیچ فرقه ای نداریم، از کسی تعهدی نمی گیریم و هزینه ای مطالبه نمی کنیم، چیزی وجود ندارد که مانع شما شود. پیشرفت شما بنابر روش و زمانی که خودتان برای آن در نظر می گیرید دنبال خواهد شد. ما فقط از شما برای حضور در این هدف مشترک دعوت می کنیم.

نشریات مصوب کنفرانس (CAL)، ابزار مهمی در جلسات ما هستند که توسط اعضا و برای اعضا نوشته شده و در کنفرانس خدمات جهانی ما تصویب گردیده اند و بیانگر اصول نارانان و تجربه، نیرو و امید اعضای ما می باشند. استفاده از نشریات مصوب کنفرانس این اطمینان را به اعضا می دهد که پیامی مشابه را بدون در نظر گرفتن این که در کجای دنیا در جلسات شرکت می کنند، دریافت می کنند. این موضوع باعث اتحاد اعضا می شود و طبق سنت های ما از وابستگی خارجی جلوگیری می کند.

«تماشاچی بودن با عشق ورزیدن یکی نیست» - Jung



کمک کردن

نقش ما به عنوان کمک کننده این نیست که اگر می خواهیم به دیگران کمک کنیم، برای آن ها کاری انجام دهیم بلکه این است که به خودمان توجه کنیم و سعی نکنیم به آن ها آموزش بدهیم یا رفتارهای شان را تغییر دهیم، بلکه خودمان چیزی یاد بگیریم و واکنش هایمان را تغییر دهیم، ما می توانیم نکات منفی خود را به نکات مثبت تبدیل کنیم:

- ترس را به ایمان،
- تحقیر کردن آن ها برای کارهایشان را به احترام گذاشتن به آن ها برای استعدادهای نهفته شان،
- طرد کردن آن ها را به رها کردن با عشق،
- به جای این که سعی کنیم آن ها را با استاندارد یا تصور ذهنی خود تطبیق دهیم، یا انتظار داشته باشیم از آن استاندارد بالاتر یا پایین تر نباشند، به آن ها فرصت دهیم تا خودشان را پیدا کنند و بهترین خودشان را شکوفا کنند، بدون پیش فرض از این که این بهترین چه چیزی می تواند باشد،
- سلطه گری را به تشویق،
- اضطراب را به آرامش،
- امید واهی و خود محوری را به امید واقعی و خدا محوری،
- نیروی مخرب ناامیدی را به نیروی تحول شخصی،
- هل دادن را به هدایت،
- توجیه کردن خود را به درک کردن خود.

به همان اندازه که ما این تغییرات را انجام می دهیم، دنیای پیرامون خود و تمام اطرافیان مان را در جهت بهتر شدن تغییر می دهیم.

دلسوزی به حال خود مانع عملکرد مؤثر است. هر چه بیشتر در آن افراط کنیم، بیشتر احساس می کنیم که پاسخ مشکلات در تغییر دیگران و دنیاست، نه در تغییر ما. بنابراین بیشتر نا امید می شویم.

خستگی و فرسودگی نتیجه این است که ما انرژی خود را صرف افسوس خوردن برای گذشته می کنیم یا به دنبال راه هایی برای فرار از آینده ای که هنوز نیامده، هستیم. وقتی که تصویری از آینده ایجاد کرده و با نگرانی در انتظار به انجام رسیدن آن هستیم و از این بترسیم که به حقیقت می پیوندد یا نه، اینها تمام نیرو و انرژی مان را به هدر می دهند و ما را برای زندگی کردن در امروز ناتوان می کنند. در حالی که تنها راه زندگی، در امروز زندگی کردن است.

در مورد اعمال آینده دیگران فکر نکنیم. از آن ها انتظار نداشته باشیم به مرور زمان بهتر یا بدتر شوند. با این انتظارات در واقع سعی می کنیم چیزی را خلق کنیم خلق کردن کار ما نیست کار خداست. عشق بورز و چیزها را به حال خود بگذار.

به خاطر داشته باشیم که همه مردم همیشه در حال تغییرند. وقتی ما در مورد مردم قضاوت می کنیم، قضاوت ما بر پایه چیزهایی است که فکر می کنیم از آن ها می دانیم در حالی که فراموش کرده ایم آن ها برای کنار آمدن با فراز و نشیب های زندگی مرتباً در حال تغییر هستند و در زندگی شان مسائلی وجود دارد که ما از آن بی اطلاعیم. بنابراین وقتی دیگران مثل ما با مشکلات شان دست و پنجه نرم می کنند آن ها را باور کنیم و به کوشش شان برای پیشرفت بها دهیم. حتی اگر نتیجه تغییرات در آن ها به وضوح دیده نمی شود. مهمتر از همه به آن ها به خاطر پیروزی هایی که دیگران از آن بی خبرند، ارزش و اهمیت بدهیم. همه ما برش های متفاوتی از یک قماش هستیم.

به خاطر داشته باشیم که ما هم همیشه در حال تغییر هستیم و اگر مایل باشیم می توانیم به این تغییرات آگاهانه جهت دهیم. ما فقط می توانیم خودمان را تغییر دهیم و دیگران را فقط می توانیم دوست داشته باشیم.



فقط برای امروز

فقط برای امروز: سعی می کنم فقط برای امروز زندگی کنم و مشکلات تمامی طول عمر را به یکباره بر دوش نکشم. من می توانم یک مشکل را برای دوازده ساعت تحمل کنم اما اگر بخواهم فکر کنم که باید مادام العمر با آن بسازم، برایم وحشتناک و غیر قابل تحمل خواهد بود.

فقط برای امروز: خوشحال خواهم بود. به قولی: بیشتر مردم به همان اندازه که خودشان می خواهند خوشحال هستند.

فقط برای امروز: خودم را با شرایط وفق می دهم و سعی نخواهم کرد که شرایط را به میل خود تغییر دهم. سعی می کنم سرنوشت را همانطور که اتفاق می افتد قبول کنم و خودم را با آن تطبیق دهم.

فقط برای امروز: سعی می کنم ذهن و فکر خود را تقویت کنم، مطالعه می کنم. چیز قابل استفاده ای یاد می گیرم. ذهن خود را بدون استفاده نمی گذارم. مطالبی را می خوانم که نیاز به سعی، فکر و تمرکز داشته باشد.

فقط برای امروز: روح و روان خود را از سه طریق به تمرین وا می دارم:

- یک کار نیک برای کسی انجام می دهم اما نمی گذارم که او یا هیچ کس دیگری بفهمد که من آن را انجام داده ام و اگر کسی فهمید آن را به حساب نمی آورم.
- حداقل دو کار انجام می دهم که بر خلاف میلم باشد - فقط برای تمرین.
- به هیچ کس نشان نمی دهم که احساساتم جریحه دار شده است - حتی اگر شده باشد هم امروز آن را نشان نخواهم داد.

فقط برای امروز: موضع موافقی خواهم داشت. تا آن جا که امکان دارد آراسته خواهم بود. لباس مناسبی می پوشم، با متانت صحبت می کنم، با احترام رفتار می کنم، هیچ گونه خرده ای از کسی نمی گیرم، به دنبال عیب و ایراد در چیزی نمی گردم و سعی نمی کنم هیچ کس جز خودم را اصلاح یا منظم کنم.

فقط برای امروز: برای خود برنامه ای خواهم داشت، شاید که این برنامه را مو به مو اجرا نکنم اما به هر حال آن را خواهم داشت. امروز خود را از شر دو آفت عجله و دودلی حفظ خواهم کرد.

فقط برای امروز: به مدت نیم ساعت در آرامش با خود خلوت خواهم کرد. در عرض این نیم ساعت سعی خواهم کرد که در بعضی از لحظات با دید بهتری به زندگی نگاه کنم.

فقط برای امروز: ترس به خود راه نخواهم داد. از لذت بردن به خاطر آنچه که زیباست و اهمه نداشته و ایمان خواهم داشت که به همان صورت که من به دنیا چیزی می دهم دنیا نیز متقابلاً پاسخ آن را خواهد داد.



برنامه بیست و چهار ساعته

امروز را دریاب!

که این زندگی است و جوهر حیات

در طول مدت کوتاه آن تمامی واقعیت های زندگی ما گنجانده شده است.

موهبت رشد

شکوه پویایی و حرکت

و جلوه زیبایی

آری دیروز جز خاطره ای بیش نیست

و فردا فقط یک رویاست

اما اگر امروز را خوب زندگی کنی.

تمام دیروز هایت به خاطره ای خوش

و تمام فردا هایت به رویاهای امید تبدیل خواهند شد.

پس امروز را خوب دریاب.

که سرآغاز طلوع است.

دعای آرامش

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.



دوستی به روال نارانان

اوه چه آسایشی - چه آسایش غیر قابل توصیفی
از بودن با انسانی که با او احساس امنیت می کنی -
وقتی که مجبور نیستی افکارت را سبک سنگین کنی و یا کلمات را بسنجی،
فقط آنها را چه خوب چه بد، همه را همان طور که هست بیرون می ریزی.
یقین داری که دستی وفادار آنها را می گیرد و از هم جدا می سازد.
آن چیزی را که به درد می خورد نگه می دارد و بقیه را از سر مهربانی دور می ریزد.

نارنان

اگر بخواهم کنار بایستم و بگذارم خواست خدا عملی گردد ، خودم را از نگرانی و احساس مسئولیت
ناجایا رها می کنم .

دعا برای رشد انجمن

خداوندا از تو برای صلح و آرامشی که می یابیم سپاسگزاریم، زیرا ما یاد می گیریم در هر لحظه
معتادان مان را در دستان تو قرار دهیم و از تلاش برای تغییر آنها دست برداریم. ما ممنونیم که
کمک کردی مسیرمان را به اینجا بیابیم. از تو می خواهیم به کسانی که هنوز تنها هستند و از
اعتیاد دوست یا عزیزی رنج میبرند کمک کنی. لطفاً آنها را یاری کن راهشان را به سمت نارانان
پیدا کنند تا ما هم هدایایی را که به رایگان دریافت کردیم، از طریق فرصت مشارکت تجربه، نیرو و
امید به کسانی بدهیم که از انزوای زندگی با معتاد در رنج هستند. کمک کن در حالی که سعی می
کنیم از طریق انجمن به دیگران دسترسی داشته باشیم. همیشه سنت هایمان را به خاطر بیاوریم.
ما به عشق و توجه تو به خودمان و معتادمان اعتماد داریم. از تو می خواهیم کمک کنی تا همیشه
در جستجوی خواست تو برای خود و کسانی که نگرانیشان هستیم، باشیم.

