

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.

ابتدا ورود شما را به جمع اعضای خانواده‌ی نارنان خوش آمد می گوئیم و امیدواریم در این مسیر مانا باشید.

ما هم قبل از ورود به انجمن احساس تنهایی و سردرگمی می کردیم و با آمدن در جمع صمیمی خانواده‌ی نارنان به مرور آرامش را باز یافتیم. سعی کنید در جلسات شرکت کنید و از احساس تان هر چند کوتاه بگویید. 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 الهام 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 مشکل اعتیاد چقدر سخت است.

این برنامه برای کمک ابزارهای زیادی دارد که در مسیر بهبودی به همه‌ی ما کمک می کند. وقتی می فهمیم اعتیاد بیماری است که قدرتی در مقابل آن نداریم و عاجزیم، آن وقت تمرکز را روی خود مان 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.

پمفلت برای دوستان یا اعضای خانواده نگران

در بخشی از این نشریه می خوانیم: اگر شواهدی پیدا کرده اید یا حتی مشکوک هستید که احتمالاً یکی از نزدیکانتان مشکلی با مواد مخدر دارد، ما احساس شما را درک می کنیم.

توضیح: این نشریه به شما کمک می کند که درک کنید همانطور که یک معتاد نیاز به کمک دارد ما هم به عنوان خانواده اش تحت تاثیر بیماری اعتیاد قرار گرفته ایم و نیاز به کمک داریم.



پمفلت اطلاعاتی برای تازه واردین

در بخشی از این نشریه می خوانیم: ما شما را تشویق می کنیم تا قبل از اینکه تصمیم بگیرید آیا نارانان برای شما کار می کند یا نه، حداقل در شش جلسه شرکت کنید.

توضیح: این نشریه چگونگی کارکرد برنامه نارانان را شرح می دهد و به شما کمک می کند تا با نارانان بیشتر آشنا شوید.



پمفلت فاصله گیری (قطع وابستگی)

در بخشی از این نشریه می خوانیم: فاصله گیری، نه مهربانی است و نه نامهربانی، بلکه راه ساده ای برای آغاز برنامه ی بهبودی ماست. فاصله گیری به ما اجازه را می دهد تا از تأثیرات ویرانگری که بیماری خانوادگی اعتیاد بر زندگی ما گذاشته بهبود یابیم.

توضیح: یکی از دشوارترین مفاهیم برای اعضای نارانان پذیرفتن فاصله گیری است. خواندن این نشریه به شما کمک می کند که درک کنید فاصله گیری به این معنی نیست که باید عشق و توجه خود را از معتاد قطع کنید.

کتابچه ی داستان های شخصی

در بخشی از این نشریه می خوانیم: اگر مشکلی داری و مایلی یاد بگیری، اگر خواهان صلح و آرامش هستی، این فرصت خوب را به خودت بده.

توضیح: با خواندن این نشریه که خلاصه ای از تجربیات اعضای نارانان است، پاسخ برخی از سوالات خود را می یابید.

گروه های
خانواده ی
نارانان
داستان های شخصی



۲۳۱۱۰ Cienfuegos Blvd. Suite A
Tombra, CA 9۰۰۰۵
(۳۱۰) ۵۲۴-۸۱۸۸ — (۸۰۰) ۴۷۷,۶۲۹۱
B-۲۰۳ ۸۱-۱۲-۰۱

حق چاپ برای دفتر خدمات جهانی محفوظ است.
ترجمه نشریه مصوب کنفرانس

کتابچه‌ی آبی

در بخشی از این نشریه می‌خوانیم: وقتی ما نارانان را پیدا می‌کنیم، افرادی را با مشکلات و احساسات مشابه خود می‌یابیم. یاد می‌گیریم که نه می‌توانیم معتادان را کنترل کنیم و نه می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم.

توضیح: این کتابچه یکی از نشریات مهم نارانان است. با خواندن این نشریه با مطالب جدید و مهمی مثل تأثیرات اعتیاد بر خانواده، مطالبی در مورد اعتیاد، چگونگی کمک کردن به شیوه‌ی صحیح و..... آشنا می‌شوید.



پاکت تازه وارد این بسته شامل ۵ نشریه می‌باشد. پمفلت‌های برای دوستان یا اعضای خانواده نگران، اطلاعاتی برای تازه واردین، قطع وابستگی (فاصله گیری)، کتابچه‌ی داستان‌های شخصی و کتابچه آبی. **توضیح:** گزیده‌ای از این نشریات را به همراه عکس آنها را در این جزوه برای شما تازه واردین عزیز قرار داده ایم. شما می‌توانید در نزدیکترین جلسه حضور این نشریات را خریداری و مطالعه کنید.



دوست تازه وارد عزیز لازم است بدانید که جلسات نارانان کاملاً رایگان هستند و هیچگونه حق عضویتی ندارد.

برای کارکرد قدمها هم هیچگونه هزینه ای به راهنما پرداخت نمی‌کنیم.

ای نیروی برتر

مرا در طول سفرم به سوی صلح و آرامش هدایت فرما،

کمکم کن تا خواست خود را رها کنم و زندگی‌م را به مراقبت تو بسپارم.

شماره تماس های خدماتی که به شما کمک می کند:

۱. کمیته آدرس های منطقه ۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۱-۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۲

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 ۰۹۱۰۸۴۷۹۱۱۹ - ۰۹۱۰۱۶۳۳۰۷۱

۳. مسئول کمیته ناراتین ۰۹۹۰۷۲۶۲۱۶۰

۴. مسئول کمیته اطلاع رسانی ۰۹۱۲۸۱۲۹۰۱۹

راههای ارتباطی با انجمن خانواده معتادان منطقه یک ایران

۵. وبسایت [Www.khmir.ir](http://www.khmir.ir)

۶. لینک وبسایت / آدرس جلسات <https://khmir.ir/meeting-address>

۷. کانال آدرس جلسات <https://telegram.me/addressiran>

<http://eitaa.com/addressiran>

<https://chat.whatsapp.com/Jovf9P9WWr5DvE27B0qoCF>

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

۸. اینستاگرام https://instagram.com/naranon_iran?igshd=j

۹. کانال اطلاع رسانی در تلگرام <https://t.me/naranonaddress>

۱۰. کانال اطلاع رسانی در ایتا <http://eitaa.com/naranonaddres>

۱۱. کانال عکس نشریات در ایتا <https://eitaa.com/nashriyatNaranon>

۱۲. کانال عکس نشریات در تلگرام <https://t.me/nashriyatNaranon>