

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 اعضایی 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 جراحی برای کسانی که تحت تأثیر اعتیاد قرار دیگری قرار گرفته‌اند، تا به عنوان یک برنامه دوازده قدمی با تقسیم تجربه، نیرو و امیدشان 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 بخش هایی از این نشریه می خوانیم:

* در جلسات نارائین در هر زمان فقط یک نفر صحبت می کند. هیچ کس در طول مشارکت آنها اظهار نظر نمی کند.

* وقتی مشارکت می کنیم نظر نمی دهیم، غلط گیری نکرده و دیگران راقضاوت نمی کنیم.

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

پمفلت برای اعضای نوجوان خانواده یا دوستان نگران

در بخشی از این نشریه می خوانیم: اگر مدرکی پیدا کرده یا به یکی از نزدیکانت شک کرده‌ای که مشکل مواد دارد، در نارائین ما احساس تو را درک می کنیم.

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

برای اعضای نوجوان

خانواده یا دوستان نگران

اگر مدرکی پیدا کرده یا به یکی از نزدیکانت شک کرده ای که مشکل مواد دارد، در نارائین ما احساس تو را درک می کنیم.

نارائین می تواند کمک کند!



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

نامه‌ی سرگشاده‌ای
به خانواده‌ام



هدف ناراتان

گروه‌های خانواده ناراتان انجمنی است جهانی برای کسانی که تحت تأثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته‌اند. ما به عنوان یک برنامه دوازده قدمی با تقسیم تجربه، نیرو و امیدمان به شما کمک می‌کنیم.

ناراتان یک گروه دوازده قدمی برای خانواده و دوستان معتادان است.

پمفلت نامه سرگشاده ای به خانواده ام

در بخشی از این نشریه می‌خوانیم: در مقابل من خونسردی خودتان را حفظ کنید. با عصبانیت نه تنها کمکی به من نمی‌کنید بلکه خودتان نیز به هم می‌ریزید.

توضیح: خواندن این نشریه کمک می‌کند 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 می‌خوانیم: اگر معتادی که عاشقش بودیم دچار مشکل می‌شد ما اولین کسی بودیم که برای نجات او اقدام می‌کردیم. ناراتین به ما کمک کرد این رفتارهای بی‌اراده 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 می‌کند.

مشارکت اعضای نارائین

من می توانم صادق باشم...

مادر من یک معتاد 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 صادق باشم. من می دانم که نارائین برای من است.

من دوستان جدیدی دارم...

قبل از اینکه وارد نارائین شوم هرگز دوستی نداشتم. راهنمای تارائینی من نشریاتی را می خواند که گفته ما به زودی دوستان جدیدی خواهیم یافت و بخشی از گروه می شویم. من دوست دارم به جلسات نارائین بیایم 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 احمق هستند. اگر آنها نظر خوبی داشته باشند من هم مواظف همچنین سعی می کنم نسبت به پدرم خوب باشم.

عصبانی بودن جالب نیست...

قبل از این که به نارائین بیایم 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 پراش 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 اوضاع کنار بیایم. 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 دارند گوش می کنم احساس تنهایی نمی کنم.

می 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.

روژ 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 یا 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:

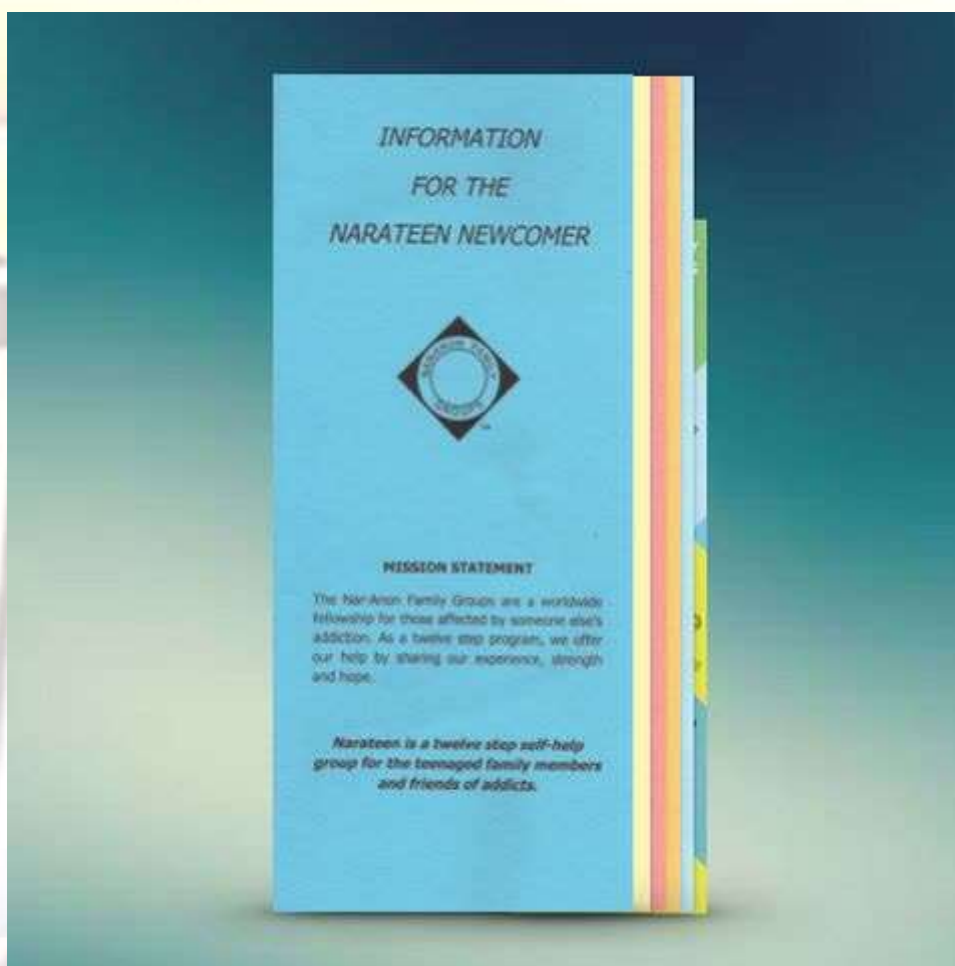
- گوش بده و یاد بگیر
- سرم به کار خودم باشه

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:

۱. کمیته آدرس های منطقه ۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۲-۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۱

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

www.khmir.ir

۵. وبسایت

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

۶. لینک وبسایت / آدرس جلسات

<https://telegram.me/addressiran>

۷. کانال آدرس جلسات

<http://eitaa.com/addressiran>

<https://chat.whatsapp.com/Jovf9P9Wwr5DvE27B0qoCF>

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

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

۸. اینستاگرام

<https://t.me/naranonaddress>

۹. کانال اطلاع رسانی در تلگرام

<http://eitaa.com/naranonaddres>

۱۰. کانال اطلاع رسانی در ایتا

<https://eitaa.com/nashriyatNaranon>

۱۱. کانال عکس نشریات در ایتا

<https://t.me/nashriyatNaranon>

۱۲. کانال عکس نشریات در تلگرام