



Narcotics Anonymous®  
معتادان گمنام

IP NO. 11

## راهنما و رهجو شدن

نسخه اصلاح شده

تلفن تماس:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright 2002 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

WorldServices Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Services Office - EUROPE  
48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. + 32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World services Office - CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4z 2A4, CANADA  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



This is NA Fellowship-approved literature.

Narcotics Anonymous, The NA Way

are registered trademarks of

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-628-2 Farsi 5/04

WSO Catalog Item No. FA-3111

کنیم. اگر وقتی به دنبال یک راهنما هستیم، کسی به ما پیشنهاد کند که راهنمای مان شود، مجبور نیستیم جواب مثبت بدهیم. باید به خاطر داشت که ما راهنما می گیریم که در روز های نخستین بهبودی، به ما کمک کند، با این حال این آزادی را دارا هستیم تا اگر آن شخص نیاز های ما را برآورده نساخت، مدتی بعد او را عوض کنیم.

من، مقطع راهنما گرفتن را با فرق شدن، مقایسه می کردم. من، هرچه سریع تر به آن غریق نجات یا راهنما، نیاز داشتم.

وقتی تازه به برنامه آمده ایم، نیاز داریم تا از سایر معتادان، درخواست کمک و حمایت کنیم. هر چه سریع تر باید شماره تلفن ها را گرفته و شروع به مشارکت با سایر معتادان در حال بهبودی کنیم. برنامه ما بر اساس کمکی که ما می توانیم به یکدیگر ارائه دهیم، کار می کند. دیگر لازم نیست در تنهایی زندگی کنیم. به تدریج احساس می کنیم که بخشی از چیزی بزرگ تر از خودمان هستیم. رهنما و رهجو شدن، به ما کمک می کند تا متوجه شویم که با آمدن به NA، بالاخره به خانه آمده ایم.

ممکن است شما سوالاتی در باره راهنما و رهجو شدن، داشته باشید که این جزوه، پاسخ گوی آن ها نبوده باشد. با آن که ممکن است پاسخ های "درست" یا "غلط" به سوالات شما، وجود نداشته باشند چرا که تجربه انجمن ما از اجتماعی به اجتماع دیگر و از عضوی به عضو دیگر، متفاوت است، با این حال، ما کتابی در مورد راهنما و رهجو شدن داریم که مسائل بسیاری در این ارتباط را به شکلی عمیق تر، مطرح می سازد.

همدلی را آسان تر کرده و به ما کمک می کند که در بطن، احساس امنیت کنیم. بعضی اعتقاد دارند، جنسیت نباید عامل تعیین کننده باشد و ما آزادییم راهنمای مان را انتخاب کنیم. به هر حال، قویا پیشنهاد می شود که ما از رابطه راهنما و رهجو دنی که ممکن است منجر به کشش جنسی شود، وودداری کنیم. یک چنین کششی، می تواند ما از ماهیت راهنما و رهجو شدن، منحرف کرده به توانایی ما در مشارکت صادقانه با یکدیگر، بیب برساند.

وقتی پاک شدم، احساس عدم امنیت و تنهایی می کردم و حاضر بودم هر کاری برای کسب امنیت و دوستی، انجام دهم. تمایل طبیعی من ارضای این خواسته ها بود، نه تمرکز بر چیزی که برای ساختن زیر بنای بهبودی ام، لازم بود. خدا را به خاطر درستکاری اعضایی که در اولین روزهای بهبودی ام، مرا حمایت کردند و از من سوء استفاده نکردند، شکر می کنم.

بعضی اوقات، اعضاء مایلند بدانند که آیا داشتن ش از یک راهنما، کار درستی است یا خیر. با ن که بعضی از معتادان این شیوه را انتخاب کنند ولی هشدار می دهند که در این باره وجود دارد ن است که داشتن بیش از یک راهنما، ممکن ست آنان را وسوسه کند تا برای گرفتن راه کارها پاسخ های مورد علاقه شان، دچار فریب کاری وند.

زمانی باید راهنما بگیریم؟

اکثر اعضاء، عقیده دارند که مهم است هرچه ریع تر، راهنما گرفت، در حالی که سایرین عقیده رند که باید زمان کوتاهی را برای جستجو و تصمیم ری مبتنی بر شناخت در نظر گرفت. رفتن به تعداد سات بیشتر، به ما کمک می کند تا تصمیم بگیریم، با چه کسی راحت بوده و می توانیم به او اعتماد