گرداننده جلسه

❖به جلسه راه نجات خوش آمدید. اسم من ..... یک همدرد به عادت‌های ناسالم و گرداننده‌ی این جلسه هستم. اگر در بین شما مصرف کننده‌ی الکل و مواد است، خواهشمندم جلسه را ترک نماید.

❖ برای اینکه احساس تنهایی نکنم آیا همدردان دیگری در اینجا حضور دارند؟

❖ خیلی خوش آمدید ، بعد از چند لحظه سکوت با دعای آرامش جلسه را آغاز می‌کنیم.

❖ **خداوندا** :

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت آن‌دو را بدانم. «آمین»

❖ اصول خودیاری گروه راه نجات یک مجمع از اعضای یک خانواده است که جهت کمک به یکدیگر گرد هم می‌آیند تا زندگی جدا از عادت‌های ناسالم را تجربه کنند. ما تجربه، نیرو و امیدهایمان را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم تا با کمک همدیگر بر این بیماری قدرتمند غلبه کنیم. تنها لازمه عضویت تمایل به ترمیم و قطع عادت‌ها است. هیچ گونه حق عضویتی از شما دریافت نمی‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضای خود متکی به خود هستیم. اصول خودیاری گروه راه نجات به هیچ فرقه،موجودیت سیاسی و یا سایر مؤسسات دیگر وابستگی ندارد. در مباحث اجتماعی وارد نشده و عقاید کسی را رد یا تأیید نمی‌کند. هدف اصلی ما کمک به افرادی است که سعی در نجات از عادت‌های ناسالم خود را دارند.

❖ حال از دوستی که قدم‌های سه گانه‌ی ما را دارد، خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

❖ حال از دوستی که مرامنامه‌ی ما را دارد، خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

❖ حال از دوستی که وعده‌های ما را دارد، خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

❖ اگر برای اولین بار به جلسه‌ی راه نجات می‌آیید به شما پیشنهاد می‌کنیم، قبل از تصمیم گیری راجع به مفید بودن یا نبودن جلسات، در چند جلسه دیگر شرکت کنید. ما در جلسات صحبت یکدیگر را قطع نکرده و در حین مشارکت دیگران از آن‌ها سوال نمی‌کنیم ولی پس از پایان جلسه می‌توانیم جزوات تازه واردین را دریافت کرده ، با یکدیگر آشنا شده و سوالاتمان را مطرح کنیم و شماره تلفن بگیریم.

❖ افراد راهنما در اصول خودیاری گروه راه نجات کسانی هستند که زندگی جدا از عادت‌ها را آموخته‌اند و می‌توانند در صورت تمایل به شما کمک کنند. به شما پیشنهاد می‌کنیم، از افراد همجنس خود کمک بگیرید. اکنون از کسانی که تمایل دارند راهنمای افراد تازه وارد شوند،

خواهش می‌کنم دست خود را بالا ببرند و در صورت تمایل پس از پایان جلسه شماره تماس خود را به تازه واردین بدهند .

❖ ما لیست تلفن افرادی را که بتوانند در موقع لزوم به کمک شما بیایند را داریم، که می توانید پس از پایان جلسه از منشی دریافت کنید .

❖ حال به مدت ده دقیقه داستان عادت‌های ناسالمی که زندگی ام را به آشفتگی کشیده است و چگونگی بهبودی از آن را برایتان بازگو می‌کنم.

❖ اکنون جلسه برای مشارکت آزاد است، متشکرم از شما که به زمان مشارکت خود توجه دارید تا نوبت به دیگران هم برسد.

❖ موضوع جلسه ..... می باشد.

❖ حال جلسه را به منشی بر می‌گردانم.

❖ از منشی جلسه برای برگزاری جلسه تشکر می‌کنیم.

❖ جشن‌های ما در آخرین ..... هر ماه به خاطر ترک و یا پرهیز از عادت‌های ناسالم برگزار می‌شود .

❖ آیا در این جلسه کسی حضور دارد که موفق به ترک و یا پرهیز از عادت‌های ناسالم شده باشد؟(از قبیل : پر خوری ، مصرف سیگار ، الکل ، مواد مخدر صنعتی و سنتی ، دروغگویی ، لجبازی ، پرخاشگری و ...) حال آشنایی و آغاز نجات از عادت‌ها و افکار ناسالم خود در گروه راه نجات را اعلام می‌کنیم .

❖ از یک هفته تا یک ماه ، از یک ماه تا دو ماه ، از دو ماه تا سه ماه ، از سه ماه تا شش ماه ، از شش ماه تا نه ماه ، از نه ماه تا یک سال

❖ آیا کسی پیام بهبودی یا آدرس جلساتی برای همدردان دارد؟ لطفاً اطلاع دهد.

❖ حالا از دوستی که کتاب روز به روز را دارد ، خواهش می کنم برای ما بخواند .

❖ لطفاً خزانه‌دار گزارش خزانه این هفته را بدهد.

❖ حال از دوستی که فقط برای امروز را دارد ، خواهش می کنم آنرا برای ما بخواند .

❖ در آخر یادآور می‌شویم مطالبی که شنیده اید با اعتماد بیان شده ، متشکریم از شما که در رازداری و امانت‌داری آن کوشا هستید و آن‌ها را در همین مکان و ذهن خود باقی می‌گذارید.

❖ اگر ذهن خود را باز نگه دارید و روشن بینی کافی داشته باشید می‌یابید هیچ مشکلی نیست که نتوان بر آن پیروز شد و هیچ غمی آنچنان بزرگ نیست که نتوان آن را کاهش داد . هیچ یک از ما کامل نیستیم، ممکن است در بدو ورود از ما خوشتان نیاید و به مرور شما هم ما را همانگونه‌ی خاص که دوستتان داریم ، دوست خواهید داشت. نگذاریم وقت‌مان تلف شود بجای آن بگذاریم درک متقابل ، ایمان ، آرامش و عشق در برنامه روز به روز در ما عمیق‌تر گردد.

جلسه با دعای آرامش خاتمه می‌یابد، به امید ملاقات شما در جلسات آینده.

مرامنامه‌ی دوازده گانه‌ی گروه راه نجات

۱) منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به اتحاد در گروه راه نجات و بستگی به وحدت ما در جمعیت خیریه‌ی امیدی دیگر دارد .

۲) در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد. خداوند مهربان که به گونه‌ی ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. گردانندگان جلسات ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.

۳) تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به ترمیم و یا قطع الگو ها و عادت‌های ناسالم است.

۴) هر گروه باید مستقل باشد، به استثناء مواردی که بر گروه‌های دیگر و راه نجات در کل اثر بگذارد.

۵) هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به بیمارانی که هنوز در عذاب عادت‌های ناسالم هستند.

۶) یک گروه راه نجات هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن‌ها سرمایه گذاری کند، یا نام گروه راه نجات را به آن‌ها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

۷) هر گروه راه نجات باید کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸) اصول خودیاری گروه راه نجات باید همیشه غیرحرفه ای باقی بماند، امّا مراکز دفتری و خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

۹) اصول خودیاری گروه راه نجات تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود، امّا می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

۱۰) اصول خودیاری گروه راه نجات هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و هرگز نمی‌گذارد نام جمعیت خود ، به مباحث اجتماعی کشانده شود.

۱۱) خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است، تا تبلیغ، ما لازم است همیشه رازداری شخصی خود و دیگران را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

۱۲) رازداری اساس روحانی تمام مرامنامه ی ما است و همیشه یاد آور این نکته است که اصول اخلاقی را به غرایض شخصی ترجیح دهیم.

*- فهرست قدمها

قدم‌های سه گانه‌ی گروه راه نجات از عادت‌های ناسالم

۱) ما اقرار کردیم که در برابر عادت‌های به جا مانده‌ی دوران کودکی در خود، عاجز بودیم و زندگیمان توسط آن‌ها به آشفتگی کشیده شد و غیر قابل اداره شده بود.

۲) ما به این باور رسیدیم که یک قدرت برتر از ما می‌تواند، سلامتی عقل را به ما باز گرداند.

۳) ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به خداوند بخشنده و مهربان که او را درک و پرستش می‌کنیم، بسپاریم.

جمعیت خیریه امیدی دیگر
شماره ثبت ۱۹۶۸۱

وعده های دوازده گانه‌ی گروه راه نجات

قدم‌های سه گانه ما را به سوی آزادی، نشاط و آرامش هدایت می‌کند و به ما توانایی آن را می‌دهد که فراز و نشیب های سخت، عادت‌های شدید و هیجانات عاطفی، ترس و آشوب درونی و آشفتگی زندگی را پشت سر بگذاریم. زندگی در آزادی و رهایی ما از دست هوای نفس یک تئوری نیست و ما باید آن را زندگی کنیم.

۱) با ترمیم و قطع اوّلین مورد عادت، بهبودی روانی ما تقریباً بلافاصله بوده است.

۲) حس شادابی و جوانی در ما دیده خواهد شد، جهان رنگ و بو و شفافیت تازه‌ای به خود خواهد گرفت.

۳) اعتماد به نفس و عزت نفس ما افزایش پیدا خواهد کرد.

۴) بزودی متوجه می‌شویم که یک قدرت مافوق، ما را از دنیای تیره و تار انکار و غرور که خود را در آن به تدریج به نابودی می‌کشاندیم، بیرون آورده است.

۵) ما دیگر مجبور نخواهیم بود، به فرمان عادت‌های ناسالم خود پاسخ دهیم.

۶) ما انتخاب می‌کنیم که از این برنامه تقاضای کمک کنیم و خطر نابودی خود را کاهش دهیم، که همین مسئله باعث آسودگی خاطر است.

۷) به تدریج یاد می‌گیریم تا رفتاری درست و انسانی را جایگزین رفتارهای تهاجمی و یا واکنشگری کنیم.

۸) می‌آموزیم که از همان ابتدا خود را دوست داشته باشیم.

۹) به تدریج ناامیدی و رخوت و سُستی از بین می‌رود.

۱۰) احساسات ما دوباره بر انگیخته می‌شوند و صدماتی که با عادت‌های ناسالم به خود و اطرافیانمان می‌زدیم را بهتر درک می‌کنیم.

۱۱) به تدریج علاقه‌ی ما به جای عادت‌ها بر روی فضیلت‌هایمان متمرکز می‌گردد.

۱۲) ما به تدریج فراموش می‌کنیم که از عادت‌ها استفاده نماییم.

اکنون که سلامتی برای ما یک تجربه‌ی جدید است ، با فروتنی شکرگزار این هدیه الهی هستیم ، از طریق این برنامه ، خداوند کاری برای ما انجام داده است که خودمان هرگز به تنهایی قادر به انجام آن‌ها نبوده‌ایم.

منشی جلسات گروه راه نجات

❖ اسم من..... منشی این جلسه هستم.

❖ از ..... برای گردانندگی جلسه سپاسگذاریم.

❖ تازه واردان مهمترین افراد این جلسه هستند. خیلی خوش آمدید، به شما پیشنهاد می‌کنم که پس از پایان جلسه با اعضای دیگر آشنا شوید و سؤالات خود را مطرح کنید و شماره بگیرید.

❖ اگر تازه‌واردی خود را معرفی نکرده است، لطفاً خود را معرفی کند، تا با او آشنا شویم.

❖ از خزانه دارمان .....خواهش می‌کنم گزارش خزانه قبل را بدهد.

❖ از رابط بین گروهی .....خواهش می‌کنم اگر گزارشی دارد با ما در میان بگذارد.

❖ از مسئول نشریات .....درخواست می‌کنم گزارش نشریات را بدهد.

❖ از مسئولین خوش آمد گویی ..... تشکر می‌کنم.

❖ از .....می‌خواهیم دو دقیقه در مورد سبد خودیاری صحبت کند.

❖ حال سبد به گردش در می‌آید درآمد این سبد صرف هزینه‌های رفاهی گروه و جمعیت می‌شود.

❖ از حاضرین و دوستانی که مشارکت کردند تشکر می کنیم .

❖ از شما متشکرم که به من اجازه دادید در این جلسه خدمت کنم .

❖ حال جلسه را به گرداننده بر می‌گردانم.

« فقــط بــرای امــروز »

- **فقط برای امروز** من حق دارم که بدون احساس گناه به درخواست‌های دیگران جواب منفی بدهم .
- **فقط برای امروز** باور دارم که « نه » یک جمله کامل است .
- **فقط برای امروز** من حق دارم که متکی به خودم باشم .
- **فقط برای امروز** من حق دارم که دست از تحقیر خود بردارم .
- **فقط برای امروز** من حق دارم که کوشا باشم و تلاش کنم تا زندگی‌ام توسعه پیدا کند .
- **فقط برای امروز** من خود را برای تمام اشتباهات گذشته‌ام می‌بخشم .
- **فقط برای امروز** من پدر و مادرِ (والد) مهربان خود هستم .
- **فقط برای امروز** من بدن خود را غنیمت و محترم شمرده و آنرا دوست دارم .
- **فقط برای امروز** من زیبا ، قوی و پر انرژی هستم .
- **فقط برای امروز** من خود را از عادت‌های ناسالم و الگوهای مخرب گذشته نجات می‌دهم .
- **فقط برای امروز** من شخص قوی و مهربانی هستم .
- **فقط برای امروز** من نام انسان را به خودم می‌دهم .
- **فقط برای امروز** من برای خودم بدن و فکر سالمی ایجاد می‌کنم .
- **فقط برای امروز** من برای تغییر و رشد در زندگی‌ام شکر گذارم .
- **فقط برای امروز** من بنده با ارزش خدا هستم .
- **فقط برای امروز** من شهامت و توانایی عوض شدن را دارم .
- **فقط برای امروز** من شجاعت این را دارم که با ترس خود روبه رو شوم .
- **فقط برای امروز** من احساس اعتماد به نفس داشته و با دیگران راحت هستم .
- **فقط برای امروز** من حاضرم که تسلیم خواست و اراده‌ی خداوند شده و به او اعتماد کنم .
- **فقط برای امروز** من قادر به یادگیری هستم .
- **فقط برای امروز** من هرکار مثبتی که انجام دهم ، خداوند با من است .
- **فقط برای امروز** من خود را همانطور که هستم قبول می‌کنم .
- **فقط برای امروز** من تمام موانع ، ترس‌ها ، شکّ و تردید خود را رها می‌کنم .
- **فقط برای امروز** من به خود اجازه می‌دهم که به طور سالم حمایت شوم .
- **فقط برای امروز** آرامش ، امید ، عشق و زندگی کامل ، هدیه من ازطرف خداوند است .

- **فقط برای امروز** من راه های امنی را برای ابراز عصبانیتم ایجاد می‌کنم .
- **فقط برای امروز** من حضور نیرویی برتر از خودم را حس می‌کنم .
- **فقط برای امروز** من برای اصلاح زندگی‌ام قدم برداشته و به این کار ادامه خواهم داد .
- **فقط برای امروز** من احساس می‌کنم که با ارزشم ، حتی وقتی می‌دانم که اشتباه کردم .
- **فقط برای امروز** من خود و دیگران را برای تمام بد رفتاری‌هایی که در گذشته با من شده است می‌بخشم .
- **فقط برای امروز** جلسات گروه راه نجات را ادامه می‌دهم تا زندگی‌ام بهبود پیدا کند .