

# پیام بهبود

■ بهار ۱۳۹۲

■ شماره اول

■ سال اول

نشریه داخلی انجمن ناراران و ناراتین



■ سال اول  
■ شماره اول  
■ بهار ۱۳۹۲



## فصل نامه داخلی انجمن ناراران و نارائین

■ مسئول کمیته فصلنامه : فرزانه . ر

■ شورای سردبیر : شمیلا

ساچلی

ماندانا

■ پست الکترونیکی : [Payamhaynaranan@Yahoo.com](mailto:Payamhaynaranan@Yahoo.com)

### فصلنامه ناراران :

از مشارکت خوانندگان خود استقبال می کند  
و از همه عزیزان می خواهد تا با در میان  
گذاشتن تجربیات خود از طریق ایمیل یا نامه  
به فصلنامه ناراران ما را یاری رسانند .



فداوندا ؛ آرامشی عطاء فرما  
تا پیذیرم آنچه را که  
نمی توانم تغییر دهم ،  
شهامتی تا تغییر دهم  
آنچه را که می توانم ،  
و دانشی که تفاوت آن دو را  
بدانم .

آمین

## یادداشتی از مسؤل کمیته :

با سلامی گرم . به جلسه خودتان خوش آمدید با عشق و با یاد شما شروع می کنم .

شماهایی که ندیدمتان اما می شناسمتان و اگر شماها نباشید ما نیز نیستیم . از خداوند می خواهم گوش هایمان را شنوا ، قلبم هایمان را باز و چشم هایمان را بیناتر کند . تا بشنویم ، حس کنیم و ببینیم ، رهاورد شما را تا به امروز ، تا امروز ، ما با شما روشن تر از دیروز شود .

آنچه پیش رو دارید نخستین قدم از نارانان ایران برای داشتن یک فصلنامه است . واضح است هر چه همکاری اعضای انجمن با مجله زیادتر باشد و هر چه روشن تر از سوی دوستان عزیز مورد سوال و انتقاد سازنده و دلسوزانه قرار گیریم ، احساس مسئولیت بیشتر کرده و برای ادامه کار ، از خداوند مهربان خواستار شهادت و نیروی بیشتر می شویم .



## فهرست

تاریخچه نارانان ..... ۴

### اهداف :

شناخت بیماری اعتیاد در خانواده ..... ۴

برنامه نارانان ..... ۴

مشارکت تغییر نگرش ..... ۵

رهایی در جدایی نیست ..... ۶

معرفی نشریات ..... ۷

پیام نارانان ..... ۸

تجربه قدم های ۱ ، ۲ ، ۳ و ۴ ..... ۹

### مشارکت :

آرامش در راه است ..... ۱۰

عجله ..... ۱۱

رها کردن با عشق ..... ۱۲

تجربه قدم ۲ ..... ۱۳

### مشارکت :

دست نیاز چشم امید ..... ۱۴

به همین سادگی ..... ۱۴

پرواز به سوی امید ..... ۱۵

جلسات شورای منطقه ..... ۱۶

پیامک های بهبودی ..... ۱۷

گزارشی از کارگاه ها ..... ۱۹

شعارهای بهبودی ..... ۲۰

فقط برای امروز ..... ۲۱

## تاریخچه نارائان :

تاریخ پیدایش گروه های خانواده نارائان تقریباً به قدمت پیدایش گروه های معتادان گمنام NA است. همسران و دوستان معتادان در حال بهبودی متوجه شدند که آن ها هم نیازمند کمک هستند تا مشکلات شخصی خود را حل کنند. همین امر باعث شد تا به دنبال برنامه ی گروه خانواده ی دیگری باشند . اولین جلسه ی نارائان در شهر کالیفرنیا در مکان جلسه های NA و در همان زمان تشکیل شد. این جلسه با اعضای از خانواده معتادان گمنام در شهر کالیفرنیا استارت زده شد. بعد از مدتی گروه متوجه شد دچار مشکلاتی است و نیاز به رشد دارد توسط شخصی به نام اگنس توانستند پیام رسانی کرده و به گونه ای سازمانده ای کنند که سادگی آن حفظ شود. در سال ۱۹۷۱ توسط وکیلی توانستند متحدسازی کنند و به توافق اکثریت اعضا دفتر مرکزی گروه خانواده نارائان را تشکیل دهند. از این طریق توانستند در سرتا سر دنیا انجمن نارائان را گسترش دهند.

## برگرفته از کتاب ساختاری خدماتی

## شناخت بیماری اعتیاد در خانواده :

اعتیاد یک بیماری خانوادگی است. که بر روابط شخصی با نزدیکانش تأثیر میگذارد. همسر ، والدین ، دوستان ، همکاران و تمامی افراد علاقمند به فرد بیمار از رفتار نابهنجار او درد می کشند. و در تلاش خواهند بود تا اوضاع را بنحوی مرتب و کنترل کنند ، اعضای خانواده از شرایط به وجود آمده احساس شرمندگی می کنند و بزودی خود را مقصر دانسته و احساس گناه می کنند. ترس حاصل از این گناه باعث گرفتن مسئولیت از فرد بیمار می شود. در نهایت خودشان درگیر بیماری های متعددی می شوند.

وسواس فکری خانواده زمانی بروز می دهد که سعی در کنترل فرد بیمار دارند و مانند یک بازرس تمام رفتارها ، وسایل شخصی او را مورد کنترل قرار می دهند. در این حال ذهن آنها درگیر فرد بیمار شده و خود را قربانی احساس می کنند.

## بر گرفته از کتاب ساختار خدماتی ناراران

### برنامه ناراران :

در ناراران می آموزیم که چگونه فقط برای امروز زندگی کنیم. چگونه از کنترل کردن دست برداریم و یاد میگیریم که چگونه با احساس گناه ، وسواس فکری ، اضطراب و انکار خود کنار بیایم و انرژی خود را در جایی به کار بگیریم که قدرت تغییرش را داریم ، یعنی در زندگی خودمان ، این امر نیازمند ابزارهایی است که انجمن در حین سادگی در اختیار ما گذاشت :

دوازده قدم ناراران تنها یک ابزار پیشنهادی است و ساختاری را فراهم می سازد تا فرد بتواند روی بهبودی فردی خود کار کند و این بهبودی فردی می تواند فرد را به اصول مشترک که قرار است در انجمن پیدا کند برساند :

دوازده سنت به گروه کمک می کند تا بدون هیچ مشکلی با سایر گروه ها و برنامه معتادان گمنام و دنیای خارج از برنامه ارتباط مؤثر برقرار کند. این سنت ها به عنوان راهنما گروه مفید بود و کمک می کند تا از بروز مشکل ، تنش و خطا جلوگیری شود و هدف برنامه را به انحراف کشیده نشود .

و در نهایت دوازده مفهوم خدماتی ، اختیار جهت خدمت در ناراران را برای اعضا به وضوح تعریف می کند. در بررسی مراحل تصمیم گیری در خدمات ، مفاهیم اساس معنوی را یادآور می شود و جهت جلوگیری از سوء استفاده احتمالی از اختیارات واگذار شده را برای خدمت مسئولانه در ناراران مورد بررسی قرار می دهد.

## بر گرفته از کتاب ساختار و ۳۶



## تغییر نگرش

من هم مثل خیلی‌ها با هزاران امید و آرزو ازدواج کردم و چون همسرم تمکن مالی خوبی داشت دوست داشتم خانواده‌ای موفق داشته باشم . بعد از اینکه متوجه شدم همسرم اعتیاد دارد با صدای بلند کریه می‌کردم و خیلی اذیت شدم و بعد از اون دیگه یک خانوم صبور و عاقل نبودم یعنی نمی‌خواستم که باشم همیشه تو خونمون بحث و جدل بود همیشه بهش می‌گفتم تو خائنی . خیانت فقط اون نیست دنبال زن و دختر مردم راه بیفتی . من انسان ناآگاه و بی تجربه‌ای بودم نمی‌دونستم در چه مواقعی باید سکوت کنم و کجا باید سنجیده صحبت کنم . به قدری من غرق افکار پوچ و منفی بودم که دچار افسردگی شدم دکتر رفتم و گفت شما وضع تارهای عصبی تون خیلی فرایه من سه سال خودمو تو خونه حبس کردم دیگه حتی قادر به کارهای شخصی خودم هم نبودم . اون مواد می‌زد و من دارو استفاده می‌کردم ! بعد از دست دادن تنها برادرم من خداوند را خداوند انتقامجو می‌دانستم و فقط پدرم شده بود فدای من . بزرگترین حمایتگر من ، بعد فوت پدرم من بی پناه و یاور شدم ساعت‌های متمادی روزها را کریه می‌کردم با خودم کلی کلنجار رفتم یا طلاق یا زندگی . من باید از زندگی لذت ببرم . متوجه شدم همسرم و فرزندم را دوست دارم و طلاق نخواهم گرفت تصمیم جدی گرفتم نوع نگرش‌م را عوض کنم . دیدم همسرم نقاط مثبتی هم داره که من قبلاً نمی‌دیدمشون همیشه در مناسبت‌های مختلف بهترین هدایارو برام می‌گرفت . امروزه ایمان دارم به خدا ، و ایمان دارم که هر وقت صلاح بدونه بیمار منو در مسیر بهبودی قرار می‌ده .



PHOTO-AKS.COM

## مشارکت

### رهایی در جدایی نیست

در سن ۱۵ سالگی ، برخلاف میل خانواده با شخصی ۱۵ سال بزرگتر از خودم ازدواج کردم که تمکن مالی نداشت . بعد از ۸ سال با دوا و درمان باردار شدم . ولی به خاطر استرس بچه ام سقط شد بعد از کلی ناراحتی بعد از ۲ سال باردار شدم ولی باز هم این فرزند سقط شد . همسر مرتب با خانواده رفیق هایش رفت و آمد داشت . و به من بی توجهی نشان می‌داد . دیگر نتوانستم تحمل کنم و به مدت ۳ سال از هم جدا شدیم . بعد از مدتی با اصرار خانواده اش سر زندگی ام برگشتم و در منزل خواهر شوهرم سکونت کردیم . کم کم متوجه شدم زندگی همسرم به روال سابق جریان دارد . بارها سرنگ را در دستش دیدم . مخارج زندگی را خودم تامین می‌کردم کم کم به فکر چاره افتادم و از خداوند کمک خواستم از طرفی خواهر شوهرم هم عذر ما را خواسته بود . با ناامیدی از دوستی کمک گرفتم . آن دوست او را به کمپ برد ، و من او را به خدا سپردم . ۱۷۰ روز در کمپ ماند و من دائم به جلسات می‌رفتم و نگذاشتم کسی از این موضوع مطلع شود در پایین خانه پدرم خواربارفروشی باز کردم بعد از ۱۷۰ روز برگشت و من از لحاظ تغذیه و روحی حواسم بهش بود و در همه حال از خدا کمک می‌گرفتم ، دوباره باردار شدم خواهرزاده شوهرم که با من رابطه خوبی داشت پذیرفت در حین بارداری پیشم باشد چون بعد از دو تا سقط ضعیف شده بودم بالاخره صاحب بچه و بعد مدتی هم صاحب خانه شدم و هر چیزی که به دست آوردم مدیون جلسه ، راهنما و دوستان بهبودی و ابزارهایی که برنامه در اختیارم گذاشته هستم امیدوارم هیچ وقت از این حلقه جدا نشوم و تا آخر عمرم امیدم را از دست ندهم .

### عضو کوچکی از نارائان «م»

### قطع وابستگی

سخت‌ترین و دشوارترین کاری که باید برای حال خوبی خود انجام می‌دادم قطع وابستگی بود . چیزی که اصلاً نمی‌توانستم قبول کنم . چون فوق العاده آدم وابسته ای بودم به همسر و خانواده . ولی انجمن می‌خواست من خودم را پیدا کنم و به خودم و برای احساس خودم ارزش قائل باشم و به درک واقعی نیروی برتر برسم و وابسته به نیرویی باشم که تکیه گاه من باشد و آن خدای مهربانم است وابسته به او بودن و خواستن احتیاجات زندگی از او خواستن بهتر از بنده اش است . انجمن به من فهماند من وابسته به مواد عزیزانم بودم نه خودشان ...

من با کمک به خود از طریق جلسه راهنما و نیروی برترم خودم را از شر بیماری اعتیاد در امان نگه داشتم . و خواستم و تمایل داشتم که تغییر کنم تا به آن آزادی ، استقلال ، مقید بودن و حس توانایی داشتنی را که نارائان می‌خواست به من بدهد استفاده کنم و کلید بهبودی من قطع وابستگی است .

### ملیحه از رشت



# معرفی نشریات انجمن

مراقبه ی روزانه . نشریات نارنان به من یاد داد که تصمیم نگرفتن بدترین تصمیم ممکن است . فقط برای امروز اجازه نمی دهد دیگران برای من تصمیم گیری کنند و به سادگی تصمیم هایم را به تأخیر نمی اندازد .



## پیام نارانان

زمانی که به نارانان ورود کردم، خسته و درمانده شده بودم و همه ی درها به رویم بسته شده بود پیام نارانان را سالها پیش گرفته بودم اما فکر نمی کردم که این انجمن بتواند به من کمک کند و نمی دانستم که من هم می توانم عضو این گروه باشم یا نه! زیرا نه همسر مصرف کننده داشتم و نه فرزند اما یکی از بستگان دورم مصرف کننده بود و پس از پاکی او نارانان مرا جذب کرد بیرون هیچ تبلیغی!

من پر از خشم و رنجشش بودم، توقع و کنترل ، ترس که از همه بیشتر بود. همیشه درد جسمانی داشتم مدام دارو استفاده می کردم. فکر می کردم اگر پول داشته باشم درمان می شوم در حالی که نمی دانستم که بیماری من از ذهنم شروع می شد. این پیام را مدام در برنامه می شنیدم که اگر من تغییر کنم دنیای اطرافم تغییر خواهد کرد، اگر من بخواهم همه چیز بهتر دیده می شود و شنیدن این جملات احساس آرامش و سبکی خاصی به من می داد.

اینجا همان جایی بود که من در رویاهایم می دیدم پر از آرامش ، عشق ، معنویت ، صلح ، دوستی ، رشد ، بهبودی پیشرفت ، اعتماد به نفس و شجاعت. من فقط برای امروز را هر روز تمرین می کنیم شاید همیشه تمام آن را عملی نکنیم اما تمرین می کنیم و خواندن هر روز آن در من تاثیر گذار است. من درست دعا کردن را اینجا یاد گرفتم، من قدم دوم هستم اما احساس می کنم که روز به روز خودم را بیشتر می شناسم. من عشق دادن و عشق گرفتن را اینجا یاد گرفتم، احساسم نسبت به مصرف کننده تغییر کرد.

در این برنامه صحبت کردن و نوشتن را یاد گرفتم، وقتی توانایی هایم را شناختم. اینکه من انسانم و می توانم با هر لحظه وصل شدن به خدا قدرتمند تر از گذشته شوم. من می توانم با ارتباطم با نیروی برتر انعطاف پذیرتر باشم، سخت نگیرم و دیگران را قضاوت نکنم زندگی کنیم و بگذارم که زندگی کنند. فهمیدم که هر کس می تواند نیروی قدرتمندی را که در درونش و در واقع همه جا است به هر اسمی صدا بزند بدون ترس.

## قدم های ۱، ۲، ۳، ۴

یکی بود و یکی نبود غیر از خدای مهربون  
 هیشکی نبود / توی دنیای قشنگ / میون این  
 همه آدم های در حالت جنگ / توی یک  
 شهر پر از دود / یه گوشه دخترکی نشسته  
 بود ، که دلش حسابی شکسته بود / دخترک  
 با تنهایی اش مثل چندسالی بود که سر می  
 کرد / این جووری خستگی شو یه جورایی به  
 در می کرد / این اواخر یه کمی اخمو و گریون  
 شده بود / از به دنیا اومدن کلی پیشیمون  
 شده بود / دیگه از تموم دنیا بریده بود / هر  
 گونه جون خریدده بود / هیچ رفیق و یاوری  
 نداشت / هیشکی باهاش کاری نداشت / اون  
 می خواست آدمی رو عوض کنه / کل دنیا رو  
 می خواست عوض کنه / سرسازگاری باکسی  
 نداشت / میون دعوا آتیش بسی نداشت / فکر  
 می کرد از همه دنیا بهتره طفلکی نمی  
 دونست بیمار تره / خلاصه ...

دخترک تو تنهایی ش پیر شده بود / از تموم  
 زندگی ش سیر شده بود / تا اینکه با کسی  
 آشنا شدش / رفت و جزء اون آدم خوبا  
 شدش / اون آدم بهش می گفت : بنده خدا!!  
 / نمی خوام بشی ازین حرفا جدا؟ / تو می  
 خوام آدمی رو عوض کنی؟ تموم چیزا رو یک  
 شبه خود عوض کنی؟ / تو مگه نمی دونی یه  
 موجود ناتوونی؟ / تو می خوام عوض کنی؟ تو  
 که خودت نمی تونی؟ / تا خدا نخواد کسی  
 نمی تونه... / چرا اینو هر کسی نمی دونه؟  
 تو باید خودت عوض شی نازنین / تا که تغییر  
 بکنه کل زمین / تو باید آدمی رو رها کنی /  
 خودتو از بدیا بهتره که جدا کنی / با خودت  
 صادق شو و عیبای خودت و ببین / به امید  
 دیگرون برای تغییرت نشین /

اگر روشن ببین شبی پذیرشت بالا می ره /  
 ببینم چیزایی که می گم، که یادت نمی ره /  
 خلاصه شگفت زده از پیش اون فرد اومدم /  
 راستی راستی من یه آدم بدم / آدم عجیبی  
 بود حرفای جالبی می زد / من باید عوض

بشم؟ چه حرف جالبی می زد / بعد حرف اون  
 آدم پذیرفتم که عاجزم / ناتوونم آره اما  
 دنبال یه معجزه م /

نکنه حالا که ناتوون شدم تنها بشم؟ / زنگ  
 زدم به راهنما بهش گفتم بیا پیشم / اون می  
 گفت بهتره اعتماد کنی / کاری که خود خدا  
 می خواد کنی / وقتی گفت خدا یه خورده  
 ترسیدم / وقتی اسم اون اومد می لرزیدم /  
 راهنما فهمید و گفت « نترسیا ... / روی ماه  
 خدا رو ببوس! بیا ... / خدایی که بت می گم  
 مهربونه / غمو از توی دلت می تکونه / تا  
 دلت بخواد خدا عاشقته / دل بزن به دریا اون  
 قایقته / واسه تو شبا لالایی می خونه / قدر  
 تو فقط خود اون می دونم / یه خدای بی  
 نهایت عاشقه / دست گرمش یه بغل شقایقه /  
 گل ایمان تو دلم جوونه زد / راس راسی  
 حضور اون تو زندگی م بهونه زد / خدا من رو  
 بغلش گرفته بود / دستمو توی دسش گرفته  
 بود / گفت که بنده ی گلم ناراحتی؟ / دیگه  
 غصه نداری ، پیشم باشی ... تو راحتی .

خدا موهامو نوازشش می کرد / اشکو از  
 چشمای من پاکش می کرد / خلاصه ...

رسیده بود زمانی که بسپریم / حالا که از خدا  
 و ایمان پریم / زندگی مو به خواست اون  
 سپردم / تو زندگی م این یه دفه رو بردم /  
 رهنما گفت می خوام گلم رها شی؟ / کینه  
 ها رو پاک کنی با صفاشی؟ ببخش تا  
 بخشیده بشی عزیزم / با افتخار بگی که من  
 تمیزم / وجود تو از کینه ها تمیزکن / نفرتا  
 رو کمرنگ و ریز ریز کن /

شروع کن به شناختن وجودت / ببین  
 کجاست گمشده ی درونت / نوشتم و نوشتم  
 و نوشتم / دیدم که جالب شده سرنوشتم /  
 رنجشامو اما هنوز نخوندم / تو قدم چارم یه  
 خورده موندم / وقتی می بخشم ولی آروم  
 می شم / آهای خدا فدای چشمات می شم /

ناراتین اصفهان

## مشارکت

### آرامش در راه است



بخصوصی بود کاملاً با روزهای تکراریم تفاوت داشت . چون سالهای متمادی با ترس ، افسردگی و تنهایی بسر می بردم این ارتباط روح مرا بشدت دگرگون ساخت . از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم در انجمن حضور داشته باشم . عضوی از انجمن را به عنوان راهنمای انتخاب کردم و او عاشقانه کمک کرد که این بیماری را بشناسم ، بعد از کار کرد قدم ها و آشنای با وجود درونی و روبرو شدن با خود واقعی ام ، نقص های در وجودم آشکار شد که سالهای با آن ها زندگی می کردم و فعال بودن آن ها ، بیماری وابستگی را در خود شناسایی کردم و این بیماری درونی زندگی ام را اشفته کرده بود من شاید در بیماری اعتیاد مقصر نبوده ام ولی مؤثر بوده ام ، قدم ها مخصوصاً قدم چهارم باعث شد استعدادها و توانائی های درونی خود را از عمق وجودم که سالهای طولانی در زیر گرد و غبار مدفون شده بودند به سطح وجودم هدایت کنم .

خدا را شکر می گویم همدردانی در تمام نقاط ایران یافته ام که بودن ترس از قضاوت می توانم صادقانه حرف های دلم را برایشان بازگو کنم . در یکی از روزهای تابستانی علی رغم گرمای سوزان ، سرمای شدیدی وجودم را فراگرفته بود . یک سال و اندی شماره تلفنی در جیبم حمل می کردم ولی نمی توانستم گوشی را برداشته و تماس برقرار کنم بالاخره در نهایت ناامیدی و آشفتنگی توانستم تماس برقرار کنم . و این اولین تماس با همدردی بود که بدون اینکه چهره اش را ملاقات کرده باشم حرف هایش را شنیدم نمی دانم چرا خیلی به دلم چسبید . یک لحظه فکر کردم حتماً مرا می شناسد که این چنین از شرایط زندگی و رفتار بیمارم آگاهی دارد . ولی بعداً متوجه شدم همه خانواده های بیماران درد مشترکی دارند و زبان همدیگر را بخوبی می فهمند . بالاخره بعد از ملاقات برای اولین بار وارد انجمن شدم وقتی آن روز سخنان همدردانم را شنیدم کاملاً حال و هوای دیگری پیدا کردم و احساس کردیم آن روز برایم روز

## مشارکت

تو شتابان در پی مواد و من شتابان در پی تو  
بودم.

نقص ها همچون موریانه ای درونم را آرام  
آرام به تباهی می کشاند و من ظاهری  
داشتم مانند یک انسان دیو جهل و منیت  
وجودم را احاطه کرده بود ، ناگاه خدایی را  
یافتیم که سالها گم کرده بودم از او پرسیدم .  
بارالها چرا هر دوی ما این چنین از طلوع به  
غروب ، رسیده ایم عقب مانده ایم و چرخ  
های زمان ما را از حرکت باز داشته است  
دوباره پرسیدم او کی خواهد ایستاد بدون  
اعتیاد بدون پاهای لرزان ، آیا امیدی هست  
، آرامش خاصی وجودم را فرا گرفت و این  
چنین شنیدم ، هست ، هست ، هست ،

این تغییر باعث شد بعد از سالهای قلم  
بدست گرفتم و احساساتم را بعنوان همسر  
معتاد این چنین بیان کنم.  
زمانی به خود آدمم دنیای من و تو چیست .  
هر کدام کجا هستیم و کجا ایستاده ایم .  
دنیای تو دنیای تو هم دنیای خیالی ، دنیای  
نبودن ، تو در حاشیه غرق شده ای و من به  
خیال خود نجات غرقی به دنبال تو و برای  
نجات تو آمده ام ، تو نمی بینی ، نمیشنوی ،  
حس نمی کنی ، و من به گمان خود میبینم  
، می شنوم حس می کنم و تمنا دارم این ها  
را در تو احیاء کنم. ولی افسوس هر بار تیرم  
به خطا می رفت. تو بیهوش . من هوشمند ،

## عجله

عجله یعنی تندتند حرف زدن ، عجله یعنی مدام در آینده بودن و از لحظه ی  
حال لذت نبردن . عجله باعث شک و تردید و بفران خواهد شد . عجله باعث  
می شه که من نتونم صبر و سکوت کنم . و مدام بفوانم همه چیز را با عقل  
ناسالم حل کنم و در نتیجه به همان نقطه ی قبلی برسم ، یعنی ناامیدی و  
خستگی و دنبال مقصر گشتن .

فقط برای امروز خود را از شر دو آفت عجله و دودلی حفظ خواهیم کرد .

رها کردن با عشق برای من آرامش و رشد به همراه خواهد داشت. امروز با فرد معتاد همدردی می‌کنم و برایش احترام قائل هستم هر کس را که دوست دارم از بیماری اش جدا می‌کنم و به او اجازه می‌دهم تا با عواقب مشکلاتی که ایجاد کرده روبرو شود. امروز می‌دانم که می‌توانم انتخاب کنم که عشق را اول از همه، در زندگی خود دارم.

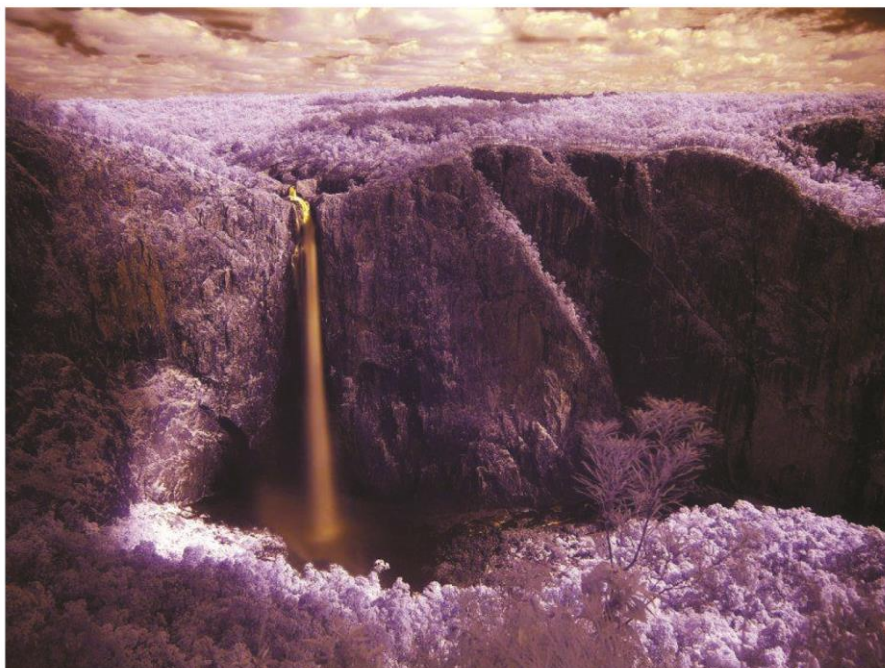
۳۱ روز در نارائان

## نامه

### رها کردن با عشق

با او صحبت می‌کردم، با هم درد و دل می‌کردیم به حرفهای هم و اظهار نظرهای هم گوش می‌دادیم من هم شنوای حرفهایش بودم و با محبت جوابش را می‌دادم. به او گفتم توانسان بسیار خوبی هستی، اما بیماری ات مرا ناراحت می‌کند. این نزدیکی و صحبت کردنها باعث شد ارتباطش با من بیشتر شود تا جائیکه سرکار دنبالم می‌آمد در روز با من تماس می‌گرفت، کم‌کم عشق را دوباره در چشمهایش می‌دیدم، تا اینکه تصمیم گرفت ترک کند. من تغییرات زندگی و رفتارم و بهبودی بیمارم را مدیون نارائان هستم. از نیروی برتر به خاطره داشتن نارائان و بهبودی رفتار خودم و عزیز بیمارم سپاسگزارم. ای نیروی برتر دوستت دارم؛ دوستم بدار.

بعد از ۲۵ سال زندگی مشترک حدوداً ۲ سال بود که اصلاً نمی‌توانستم با همسر بیمارم ارتباط برقرار کنم. هر روز از او دورتر می‌شدم و زندگی ما و فرزندانمان تلخ تر از قبل می‌شد. اصلاً نمی‌توانستم به حرفهایش گوش دهم همیشه سکوت می‌کردم یا اینکه نگاه تلخی به او می‌کردم، که از حرف زدن با من پشیمان می‌شد. با اینحال همیشه خودم را بهترین زن روی زمین می‌دانستم، به این دلیل که جرو بحث نمی‌کرد و تنها سکوت می‌کرد. اما نمی‌دانست با این کارم چه آسیبی به او می‌زنم و چقدر بینمان فاصله می‌افتد. وقتی وارد نارائان شدم، تازه معنی کلمات و رفتارها را فهمیدم. زمانیکه با کمک نیروی برترم و کارکرد قدمها، معنی عشق بلا عوض را فهمیدم، رابطه ام با همسرم به شکلی درست قوی شد.



## قدم ۲

توی زندگی هیچ وقت معنی سلامت عقل و یا عدم سلامت عقل رو نمی فهمیدم ، همیشه بخاطر عزیزان مصرف کننده ام که پسر و همسرم بودند می جنگیدم ، هر چیزی که آنها نیاز داشتند اولویت داشت و گاهی خودم و بقیه ی اعضای خانواده هم قربانی منافع بیماران زندگی می شدند . تا جایی که تصمیم گرفتم برای اینکه مخارج زندگی رو تأمین کنم که خودم عهده دارش بودم . کم نیاورم ، بهترین فکری که به ذهنم رسید ، ذهنی که پر از بیماری بود ، این بود که اجازه ندهم دخترم دانشگاهش رو ادامه بده ، برای اینکه پول بیشتری برای حمایت ناسالم از عزیزانی مصرف کننده و کمبودهایی که آنها در زندگی گذاشته بودند داشته باشم .

خداوند را بارها و بارها بخاطر آن روز سپاسگذارم ، اولین جلسه ای که به ناران آمدم ، مصادف بودن با زمانی که این تصمیم را گرفته بود . در همان اولین جلسه از سر عجزم با دوستان بهبودی مشورت کردم و تجربه گرفتم و تصمیمی را که گرفته بودم عملی نکردم . امروز این را می فهمیم که نداشتن سلامت عقل تا چه حد چشمان مرا بسته بود . و فکرم را محدود کرده بود و باعث شده بود ، تا چه حد در زندگی تأثیر گذار باشم ، کم کم با مشورت و با نیروی برترم به مسیر اصلی زندگی که همان مسیر سبز بهبودی بود برگشتم و برای هر لحظه اش از نیروی برترم سپاسگذارم .

### لیلا- س ، انزلی



## دست نیاز چشم امید

- وقتی گذشته را مرور می‌کنم به یاد می‌آید بلافاصله پس از دوران تحصیل در حالیکه هنوز معنی جوانی و زندگی کردن را نمی‌دانستم و لذتی از آن نچشیده بودم، خانواده مرا وادار به ازدواج کردند و من صاحب فرزند پسری شدم، پسری که در سالهای جوانی مایل به ادامه تحصیل نبوده و به خدمت سربازی رفت، بزودی از طرف مسئولین پادگان با خبر شدم که او اعتیاد دارد و مواد مخدر مصرف می‌کند. چون با ماهیت بیماری اعتیاد آشنا نبودم، اصلاً نمی‌توانستم آن را بپذیرم و این بزرگترین ضربه برای درهم شکستن من و زندگی شد. کنترل کردن پافشاری، خشم، و عصبانیت و ناسازگاری با بیمارم و اطرافیانم تنها روش زندگی شده بود. برای رهایی او از مصرف مواد به هر دری می‌زدم، او را در خانه بستری و حبس می‌کردم، نزد پزشک می‌بردم، شکایت می‌کردم و به زندان می‌انداختم و بعدش طاقت نمی‌آوردم و کمکش می‌کردم تا آزاد شود در حالیکه نمی‌دانستم چه بر سرش می‌آورد و بیشتر غرقش می‌کنم. همیشه احساس گناه می‌کردم و خودم را سرزنش می‌نمودم که مادر خوبی نبوده‌ام و خداوند را نیز مقصر می‌دانستم. به خاطر پا فشاریهایم جهت ترک دادن بیمارم باعث شده بودم تا او دست به خودکشی هم بزند. تا اینکه توسط مادرم و یکی از دوستان که در جلسات ناراران شرکت می‌کردند من نیز پیام بهبودی و شرکت در این جلسات را دریافت کردم. و این آغاز راه تازه‌ای برای رسیدن به معجزات بود. امروز ۹ سال است که در برنامه هستم بیمارم ۳ سال پاک بود امام دوباره لغزش کرد. اینبار دیگر مثل سالهای قبل از ورودم به جلسات رفتار نمی‌کنم زیرا در ناراران آموختم که شرایط را بپذیرم و تسلیم شوم. به این باور رسیده‌ام که توانایی اصلاح و کنترل هیچکس را ندارم و تنها می‌توانم بیمارم و دیگران را به نیروی برترم بسپارم تا هر چه به صلاح است برایش رقم بزند. امروز به خاطر آرامشم و بخاطر اینکه انجمن را دارم سپاسگزار نیروی برترم هستم.

## به همین سادگی

قبل از ورودم به جلسات ناراران آدمی ناامید و رنجور بودم و تنها، فکرم روی بیمارانم متمرکز بود، تا جائیکه اصلاً به دو فرزند دیگرم توجهی نمی‌کردم. نه تنها به آنها بلکه به خودم و نعمتهایی که داشتم بی‌توجه بودم، آنقدر برای نجات بیمارانم تلاش می‌کردم که اوضاع خانه متشنج بود و دو فرزند دیگرم نمی‌توانستند اوضاع را تحمل کنند. من با اشتباهاتم اوضاع را برای همه غیر قابل تحمل ساخته بودم. زیرا از پذیرش واقعیات فرار می‌کردم و اصلاً نیروی نیروی برترم را نمی‌دیدم با ورودم به جلسات کم‌کم فهمیدم چقدر ناتوانم، تازه متوجه شدم بعضی از کارها، انجامشان از عهده من بر نمی‌آید و باید آن را به نیروی برترم بسپارم با کار کرد قدمها از حصار انکار در آمدم و عجزم را پذیرفتم. هنگامیکه پسرم را به زندان انداختند، دست از تلاش بیهوده برداشتم. و او را به نیروی برترم سپردم این موضوع را در جلسه مشارکت نمودم و گفتم که چقدر با این کارم احساس آرامش و امید می‌کنم. بعد از اتمام جلسه یکی از دوستان بهبودی مرا در آغوش کشیده و گفت: فرزندت در آغوش نیروی برترم است و به من تبریک گفت. این پیام باعث آرامش بیشترم شد. سایر اعضای خانواده و فرزندانم از دیدن آرامش من و اینکه دیگر به این درو آن در نمی‌زنم متعجب بودند و از من می‌پرسیدند مادر نمی‌خواهی کاری بکنی؟! و من تنها به آنها امید می‌دادم و آرامشان می‌کردم. امروز این تغییر و آرامش و زندگی بهترم را مدیون نیروی برترم و ناراران هستم. از نیروی برترم سپاسگزارم.





## پرواز به سوی امید

در گذشته و قبل از برنامه من زنی بسیار بیمار بودم، حتی به سختی را می‌رفتم، تحت نظر روانپزشک بودم و وابستگی شدیدی به داروهایم داشتم. همیشه در خواب بودم و از فرزندانم که از نظر روحی و روانی به من نیاز داشت غافل بودم شدیداً پرخاشگر و عصبی بودم و مدام با اطرافیانم کتک کاری می‌کردم و فریاد می‌کشیدم، به دستور روانپزشک باید بستری می‌شدم اما شرایط مالی مساعدی نداشتم. سه بار دست به خودکشی زده بودم ولی هر بار نجات پیدا می‌کردم. بعد از آخرین بار خودکشی ام بود که توسط بیمار NA که به او وابسته بودم ادرس جلسات را پیدا کردم.

حالا چهار سال و دو ماه است که در برنامه هستم و به یاری خداوند و راهنمای خوبم که خداوند برایم انتخاب کرد، زندگی‌م دگرگون شده، امروز تمام وجودم امید خداست، امروزه در زندگی‌ام مسائل و مشکلات هست اما من آرامش دارم. امروز خدایی دارم که داشتنش جبران همه‌ی نداشته‌هایم است. دیگر آن فریادها، جیغ‌ها و بی‌خوابی‌ها در من نیست، در لحظات سختی و مشکلات با تمام وجودم اعلام عجز می‌کنم و اقرار می‌کنم که خداوندی دارم که بسیار نیرومند و تواناست و با مشورت با راهنما به دنبال راه حل می‌گردم، و نتیجه را به بازوی پر توان نیروی برترم می‌سپارم قطعاً اگر من نارائان را پیدا نمی‌کردم، امروز به تباهی کشیده می‌شدم.



# جلسات شوراى منطقه



از این پس می توانید در صورت تمایل ، پیامک های خود را (در فصول بهبودی) به شماره ۰۹۱۹۷۶۵۰۵۷۴ ارسال نموده تا پس از بررسی و انتخاب توسط شورای سردبیری ، به چاپ برسد .



## پیامک های انتخاب شده

اگر تمایل داری خودت را بشناسی باید در اوج ناراحتی ها و دلواپسی ها نگاهی به خودت بیندازی . مثل فرد متحرک نباش که با ناتوانی دست روی دست بگذارد و برای خودت کاری انجام ندهی .

### م - آمل

گاهی لازم است در نگاهی دوباره بیاموزیم که هر چیزی زیباست و فرصت شکوفایی دوباره به آن بدهیم .

### ش / مرزنگو

در این بیماری قربانی وجود ندارد . فقط داوطلب وجود دارد ... لازم بود آنچه را یاد می گیرم استفاده کنم تا بتوانم پیام رسان خوبی باشم .

### ش / آمل

نارائان غم ها و رنج ها و استرس های مرا از بین نبرد اما با ابزارهای قدم ها همه را جدا و پراکنده کرد

و با نور امید به خودم باز گرداند .

\*\*\*

پذیرش هدیه ارزشمندی است که من را به آزادی و آرامش رساند .

\*\*\*

با شرکت در انجمن شهامت پیدا کردم . واقعیت ها و تلخی های زندگی را بپذیرم ، صبور باشم ، کنترل نکنم ، رها کنم و بسپارم . به دست نیروی برتر ، مطمئناً نتیجه خوبی می گیرم .

### زنده باد نارائان

\*\*\*

پذیرش هرگز به معنی تسلیم شدن نیست ، پذیرش یعنی درک و قبول واقعیتی که هستی ، سپس تصمیم گیری در مورد درست ترین برخورد با آن شرایط .

\*\*\*

تردیدهای امروز ما ، تنها چیزی است که درک آینده را محدود می کند . بیایید با قدرت و ایمانی محکم به جلو حرکت کنیم .

### شیما - آمل

\*\*\*

با عشق ورزیدن بدون چشم داشت ، بیشتر از آنچه می دهم دریافت خواهم کرد .

\*\*\*

بعضی اوقات هر چه بیشتر تقلا می کنیم اوضاع بدتر می شود ، امروز آموختم که یکی از انتخاب های من رها کردن است . می توانم مشکلاتم را رها کنم و به خداوند بسپارم ، آری خداوند توانایی حل مشکلاتم را دارد که من قادر به حل آنها نیستم .

### م / آمل

\*\*\*

شادی پروانه ای است که هر چه تقلا کنی نمی توانی آن را شکار کنی ، باید آرام باشی تا روی شانه ات بنشیند ، شانه هایت پر از پروانه .

### ن / آمل

\*\*\*

گاهی خدا آنقدر صداقت را دوست دارد که سکوت می کند تا تو بارها بگویی خدای من ...

### ن / آمل

\*\*\*

بودن من در بهبودی به چه معناست ؟ امروز می دانم که بهبودی من راه تازه ای برای زندگی کردن است و جریان دائم از تغییرات و رشد معنوی را در بر می گیرد زیرا این منم که

به دنبال یک زندگی بهتر  
هستم .

### الهام / رشت

\*\*\*

بزرگترین اقیانوس جهان  
آرام است ، پس آرام باش  
تا همیشه بزرگ باشی .

\*\*\*

فردا یک راز است ...  
نگران نباش . دیروز یک  
خاطره بود ... حسرتش را  
نخور . اما امروز یک هدیه  
است قدرش را بدان . نمی  
توان برگشت و آغاز خوبی  
داشت می توان آغاز کرد و  
پایان خوبی داشت .

### فرگسی / رشت

\*\*\*

وقتی به خدا فکر می کنم  
قدرت می گیرم مثل بچه  
ها دستانم را باز می کنم  
می چرخم و برای امروز  
لبخند می زنم .

\*\*\*

درد کشیدن و پایداری در  
مقابل رها شدن از نواقص  
مانند ذوب شدن برف های  
قطب شمال زیباست ! امروز  
می توان با لذت این را  
تجربه کنم .

\*\*\*

خدایا ! لذت ، بیماری ست  
و درد ، شفا . از تو  
می خواهم ؛ هرگاه که از  
یادت می برم ، بیمارم را  
شفا بخشی .

\*\*\*

دیروز قصد داشتم دست  
اتفاق را بگیرم تا نیفتد !

اما امروز فهمیدم که اتفاق  
خواهد افتاد ، این ما  
هستیم که نباید با او  
بیفتیم .

\*\*\*

تنها کسی که در زندگی  
بهش تکیه کنیم و مطمئن  
هستیم که جاخالی نمی ده  
، خداوند من است .

### م / رشت

\*\*\*

خداوند به ما دو دست داده  
است . یکی برای گرفتن و  
دیگری برای دادن . ما  
مخزن هایی نیستیم که  
برای ذخیره چیزها ساخته  
باشند . ما کانالهایی هستیم  
برای تقسیم چیزها .

### ش / رشت

\*\*\*

دست به دامن خدا که  
می شویم ..... چیزهایی  
آهسته درون من به صدا در  
می آید که ..... نترس !! از  
باختن تا ساختن دوباره  
فاصله ای نیست .....

### ف / رشت

\*\*\*

پست الکترونیکی :

Email :

Payamhaynaranan

@Yahoo.com

گمنامی اساس معنوی همه سنت های ماست و یادآور این است که اصول را  
به شخصیت ها ترجیح دهیم .

## ما پیام رسانی هستیم برای آیندگان

گزارشی از کارگاه های استان ها



استان مازندران (قائم شهر)



## شعارهای بهبودی

شعارهای بهبودی به همان شیوه ی دعای آرامش برای یافتن راهنمایی معنوی معنوی در مقابله با بحران ها و چالش های پیش روی مان استفاده می شوند .

**بگذار از خودم شروع کنم**

**گوش بده و یاد بگیر**

**سخن نگیر**

**چه قدر اهمیت دارد ؟**

**ذهنت را باز بگذار**

**آسان بگیر**

**فکر کن**

**مهمترین کار اولین کار است**

**فقط برای امروز**

**رها کن و به خدا بسپار**

**روز به روز**

**زندگی کن و بگذار زندگی کنند**

**سرت به کار خودت باشد**

**اصول بالاتر از شخصیت هاست**

**با عشق رها کن**

**رفتار سپاسگزارانه داشته باش**

**دیگر بیشتر از این تنها نیستی**

**به جلسات برگرد**

**پیشرفت نه کمال**

**فهرست راهنما**

# فقط برای

برنامه‌ی نارائان به من آموخت که چگونه تمرکز بر روی خود و داشتن حد و مرزی سالم در تمام روابطم را حفظ کنم.

در اعماق وجود احساس می‌کردم که بعضی از رفتارها قابل قبول و بعضی غیر قابل قبول هستند. وقتی دیگران حد و مرز مرا رعایت نمی‌کردند، دلسرد و عصبانی می‌شدم و باور کرده بودم که یک قربانی بی‌دفاعم. با گوش دادن به سایر اعضا، مشارکت کردن و خواندن نشریات، شروع به درک این مسئله کردم که پسر من مسئول اعمال خود و جواب‌گوی آنهاست. شعار «زندگی کن و بگذار زندگی کنند» کم‌کم برایم معنا پیدا کرد و به من یاد داد که احترام متقابل می‌تواند جایگزین مشاجره و رنجش شود.

هنگامی که تصمیم گرفتم خودم را تغییر دهم، حد و مرزی مشخص کردم تا با کشیدن خطی به این دست‌درازی‌ها پایان دهم. متوجه شدم بعضی‌ها از حد و مرزی که برای خودم گذاشته بودم خوشحال نبودند اما رفتار روراست و صادقانه‌ی من نشان داد که من حق دارم مورد احترام واقع شوم. دیگر سوء استفاده‌های پسر من مثل دیر آمدن به خانه یا گم کردن کلیدهایش را نمی‌پذیرفتم. از پرداخت صورت حساب‌هایش دست برداشتم و دیگر بیشتر از این به پسر «کمک» نکردم. وقتی پسر من متوجه شد که من نسبت به حد و مرزهای خود جدی هستم. به جستجوی کمک برای خود پرداخته و وارد یک برنامه‌ی بازپروری شد و بهبودی خود را آغاز کرد. قرار دادن حد و مرز برای خودم کار آسانی نبود. باید به میل شدیدم در کنترل کردن او پی می‌بردم و به نیروی برترم اعتماد می‌کردم و مطمئن می‌شدم که او برای پسر من برنامه‌ای در نظر دارد. مشکل‌ترین قسمت داشتن حد و مرز و حفظ آن، این بود که آنرا با عشق انجام دهم. نتیجه‌ی این عمل شجاعانه، خشنودی بی‌پایانی بود.

مراقبه‌ی روزانه: امروز می‌دانم فرصت دادن به فرد معتاد برای روبرو شدن با نتایج رفتارهایش، کاری است برخاسته از عشقی بی‌انتها.

«من پیشرفت‌هایی که داشته‌ام را می‌بینم و سرانجام در حال بازیابی زندگی‌ام هستم. یاد گرفتم حدودی مشخص نمایم، از خودم مراقبت کنم و با کمک نیروی برترم تغییر کنم. امروز قادر هستم تا در زندگی‌ام تصمیماتی بگیرم که هرگز حتی خوابش را هم نمی‌دیدم که بتوانم از پس آنها بریایم.»





# نامه ها

