



پیام بهبودی

■ سال سوم ■ شماره هشتم ■ بهار ۹۴

نشریه داخلی انجمن نارانان و نارائین ایران

نارانان

جواهر همیشه درخشان...



تفسیر من از حقایق آرامش

My Comment of The Calm Praper

معجزه‌ی نارانان

Miracle Naranan

شاد و شاکرم

happy and Thankful

فهرست

- ۴ تفسیر دعای آرامش برای من
- ۵ برداشت قدم سوم
- ۶ جدول
- ۷ سپاسگزاری
- ۸ اطلاعیه
- ۹ اعلام عجز
- ۱۰ مشورت کردن
- ۱۱ وقتی کنترل نمی‌کنم
- ۱۲ رویای من از سنتها
- ۱۴ شیرینی روزهای تلخ
- ۱۵ نامه یک نارائین به خانواده
- ۱۶ برداشت قدم ۷
- ۱۷ داده‌های شیرین نارائان
- ۱۸ آسمان آبی
- ۱۹ یک صندلی برای من
- ۲۰ درک واقعیت آغاز بهبودی
- ۲۱ معجزه نارائان
- ۲۲ پیامک
- ۲۳ شاد و شاکرم

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان‌های بهبودی و تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید، نامه‌های خود را در یک طرف صفحه به صورت خوانا و روشن با ذکر نام به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید. مجله پیام بهبودی نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آن‌ها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند. از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاسگزاریم.

پیام بهبودی

سال سوم ■ شماره هشتم ■ بهار ۹۴

نشریه داخلی انجمن نارائان و نارائین ایران

مسئول نشریه و سردبیر: فرزانه ر.

ویراستار: جهان تاب

گرافیکست: نیلوفر

شورای سردبیر: ماندانا، ساچلی، ثریا

با همکاری: شهاب علی، پروانه، طوطی

پست الکترونیکی:

Payamhaynaranan@yahoo.com



تمرکز روی خودم

تا حالا تو این کنسرت ها گروه هایی که رقص مثل هم دارن رو نگاه کردی؟ یعنی یه تیم رقص!

کاری که اونا میکنن چیه..؟

جلوی آینه هر روز تمرین میکنن تا حرکاتشون مثل هم شه، کلی تمرین و تلاش میکنن، هر کدوم سعی میکنن بهترین خودشون رو ارائه بدن..

ما تمریناتشون رو نمی بینیم همیشه اجراها رو می بینیم، اونا اگه میخوان رقص هماهنگی داشته باشن، هیچ موقع نگاه نمی کنن به نفر کناریشون، یا حواسشون به هم تیمیشون باشه، هرکس فقط به حرکتی که میخواد بکنه تمرکز و فکر می کنه، چیزی که تمرین کرده رو اجرا میکنه، اگه هرکسی به حرکت خودش فکر کنه، سعی کنه وظیفه ی خودشو انجام بده همه بهترین اجرا رو مبینن... و اما ما...

ما هم باید تمرکز مون رو سمت خودمون بیاریم، ببینیم داریم چیکار میکنیم و نگاه کنیم چقدر سعی می کنیم به کارای خودمون فکر کنیم، این که اتفاقاتی که در طول روز افتاد من چی کار کردم؟ و عکس العمل من چی بود؟

فکر کردن به مشکلات دیگران، بالا پایین کردن تیپ و شخصیت دیگران درست مثل این میمونه که ما جای اون رقصنده همش حواسمون روی هم تیمیمان باشه در این صورت اجرا خوب انجام نمیشه و تماشاگران خسته میشن!

یکی از مهمترین چیزهایی که در انجمن یاد گرفتیم این بود که روی کار خودم تمرکز کنم و امروز سعی کنم بهترین خودم باشم این جوری میتونم یه الگو برای انجمنم باشم، اون وقت هستش که بیهو سرمو بالا میارم مبینم که چطور تماشاگران برام دست میزنن. میلاد

با سلامی گرم خدمت همه دوستان و همدردان عزیز در سرتاسر دنیا

تبریک صمیمانه ما را برای آغاز سال جدید پذیرا باشید. خوشحالیم که توانسته‌ایم در بهار ۹۴ در خدمت شما دوستان و همراهان عزیز باشیم امیدواریم در هر نقطه از دنیا که هستید بهترین روزهای زندگی خود را سپری کنید امیدواریم آنقدر صبور بودن در تک تک شما عزیزان تقویت شده باشد که هیچ غمی نتواند مانند گذشته شما را برنجاند. میدانیم که این روزها خسته از کار خانه شده اید اما وقتی آغوش گرم و صمیمانه خانواده را تصور می‌کنم تمام خستگی و نگرانی‌ها از ما دور میشود، وقتی نشستن صمیمانه بر سر سفره هفت سین امروزمان را تجسم می‌کنیم آرامشی غنی در ما شکوفا میشود خوشحالیم که امروز می‌توانیم با وجود کمبودها با آرامش در کنار عزیزانمان زندگی کنیم و توانستیم از سفر سبز نارائان اصول روحانی را برداشته و آنها را در زندگی خود بکار گیریم. امروز توانسته در کنار بیمارانمان شاد و شاکر باشیم از آمدن به جلسات پشیمان نیستیم و هیچ فصل از زندگی مان را بدون خدمت به نارائان سپری نمی‌کنیم و با دنیای امروز از هیچ تلنگری نمی‌جراسیم و عاشقانه دست در دست نیروی برتر به امید روزهای بهتر زندگی می‌کنیم و آرزو می‌کنیم که همه خانواده‌های در حال عذاب از اعتیاد به خانواده بزرگ نارائان بییوندد و قدر دان زحمات تمام دوستانی هستیم که حافظ نارائان هستند و از خداوند کمک می‌خواهیم که با صداقت دریابیم که چگونه زندگی آرام و عاشقانه ای را سپری کنیم.

باتشکر. فرزانه /

تفسیر من از دعای آرامش

خداوندا: کسی را به نام صدا می‌زنیم که هیچ کس این نام را ندارد و باور داریم که هست. **آرامش:** طلب از یک نیروی مافوق بشر که قابل قیاس با هیچ کس و هیچ چیز نیست. ما با اعتماد قوی خواهان خواسته‌هایمان هستیم، در درجه اول آرامش است. آرامشی که در نیروی برتر وجود دارد و قرار است به من هدیه شود. فقط کافی است به نام خودش صدایش کنیم. خداوندا! **عطا فرما:** به من بخشش بده، سیرابم کن، متحولم گردان، چون تو توانایی و می‌توانی. **تا بپذیرم:** خداوندا رضایت خاطر تو لازمه پذیرش من است، کمک کردن تو یعنی عمل کردن من (رسیدن به آسودگی)، و قبول کردن هر آنچه که سر راه من قرار می‌گیرد. آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم: اقرار به ضعف انجام دادن چیزهایی که به خودت اختصاص دارد و فقط در توان توست و من نمی‌توانم.

شهامتی که تغییر دهم.

شهامت یعنی جرأت - قوت - توانایی، درخواست من از خداوند است تا بتوانم طریقه دعا کردن و رفتن به درگاه او را بدانم و به او نزدیک‌تر شوم. ترسهایم را بگیر تا به تو نزدیک شوم برای رسیدن به آرامش. **آنچه را که می‌توانم:** نیاز به ذهن و فکر باز دارم. که تو به من می‌دهی تا درست تشخیص دهم. **و بینشی که تفاوت این دو را بدانم:** اینقدر توانایی بده تا فرق من و تو را ببینم. فرق بین قدرت تو و توانم را لمس کنم. فرق بین داشته‌ها و نداشته‌هایم را ببینم.

خداوندا: اقرار به ناتوانی‌ام را می‌پذیری؟

قدرت و شهامت می‌دهی؟

من با لحظه‌ای آرامش طالب پذیرش - تغییر - شهامت و بینش از سوی تو هستم. " آمین "

زری



تجربه

پرداشکت از قدم سه

هر چه زندگی گذشته را مرور می‌کنم، یا رد پایی از آن نمی‌بینم یا آنقدر کم‌رنگ است که نمی‌توانم ببینم. در قدم یک، به عاجز بودن خود و تسلیم شدن در مقابل عجزم آگاه شدم، حالا باید ببینم چگونه می‌توانم از کلمات ساده و بامعنا، استفاده بهینه نمود.

در قدم دوم، این امید را پیدا کردم که توانستم امیدوار باشم و ایمان پیدا کنم. وقتی که ایمان در من زنده شد، مشورت کردن را یاد گرفتم و به سلامت عقل رسیدم و به این باور رسیدم که بتوانم زندگی خود را به نیروی برترم بسپارم.

در قدم سوم: ایمانم قوی‌تر شد و زندگی خود را به نیروی برترم سپردم؛ و روح خود را با روح او یکی نمودم. دیگر هیچ نگرانی و ترسی در من وجود ندارد.

در قدم سوم سعی می‌کنم ترسهایم را به دور بریزم و شهامت و شجاعت پیدا کنم، چون قدم سه شاه کلید قدم هاست، باید خوب کار کرد.

در زندگی گذشته برای من تصمیم می‌گرفتند، ولی حالا می‌خواهم خودم برای خودم تصمیم بگیرم نه دیگران. قدم سوم به من تمرین تصمیم گرفتن را یاد داده، می‌خواهم مسیر زندگی‌ام را در این قدم یاد بگیرم و به آن اعتماد داشته باشم. در این قدم حق انتخاب پیدا می‌کنم.

(عفت)

خداوندا، نامت را در زبان من جاری کن (آمین).

لیست خواسته‌ها

وقتی وارد جلسه قدم شدم، احساس کردم که بعد از جلسه‌ها حال من خوب می‌شود. دریافتم که باید عجزهایم را بیان کنم، گریه‌ها - ناله‌ها و شکایت‌های من بود که روز به روز مرا به آخرهای قدم یک می‌رساند. بهتر است که انکار کنار برود، پذیرش و آرامش با من همراه باشد. قدم یک تمام شد و راهنما به من گفت که حالا لیست‌ها را بنویسید، من خندیدم و گفتم که این لیست را قرار است چه کسی ببیند و بخواند و برای من تهیه کند. اعضای گروه همه این سوال برای‌شان پیش آمد. راهنما گفت: یکی را برای نیروی برتر خود انتخاب کنید و لیست را به او بدهید، چند سال از تهیه این لیست می‌گذرد و من هر وقت آن را می‌خوانم می‌بینم که؛ چقدر کم ظرفیت بودم و طاقت نداشتم. حالا به آن لیست می‌خندم و از نیروی برترم تشکر می‌کنم که در آن زمان خواسته‌هایم را در اولویت قرار داد و آنها را برایم رفع و رجوع کرد. آن موقع بود که معجزه را به عینیت درک کردم.

(ش)

جدول کلمات

اصطلاحات و واژه یابی

خطاها - تقصیرها - دیوانگی - نقش - سلامت عقل - تلخ - جرات - اعتراف - ترازنامه - خصومیات - پذیرش - انتقاد - متنفر - موشکافانه - سرزنش - بی باکانه - قوت - ایثار - اتکا - نواقص اخلاقی - خودشناسی - شهامت - موفقیت - بهبودی - تهیه - مهربانی - اعتماد - بخشندگی - ضرر - توانایی - رهایی - وحشتناک - بهانه تراشی - ناامید - نفع - خودمان

جدول قدم پنجم:

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ش	ه	ا	م	ت	ا	ر	ه	م	ا	ن	ز	ا	ر	ت
خ	د	ی	و	ا	ن	گ	ی	س	ر	ز	ن	ش	ه	س
ط	د	ا	م	ت	ع	ا	ت	ا	ی	ص	و	ص	خ	ل
ا	ن	ق	ش	ه	ن	ا	ف	ا	ک	ش	و	م	ن	ا
ه	خ	و	د	ش	ن	ا	س	ی	ی	ی	ا	ه	ر	م
ا	ت	ا	ر	ج	ا	ی	ن	ا	ب	ر	ه	م	م	ت
ب	ق	ا	ن	ت	ق	ا	د	ا	ر	ف	ن	ت	م	ع
ی	ا	ی	ق	ا	ل	خ	ا	ص	ق	ا	و	ن	ر	ق
ب	ق	و	ت	ی	ی	ا	ن	ا	و	ت	خ	ل	ت	ل
ا	ت	ی	ق	ف	و	م	ا	ن	ا	م	د	خ	ر	ب
ک	ا	ت	ک	ا	ا	ی	گ	د	ن	ش	خ	ب	ز	ه
ا	ی	ش	ر	ی	ذ	پ	د	د	ی	م	ا	ا	ن	ب
ن	ض	ر	ر	ن	ف	ع	ک	ا	ن	ت	ش	ح	و	و
ل	ع	ا	ر	ر	ا	ف	ا	ه	ر	ی	ص	ق	ت	د
ب	ه	ا	ن	ه	ت	ر	ا	ش	ی	ه	ی	ه	ت	ی

راهنمای حل جدول:
در این جدول با پیدا کردن کلمات و خط کشیده روی آن‌ها
حروفی که باقی می‌ماند با ردیف کردن آن پشت سر یکدیگر
رمز جدول از اصول روحانی قدم سوم به دست می‌آید.
توجه: تنظیم این جدول بر اساس کتاب راهنمای دوازده قدم می‌باشد.

رمز جدول شماره قبل:

صداقت - مراقبت - خودشناسی

از همه دوستانی که در فرستادن رمز جدول شماره قبل به ما
یاری رساندن تشکر میکنیم.

فغانه - سمیرا - زهرا - (چالوس) فاطمه - ظاهره (آمل) آریتا - معصومه -
رویا (نوشهر) صدیقه - محمد (تنکابون) مهرانه - سوسن - عاریا - جواد (ساری) ایلا
- زهرا - ربابه - معصومه (فسا) مریم - نازنین - حسین - ترگس - فاطمه - فریبا
- سعیده - بهاره - زهرا - لیدا - مبین - سعیده - اعظم - مجتبی - اکرم -
محمود (گیلان) الهه - پروانه - سعیده - معصومه - سارا - افسانه - مرجان -
حمیده - (کرج) سعید - عباس - شوکت - صدیقه - ناله - صدف - فائزه - سکینه
- هستی - شهین - سفیه - مروارید - (تهران) گلی - فاطمه - نفیسه - مهناز -
فاطمه - (اصفهان) شهناز - توتو - ایمان - هادی - ام البنین -
افسر (کرمانشاه) نجمه - معصومه - زهرا - ناهید - گلی (بوشهر) حامد - اصغر -
علی - مریم - حکیمه - معصومه - زهرا (بروجرد) مهرنوش - توران - سودابه -
شعسی - ربابه - محمد حسین - حمید (فولاد شهر) ترگس - سعیده - فاطمه -
حمیرا - (تبریز) میترا - حمیده - فیروزه - تبسم - گیتی - (سندج) مهتاب -
اعظم - زری - مریم - هادی - محمود - حجت (شیراز) فرشته - ترگس - آرزو -
فتانه (جوانرود) کبری - زهرا - معصی - سیما - (زنجان)

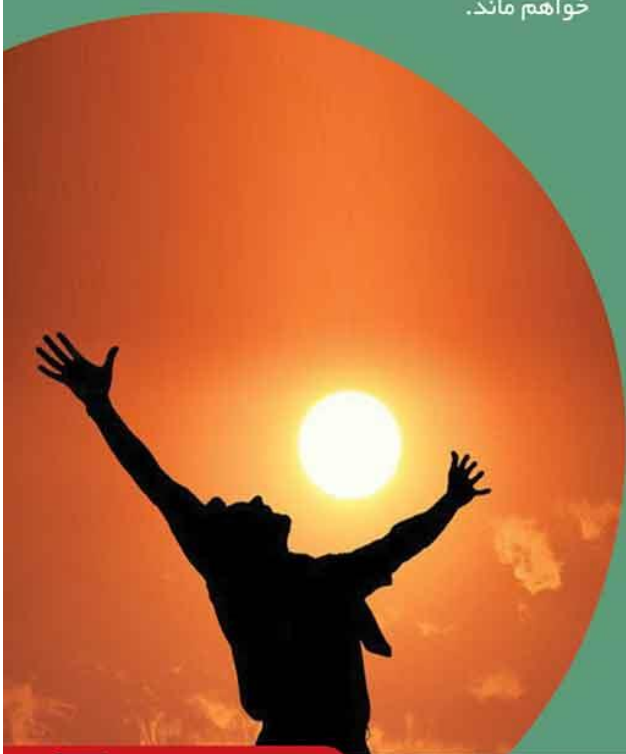
— سپاسگزاری —

وجودم را در برگرفته و خادم برنامه هستم. تعدادی هم رهجو دارم که تجربه‌های تلخ گذشته ام نور راه آنها می‌شود. من خادم برنامه‌ام، چون راه دیگری برای سپاسگزاری از نیروی برترم پیدا نمی‌کنم. امروز درک متقابل و درک بیماری اعتیاد در زندگیم نمایان شده و این را مدیون برنامه هستم و بابت این لطف بزرگ تا روزی که زنده‌ام، خادم خواهم ماند.

روزهایی را به یاد می‌آورم که لحظه‌ای آرامش نداشتم، شب و روزم سیاه و تاریک بود و تاریکی مطلق، مصرف‌کننده هر روز موادم را تغییر می‌داد و من هر روز پریشان‌تر می‌شدم، دلم نمی‌خواست لحظه‌ای بخوابم، فقط کنترل می‌کردم. همه‌رگ و پی وجودم شده بود بیماری اعتیاد، معتاد آرام و شاد و خوشحال فقط در پی مصرف مواد بود و من باید کرایه خانه و کل هزینه‌های زندگی و مدرسه بچه را پرداخت می‌کردم. خسته بودم، جسمم و روحم از بین رفته بود. دلشوره و نگرانی امانم را می‌برید و من راه چاره‌ای جز فکر خودکشی و مرگ نمی‌دیدم. گاهی فکر بیمارم می‌گفت؛ شلنگ گاز را پاره کنم و از شر این زندگی نکبت بار خلاص شوم. با تمام وجود جیغ می‌زدم و گریه می‌کردم، روزهای آخر آنقدر خسته بودم که دیگر دعا هم نمی‌کردم تا چیزی درست شود. فقط می‌گفتم خدایا راضی‌ام به رضای تو، شاید این زندگی من است و تا آخر عمر باید این جوری زندگی کنم. ناگهان معجزه خداوند اتفاق افتاد و من با برنامه آشنا شدم، به‌وسیله همان معتاد آشفته.

وارد برنامه که شدم، از همان اول فهمیدم اینجا جای من است و اگر قرار است برای زندگیم اتفاقی بیفتد همین‌جاست. تسلیم صددرصد راهتما شدم، اگر به من می‌گفت کاسه زهر سر بکش دیگر اما و اگری نبود.

امروز بعد از گذشت ۵ سال با اینکه مصرف‌کننده را دارم، زندگی زیبا و قشنگی هم دارم، آرامش همه





NAR-ANON HEADQUARTERS

WORLD SERVICE OFFICE

FAMILY GROUPS

۳۱ دسامبر، ۲۰۱۴

طبق درخواست RSC آنچه در زیر می آید مواردی است که مورد بررسی قرار گرفته :

- ۱- ایران RSC با همکاری دفتر خدمات جهانی نار انان (بر اساس موافقتنامه) حق این را دارد که نشریات نار انان را چاپ ویا بفروش برساند .
 - ۲- درباره استفاده از کلمه روحانی برای ترجمه کلمه Spiritual به جای معنویات آنجاییکه در نشریات NA کلمه روحانی استفاده و بر اساس قوانین ایران مورد تایید قرار گرفته است - نار انان هم ان را دنبال می کند و مطابق آن عمل می کند .
 - ۳- دفتر خدمات جهانی نار انان در خواستی مبنی بر استفاده نکردن نام در پانویست های نشریه ۱ از طرف ایران دریافت کرد که می خواهند به جای آن کلمه گمنام را جایگزین کنند. دفتر خدمات جهانی این درخواست را مورد تایید قرار داد . این تایید منحصرآ مربوط به همین نشریه می شود.
 - ۴- در خواست برای فایل صوتی از روی نشریه نار انان مورد بحث قرار گرفت . در این زمان قرار شد که نشریه ایی که قرار است مورد استفاده قرار بگیرد ابتدا مورد استفاده قرار گرفته باشد . در ضمن پیشنهاد شد تهیه فایل صوتی به بعد از امضا توافقنامه از سویدی ۵ بحث درباره نیاز به داشتن داستانهای و تجربیات برای ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم نار انان که نیاز مبرم برای آنها وجود دارد مورد بررسی قرار گرفت و به دلیل اینکه نیاز به اجاره -AL- ANON.NA وجود دارد ، در حال حاضر کنار گذاشته شد تا راههای دیگری پیدا شود
- دفتر خدمات جهانی نار انان هر چند وقت یکبار که لازم باشد به جلسه اسکایپ با نار انان منطقه ایران خواهد داشت .
در ماههای اخیر ما امیدوار هستیم که بتوانیم فهرست نشریات ترجمه شده را تمام کرده و تعداد بیشتری از آنها را برای استفاده نار انان در ایران قرار دهیم . من از کمک ، راهنمایی و صبر تمام کسانی که همکاری می کنند متشکر هستم . با همکاری هم هیچ کاری غیر ممکن نیست .

با تشکر کتی خالدی

ریس دفتر خدمات جهانی نار انان



آدرس های الکترونیکی کمیته های شورا

iran-rsc@yahoo.com	پست الکترونیکی شورای منطقه:
www.khmir.ir	وب سایت نار انان ایران:
www.nar-anon.org	وب سایت جهانی نار انان:
naranon.address@gmail.com	پست الکترونیکی کمیته آدرس ها:
nashriyat_shora@yahoo.com	پست الکترونیکی کمیته نشریات:
payamhaynaranan@yahoo.com	پست الکترونیکی کمیته فصلنامه:
Translate-nar@yahoo.com	پست الکترونیکی کمیته ترجمه:
et.shora@yahoo.com	پست الکترونیکی کمیته اطلاع رسانی:

عجز

از نظر من، عجز یعنی زمانی که در برابر مشکلات خود احساس کنی؛ دیگه به آخر خط رسیدی و دیگه کاری ازت برنمی‌یاد و از همه کس و همه چیز ناامید شدی و به زانو درآمده باشی. وقتی که برای حل مشکلات به همه کس و همه چیز چنگ انداخته و جوابی نگرفته و دل‌شکسته باشی.

عجز یعنی فهمیدن اینکه؛ فقط خودم هستم که می‌توانم به خودم کمک کنم و دست و پا بزنم و تمام تارهایی را که دور خودم تنیده‌ام پاره کنم و در مسیر بهبودی قرار بگیرم. خوب می‌دانم که این راه فقط نارائن است.

تلاش کنم که یاد بگیرم چگونه با مشکلاتم کنار بیایم و بتوانم آنها را حل کنم. فقط و فقط در کارهایم از نیروی برترم کمک بگیرم و به او عشق بورزم و ایمان داشته باشم که؛ آنجایی که راه نیست او راه را می‌گشاید.

پروین



به نام او که آسایش دل‌ها و آرایش کارها با نام زیبای اوست. ترس و استرس، همیشه همراه من بود. نگرانی در چشمانم موج می‌زد. به همه چیز گیر می‌دادم و با خودم حرف می‌زدم که چرا همیشه من؟ و به فکر فرو می‌رفتم. ایمانم ضعیف شده بود، هیچ چیز را نمی‌توانستم حس کنم، دنبال بهانه بودم تا گریه کنم. وقتی در این شرایط قرار می‌گیرم، منفی‌نگر می‌شوم. وقتی دکتر گفت که از پسرم آزمایش خون برای چکاب می‌گیرد، ترس تمام تنم را گرفته بود و خیال‌بافی می‌کردم. چند روز، حال روز خوبی نداشتم و کاسه‌ی چه کنم را به‌دست گرفته بودم تا اینکه سر بر آسمان بلند کردم و عاجزانه گفتم؛ خداوندا، خودت دادی پس خودت هم می‌دانم نگاهش می‌داری، تسلیم شدم و فرزندم را رها کردم. از او کمک خواستم و صبر کردم و ایمانم را جایگزین ترسها یم نمودم. با حرف زدن با راهنما و اعتماد کردن به حرف‌هایش، قوت قلب گرفتم. وقتی جواب آزمایش دستم رسید، همه چیز خوب بود و معجزه را دیدم، در برابر افکارم اعلام عجز کردم و خجالت کشیدم. آموختم که مشکلاتم را به نیروی برترم بسپارم و از سر راهش کنار بروم، و به او اعتماد کنم. همواره دعا می‌کنم که لبخندش همراه همه همدردهای من باشد. زهرا

مشورت کردن

من در زندگی خیلی کم مشورت کرده‌ام، زیرا همیشه عجول و خودخواه بودم و دوست نداشتم از نظرات و تجربیات دیگران استفاده کنم. اکثراً به بن‌بست می‌خوردم تا جایی که دیگر طاقت تجربه کردن تلخی‌ها و شکست‌ها را نداشتم. بعد از آشنایی با نارائان تصمیم گرفتم غرورم را بشکنم و دانستم که همیشه باید اول فکر کنم بعد مشورت و تصمیم به انجام کار درست را بگیرم. البته گفتن این عبارتها آسان است، اما به زبان اجرا که می‌رسد انجامش برایم سخت است و بارها دچار تردید شده‌ام، ولی وقتی با راهنمایم صحبت می‌کنم راحت‌تر با خودم کنار می‌آیم.

در مشورت، اول از همه باید بپذیریم که نقص داریم، باید بپذیریم که تغییر کرده‌ام و نباید خود رأی باشم و از نتیجه مشورت هر چه که باشد ترسم. همیشه نباید منتظر نتیجه دلخواهم باشم. خوشبختانه اکنون که در اول راه هستم و با اینکه تازه سعی در تغییر خود کرده‌ام، نتیجه این تغییر در زندگی‌ام بسیار مشهود است.

بارها و بارها در شرایط سخت روحی تصمیم به کارهای احمقانه‌ای گرفته‌ام ولی با مشورت راهنما و دوستان بهبودی، به موقع توانسته‌ام زندگی‌ام را نجات دهم. این پذیرش مرا از مهلکه نجات داده و همیشه با خود می‌گویم؛ تو تازه وارد هستی و افکارت به درد نمی‌خورد، خودت را به دست انجمن و راهنما بسپار. « فریبا »

مشورت یعنی همفکری در رابطه با موضوعی که دغدغه ذهنی ما است و خودمان به تنهایی قادر به حل آن نیستیم. در گذشته چون سلامت عقل نداشتم به جای اینکه از اشتباهاتم درس بگیرم، آنها را تکرار می‌کردم و تکرار اشتباه یعنی دیوانگی. امروز مشورت با راهنما و درس گرفتن از تجربیات دوستانم و همدردان، باعث می‌شود که با عجله راه نروم و به رشد برسیم. تجربه: وقتی وارد جلسات گروهی نارائان شدم، به خاطر مشکلات فراوانی که داشتم به بن‌بست و انتهای خط در زندگی رسیده بودم. احساس پوچی و ناامیدی می‌کردم و به همین خاطر چند بار دست به دیوانگی‌های بچه‌گانه و احمقانه زدم. با ورود به جلسات و کار کردن قدم، یاد گرفتم که با مشورت می‌توانم ذهن خود را از بیماری‌هایی که مثل خوره تمام وجودم را تسخیر کرده بود نجات یابم و به راه‌حل‌های بهتری فکر کنم. وقتی با کمک راهنما و ابزارهای برنامه، ذهنم را از افکار منفی و سردرگمی و ناامیدی به سوی افکار مثبت و امید به زندگی سوق می‌دهم، به آرامش می‌رسم. با مشورت کردن به این باور رسیده‌ام که مشکلات من موقعیت‌هایی هستند که با حل آنها به رشد رسیده و قوی‌تر می‌شوم. از نیروی برترم می‌خواهم که همه کمبودهای اخلاقی و رفتاری مرا برطرف نماید. «آمین» «زهرا»

وقتی کنترل نمی‌کنم چه احساسی به من دست می‌دهد؟

وقتی کنترل نمی‌کنم احساس سبکی و راحتی به من دست می‌دهد. احساس می‌کنم که شانه‌هایم دیگر سنگین نیستند. چون با کنترل نکردن رها می‌کنم و همه چیز را به دستان پرتوان نیروی برترم می‌سپارم. با کنترل نکردن خود را مسئول رفتار دیگران نمی‌دانم و به آرامش می‌رسم.

مدتی بود که از خانواده‌ام دلگیر بودم و دائم آنها را کنترل می‌کردم، چون طبق میل من رفتار نمی‌کردند. حالم بد می‌شد و توقع من بالا می‌رفت، ولی خدا را شکر در یک مهمانی که همراه آنها بودم سعی کردم رفتار آنها را همان طور که هست بپذیرم و جنگ نکنم و دست از کنترل بردارم. چون من تلاش کردم، خداوند نیز معجزه‌ی خود را به من نشان داد. در مهمانی به من خیلی خوش گذشت و احساس آرامش کردم. در واقع رفتار آنها تغییری نکرده بود، این من بودم که تغییر کرده بودم و سعی کردم طبق گفته‌ی دوستی که می‌گفت این جور مواقع سعی کن کر و کور باشی، عمل کنم. (معصومه)

وقتی کنترل نمی‌کنم

حس خوبی دارم. حس آرامش و آسایش درونی دارم. انگار هیچ درد و رنجی نمی‌کشم، وقتی آرامش دارم، یعنی خوشحالم، یعنی در زندگی آرامش پر معنا و سکوت پر معنا وجود دارد. وقتی کنترل نمی‌کنم، یعنی ذهن من باز است و بهتر می‌توانم از خودم مراقبت کنم و یا خودم را تغییر دهم.

فقط برای امروز

زندگی جدیدی را شروع کردم و فقط برای امروز می‌خواهم زندگی کنم. چون حق زندگی کردن دارم. فقط برای امروز می‌خندم چون به نیروی برترم ایمان دارم و می‌دانم مراقب من است و از من حمایت می‌کند. فقط برای امروز به جلسه می‌روم و ذهن خود را باز می‌گذارم تا از تجربه‌ی دوستانم استفاده کنم. فقط برای امروز به جای کنترل کردن بیمارم، نشریه می‌خوانم و ذهنم را تقویت می‌کنم. (نسترن)



رویای من از سنت‌ها

به پاس خدمت چندین ساله دوستان، به یاد عشق بلعوض یاران، همت والای تازه واردان، سلامی به بلندای پاک‌ی بیماران، تشار لطف قدم رنجه دوستان، خوش آمدید به دیده منت می‌نگریم. این است پیام نارائان در زندگی ما که می‌گوییم: بیمارم، ای اسیر چنگال قوی اعتیاد، من تو را درک می‌کنم، من تو را حمایت می‌کنم. من تو را دعا می‌گویم و به نیروی برترم می‌سپارم. نگرانی چشم‌هایت را از من پنهان نکن، امروز من آشنای با نارائانم، قدر پاک‌ی بلند تو را قدم‌ها به من آموخت. قدر پاک‌ی با مشقت جمع شده تو را سنت‌ها به من آموخت. درود بر آنان که نهال زیبای نارائان را در شهر آسیب دیده ما کاشتند، با مشقت آبیاری نمودند و شاخ و برگ‌های آن را مزین به قدم و سنت نمودند. می‌دانید نارائان با من چه کرد؟ آن جوان رعنا در جوی آب افتاده را؟ آن عزیز ژنده‌پوش سر بر زانوی غم نهاده و آن نوجوان صورت تکیده و هراسان در تنگنای بن‌بست کوچه‌ها نشسته؟

دعای عجز، سلامتی، عافیت و دوری از این درد تشارش می‌نمایم. درود بر آنانکه با هر لغزشی قدمی به اعتیاد نزدیک اما صدها قدم از آن دور می‌شوند. درود بر آنانکه پاکند و در پاک‌ی می‌مانند. اعتیاد، ای درد مهلک قرن اخیر! ای که بر زندگی عزیزانمان سایه افکندی، چشم‌های زیبایشان را پر از خاک و آرزوهایشان را در دل گور پنهان نمودی! امروز از تو ترسی ندارم، می‌دانی چرا؟ زیرا دوازده سنت حاکم به جان و قلب ما، اصول جلسات ما و نیاز امروز زندگی ماست. درود بر او که با دوازده سنت از نو به من زندگی آموخت. درک من از دوازده سنت به عنوان زیباترین تجربه زندگی بود. وارد یکی از جلسات شدم، کسی کنار در با لبخندی زیبا ایستاده مرا محکم در آغوش گرفت. مگر او مرا می‌شناخت؟ مگر درد مرا می‌دانست؟ آری او مرا می‌شناخت، او خوش‌آمدگو بود و من تازه وارد. درود بر روحانیت این خدمت که زیر بنای سنت اول است. محبت، یکدلی، صفا و یکرنگی. نشستیم، همه به من تبسم می‌زدند و مهربانانه خوش‌آمد می‌گفتند، از همه تواضع و فروتنی می‌بارید، بارانی از عشق، آنکه اسمش گرداننده بود از همه متواضع‌تر بود. عجب! مگر می‌شود؟ کم‌کم احساس ترس و غریبی از من دور شد، می‌دانید چرا؟ زیرا نارائان بالا و پایین ندارد. رئیس و مرنوس و فقیر و غنی ندارد، جدید و قدیم هم ندارد، حتی جدیدها ارجح‌ترند و این حکایت سنت دوم بود. گوش دادم، همه از دردها و رنج‌های من گفتند، حتی همه سؤال‌های مرا مطرح می‌ساختند. عجب شباهتی! درد مشترک بود. آری درد اعتیاد، درد قربانیان جوان. سنت زیبای سوم، حالا من عضو آن انجمن بی‌همتا بودم و در همان لحظات اول پیام جلسات را گرفتم. مستقل بودن گروه و تأثیرگذار نبودن کارها و حرف‌هایشان بیانگر سنت چهارم بود. در خارج از جلسات نیز

سنت زیبای سوم، حالا من عضو آن انجمن بی‌همتای بودم و در همان لحظات اول پیام جلسات را گرفتم. مستقل بودن گروه و تاثیرگذار نبودن کارها و حرف‌هایشان بیانگر سنت چهارم بود. در خارج از جلسات نیز تحت‌تاثیر سنت چهارم ناراضان بودند و به خوبی از بیمارانشان یاد می‌کردند و از سختی‌های آنها می‌گفتند.

تنها هدف اصلی آنان پیام‌رسانی به خانواده‌های دردمند اعتیاد بود. سنت زیبای پنجم و هدف اصلی ناراضان، آنچه که امروز باعث گردهمایی ما در این جلسه شده. دینی که باعث شد امروز بر خود واجب بدانم تا خدمتگزار این جلسه باشم. رفتار و گفتار صحیح اعضا، اینکه هیچ گروه و سازمانی را رد یا تأیید نمی‌کردند و هیچ هدف ملکی، مالی، و شهرتی نداشتند، بیانگر سنت زیبای ششم بود. آن سبد که دست به دست و در گمنامی می‌چرخید، ذهن بیمار مرا معطوف به یاد پروردگار می‌نمود که از قید هرچه وابستگی است رها شوم. آنها از نظر مالی به هیچ شخص یا نهادی وابسته نبودند و با چرخاندن سبد در بین اعضا، خود اتکا بودند. هیچ متخصصی آنجا نبود و هیچ‌کس حرفه‌ای عمل نمی‌کرد، و سخنی غیر بهبودی نمی‌گفت و همه چیز تجربی بود و تجربه‌های ارزشمند آنها به رایگان در اختیار من قرار گرفت.

در سنت زیبای نهم، هیچ مسئولی نبود، همه آگاهانه مسئولیت داشتند و عقایدشان خارج از بهبودی و تجربه خود نبود. سنت دهم حاکم بر آن جلسه بهبودی بود. جذبه رفتار و کردار اعضا، هر تازه واردی را به خود جذب می‌نمود، همه چیز در گمنامی و تجارب ارزنده‌اشان موج می‌زد. سنت یازدهم و در نهایت گمنامی زیر بنای یازده سنت دیگرشان بود. همه چیز نمایان، سخن‌ها واضح اما مدفون در گمنامی، همه چیز مختص این چهار دیواری بود، زیرا مقید به رعایت اصل دوازدهم بودند.

به خاطر آن سبد که دست به دست و در گمنامی می‌گردد، اعتیاد می‌ترسد و به خود می‌لرزد؛ شاید در آن پول کمی باشد اما پر است از عشق، عشق به خدمت صفا و

یکدلی، سنت ما، سبد ما، جلسات ما با درب‌های باز چشم به راه چشم‌های گریان، درب جلسات ما همیشه باز است. نکند باد آن را ببندد. ای باد، ای تقدیر، درب جلسات ما را نبند، عزیزی خسته تنها و رنجور در راه است، ما چشم به راه و منتظریم.

درود بر آنانکه در گمنامی، ما را حمایت می‌کنند، و با در اختیار گذاشتن زمان، مکان و وقت ارزشمند خود ما را حمایت می‌کنند.

با تشکر از همراهی دل‌های پاک شما

دریا

زندگی باور می‌خواهد آن هم از جنس امید که اگر
سختی راه به تو یک سیل زرد یک امید قلبی به تو
گوید که خدا هست هنوز... (مهناز)

شیرینی روزهای تلخ

راستش نمیدانم چطور و از کجا شروع کنم. از جایی شروع میکنم که به نارائان پناه بردم و خودم را در آغوشش حل کردم. روزی که برای اولین بار قدم به جلسات نارائان گذاشتم، آنقدر گیج و منگ بودم که حتی یادم نیست چه روزی بود. فقط میدانم یکی از روزهای دی ماه بود. یادم نیست گرداننده که بود، خوش آمدگو که بود. فقط یادم می‌آید آنقدر گریه کردم که یکی از دوستان بهبودیم که خیلی دوستش دارم، مرا در آغوش گرفت و رها نکرد. وقتی به نارائان آمدم، آدم نبودم. یک موجود بدبخت که فقط آرزوی مرگ داشت.

من با مشکلاتم، با غصه‌هایم، با دردهایم، با رنج‌ها و ناامیدی مفرط، با دلی پر از کینه و نفرت، و پر از بغض وارد نارائان شدم. وقتی از همه جا ناامید شدم، وقتی از همه‌کس بریدم، وقتی تمام آرزوهایم بر باد رفت، وقتی دیگر نمی‌دانستم که هستم و چه می‌خواهم، به نارائان چنگ زدم. من تمام غصه‌هایم را با زنجیر به خودم وصل کرده بودم و آنها اجازه هر حرکتی را از من گرفته بودند. روزی که فهمیدم تمام آرزوهایم بر باد رفته است.

روزی که فهمیدم اعتیاد در خانه‌ام آشیانه ساخته. دنیا روی سرم خراب شد. باور نمی‌کردم. نمی‌خواستم که باور کنم. اما از آن چیزی که می‌ترسیدم بر سرم خراب شد. سال‌ها گریه کردم. ناله کردم. خواستم بروم ولی ترس از بی‌آبرویی نگذاشت. گفتم می‌مانم و همه چیز را درست می‌کنم. خودم به تنهایی. اما نشد که نشد. من نمی‌توانستم. گفتم اگر مهربانی کنم درست می‌شود. اگر خواهش کنم، بگویم به خاطر من، درست می‌شود. گفتم اگر بگویم به خاطر بچه‌هایم، درست می‌شود. اگر تلخی کنم، اگر طرد کنم، اگر دکتر ببرم، اگر به کسی بگویم، درست می‌شود. هزار راه نرفته را رفتن و نشد. وقتی فهمیدم که نمی‌شود. له شدم. پیر شدم. دیگر نه روحم زنده بود و نه جسمم یاری‌ام می‌کرد.



تمام امیدهایم تبدیل به یأس و ناامیدی شد. باید چه کار می‌کردم؟ دیگر خودم را هم نمی‌شناختم. در جایی میان زمین و آسمان معلق بودم. هیچ چیز خوشحالم نمی‌کرد. خنده را از یاد برده بودم. حتی دیگر نمی‌توانستم مادر خوبی برای فرزندانم باشم. آنقدر سرگرم کنترل بودم که دیوانگی به سراغم آمده بود. دیگر نه درست فکر می‌کردم و نه درست عمل می‌کردم. من نیز بیمار شده بودم. خیلی بیمارتر از بیمارم. بارها تصمیم گرفتم خودکشی کنم، اما حتی قادر به این کار هم نبودم. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدم از اینکه صبح دیگری را می‌دیدم غمگین می‌شدم. دیگر نه با کسی رفت و آمد داشتم و نه حوصله کاری که انجام دهم.

چقدر به خودم و به فرزندانم صدمه زدم. روزی که بت زندگیم شکست، من هم با او شکستم. چراهای زیادی در سرم غوغا می‌کرد. چرا من؟ چرا من؟ چرا زندگی من؟ چرا سرنوشت من؟ چرا آینده من. مگر من چه کرده بودم که مستحق چنین عقوبتی بودم؟ کجای زندگی‌ام اشتباه بود؟ برای هیچ کدام از این چراها جوابی نیافتم و افسرده و افسرده‌تر شدم. اعتیاد تنها درد زندگیم نبود، اعتیاد با خودش دردهای غیر قابل تحملی را بر دوش من گذاشت. دردهایی که از اعتیاد برایم رنج‌آورتر شد. این تازه اول راه بود. حالا دیگر فقط با اعتیاد نمی‌جنگیدم، با مصیبت‌های سخت‌تری می‌جنگیدم که برایم از همه دردها سخت‌تر بود.

روزی که یکی از دوستانم پیام نارائان را به من رساند. من به سوی این پیام پرواز کردم. من که تا دیروز فکر می‌کردم خداوند مرا دوست ندارد و فراموشم کرده، امروز به این باور رسیده‌ام که انتخاب شده‌ام. امروز درک کرده‌ام که نیروی برترم همیشه نگهبان من است و باید به او اعتماد کنم. امروز میدانم و به این حقیقت رسیده‌ام که هیچ کس را جز خودم نمی‌توانم تغییر دهم. خاک‌های روی لباسم را می‌تکانم و دوباره به راهم ادامه می‌دهم. امروز میدانم که باید خودم را از ترس‌هایم رها کنم. پس: خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم، و دانشی که تفاوت این دو را بداند. (آمین)

گمنام

نامه یک نارائینی به خانواده»

خانواده عزیز سلام:

من یک نوجوان نارائینی هستم با تمام عیب‌ها، رفتارهای عجولانه و گاهی بی‌منطق که البته می‌دانم شما را بسیار ناراحت می‌کند. می‌دانم گاهی وقتها کارهایی می‌کنم یا حرف‌هایی می‌زنم که دور از انتظار شماست، اما خواهش می‌کنم چند لحظه به حرف‌هایم گوش کنید:

1- کمی با گفتن من راه بروید:

مادر و پدر گلم، لطفاً قبل از هر گونه عکس‌العمل در مقابل رفتارها و حرف‌های من (که شاید از نظر شما معقولانه نباشد)، کمی خود را جای یک نوجوان به سن من و در نسل من و با شرایط روحی من بگذارید، من مطمئنم که حتماً مرا درک می‌کنید، یا حداقل صمیمانه‌تر مرا راهنمایی می‌کنید.

چهار پیام نارائینی برای خانواده:

1- به من اعتماد کن:

از اینکه شما به من اعتماد می‌کنید و فرصت می‌دهید تا کمی مستقل پیش بروم، بسیار خوشحال می‌شوم. از شما خواهش می‌کنم همچنان به من اعتماد داشته باشید و فرصت رشد کردن را بدهید. گاهی ممکن است اشتباهات کوچک مرتکب شوم، اما باعث رشد من می‌شود.

2- اجازه دهید با شما دوست باشم:

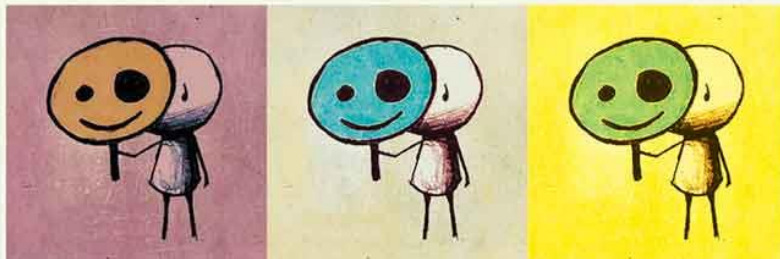
خانواده عزیز، شما گاهی ناخواسته با رفتارهای دلسوزانه خودتان باعث می‌شوید من از شما دور شوم. البته می‌دانم همیشه صلاح مرا می‌خواهید و حاضر نیستید به من صدمه (روحی و جسمی) وارد شود، اما خواهش می‌کنم اجازه دهید با شما راحت‌تر صحبت کنم. اجازه دهید احساساتم را هر چند که از نظر شما بچه‌گانه باشد با شما در میان بگذارم، تا مرا صمیمانه راهنمایی کنید و تجربیاتتان را در اختیار من بگذارید.

3- من کمی عجیب غریب هستم:

در سن نوجوانی قرار دارم، این شرایط باعث می‌شود کمی مغرورتر، سرکش‌تر، خودخواه‌تر و بی‌منطق‌تر از آن باشم که قبلاً بودم، می‌دانم وقتی می‌خواهید واقعیت‌ها را به من بگویید عصبانی می‌شوم، به شما حق می‌دهم. کمی در رفتار با من دچار مشکل هستید، اما خواهش می‌کنم هنگامی که عصبانی و بی‌منطق هستم، اجازه دهید کمی با خودم تنها باشم تا کمی آرام شوم. مطمئن باشید به درست بودن حرف شما پی می‌برم، می‌دانم که با مهارت‌های مادرانه و پدرانه خود رفتارهای عصبی مرا می‌شناسید.

4- دلیل «نه» خود را برای من توضیح دهید:

من آگاهی و تجربه کمی نسبت به مسائل و خطرات جامعه دارم، حتماً دلیلی در پشت این «نه» بی‌اطلاعی من نهفته است. از شما تقاضا می‌کنم دلیل نه را صمیمانه، نه از روی احساس بلکه از روی تحمل، برای من توضیح دهید. من می‌توانم شرایط را درک کنم.



برداشت قدم هفت

قدم هفت، در مورد تغییر از منفی به مثبت صحبت می‌کند. وقتی من همه کینه‌ها و دلخوری‌هایم را برای دوستم، خودم و نیروی برترم خواندم، ایمان و باورم نسبت به او و دوستم و حتی خودم بیشتر شد. دوباره اعتماد کردم و ذهن و دلم را آرام گذاشتم. قدم هفت در مورد تواضع صحبت می‌کند. من آدمی بودم که هرگز خود را باور نداشتم، شاید گاهی خودم را با اعتماد به نفس نشان می‌دادم ولی باور نداشتم، یعنی نمی‌توانستم خودم را با همه خوبی‌ها و بدی‌ها بپذیرم. همیشه خودم را آدمی ترسو و خطاکار می‌دیدم که هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید. از قدم ۵ و ۶ و ۷ وابستگی‌ها رها شدم. احساس می‌کنم همه اطرافیانم را دوست دارم، حتی آنهایی که به من بدی کرده‌اند را دوست دارم. در گذشته همه اثری‌ام را صرف کارهای تکراری، وابستگی که واقعا به من آسیب زده بود می‌کردم، ولی باز ادامه می‌دادم و از انجامش لذت می‌بردم. ولی امروز خیلی از وابستگی‌هایم کمرنگ شده، امروز وقتی با یک تازه وارد حرف می‌زنم و می‌گویم من هم مثل تو بودم، حس بهتری دارم تا اینکه آویزان دیگران باشم. خداوند را شکر می‌کنم بابت همه داشته‌های معنوی زندگی‌م و اینکه امروز سعی می‌کنم به روز زندگی‌م و در حسرت گذشته و نگران آینده نباشم، سپاسگزارم.

تفسیر قدم ۷ برای من

ما با فروتنی از او خواستیم که کمبودهای اخلاقی ما را برطرف سازد، نکته مهم قدم هفتم فروتنی و تواضع است. فروتنی انسان را دچار اشتباه و سردرگمی نمی‌کند. فروتنی را باید بیاموزیم و فروتنانه زندگی کنیم.

فروتنی یعنی: اعتماد، غلبه بر ترس، غلبه بر استرس، مسئولیت‌پذیری، درک و هوشیاری و پذیرش و درک متقابل. فروتنی یعنی شناخت خودمان، وقت می‌گذاریم که خودمان را بشناسیم.

میدان فروتنی ما در مقابل نیروی برترمان است، داشتن ذهنی باز و خالی از تعصب، خیلی چیزها هست که باید یاد بگیریم، و چیزهای بسیاری را باید به فراموشی بسپاریم. این قدم نیاز به ارتباط نزدیک با نیروی برتر و آمادگی کامل برای تغییر دارد. من در قدم ۷ یاد گرفتم به خدا نزدیک شوم و اعتماد کنم، نقایض‌ام را به کمک او برطرف سازم. من در خانواده‌ای مذهبی رشد یافته بودم، امروز یاد گرفتم که به تنهایی قادر به زندگی نیستم. من با کار و تلاش و دیدگاه مذهبی‌ام می‌توانم زندگی را پررنگ‌تر و ارزشمندتر سازم، اما نه ذهنی باز و نه پذیرنده دیدگاه معنوی در مورد زندگی داشتم، برایم تعجب آور بود. من عادت داشتم با تکبر و غرور با دیگران رفتار کنم. مهربانی، ملایمت، شکیبایی، برای من کاملاً جدید بود. یکی از نتایج فروتنی بیداری معنوی است. من در گذشته برای خودم وقت نمی‌گذاشتم. قدم ۷ مرکزیت ذهن من را به خودم متمرکز می‌کند، کمتر کنترل کنم، به خودم بیانیدیشم و به دیگران کمک نمایم. خدمت کردن با عشق و کمک به دیگران هم یکی از شاخه‌های فروتنی است. اگر فروتنی برایمان ارزشمند است، باید یاد بگیریم و آن را سرمشق قرار دهیم و تمرین کنیم تا عادت روزانه ما باشد.

من در قدم ۷ رشد معنوی را مقدم داشتم. شانس خودم را سنجیدم. صادقانه بهبودی بیمارم را به نیروی برترم می‌سپارم. چون بهبود یافتن زمان می‌برد، هوشیاری عاطفی، نشانه‌های بیماری من است، اگر حد و مرز نداشته باشد، برای رشد خودم نمی‌توانم کاری بکنم. زندگی خود را مورد بررسی قرار می‌دهم. من خودم را از خود قدیمی‌ام جدا می‌سازم.

یکی از شاخه‌های فروتنی تسلیم است. یک بیداری معنوی، این تسلیم را در من ایجاد می‌کند. حذف هزینه‌های اضافه، احساس بی‌کفایتی، ناامیدی، جلوگیری از نقش‌های شخصی هم از شاخه‌های فروتنی است. ترس‌هایمان را بررسی می‌کنم، خود محورانه عمل نمی‌کنم. تسلیم نظر راهنما می‌شوم. بهبودی ما باید دائم ارزیابی شود. سخت‌ترین قسمت قدم ۷ روبرو شدن با ترس‌هایمان است. عدم انکار ترس‌هایمان، ما را از رشد معنوی و تسلیم باز می‌دارد. لذت بخش‌ترین تجربه روبرو شدن با ترس‌هایمان است.

(ن)

داده‌های شیرین نارانان

به نام خدای مهربانی‌ها

زندگی‌م در اوج بحران بود که وارد نارانان شدم. همسرم را گرفته بودند و در زندان بود و من با دو فرزند ۱۰ و ۱۵ ساله‌ام تنها بودیم. از طرفی از دست کارهایم آنقدر خسته شده بودم که می‌گفتم حقش است، و از طرفی معلوم نبود حکمش چیست. برای بار دوم بود که وارد جلسات نارانان شدم. دفعه اول خیال می‌کردم جایگاهی است برای ترک اعتیاد همسرم، بدون اینکه مطلب اصلی را بگیرم از نارانان خارج شدم و کلی هم خسارت مالی به خود و خانواده زدم. به لطف جلسات و قدم‌ها، قدرت و سلاح عقل و روح خود را بازیافتم و توانستم سکان زندگی‌م را در دست بگیرم. به کمک راهنمایی‌م توانستم در مقابل خواسته‌های خانواده‌اش که اصرار داشتند دارایی‌ام را بفروشیم و خرج دادگاه و وکیل کنیم، با قدرت ایستادم و نگذاشتم زندگی‌م را تاراج کنند. مادر همسرم سخت بیمار شد و از بیماری سرطان رنج می‌برد و زندانی شدن فرزندش هم مزید به علت بود و به ۶ ماه نکشید که درغیاب فرزندش درگذشت.

پدرم را نیز که بیمار بود از دست دادم، دوران خیلی سختی را پشت‌سر گذاشتم. من نگاه و حرف‌های مردم کوچه و بازار را می‌شنیدم ولی از حرکت نیایستادم و ادامه دادم. با قدرت تمام قدم‌ها را تمام کردم، زیرا در قدم‌ها و جلسه و راهنمایی‌م را دیدم که هیچ جا نبود. من با نیروی برترم آشتی کرده و همه چیز را به او سپرده بودم. قدرتمند شده و توانایی‌های بی‌شماری را کسب کردم و دیگر از آن همه وابستگی و استرس‌های شبانه خبری نبود و جای آنها را با نامه‌های به خداوند عوض کردم.



آسمان آبی

به نام خداوند بی‌نیاز از جان

با درود فراوان به دوستان خوبم، دوستانی که همدردم هستند، دوستانی که از آنها فقط اسم کوچکشان را میدانم و دردها و غصه‌هایشان را، نمی‌دانم از کجا شروع کنم، در خانواده‌ای خوب و امیل به دنیا آمدم و دارای شجره‌نامه هستم. در خانه پدریم همه چیز برایم مهیا بود دخترچه‌ای زیبا و بانشاط فارغ از غم و غصه در جنوب زندگی می‌کردیم. (یکی از شهرهای جنوب کشور). بسیار عزیز پدر و مادر، پدرم ورزشکار بود و باخلاق و مادری دلسوز و مهربان، ولی چون یکبار در زندگی شکست خورده بود و بچه‌اش را از او گرفته بودند، گره کوره‌ایی در ذهن و قلبش داشت، لذا بسیار حساس بود، ولی با پدرم رابطه‌ای عاطفی بسیار خوبی داشتند. من در ناز و نعمت روز به روز بزرگ‌تر و زیباتر می‌شدم. بعد از من ۳ فرزند دیگر هم داشتند، ولی من برای آنها چیز دیگری بودم و افسوس و صد افسوس، ای کاش پدر و مادرها بچه‌هایشان را برای زندگی اجتماعی تربیت کنند و کمی هم آنها را پوست کلفت بار بیاورند.

از شما دوستان خوبم می‌پرسم، کسی که چنین تربیتی داشته باشد، چنین رفتاری تا سن ۲۰ سالگی با او شده باشد، آیا از سلامت عقل برخوردار است؟ آیا می‌تواند حتی با خودش کنار بیاید؟

در سن ۱۹ سالگی با پسری که با خواهرش دوست بودم آشنا شدم. به من اظهار علاقه کرد و البته خواهرش هم مرتباً خواسته برادرش را تکرار می‌کرد و باوجود مخالفت شدید خانواده‌ام در یکی از روزهای آخر فصل زمستان کیفم را برداشتم و به خانه آنها رفتم. از طرف مادر و برادرش مورد استقبال گرمی قرار گرفتم. زندگی را با شوهرم شروع کردیم، در یک خانه دانشجویی با وسایل کاملاً اولیه، شوهرم دانشجوی بود. فقط یک ترم دیگر از درسش مانده بود و سربازی هم نرفته بود، و این شروع بدبختی ما بود. طبق معمول می‌خواستیم کارها خیلی سریع و به نفع من تمام شود. وقتی به عمق فاجعه پی بردم تا عمق وجود احساس بدبختی و بیچارگی کردم، شوهرم هم خُلقش تنگ بود و هم بدرفتاری می‌کرد. مرا کتک می‌زد، هتاک می‌کرد، و در این گیر و دار اولین فرزندم؛ پسری خوب و زیبا و سالم به دنیا آمد و یک سال بعد ناخواسته، دخترم هم به دنیا آمد، او هم خوب و زیبا و سالم بود. همسرم به سربازی رفت و من ماندم و ۲ بچه قد و نیم‌قد، مادر شوهرم اجازه نمی‌داد پیش آنها باشیم و خیلی راحت بدون احساس مسئولیت ما را از خانه‌اش بیرون کرد. به خانه پدرم رفتم، بچه‌ها مراحل رشدشان را طی می‌کردند ولی مزاحم پدرم که بیمار بود می‌شدند. با خانواده پدرم آشتی کرده بودم ولی دیگر برایشان ارزشی نداشتم.

مرتباً منزل پدرم بودم، از چهره خانواده‌ام می‌خواندم که خودم را به آنها تحمیل کرده‌ام. دوستان و یاران خوبم، امروز که این مطالب را برای شما می‌نویسم یک زن ۶۵ ساله هستم شوهرم چند سالی است که به اعتیاد روی آورده، من همیشه در آن حال به او خدمت می‌کنم و سرویس می‌دهم و کنارش می‌نشینم، وقتی پای بساطش است برخلاف معتادان دیگر که به یک جایی بسته می‌کنند، باید انواع نوشیدنی و میوه و شیرینی دور و برش باشد تا او لذت ببرد و من زجر بکشم.

من به تشویق دوستی به کلاس‌ها و جلسات نار اتان وارد شدم و فهمیدم با دیو اعتیاد نمی‌شود مبارزه کرد، فهمیدم که اعتیاد یک بیماری است و نمی‌شود آن را از بین برد فقط می‌شود آن را کنترل کرد. هر بار که به این جلسات می‌روم و صحبت‌های دوستان و مشکلات را که می‌شنوم از میان صحبت‌های آنها چیزهایی یاد می‌گیرم.

قبلاً جای دیگری تجربه نکرده‌ام، فعلاً نو پا هستم، امیدوارم خداوند کمک کند تا بتوانم قدم‌ها را نیز کار کنم، آرامش و شهامت و دانش لازم را به من بدهد که بتوانم با محبت و دوستی و عشق به همسرم با رفتاری درست و خردمندانه و در سکوت به او بفهمانم که او هم به این جلسات برود و بیماری خود را کنترل کند. میدانم که راه بسیاری را باید بروم، میدانم در این راه به زمین می‌خورم، گرسنه می‌شوم، تشنه می‌شوم، مورد تسمخ قرار می‌گیرم، من در این سفر سخت با امید به نیروی برترم و دعای دوستان خوبم با ظرف کوچکی آب و تکه‌ای نان راهی هستم، زیرا اعتقادم بر این است:

در بیانان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرنش‌ها گر کند خار مغیلان غم مخور

خداوند! آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم و شهامتی که تغییر دهم آنچه را که نمی‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

آمین

من یکی از همدردهای شما هستم که پس از ورود اعتیاد به خانواده‌ام فکر می‌کردم که ادامه زندگی در کنار یک مصرف‌کننده برایم ناممکن است چون اعتیاد را نابود کننده زندگی می‌دانستم و به هر دری می‌زدم تا جلوی پیشرفت آن را بگیرم، باتمام تلاشی که انجام دادم موفق نشدم. تا اینکه خداوند مرا هدایت کرد به جلسات ناراران و در اینجا احساس کردم که تنها نیستم و هر هفته مسافت طولانی رشت به تهران را طی می‌کردم تا در یک جلسه شرکت کنم. نشستم گوش کردم. تجربه‌های دوستان مرا امیدوار کرد که من هم می‌توانم. با اصول ناراران خودم را نجات دهم. پس از یکسال حضور مداوم در جلسات و گرفتن راهنما پی بردم که اعتیاد یک بیماری است و طریقه برخورد با آن نیاز به تغییر در من است و با مشورت و کمک دوستان ناراران در تهران تصمیم به راه اندازی جلسات ناراران آقایان در شهر خودمان را گرفتیم ولی به علت نداشتن مکان جلسه با همکاری و مساعدت ناراران خانمها توانستیم در شهر لاهیجان اولین جلسه خود را با حضور چند نفر از دوستان از تهران و لاهیجان برقرار کنیم و پس از گذشت یکسال موفق به برقراری جلسات ناراران آقایان در شهر رشت در دو مکان شدیم . اکنون در هر هفته همدردهای ما در جلسات نیرو و تجربه و امید خود را با هم به مشارکت می‌گذارند ما مشتاقانه در انتظار پیوستن خانواده هایی که از بیماری اعتیاد در حال عذاب هستن را به انجمن خود داریم وبا آغوش باز از آنها استقبال می‌کنیم ما می‌خواهیم آرامشی را که در جلسات بدست آورده ایم را به آنها نیز هدیه کنیم تازه واردین مهم ترین افراد جلسات ما می‌باشند.

حسین



درک واقعیت آغاز بهبودی

در گذشته نمی‌خواستم واقعیت زندگی‌ام را درک کنم، نمی‌خواستم کسی متوجه شود پدرم یک مصرف‌کننده است، تنبل و پرخاشگر و منزوی. پیش همه از پدرم یک بت درست می‌کردم و می‌پرستیدمش، اما در دلم آشوب بود، با رنجش و کینه همه تقصیرها را گردن مادرم می‌انداختم و او را مسبب همه کارها می‌دانستم. بخاطر اینکه بگویم بزرگ شدم و می‌توانم تصمیم بگیرم، اولین کسی که سر راه من قرار گرفت، قبول کردم و با اینکه کم و بیش می‌دانستم اعتیاد دارد با همه مخالفت‌ها همسر یک معتاد شدم. انکارم بیشتر شد، حمایت ناسالم و ناامیدی هایم روز به روز بیشتر می‌شد و می‌بایست دست به کار می‌شدم. عزیزم را ترک می‌دادم و به قول خودم آدمش می‌کردم. از دکتر داروهای گیاهی، از ناز به اخم، از محبت به دعوا و جنگ، اما فایده نداشت. هر بار عصی‌تر از دفعه قبل می‌شدم.

وارد برنامه شدم، بیمارم دیگر کارش به تزریق کشیده شد و سه سال در برنامه بودم و بیمارم به کارهایش ادامه می‌داد.

برنامه به من عاجز بودن را یادآوری کرد، از اینکه رها کنم و حمایت‌های ناسالم را قطع و از انکار بیرون بیایم و اقرار صادقانه داشته باشم. دعا کنم، خواست خودم را با خواست نیروی برترم یکی کنم. وقتی رها کردم، معجزه دیدم، بیمارم با پای خودش برای بهبودی‌اش اقدام کرد. امروز خداوند را شکر می‌کنم ۶ سال در برنامه هستم و بیمارم پاک. امروز تغییر و رشد خودم را می‌بینم، آدم شل و وارفته و بدون اعتماد به نفس نیستم، امروز برنامه به من یاد داد هدفدار زندگی کرده و برایش تلاش کنم. امروز باور خانواده‌ام شده‌ام، با من مشورت می‌کنند و از من نظر می‌خواهند. همه اینها را از وجود برنامه و ابزارهایش دارم و گرنه سال‌ها قبل مرده بودم.



معجزه نارانان

قبل از اینکه وارد انجمن نارانان شوم کنترل امور زندگی از دستم خارج شده بود و زندگی آشفته ای داشتم و نمیتوانستم مانند دیگران از زندگی لذت ببرم .

امروز وقتی به گذشته برمی گردم به یاد می آورم که چه آسیب های فرزندم به خودم و خانواده ام زده و آن ها را نیز درگیر این بیماری وحشتناک کرده و آنها نیز از این بیماری رنج می برند.

من از اعتیاد پسرم که آن وقت ها ۱۴ سال بیشتر نداشت رنج می بردم و احساس گناه و شرم می کردم ، دیدن نابودی تدریجی او سخت ترین تجربه ای بود که در زندگی ام داشتم و من خودم را در این اعتیاد مقصر می دانستم و با خود می گفتم من چه کرده ام که این مشکل برایم به وجود آمده ، با همین احساس گناه علیه بیماری اعتیاد و مصرف مواد مبارزه کردم و بدون اینکه بدانم به کجا کشانده می شوم خود و بیمارم را در مسیر نابودی قرار دادم به دنبال کمک بودم اما نمی دانستم از چه کسی کمک بگیرم همیشه در فکر علاج بودم و هر راهی را میرفتم به بن بست می رسیدم .

همیشه عمبانی و بد اخلاق بودم و غم و اندوه در چهره ام دیده می شد . کینه ، نفرت و رنجش همیشه با من بود تا اینکه با تمام ناامیدی و آشفتنگی که داشتم با انجمن نارانان آشنا شدم .

اوایل درک سه نون برایم مشکل بود ولی به مرور به این باور رسیدم که من این بیماری را به وجود نیاوردم ، من نمی توانم آن را مهار کنم و اینکه درمان آن کار من نیست . با این باور به دنبال کسب آگاهی بودم برای بدست آوردن شیوه های موثر برای برخورد با رفتار های معتادم .

امروز با این امید که بهبودی برای من هم وجود دارد در اجرای اصول دوازده قدم تلاش می کنم و از این اصول برای لذت بردن از زندگی کمک می گیرم و در این مسیر از اصل روحانی استفاده می کنم ، سعی می کنم از درد و رنج دوری کنم . رسیدن به این باور اصول برنامه و اعتماد به خداوند و اجرای این اصول در تمام مراحل زندگی و تقویت عشق ، ایمان و امید برای من معجزه نارانان است .

احمد



دوستان گرامی می‌توانند انتقادات و پیشنهادات خود را در راستای بهبود کیفیت مجله به سامانه پست الکترونیکی یا شماره تلفن کمیته ارسال نمایند.

مسئلاً نظرات شما گرمیان راهگشای ما در شماره‌های بعدی خواهد بود.

با تشکر مسئول کمیته

زندگی این نیست که صبر کنیم طوفان تمام شود، زندگی یعنی یاد بگیریم چطور در طوفان و باران برقصیم

اگر میخواهی دشمن تراشی کنی، سعی کن کسی را تغییر دهی

بخاطر بسیار هر گاه احساس کردی که گناه کسی آنقدر بزرگ است که نمیتوانی او را ببخشی بدان اشکال از کوچکی روح توست نه بزرگی گناه او معصومه

هرچه را در دیگران جستجو کنید، همان را به دست خواهید آورد. فقط زیبایی‌ها را جستجو کنید زینب

تلاش میکنم دیگران را همانطور که هستند بپذیرم سعی می‌کنم درباره دیگران قضاوت نکنم بر اصول عشق و پذیرش تمرکز کنم فتانه

دنیا ۳ روز است: دیروز که دیگر بر نمی‌گردد! امروز که چیزی به پایان آن نمانده! فردا که معلوم نیست باشیم یا نباشیم، پس تا هستیم با آرامش در کنار هم باشیم مهوش

گذشتن از سختی‌های پیش رو، چندان سختتر از آنچه نیست که پشت سر گذاشته ایم مهربی به هیچکس و هیچ چیز وابسته مباش، سایه ات در هنگام تاریکی ترا ترک می‌کند دلینا

زندگی تفسیر ۳ کلمه است: خندیدن و بخشدن و فراموش کردن و بس بخندیم، ببخشیم و فراموش کنیم هاجر

قضاوت در مورد اشتباهات دیگران آسان است دشوار پی بردن به خطاهای خودمان است.

روزگار دشمن شما نیست، اما طرز فکرتان میتواند دشمن شما باشد. اعظم

حباب‌ها همیشه قربانی هوای درون خودشان هستند! افکار امروزی نقش مهمی در فردای تو دارد تکرار اشتباه دیگر اشتباه نیست، انتخاب است. ناهید

دو چیز در تو معرفی میکند، بردباریت وقتی هیچ چیز نداری، نحوه‌ی رفتار و وقتی همه چیز داری مریم نارائین

اگر خدا آرزویی را در دلت انداخت، بدان که توانایی رسیدن به آن را در تو دیده است سمیه

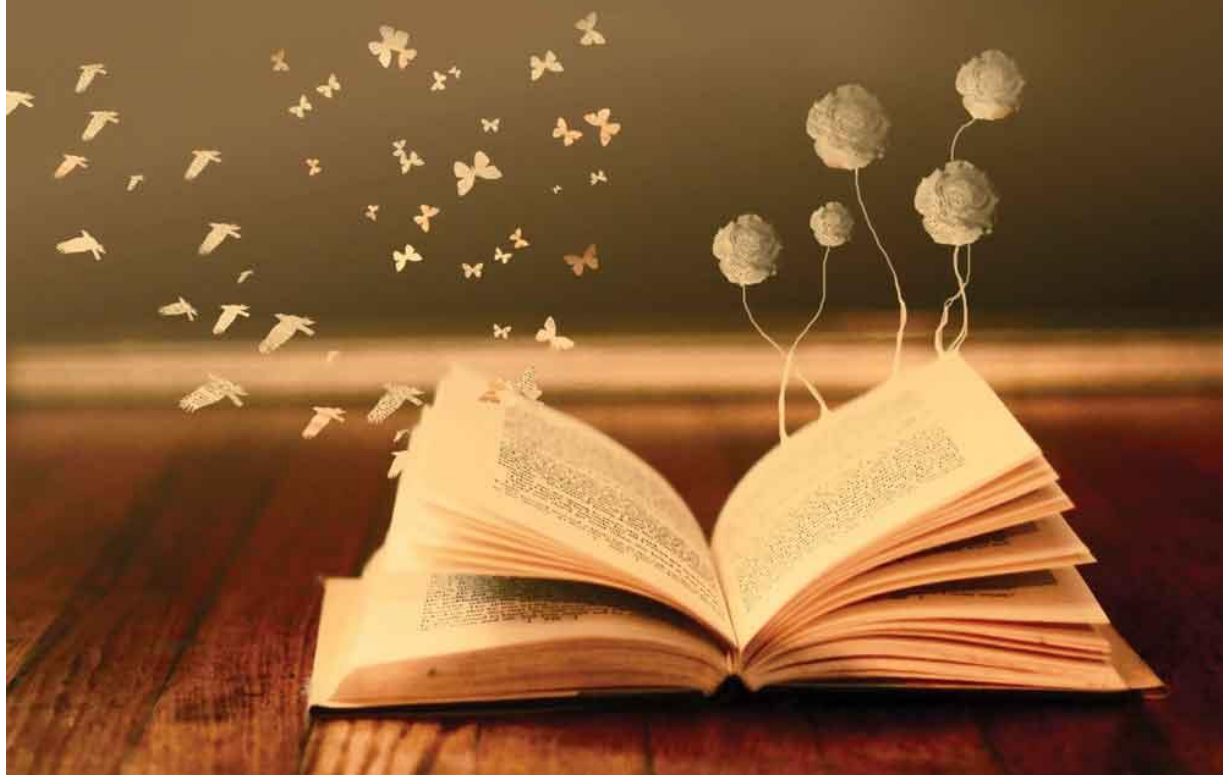
خداوند اراده ام را به کودکی برگردان همان زمانی که برای یکبار ایستادن هزاران بار افتادم اما ناامید نشدم محسن

کلافه ام از حس ناسپاس بودنم! وقتی که دیدم پسر معلوم خطاب به آفریدگارش گفت خدایا شکر مرا در مقامی خلق کرده‌ای که هر کس مرا می‌بیند تو را شکر می‌کند!!

وقتی ردپای مهربانیت را در قلب کسی باقی بگذاری، بیشتر از حاضرین حاضر خواهی بود حتی اگر غایب باشی ز

شاد و شاکرم

در سیاهی مطلق، و در اندوهی بی‌پایان، در سرزمین ترس و اضطراب و زادگاه نامردمی‌ها.
در غمی بی‌پایان و چهره‌ای پریشان و در دنیای بی‌مهری‌ها و اندوهی سخت و جانکاه.
در زمستانی بدون انتظار بهار و عشقی پنهان شده در نفرت، در گذران زندگی سرد و بی‌روح، و
زنده ماندنی توأم با مرگ.
در سکوتی دل خراش و غم بار، در تاریکی و ابهام سرد و در بن‌بست بی‌هدف، در تنهایی و نفرت
انتظار، به دنبال کلیدی بودم برای گشودن قفل دردهایم.
در همه‌ی شاد و بی‌هدف و در پناه بی‌پناهان، در میان انسان‌های شاد و آرام و چشم‌های پرفروغ
و بی‌نیاز همراهان، و در اوج ناباوری و سکوت دلنواز، آنچه را که به دنبالش بودم یافتم.
دوستانم را یافتم و دست‌های مهربان و پرتوانشان را فشردم.
در حلقه‌ای پر از عشق و صفا، یافتم صاحب آن حلقه را و غرق‌شدن در آن حلقه میان دریا.
در شنایی بس طولانی به ساحل شکیبایی و امن رسیدم.
در آغوش آن یگانه بی‌همتا، چه زیبا جای گرفتم. و اکنون آرام و شاد، شاکرم.





زندگی با یک مصرف کننده عوارضی در پی دارد مثل
 آشفتگی، ترس، مسئولیت پذیری افراطی،
 قطع وابستگی ابزار خوبی برای رهایی از این عوارض است.

پسته الکترونیک برای همه
 Payamhaynaranan@yahoo.com