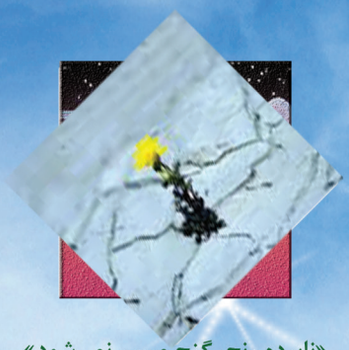
پیام بهبودی

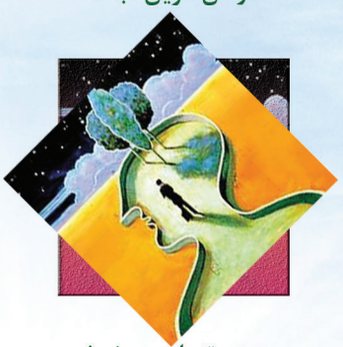
نشریه داخلی انجمن نارانان و ناراتین ایران

*سال چهارم * شماره دهم



«نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود»

«نارانان غریق نجات»



«دیروز تنهایی و رنجش،
امروز آرامش و بخشش»

پستی الکترونیکی برای همه
Payamhaynaranan@yahoo.com

مجله پیام بهبودی، از شما عزیزان درخواست می‌نماید تا مقالات، داستانهای بهبودی، نامه‌ها، کاریکاتور و عکس‌های خود را برای ما ارسال نمایید تا از طریق فصلنامه پیام بهبودی، تجارب خود را در اختیار دیگر اعضای انجمن نارانان قرار دهید.

لطفا نامه‌های خود را به صورت خوانا و روشن و در صورت تمایل با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر به نماینده استان یا آدرس الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن گروه‌های خانواده معتادان ایران می‌باشد. حق ویرایش برای فصلنامه «پیام بهبودی» محفوظ بوده و این مجله متناسب با ظرفیت خود از مطالب ارسال شده استفاده می‌کند بدیهی است که این کمیته براساس اولویت‌بندی و ظرفیت موجود مجله از تجربیات استفاده کرده و پاسخگوی تجربیات چاپ نشده نمی‌باشد.

مجله پیام بهبودی منعکس کننده تجربه‌ها و نظرات اعضای انجمن گروه‌های خانواده معتادان است. تجربیات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد در حکم نظر کلیت انجمن نارانان نبوده و همچنین چاپ هر یک از این نوشته‌ها به معنای تایید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن گروه‌های خانواده معتادان و یا مجله پیام بهبودی نیست.

آدرس اینترنتی : payamhaynaranan@yahoo.com

پست الکترونیکی: www.khmir.ir

فهرست

آموزش ۱۱-۴

- درکی از قدم دوم - درکی از سنت دوم - درکی از مفهوم ششم - ارتباط بین قدم۲، سنت۲، مفهوم۶ - برداشت ۱۲ قدم - گمنامی اصول معنوی تمام سنت‌ها- اصول معنوی قدم‌ها

مشارکت ۲۵-۱۲

- استقامت در برابر مشکلات - نارانان غریق نجات من و خواهرم - زندگی همراه با آرامش- نه گفتن با احترام- تسلیم، صبر، سکوت - بهبودی در رأس قرار دارد - شروع دوباره - زندگی در لحظه - تغییر در نگرش - معجزه‌ی سکوت - دعوت از خداوند - شناخت خود واقعی - مشورت با اهلش - انعطاف‌پذیری و تواضع- دیروز: تنهایی و رنجش، امروز: آرامش و بخشش- نارانان چراغ راه زندگی، ترس ریشه‌ی وابستگی - صعود پله‌های آرامش - درک عشق واقعی- شناخت من از خداوند

اولین بارها ۲۹-۲۶

- اولین انتخاب - دیدن راهنمای امروزم - ورود به نارانان - اولین جلسه در نارانان - کلید ورود به انجمن

پیامک ها و اطلاعیه‌ها ۳۱-۳۰

راهنمای خدماتی ۳۳-۳۲

جدول کلمات و گزارش تصویری ۳۵-۳۴

فرصت‌هایی برای رشد معنوی

مسئول نشریه: م.ج

درود بی‌پایان به دوستان و همراهان همیشگی مجله پیام بهبودی. امیدوارم که تلاش خدمتگزاران این نشریه مورد قبول شما دوستان ارجمند قرار بگیرد.

آری فصل بهار است؛ با رسیدن بهار، طبیعت ردای سبز بر تن می کند. و همه انسان‌ها را به عشق‌ورزیدن، گره‌گشایی و دوستی فرا می خواند. بهار، پیام آور عشق و رویش است و به همین خاطر است که خواستنی است و با آمدنش دل ها سرشار از سرور و جان ها معرفت می‌شود.

بهار، پیام آور تعادل است و اینکه در سایه تعادل، زندگی زیبا می شود. با دیدن بهار، رحمت و محبت خداوند را به یاد می آوریم. در اینکه چشمه مهر نیروی برتر همواره به سوی آدمیان و همه موجودات، سرازیر است و ما اگر او و نشانه هایش را فراموش کنیم، او هرگز ما را فراموش نمی کند و با دگرگونی فصل ها نیز به جلوه‌گری قدرت بی پایانش می پردازد تا شاید دلی به یاد او افتد و به شوق او بتپد و بر اثر تماشای جلوه‌هایش، اشک شوق از چشمی جاری شود.

دوستان بهبودی! بیایید به بهانه‌ی نوشدن فصل، احساسات کهنه زندگی‌مان را دور بریزیم و از خانه تکانی دلهایمان نترسیم. از خدای متعال درخواست کنیم که حال ما را به بهترین حالات برگرداند. باید توجه داشته باشیم که تغییر هر پدیده ای در عالم، به دست انسان است و همه تحول ها با اراده انسان انجام می گیرد. اگر انسان بخواهد در وضعیت جامعه خود، کشور خود و زندگی خود تحول ایجاد کند، باید این تغییر را در خود آغاز کند؛ ما نیز با تسلیم شدن در برابر خواست و صلاح خداوند، سعادت خود و خانواده‌مان را تضمین می‌کنیم.

همراهان گرانقدر؛ خداوند را شاکریم که بار دیگر، توفیق حضور در نخستین روزهای سبز بهاری را به ما ارزانی داشت تا در سایه‌ی انجمن نارانان و رعایت اصول برنامه، بهار طبیعت را با بهار دل و جان و بهبودی خود را با عشق و خدمت گره بزنیم و با امید این که در راستای «پیام رسانی» که وظیفه‌ی اصلی کمیته پیام بهبودی است، نسخه‌ای دیگر از مجله را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

از تمام عزیزانی که در طول سال گذشته با این کمیته همکاری و هماهنگی داشته‌اند و با ارسال مطالب ارزنده و مفید، آتش تمایل را در دیگران شعله‌ور و صفحات مجله را زینت بخشیده‌اند تشکر و قدردانی نموده و صمیمانه از همه دوستان تقاضا داریم تا بیشتر از گذشته با ارسال تجربیات حاصل از حضور در برنامه، مشارکت و رساندن پیام از طریق این نشریه را نیز تجربه نمایند.

ما ایمان داریم، که این نشریه، با یاری و کمک شما عزیزان که صاحبان اصلی آن هستید، پایدار بوده و می‌تواند به مسیر اصلی خود ادامه دهد. از آنجایی که مطالب و محتوای مجله از طریق مشارکت‌های ارسالی شما اعضا تأمین می‌گردد لذا نیاز به مطالب، مشارکت و تجربیات بیشتری از سوی شما همراهان عزیز مجله داریم.

پس اگر تمایل دارید در مجله پیام بهبودی از مطالب متنوع برخوردار گردید، قلم به دست گرفته و مطالبی را از تجربیات خود در انجمن نوشته و برای این کمیته ارسال نمایید. تقاضا داریم، همانطوری که در مشارکت جلسات بهبودی، پیام عشق و امید را منتقل می‌نمایید، از طریق این مجله نیز، تجربه، نیرو و امید خود را با دوستانتان به اشتراک بگذارید و تمرکز خود را بر روی موضوعات مرتبط با برنامه بگذارید.

دهمین شماره از مجله پیام بهبودی پیشکش شما سروران ارجمند و عزیز.

به این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.

درکی از قدم دوم

سارا

تسلیم و صداقت، در قدم یک به من کمک کرد تا به عجز خودم اقرار کنم و بپذیرم که زندگیم غیر قابل اداره شده و باید بیرون از خودم به دنبال کمک بگردم. در قدم دوم به واقعیت های ذیل دست یافتم.

الف)نداشتن سلامت عقل

۱- هنوز هم به اندازه کافی سلامت عقل ندارم برای اینکه گاهی یک رفتار را چند بار تکرار می‌کنم به این امید که این دفعه نتیجه متفاوتی نصیبم شود.
۲- هنوز هم گاهی برای حل مشکلات درونی‌ام از ابزارهای بیرونی استفاده می‌کنم.
۳- هنوز هم تناسب و تعادل در امور زندگی و رفتارهایم ندارم.

ب)مشورت

در زندگی با اعتیاد نواقص ما پررنگ شده و خودمحوری و کنترل زندگی ما را فرا گرفته بود. در قدم دوم به من یادآوری شد با دوستانی که این مسیر را قبلا پیمودند مشورت کنم و بدانم که به تنهایی نمی‌توانم نواقصم را مهار کنم .

ج) درک من از نیروی برتر

قبل از ورود به انجمن خداوند را مسبب تمام مشکلاتم می‌دانستم، دائما با خود تکرار می‌کردم به خاطر اشتباهاتم او مرا مجازات می‌کند. ولی امروز در برنامه خدا را به گونه‌ای در جای جای زندگی‌ام حس می‌کنم او برای من مهربان و دوست‌داشتنی است.
من امروز خداوند را حامی و پشتیبان خود می‌بینم و دیگر در مشکلاتم دست و پا نمی زنم و با توکل به او سهم خود را انجام داده و اگر نتیجه‌ی دلخواه خود را به دست نیاوردم ایمان دارم که خواست و صلاح خداوند در آن نبوده است و او بهترین ها را به من هدیه می دهد.

د) امید

وقتی با تمام وجود به عدم سلامت عقل خودم پی بردم و با تمام وجود عجز و ناتوانی خودم را در اداره زندگی دیدم به دنبال ایجاد ارتباط با خداوند از طریق پیدا کردن یک درک شخصی شدم.
زمانی که بهبودی را در دوستان قدیمی می‌بینم، وجودم پر از امید و انگیزه‌ای برای کارکرد قدم‌های بعدی و تمرکز بر روی بهبودی خودم می‌شود.

هـ) اعتماد به خداوند

و بدین سان اعتماد به نیروی برتر در درون ما شکل خواهد گرفت، بدون اینکه بفهمم، بدون اینکه بفهمی! ایمان شکل گرفته در قدم دوم مثل یک نهال است جوان و ضعیف، سپردن و تسلیم شدن عمیق در قدم سوم آن را تنومند همچون درختی محکم برایمان خواهد ساخت .

اصل پیشنهادی قدم دوم : ایمان

شعار پیشنهادی : این نیز بگذرد

در ارتباط با هدف نهایی گروه ما، فقط یک مرجع وجود دارد؛ پروردگار مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند . رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتمادند و بر ما حکومت نمی کنند .

درکی از سنت دوم

محمد

ما به مرور در اثر کارکرد قدم دوم و ارتباط بهتر با نیروی برتر وجدان آگاه پیدا می‌کنیم و در تصمیم‌گیری گروه از همان نیرو کمک می‌خواهیم که انتخاب خوبی داشته باشیم. در انجمن کلیه تصمیمات باید به تایید اعضا برسد و تصمیم‌گیری بنا بر رای وجدان گروهی انجام می‌شود.

سنت دوم تاکید می‌کند که در انجمن ما فقط یک راه برای تصمیم گیری وجود دارد و آن مراجعه به خرد جمعی گروه است. این بدان معنی است که هیچ یک از خدمتگزاران ما (در سطح گروه، ناحیه، منطقه، قاره ای و جهانی) حق اعمال نظر شخصی در تصمیم‌گیری‌ها ندارند.

در تصمیم‌گیری‌ها هیچ فرقی بین شخص تازه وارد و اعضاء قدیمی و خدمتگزار نیست و همه به اندازه مساوی حق مشارکت دارند.

در ضمن داشتن حق رای مساوی برای به حاشیه راندن اعضاء باتجربه نیست. اگر احساس کنیم که الان گروه تصمیم اشتباهی می گیرد وظیفه داریم بدون اتلاف وقت گروه را آگاه کنیم، اما حق نداریم بر روی حرفمان پا فشاری کنیم و با ابزاری که در اختیار داریم اعمال نظر کنیم. وظیفه ما فقط آگاهی دادن است.

این نکته در رابطه راهنما و رهجو بیشتر صدق می‌کند. وظیفه راهنما است که رهجویانش را توجیه کند تا در جلسات اداری از رای او کورکورانه پیروی نکنند و خودشان به حرف‌های موافق و مخالف گوش بدهند و سپس رای بدهند.

مفهوم سنت دوم یعنی اینکه ما برای ارائه و ارسال پیام بهبودی در ارتباط با خدمات،که هدف اصلی ما می‌باشد باید سعی در یکی کردن و نزدیک کردن عقیده‌های مختلف داشته باشیم. به همین جهت ما از همان نیروی برتری که ما را در بهبودی شخصی هدایت کرد یعنی خداوند مهربان جهت اتحاد و وحدت وجدان گروهی استفاده می‌کنیم.

- سنت دوم یعنی وقتی ما برای انجام خدمتی برای خواست و اراده خداوند دعا می‌کنیم و از او می‌خواهیم که در جمع ما شرکت و حضور یابد، راهنمایی او باعث می‌شود که ما دچارخطا و اشتباه نشویم و راه صحیح و درست را انتخاب کنیم.

- در سنت دوم متوجه می‌شویم که وقتی ما با نیروی برترمان مشورت می‌کنیم و از او راهنمایی می‌طلبیم او همه ما را در انجام هدف اصلی یاری و راهنمایی خواهد کرد و باعث حفظ وحدت و منافع مشترک ما خواهد گردید.

- سنت دوم به ما می‌آموزد که در انجمن نارانان هیچ شخص یا گروهی در درک و اراده خداوند منحصر به فرد نیست و همانطور که ما برای ادامه برگزاری جلسات نارانان به تجربه اعضاء گروه نیازمندیم، جهت خدمت صادقانه نیز به راهنمایی و نظریات آنان محتاجیم.

- سنت دوم به ما یادآوری می‌کند که رهبری در انجمن نارانان فقط انجام خدمت می‌باشد و به هیچ وجه از طبقه بالاتر و یا برتر انجمن نیست و رابطه ما با خدمتگزاران مورد اعتمادمان دو طرفه می‌باشد. ما به آنها اعتماد می‌کنیم و آنها نیز در نگهداری و مسئولیت‌پذیری در وظایف خود سعی فراوان می کنند.

وجدان گروه وسیله‌ای معنوی است، برای دعوت از نیروی برتر عزیز تا بر تصمیمات ما تاثیر گذارد.

درکی از مفهوم ششم

معصومه

در این مفهوم از وجدان سخن می گوید، اوایل ورودم به انجمن رأی‌گیری را وجدان می‌دانستم ولی امروز با کار کرد مفاهیم درک من از وجدان یک حس درونی و معنوی است. وجدان آگاه زمانی می‌باشد که با اصول انجمن آشنا باشم و بهبودی فردی خود را تمرین کرده و بر آن تمرکز بگذارم،آن وقت است که می توانم درست را از غلط تشخیص دهم.

در وجدان گروهی اعضا می توانند با بحث و گفتگو درباره مسائل با ذهنی باز و با بیداری معنوی تصمیم‌گیری کنند و در این روند صدای مخالف و موافق شنیده شده و در مرحله بعد رأی‌گیری انجام می شود.

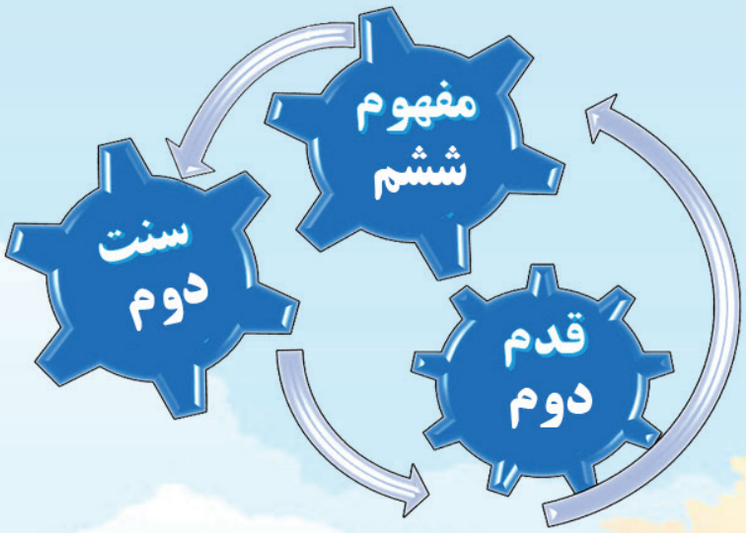
به وجود آمدن وجدان گروهی آگاه، نیازمند فرآیندی است، آنگاه که در زندگی شخصی خودمان معنویت وجود داشته باشد، قبل از تصمیم‌گیری و انجام کاری دعا و مراقبه می‌کنیم و بعد تمامی جوانب را در نظر گرفته و در آخر تصمیم‌گیری می‌کنیم. در وجدان گروه نیز دعا و مراقبه تاثیر بسزایی دارد، زمانی که خداوند را در رأس کار قرار می‌دهیم و از غرائض دور می‌شویم، نظر شخصی خود را اعمال نمی‌کنیم، با تحکم صحبت نمی‌کنیم، اصرار و پافشاری بر موضوع نداریم، تواضع و فروتنی در ما پررنگ می‌شود، از باندبازی دوری می‌کنیم، به هدف اولیه و سنت پنجم توجه می‌نماییم و به جای اکثریت آرا به اتفاق آرا فکر می‌کنیم.

امروز در نارانان یاد گرفتیم که فقط به خود فکر نکنیم و از خودخواهی و خود محوری دور شویم و به منافع کل انجمن اهمیت بدهیم و به اتحاد(سنت یک) گروه ها توجه داشته باشیم.

وجدان گروهی در تصمیم گیری‌های خدماتی خواهان انجام اراده خداوند است و نه اراده شخصی و خواهان خدمت به دیگران و نه خدمت به خود، اینگونه می‌توان مفهوم ششم را به کار بست.

اینجاست که خداوند بر تصمیم‌گیری‌ها و روابطمان تاثیر می‌گذارد و پیام انجمن در سراسر دنیا به صدا در می‌آید.

ارتباط بین قدم۲، سنت ۲ و مفهوم ۶



ناشناس

قبل از ورود به برنامه به خدا اعتقاد داشتیم ولی اعتماد به او کمرنگ بود،پس از اعلام عجز در قدم اول و تسلیم شدن، بذر اعتماد در قدم دوم در ماشکل گرفت، در این قدم خداوند را حامی و پشتیبان خود دیدیم و او مهربانترین مهربانان است که مسیر روشن زندگی را به ما نشان می دهد.

در قدمهای بعدی این بذر رشد کرد و از نهال کوچک به درخت تنومندی تبدیل شد و امروز در جای جای زندگی نیروی برتر عزیز را در کنار خود و بهترین همراه می دانیم.

در قدم دوم، به این درک رسیدیم که دارای سلامت عقل نمی‌باشیم. با مشورت کردن با راهنما و دوستان بهبودی درک کردیم که نیرویی برتر از ما وجود دارد که می‌تواند در همه حال ما را یاری و کمک نماید. با این امید که خداوند مهربان همیشه و در همه حال در کنار ماست به او ایمان آورده و در تمام امور به وی اعتماد می‌نماییم.

سنت دوم به ما یادآوری می‌کند که اگر می‌خواهیم برای رشد نارانان قدمی برداشته و کاری انجام دهیم به مرجع اصلی که همان پروردگار مهربان می‌باشد توجه داشته و او را در راس همه امور در نظر بگیریم، در این سنت ما سه قدم اول را پیاده می‌کنیم، در ابتدا به محدودیت‌ها اقرار کرده و به نیروی برتر ایمان می‌آوریم که ما را هدایت کند و بعد وجدان را به او می سپاریم.

سنت دوم بر این موضوع تاکید دارد که رهبران ما خدمتگزاران صادق و مورد اعتماد ما هستند و همه اعضا می‌توانند رهبر و خدمتگزار باشند و در نارنان ما حکومت و حاکم نداریم.

شعار زندگی کن و بگذار زندگی کند در سنت دوم یعنی که هرکس برای خود نیروی برتری دارد و من آن نیرو نیستم

وجدان گروه در مفهوم ششم کاملا توضیح داده شده است، در پدید آوردن یک وجدان گروهی در ابتدا دعا و مراقبه می‌کنیم، با گرفتن تجربه و مشارکت کردن با اعضا و همچنین با بررسی سنت ها و مفاهیم از نیروی برتر کمک می‌خواهیم تا ما را راهنمایی کند. در وجدان آگاه برای بررسی نظرات مخالف و موافق وقت و دقت کافی گذاشته می‌شود، بدون جنجال و هیاهو، با صداقت و انعطاف نظرات خود را بیان می‌کنیم و زمانی که خداوند در راس کارمان باشد از مسیر اصلی منحرف نمی‌شویم و تصمیمات درست می‌گیریم.

شناخت بهتر خداوند در قدم دوم و اتصال به مرجع اصلی در سنت دوم و داشتن ذهن باز و حس معنوی و درونی وجدان گروه در مفهوم ششم به ما کمک می‌کند که خدمتگزاران مورد اعتماد برای گروه باشیم و بر گروه حکومت نکنیم، به همین خاطر است که خدمات دوره‌ای می باشد تا از نواقص شخصیتی خود همانند سلطه‌جویی، دلسوزی و خود محوری دور شویم.

برداشت دوازده قدم

لیلا از سوادکوه

فرض کنید سوار بر اتومبیلی در راهی هستید و اتومبیل شما ناگهان عیبی پیدا کرده و متوقف می‌شود

قدم یک پیاده شدن از اتومبیل و درخواست کمک از دیگران

قدم دوم مشورت با کسی‌که دستمان را گرفته و قصد دارد در جهت رفع عیب اتومبیلمان به ما کمک کند.

قدم سوم انجام دادن بهترین تلاشها بعد از مشورت و کمک گرفتن و سپردن نتیجه اعمالمان به خداوندی که انسانهای خوب را بر سر راهمان گذاشت.

قدم چهارم تهیه لیستی از نقاط ضعف که باعث توقف اتومبیل شده است.

قدم پنجم در میان گذاشتن لیست نقاط ضعف، با فردی که تجربه‌ی پیدا کردن نواقص را دارد و تعمیرگاه خوبی را برای تعمیر اتومبیل به ما نشان می‌دهد.

قدم ششم پذیرفتن اشتباهات و گوش دادن به حرفهای تعمیرکاری که عیوب اتومبیل مارا به ما نشان می‌دهد.

قدم هفتم با فروتنی، کمبودها را طبق لیستی که به ما داده شده است جایگزین می نماییم.

قدم هشتم تهیه لیستی از کارهایی که قبلا انجام داده ایم که باعث خرابی اتومبیلمان شده است.

قدم نهم با مشورت تعمیرکار به این نتیجه می‌رسیم که چگونه گذشته را جبران نماییم. و مجدداً خسارتهای به وجود آمده را تکرار نکنیم.

قدم دهم چک کردن روزانه اتومبیل در حضور تعمیرکار برای جلوگیری از خسارت‌های جدید.

قدم یازدهم تشکر از خداوند برای نعمتی که در اختیارمان گذاشته و خواستار ارتباطی آگاهانه با خداوند شدن جهت استفاده صحیح از اتومبیلی که در اختیار داریم.

قدم دوازدهم اگر در مسیرتان، عابر پیاده‌ای از شما درخواست کمک نمود او را تا مقصد همراهی کنید و تا جایی که می‌توانید بدون چشمداشت و دریافت کرایه به مقصدش برسانید کوتاهی نکنید.

برداشت دوازده سنت

م.م

سنت یک
سنت اول به اتحاد و داشتن سهم مساوی در جلسات، خدمت گرفتن همراه با عشق بلاعوض و حفظ امنیت جلسه، شرکت منظم در جلسات بهبودی و اداری و حمایت از تازه واردین اشاره می‌کند

سنت دوم
ارجح بودن خواست خداوند بر خواست من و توجه به صدای مخالف برای پیشرفت گروه، خدمت کردن با عشق و مشورت بدون حکومت کردن و رفتار فروتنانه داشتن.

سنت سوم
حضور در گروه نشانه‌ی تمایل و عضویت است. قضاوت نکردن و شرط نگذاشتن برای اعضاء. خوشامدگویی و مشارکت سالم و امیدوار کننده جهت تمایل در تازه وارد.

سنت چهارم
احترام گذاشتن به رأی وجدان گروه و داشتن اتحاد و همدلی در کل.
توجه به نیازهای گروه و نه اشخاص و عدم تقلید از گروه های دیگر

سنت پنجم
ما در رساندن پیام که همان هدف اصلی برنامه نارانان می‌باشد حق انتخاب نداریم بلکه در چگونگی رساندن پیام حق انتخاب داریم.

سنت ششم
به هیچ سازمان و شخصی متکی نباشیم. اتحاد و احترام سرلوحه هدف مان باشد و به عنوان یک گروه هیچ وابستگی به افراد خارج از انجمن نداشته باشیم.

سنت هفتم
به وجود آوردن استقلال گروهی و اتکا به منابع مالی، افراد، ایده و وجدان در انجمن.
قبول سهم منصفانه خود برای تامین منابع مالی.

سنت هشتم
بعضی اوقات در انجمن برای انجام مسئولیت تخصصی ممکن است به کمک اشخاص حرفه‌ای نیاز داشته باشیم که با تنظیم قرارداد و پرداخت دستمزد منصفانه او را استخدام می‌نماییم.

سنت نهم
این سنت پل ارتباطی گروه و ساختار خدماتی و کمیته‌ها و هیئت هاست و هیچ یک به طور یک طرفه پاسخگو و مسئول خدمات نیستند.

سنت دهم
مسائل خارجی باعث به حاشیه رفتن گروه‌ها و دور شدن از هدف اصلی می‌شود. نارانان با دادن حمایت عاطفی و نیروی معنوی به خانواده‌ها سهم خود را در بهبود بخشیدن به مسائل اجتماعی انجام می‌دهد.

سنت یازدهم
روابط عمومی، ساده، مستقیم و آگاهانه با حفظ گمنامی فردی در سطح مطبوعات، رادیو و... می‌باشد.
استفاده نکردن از افراد مشهور و کارها را به صورت کمیته‌ای انجام دادن عامل جاذبه در انجمن می‌باشد.

سنت دوازدهم
گمنامی در سنت دوازده، نارانان را مکانی امن می‌نماید، تا در آن امنیت اعضاء، تواضع و اشتیاق و اطمینان به نیروی برتر، پذیرش یکدیگر و تمایل به زندگی براساس اصول برنامه فراهم آید.

تسلیم، تمایل، امید،
ایمان، اعتماد و تعهد

روشن بینی، تمایل،
ایمان، اعتماد و فروتنی

اقرار به عجز، تمایل،
روشن بینی، صداقت

عشق بلاعوض،
از خود گذشتگی و ثبات قدم

تعهد، فـروتنی،
شهامت و ایمان

انضباط شخصی،
صداقت و درستکاری

اصـــــ
معنـــوی

تمایل، شهامت، ایمان،
اعتماد و صداقت

صداقت با خود، اعتماد،
شهامت و تعهد

تعهد، اعتماد، ایمان،
تمایل، استقامت
و خویشتن‌پذیری

تسلیم، اعتماد،
ایمان، صبر و فروتنی

صداقت، شهامت،
تمایل، ملاطفت و مهربانی

فروتنی،
عشق و بخشش

ـــول
قدم ها

استقامت در برابر مشکلات زندگی

ناشناس

باسلام به دوستان همدردم، وقتی وارد برنامه شدم بسیار سردرگم و پریشان بودم، ذهنم دیگر مرا یاری نمی‌کرد، دیگر هیچ‌کس حتی خودم را دوست نداشتم، کنترل زندگی ازدستم خارج شده بود دلم می‌خواست بمیرم اما حتی جرات این کار را هم نداشتم. جز خدای مهربان هیچ امید دیگری برای تحمل غم‌هایم نبود، خداوند مرا به نارانان آورد تا خودم را پیدا کنم و برای خودم ارزش قائل شوم تا بیشتر از این آسیب نبینم.

به لطف خداوند بزرگ و راهنما و جلسه، حالا آرام‌تر از قبل شدم، من در ابتدای راه هستم، امیدوارم که بتوانم روی ترس‌ها، نگرانی‌ها، کمبود اعتماد به نفس و تمام کمبودهایی که دارم کارکنم و معنویت را در زندگی‌ام پررنگ کنم. من و خانواده‌ام ناخواسته در رودخانه‌ای پرتلاطم افتاده‌ایم و درگیر امواج سخت شده‌ایم. برایم دردناک است که نمی‌توانم به آن‌ها کمک کنم و نجاتشان دهم. پس به دستان خداوند می‌سپارمشان تا او خود یاریشان کند. اگر من پذیرش مشکلاتم را نداشته و سعی در حل سریع آنها داشته باشم، حتما خسارت‌های جبران‌ناپذیری خواهم خورد. من امید به خداوند را ازدست نخواهم داد، راهنما را چون تنه‌ی درختی محکم می‌بینم، دستانم را به دستان او می‌دهم و خود را با امواج همراه می‌سازم و با او به ساحل آرامش می‌رسم ممکن است در این راه صدماتی هم ببینم اما آرامش و سکوتی که در نهایت به دست می‌آورم بسیار شیرین و لذت بخش است.

کنترل

عشرت

بیش از دو سال است که متوجه شده‌ام که زندگی‌ام غیرقابل کنترل شده است. من مضطرب، عصبانی و غیرقابل کنترل بودم. به پزشکان اعصاب زیادی مراجعه کردم و کمک خواستم یکی از آنها به من پیشنهاد داد که به جلسات نارانان بروم و من وارد جلسه نارانان شدم. من به بیمارم اجازه داده بودم تا مرکز توجه من قرار گیرد و تمام وقت در عصبانیت و نگرانی بودم با شک و تردید نسبت به خودم در ناراحتی و تنفر غرق شده بودم. مدام کنترل می‌کردم و تمام آسیب‌های ناشی از کنترل را تجربه کردم، دچار شک و دودلی بودم و رفتارهای اشتباهی داشتم. به نظر می‌رسید که به طور آشکار بیماری اعتیاد درحال پیروزی است. من با پسرم می‌جنگیدم تا به او ثابت کنم که او معتاد است و این‌کار روابط ما را خراب کرده بود. دیگر نمی‌خواستم ادامه دهم. از دروغ‌ها و بدقولی‌هایش خسته شده بودم. مطمئن بودم که او می‌داند که تا چه اندازه به من آسیب زده و من فکر می‌کردم اگر او مصرف موادش را قطع کند همه چیز درست خواهد شد از همه می‌خواستم که برای ما کاری انجام بدهند و من به فریاد کشیدن، تهمت‌زدن و عصبانی بودن مشغول بودم. وقتی به نارانان آمدم فکر می‌کردم نارانان قصد دارد به من کمک کند تا او را تغییر دهم، حال که به گذشته برمی‌گردم می‌بینم که چگونه برنامه باعث تغییر من شده است. حالا دیگر تمرکز من بر روی او نیست سعی می‌کنم او را رها کنم و به خدا بسپارم، می‌دانم کسی را جز خودم نمی‌توانم تغییر بدهم. من نیاز دارم زندگی کنم و بگذارم دیگران زندگی کنند و انرژی خود را صرف زندگی بهتر می‌کنم و من خودم را با شرایط وفق می‌دهم سعی نخواهم کرد که همه چیز مطابق میل من باشد.

نارانان غریق‌نجات من و خواهرم

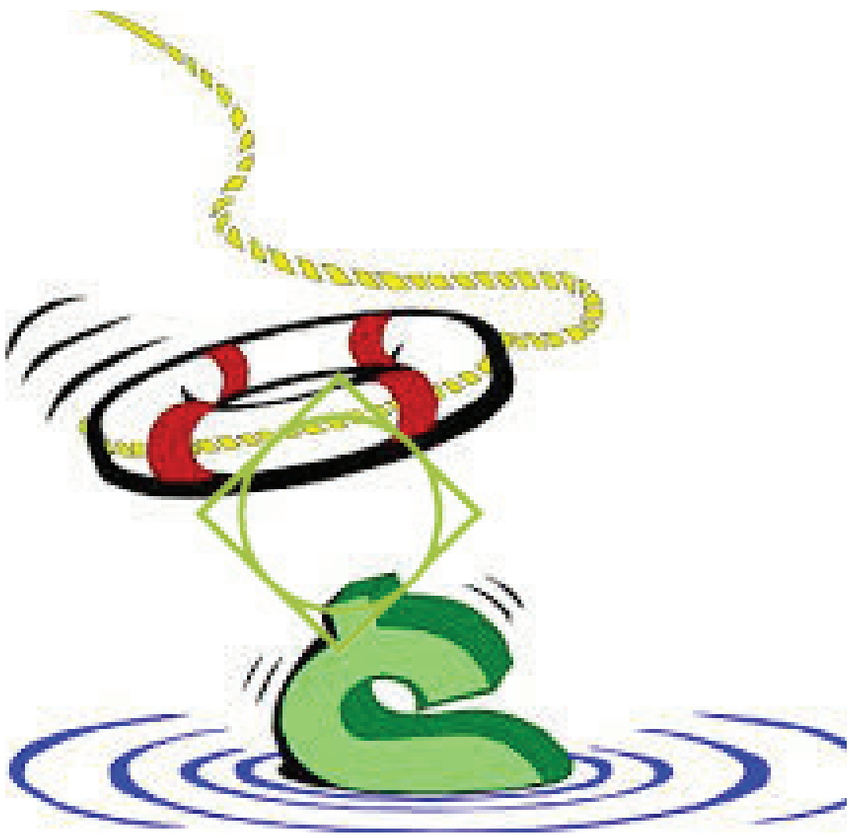
پریسا از اصفهان

این روزها در حال نوشتن لیست ترازنامه قدم چهارمم هستم. نوشتن لیست ترسها، رنجش ها و سوء استفاده‌هایی که از من شد و کارهایی که من متقابلا انجام دادم. یادآوری خاطرات کهنه برایم خیلی سخت و ناراحت کننده بود چون مجبور بودم که نقش و سهم خودم را در این مشکلات پیدا کنم. به گذشته‌ی خودم که برگشتم یاد روزی افتادم که دختر ۲۳ ساله‌ی مجرد، که با کوله باری از تنهایی و وابستگی و خلاء احساسی و عاطفی وارد برنامه شدم.

آن زمان خواهر کوچکترم یک سال قبل از من عضو انجمن شده بود او تنها خواهرم و پر از درد و مشکل بود که من و مادرم همیشه نگران این مساله بودیم که روزی او را از دست خواهیم داد.

او پرخاشگر و خارج از کنترل بود و دائم دست به کارهای خطرناکی می‌زد. حتی یکبار هم دست به خودکشی زد که خدا را شکر به موقع او را به بیمارستان رساندیم و نجاتش دادیم. چند سالی به این منوال گذشت. سال‌های پر از سردرگمی و آشفتگی ولی برای هیچ کدام از ما باور کردنی نبود که روزی ورق زندگی‌اش با ورودش به انجمن برگردد و تبدیل به یک انسان دیگر با خصوصیات جدید و دوست داشتنی شود.

هر روز تغییرات رفتاری و اخلاقی خواهرم را به وضوح می‌دیدم. او چقدر مهربان‌تر و امیدوارتر به زندگی نگاه می‌کرد و از همه مهم‌تر در برخورد با مسائل و مشکلات صبورتر شده و با وجودی‌که در آن زمان هیچ علاقه‌ای به درس خواندن نداشت کم کم از طرف راهنمای عزیزش تشویق شد که به دانشگاه برود و ادامه تحصیل بدهد و همین اتفاق قشنگ هم افتاد.



واقعا متعجب بودم که چه اتفاقی در آن جلسات و کلاس‌هایی که خواهرم می‌رفت، می‌افتد که باعث این همه تغییر و پیشرفت در او شده است. دیدن اینکه او در زمان‌هایی که مشکل و گره‌ای در زندگی‌اش پیش می‌آمد بدون مشورت با راهنمایش کاری نمی‌کرد و عکس‌العمل تند و نسنجیده‌ای از خودش نشان نمی‌داد برایم خیلی جالب بود چون من هم کم و بیش اخلاق و خصوصیات خوبی نداشتم.

می‌توانم بگویم ریشه‌ی بیماری اعتیاد را هم داشتم، به خاطر سن کم و بی‌تجربگی و بیماری‌هایی که از کودکی با من بزرگ شده بودند عادت به انجام کارهای دلخواه خود داشتم و همین عادت بد گاهی اوقات مرا در بدترین و خطرناک‌ترین موقعیت‌های زندگی قرار می‌داد. چون هیچ وقت نتوانستم وجود کسی به نام راهنما را در زندگیم درک کنم و نمی‌دانستم که داشتن یک راهنما چقدر می‌تواند بر روی تصمیمات و انتخاب مسیرهای زندگی یک دختر جوان تاثیرگذار باشد و سرنوشت او را تغییر دهد.

وقتی الان به آن روزها فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که فقط وجود پر مهر خداوند و محبت بی‌انتهای او به من و خواهرم باعث شده بود که ما الان زنده باشیم و به زندگیمان ادامه بدهیم.

الان از آن زمان ۴ سال می‌گذرد و با وجودی‌که ما هنوز مجرد هستیم ولی دنیای درون و افکارمان بی‌نهایت تغییر کرده است.

در پایان، اول از خداوند و بعد از خواهر گلم ممنونم از همین جا دستانش را می‌بوسم که با اصول و ابزارهایی که برنامه به او یاد داده، توانست بهترین الگو و تکیه گاه زندگی‌ام باشد و به من یاد بدهد که چگونه با دیگران مهربان و خالی از هر خشم و کینه و نفرت رفتار کنم.

خواهر نازنینم! همه‌ی لحظه‌های خوب و دلخوشی‌های زندگی‌ام را مدیون حضور زیبا و پر برکت تو هستم.

زندگی همراه با آرامش در کنار یک مصرف کننده

فاطمـــــه

اول از همـــه خداونـــد را سپاســـگزارم بـــه خاطـــر وجـــود نارانـــان و بـــه خاطـــر همـــه عشـــق و تجربـــه و نیـــرو و امیـــدی کـــه مـــن و کســـانی مثـــل مـــن در ایـــن انجمـــن درک کرده‌ایـــم.

زمانـــی را بـــه یـــاد مـــی‌آورم کـــه بـــا ادامـــه‌ی کارهـــای دیوانـــه‌وار در یـــک ســـعی و کوشـــش ناامیدکننـــده بـــرای تغییـــر معتـــادان زندگـــی‌ام بـــه ســـر می‌بـــردم و امیـــد داشـــتم کـــه بتوانـــم همـــه را تغییـــر دهـــم.

در انجمـــن فهمیـــدم بیمـــاری اعتیـــاد می‌آیـــد و می‌مانـــد مـــن نمی‌توانـــم از بیمـــاری خـــلاص شـــوم. مـــن کنتـــرل کـــردن و نگرانی‌هـــا را دلســـوزی و ضـــرورت می‌دانســـتم و بـــا عشـــق و علاقـــه خاصـــی آنهـــا را انجـــام مـــی‌دادم.

امـــا در انجمـــن ایـــن کارهـــا را حمایـــت ناســـالم می‌نامنـــد و مـــن بـــا ایـــن تلاشـــهای بیمارگونـــه فقـــط و فقـــط باعـــث می‌شـــوم بیشـــتر بـــه عزیـــز معتـــادم خســـارت بزنـــم.

اکنـــون نگاهـــی بـــه عقـــب می‌انـــدازم و پـــی بـــه اشـــتباهاتم می‌بـــرم و خداونـــد را سپاســـگزارم کـــه می‌توانـــم شـــاهد رشـــد و شـــکوفایی خـــودم باشـــم. زمانـــی کـــه بـــه جلســـات نارانـــان می‌آیـــم خـــوب گـــوش می‌دهـــم. ذهنـــم و ســـرانجام قلبـــم را بـــاز می‌کنـــم، برنامـــه کمـــک می‌کنـــد تـــا مـــن تصمیماتـــی بگیـــرم کـــه برایـــم بهتریـــن هســـتند. گـــوش می‌کنـــم، مشـــارکت می‌کنـــم، می‌پذیـــرم و تســـلیم می‌شـــوم.

نشـــریات می‌خوانـــم و تجربیـــات دیگـــر اعضـــاء را می‌شـــنوم و زندگـــی می‌کنـــم و می‌گـــذارم دیگـــران هـــم زندگـــی کننـــد. مـــن امـــروز مســـئول رفتـــار و اعمـــال خـــودم هســـتم. اجـــازه نمی‌دهـــم اشـــتباهات مانعـــی بـــرای زندگـــی‌ام شـــود.

وقتـــی بـــه گذشـــته نـــگاه می‌کنـــم و متوجـــه می‌شـــوم کـــه حالـــم بـــد شـــده فعـــلاً آن را روی کاغـــذی مـــی‌آورم و دعـــا می‌کنـــم.

امـــروز یـــاد گرفتـــم کـــه فقـــط بـــرای امـــروز زندگـــی کنـــم. مـــن لحظـــات خـــوب را هـــم بـــه خاطـــر مـــی‌آورم درد را بـــه خاطـــر دارم.

مـــن بـــا داشـــتن معتـــاد مصـــرف کننـــده در زندگـــی‌ام بـــا آرامـــش بـــه زندگـــی ادامـــه می‌دهـــم.

یاد گرفتم با احترام بگویم «نـــه»

ناشناس

تغییراتـــی در برنامـــه داشـــته‌ام کـــه بعـــد از لطـــف خداونـــد مدیـــون کمک‌هـــای بی‌دریـــغ راهنمـــای عزیـــزم هســـتم. مـــن همیشـــه بخاطـــر ترس‌هایـــم یـــا نداشـــتن شـــهامت چـــه در صحبـــت کـــردن و چـــه در رفتـــار خســـارتهای زیـــادی بـــه خـــودم زدم. حضـــور راهنمـــا و مشـــورت کـــردن بـــا او و گـــوش دادن و اســـتفاده از تجربیـــات او باعـــث شـــد کـــه آرام آرام روش‌هـــای اشـــتباه گذشـــته را کنـــار بگـــذارم و بـــا تجربیـــات راهنمـــای عزیـــزم جلـــو بـــروم.

یکـــی از چیزهایـــی کـــه از ایشـــان یـــاد گرفتـــم ایـــن بـــود کـــه نـــه خســـارت بزنـــم و نـــه اجـــازه دهـــم دیگـــران بـــه مـــن خســـارت بزننـــد حتـــی نزدیکانـــم.

مـــن از نـــه گفتـــن بـــه همســـرم واهمـــه داشـــتم و می‌ترســـیدم اگـــر بـــه او نـــه بگویـــم عکس‌العملـــی نشـــان خواهـــد داد. همســـرم بـــه مـــن اطـــلاع داد کـــه یکـــی از دوســـتان بـــرای مهمانـــی بـــه منـــزل مـــا می‌آیـــد و مـــن بـــرای پذیرایـــی آمـــاده شـــوم در صورتی‌کـــه مـــن شـــرایط پذیرایـــی از ایـــن دوســـت را نداشـــتم و از بیـــان ایـــن مطلـــب واهمـــه داشـــتم.

همســـرم رفـــت و آمدهـــای افراطـــی بـــا دوســـتانش داشـــت و مـــن همیشـــه بـــا ســـکوت و یـــا جـــر و بحـــث اعتـــراض می‌کـــردم و راه دیگـــری بـــه جـــز ایـــن دو مـــورد بلـــد نبـــودم. ولـــی ایـــن بار ســـعی کـــردم بـــر خـــلاف گذشـــته راه جدیـــدی را امتحـــان کنـــم و ناامیـــد نباشـــم، راهـــی کـــه بـــا کمک‌گرفتـــن و مشـــورت کـــردن از راهنمـــای خوبـــم یـــاد گرفتـــه بـــودم. اینکـــه آرامشـــم را حفـــظ کنـــم و بـــا بیانـــی صریـــح و شـــفاف ولـــی بـــا قاطعیـــت احساســـاتم را بیـــان کنـــم و از نـــه گفتـــن نترســـم. نداشـــتن شـــرایط بـــرای پذیرایـــی از مهمـــان را خیلـــی آرام و مهربـــان در زمـــان مناســـب بـــرای همســـرم توضیـــح دادم و از او خواهـــش کـــردم کـــه ایـــن شـــرایط را درک کنـــد ولـــی قبـــل از همـــه این‌هـــا دعـــا کـــردم و از خداونـــد شـــهامت گفتـــن احساســـاتم را درخواســـت کـــردم.

جالـــب اینکـــه بـــر خـــلاف توقـــع مـــن، همســـرم پذیرفـــت و با وجـــود اینکـــه نـــه گفتـــن بـــه دوســـتش برایـــش خیلـــی ســـخت بـــود ولـــی ایـــن کار را انجـــام داد و ایـــن موضـــوع امتحانـــی بـــرای مـــن و همســـرم شـــد کـــه مـــن روی نقـــص تـــرس کار کنـــم و همســـرم بـــر نقـــص نـــه گفتـــن خـــودش تمرکـــز گـــذارد.

امـــروز مـــن بـــه ایـــن بـــاور رســـیدم کـــه وقتـــی مـــا شـــروع بـــه تغییـــر مـــی کنیـــم تمـــام چیزهـــای اطـــراف مـــا نیـــز تغییـــر مـــی کننـــد.

تسلیم – صبر – سکوت

سولماز

تجربه امروز من بعد از وارد شدن به نارانان این است که بعد از تسلیم شدن در برابر خدا و اعلام عجز در برابر او، باید صبور بودن را یاد بگیریم. صبور بودن یعنی این که در مواقع عصبانیت، رنجش، حسادت و ناراحتی، سکوت کنم.

راهنمای من می گوید: سکوت دو نوع است :

۱- سکوت به جا ۲- سکوت نا به جا

ما اول باید با الفبای سکوت آشنا شویم :

س: ساکن بودن در لحظه‌ی عصبانیت و هیچ کاری انجام ندادن، بهترین کار است.

ک: انجام دادن کاری در لحظه‌ی عصبانیت که افکار منفی را از خود دور کنیم. کتممئ: بیرون رفتن از آن محل، ظرف شستن، پیاده روی کردن و... .

و: وقت شناس بودن در افکار یعنی افکار منفی خود شامل: کنترل، دلسوزی، خشم و ... را بشناسیم و در لحظه‌ای که این افکار به سراغ ما می‌آید کنترل خود را از دست نداده و به خود زمان دهیم تا افکارمان را مدیریت کنیم.

ت: توکل کردن به خدا و پناه بردن به او

خدایا من به تو اعتماد دارم در این لحظه‌ای که چند ثانیه سکوت کردم تو مرا آرام کن.

بعد از آشنایی با سکوت و کنترل کردن خود، می‌توانیم با مشورت راهنما و کار کرد قدم‌ها و رفتن به جلسات، تشخیص دهیم چه زمانی سکوت کنیم و چه زمانی حرف بزنیم.

من در گذشته اصلاً سکوت کردن را بلد نبودم و فکر می‌کردم اگر سکوت کنم یعنی حرف زدن بلد نیستم یا ریگی به کفش دارم که جواب نمی دهم و بدون فکر کردن به عواقب کارهایم حرف می‌زدم ولی امروز سعی می‌کنم که دیگر بیهوده حرف نزنم و سکوت را تمرین کنم.

نارانان به من یاد داد بهبودی در رأس قرار دارد

کبری

با سلام و خدا قوت فراوان.

کبری هستم. با کوله باری از غم و ناراحتی روحی و جسمی، توسط یکی از دوستانم با نارانان آشنا شدم. روزهای اول درک درستی از برنامه نداشتم و به نظر خودم وقت هدر دادن بود.

کم کم با توکل به نیروی برترم و گوش دادن به مشارکت دوستان و سخنان گرداننده های عزیز به برنامه علاقمند شدم و با علاقه بیشتری در جلسات شرکت می کردم.

من به خاطر مشکلات زیاد خودم وارد انجمن نارانان شدم، هر لحظه این مشکلات مرا خسته می‌کرد و آزار می‌داد چون افکارم در گذشته و یا ترس از آینده و قضاوت دیگران بود. نارانان مرا متقاعد کرد که با دیدگاه بهتری به زندگی نگاه کنم و کم‌تر اشتباهات گذشته را تکرار کنم و از آنها تجربه کسب نمایم.

یاد گرفتم که من مالک هیچ کس حتی فرزندانم نیستم و نباید هیچ کس را کنترل کنم.

من اقرار به عجز کردم و آنها را رها کرده و به خدا سپردم. امروز درک می‌کنم آسیب‌های روحی و جسمی فراوانی به خود زده‌ام، دیدگاه جدیدی در من به وجود آمد که فقط می‌توانم مراقب فرزندانم باشم و تا جایی که امکان دارد نقش خودم را به عنوان یک مادر ایفا کنم اما نمی توانم آنها را کنترل کنم.

من باید از خودم مراقبت کنم چون بهبودی خودم در رأس کار است که مراقبت از خویش برای من معنایی ندا شت .

در برنامه یاد گرفتم من مسئول شادی و غم دیگران نیستم من می توانم از شادی دیگران شاد شوم و در موقع غم با آنها همدردی کنم ولی با غم آنها حال خودم را بد نمی‌کنم فقط و فقط برایشان دعا می کنم.

به امید روزی که همه ی انسانها به درک بهتری از زندگی برسند.

شـــروع دوبـــاره

نسیم

بعد از مدتها، جلسه و کارکرد قدم را رها کرده و با اینکه همسرم پاک بود زندگی‌ام خیلی فراز و نشیب داشت، گاهی آرامش و گاهی جنجال بود.

زمان‌هایی که در جلسات شرکت نمی‌کردم حالم بالا و پایین می‌شد و در زندگیم تأثیر زیادی می‌گذاشت تا بعد از مدتها تصمیم گرفتم که دوباره به این راه ادامه دهم با تمام مخالفت‌هایی که همسرم داشت ولی من برخلاف میل او به جلسات می‌رفتم.

با شرکت در جلسات و تمرکز بر روی خودم ، واقعاً دیدم که چقدر در این مدت زندگیم تغییر کرده است. این امر روی خانواده‌ام تأثیر گذاشته و طوری شده که بچه‌هایم هم مشتاق این راه شده‌اند و آرامش نسبی به خانه‌ام برگشته است.

یک‌روز که خیلی ناامید بودم وحال خیلی بدی داشتم و از همه جا بریده بودم و تمام بدنم می‌لرزید، نمی‌دانستم چه کاری انجام دهم که وقتی با راهنمایم مشارکت کردم، او مرا با صحبت‌هایش، آرام کرد طوری که اصلاً هیچ اتفاق بد برای من پیش نیامد. اضطراب، نگرانی و بددلی از من دور شد و توانستم با وجود چنان مشکلی، راه درست را برای خودم پیدا کنم و اعلام عجز کنم، برای رفع مشکلم دعا کنم و دیگر آن رفتارهای نادرست را نسبت به فرزندم انجام ندهم .

امروز فرزندم از رفتارهایم تعریف می‌کند و می‌گوید مادر خوبی برای او هستم.

تجربه ، نیرو، امید جاذبه یعنی...

مریم

از نظر من جاذبه، یعنی شکرگزاری، یعنی هر چه که تا امروز از انجمن دریافت کردم، با مشارکت یا از هر طریق دیگر به همدردهایم و تازه واردین انتقال دهم.

جاذبه یعنی با هزار نقص فعال عضوی از نارانان شدم و با حضور مداوم در جلسات با هزار نقص کنترل شده زندگی می‌کنم.

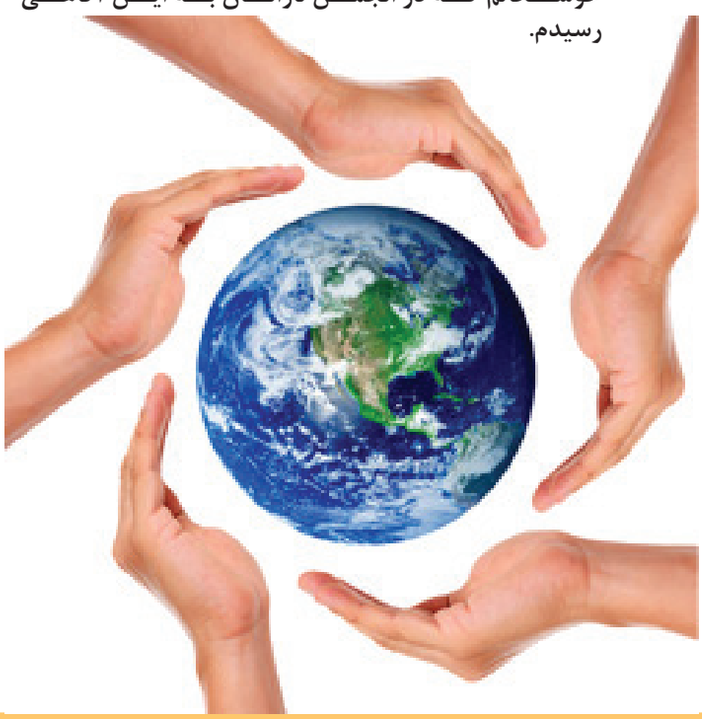
زندگی‌ام تغییر کرده و آرامش یافته‌ام، با کارکردن قدم‌ها و رعایت اصول در زندگی و ارتباط خوب با نیروی برتر، من می‌توانم آرام زندگی کنم.

با آشفتگی زیادی وارد برنامه شدم، حالا این امید را به همدردهایم می‌دهم که ما نیز می‌توانیم با آرامش زندگی کنیم.

با وجود مصرف کننده در خانواده اما لبریز از آرامش هستم و خداوند را شاکرم بابت توجهی که به من داشته و هر جایی که می‌توانست مچم را بگیرد دستم را گرفته است.

من امروز داشته‌هایم را می‌بینم و متوجه شده‌ام که من بنده خوب و محبوب خدا هستم.

من امروز می‌دانم که نداده‌هایش حکمت است و داده‌هایش نعمت، او را دوست دارم ومی‌دانم که او بهترین چیز را برای من می‌خواهد و بسیار خوشحالم که در انجمن نارانان به این آگاهی رسیدم.



زندگی در لحظه

لیلا از اراک

گذشته‌ی خیلی سختی داشتم، تمام لحظاتم را در گذشته به سر می‌بردم و از امروز خود، هیچ خاطره‌ی خوبی نداشتم. فرصتهایی را که از دست داده باعث نگرانی هایم برای آینده شده و این ترس، آرامش و کنترل و اختیار زندگی را کاملا از من گرفته بود.

ترس از بزرگ شدن فرزندانم و تنها ماندنم را داشتم. در کل زندگی کردن را فراموش کرده و لحظه‌هایی را که باید با عزیزانم با آرامش و شادی سپری می‌کردم را از دست می‌دادم، تا اینکه به لطف خداوند با جلسات نارانان آشنا شدم. شدیداً حالم بد بود و برای به دست آوردن آرامش هر کاری می کردم.

با شرکت در جلسات احساس کردم اینجا می تواند به من کمک کند. در تمام جلسات شرکت کرده و حتی یک جلسه را از دست نمی دادم مشارکت می‌کردم و به مشارکت دوستان خوب گوش می دادم

یک روز در جلسات پیام زندگی در لحظه را دریافت کردم و با ارتباط با دوستان بهبودی و راهنمایم امروز فقط و فقط در لحظه زندگی می کنم نه تاسف گذشته را می خورم و نه دیگر در آینده هستم از اشتباهات گذشته درس و تجربه گرفته و آینده را به دستان پرتوان خداوند می‌سپارم که او مراقبم خواهد بود.

تفکری برای امروز: امروز باور دارم که نیروی برترم مراقب من و عزیزانم خواهد بود و دیگر از آینده ترسی نداشته و با ایمان و اعتماد به خدا لحظه‌هایم را با آرامش سپری می‌کنم .

آرامش به زندگی ام برگشته و همراه با عزیزانم با در دست داشتن ابزار نارانان لحظات را سپری می کنم پروردگارا تو را به خاطر نارانان و دوستان بهبودی و همدردانم سپاسگزارم.

تغییر در نگرش

سوگند از همدان

قبل از جلسات از زلزله، باد و طوفان می‌ترسیدم، امروز در جلسات ترسی از بلایای طبیعی ندارم و ریشه‌ی ترس‌هایم را پیدا کردم در برف و باران به دنبال چتر نیستم.

پروردگار مهربان توسط طبیعتش جسم و روحم را نوازش می‌کند و قطره‌های بارانش پاکی و طراوت را به همراه دارد.

امروز با نگاه کردن به رود یا جوی آب با خود می‌گویم من هم مانند این رود باید در جریان باشم تا زلال و پاک شوم.

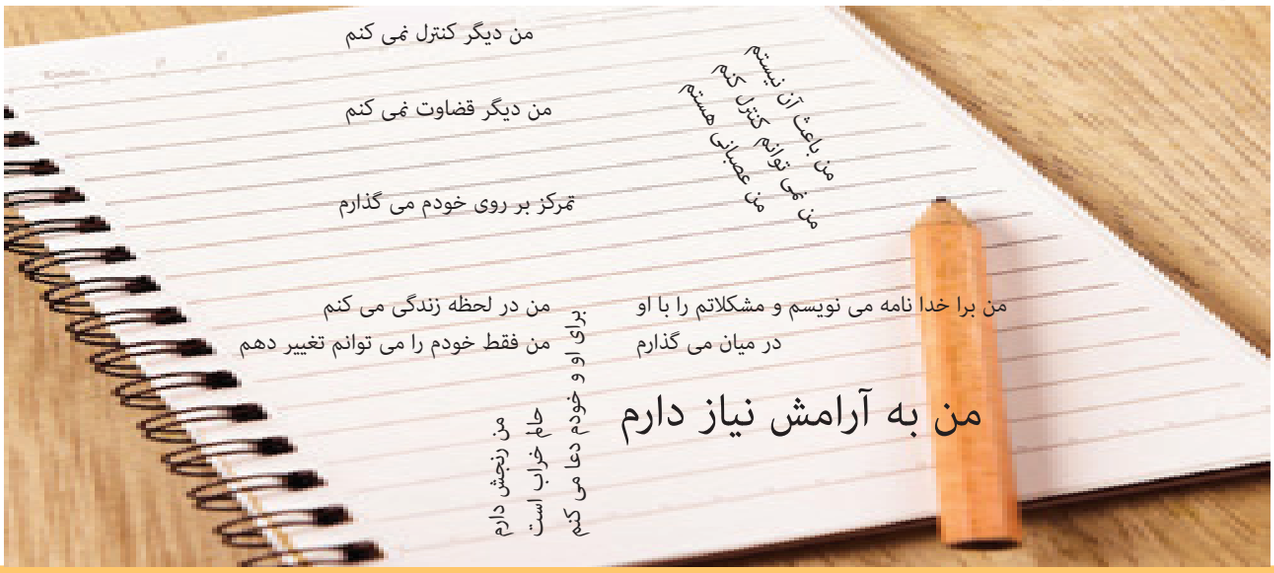
وقتی به گل‌ها نگاه می‌کنم به درون خود رجوع کرده و باغبانی را می‌بینم که برای رشد گیاهانش علف‌های هرز باغ را از بین می برد.

من هم درجلسات یاد گرفتم با کارکردن روی خودم همانند دعا کردم، مشورت کردن، نوشتن تراز روزانه، نشریه خواندن و استفاده از ابزارهای برنامه، مراقب ناملایمات و رفتارهای بیمارگونه‌ی خودم باشم تا بر من تاثیر نگذارد و مرا از بهبودی فردی و هدف اصلی‌ام دور نسازد تا در روبرور شدن با مسائل برخورد اصولی داشته باشم.

پروردگار مهربان را هزاران بار شکر که در امور زندگی موفق بوده و پیشرفت زیادی کرده ام و فرزندانم در مسیر خوبی قرار گرفته اند.

در حال حاضر از احساس رهایی با عشق و سپردن زندگی ام با تمام وجود، به خدای مهربان بسیار خوشحالم.

من امروز از خداوند بسیار سپاسگزارم که مرا با برنامه نارانان و دوستان بهبودی مثل شما آشنا کرده است.



تجربه، نیرو، امید
معجزه‌ی سکوت

بهناز

یکی از بهترین تجربیاتی که نارانان به من یاد داد این بود که با جان و دل گوش کنم. شنونده خوبی باشم و به موقع سکوت کنم، وقتی به حرف‌های دوستان بهبودی‌ام گوش فرامی‌دادم یک تجربه کسب می‌کردم.

در مواقعی که با راهنمایم مشورت می‌کردم تجربیات ارزنده‌ای را در اختیار من می‌گذاشت که در مواقع بحرانی می‌توانستم از آن استفاده کنم.

من دیگر تنها نیستم. در گذشته زمانی که با مشکلات زندگی برخورد می‌کردم، به جای آن که سکوت کنم با دخالت‌های نابجای خود باعث ایجاد جر و بحث می‌شدم اما امروز دیگر یاد گرفتم به موقع سکوت کنم و واقعا جواب گرفتم.

در گذشته به دلیل نداشتن صبر و حوصله و داد و فریاد، مشکلاتم زیادتر می‌شد. یادگرفتم مثلا وقتی همسرم و پسرم با هم دعوا می‌کنند من سکوت کنم و بگویم به من مربوط نمی‌شود. با انجام این کار، اجازه دادم تا مشکلاتشان را خودشان حل و فصل کنند. از این کار احساس خوبی دارم و یاد گرفته‌ام که هروقت دیگران از من کمک می‌خواهند فقط درحدآگاهی که دارم یک پیشنهاد بدهم آن هم کوتاه و مختصر و تحت تاثیر آن ها قرار نگیرم.

از این که مدام درجلسات حضور پیدا می‌کنم احساس رضایت دارم. تراز اخلاقی می‌گیرم و به اشتباهاتم پی می‌برم.خدا را شکر که وارد نارانان شدم و ابزارهای برنامه به موقع به دادم رسید. دیگرسردرگم نیستم، واقعا حس خوبی به این جلسات و کلاس قدم پیداکرده‌ام و سعی می‌کنم روز به روز بهتر بشوم.

شاکر خدا هستم و سپردن را یادگرفته‌ام من برای خدای خوبم نامه می‌نویسم و روزانه اعلام عجز و از پروردگار مهربان تشکر می‌کنم. با آمدن به جلسات و شعار گوش کن و یاد بگیر، یادگرفتم کنترل نکنم.

مادرمن بسیار مریض شده بود وانتظار داشت که من هرروز به خانه او بروم درگذشته خیلی زود از خانه و فرزندانم غافل می‌شدم و با کلمه نه گفتن مشکل داشتم. ولی وقتی خواهرم زنگ زد دیگر باکله بیمار خودم فکرنکردم اول ازآموخته‌هایم که باید برای خودم سهم و نقشی داشته باشم و بتوانم حرف بزنم من درآخر هفته به آنجا رفتم و عیادتش کردم و از خودم راضی بودم چون من هم به

خودم احترام گذاشته بودم هم به مادرم و اعتماد به برنامه کرده و راه درست را انتخاب کرده بودم و با احترام نه گفته بودم وآسیب به خودم نزدم.

آرامش درونی و روحی و روانیم را مدیون راهنمای عزیزم و مشورتش هستم و آویزه گوشم می‌کنم و هرجا می‌خواهم اشتباهی کنم به خود تلنگر می‌زنم که بهبودی من در راس است و باید سرجای خود بنشینم و من قدم اول هستم. من حق دارم در زندگی، عقاید و نظر شخصی خودم را بگویم.کجا و چگونه و چه طور را یاد بگیرم. شاید نتوانم خوب و درست عملی کنم ولی سعی می کنم که در جای درست استفاده کنم.

دعوت از خداوند برای حل مشکلات

مصی

قبل از ورود به جلسات انجمن نارانان وقتی برایم مشکلی پیش می‌آمد خودم را می‌باختم. خدا و دیگران را مقصر می‌دانستم اما با رورود به جلسات نارانان و مشورت با راهنمایم، تماس با دوستان بهبودی و کارکرد قدم‌ها، نگرشم عوض شد.

روزی برایم مشکلی پیش آمد، به خاطر وابستگی‌ام این مشکل برایم خیلی بزرگ شده بود، تنها جمله‌ای که توانست به من کمک کند جمله «آنجا که راه نیست خدا راه را می‌گشاید» بود.

امروز یاد گرفتم از جملات کلیدی شعارهای برنامه می‌توانم در زندگیم استفاده کنم.

بعد از فوت همسرم برای کارهای حقوقی به ادارات مختلفی می‌رفتم. قبل از ورود به آن مکان دعا می‌کردم، همین دعا کردن به من آرامش می‌داد و تمام کارهایم به راحتی حل می‌شد. زیرا هر لحظه حضور خداوند را در کنار خود احساس می‌کردم و امیدم را از دست نمی‌دادم. برای اطرافیانم خیلی جالب بود که مسائل حقوقی همسرم، به راحتی حل شد و همه فکر می‌کردند ماه‌ها طول بکشد اما کار من یک ماهه درست شد و این را مدیون برنامه هستم که به من بینشی داد که بتوانم نگرانی‌ها و امور زندگیم را به خدا بسپارم و همچنان امیدوارانه حرکت کنم.

شناخت خود واقعی در نارانان

مرضیه از قم

عزیز من پاک شد من فکر می‌کردم که اگر اعتیاد از خانه من بیرون برود من به آرامش می‌رسم اما بیماری من بیشتر از این حرف‌ها بود.

یک سال بعد از پاکی همسرم وارد جلسه نارانان شدم آنجا بود که بعد از سه ماه شروع به کارکرد قدم کردم. هر وقت راهنمایم را می‌دیدم و با او حرف می‌زدم احساس آرامش می‌کردم، در جلسات کم‌کم خودم را پیدا کردم و خود واقعی‌ام را شناختم.

من با نقص‌های زیادی وارد جلسات شدم. جلسه را جدی گرفتم، مرتب به جلسه می‌رفتم و مشارکت صادقانه می‌کردم. من که با هزاران نقص وارد برنامه شده بودم نور امید را دیدم، امید پیدا کردم و ایمان آوردم که کسی هست که از من و اطرافیانم نگهداری کند.

حالا ترس‌هایم کمترشده، حالا با دید مثبتی به زندگی نگاه می‌کنم و تمام این ها را مدیون خدا، راهنما و دوستان بهبودیم هستم.

از راهنمایم تشکر می‌کنم که برای من وقت گذاشت و صادقانه تجربه‌هایش را در اختیار من گذاشت و مرا با خداوند آشتی داد. برنامه برای من معجزات زیادی داشته است، من که در مناسبت‌ها حتی در جمع هم کناره‌گیری می‌کردم و لذت نمی‌بردم، امسال در شب یلدای چهار نفره‌مان، بسیار از کنار هم بودنمان لذت بردم و شاد بودم.

امروز خوشحالم که توانستم با شرکت در انجمن نارانان جایگاه خودم را پیدا کنم. خوشحالم که ناامیدی جایش را به امید و ایمان داده است.

مشورت با اهلش(راهنما) نه مشورت با هر کس

ناهید از کرج

درگذشته نمی‌دانستم چگونه گمنامی زندگی‌ام را حفظ کنم. زندگیم حریم شخصی و خصوصی نداشت، حتی بلد نبودم مشورت کنم، تا به مشکلی برمی‌خوردم با دوست، همسایه و... شروع به درد و دل می‌کردم تمام تلاشم را می‌کردم تا توجه طرف مقابلم را به خود جلب کنم و خود را یک قربانی نشان می‌دادم تا او را تحت تاثیر خود قرار دهم و او نیز از روی بیماری‌های خودش برای من نسخه‌ای می‌پیچید و من دوباره و چندباره راه اشتباه را به نحو دیگری طی می‌کردم.

این منوال ادامه داشت تا زمانی‌که با نارانان آشنا شدم و در جلسات شرکت کردم. به من پیشنهاد دادند که راهنما بگیرم و در مورد مشکلاتم روزانه با او در تماس باشم و مشورت بگیرم، آنجا بود که شنیدم نارانان به مثال سفره‌ای پر از برکت و روزی است و هرکس به اندازه دلخواه و تمایلش از آن استفاده می‌کند.

ارتباط من با راهنمایم هفته‌ای یکبار بود. همیشه بعد از کار خرابی تماس می‌گرفتم و او هم در آن شرایط فقط می‌توانست شنونده‌ی خوبی برایم باشد و نمی‌توانست کمکی کند، من فکر می‌کردم راهنما و نارانان به من جواب نمی‌دهد. در صورتی‌که درست مشورت کردن را بلد نبودم، بیماری‌هایم اجازه نمی‌داد که با او به موقع تماس بگیرم.

امروز دوباره قدم کار می‌کنم، سهم خود را از آن سفره، خیلی بیشتر می‌دانم، درست مشورت کردن را در نارانان یاد گرفتم امروز قبل از هر اقدامی تماس می‌گیرم. وقتی به راهنما زنگ می‌زنم خوشحالم، حس امنیت می‌کنم، تخلیه می‌شوم و با آرامش پیش می‌روم. وقتی مشورت می‌کنم ذهنم وسیع می‌شود، ازچند دید مختلف به موضوع نگاه می‌کنم و از بهترین‌ها یکی را انتخاب می‌کنم.

تفکر امروز...

شاید امروز زندگی بر وفق مراد من نباشد شاید من راضی از شرایط نباشم ولی صبورانه دست در دست راهنمایم پیش می‌روم و با صبر کردن به خودم ارزش می‌دهم و مطمئنم که خداوند پاداش صبر مرا با معجزه‌اش خواهد داد.

انعطاف پذیری و تواضع از نظر نارانان

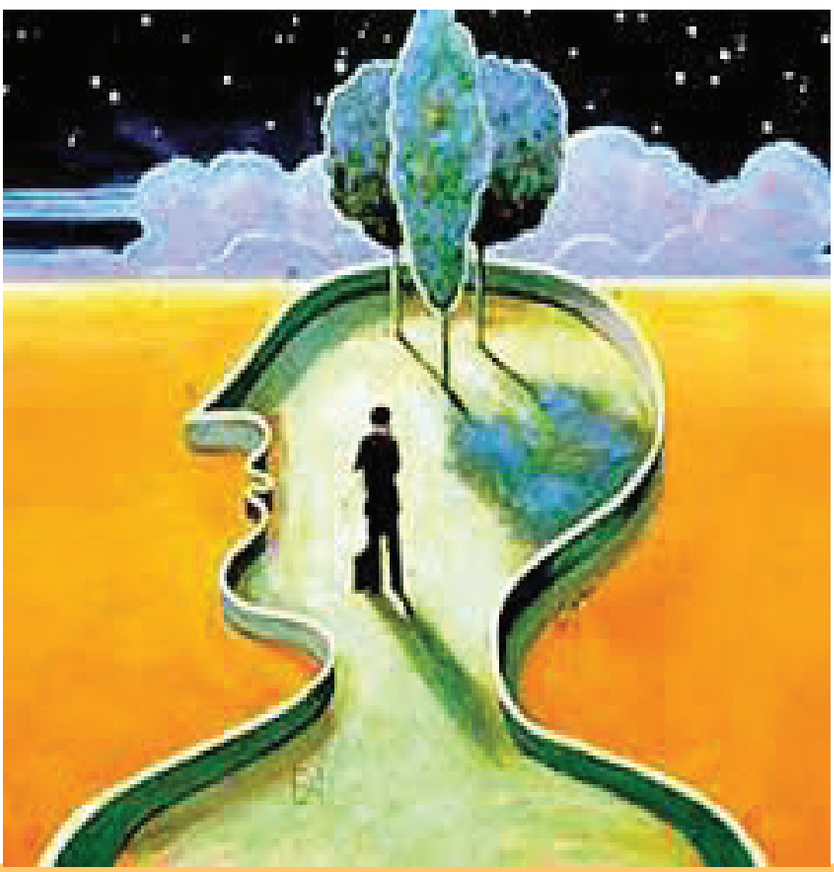
ناشناس از استان البرز

به یاد دارم روزی در نارانان دوستی در مورد انعطاف‌پذیری و تواضع صحبت می‌کرد. او مثال زیبایی از درخت و چمن برایمان زد. از دوستان پرسید: به نظر شما در برابر طوفان‌های سخت و تندبادهای سهمگین چمن مقاومت بیشتری دارد یا درخت تنومند؟ این سوال ذهن مرا به خود مشغول کرد، وقتی به گذشته برمی‌گردم به یاد می‌آورم که من همان درختی بودم که احساس قدرتمندی و شکست‌ناپذیری باعث شده بود در مقابل بیشتر مسائل، مشکلات و بحران‌های زندگیم خسته و رنجور باشم هیچ انعطاف و پذیرشی نداشتم! افکار کاذبی مثل من همه چیز را می‌دانم، من می‌توانم همه کاری انجام دهم و من همه چیز را بلد هستم و نواقصی همچون خود بزرگ‌بینی، تاییدطلبی، مقابله به مثل، عدم پذیرش شرایط جدید، همه و همه دلیل عدم تواضع و فروتنی من بودند. در نارانان آموختم، منعطف بودن دلیل بودن و زیستن و آرامش من است. در زندگی همیشه طوفان و تندباد در راه است و من با تواضع و فروتنی که از برنامه کسب کرده با آغوش باز به استقبالش می‌روم.

دیروز: تنهایی و رنجش
امروز : آرامش و بخشش

زهرا

سلام دوستان همدردم؛
همیشه قبل از برنامه احساس پوچی می‌کردم، احساس تنهایی می‌کردم و هیچ دوست واقعی و رابطه سالمی نداشتم.
همیشه دوست داشتم مثل بقیه که دوستانی صمیمی دارند و با هم تفریح می‌روند من هم دوستانی صمیمی داشته باشم.
وقتی وارد نارانان شدم دوستان بهبودی زیادی پیدا کردم وقتی راهنمایم به من گفت: (زهرا تو تنها نیستی و خدا با توست.) این حرفش خیلی به من آرامش داد و از این طریق توانستم دوستان زیادی پیدا کنم.
اول با خدا دوست شدم، او کمکم کرد تا با بقیه هم رابطه برقرار کنم و الان احساس پوچی نمی‌کنم من خودم را وابسته کسی نمی‌کنم و از کسی رنجش نمی‌گیرم. درگذشته از همه دلخور بودم و از هر حرف و برخوردی رنجش می‌گرفتم و این رنجش تبدیل می‌شد به اختلافات بزرگ و رابطه‌ام با دیگران از بین می رفت.
نارانان به من یاد داد که از کسی خرده نگیرم و با دیگران با احترام و در وقت مناسب برخورد کنم.
تفکری برای امروز ...
یادگرفتم با نیروی برترم رابطه برقرار کنم و از هیچ کس رنجش نگیرم و رها کنم.

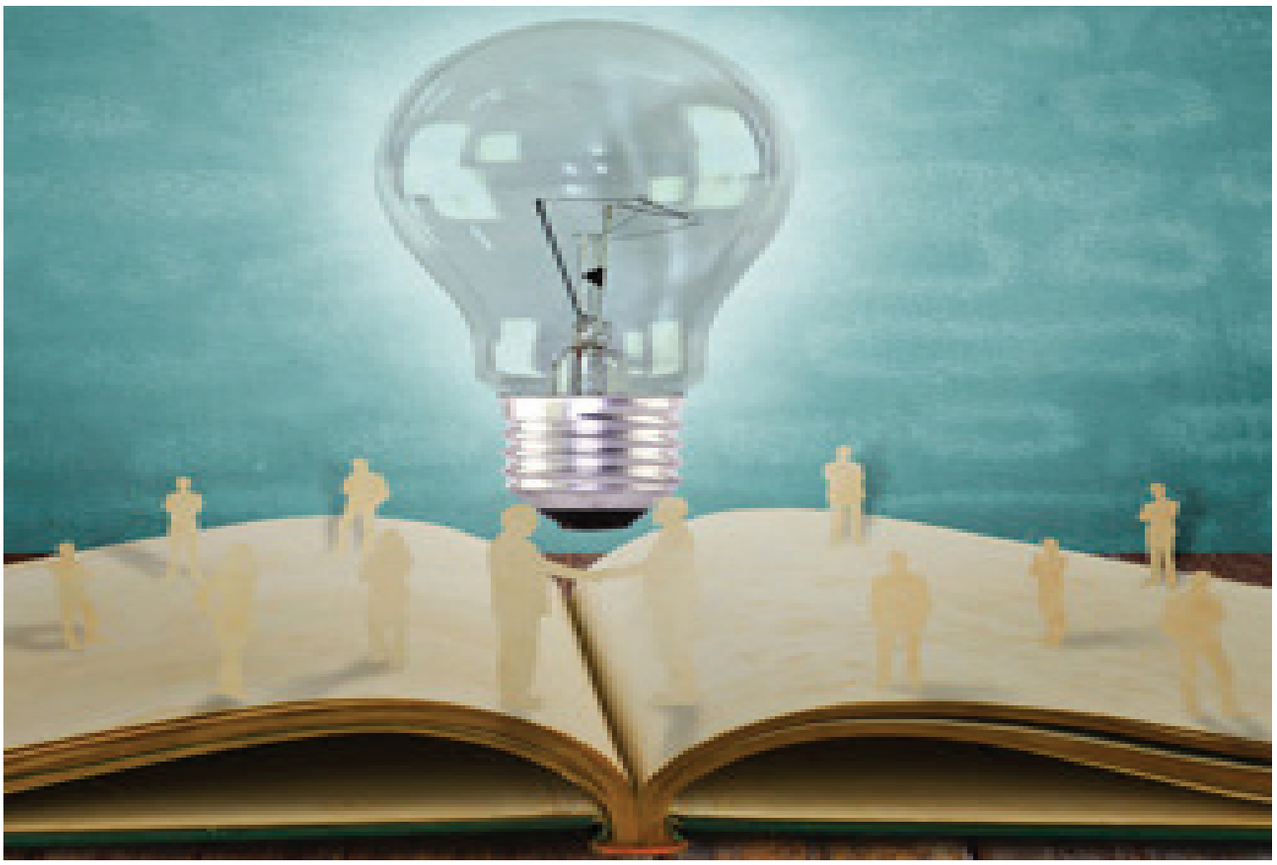


نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

بهاره از بروجرد

زمانی‌که با یک دنیا آرزوهای برباد رفته، خسته و نا امید وارد نارانان شدم، انتظار داشتم خیلی زود تمام دردهایم درمان شود و خستگی‌هایم به آسودگی برسد دستم را در دستان راهنما گذاشتم و تازه فهمیدم درکوه‌پایه‌ی قدم‌ها هستم. آرام آرام، گاهی با درد و خستگی بالا و بالاتر رفتم.
گاهی نقص خودمحوری و تنبلی باعث می‌شد فکرکنم تا قله راه زیادی مانده است. ای کاش برگردم اما راهنما دستم را گرفت و مرا بالا برد.
امروز بعد از سال‌ها تلاش و عمل کردن به برنامه بر بلندای قله ایستاده‌ام و آسمان آبی بالای سرم و دشتی سرسبز پر ازگل‌های زیبا که چشمم ازدیدنشان سیر نمی‌شود، در مقابلم می‌بینم.
حالا باور دارم اگر در مسیر قدم‌ها، رنجی کشیدم ارزش بدست آوردن گنج آرامش را داشت.
در قله‌ی کوه آرامش با تمام وجودم فریاد می‌زنم:

«خدایا شکرت»



نارانان
چراغ راه زندگی‌ام

آفرین

تجربه ای که امروز بعد از سالها حضور در برنامه و کارکرد قدمها و سنتها پیدا کردم، برایم بسیار گرانبها و باارزش است و به مرور زمان در برنامه با بیماری اعتیاد آشنا و متوجه شدم که من نیز تحت تأثیر این بیماری قرار گرفتم.

درک این موضوع کار آسانی نبود که بپذیرم بیماری اعتیاد چه تأثیرات وحشتناکی به روح، روان و جسم من گذاشته است.

شاید زمان زیادی طول کشید تا به بیماری خودم اقرار کنم و توجه و تمرکز را روی خودم قرار دهم و نواقصم را شناسایی کرده و با کمک اصول معنوی برنامه سعی در برطرف کردن آنها نمودم .

البته کار به این راحتی نبود من به تنهایی قادر به تشخیص و درمان این بیماری نبودم و در این مسیر از همه ابزارهای برنامه و با حضور در جلسات نارانان کمک گرفتم.

شرکت در جلسات، کمک راهنما، کارکرد قدم، نشریات، خدمت گرفتن و همه این موارد به من کمک کرد تا با نیروی برتر به صلح و آرامش برسم خداوندی که روزی تصور می‌کردم مسبب تمام بدبختی‌های من بوده، به مرور زمان بهترین دوست من شد.

برنامه به من کمک کرد تا به شناخت عمیقی از خود برسم گاهی وقتها از نگاه کردن به خود وحشت می‌کردم زیرا واقعاً از خود واقعی‌ام دور شده بودم. از کارها و حرفهایی که می‌زدم تعجب می‌کردم که چطور و چرا به این مرحله رسیدم. ولی خدا را شکر که برنامه به من کمک کرد تا احساسات منفی را از خود دور کنم و فقط برای امروز به کمک خدای خوب و مهربانم و راهنما و دوستان بهبودی بتوانم در مسیر درست زندگی‌ام قدم بردارم.

امروز بابت همه چیزهای خوبی که دارم خداوند را شکر می کنم و بابت نداشته‌هایم نیز سپاسگزار خداوند هستم، چرا که معتقدم خداوند صلاح مرا بهتر از خودم و دیگران می‌داند.

با شعار فقط برای امروز، مدتهاست که سعی می‌کنم دیگر به گذشته و آینده نروم و تلاش می‌کنم فقط در لحظه حال زندگی کنم و خودم، افکارم و تمام زندگی‌ام را به دست پرتوان خداوند مهربان بسپارم.

ترس، ریشه‌ی وابستگی شهامت، رها کردن با عشق

ناشناس از لرستان

درگذشته وابستگی را یک ضرورت برای زندگی می‌دانستم و اگر حس وابسته بودن نداشتم خود را مستحق سرزنش می‌دانستم اما حالا که ذهنم باز شده، می‌دانم وابستگی مثل یک طناب و یک ریسمان ضخیم است که با احساس بیمار من ضخیم‌تر می‌شود و پاره کردن آن کاردی برنده می‌خواهد.

چقدر سخت می‌شود وقتی کسی تو را به خاطر دوست داشتن و عشق بیمارگونه با ریسمان کنترل ببندد و از تو بخواهد که نفس بکش، راه برو، فکر کن و حرف بزن.

این‌ها یک اسارت است که به نظر شخص وابسته، حمایت به نظر می‌آید، زیرا آدم وابسته بیمار شده و شهامت لازم برای انجام هیچ کاری را ندارد. می‌خواهد تغییر کند اما نمی‌تواند، خلاصه رنج پشت رنج از راه می‌رسد و هر دو طرف در بیماری یک دیگر غرق شده و فنا می‌شوند.

بهتر است یاد بگیریم که دیگران را آزادانه دوست بداریم نه از روی احساس بیماری و نه از روی اجبار بلکه از روی عشقی خالص همراه با آزادی و اینکه هر انسانی آزاد آفریده شده و کسی حق ندارد به جای او تصمیم بگیرد.

هر انسانی باید خودش رشد کند، تجربه کند، شهامت را یاد بگیرد و احساس آزادی کند حتی اگر اشتباه کرده باشد.

در خانواده آسیب‌خورده از اعتیاد، همه با ترس زندگی کرده و حس ناامنی را می‌شناسند. تنها حسی را که بلد نبودیم آرامش و اعتماد بود.

ما الگوهای بدی برای فرزندانمان شدیم آنها نیز افراد وابسته‌ای شدند. ما ترسیدیم و ترس را انتقال دادیم و ورشکستگی و ناامیدی را تجربه کردیم البته که هرچه بکاریم همان را درو خواهیم کرد و حاصل ترس، یأس و شکست است.

امروز از شهامت پرنده‌ای می‌گویم که مغزش به اندازه نوک انگشت من است. امروز از کوچه باغی می‌گذشتم همه جا زیبا و دلنواز بود صدای پرنده‌ها وسرسبزی درختان حالم را بهتر می‌کرد، طبیعت را به خاطر زیباییش تحسین کردم، آفتاب گرم و درخشان بود، نغمه چشمه‌ای که به سنگی برخورد می‌کرد گوشم را نوازش می‌داد، چشمم به آسمان افتاد، به بالا نگاه کردم و پرنده‌ای را دیدم که بر روی یک شاخه نازک لانه‌ای از کاه ساخته و با نوک جوجه‌اش را تشویق می‌کرد که پرواز کند و جوجه که لاغر و نحیف بود امتناع می‌کرد و می‌ترسید. بالاخره مادر با ضربه‌ی نوکش جوجه را از لانه به بیرون پرتاب کرد. وقتی این صحنه را دیدم با خودم گفتم حتما جوجه می‌میرد، اما جوجه بال‌هایش را باز کرد و پرواز کرد و به آسمان رفت.

فهمیدم که من هم باید به موقع فرزندانم را با عشق و ایمان رها کنم و به خدا بسپارم و بدانم که خداوند از آنها مراقبت خواهد کرد.

صعود پله‌های آرامش با باورهای جدید

مهناز از تالش

سال‌ها زندگی در کنار بیماری اعتیاد در من، این حس را تقویت نمود که من دوست داشتنی نیستم، آن هم به دلیل این‌که شناختی از بیماری اعتیاد نداشتم و همه تجربیات تلخ زندگی‌ام را به پای بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی خودم می‌گذاشتم.

احساس گناه و تقصیر می‌کردم و فکرم این بودکه حتماً به اندازه‌ی کافی لایق، شایسته، خوب و باارزش نیستم که عزیزم معتاد شده است و من آدم ناموفقی هستم.

از طرفی زمانی‌که عزیزم مرا سرزنش و ملامت می‌کرد و با من خشونت و بدرفتاری می‌نمود، فکر می‌کردم من مقصرم که نتوانستم زندگی‌ام را تغییر دهم.

با کوله باری از احساس گناه، بی‌ارزشی و ناامیدی به نارانان آمدم. با پشتکار زیاد در جلسات حاضر شدم، با اشتیاق و دقت و ذهنی باز تجربه‌های دوستان را شنیدم، راهنما گرفتم، قدم‌ها و سنت‌ها را کار کردم و سعی کردم عملکرد داشته باشم.

به تدریج از فردی که خودش و دیگران را سرزنش می‌کرد، به بهترین دوست، برای خودم تبدیل شدم .

امروز خودم را دوست دارم، برای خودم ارزش قائل هستم، به خودم و نیازهایم اهمیت می‌دهم، لباس مناسب می‌پوشم و به جسم و روحم می‌رسم و با مهربانی و مدارا خودم را تشویق می‌کنم برای اینکه تغییر کنم .

امروز خودم را همان‌جوری که هستم می‌پذیرم و دوست می‌دارم و جالب اینجاست از زمانی که خودم را بیشتر پذیرفته‌ام از آرامش بیشتری برخوردار هستم.

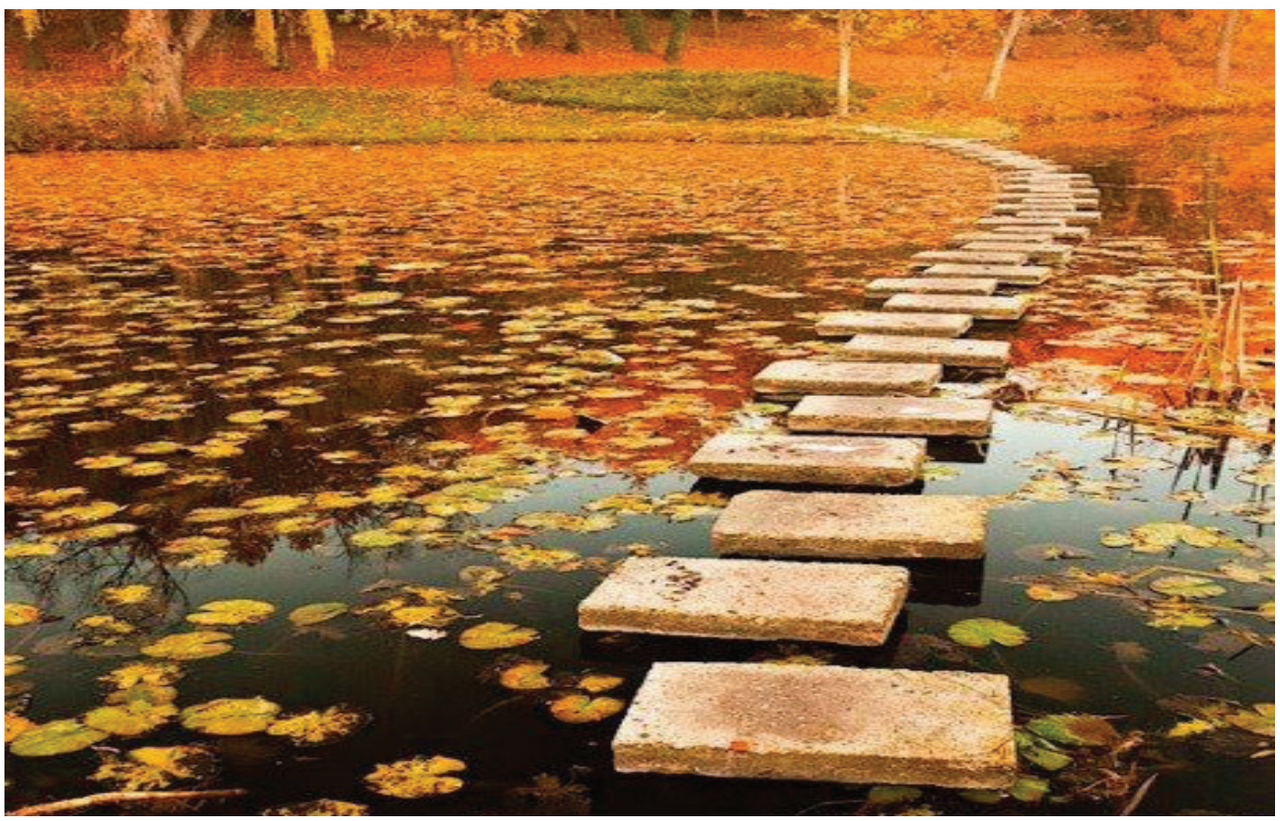
امروز وقتی اشتباه می‌کنم از خودم تراز می‌گیرم و اشتباه خودم را متوجه می‌شوم. خودم را می‌بخشم و سعی می‌کنم بیشتر بر روی احساس، فکر و عملم مراقبه نمایم.

شاید دیگران فکر کنند که این روش خودخواهانه و متکبرانه است اما از زمانی که خودم را بیشتر دوست دارم با دیگران نیز با محبت و پذیرش بیشتری رفتار می‌نمایم. چون زمانی که من حال و احساس خوبی داشته باشم بهتر می‌توانم به دیگران این احساس خودم را انتقال دهم.

برنامه نارانان مرا با خداوند، خودم و دیگران آشتی داد.

امروز خودم را دوست دارم و می‌دانم فردی با ارزش و مهم هستم و مراقبت از روح و جسم و وجود خودم را در اولویت قرار می دهم .

امروز مسئول بهبودی، آرامش و خوشبختی خودم هستم. دیگران را هم دوست دارم و به تلاش آنها برای مواجهه شدن با چالش‌هایشان احترام می‌گذارم و برای آنها دعا می‌کنم.



درک عشق واقعی در آغوش خوشامدگو

نجمه از بوشهر

سلام دوست بهبودی.

به این امید مشارکت می‌کنم تاشاید تجربه، نیرو و امیدم برای بهبودی یک دوست همدرد بکار بیاید.

زمانی که به من آدرس جلسات داده شد، زمانی بود که ناامیدی و یاس تمام وجودم را فرا گرفته بود. تمام درها را بسته می‌دیدم، چون به هر دری زده بودم و تمام راه‌ها را رفته بودم و همه چیز را تجربه کرده بودم ولی همه راه‌ها به بی‌راهه ختم شده بود و به معنای واقعی عجز رسیدم. واردجلسه که شدم خوش‌آمدگو وقتی من را در آغوش گرفت حس کردم جای درستی آمده‌ام. هیچ جای دنیا چنین انرژی نگرفته بودم. وقتی روی صندلی نشستم و صحبت‌های دوستانم را گوش دادم، فهمیدم دیگر تنهانیستم چرا که همیشه فکرمی‌کردم فقط من هستم که مشکل دارم، من هستم که بیمار دارم. به مرور که به جلسات رفتنم ادامه دادم درک کردم، تنها جایی که من را سرزنش و قضاوت نمی‌کنند همین‌جاست. در گذشته هر وقت برای کسی درد و دل کرده بودم سرزنشم می‌کردند و بعد هم رازم را فاش می‌نمودند. اما در جلسات به خاطر حفظ گمنامی تمامی اعضاء، جای امنی بود و من این امنیت را کاملاً حس می‌کردم.

روز اول که به جلسه آمدم با این فکر که حتماً راهی را برای ترک اعتیاد عزیز بیمارم به من معرفی می‌نمایند، مرتب سوال می‌کردم شما چه راهی پیشنهاد می‌کنید؟ دوستان به من می‌گفتند شما جلسه بیا و فقط گوش کن.

بعد از مدتی درک کردم که من برای بهبودی خودم به نارانان آمدم. در گذشته فکر می‌کردم که تمام دنیا را می‌توانم تغییر دهم، اما در برنامه فهمیدم که من فقط می‌توانم خودم را تغییر بدهم. با این فکر کم‌کم به آرامش رسیدم و امروز با ابزارهای نارانان زندگی می‌کنم و آرامشی را که دارم با هیچ چیز عوض نمی کنم.

افتخار می‌کنم که یک نارانانی هستم و می‌دانم هر جای دنیا که بروم یک صندلی خالی برای من هست. دوستان بهبودی همیشه به یادتان هستم و برایتان دعا می‌کنم و تا معجزه راهی نمانده است.

خدا را شکر و سپاس بخاطر وجود نارانان و شما دوستان بهبودی عزیزم.

شناخت من از خداوند

فاطمه از گرگان

با اعتیاد پدرم تقریبا چیزی از من نمانده بود. من افسردگی بسیار حاد و شدید گرفتم که جنون کامل بود.

من در انجمن نارانان متوجه شدم و به این باور رسیدم که ترس بسیار شدید و عجیبی که از نیروی برتر در دل، روح و ذهنم پرورانده بودم بخش بسیار عظیمی از نقص‌های مرا تشکیل می‌داد! بیماری من ریشه در شش سالگی‌ام دارد. در آن زمان پدرم به من گفته بود وقتی که روز قیامت می‌شود خداوند من و مادرت را از تو می‌گیرد! از همان موقع بود که دیگر تصویر زیبایی از خداوند، در ذهنم نبود و بارها شده بود که خواب قیامت را می‌دیدم و مدام دچار تشویش و وسواس آزار دهنده‌ای می‌شدم.

امروز با ورود به برنامه نگاهم به نیروی برترم تغییر کرده است. من با کارکرد قدمها؛ به این باور رسیدم که خداوند مهربان و توانا می‌باشد و خواست و صلاح او برای من بهترین و خوبترین کارها می باشد.

امروز به این درک رسیده ام اگر من به نیروی برترم اعتماد کنم و از سر راهش کنار بروم بهترین‌ها برای من رقم خواهد خورد.

من خداوند را بابت داشتن دوستان بهبودی مثل شما سپاسگزاری می‌نمایم و گاهی اوقات به این موضوع می‌اندیشم که اگر با این برنامه آشنا نشده بودم عاقبت من به کجا می‌انجامید.

همه شما دوستان عزیز را دوست می‌دارم و برایتان بهترین‌ها را آرزو می کنم.

«خدایا شکرت»

اولین انتخاب

ل.ع

حق انتخاب در گذشته برای من چهارچوب‌هایی داشت که ابعاد آن چهارچوب و قواعدش را افراد دیگر مثل: پدر، مادر، برادر، خواهر بزرگتر، فامیل و... وضع می‌کردند. من برای خودم حقی قائل نبودم تا معیار و تعریفی از موضوعی داشته باشم حتی انتخاب نوع لباس و پوششم با نظر دیگران بود. این موارد از دیدگاه من و اطرافیانم نجابت تعریف می‌شد. من یک بیمار و تایید طلب بودم، تا اینکه به سن ازدواج رسیده بودم و باز من تایید طلب به خاطر اینکه خلاف سنت و رسوم عمل نکنم حق انتخاب همسرم را هم به بزرگترهای فامیل سپردم و آنها برایم همسری انتخاب کردند. بعد از دو سال زندگی مشترک زمانی که باردار بودم فهمیدم همسرم معتاد می‌باشد. من هم مثل همه شروع کردم به نجات این زندگی تا موضوع اعتیاد را بدون آبروریزی حل و فصل کنم. ولی نمی‌دانستم زور اعتیاد خیلی بیشتر از زور کل خاندان من و بیمارم است، چرا که هر چه بیشتر تلاش می‌کردیم کمتر نتیجه می‌گرفتیم. تا اینکه همه به من پیشنهاد دادند از همسرت طلاق بگیر .

وقتی همسرم این موضوع را فهمید التماس می‌کرد تا برای آخرین بار برای ترکش اقدام کنم ولی من مسائل مالی را قبول نمی‌کردم چون فکر می‌کردم برای هزارمین بار، پول دور ریختن است، بنابراین خودش هزینه‌اش را تهیه کرد و با او به یک مرکز ترک اعتیاد رفتم و بعد پذیرش او در آنجا، خانواده‌ها و همراهان را به یک اتاق راهنمایی کردند و اولین جلسه نارانان برای ما کلید خورد. از همه خانواده‌ها خواسته شده بود طبق دفترچه نزدیکترین جلسه به محل زندگی را انتخاب کنیم و در این جلسات حداقل شش هفته شرکت کنیم و تاثیر مثبت جلسات را در زندگی درک کنیم .

من به واسطه اعتیاد همسرم با نارانان آشنا شدم .

در جلسات تازه واردین می‌شنیدم که هرچه سریعتر بعد از شش هفته راهنما انتخاب کنید. ولی من بعد از هشت ماه نمی‌توانستم کسی را انتخاب کنم، آخر تا به حال کسی یا چیزی را من انتخاب نکرده بودم. در این مدت خیلی ها را به من پیشنهاد دادند و خیلی‌ها هم خودشان می‌خواستند راهنمای من شوند، ولی من نمی‌توانستم انتخاب کنم. مشکل من بودم.

این بار نمی‌خواستم شتابزده و اشتباه انتخاب کنم تا پشیمان شوم . دیگر نمی‌خواستم دیگران به جای من تصمیم بگیرند و تصمیم من طبق معیارهای آنها باشد .از طرفی هم به خودم خسارت می‌زدم، چون می‌بایست زودتر راهنما انتخاب می‌کردم تا قدم‌ها و موهبت هایش را درک می‌کردم.

یک شب به خداوند نامه نوشتم، یک نامه اختصاصی در مورد راهنمایم و حسابی با جزییات تمام شرایطم را نوشتم و از خداوند خواستم تا کسی را که در نهایت خودش صلاح می‌داند جلوی راهم قرار دهد.

فردای ان شب به جلسه‌ای رفتم. سالها قبل رسم بر آن بود کسانی که می خواستند راهنما شوند آخر جلسه بلند می‌شدند و پس از معرفی خود اعلام آمادگی برای راهنما شدن می‌کردند. خانمی دو ردیف جلوتر از من نشسته بود و آخر جلسه جزء افرادی بود که بلند شدند و اعلام آمادگی برای راهنما شدن کرده بودند و من مشارکتهای ایشان را خیلی دوست داشتم و با او احساس نزدیکی می‌کردم. وقتی نشست ندایی به من گفت: او همان کسی هست که چندین ماه، منتظرش هستی. در آخر با صدایی لرزان از او درخواست کردم تا راهنمایم شود و او با دادن شماره تلفن و پیشنهاد اینکه باید چند بار با هم صحبت کنیم تا بتوانیم به هم کمک کنیم، جلسه را ترک کرد.

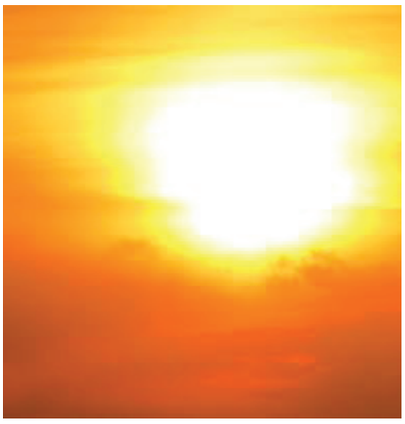
خدا را شکر سالها از آن روز می‌گذرد و من از خداوند به خاطر شخصی به اسم راهنما که تمام تجربه، نیرو و امیدش را صادقانه و دلسوزانه در اختیارم قرار می‌دهد و برای من ساعت‌ها وقت می‌گذارد و در کنار او روزهای شیرین و پرباری را تجربه کرده ام،سپاسگزارم .

بعد از همه این سالها و بودن در برنامه آموختم مسوولیت انتخابهایم را به عهده بگیرم و از نتایج اش لذت ببرم. من می‌توانم از دیگران در مورد انتخاب‌هایم تجربه و مشورت بگیرم و از خداوند طلب هدایت کنم و از نتیجه‌اش نترسم. این است نحوه‌ی انتخاب کردن به روال انجمن نارانان که در همه‌ی زمینه‌های زندگیم کاربرد مثبت دارد .

دیدن راهنمای امروزم

مرمر از تهران

چند سالی از ورودم به برنامه می‌گذشت؛ تا ان روز چند راهنما عوض کرده بودم و با شدت و علاقه قدم ها سنت ها و مفاهیم را کار کرده بودم و نماینده بین گروه بودم.
وسواس زیادی برای برگزاری جلسه و اجرای اصول داشتم و باعث ترس اعضا از گرفتن خدمت شده بودم!
در جلسه اداری منشی انتخاب شد که او را زیاد نمی‌شناختم و دوستش نداشتم. در اولین جلسه اداری و با اشتباهاتی که انجام داده بود با خشم و خودبزرگ‌بینی زیاد و بسیار ناشایست با او صحبت کردم.
چون حق با من بود. بعد از اینکه طوفان خشم و انتقاد من فرو نشست به او گفتم اگر نمی‌توانی درست خدمت کنی خدمت نکن برو خانه و قرمه سبزی بپز!!!
در نهایت ناباوری آن دوست با صدایی ملکوتی وآرام به من گفت دوست عزیزم من بلد نیستم می‌شود کمکم کنی؟
خدای من! خلع سلاح شدم. از فروتنی او شوکه شدم و ناگهان احساس خجالت و لحظه‌ای سکوت کردم. احساس دوست داشتن او به گونه‌ای خاص در من بوجود آمد. به او قول دادم که با تمام وجود کمکش کنم.
ما به کمک هم و لطف خداوند خدمت خوبی را به گروه ارائه دادیم. من سنتها و مفاهیم را با او مرور کرده و او را تشویق به گرفتن خدمت های بیشتری کردم.
و یک روز سرد پاییزی از او خواهش کردم تا راهنمای من شود و در بهبودی فردی کمکم کند. او هم در نهایت فروتنی و شیطنت گفت باید از اول با او ۱۲ قدم را کار کنم. خدای من بعد از ۴ بار قدم کار کردن و انتقال دادن سنت ها و مفاهیم به دیگران؟؟!!
برای اولین بار تسلیم شدم. تسلیم دانشم ؛ قدیمی تر بودنم، آگاهتر بودنم، خودبزرگبین بودنم! امروز ۷ سال از ان روز می‌گذرد. از اینکه تسلیم شدن در برابر اصول را انتخاب کردم خوشحالم. من و راهنمایم روزهای سخت و تلخ و شیرینی را با هم داشتیم. او همیشه مثل یک کوه پشت من بوده و هرگز مرا سرزنش نکرد. من هنوز هم تسلیم راهنمای عزیزم هستم. راستی او دستپخت بی نظیری دارد و قرمه سبزی هایش عالیست.
البته هنوز هم گاهی در جمع رهجوهای من و دوستانمان با شیطنت خاطره‌ی اولین خدمت خودش را تعریف می‌کند.



ورود به نارانان

ماهرو از تهران

بعد از چهار سال پیگیری و پرس‌وجو، در شهرستان توانستم یک جلسه نارانان پیدا کنم و در کمال نا امیدی و خستگی تمام به جلسه رفتم .
از لحظه‌ی ورودم که خوش‌آمدگوی عزیز مرا در اغوش گرفت، متوجه‌ی تفاوت نارانان با تمام مکان‌هایی که رفته بودم، شدم .
هاج و واج چند دقیقه گردانندە و اعضا را نگاه کردم صدای آرام دوستان مثل بارش نم نم باران روحم را می‌شست دیگر قطره‌های اشک امانم نداد .....
آن روز فقط من بودم و یک عمر خستگی و نگرانی و دلواپسی که با هر قطره از اشکم فرو ریخت ...
هیچ‌کس از من سوالی نکرد هیچ‌کس سعی در ارام کردنم نکرد هیچ‌کس قضاوتم نکرد.
امروز شکرگزارم برای تمام آن دردها، خستگی‌ها، اضطراب‌ها رنجش‌ها و ترس‌هایی که باعث شد تا جایگاهی در انجمن نارانان و در کنار دوستان خوبم داشته باشم.

اولین جلسه در نارانان

مریم از شهر ری

اولین باری که به نارانان آمدم، خیلی آشفته، پریشان، تنها، غمگین، سردرگم و خسته بودم. تمام نظام زندگی‌ام به هم ریخته و پر از آشوب بودم، روح و جسمم خسته بود. خدایی را نمی‌شناختم اگر هم شناختی در مورد خداوند داشتم دیگر ارتباطی با خدا برقرار نمی‌کردم و با خود می‌گفتم مگر می‌شود کسی خدا داشته باشد و به این حال و روز دچار شود؟!

فرشته مهربانی پیام انجمن را به من داد. از همکاران مادرم بود و من بعد از مدتی دست و پا زدن و به درو دیوار خوردن، تصمیم گرفتم به جلسه بروم.

آن روز از همیشه خسته‌تر و تنهاتر بودم، به همراه فرزندم که گاهی بغلش می‌کردم، گاهی هم او را دنبال خودم می‌کشیدم، به سمت جلسه راه افتادم.

جلوی در جلسه خانمی قد بلند با چهره‌ای خاص و لبخندی دلنشین به من نگاهی انداخت و من متعجب از نگاه و لبخندش، و غرق در افکار خودم، که ایشان جلو آمده و مرا محکم در آغوش خود فشردند.

من با تعجب زیاد با خودم می‌گفتم: وای خدای من اینجا کجاست؟

این خانم کیه؟

وای خدا چقدر به این آغوش سبک، گرم و پر مهر نیاز داشتم، تمام وجود یخ زده‌ام، گرم شد، خونی در رگهای مرده ام به جریان افتاد و اشکی روی گونه ام غلطید.

وای انگار روح تشنه ام سیراب شد، چقدر به این آغوش احتیاج داشتم.

اعضاء با چشمان پر از مهر به من و فرزندم نگاه می‌کردند. دوستان برای آرام کردن فرزندم شکلات، بیسکویت، کاغذ و مداد رنگی می‌دادند، کسی از صدایش ناراحت نمی‌شد و با لبخندی او را به سکوت تشویق می‌کردند.

جلسه نارانان با خواندن دعای آرامش شروع شد، موضوع در مورد نیروی برتر بود و من از مشارکت‌ها چیز زیادی به خاطرم نیست.

تمام مدت اشک ریختم، نمی‌دانم این همه اشک از کجا می‌آمد، مدتها بود که فقط خشم داشتم، داد و فریاد داشتم، چطور می‌توانستم جلوی این همه آدم، اشک بریزم.

جلسه با دعای آرامش پایان یافت، دستهای من در دستانی گرم و صمیمی قرار گرفت. با شروع دعای آرامش من دوباره به گریه افتادم. پس از پایان دعای آرامش همه همدیگر را در آغوش کشیدند و همه مرا هم بغل کردند و من سالیان سال بود دلم می‌خواست کسی مرا اینگونه بغل کند.

احساس می‌کردم همه اعضاء حاضر در جلسه با من همدرد هستند.

کلید ورود به انجمن نارانان

ناشناس

خسته و کوفته در یک روز گرم تابستانی ساعت ۵ عصر به خانه برگشتم. هر چه کیفم را زیر و رو کردم اثری از کلید خانه نبود. کلافه و سردرگم جلوی در خانه نشستم. گوشی را برداشتم و به همسرم زنگ زدم اما موبایلش خاموش بود.

همینطور شماره‌های گوشی را بالا و پایین کردم تا اینکه چشمم به شماره یک دوست قدیمی افتاد که منزلش با خانه‌ی ما فاصله‌ی زیادی نداشت شماره‌اش را گرفتم و پس از احوال‌پرسی به او گفتم که می‌خواهم به خانه‌شان بروم. ایشان با کمی مکث گفتند که من به پارک می‌روم.... اگر تمایل دارید شما هم آنجا بیایید.

کمی دلخور شدم و برخلاف میلم تاکسی گرفتم و خودم را به پارک رساندم.

وقتی به آنجا رسیدم شش خانم را دیدم که دایره‌وار نشسته بودند و مقداری سیب‌های ریز هم در دست یکی از دوستان بود و به همه تعارف کرد.

باتعجب به آنها نگاه می‌کردم به پیشنهاد یکی از دوستانشان که بعدها متوجه شدم که اسمش راهنماست دعای آرامش را خواندند. نحوه‌ی خواندن دعایشان هم برایم جای تعجب داشت، دست همدیگر را گرفتند و سرها را به سمت پایین خم کردند، چند لحظه سکوت کردند و نفس عمیقی کشیدند و یک صدا گفتند: خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم ...

از متن دعایشان خوشم آمد به محض تمام شدن دعا به دوستی که کنارم نشسته بود گفتم: لطفا متن دعا را بخوانید تا من یادداشت کنم. ایشان لبخندی زدند و بعد راهنمایشان از من خواستند برای یک ساعت سکوت کنم و به صحبت‌هایشان گوش دهم. من هم قبول کردم.

از سمت راست اسمشان را گفتند من هم اسمم را گفتم . بعد راهنمایشان برای دوستانشان توضیح داد که چون امروز یک دوست تازه وارد در بین ماست موضوع مشارکت جلسه امروز آزاد است و اعلام کرد که دوستان لطفا با گمنامی کامل صحبت کنید تا مشکلی برایمان پیش نیاید.

چیز زیادی از جلسه متوجه نشدم اما چیزهایی که دوستان از گذشته خودشان می‌گفتند برای من هم اتفاق افتاده بود . بعضی از مشارکت‌ها آنقدر شبیه زندگی من بود که فکر کردم کسی زندگی مرا برایشان تعریف کرده است. راستش را بخواهید کمی نگران شدم به خاطر همین از جایم بلند شدم و در پارک کمی قدم زدم. وقتی جلسه‌شان تمام شد دوباره آن دعا را خواندند، اما همدیگر را در آغوش نگرفتند(شاید به خاطر برگزاری جلسه در پارک بود).

همه رفتند و دوست قدیمی به من گفتند برویم قدم بزنیم و نظرم را درباره جلسه پرسیدند گفتم بدم نیامد ولی حس کردم کسی با زندگی من آشناست و اتفاقات زندگی‌ام را می‌داند.

ایشان لبخند پر مهری زدند و گفتند همه ما یک درد مشترک داریم. در ذهنم گفتم من که دردی ندارم .

ایشان دو کتاب و آدرس جلساتشان را به من دادند و از من دعوت کردند که در جلساتشان شرکت کنم.

الان حدود هفت سال از آن موضوع می‌گذرد و من در جلسات نارنان شرکت نمودم .

من مطمئن هستم که این خواست خداوند بوده که من کلیدم را گم کنم تا کلید در انجمن نارانان را پیدا کنم و بابت این موضوع خداوند را سپاسگزارم.

پیامک‌ها

راز آفرینش در رها کردن ذهن از نگرانی‌هاست... قدرت بالاتری از تو وجود داردکه حواسش به همه چیزهست، پس به او بسپار. فقط امروز انتخاب می‌کنم: تنها، دل‌نگران، گریان و منتظر نباشم.

محمد - نوشهر

توکل یعنی اجازه بدهید تا خدا خودش تصمیم بگیرد. تو فقط دعا کن و پیشاپیش شاد باش و اطمینان داشته باش که خدا به زودی دعایت را مستجاب می‌کند چون خداوند به اندازه‌ی امید و اطمینانت به تو می‌بخشد.

۰۹۱۸۰۰۰۶۴۹۱

شاه کلید قفل‌های زندگی‌ام را در نارانان یافتم، دعا کردن، به خدا سپردن، مشورت با راهنما و دوستان بهبودی.

خداوندا بابت همه‌ی داده‌ها و نداده‌هایت از تو سپاسگزارم.

مرضیه

*تو هیچ وقت تنها نبودی، به من برمی خوره وقتی که می‌گی همیشه تنهایی.

«امضاء : خدا» ۰۹۱۸۰۰۰۵۶۶۴

***جاده‌های زندگی را خدا هموار می‌کند فقط سنگریزه‌ها را باید خودمان برداریم.** ۰۹۱۱۰۰۰۲۹۳۸

وقتی که نگرانم به درگاه نیروی برترم دعا و مراقبه می‌کنم تا به من آرامش، پذیرش، شهامت و دانش بدهد. امروز توقعاتی که حاصل آرزوهای من هستند را با امید معاوضه می‌کنم.

۰۹۱۹۰۰۰۱۵۷۸

ارزش واقعی ما در عملکردمان است . فقط برای امروز بیرون خود را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم که با درونم مطابقت دارد. سعی می‌کنم براساس رشدی که در بهبودی تجربه کردم رفتار کنم.

س.مازندران

وقتی پای بهبودی به میان می‌آید، دوست دیگر دوست نیست بلکه پاره‌ای از وجود من است که درد او درد من و آرامش او آرامش من است.

مهین

هر چه روح به خدا نزدیک‌تر باشد آشفتگی‌اش کمتر است، زیرا نزدیک‌ترین نقطه به مرکز دایره کمترین تکان را دارد.

م. نوشهر

امتحان کارهای جدید در بهبودی باعث می‌شود تا احساس ناچاری و گیر افتادن نکنیم.

فاطمه

۱- خواست و اراده خداوند بزرگ حتما نباید مطابق میل و خواسته من باشد.

۲- راهنما نور امیدی است برای رسیدن به واقعیت.

دل‌آرام

میوه‌ای که نرسیده باشد هیچ وقت چیده نمی‌شود ، معتاد هم باید رسیده باشد تا چیده شودیعنی باید به آخر خط برسد تا قطع مصرف کند.

عصمت

ما درک می‌کنیم که بهبود می‌یابیم. آرام آرام انسان جدیدی در درون ما شکل می‌گیرد.

*فقط امروز انتخاب می‌کنم: تنها، دل‌نگران، گریان و منتظر نباشم.

۰۹۱۹۰۰۰۷۸۳۴

امروز من به خاطر آگاهی روحانی بیشتر، تقویت ایمان خود و برقراری رابطه‌ای محکمتر و عاشقانه‌تر با خداوند دعا می‌کنم.

معصومه

از شکست نترسید از این بترسید که سال آینده همین جایی باشید که امروز هستیدشما نمی‌توانید به کسی چیزی بیاموزید، تنها می‌توانید به انسانها کمک کنید تا بفهمند که پاسخ هم اکنون در درونشان است.

ناشناس

در هر مقطع از طول بهبودی وقتی درد می‌کشم دو نکته کاملا مشهود است:

یا خدا را کم داریم یا با خود صداقت نداریم.

۰۹۱۱۰۰۰۲۸۰۰

وقتی که نگرانم به درگاه نیروی برترم دعا و مراقبه می‌کنم تا به من آرامش، پذیرش، شهامت و دانش بدهد. امروز توقعاتی که حاصل آرزوهای من هستندرا با امید معاوضه می‌کنم.

۰۹۱۹۰۰۰۱۵۷۸

من امروز صبح در طلوع خورشید نقشی نداشتم و در غروب آن نیز نقشی نخواهم داشت، اما در حدفاصل بین این دو به طور حتم نقشی دارم که می‌بایست ایفا کنم.

ناشناس

* یافته‌هایت را با باخته‌هایت مقایسه کن، اگر «خدا» را یافتی هر چه باختی مهم نیست اگر هدفی برای زندگی، دلی برای دوست داشتن و خدایی برای پرستش داری، خوشبختی.

اطلاعیه کمیته وب سایت و آدرسهای انجمن خانواده معتادان ناراناون و ناراتید

- آدرس پست الکترونیک : naranon.address@gmail.com
- آدرس وب سایت : www.khmir.ir
- سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۱۰۰۰۳۰۵۰۹۱۲
- تلفن مسئول کمیته: ۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۱
- اعلام آدرس‌ها : ۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۲
- ساعت تماس: ۹ الی ۱۳ و ۱۶ الی ۲۰
- شماره تلگرام : ۰۹۱۹۶۲۱۷۷۴۱

آدرس های الکترونیکی کمیته های شورا	
وب سایت جهانی ناراناون:	www.nar-anon.org
وب سایت ناراناون ایران:	www.khmir.ir
پست الکترونیک شورای منطقه:	Iran-rsc@yahoo.com
پست الکترونیک کمیته آدرس ها:	naranon.address@gmail.com
پست الکترونیک کمیته نشریات:	nashriyat_shora@yahoo.com
پست الکترونیک کمیته ترجمه:	translate-nar@yahoo.com
پست الکترونیک کمیته اطلاع رسانی:	et.shora@yahoo.com
پست الکترونیک کمیته فصلنامه:	payamhaynaranan@yahoo.com

اطلاعیه کمیته نشریات شورای منطقه ایران

- چاپ و ارائه پمفلت‌های جدید و ....!
- عنوان‌های پمفلت‌های جدید:
- ناراناون چیست - ناراناون امید می‌دهد - وجدان گروه و جلسه اداری - اطلاعاتی برای تازه واردین ناراتین که برای اولین بار در ایران چاپ و عرضه گردید. همچنین پمفلتهای اطلاعاتی برای تازه واردین - گذرنامه ای بسوی آزادی - نامه‌ی سرگشاده به شکل کامل و جدید برای اعضا عرضه گردید.
- شعار رومیزی «اینجا ناراناون صحبت می‌کند» و کیسه‌ی خزانه داری با آرم و جملات مربوطه و نماد اتحاد و یاری نیز چاپ و آماده‌ی عرضه به گروه‌ها می‌باشد.

نماینده بین گروه آگاه...

ناشناس

نماینده بین گروه چه چیزهایی را بایستی در گروه بخواند؟

نماینده یا علی‌البدل از گزارش‌هایی که در دست دارد (گزارش کمیته خدماتی ناحیه، گزارش کمیته خدماتی استان، گزارش کمیته خدماتی منطقه) خزانه کل هر بخش ساختار را به اطلاع گروه برساند.

سپس فراخوان خدماتی جهت انتخاب خدمتگزار هر بخش را بخواند و گروه راتشویق به گرفتن خدمت کند.

در ادامه مصوبات و رای های وجدان گرفته شده در هر بخش ساختار را به اطلاع گروه برساند.

بعد در خصوص برگزاری کارگاه ها اطلاع رسانی کرده و گروه را تشویق به حضور نماید.

سپس بخش‌هایی را که خدمتگزاران ساختار از اعضا کمک و ایده خواسته‌اند را بخواند و گروه را تشویق به حمایت کند.

برنامه‌ریزی کند تا پرسش و پاسخ‌هایی که در گزارشات نوشته شده را برای بالارفتن آگاهی گروه بخواند.

همه‌ی مطالب فوق در طی یک ماه، یعنی هر جلسه بخشی از آن بایستی در گروه خوانده شود.

یک نماینده آگاه می‌تواند یک جلسه در ماه این وظایف را به علی‌البدل خود واگذار کند.

تفاوت کمیته خدماتی و هیات نمایندگان چیست؟

به هر بخش از ساختار نارانان کمیته خدماتی گفته می‌شود (گاهی به اشتباه آن را هیات نمایندگان یا مثلا شورای زنجان می‌گویند که نادرست است) بدنه و ساختارکمیته خدماتی از سه بخش تشکیل می‌شود:

۱- نمایندگان و علی البدل‌هایی که با رای گروه خود انتخاب شده‌اند: این گروه مهمترین بخش ساختارند و حق دادن نظر و ایده و حق رای دارند. آنها خط مشی و وظایف خدمتگزاران کمیته خدماتی مربوطه را مشخص می‌کنند و مسوول راهنمایی و هدایت آن کمیته هستند

۲- مسوولین اداری دومین بخش یک کمیته خدماتی هستند و فقط شامل شش نفر هستند گرداننده، نایب‌گرداننده، منشی، خزانه‌دار، نماینده و علی البدل.

این گروه حق صحبت دارند ولی فقط در حیطه خدمت خودشان حق دادن ایده و نظر دارند و فقط در یک حالت حق رای دارند (تساوی شکن یعنی زمانی که رای ها مساوی شود گرداننده، منشی و خزانه دار بایستی هرکدام یک رای بدهند. نه فقط گرداننده به تنهایی).

مسوولیت اصلی کلیه خدمات داخل یک کمیته خدماتی به عهده این شش نفر است.

۳- سومین بخش کمیته خدماتی مسوولین کمیته های فرعی یا همان کمیته های اجرایی هستند که شامل: کمیته آدرس‌ها، کمیته نشریات، کمیته اطلاع‌رسانی، کمیته ناراتین، کمیته کارگاه‌های آموزشی، کمیته ترجمه، کمیته فصلنامه، کمیته وب سایت و... .

این گروه حق صحبت بسیار محدود و کمی دارند و گزارش عملکرد خود را کتبی داده و پاسخگوی پرسش‌های نمایندگان هستند. فقط در خصوص مسایل کمیته خود می‌توانند ایده و نظر بدهند و هرگز حق رای ندارند.

این سه گروه کمیته خدماتی ناحیه یا استان یا منطقه (کشور) را تشکیل می‌دهند.

هیات نمایندگان یا مجمع نمایندگان به جایی گفته می‌شود که هر شش ماه یک بار و در سطح کشور هر یک سال یک بار تمام نمایندگان و علی البدل‌های گروه‌های بهبودی دور هم جمع می‌شوند و درخصوص مسائل آن کمیته خدماتی تبادل نظر می‌کنند و نمایندگان با هم تبادل تجربه می‌کنند و خطی مشی یک ساله‌ی آن کمیته خدماتی را مشخص می‌کنند.

دوستان عزیز با بالا بردن سطح آگاهی خود درخصوص خدمات؛ خدمتگزاران مورد اعتماد باشیم.

مذهب‌ها، فلسفه‌ها، صوفی گری‌ها

■ ناشناس

برگرفته از صفحه ۴۶ راهنمای خدمات محلی:

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که اعضایی در جلسه از کلمات مذهبی استفاده کرده باشند یا هنگام جلسه تسبیح در دست، ذکر بگویند یا دوستی شما را به گروه های فرادرمانی یا انرژی درمانی دعوت کرده باشد.
در این مواقع وظیفه من به عنوان عضو آگاه نارانان چیست؟؟
از انجایی که نارانان یک برنامه ی معنوی است بایستی از اصطلاحات مذهبی و بحث درباره ی عقاید خاص در جلسات خودداری کرد.
این کارها باعث از بین رفتن اتحاد ا ست .
خارج از انجمن؛ نارانان به هیچ سازمان یا گروه یا فرقه و هیچ فلسفه ای وابستگی ندارد.
اعضا بایستی در جلسات اداری درباره ی این مساله صحبت و اگاه‌سازی کنند
سنت ۶ به ما می‌گوید نارانان و ناراتین هیچگونه تبلیغ و تاییدی برای دوره های درمانی خارجی مثل گروه های دعا گروه های مراقبه دسته جمعی گروه های فرادرمانی گروه های انرژی درمانی و .... ندارد. گروه های ما و اعضای اگاه و متعهد نارانان هیچ اطلاع رسانی و تبلیغاتی درباره‌ی سایر گروه های ۱۲ قدمی و گروه های درمانی انجام نمی‌دهند.
آگاه شدن ما و آگاه کردن دیگران از این مسایل ما را از خطر انحراف از مسیر بهبودی نارانان و از هم پاشیدن اتحاد حفظ میکند.
(قطره ای از اقیانوس بی نهایت نارانان)

شرح وظایف پیشنهادی مسئول نشریات و منشی

■ تینا از اصفهان

■ شرح وظایف پیشنهادی مسئول نشریات گروه

۱- خرید نشریه از کمیته نشریات شورای ناحیه و فروش آن به قیمت مصوب.
۲- برنامه ریزی جهت موجود بودن نشریات به صورت دائمی.
۳- خرید و فروش نشریات به صورت نقدی صورت میگیرد و مسئول نشریات اجازه چاپ یا کپی کردن هیچ یک از نشریات نارانان را ندارد.
۴- نگه داری و ثبت و ضبط حساب خرید و فروش نشریات و گزارش آن در جلسه اداری به گروه.
۵- هماهنگ بودن با نماینده بین گروه جهت اهدایی نشریات به مسئول مکان گروه.
۶- حضور و شرکت مرتب در جلسات بهبودی، اداری، اضطراری و هماهنگی گروه.
۷- ارتباط و هماهنگی لازم با نماینده بین گروه و سایر خدمتگزاران.
۸- قراردادن نشریات در معرض دید گروه و توزیع و معرفی محتوای تمام نشریات در طول خدمت.
۹- تنخواه نشریات هر جلسه اعلام شود گزارش روزانه شود فروش هفته قبل هر جلسه اعلام شود.
۱۰- حضور در جلسه ۱۵ دقیقه قبل از شروع جلسه.

■■■

■ شرح وظایف پیشنهادی منشی گروه

۱- باز و بسته کردن درب و چیدن صندلی و نظافت جلسه.
۲- حفظ نظم جلسه.
۳- شروع و خاتمه جلسه رأس ساعت مقرر.
۴- تهیه لیست اموال گروه مراقبت از اموال گروه و حفظ آنها
۵- هماهنگی با نماینده و یا علی البدل در صورت بوجود آمدن هر گونه مشکل.
۶- داشتن ارتباط لازم و مؤثر با خدمتگزاران جهت اطلاع از اوضاع گروه (از کلیه خدمتگزاران شماره تماس داشته باشد).
۷- حضور و شرکت مرتب در جلسات بهبودی، اداری، اضطراری و هماهنگی گروه و ارائه گزارش شفاف.
۸- انتخاب گرداننده از اعضای فعالِ حاضردر جلسات نارانان.
۹- تنظیم وقت گرداننده، سخنران و تنظیم زمان مشارکت اعضاء.
۱۰- ثبت جلسات در دفتر مخصوص و تحویل آرشیو گزارشها به منشی بعدی.
۱۱- در صورت دیر آمدن گرداننده، منشی موظف است گرداننده ثابت انتخاب نماید.

جدول کلمات

اصطلاحات و واژه یابی

سرشار از چالش- صبوری- ناامید- اعتراف- حق‌به‌جانب - کنترل‌نکردنی- رها- ترس- سردرگمی - عادتها- قلبمان- ماهیت- نقص- پذیرفتن- خطاهایمان- آسان- انتخاب- مثبت- رنج- تعهد- ناخوشایند- منفی- خداوند- مسلط- دعای آرامش- خودمحوری-قطع وابستگی- حمایت ناسالم- کمبود- منیت- اعتقاد- مراقبت - عملکرد

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

راهنمای حل جدول:

در این جدول با پیدا کردن کلمات و خط کشیدن برروی آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را پشت سر هم ردیف نمایید تا رمز جدول را که از اصول روحانی قدم هفتم می باشد را به دست آورید.

لازم به ذکر است که تنظیم این جدول بر اساس کتاب راهنمای دوازده قدم می‌باشد.

توجه: در این جدول کلمات به صورت افقی و از راست به چپ یا چپ به راست طراحی شده است.

لطفا پاسخ های خود را به شماره تلفن : ۰۹۱۹۷۶۵۰۵۷۴ پیامک نمایید یا به آدرس پست الکترونیکی فصلنامه ایمل نمایید.

رمز جدول قبلی :
خواهان، پذیرش، آمادگی
نواقص اخلاقی

اسامی اعضایی که رمز جدول را برای مجله ارسال نمودند

مدینه از دشتی
معصومه از عباس آباد
مهری از آمل
مهری از کرمانشاه
سهیلا از بهارستان اصفهان
نیره از مشهد
اعظم از درچه اصفهان
شهناز از شهر جورقان همدان
معصومه از بروجرد
پوریا و امیرحسین از بروجرد
تو تو از کرمانشاه
صفورا از ساوه
سهیلا از چالوس
فتانه از چالوس
زهرا از مبارکه(دخ)
سیمین از بهاباد

صدیقه از فلاورجان اصفهان
نسرین از نوشهر
ثریا از فریدونشهر
فاطمه ج از فریدونشهر
مهناز گ از فریدونشهر
نرگس از فریدن
طاهره از آمل
نرگس از خوانسار
زهرا از آدران
نزهت از بروجرد
محمد از فارسان
فاطمه. ک از فریدونشهر
فریبا از اصفهان
مهری از اصفهان
زهره از استهبان
حمیده از فسا

حلیمه از نکا
فاطمه از گلپایگان
خاطره از نوشهر
فاطمه. ک از فریدونشهر
طاهره از گوجان
عاطفه از آمل
طاهره از فارس
زلیخا از اصفهان
نرگس از گلپایگان
سعیده از تبریز
هستی. س از گلپایگان
زینب. ش از گلپایگان
فریده از سامان
فاطمه از دارات
شهربانو از نور
پروین از شیراز

زینب از علی‌آبادکتول
۰۹۱۱۷۰۰۰۴۶۷
۰۹۳۹۰۰۰۸۹۲۱
۰۹۱۸۰۰۰۷۱۱۰
۹۱۴۰۰۰۹۱۹۸
۰۹۱۷۰۰۰۰۱۰۹
۰۹۱۳۰۰۰۴۲۵۰
۰۹۱۳۰۰۰۶۷۵۸
۰۹۱۳۰۰۰۹۴۲۲
۹۳۵۰۰۰۷۵۸۶
۰۹۱۴۰۰۰۵۹۱۹
۹۳۷۰۰۰۰۹۷۸
۰۹۱۹۰۰۰۸۳۹۹
۰۹۳۵۰۰۰۱۰۸۴

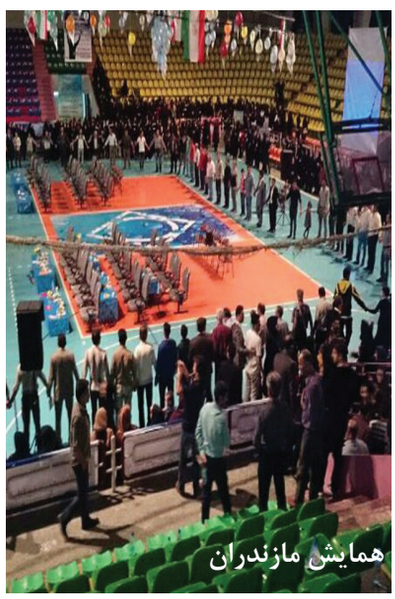
گزارش تصویری

کارگاه آموزشی : اتاق فکر

کمیته کارگاه : استان اصفهان

در کارگاه اتاق فکر؛ تمامی خدمتگزاران انجمن نارانان استان اصفهان گرد هم امدند و با تشکیل یک کار گروهی چالش‌های مربوط به حیطه خدماتی خود را بیان و مکتوب کرده و با دادن راهکار های مناسب به این چالشها پیش زمینه رسیدگی به این چالشها را برای موضوعات کارگاههای آموزشی بعدی فراهم کردند که تجربه بسیار پرباری برای تمامی خدمتگزاران بود و طبق سنت اول اتحاد خدمتگزاران با عشق اجرا شد.

همایش سمنان



همایش مازندران

پیام بهبودی
نشریه داخلی انجمن نارانان و نارانین
نارانان
آرامش کلید بقا
Payambahyaranan@yahoo.com