



# پیام بهبودی

سال دوم ■ شماره ششم ■ پاییز ۹۳

نشریه داخلی انجمن ناراناان و ناراتین ایران



سازگار

Melody of heart

ناراناان دروازه بهشت

Naranon the gate of heaven

نیروی برتر عاشق در برنامه

The Superior power of lover in program

پسته الکترونیک برای همه

Payamhaynaranan@yahoo.com

# فهرست

- ۴ مسئولیت من در برابر نارائان تا کجاست؟
- ۵ انتظارات ..... بهبودی
- ۶ جدول
- ۷ من گذشته، دید امروز
- ۸ اطلاعیه
- ۹ نارائان دروازه بهشت
- ۱۰ گزارش
- ۱۲ درک من از ارتباط با نیروی برتر
- در سنت دوم
- ۱۳ وسواس فکری.....امید
- ۱۴ قطع وابستگی
- ۱۵ دعا کردن.....من امروز
- ۱۶ درس ها
- ۱۷ پیامک

# پیام بهبودی

سال دوم ■ شماره ششم ■ پاییز ۹۳

نشریه داخلی انجمن نارائان و نارائین ایران

مسئول نشریه و سردبیر: فرزانه.ر.

ویراستار: فرح، آرش

گرافیک: آرین

شورای سردبیر: شمیلا، ساجلی، ماندانا

با همکاری: مهدیه، شهاب، علی، پروانه، مریم، نسیم

پست الکترونیکی:

[Payamhaynaranan@yahoo.com](mailto:Payamhaynaranan@yahoo.com)



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.





## نیروی برتر عاشق در برنامه

شرح سنت دوم: برای هدف گروه ما تنها یک قدرت وجود دارد. عشق خدایی. همانطور که در وجدان گروهی خود را نشان می دهد. رهبران ما کسی نیستند جز بندگان معتقد و متعهد که حکومت نمی کنند من شنیده ام که در حالت بهبودی نیروی برتر عاشق و مراقب و بزرگتر و مهمتر از خود ماست.

میبینم که عشق هم دردی و مراقبت در میان اعضای انجمن انعکاس پیدا می کند زمانیکه ارتباط را با قدرت برترم بازتاب میدهم متوجه می شوم که باید خیلی یاد بگیرم تا آرام باشم. در آرامش، صلح.....

آه خدای من..... برای انتخاب آغوش تو زمانیکه در کشمکش زندگی دست و پا میزنم اینکته تصمیمات و انتخاب هایم را می بینم و یاد می گیرم که بروم، خود هدیه است.

### آرامش مطلق

به خاطر داشتن قدرت برتر کسی که مرا در حال تلاش و مبارزه حفظ می کند و تنها نمی گذارد به مقصدی نا معلوم و همراهی در کوره راه ..... بلکه یاد می دهد تا اعتماد کنم یاد می دهد تا بیاموزم، یاد می دهد تا آغوش را محکم تر بگیرم یاد میدهد تا دوست داشته شوم، مراقبت شوم انتخاب کنم، نفس بکشم، ایمان بیاورم و آزاد باشم و یاد می دهد تا خودم باشم.

ناشناس

(برگرفته از خبرنگارانه جهانی)



## آخر خط یعنی شروع دوباره

با سلام به تمام دوستان همدردم...

امیدوارم تابستان خوبی را گذرانده باشید. فصل تابستان وقت مناسبی برای سیر و سفر است در گذشته به علت غرق شدن در بیماری فرد بیمارمان هیچ وقت نمی توانستیم از لحظات شیرین زندگی خود استفاده کنیم و در بهترین شرایط ها اندوهگین و غم زده بودیم، اما امروز به لطف انجمن آموختیم که صبور باشیم و عاشق، برنامه به ما آموخته است، زمانی می توانیم عاشق شویم که آرزوی خاطر از دوستان بهبودی و اطرافیان خود به ذهنمان نسپردیم و بدانیم که هر شخص در زندگی، آن قدر گذشت دارد و می بخشد که عشق می ورزد و لابد هیچ چیز آن قدر تلخ و ناگوار نیست که نتوان آن را نبخشید.

با کمک گرفتن از خداوند و اصول روحانی برنامه، برای ما همیشه امکان تغییر وجود دارد و شاید در این مورد هیچ چیز مثل خدمت به دیگران و اعضای که به تازه گی به ما پیوسته اند، موثر نباشد یعنی ابراز عشق با کمک به دیگران.

وقتی که ما در این سفر روحانی به خاطر کمک به دیگران و در اصل به خاطر خودمان وقت و انرژی صرف می کنیم، سرافراز گردیده و روح مان بیدار می شود، همان روح خدایی که درون هر یک از ما نهفته است و جرقه ی حیاتی که به دلیل بیماری مان تقریباً در ما خاموش شده بود بار دیگر شعله ور می شود.

اشتیاقی سوزان تمامی آن چیزی است که نیاز داریم و نه چیزی دیگر. به این ترتیب پیام بهبودی همانند امانتی دست به دست می چرخد تا دیگر هیچ کس مجبور نباشد از درد بیماری اعتیاد نابود شود.

شاد و پایدار باشید

با تشکر/فرزانه ر.

## مسئولیت من در برابر نارائان تا کجاست؟



و در آنجا متوجه شدم که تمام تلاش و کوشش برای من تازه وارد است و اجرای سنت اول و پنج انجمن من برایم خیلی بزرگ و فراتر بود چرا اینکه شورای منطقه یک کشور را می دید و من هنوز به سختی خودم را می دیدم شاید سوالی برایتان پیش بیاید که چرا هنوز بعد از مدتی من می گویم هنوز یک تازه وارد هستم چون در هر جلسه ای که شرکت می کنم یک چیز مهم وجدید یاد میگیرم و یا حداقل از گذشته زشت و بسته بودن ذهن خود دورتر و باورهای غلط خود را شکسته و یاد میگیرم چطور برای امروز زندگی کنم حال شما بگویید من تازه وارد هستم یا نه؟ در شورای منطقه هم جلسه هماهنگی، برگزاری کارگاه، چاپ نشریات برای کل کشور، ترجمه نشریات مصوبه، ثبت نارائان و... در مورد ثبت گفتم من مداوم سنگ جلوی پای ثبت می انداختم، چطور؟ با سوال های بی موردی که می پرسیدم چرا تا حالا کاری از پیش نبردن، چه قرار است شود، کمیته ثبت چکار می کند، من هیچ وقت از خودم نپرسیدم که من چطور می توانم به آنها کمک کنم آنها می گفتند برای ثبت نیاز به جا و مکان مشخص شده داریم و برای من بی اهمیت بود.

آیا سنت هفت خودم را حمایت می کردم. حال از شما می پرسم سهم و نقش من برای سنت هفتم چیست؟ آیا آرامش، آسایش من باید عوض شود؟ آیا من خود را جزو گروه خانواده نارائان می دانم اگر می دانم و ایمان دارم به جای کمک به خانواده خود سنگ پراکنی نمی کنم؟..... آری جز حقیقت برای من نبود من خود را عضو کوچک خانواده نارائان نامیدم و به جای کمک به خانواده خودم، خودم برای گرفتن سر پناه برای خانواده خود سنگ پرتاب می کردم و چوب لای چرخ می انداختم حال با گرفتن خدمت صادقانه یا مشارکت درست و ایمان قوی دست در جیب خود می کنم و دیگر خود را مدیون هیچ کس و هیچ چیز نمی دانم.

و در پایان برای خانواده بزرگ خود بهترین ها را آرزو می کنم. شهاب علی

خودکفایی به این معنی است که ما به عنوان یک فرد احتیاج داریم از لحاظ اجتماعی، معنوی، عاطفی، ذهنی و فیزیکی مستقل باشیم. ما نمی توانیم برای شاد و خوش حال بودنمان به دیگران وابسته باشیم، ما یاد میگیریم که تحقیقات خودمان را انجام دهیم و تصمیمات خود را بگیریم. بیاید متعهد شویم با حضور یافتن در جلسات مان و همچنین حامی بودن در هر منطقه خدمانی یا هر موقعیتی که در آن هستیم، جلسات را حفظ کنیم. بزرگترین تعهدی که میتوانیم بدهیم این است که بروی برنامه های شخصی خود کار کنیم و برای دیگران که نیاز به حمایت دارند در جلسات حضور یابیم.

برگرفته از کتاب ۳۶

با سلام و احترام به تمامی گروه های خانواده نارائان و نارائین کشور روزی در جلسات صحبت این شد که نارائان به هیچ کس بدهکار یا مدیون نیست برای من خیلی جالب و جذاب بود که من چه طور میتوانم این کار را در زندگی خود انجام دهم و این پیام از طرف خدا برای من بود که فکر و ذهن خود را در زندگی و همین طور در جلسات باز تر کنم. باور غلط من بود که جلسات یعنی فقط مشارکت و زندگی فقط زندگی خودم. در جلسات مشارکت شرکت می کردم و اینطور سنت هفت خودم را حمایت می کردم که اجاره مکان + تدارکات (تقسیم بر) تعداد جلسات یک ماه مساوی مقدار پول مورد نظر من. حال اگر پول خورد داشتم کمی بیشتر در سبد می انداختم نه زیاد بعد متوجه شدم در جلسات مشارکتی که من در آن شرکت می کنم نیاز به جلسات هماهنگی دارد که اعضا نماینده بین گروه ما در آن شرکت می کنند و من اینها را حساب نمی کردم. ذهن بسته من اجازه نمی داد به آنها فکر کنم. بعد از مدتی با نماینده بین گروه به جلسه شورای استان رفتم در آنجا دیدم همه برای دو هدف در آنجا جمع شدند اول سنت یک و بعد سنت پنج این جلسه مثل جلسه مشارکت نیاز به هماهنگی، جلسه اداری، برگزاری کارگاه ها در سطح استان و تدارکات و... آنها در آمدی نداشتند و این هم برای من نوعی سوال بود چرا که تمام نماینده ها تجربه، نیرو و امید خود را به شورا می آوردند و شورا با گرفتن این تجربه ها برای تمام اعضا به یک اندازه وقت می گذاشت.

شاید بگویید چطور، ( با گذاشتن کارگاه برای تمام استان و بعد اعزام نماینده به شورا منطقه ) من به همراه نماینده استان خود در جلسه شورای منطقه شرکت کردم

