

پيام پود

پاييز ۱۳۹۲

شماره دوم

سال اول

نشريه داخلي انجمن ناراران و نارائين



■ سال اول

■ شماره دوم

■ تابستان ۱۳۹۲



فصل نامه داخلی انجمن نارانا و نارائین

■ مسئول کمیته فصلنامه : فرزانه . ر

■ شورای سردبیر : شمیلا

ساچلی

ماندانا

■ پست الکترونیکی : Payamhaynaranan@yahoo.com Email :



فصلنامه نارانا :

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

خدایا :

اقرار می کنم در مقابل معتاد عاجزم
اقرار می کنم هر زمان قصد کنترل آن را دارم زمام امور زندگی از
دستم خارج می شود .
کمکم کن ، امروز معنای عجز را درک کنم .
و هر گونه فکری در رابطه با معتاد را از من بگیر .
امروز به خاطر بیماریم طلب کمک می کنم .

آمین

افکار اجازه نمی دهند بفهمم تا چه حد عاجزم و چقدر زمام امور
زندگی از دستم خارج شده است . نیاز دارم پیاموزم و به یاد داشته
باشم که بیماری لاعلاجی دارم که تنها راه مقابله با آن خویشتنداری
است .

یادداشتی از مسئول کمیته :

با سلام

این درباره ی

دیروز نیست ، بلکه امروز است

ما در سراسر جهان حامل پیام امید برای کسانی خواهیم بود که از اعتیاد نزدیکانشان تاثیر گرفته اند .

روش ما برای تحقق این هدف عبارت است از :

- آگاه کردن چنین افرادی از این که دیگر تنها نیستند
- پیروی از قدم های دوازده گانه نارانان
- تشویق به رشد از طریق خدمت
- در دسترس قرار دادن پیام برنامه از طریق اطلاع رسانی به مردم ، بیمارستان ها ، سازمان ها و وب سایت ها
- تغییر نگرش خود

گمنامی و رازداری

هویت شما و آن چه در جلسات می گوئید ، با امانت داری قائل ، محفوظ می ماند .

هر چه اینجا می بینید ،

هر چه اینجا می شنوید ،

بگذارید همین جا بماند !



فهرست

۳..... نارانان چگونه کار می کنند ؟

۴..... راهنما و راهنما شدن

مشارکت :

۵..... حمایت ناسالم

۶..... اعتماد به نیروی برتر

تجربه :

۸..... سپردن سرنوشت

۹..... برداشت از قدم های ۴ و ۵

۱۱..... کنفرانس

۷..... معرفی نشریات

تجربه :

۱۲..... شناخت نواقص

مشارکت :

۱۳..... راه امید

تجربه :

۱۴..... ترس

۱۵..... نامه ها

مشارکت :

۱۷..... بارش نور

تجربه :

۱۷..... قدم چهارم

۱۸..... پیام ها

مشارکت :

۲۰..... انکار و توجیه

۲۱..... تغییر در نارانان

نارانان چگونه کار می کند ؟

پایه و اساس کمک در نارانان فرد به فرد است ، بدین صورت که اعضاء به صورت مرتب در جلسات گرد هم می آیند ، اعضاء باتجربه یا راهنما ، به طور فردی تجربه خود را با اعضاء تازه وارد و جدید در میان می گذارند و اولین مرحله ی کارکرد برنامه دوازده قدم نارانان می باشد . این قدم ها مجموعه ای از تجربیاتی است که برای دستیابی عملی به بلوغ فکری و رشد معنوی و روحانی موثر می باشد با کارکرد و آموزش صمیمانه و صادقانه این قدم ها اعضاء می آموزند که چگونه در کنار بیماری اعتیاد آرامش و امنیت خانوادگی خود را حفظ کرده و پایبند به اصول روحانی ، صداقت ، روشن بینی و فروتنی باشند تا بتوانند شیرازه امن خانواده خود را حفظ کنند .

در کنار قدم ها ، آموزش سنت ها که حکم اساسنامه انجمن ما را دارد به ما بهاء می دهد که چگونه با دوستان و خانواده و اجتماع خود روابط سالمی ایجاد کرد و منافع خانوادگی و اجتماعی خود را با ایجاد اتحاد و یکپارچگی حفظ کنیم .

در کنار قدم ها و سنت های ۱۲ گانه ۱۲ مفاهیم خدماتی نیز به ما یاد می دهد که چگونه آنچه را که تجربه کرده ایم با ارائه خدمات مناسب توسعه و گسترش دهیم و در نهایت با کارکرد عملی قدم ها و سنت ها و مفاهیم خدماتی در قالب روحانیت و معنویت یاد می گیریم که عاشق خود و خانواده مان باشیم به خدا توکل کنیم و روابط مان با دیگران بهبود بخشیم .

برگرفته از مجموعه اطلاعات عمومی نارانان

راهنما و راهنما شدن :

یکی از پربرکت ترین جنبه های قدم دوازدهم نارانان ، تجربه راهنما شدن است . نارانان یک گروه دوازده قدمی خودیاری برای خانواده و دوستان فرد معتاد است .

بسیاری از ما وقتی برای اولین بار کسی از ما خواست که راهنمایش شویم ، دچار تردید شدیم چون می ترسیدیم . شاید نتوانیم این کار را درست انجام دهیم . خوشبختانه این را یاد گرفته ایم که می توانیم از نیروی برترمان بخواهیم به ما شهادت دهد تا با وجود ترس های مان دست به عمل بزنیم . کم کم درک کردیم که وظیفه راهنما ، کامل بودن نیست . ما فقط می توانیم تلاش مان را بکنیم و بپذیریم که نتیجه در دستان خداوند است .

همه ما از قدرت انتخاب بهره مندیم بسیاری از ما وقتی به نارانان آمده بودیم فکر می کردیم بعضی از کارها را انجام می دهیم . چون چاره دیگری نداریم . یک راهنما می تواند به رهجو کمک کند تا او راه های گوناگونی را برای روبرو شدن با هر موقعیتی در نظر بگیرد .

حمایت ناسالم :

ابتدا دوست دارم تجربه ای از حمایت های ناسالم در گذشته برایتان بازگو کنم یادم می آید
آنقدر حمایت های ناسالم من زیاد بود که حتی به خاطر مشکل مالی بیمارم کبریت های
استفاده شده و سوخته را دور نمی انداختم و از آنها مجدداً از طریق شعله سماور استفاده
می کردم که مبادا بیمارم برای مواد مصرفی اش پول کم آورد .

زمانی که وارد جلسات شدم یکی از شعارهای جلسات این بود که حمایت ناسالم نکنید آخر من
چطور می توانستم حمایت نکنم . بیمارم عزیزترین کس من بود و وابستگی من به او آنقدر شدید
بود که حاضر بودم حتی جانم را تقدیم او کنم وقتی از یکی از اعضاء پرسیدم که چطور می توانم
دست از حمایت های ناسالم خود بردارم گفت رها کن و به خدا بسپار گفتم نمی توانم چون
بیمارم بدون حمایت های من نابود می شود آن دوست در پاسخ به این گفته من گفت : حمل
کردن بیمار در اصل دفن کردن بیمار است با این پیام متوجه شدم که باید بیمارم را با عشق رها
کنم و دست از حمایت های ناسالم و وابستگی های بیمارگونه ام بردارم .

امروز متوجه شده ام که باید از نیروی برترم درخواست کمک و یاری کنم و بدانم که باید متوجه
خودم و اعمال و رفتارم باشم من تنها می توانم برای بیمارم دعا کنم و مسئولیت او را به عهده
نگرفته و با عواقب رفتارم مواجه اش کنم .

مشارکت

اعتماد به نیروی برتر

شاکر و سپاسگزار نیروی برترم هستم به خاطر راهی که بر من هموار کرد ، برای سلامتی و بهبودی خودم و بیمارم و بابت همه ی داده ها و نداده هایش .

نزدیک به یک سال است که در نارانا هستم . در طی این یک سال من دیگر آن مادر ناامید و همسر گریان نیستم . به جرات اعتراف می کنم از زمان ورودم به جلسات دیگر گریه نکرده ام ، چون دیگر گریه به من آرامش نمی دهد . دیگر نیروی برتر ، راهنما ، دوستان همدرد ، رفتن به جلسات ، مشارکت های صادقانه ، کارکرد قدم و خواندن نشریات جای گریه های بی خود مرا گرفته اند .

با وجود نارانا من دیگر آن مرداب نیستم ، بلکه جویبار روانی هستم در مسیر اقیانوسی آرام که فقط نیروی برترم در آنجاست .

با نارانا من نیروی برترم را شناختم ، او بسیار مهربان است و در هر اتفاق خوب و بدی که در زندگی من اتفاق می افتد حکمتی نهفته است ، درسی که من از آن بی اطلاع هستم .

حالا یاد گرفته ام اگر مشکلی پیش آمد آن را با خود حمل نمی کنم . با خواندن دعای آرامش به نیروی برترم نزدیکتر می شوم برای او نامه می نویسم و دیگر او را مقصر زندگی ام نمی دانم .

امیدوارم و به کمک نیروی برترم قدم هایم را قدم به قدم به پایان می رسانم . همین جا از بیمارم که باعث شد من وارد جلسات شوم و راهنمایم که با عشق مرا در این مسیر همراهی می کند ، عاشقانه سپاسگزارم .

فاطمه (خوزستان)



معرفی نشریات انجمن

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



تجربه

سپردن سرنوشت (تجربه ی قدم ۳)

در اوج بیماری و تنهایی و درماندگی وارد نارانا شدم . برایم تولدی دوباره و شروعی تازه بود . گمشده ام را پیدا کرده بودم گنجی گرانبها که حاضر نبودم آنرا به هیچ قیمتی از دست دهم . نیروی برترم در تجربه ها و معجزات روز به روز زندگی وجودش را به من نشان می داد و آرام آرام ایمان آوردم که حضور دارد و آماده کمک کردن به من است .

سپردن مسائل به نیروی برترم آسان نبود . از اتفاقات کوچک شروع کردم ، نتایج عالی بود ، حالا دیگر با ایمان بیشتری می سپردم .

از قطع مصرف بیمارم ، تا رونق کسب و کارش ، با سپردن و ایمان من و خواست نیروی برترم همه چیز داشت درست می شد .

وارد مرحله ی جدیدی از سپردن و قدم ۳ شدم ، سرنوشت دخترم ، که همه ی امیدم بود و خوشبختی او آرزویم بود . چالش بزرگی در پیش داشتم . گاهی دوست داشتم خود کاری انجام دهم و شرایط را تغییر دهم . شخص مناسبی را برای زندگی با او انتخاب کنم . فردی که لایق باشد . دوباره داشتم با بیماری ام می جنگیدم . از طریق راهنما پیام نیروی برترم را دریافت کردم ، دست به کاری نزن و صبور و آرام باش صادقانه بگویم تا مرز اشتباه فاصله ای نداشته ام ، ولی اعتماد کردم و نظاره گر قدرتش شدم .

سپردم و آرام گرفتم چند ماه بعد خواست نیروی برترم اتفاق افتاد ، همان فرد تمام عیاری که در ذهن من بود و حالا به خودم و نارانا افتخار می کنم که چالش بزرگ سرنوشت فرزند عزیزم را نیز توانستم به دست های پرتوان نیروی برترم بسپارم .

یادآوری امروز

نیروی برترم را عاشقانه دوست می دارم و قدرتش را می ستایم . او در هر نفس در کنار من است . او در هر روز زندگیم درسی تازه به من می دهد ، تا در جاده کمال و رشد یک قدم دیگر به او نزدیکتر شوم و من با چشمانی پر اشتیاق به انتظار درس امروز و آزمون جدیدم می نشینم . آفتاب به گیاهی حرارت می دهد که سر از خاک بیرون آورده باشد .

ثریا

برداشت از قدم های ۴ و ۵

مدتی بود توی قدم ۴ بودم خسته بودم از همه ی رنجشام رنجیده بودم من از این آدمها دلزده بودم دیگه از زندگی چه کار کنم ، راهنما وقت نداره یه عالمه لیست مونده روی دستم می خوام دلم از بدی ها جدا شه تو حال بدی در جازدم حسابی داغون شدی تو زندگی می دونم شاید یه روز دردی تو دوا شه این چیزا رو من به دلم می گفتم مقابل کینه ها عاجز شدم آرزوم این بود که فقط رهاشم درگیر حال بدی بودم یه مدت یه روز از این روزا ، گوشیم صدا کرد راهنما بود ، سلام درد به جونم ! می خوای بگی پیام پیشت عزیزم ؟ از ذوق من راهنما هم می خندید قرار گذاشت فردا برم به خونش از خوشحالی بالا ، پایین پریدم بدو بدو ، رفتم پیش رنجشام یه مرتبه مثل یه سنگ ، سخت شدم با چه رویی لیستامو من بخونم ؟ برم بگم از تاریکی می ترسم ؟ بهش می گم من همه رو بخشیدم وای نکنه منو قضاوت کنه ... !؟

گسسته بودم تار و پودم گریه می کردن مَث بارون ، چشم له شده بودم زیر بار غم ها آهای خدا ! رسم شه این بندگی چشمای خیسم می خواد بیاره داره عذابم می ده خیلی خستم چرا روند رشد من یواشه ؟ آخ دل من ! تو هم که هی کبابی صبری کن بازم ، دردت به جونم غنچه ی بهبودی ت یه روزی واشه دارم به یاد عجز خود می افتم راهنما جون ! کجایی ؟ جز جز شدم ! آزاد و راحت چون پرنده ها شم دلم می خواست رشد بکنم به سرعت چشم به اون شماره هه نگاه کرد می خوای بگی رنجشامو بخونم ؟ تو آغوشت می زاری اشک بریزم ؟ انگاری شور و حالمو پسندید اخ که دلم هزار دفعه می کرد غش یه هورای بلند ، یهو کشیدم گریه می کردن از خوشحالی چشم خاک عالم ! دیدی چه بدبخت شدم ؟ من لیست رنجش بخونم ؟ دیوونم ؟ بی خیالش می رم سراغ درسم نفهمه از شدت ترس خشکیدم ؟ بره یه روز ازم شکایت کنه ... ؟

خدای من پشیمونم بیخشید
خداجونم یه کاری کن بمیرم
نمی دونم اون شب چه جوری گذشت
فردا که شد از خواب ناز پریدم
با کلی ترس رفتم پیش راهنمام
تموم آسمون پیشم تیره شد
گفت عزیزم منتظر تو بودم
وای خداجون! نفهمه من می ترسم
نفهمه دست و پام داره می لرزه
با مهربونی اون نشسته پیشم
چشماشو که دیدم دلم آروم شد
داشت به لبم می رسید دیگه جونم
با کلی ترس شروع کردم به خوندن
دونه دونه می خونه و می بخشم
چیزی به جز خدا نبود اون لحظه
فقط خدارو می دیدم کنارم
داشتم رها می شدم از زندگی
قطار قطار هزار و صد فرشته
دلم داره تمیز می شه از کینه
می بینه من یه آدم دیگه ام
بارون خوبیا داره می باره
چه رنگی داره سرزمین بخشش
چقدر سبک شده این کوله بارم
می بینی دنیای قشنگی هامو
یخایی که با کینه ساخته بودم
خدای من چه اتفاقی افتاد

خدایی که تو آسمون درخشید!
مجبور نشم ولی ترساز بگیرم
اون شبی که خدارو شکر برنگشت
به جز ترسام هیچ چیزی رو ندیدم
یادم اومد دوباره کل غمام...!
یه مدتی راهنما بم خیره شد
وای خداجون! پر شد از ترس وجودم
نفهمه از شدت ترس می لرزم؟
وای نکنه بگه رهجوم می ترسه؟
یه جورایی آروم تر از همیشه ام
ترس از دلم رفت و غمام تموم شد
اجازه داد رنجشامو بخونم...
حال بدیام، قطار قطار، می موندن
مثل نگین به زودی می درخشم
حضور اول خیلی برام می ارزه
حس می کنم شاپرک بهارم
معنی نداشت بدی من خستگی
خدای من! اینجا مگه بهشته؟
یعنی خدا این صحنه رو می بینه؟
چه دنیای جالبی رو دیده ام؟
خدای من! زمستونت بهاره
خاک می کنم هزار و صد تا رنجش
راهنماجون! می بینی؟ من بهارم!
آب شدن گولّه های یخامو...
عمری به پای اون ها باخته بودم
خودم رو می سپردم به آغوش باد



اخباری از کنفرانس خدماتی جهانی ناراران ۲۰۱۴

اعتماد به روح اتحاد

کنفرانس خدمات جهانی ناراران ۲۰۱۴

کنفرانس خدمات جهانی

کنفرانس خدمات جهانی یک بدنه دائمی است که با در نظر گرفتن سنت های ما وجدان ناراران / ناراتین را بیان می کند و هر دو سال یک بار در آوریل یا می در جنوب کالیفرنیا برگزار می شود. اعضای آن شامل نمایندگان مناطق، علی البدل نمایندگان، هیئت امناء، مسئولین کمیته های خدمات جهانی، مدیر اجرایی خدمات جهانی، کارمندان خدمات جهانی، منشی کنفرانس خدمات جهانی و برگزار کنندگان خدمات جهانی نمایندگان مناطق و اعضاء هیئت امناء حق صحبت و رای را در کنفرانس دارند. علی البدل نمایندگان در کنفرانس حق صحبت دارند و در صورتی که نماینده غائب باشد. آنها رای می دهند. مسئولین کمیته خدمات جهانی در حیطه گزارش کمیته های خود و سوالاتی که درباره ی فعالیت ایشان است حق صحبت دارند. مدیر اجرایی خدمات جهانی در حیطه گزارش خود و سوالاتی که راجع به فعالیت های دفتر مرکزی است حق صحبت دارد. مسئولین برگزاری کنفرانس خدمات جهانی با استفاده از ضوابط کنفرانس و استفاده از قواعد جلسه را اداره می کنند.

گزارش دستور کار کنفرانس

گزارش دستور کار کنفرانس حداقل ۱۵۰ روز قبل از آغاز کنفرانس توزیع خواهد شد. گزارش شامل قواعد کنفرانس و پیشنهادهاتی که انجمن ناراران در کنفرانس خدمات جهانی مورد بررسی قرار می دهند می باشد. هیئت امنای ناراران به منظور آگاه سازی هر چه بیشتر اعضاء ممکن است توصیه های خود را هم منظور نمایند.

حضور در کنفرانس خدمات جهانی

نمایندگان و علی البدل نمایندگان از هر منطقه در جهان برای حضور در کنفرانس جهانی دعوت می شود. نمایندگان و علی البدل نمایندگان بهتر است از اعضائی باشند که در ناحیه نماینده بوده اند. در صورتی که امکان آن میسر نباشد مناطق ممکن است از اعضائی انتخاب کنند که حداقل سه سال مداوم به عنوان نماینده گروه در ناراران خدمت کرده اند. برای اینکه یک نماینده یا علی البدل نماینده در کنفرانس ۲۰۱۴ شناخته شود منطقه آنها باید یک کپی از صحت انتخاب آنها ارسال نماید یا تائیدیه کتبی دیگری که قبلاً انتخاب شده اند و حضور آنها امکان پذیر خواهد بود. مدارک باید از طریق ایمیل به wscconference@nar - anon.org فرستاده شود (ترجیحاً) یا توسط کپی کاغذی پست شود به دفتر خدمات جهانی صرف نظر از اینکه نماینده برای دوره ی سه ساله که شامل کنفرانس ۲۰۱۲ و همچنین ۲۰۱۴ هم می شود انتخاب شده باشد.

تجربه

شناخت نواقص (مقایسه کردن)

از آنجایی که خیلی پرمدعا و از خود متشکر بودم و اصلاً نقصی در خود نمی‌دیدم، همیشه خود را از دیگران سرترا می‌دیدم در سن ۱۷ سالگی ازدواج کردم وقتی متوجه اعتیاد همسرم شدم نقص‌هایم بیشتر شد که شامل عصبانیت، سرخوردگی و سرشکستگی، ناامیدی و ... افسردگی شدید گرفتم و کارم به دوا و دکتر کشید نه از زندگی ام لذت می‌بردم نه می‌گذاشتم بیمارم و تنها فرزندم لذت ببرند یادمه اون موقع حال بدی ام را به خانواده ام مرتب با توهین و کتک انتقال می‌دادم الان بعد گذشت سالیان متوجه رفتارم می‌شوم وضع مالی ام هم بدتر شد و کاخ رویاهایم فرو ریخت مرتب به جون همسرم می‌افتادم و سرزنشش می‌کردم و دیگران و موفقیت هاشونو به رخش می‌کشیدم. خرج زندگی ام با خانواده ام بود و پدرم همه چیز را متقبل شد. طرز برخورد با عزیز بیمارم را نمی‌دانستم جایی که باید سکوت می‌کردم و راجی می‌کردم و بالعکس من در اعتیادش مقصر نبودم ولی در مصرف زیادش موثر بودم. به جای اینکه محیط خونه رو یه محیط جذب کننده برای بیمارم کنم کرده بودمش یک محیط دفع کننده. همسرم زمین هایش را می‌فروخت و خرج مواد و عیاشی هایش می‌شد و برای خانواده در حد خوراک و پوشاک بود. توسط یکی از بستگان با نارانان آشنا شدم روی نقص‌هایم شناخت پیدا کردم. امروزه در کنارش و پسرم از زندگی مون لذت می‌بریم و با حضور مرتبم در نارانان می‌خوام که بر سطح آگاهی‌هایم و دانشم افزوده بشه ایمان دارم که خدای خوبم در شناخت نقص‌هایم و برطرف کردن نقص‌هایم کمکم خواهد کرد. خداوند نقص‌هایم را روز به روز، کم‌کم، کم‌رنگ کن.

آمین



راه امید

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت تمام همدردانم در سراسر نقطه خاکی من یک مادرم وقتی به انجمن آمدم همیشه این را می شنیدم که می گفتند برای بهبودی خود می آئیم ولی من یادمه تا قدم سه هدفم هنوز برای تغییر معتاد و خانواده ام بود الان که ۵ سال است در برنامه هستم کاملاً متوجه شده ام که هر چقدر عزیزانم را دوست داشته باشم باید آنقدر روی بهبودی خودم کار کنم چون من مادر ، محور خانه هستم اگر من آرامش داشته باشم دیگران نیز آرامش خواهند داشت اگر من روی نقص های خودم کار کنم دیگران نیز بدون اینکه به برنامه بیایند روی نقص های خود کار می کنند احساس می کنم من با آمدن به انجمن باعث شده ام که رفتارهای ناشایست در خانواده ام متوقف شده و آرامش جایگزین شده من خوشحالم و هم سپاسگزارم که می توانم با کمک برنامه بهبودی را به خانواده ام و شاید نسل های بعد به ارث بگذارم برای ادای دین خودم به انجمن همیشه در خدمت گذاری حاضر هستم .

نسرین از گروه معجزه زندگی ارومیه

ترس

قبل از اینکه وارد نارائن شوم آدم بسیار ترسویی بودم این یک مسئله ی بزرگی بود روزهایم و حتی زندگی را نابود کرد حالا این سوال برایتان پیش می آید چطور ؟ وقتی می خواستم نیازی را که داشتم به عزیز معتمد بگویم ، اول ترس وارد شد دوم اعتماد به نفس را از من گرفت سوم ضربه این بود که نکند عصبانی شود نکند ناراحت شود ولی این یکی از نیازهای من بود نیاز به لباس ، خوراک ، پوشاک ، تفریح بیرون رفتن و ... این یکی از نقص های من بود که حتی نمی توانستم از خیابان یا کوچه ای تنها بروم چون بعضی از ترس ها از دوران کودکی توسط والدین به من وارد شدند با من بزرگ و بزرگتر شد تا جایی که حتی نتوانم نه بگویم . من امروزه فهمیدم که نترس به خدا اعتماد و توکل کن ، حرکت کن ، او را در کنار خودت در همه ی مکان ها احساس کن با تو همراه است نگران نباش هر چه او بخواهد همان خواهد شد دست و پا نزن ، این احساس نادرست و فکر منفی با من بود که زمینه را مهیا کرد دیگران هیچ تقصیری ندارند . نگذارید حس ناامیدی و شکست بر فکر و وجودتان اثر کند ایمان داشته باشید که موفق خواهید شد .

نامه ها

... با نومییدی در صبحگاه فریاد کردم و کسی را صدا زدم که نمی شناختمش ولی بلافاصله بعد از مدت کوتاهی همان کسی را که نمی شناختم مرا هدایت کرد در ابتدا نمی دانستم چه اتفاقی برایم رخ خواهد داد فقط می دانستم برای دریافت سوال هایم به کسی نیاز دارم که مرا درک کند .

با آمدن به نارانان ، گوش کردن مداوم به حرف های دوستان ، خواندن نشریات و گرفتن راهنما ، از طریق نوشتن با خدای خودم آشنا شدم که مرا دوست داشت و تمام سعی اش کمک به من بود .

تجربه ای خارق العاده ای به دست آوردم که زندگیم را دگرگون کرد . زمان آن فرا رسیده بود که موانع و محدودیت را بشکنم و به حقیقتی فراتر از آنچه که در رویاهایم جست و جو می کردم به دست بیاورم .

فهمیدم در قدم اول عاجزم و نباید بجنگم باید خودم را تغییر بدهم نه دیگران را . دست از جنگیدن برداشتم با کمک خدای خودم .

در قدم دوم به سلامت عقل رسیدم و ایمان آوردم که خدایی هست . شهامت پیدا کردم و نترسیدم . تسلیم شدم و تصمیم نهایی برای زندگیم را گرفتم . ازدواج با شخصی که بیمار بود و من هیچ آگاهی نداشتم .

با در میان گذاشتن با راهنمای عزیزم ، منصرفم کرد و گفت :تا قدم چهارم صبر کن ! نمی دانستم وابستگی با من چه می کند !؟

وقتی راهنمام به من گفت بهتره که خط موبایلت را عوض کنی! من منکرش شدم و گفتم اصلاً امکان ندارد!

به قدم سوم رسیدم رها کردن و سپردن را تمرین کردم مورد امتحان واقع شدم. در قدم چهارم ترس از نوشتن نداشتم چون آمده بودم تا خودم را نجات دهم و به پرورش روح و جان خودم بپردازم. برای سلامت و حفظ قوای خودم که نیازمند غذا و ورزش داشتم روح و جان من هم احتیاج به تغذیه و پرورش داشت. با واسطه راهنمام و دعا کردن، در درون من حقیقت مساکن شد و تولدی تازه یافتم و با گفتن نه! زندگی جدیدی را آغاز کردم فهمیدم که خدا هست و در دسترس من.

اعتراف کردم، ایمان آوردم و باور کردم که سرشار از نور خدا هستم. برای همه اطرافیانم دعا کردم و اجازه دادم که رشد کنند و به خدایی برسند که من رسیده بودم.

با تشکر از ناراران

کیمیا



مشارکت

بارش نور

چند مدتی بود که به جلسات نارانا می‌آمدم ولی هنوز به طور جدی قدم کار نمی‌کردم. راهنمای موقت داشتم از میان تمامی صحبت‌های دوستان، دعای آرامش به ذهنم خیلی زیاد نشست. مادرم که تنها کس من که ناگهان دچار ایست قلبی شد و من در بیمارستان پیشش تنها بودم. من تو فامیل به این که از مرگ و مریضی اطرافیان به شدت نگران می‌شدم معروف بودم لحظه‌ای که مامانم داشت به سوی معبودش می‌رفت گویی چیزی در ذهنم جاری شد که دعای آرامش را بخوانم. دعای آرامش را آن لحظه با تک تک سلول‌های وجودم خواندم با تک تک شان. یک لحظه احساس کردم نوری زرد رنگ توام با بارش برف مانند مرا در بر گرفت و من آن لحظه دیگر قوی شده بودم هم در زمان فوت و هم در مراسم مادرم. مطمئنم که خداوند از شجاعت، قدرت و محبتش در وجودم جاری کرد. و این از اعجاز، با تمام وجود خواندن و طلبیدن دعای آرامش بود. اگر او را با عشق بطلبی با تمام عشق پاسخ گویت خواهد بود.

ماندانا - رشت

تجربه

قدم چهارم

در اوایل قدم‌ها همیشه وقتی از قدم چهارم سخن به میان می‌آمد همه وجودم پر از ترس از قضاوت می‌شد، چون من آنقدر اشتباه و ندونم کاری کرده بودم که از خود واقعی‌ام می‌ترسیدم. من از اینکه با خودم رو به رو بشم می‌ترسیدم، ولی وقتی آرام، آرام شروع به نوشتن کردم، به نقص‌ها و اشتباهات خودم پی‌بردم و فهمیدم که چقدر نقص داشتم.

خواندم قدم چهارم، برای خودم بیشتر درد داشت، چون خودمو می‌شناختم ولی وقتی برای خداوند و راهنمام می‌خواندم در کمال آرامش بودم.

خداوند را شاکرم به من کمک کرد تا به درونم سفر کنم و درونم را لایروبی کنم.

خداوند را شاکرم که امروز می‌توانم با صداقت و شهامت در مورد اشتباهاتم صحبت کنم و روزانه با تراز قدم ۱۰ و اقرار به اشتباهاتم، درونم را گردگیری کنم و به بهبودی خودم کمک کنم.

امروز با خداوند در دعا و مراقبه کمک و نیرو می‌گیرم تا دیگر اشتباهات گذشته‌ام را تکرار نکنم امروز من برای بهبودیم تلاش می‌کنم و از خدای بزرگم کمک می‌گیرم.

از این پس می توانید در صورت تمایل ، پیامک های خود را (در فصول بهبودی) به شماره ۰۹۱۹۷۶۵۰۵۷۱۴ ارسال نموده تا پس از بررسی و انتخاب توسط شورای سردبیری ، به چاپ برسد .



پیامک های انتخاب شده

از خدا پرسیدم ، چطور می توان بهتر زندگی کرد ؟ گفت : گذشته ات را بدون هیچ تأسفی بپذیر با اعتماد زمان حالت را بگذاران و بدون ترس برای آینده آماده شو ، ایمان را نگهدار و ترس را به گوشه ای انداز ، شک هایت را باور نکن و هیچگاه به باورهایت شک نکن زندگی شگفت انگیز است فقط اگر بدانی که خدا با توست .

دیروز قصد داشتم دست اتفاق را بگیرم که نیفتد ! اما امروز فهمیدم که اتفاق خواهد افتاد ، این ما هستیم که نباید با او بیفتیم !

الهام (رشت)

اگر در مسیر رودخانه صخره و سنگ نباشد صدای آب قشنگ نیست پس از صخره های مسیر زندگیمان غمگین نباشیم.

سهیلا (لوشان)

موفقیت و شادکامی درون خود توست . تصمیم بگیر شاد بمانی ... خود را چون میزبانی شکست ناپذیر در برابر مشکلات بساز .

زهرا (رشت)

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

ساجلی (انزلی)

سکوت کن ! بگذار بغضهایت سربسته بمانند ، گاهی سبک نشوی سنگین تری ...

نرگس (رشت)

خوشحالم که به کمک نارنان در روزهای سخت زندگی قوی و محکم شدم و تا حدی می توانم آرامش را در خودم حفظ کنم ، از نیروی برترم سپاسگزارم .

الهام (رشت)

(خنده) بهترین اسلحه جنگ با زندگیه ... امیدوارم همیشه مسلح باشید !

عاطفه

سکوت می کنم تا خدا سخن گوید ، رها می کنم تا خدا هدایت کند ، دست بر می دارم تا خدا دست به کار شود و به او مسپارم تا آرام شوم .

عاطفه الف

صبر گاهی معجزه می کند ، تنهایی هایتان را پیش فروش نکنید

فصلش که برسد به قیمت می خزند .

من قبلاً از حوادث روزگار مضطرب می شدم اما امروز ذهنم را باز می کنم و مشتاقانه پیام امید را از لابه لای حوادث دریافت می کنم .

م (آمل)

وقتی چتر خدا باز است ، بگذار ابر سرنوشت هر چه می خواهد ببارد ...

غ - آمل

در بدترین روزها امیدوار باش که زیباترین باران از سیاه ترین ابرها می بارد ! من نمی توانم دیگران را وادار کنم که مرا دوست بدارند ، اما با تغییر می توانم به کسی تبدیل شوم که دوستش می دارند .

راحله ، آمل

آرامش ، محصول تفکر نیست ! آرامش هنر نیندیشیدن ! به انبوه مسائلیست که ارزش فکر کردن ندارند ... لحظه هایت آرام

ن ، لاهیجان

وقتی کسی از شما کمکی نخواست ، نه فقط کارتان بی نتیجه ، بلکه بی تشکر هم باقی می ماند .

ن - رشت

درد دل‌هایت را برای هیچ کس نگو ... یاد می گیرند چگونه دلت را به درد آورند . فقط به یک نفر اعتماد می کنیم . راهنما

روزگارا ! که چنین سخت به من بگیری باخبر باش که پژمردن من ... آسان نیست . گرچه دلگیرتر از دیروزم . گرچه فردای غم انگیز مرا می خواند ، لیک باور دارم دل خوشیها ... کم نیست زندگی باید کرد .

نسرین رشت

نگاه داشتن رنجش مثل این است که سم بخوری و منتظر مرگ کس دیگری باشی .

شهین ، مرزنگو

آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی سر و

صدا ، مشکل ، بی کار سخت یافت می شود بلکه آن چیزی است که در میان شرایط سخت هم در قلبت حفظ می شود . این تنها معنای حقیقی آرامش است .

راحله

خدایا ! کمکم کن ، پیمانی را که در طوفان با تو بستم در آرامش فراموش نکنم . این خودمان هستیم که به دیگران می آموزیم چگونه با ما رفتار کنند .

پ ، البرز

دوستان عزیز نامه های شما رسید از توجه شما سپاسگزاریم .

عذرا (انزلی) ، پرستو (مرزنگو) ، مریم (تهران) ، آفاق (رشت) ، زهرا (رشت) ، زهرا (استان مرکزی) ، لیلا (تهران) ، بهار (البرز) ، سپیده (چالوس)

انکار و توجیه

توجیه کردن ، از افکار و نهایتاً نپذیرفتن می آید . پذیرش واقعیت های زندگییم برایم خیلی سخت بود ، چرا که تمام امیدها و آرزوهایم از بین رفته بود و احساس ناامیدی و شکست می کردم . از ترس از قضاوت دیگران و چراها در عذاب بودم ، به خاطر همین همیشه ماسک به چهره ام می زدم و از خانه خارج می شدم ، تا همه مرا فردی خوشبخت بدانند . مشکلات و بیماری عزیزم را انکار می کرد و توجیه و بهانه می آوردم و از او حمایت ناسالم می کردم حتی دیگر به خودم هم دروغ می گفتم که همه چیز خوب است ، عزیز من مهربان است و همین کافی است و همین باعث می شد که کسی در زندگی من دخالت نکند ، چون من شکایتی نداشتم . من همیشه در حال انکار بودم ، ولی امروز فهمیدم که وقتی واقعیت های زندگییم را قبول می کنم دیگر دنبال توجیه نیستم بلکه دنبال راه را چاره ام.

ت - غ (استان البرز)



تغییر در نارائان

زمانی که فهمیدم پسر بزرگم که ۱۰ ساله بود مصرف کننده شده است ، گوشه گیر شده بودم ، فریاد می زدم که زندگی کردن با فرد معتاد سفت است ، دچار افسردگی و وسواس شده بودم ، از عزیز بیمارم متنفر بودم لباس هایش را کنترل می کردم و اگر چیزی پیدا می کردم لباس ها را آتش می زدم . خواب نداشتم ، تصمیم می گرفتم که او را از خانه بیرون کنم ، اما پدرش اجازه نمی داد . خودم را مقصر می دانستم و می گفتم من مادر بدی هستم و در تربیت او کم گذاشته ام .

مدام حمایت ناسالم می کردم ، حتی زمانی که ازدواج کرد همه ی مشکلات روی دوش من بود همه به من بی احترامی می کردند حتی عروسم ، تهدید می کردم ولی باز هم کاری انجام نمی دادم تا روزی که فهمیدم که فرزند کوچکترم هم مصرف کننده شده ، به مرز دیوانگی و به نوعی بی خیالی رسیده بودم ، دیگر موقعی که بیرون می رفتم راه خانه را گم می کردم .

به پیشنهاد پسر بزرگم به نارائان آمدم ، حدود ۶ سال است که در نارائانم ، فهمیدم خودم باید تغییر کنم ، به خودم باید اهمیت بدهم ، کنترل نکنم چون من کاره ای نیستم ، من نمی توانم درمان کنم و یا آنها و شرایط شان را تغییر دهم ، بنابراین با عشق آنها را رها کردم . زندگی می کنم و اجازه می دهم که زندگی کنند . همیشه در گذشته ماسک به صورت می زدم تا کسی نفهمد که من مادر ۱۰ بیمار هستم . ولی امروز من یک زن ۶۰ ساله شاد هستم که از زندگی لذت می برم و با آرامش زندگی می کنم . اصول نارائان را مو به مو اجرا می کنم و دیگر دنبال عزیزانم نیستم که بدانم بطور ترک می کنند البته آنها را تشویق می کنم در زمان مشکلات به نیروی برترم نامه ای می نویسم و به آرامش می رسم . همه ی آن چیزهایی را که از دست داده بودم به دست آورده ام . حالا یک نارائانی هستم و خدا را شکر می کنم .

پیام مجسبو

پاییز ۱۳۹۲

شماره دوم

سال اول

نشریه داخلی انجمن نارائان و نارائین



پیام مجسبو

بهار ۱۳۹۲

شماره اول

سال اول

نشریه داخلی انجمن نارائان و نارائین



ما دنبال انجام پروژه های بزرگ و پرزرق و برق نیستیم بلکه هدفمان فقط به دنبال کردن هدف اصلی یعنی «کمک رسانی به خانواده های در حال عذاب است.»