

# پیام بهبودی

◀ سال اول ◀ شماره سوم ◀ زمستان ۹۲

نشر داخلی انجمن ناراران و نارانتین ایران



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

پسته الکترونیک برای همه

مسئول کمیته:

فرزانه ر.

شورای سردبیر:

شمیلا ، ساچلی ، ماندانا

ویراستار:

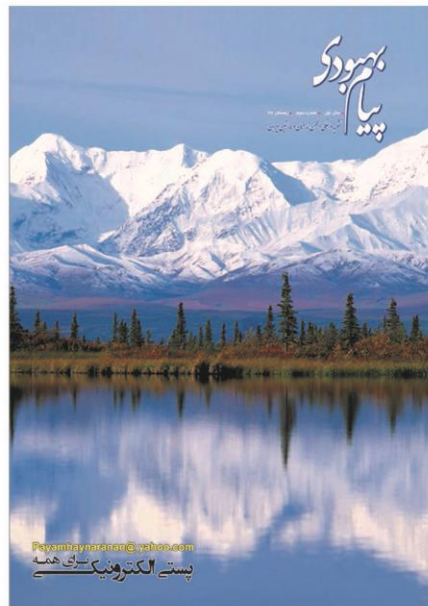
فرح

پست الکترونیکی:

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

با همکاری:

مهدیه، طوطی، قمبر، نسیم



## فهرست

- ۴ شناخت واقعیت زندگی.....
- ۵ درها برای من هم باز است.....
- ۶ شناخت احساسات.....
- ۷ سنت هفتم.....
- ۸ ابزارها باعث رشد می شوند.....
- ۹ کارگاه.....
- ۱۰ اخبار.....
- ۱۱ پذیرش مشکلات و غلبه کردن به آنها.....
- ۱۲ انتظار شیرین.....
- ۱۳ حرف دل.....
- ۱۴ ناراران قسمت بزرگی از زندگی ام.....
- ۱۵ من حرف می زنم.....
- ۱۶ پیامک.....

◆ مجله پیام بهبودی از دریافت نامه ها، مقاله ها، داستان های بهبودی و تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید، نامه های خود را در یک طرف صفحه به صورت خوانا و روشن با ذکر نام به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

◆ مجله پیام بهبودی نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده اند بسیار سپاسگزاریم.



یادداشتی از مسئول مجله

## سلام بر تو ای ابر سایه گستر

سلامی گرم به هم خوانندگان مجله پیام بهبودی از استقبال همه شما عزیزان در راستای حمایت از مجله خودتان تشکر و سپاسگذاری ویژه داریم .

مبنای این برنامه بر پایه ی عشق و محبت استوار است . چیزی که مدت ها پیش بر اثر زندگی با بیماری اعتیاد از ما ربوده شده و اینک با حضور در انجمن نارائان در مسیر بهبودی قرار گرفتن ، آن را به ما باز می ستاید و به همه ما تقدیم می کند

وقتی که ما در این سفر روحانی به خاطر کمک به یکدیگر و در اصل به خاطر خودمان وقت و انرژی صرف می کنیم سر فراز گردیده و روح مان بیدار می شود

اشتیاقی سوزان تمامی آن چیزی است که نیاز داریم به این ترتیب پیام بهبودی همانند اماتتی دست به دست می چرخد تا دیگر هیچ خانواده ای از درد بیماری اعتیاد در عذاب نباشد .

خدا را شکر می کنیم که ما را به انجمن هدایت کرده با وجود ایده ها و دیدگاه های گوناگون اعضای آن نعمت بزرگ سنت اولش آن چنان دل ها را به هم پیوند می زند که هم به خوبی متوجه ی اهمیت اتحادمان شده و کاملا درک می کنیم برای رسیدن به بهبودی ، چه قدر به هم نیاز داریم ما در این برنامه ، بخشش به معنای تسلیم شدن نسبت ، بلکه تصمیمی آگاهانه ای است که به توصیه ی برنامه و راهنمای مان می گیریم تا به رنجیده گی خاطر خود پایان داده و با هر بخششی خشت محکم دیگری را در بنای بهبودی خود به کار بریم .

شاد و پیروز باشید

فرزانه - ر



## شناختن واقعیت زندگی

ترس از تنهایی بزرگترین ترسی بود که زندگی مرا احاطه کرده بود و بخاطر وابستگی که به معتادم داشتم از همه دور مانده بودم. تمام وقتم را صرف سرویس دادن به او می کردم و تمام ذهنم درگیر کنترل رفتارهایش شده بود. دیگر وقتی برای خودم نداشتم یا بهتر بگوییم اصلا خودم را نمی شناختم. نمی دانستم چه چیز دوست دارم و چه چیز مرا خوشحال می کند. به تدریج افسرده تر می شدم و از زندگی ناامید تر.

وقتی که پیام این برنامه را دریافت کردم و به جلسات نارانا آمدم، نور امیدی به زندگی تابید و مرا جذب کرد. فهمیدم که دیگر تنها نیستم، دوستانی پیدا کرده بودم و از همه مهم تر نیروی برتری را که مهربان و دوست داشتنی بود درک کردم، با او حرف می زدم و راهنمایی می خواستم. به کمک ابزارهای برنامه توانستم جایگاه خودم را به عنوان همسر و مادر بشناسم، همچنین احساسات درونی ام را تا خودم را بشناسم. با واقعیت های زندگی روبرو شدم، یاد گرفتم خودم را دوست داشته باشم، سکوت را تمرین کنم و مشکلات زندگی را به نیروی برترم بسپارم. اینگونه می توانم همیشه امیدوار زندگی کنم.

م - الف



## درها برای من هم باز است

از اولین باری که در جلسات نارانان در مورد فصلنامه پیام بهبودی اطلاع رسانی شد و ارائه تجربیامان به عنوان یک عضو درخواست شد خیلی تمایل داشتم تا من هم تجربه زندگی جدیدم بعد از ورود به انجمن را برای همدردان عزیزم بنویسم .

امروز در جلسه فصلنامه را خریداری کردم و در صفحه آخر مجله تصویر خودم را دیدم نمی توانم احساسم را با کلام توصیف کنم ولی به خودم می بالم که دقیقا یکسال است که به جمع نارانان پیوسته ام .

زیباترین هدیه ای که این انجمن به من داد آزادی بود آزادی بیان احساساتم که سالها در سینه ام انباشته شده بود این اولین باری بود که می توانستم در فضایی امن بدون هیچ ترسی از قضاوت کسی ، در دودل کنم و رها شوم من در انجمن به آرامش رسیدم چون توانستم به نیروی برترم نزدیک تر شوم نیرویی که همیشه

در کنارم بود و من به خاطر خشم ها و رنجش ها و کینه هایی که در وجودم ریشه دوانده بود نمی توانستم او را به قلبم دعوت کنم اما نیروی برترم آنقدر بزرگوار و بخشنده بود که خودش مرا به انجمن سرسبز نارانان دعوت کرد و خیلی خوشحالم که از همان روز اول جذب جلسات شدم و تصمیم گرفتم به خودم یک فرصت دوباره برای زندگی همراه با انجمن را بدهم یادم می آید که روز اول که وارد انجمن شدم امیدم را کاملا از دست داده بودم و بهانه ای برای ادامه زندگی نداشتم و از عزیز بیماریم خیلی دور شده بودم اما انجمن آنقدر در من تاثیر گذاشت که تک تک سلولهای مرده ام را حیات دوباره بخشید دستم را به دست دوستان بهبودی و قلبم را به خداوند و در دودل هایم را به گوش های همیشه شنوای راهنمایم سپردم و روز به روز آگاه تر و قوی تر شدم من در انجمن ماندگار شدم و با امیدی که هر روز در قلبم جوانه می زد پله به پله به عزیز بیمارم نزدیک تر شدم و پیوندی که در مرز گسیختن بود دوباره جوانه زدو شکوفا شد امروز تمامی مشکلاتم حل نشده ولی من در انجمن یاد گرفتم صبور باشم و امیدم را هیچوقت از دست ندهم و با دید بهتری به زندگی نگاه کنم این روش جدید زندگی را مدیون نارانان هستم و در تمام لحظات زندگی از نیروی برترم می خواهم که کمک و امید برای همه عزیزان نارانانی باشد .

دوست بهبودی شما ثریا



## شناختن احساسات

در گذشته پر از خشم، کینه، نفرت، رنجش و انتقام بودم. همیشه احساس می‌کردم یک قربانی شکست خورده و فنا شده هستم. به قدری از معتادم عصبانی بودم که او را عامل تمام بدبختی‌ها و مشکلات زندگی‌م، حتی ناراحتی‌های جسمی و روحی خودم می‌دانستم. اصلاً هیچ احساسی نسبت به او نداشت‌م و به عنوان یک زن نقشم را برای همسرم ایفا نمی‌کردم. از ابراز احساسات و عشق و علاقه نسبت به او خوداری می‌کردم چون او را لایق خودم نمی‌دانستم که بخواهم احساسات پاک و صادقانه ام را تبارش کنم.

ما وضع مالی خوبی داشتیم، پول‌هایی که باید صرف ساختن خانه و خرید لوازم خودمان می‌شد، خرج دوستان، مواد و خوشگذرانی‌های معتادم می‌شد. چه پول‌های هنگفتی از بین رفت و من که فکر می‌کردم خیلی عاقل، دانا و باتجربه هستم، به جای اینکه به فکر راه چاره‌ای برای زندگی خودم باشم،

فقط به دنبال کنترل معتادم بودم که کجا می‌رود، با چه کسی است و چکار می‌کند. وضع زندگی‌مان روز بروز خراب‌تر می‌شد.

اکنون که به نارائن می‌آیم، تا حدی به این درک رسیده‌ام که من با غرور و خودخواهی و رفتارهای ناشی از ناآگاهی و بی‌تجربگی که نسبت به همسرم داشتم، بهانه بیشتری به او می‌دادم که به سمت اعتیاد و مصرف مواد و دوستانی که مثل خودش بودند برود. درست است که من در معتاد شدنش تقصیری نداشتم، اما فکر می‌کردم در کم و زیاد شدن مصرفش تأثیرگذار بودم.

امروز بخاطر اینکه نیروی برترم مرا به نارائن هدایت کرد و در مسیر بهبودی قرار داد سپاسگزارم. همچنین از نارائن و دوستان بهبودی‌خوبم ممنونم. طی این مدتی که به جلسات می‌آیم یاد گرفته‌ام که هر لحظه در زندگی‌م از نیروی برترم کمک بخواهم و سپاسگزار باشم. خودم، خانواده و زندگی‌م را با ایمان و اعتماد به نیروی برترم بسپارم. به جلسه بروم، نشریات را بخوانم و در زندگی‌م به کار ببندم. مشارکت دوستان خوب بهبودیم را گوش کنم و تجربیات خوب و مفیدشان را استفاده کنم.

اکنون که با یک دوست عزیز نارائنی که مطمئنم خداوند سر راهم قرار داده است مشورت می‌کنم نتیجه‌های خوب و مثبتی می‌گیرم. من تصمیم گرفتم که دیگر با کله خراب و بیمار خودم پیش نروم، حرفی نزنم، تصمیمی نگیرم و کاری نکنم که باعث آسیب و پشیمانی بشود.

وجود معتاد در زندگی‌م باعث آمدن من به نارائن شد. توانسته‌ام تا حدودی خودم و نواقصم را بشناسم. سعی می‌کنم روی نقص‌هایم کار کنم تا با کمک نیروی برترم آنها را کمرنگ کنم. برای معتادم هم دعا می‌کنم، با عشق ره‌ایش کرده و به نیروی برترش می‌سپارم. تمام تلاشم را خواهم کرد که به او احترام بگذارم، با عشق با رفتار کنم و امید وار باشم شاید رفتار و برخورد خوب من تأثیرگذار باشد و راه بهبودی خودش را پیدا کند، البته با کمک نیروی برترش. اما این را با تمام وجود می‌گویم که همیشه دوستش خواهم داشت.

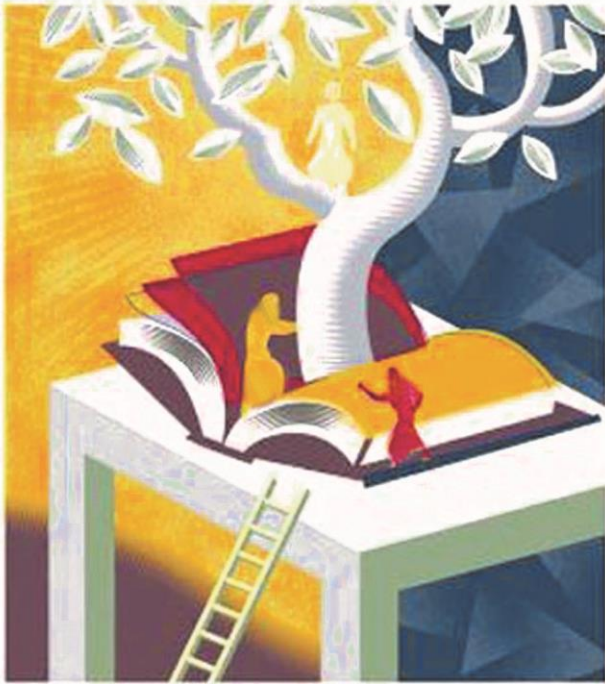
بی‌نام



اوایل که به جلسه می آمدم از سبد سنت هفتم چیزی نمی دانستم. می دیدم که سبد یا کیسه ای در آخر جلسه دست به دست چرخانده می شود و هر کس پولی داخل آن می ریزد من هم مثل بقیه همین کار را می کردم بدون اینکه بدانم برای چیست و از مخارج جلسه اطلاعی نداشتم. بیشتر وقتها هم اهمیت نمی دادم یا پول خرد های ته کیفم را می ریختم. ولی کم کم با آشنایی بیشتر با جلسات و گوش دادن به صحبت های نماینده و منشی و دیگر دوستان بهبودی آگاهی بیشتری از خودکفایی و هزینه های جلسات به دست آوردم. متوجه شدم کرایه مکان، اعزام نماینده، نشریات و تنقلات از همین سبد تامین می شود.

با این همه، وقتی با خود فکر می کردم سبد را به خوبی حمایت کنم، پس خوب است پول هایی را که به عنوان صدقه کنار می گذارم داخل سبد بریزم. بعد از مدتی فهمیدم سبد سنت هفتم صندوق صدقات نیست بلکه خود کفایی و افتخار ماست. جلسات باید برای حمایت از اعضای مانند من برپا باشد. پس بخاطر نیازم به جلسه باید به عنوان یک عضو، گروه را هم مالی هم معنوی حمایت کنم. من مدیون جلسه ام، من نیازمند جلسه و تجربه دوستان بهبودی هستم، نه جلسه نیازمند من.

از آن به بعد سعی کردم برای حفظ بهبودیم بهترین حمایت را در حد توانم از سبد جلسه انجام دهم. خوشحالم و از نیروی برترم سپاسگزارم، از دوستان بهبودی هم تشکر می کنم که با تجربه، نیرو و امید خود به من آگاهی لازم برای درک مسایل را می دهند.



## ابزارها باعث رشد می شوند

روزی که به نارائن آمدم و باعث شد به مرور بهبود یافته و پیشرفت کنم را فراموش نمی کنم. آن زمان با دعوت خدا به روح روان و زندگی شروع شد که اکنون می توانم هر روزم را به او بسپارم و ایمان قلبی دارم که همیشه در کنارم است، دستانش را روی شانه هایم حس می کنم. هر کجا که قدم می گذارم اول حضور او را می طلبم، به سادگی با خودم تکرار می کنم «خدایا با من باش» و آرام می گیرم. ابزار دیگر برای من رفتن به جلسات و گوش دادن به تجربه های افرادی است که با من همدرد هستند. سعی می کنم شنونده خوبی باشم و از پیام هایی که می گیرم استفاده کنم، همچنین به تازه واردین بیشتر توجه کنم. من هم دیگران را در تجربیاتم سهیم کنم.

راهنما برای من ابزار مهم دیگری است که با تماس و صحبت هر چند کوتاه با او آرام می شوم. نشریات ابزار دیگری است که اگر دسترسی به راهنما و جلسه نداشته باشم، به آنها مراجعه می کنم و پیامم را دریافت می کنم. حتی گاهی ضمن درخواست کمک از نیروی برترم نشریه ای را به طور اتفاقی باز می کنم تا پیامی را که می خواهد به من بدهد، ببینم.

امروز وقتی سعی می کنم برای خودم انتخاب و تصمیم های درستی داشته باشم زندگیم بهتر می شود. اگر بخواهم می توانم فقط خودم را تغییر دهم و دیگران را به جای تغییر دادن شان دوست داشته باشم، سپس تاثیراتش را در زندگیم ببینم.

بی نام



# خدمات در ساختار

هدف از برگزاری کارگاه؟؟؟

مهمترین بخش یکسان سازی تجربیات اعضا در سراسر ایران جایی است که همه ی ما می توانیم پیام این انجمن را انتقال دهیم.



# برپا کردن غرفه نشریات انجمن در نمایشگاه هفته مبارزه با اعتیاد



استان مازندران

## پذیرش مشکلات و غلبه کردن بر آنها

قبل از ازدواج هیچ مشکلی نداشتیم و همه چیز رو به راه بود. من فکر می کردم مشکلات زندگی فقط مسایل مالی است که ما خدا را شکر تامين بودیم. تا اینکه بعد از ازدواج و پنج سال زندگی مشترک سر و کله اعتیاد در زندگی مان پیدا شد.

مشکلات یکی پس از دیگری پیدا شده و خودشان را نشان دادند. مثل: بدقولی، دروغگویی، پرداخت نکردن قبض ها، بدهکاری، آمدن طلبکارها به خانه، تامین نکردن مخارج منزل و بخصوص هزینه رفت و آمد تنها فرزندمان به مدرسه. در آن زمان چون او را عامل بوجود آمدن تمام مشکلات می دانستم، تصمیم می گرفتم جدا شوم تا او با مشکلاتش تنها بماند. هر بار او را ترک می کردم و می رفتم، تعهد می داد که خوب شود، ولی نه تنها مشکلات برطرف نمی شد بلکه بدتر هم می شد و همیشه با هم درگیری داشتیم. هر کاری ذهنم می گفت انجام می دادم اما نتیجه مثبتی نمی گرفتم.

تا اینکه وارد نارانان شدم و با حضور در جلسات و شنیدن تجربه های صادقانه اعضا، پیام های زیبایی دریافت کردم که باعث شد در زندگی تغییرات مهمی ایجاد شود. با مطالعه نشریات و به کارگیری ابزارهای دیگر نارانان تمام تلاشم را می کنم که روی خودم تمرکز کنم، وقتی نقص ها یم را بشناسم، روی آنها کاری کنم تا برطرف شوند.

یاد گرفته ام که واقعیت وجود مشکل در زندگی با اعتیاد را ببینم و بپذیرم. با مشکلات نجنگم و بجای فرار کردن و ترسیدن، با آنها روبرو شوم، برای پیشرفت و بهبودی خودم تلاش کنم. از طریق مشورت با راهنمایم توانسته ام ارتباط بهتری با معتادم برقرار کنم و دیگر تمرکز روی رفتار دیگران نیست. با تجربه گرفتن از او برای مشکلات خودم به دنبال راه حل می گردم، نه مشکلات معتادم. ایمان دارم نیروی برترم به من کمک می کند و برای معتادم هم دعا می کنم و او را به نیروی برترش می سپارم تا آنچه صلاح است برایش انجام دهد.

من در برنامه رها کردن با عشق، صبوری، دخالت نکردن، امیدواری و به خداسپردن را یاد گرفته و تمرین می کنم. اینها را مدیون نیروی برترم و نارانان هستم.

بی نام



## انتظار شیرین

داستان تکرار یک تجربه تلخ، در سکوت و تاریکی شب - چه شب هایی گوشه هایم را تیز میگردم تا بشنوم معتادم چه ساعتی از پرسه زدن بدنبال مواد خسته می شود و خسته و گرسنه غرق در بوی تند سیگار به خانه می آید تا من فرصتی پیدا کرده و کمی نصیحتش کنم.

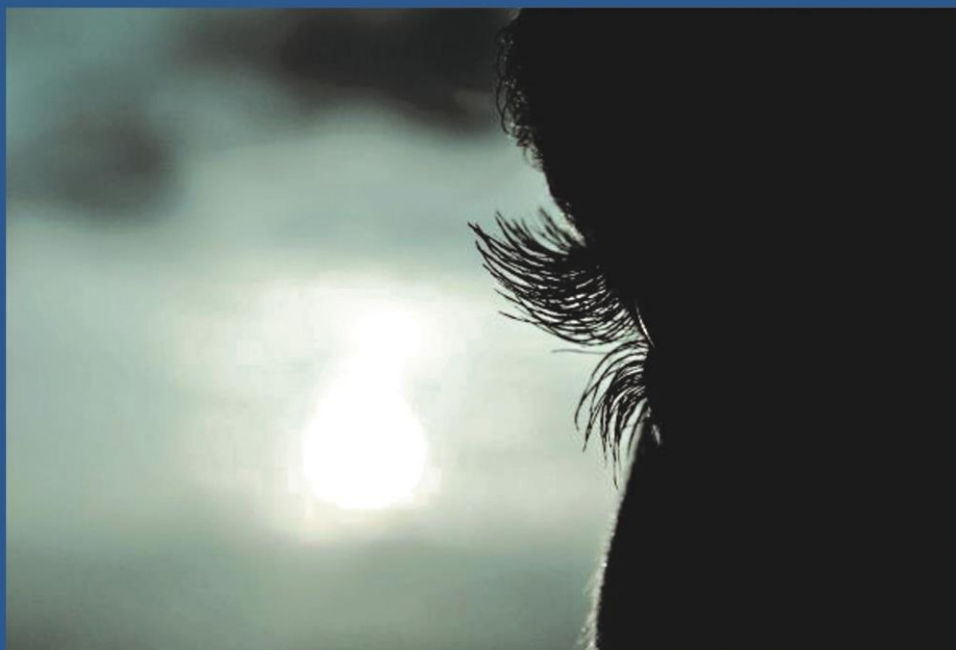
تکرار لحظه های پر از استرس و ترس و در نهایت اشک و حسرت، چه فرصت های زیبایی را که در زندگی داشتیم از ما گرفت و نتوانستیم از آنها بهره ببریم. چه روزهای بیشمار که در این وضعیت بلاتکلیفی و پر اضطراب گذشت. فکر اینکه آیا او زنده است یا در یک درگیری خیابانی بخاطر مواد در گوشه ای زخمی افتاده است، مرا از پا آورده بود.

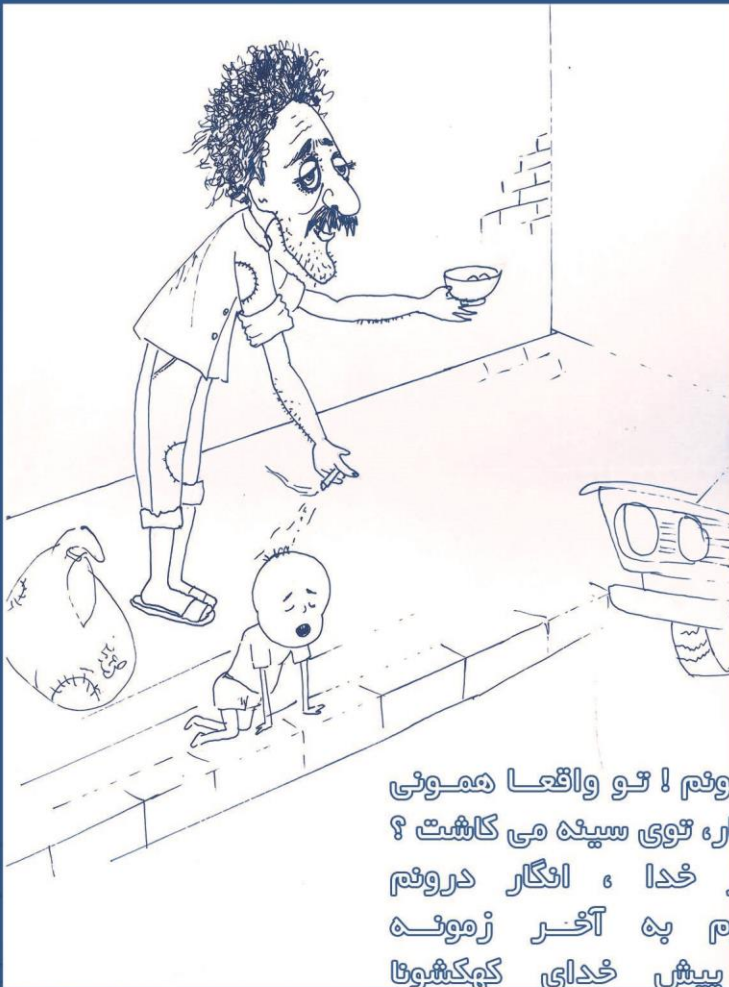
بیست سال به این شکل گذشت و من هرگز به آن عادت نکردم و هر لحظه درگیر استرس و اضطراب بیشتری می شدم. همچنان در پیچ و خم کارهای معتادم گم شده بودم، نمی دانم چرا به فکر خودم نمی افتادم و کاری برای خودم نمی کردم آیا باید تا زمان مرگ ادامه می دادم تا فرصت ها تمام می شد؟ اما نه، دیگر کافیست!

پیام گرفتم و به نار انان پیوستم. برنامه کمک کرد بفهمم که من نمی توانم برای درمان معتادم خودم دار و مصرف کنم. امروز به کمک برنامه دوستان بهبودی راه جدیدی را تجربه می کنم و به این انتظار کشیدن های طاقت فرسا پایان می دهم. باور دارم که من برای رشد و تعالی به دنیا آمدم نه برای رنج و حسرت.

من و معتادم در دو مسیر جدا گانه ایم. سعی دارم به دور از خود فریبی و توقع دستم را به سوی نیروی برترم دراز کنم و برای شروع این راه تازه از او کمک بخواهم و در اوج درد هایم تولد زندگی تازه ای را تجربه کنم.

مریم





نسیم جونم ! تو واقعا همونی  
 یه عالمه خار، توی سینه می کاشت ؟  
 پرشده از خدا ، افکار درونم  
 پل میزوم به آخر زمونه  
 می رم پیش خدای کهکشونا  
 چشمای عاشقم داره می باره  
 حیف روزایی که بی خود حروم شد  
 یادم داده زمستونم، بهاره  
 بسیارم به اون آخر قصه رو (منظور از اون یعنی خدا)  
 یه عالمه حرفای تازه دارم  
 شدم حالا شبیه یک فرشته  
 .... دخترکی که عاشق بهاره  
 چشمامو به بخشش اون می دوزم  
 همه رو بخشیدم، که بهترینم  
 این دل عاشقه که مبتلاشه  
 وقتی اومد پر میزدن غصه هام  
 بدی ها رو تو دل من خاک کنه  
 همونی که از همه بی نیازه  
 یه عالمه معجزه ی درونی  
 که خودتم رنجشا تو بخونی

## دل حرف

به آغوش یه یار آسمونی  
 همونی که یه عالمه کینه داشت ؟  
 نه ! باورم نمی شه من همونم ؟  
 لبریزم از باغ گل و جوونه  
 اوج می گیرم تا خود آسمونا  
 می رم به مهمونی صد ستاره  
 تموم رنجشام دیگه تموم شد  
 فدای راهنمام بشم دوباره  
 یادم داده رها کنم، غصه رو  
 حالا که بخشیدم پر از ستاره م  
 گذشته ها دیگه برام گذشته  
 یه آدم پاک که کینه نداره  
 به! که چه زیبا شده حال و روزم  
 خوشبخت ترین دخترک زمینم  
 حس می کنم سرم رو شونه هاشه  
 حس می کنم پر شده تو لحظه هام  
 اومد که اشکامو برام پاک کنه  
 !....اومد که دنیای منو بسازه  
 .... دیگه شدم مهمونه یار آسمونی  
 وقتی تو قدر شعرو می دونی

## نارانان قسمت بزرگی از زندگییم

از دواجم از روی عشق نبود ولی زندگی بدی نداشتم، با تولد فرزندم زندگیمان رنگ تازه ای به خود گرفت، روزی رسید که همین فرزند هر روز ناسازگارتر می شد و همیشه ساز مخالف میزد تا زمانی که به سر بازی رفت و مسئولین آنجا ما را در جریان اعتیادش گذاشتند. نمی توانستم این قضیه را بپذیرم و باعث در هم شکستن من و زندگییم شد. کنترل کردن، خشم و پافشاری، و عصیانیت و ناسازگاری با بیمارم و اطرافیانم تنها انگیزه ی من در زندگی شده بود برای رهایی او از مواد مخدر به هر دری زدم پزشک، زندانی کردن در خانه و در نهایت قانون که آن را هم طاقت نمی اوردم.

همیشه احساس گناه داشتم و خودم را مقصر می دانستم. احساس می کردم خدا مرا از یاد برده و کفر می گفتم عزیزم چند بار دست به خودکشی زد و من زمانی که متوجه شدم نمی توان اورا تغییر دهم کم کم دچار افسردگی شدم در زندان که به ملاقات پسرم می رفتم با خانمی آشنا شدم که همدم بود، ساعت های با هم صحبت می کردیم و من احساس سبکی می کردم، امروز همان دوست، یکی از بهترین دوستان بهبودی من است با جلسات آشنا شدم و زندگییم تغییر کرد، امروز که این نامه را می نویسم ۹ سال است که در برنامه هستم عزیزم ۳ سال است که پاکی دارد، چند باری هم لغزش کرد، ولی نارانان به من یاد داد که عاجزم باید بپذیرم و رهاکنم و تسلیم خواست نیروی برترم باشم.

یاد گرفتم که فقط برای امروز زندگی کنم و ارتباطم را با دعا کردن و با نیروی برترم هر روز پررنگ تر کنم و سعی کنم خود واقعی باشم از این بابت سپاسگذارم نیروی برترم هستم

من در نارانان تولدی دوباره یافتم، نارانان جزئی از زندگی من است و من بدون آن هیچم.





## من حرف می زنم

من حرف می زنم ، من حرف می زنم ، از هرچه که دوست دارم ، از هر چه که بدم می آید ، از زندگی ، از رویاهایم ، از مشکلاتم ، از خشم و کینه ام ، و برایم مهم نیست که دیگران درباره ی من چه قضاوتی می کنند . من حرف می زنم نه برای اینکه تایید و یا تشویقم کنند بلکه حرف می زنم تا ناراحتی و مسائل درونم را بیرون بریزم و خالی و سبک شوم و با ذهن آسوده به آرامش برسم .

من با حرف زدن می توانم از توانایی ها ، نقاط ضعف ، علایق ، خواسته ها ، و احساساتم و همه چنین از خداوندی که درک میکنم ، صحبت کنم تا خود را به نیروی برترم نزدیکتر سازم .

ناراتین مکانی امن است، من اینجا اعتماد می کنم و تمام حرف هایم را بازگو می کنم.

ناراتین همان جایی است که من راحت می توانم از احساساتم حرف بزنم و درباره ی مشکلاتم با دیگران مشارکت کنم .





از این پس می‌توانید در صورت تمایل، پیامک‌های خود را (در خصوص بهبودی) به شماره ۰۹۱۹۷۶۵۰۵۷۴ ارسال نموده تا پس از بررسی و انتخاب توسط شورای سردبیری، به چاپ برسد.

شادی نمادی از زیستن آگاهانه است و نمایشی از سپاسگذاری در برابر یزدان پاک، ما وارث این تفکریم، شاد باش و شاد زندگی کن، که شادی امتداد خداست.

پروانه

به نگرانی‌های کوچک توجهی نکنیم و تمام ذهن خود را متوجه خداوند نماییم در این صورت با انسانهای خوب هم‌نشین خواهیم شد و استعدادهایمان متعالی می‌گردد.

مریم

غرور را بخاطر کسی که دوستش داری بشکن اما دل هیچکس را بخاطر غرورت نشکن

فطمه

گاهی برای محبت کردن، لازم نیست چیزی بدهی... کافی است گوش بدهی

لعظم

وقتی دنبال آرزوهایت می‌روی مدام به کوله پشتیت نگاه کن که می‌آید سوراخ باشد و چیزهایی که امروز داری دوباره آرزوی فردایت شود

ع

سکوت می‌کنم تا خدا سخن گوید، رها می‌کنم تا خدا هدایت کند، دست بر میدارم تا خدا دست به کار شود، به او می‌سپارم تا آرام شوم.

م

هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، می‌بینیم هنوز امروز است و فردا نیامده است فردا واژه ای بیش نیست و هرچه که هست امروز است امروزتان قشنگ

زهرا

به خاطر بسیار هرگاه احساس کردی که گناه کسی آنقدر بزرگ است که نمی‌توانی او را ببخشی بدان اشکال از کوچکی روح توست نه بزرگی گناه او مژگان

آمدنم یک تصمیم بود و ماندنم یک انتخاب، انتخابی که از روی اعتماد بود گذشته ام یک یادآوری شد نه حسرت، آینده ام امید است نه نگرانی، امروز را سعی می‌کنم شاد باشم چون حامی بزرگی دارم طاهره

همین حالا شاد باش، همین حالا احساس خوبی داشته باش این تنها کاری است که باید انجام دهی تا بهترین بخش راز را دریافت کنی

فطمه

ناامید هرگز برنده نمی‌شود و برنده هرگز ناامید نمی‌شود

م

اگر می‌خواهی چیزی را برای همیشه نگه داری باید آن را رها کنی تنها راه بدست آوردن رها کردن است.

مهسا

خدایا همه از تو می‌خواهند که بدهی اما من از تو می‌خواهم بگیری، خستگی-دلتنگی-وغصه‌ها را از لحظه لحظه زندگی کسانی که دوستشان داری نهر

حبابها همیشه قربانی هوای درون خودشان هستند افکار امروز نقش مهمی در فردای ما دارد تکرار اشتباه دیگر اشتباه نیست انتخاب است

مجتبی





یافتن خوشبختی در درون خود کار آسانی نیست ،  
اما دسترسی به آن در هیچ جای دیگر امکان پذیر  
نیست

زبیا

سکوت میکنم تا خدا سخن گوید ، رها میکنم تا  
خدا هدایت کند دست بر میدارم تا خدا دست  
بکار شود به او میسپارم تا آرام شوم.

م

ترس ها موریانه هایی هستند که مدام پایه های  
هر نوع زندگی که ما سعی در ساختنش را داریم می  
بلعند

آسیه

خداوند من چیزی نیستم ، آینده پنهان است ، ولی  
آسوده ام چون تو را میبینم و تو همه چیز را

ف

خداوند هرگز نگو یمت دستم بگیر عمریست  
گرفته ای رهایم مکن

مریم

گاهی برای رشد کردن باید سختی کشید گاهی برای  
فهمیدن باید شکست خورد گاهی برای بدست  
آوردن باید از دست داد .

مژگان

حتی اگر بدانم فردا دنیا تکه تکه خواهد شد باز هم  
درخت امیدم را عاشقانه خواهم کاشت نه برای  
برداشت میوه اش ، برای آنکه آفسوس نکاشتن را  
با خود حمل نکنم.

ش

مشکلات باعث رنج و عذاب ما نسبت با فکر کردن  
درباره مشکل عذاب آور است

ق

در مسیر زندگی یافته هایت را با باخته هایت  
مقایسه کن . اگر خدا را یافته ای هر چه باخته ای  
مهم نیست ... اما اگر خدا را نیافتی هر چه یافته ای ،  
باخته ای

سمیه

رنگین کمان پاداش کسانی است که تا آخرین قطره  
باران زیر بارون می مانند  
بهبودی و آرامش پاداش کسانی است که همیشه  
دستانشان در دست نار انان است

گلی

تمام دردهای ما از بی حرفی ماست ، حرف بزنیم تا  
دردهایمان درمان یابد .

س

وقتی تسلیم امر خدا می شویم قدرت و اقتدار  
کسب می کنیم

ن

علمی که در عملکرد تأثیر نگذارد ، مرا به تباهی می  
کشد ، پس دانش را برای رعایت کردن می آموزم  
نه برای روایت ، زیر عظمت زندگی در علم نیست ،  
در عمل است

م

از دیگران شکایت نکنم . خود را تغییر دهیم ، زیرا  
برای محافظت از پای خودمان پوشیدن یک جفت  
دمپایی آسانتر از فرش کردن کل زمین است .

ن

عادت به هر چیز از تار عنکبوت؟ سست تر است ام  
کم کم سخت تر از زنجیر میشود

فریده

خدا همان است که من می خواهم کاش من هم  
همان بودم که خدا می خواست

احسان



همیشه در پشت سکوت ما ، خداوند حکم می کند ، پس سکوت کن و خودت را به دستان پرتوان خدا بسپار

س

من و خدا چه زود فراموش می کنیم من لطفش را و او نافرمانیم را

رقیه

برای اینکه به راه خود ایمان داشت باشم لازم نیست ثابت کنیم راه دیگران نادرست است

لیلا

آرزوی من رسیدن به آرزوهاییست که بانی آن خالق باشد نه مخلوق

زینب

تا لحظه شکستن به خدا ایمان داشته باش خواهی دید آن لحظه هیچگاه فرا نخواهد رسید

رقیه

افکار که تا به حال ما را به اینجا رسانده اند نمی توانند از این به بعد ما را به جاهایی که دوست داریم برسانند تغییر مهمترین رفیق ماست .تقدیم با عشق

م

تونل ها نشانه ای هستند تا بگونه راه هست حتی در دل سنگ

لیلا

**دوستان عزیز نامه های شما رسید از توجه شما سپاسگذاریم**

فتانه (تهران) - ر (بروجرد) - مریم (چالوس)  
 زهرا (شیراز) - س (اصفهان) - مریم (رشت)  
 ۰۹۳۷...۴۶۲ - ۰۹۳۲...۴۹۴ - ۰۹۱۶...۷۹۲

ما بلوری ترک خورده هستیم ولی با وجود نارایان اجازه نمی دهیم بشکنیم ما لیاقت خوشبختی را داریم. گاهی خدا درها را می بندد و پنجره ها را قفل می کند زیباست اگر فکر کنی شاید بیرون طوفان است و خدا میخواهد از تو محافظت کند

ف

انسان وقتی بلند حرف میزند صدایش را میشنود اما زمانی که آرام حرف می زد به گفته هایش گوش می دهند .

شیرما

اتفاقاتی که طبق میل ما نیست بدون شک تحت مدیریت خداست پس رها می کنم و اجازه می دهیم خواست خداوند که برایم بهتر است محقق شود

نوشین

ما کارگران روز مزد انجمن هستیم فقط روزی که زحمت بکشیم مزد میگیریم.

الهام

از خداوند خواستم مشکلاتم را بگیرد و آرامش بدهد اما او گفت آرامش حاصل پذیرش مشکلات است

مهرنوش

لازم نیست یکدگر را دوست داشته باشیم فقط کفایت دشمن هم نباشیم آری در کنار هم شاد بودن و با آرامش زیستن ، سخت ساده است.

آذر


ریشه بخشش قدرت است یعنی ۱ - مسئولیت پذیر باشیم - ۲ با مشکلات کنار بیایم - ۳ خشم را مهار کنیم و صبور باشیم

زهرا ( ف )



**چطور با استرس کنار بیاییم؟  
روش نارائان را امتحان کنید**

شمارها در مواجهه با استرس  
به ما کمک می‌کند.



نارائان می‌تواند کمک کند.

ارائان یک گروه دوازده قدمی خودیاری برای خانواده و دوستان مستندان است.

**چطور با استرس کنار بیاییم؟  
روش نارائان را امتحان کنید**

### اول مهم ترین کار را انجام بده

هنگام بحران ما سعی می‌کنیم تا زمان و انرژی را صرف این کنیم که آتش‌ها را مهار کرده و با آشفستگی از جایی به جای دیگر بپریم. وقتی با مشکلات یکی یکی روبرو شویم، منظم تر خواهیم شد. وقتی زندگی مان منظم تر شود، ذهن مان کمتر در هم می‌شود و احساس ترس و رنجش مان شروع به کم شدن می‌کند، "سه نون" که تلاش کردیم تا با آن‌ها درکی از بیماری اعتیاد به دست آوریم به ما کمک می‌کند تا با مشکلات مان به درستی مواجه شویم. ما باعث آن نبودیم، نمی‌توانیم کنترلش کنیم و نمی‌توانیم آن را درمان کنیم.

