



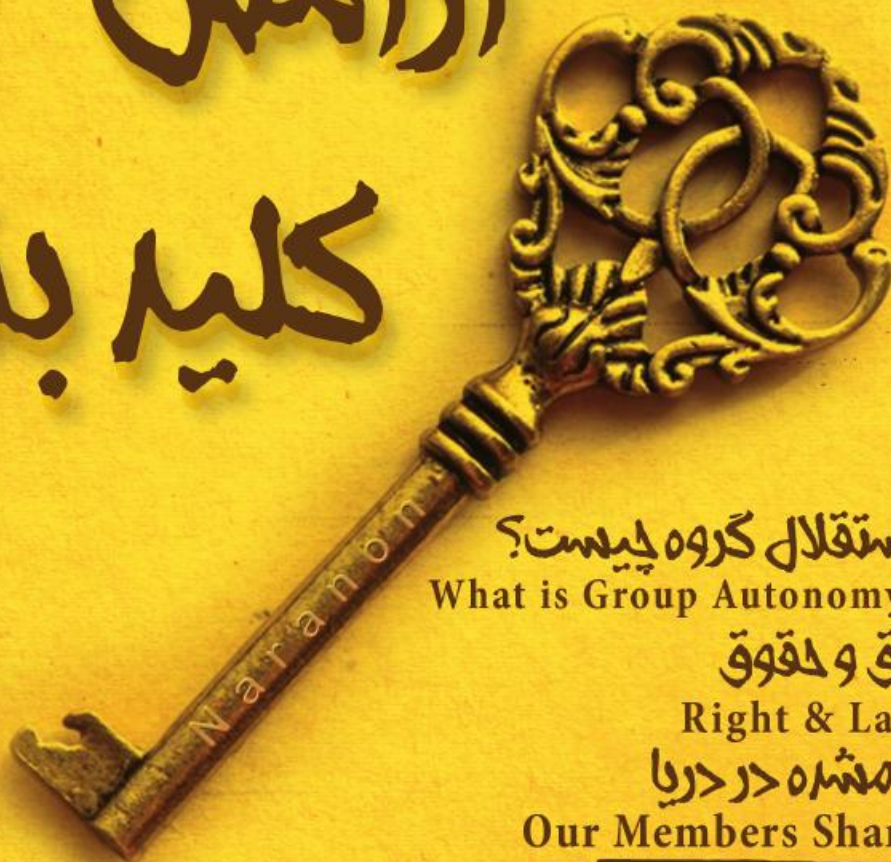
پیمان مجموعه

■ سال دوم ■ شماره هفتم ■ زمستان ۹۳

نشریه داخلی انجمن نارانان و ناراتین ایران

آرامش

کلید بقا



استقلال گروه چیست؟

What is Group Autonomy?

حق و حقوق

Right & Law

گمشده در دریا

Our Members Share

فهرست

- ۴ زندگی واقعی امروز
- ۵ درکی از قدم ۸ و ۹
- ۶ جدول
- ۷ کنترل
- ۸ اطلاعاتیه
- ۹ اعلام عجز - رها کردن
- ۱۰ گزارش
- ۱۲ گذشته تلخ
- ۱۳ گمشده در دریا - باور امروز
- ۱۴ حق و حقوق
- ۱۵ گزارش
- ۱۶ ماسک اکسیژن
- ۱۷ دعای قدم سوم و یازدهم من
- ۱۸ استقلال گروه
- ۱۹ شیرین ترین اتفاق
- ۲۲ پیامک
- ۲۳ مستندات تصویری

پیام بهبودی

سال دوم ■ شماره هفتم ■ زمستان ۹۳

نشریه داخلی انجمن نارمان و نارائین ایران

مسئول نشریه و سردبیر: فرزانه ر.

ویراستار: جهان تاب

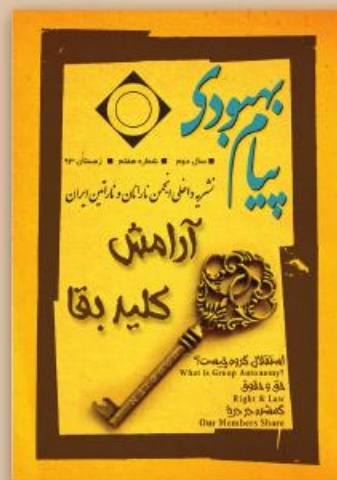
گرافیک: آراین

شورای سردبیر: ماندانا، ساچلی، شمیلا

با همکاری: شهاب علی، پروانه، طوطی

پست الکترونیکی:

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.

به یاد داشته باش هر وقت
دل‌تنگ شدی به آسمان نگاه کن.
کسی هست که عاشقانه تو را
می‌نگرد و منتظر توست.
اشکهای تو را پاک می‌کند
و دستهای را صمیمانه
می‌فشارد



خوانندگان عزیز مجله پیام بهبودی: سلام گرم ما را از کمیته فصل نامه پذیرا باشید .

خدا را شکر می‌گوییم در انجمنی هدایت شدیم که با وجود بودن ایده‌ها و نظرات مختلف و دیدگاه‌های متفاوت، همه ما در کنار یکدیگر با عشق و صمیمیت رشد کرده و به بهبودی خودمان توجه می‌کنیم و خوشحالیم که با ذرات وجود خودمان می‌توانیم احساس کنیم که آرامش و آسایش امروز چقدر توانسته به ما کمک کند تا در کنار بیماری اعتیاد عزیزانمان زندگی آرام و عاشقانه‌ای را سپری کنیم .

در این برنامه یاد می‌گیریم که بخشش را اول به خودمان و بعد به دیگران هدیه کنیم و تسلیم ابزارهای برنامه و قدرت فوق‌العاده نیروی برتر شویم . با رهایی از رنجش‌ها و ناامیدی‌ها می‌توانیم بذر محبت و عشق و امید را آبیاری کرده و خشت محکم دیگری را برای بهبودی بنا کنیم .

امروز با لطف و عنایت نیروی برتر می‌توانیم در سفر روحانی بهبودی قدم برداشته و بدون نگرانی از اتفاقات روزمره زندگی کنیم . دوستان عزیز تمام تلاش اعضای کمیته تا امروز این بوده که بتوانیم پیام‌ها و تجربیات شما عزیزان را در غالب یک مجله به دست تمامی عزیزان ناروانی در سراسر ایران برسانیم تا در راستای هدف اصلی مان گام برداشته و کمکی باشیم برای دوستان ناروانی خود و پیام امید بخش زندگی به دیگر عزیزان باشیم ، حال تا چه اندازه توانسته ایم رضایت خاطر شما را جلب کرده باشیم را نمی‌دانیم و امید داریم در آینده با مشارکت و همکاری شما دوستان عزیز سعی در هر چه بهتر شدن مجله پیام بهبودی قدم برداریم . اعضای این کمیته از خداوند منان نهایت سپاس و تشکر را دارند که فرصت این خدمت بزرگ را به ما دادند و از استقبال گسترده شما دوستان عزیز نهایت تشکر را داریم که در طول این مدت با فرستادن تجربیات و نظرات و پیشنهادات خود ما را یاری کرده‌اید .

به امید روزی که در هیچ کجای دنیا کسی از درد بیماری اعتیاد عزیزانش در رنج و عذاب نباشد .

باتشکر . فرزانه . ر

از زمانی که به یاد دارم در خانواده بیماری که بیماری اعتیاد شاخه‌ای از آن بود زندگی می‌کردم. شخصیتی ترسو، ضعیف النفس، خجالتی، خودکم‌بین، ناامید و منزوی بودم. قدرت تصمیم‌گیری‌های هر چیز کوچک و اظهار نظر حتی در جمع خانواده نداشتم. از خودم بدم می‌آمد، از اطرافیان بدم می‌آمد، از ضعف و ترسویی خودم رنجش داشتم. همیشه احساس می‌کردم وجودم بی‌اهمیت و بی‌ارزش و حتی دست و پاگیر است.

تا اینکه خداوند مهربان لطفش را شامل حالم کرد و مرا راهی جلسات نارائان نمود.

از آنجا که عاجز و دردمند بودم در جلسه ماندم و شروع به کارکرد «قدم» نمودم. از تجربه قدم چهارم می‌نویسم، در ابتدا قدم سختی برایم بود. روبرو شدن با واقعیت خودم و پیدا کردن نقش در همه رنجش‌هایی که سال‌ها مثل خوره به جانم افتاده بود، دردآور بود. واقعیت‌هایی که یک عمر از آنها فرار کرده یا سرکوبشان کرده بودم و در قدم چهارم باید با آنها روبرو می‌شدم و سنگ‌هایم را وا می‌کندم تا رها شوم.

نقش خودم را به کمک راهنما در رنجش‌ها پیدا کردم. متوجه شدم مقصر بیشتر سرخوردگی‌ها و انزواها خودم بودم در حالی‌که عمری انگشت تقصیر به سمت دیگران دراز می‌کردم.

پذیرفتن اینها رشد بزرگی در بهبودی من بود. «چرا»های رنجش‌ها و «چگونه» بودن‌ها در ادامه زندگی، راه را برایم روشن کرد.

امروز سعی می‌کنم بپذیرم که شرایط و شخصیت‌های بیرونی ممکن است هیچ‌گاه و یا بیشتر مواقع به میل و خواست من نباشد و من قدرت تغییر آنها را ندارم ولی می‌توانم برای آرامش خودم و انعکاس این آرامش به اطرافیانم سازگار باشم در کمال آرامش با آنها زندگی کنم.

فهمیدم که با واقعیت‌های تلخ زندگی بجنگم و از آنها فرار نکنم، بلکه ببخشم و با عشق در کنارشان زندگی کنم. فهمیدم که خودم را به عنوان شخصیتی پر از نقص بپذیرم و با اعتماد به نیروی برتر و درخواست کمک، نقص‌ها و کمبودهای اخلاقی‌ام را کمرنگ نموده و از بین ببرم.

و امروز زندگی آرامی را در کنار همان شرایط نامطلوب گذشته تجربه می‌کنم و همه آرامشم را مدیون خداوند و تجربه، نیرو و امید دوستان بهبودی‌ام هستم. معصومه

زندگی واقعی امروزم



SMS

یک کافذ سفید را هرچقدر بزرگ باشد، قاب نمیگیرند. برای ماندگاری باید حرفی داشت. نرگس

امروز را زندگی کن، نه دیروز را، نه فردا را فقط امروز را...
لحظه‌های زندگی ات را آباد کن هرگز امروزت را به فردا اجاره نده...
آسیه

درگی از قدم ۸ و ۹

جبران خسارت

پس از اینکه تا حدودی در «قدم‌ها» به خودم پرداختم و خود وجودی‌ام را شناختم، نوبت به این رسید تا ببینم منیت‌هایی که یک عمر با من بودند، به چه کسانی، چگونه و تا چه اندازه آسیب‌زده و خسارت رسانده‌اند. همیشه فکر می‌کردم که این تنها من هستم که از دیگران صدمه خورده‌ام، نادیده گرفته شده‌ام و همه عمرم قربانی شده‌ام. گاهی قربانی اعتیاد، گاهی قربانی خودخواهی‌های دیگران و گاهی قربانی چیزی که سرنوشت می‌خواندمش. اما این بار به زندگی نگاهی نو انداختم.

اکنون اندکی آرامم، آرامشم را در قدم‌های سپری شده پیدا کردم. وقتی به دور و برم خوب می‌نگرم افرادی که زندگی‌م در کنار آنها و با آنها رقم زده شده است. کسانی که دوستشان داشتم ولی هرگز چگونه دوست داشتنشان را یاد نگرفتم. پیدا می‌کنم همه آن لحظه‌هایی که ناخواسته و گاهی خواسته و خودمحو رانده، دلشان را شکستم، ملامتشان کردم و با بیماری خودم آنها را نیز به بیماری کشاندم.

امروز جبران خسارت می‌کنم، اول از همه از خودم، منی که ندیدمش، آن را حس نکردم، درکش نکردم و با او معنای لذت بردن از دنیا را تجربه نکردم.

از خداوند، خداوندی که از او شرمسارم، به خاطر تمام لحظه‌هایی که در کنارم بود ولی فکر تنهایی مرا آزار می‌داد. برای تمام لحظه‌هایی که نقص‌ها و کمبودهایم جایش را در دلم پر کرده بودند، برای لحظه لحظه حضور و بودن‌هایم، برای ناشکری، ناسپاسی و قدرنشناسی‌هایم.

جبران خسارت می‌کنم از والدینم، خانواده‌ام، کسانی که دوستم داشتند اما من چشمی برای دیدن محبت و عشقشان نداشتم و برای همه پرخاشگری‌ها، عصبانیت‌ها و توهین‌هایی که نشأت گرفته از ذهن بیمارم بود.

جبران خسارت می‌کنم از: همسرم، همسر بیماری که پا به پای او بیمار شدم، به خاطر همه حمایت‌هایی که خواسته و ناخواسته کرد تا هرچه بیشتر در منجلا ب اعتیاد فرو رود.

از فرزندانم؛ موجوداتی که بزرگترین موهبت پروردگارم بودند. هدیه‌های ارزشمندی که پُر بودند از گرمای عشق خداوندی ولی سردی وجود من این گرما را حس نکرد و سال‌ها به خود لرزید.

و هرگز ندید اولین نگاه، اولین کلمه و اولین لبخند را، چون در جای دیگر مشغول کنترل و سرزنش بود و همه کسانی که در مسیر زندگی با آنها آشنا شده و به نوعی آنان را رنجاندم.

امروز از خداوند، خالق همه خوبی‌ها و بخشنده‌ام می‌خواهم که مرا ببخشد. کمک کند تا دیگر آسیب نزنم، آزار نرسانم، با زبانم، با چشمم، با دلم و...

می‌خواهم تا قدرت درک دیگران، دوست داشتن و عشق بلاعوض به همه انسان‌ها را به من عطا فرماید.

جدول کلمات

پیام بهودی

راهنمای حل جدول:

در این جدول با پیدا کردن کلمات و خط کشیده روی آن‌ها حروفی که باقی می‌ماند با ردیف کردن آن پشت سر یکدیگر رمز جدول از اصول روحانی قدم سوم به دست می‌آید.

توجه: تنظیم این جدول بر اساس کتاب راهنمای دوازده قدم می‌باشد.

دوستانی که رمز جدول را بدست می‌آورند میتوانند آن را به کمیته پیامک بزنند

رمز جدول شماره قبل:

توکل - شهامت - سپردن

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

معمومه-بروجرد/سمیه-شیراز/اعظم-اسفهان/مهرنوش-اسفهان
مهسا/نجمه/فرحناز-البرز/زیبا-بندرعباس/فاطمه-قم/فرشته-جوانرود
سارا-تبریز/محمد حسام/پروانه/الهام-گیلان/مریم-مازندران
لیدا-تهران

اصطلاحات و واژه یابی

بی باکانه-موشکافانه-تیز بینی-جسارت-ضعف-قوت
دلسردی-صبر-صادق - عزت نفس-بخشنده- مقصر
-نواقص- معایب -رنجش-انتقاد کردن-افکار منفی
بلند نظری-غبطه-غرور بی جا-ناسپاسی- شرم و گناه
ایثارگری - بردباری-رک و راست-حسادت-پذیرش
تنبلی-خشم-ترس-اعتماد-خوشبین-شاد-بدگمانی
تواضع-غفلت

جدول قدم چهارم

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



من یکی از اعضای نارائان هستم. دوست دارم از تجربه ام بنویسم.

قبل از ورود به برنامه، فردی عصبی، پرخاشگر، بد دهن، لجباز و یک دنده بودم. هیچ کس برایم ارزشی قائل نبود. واقعاً خسته بودم.

من به واسطه خواهرم که همسرش به بیماری اعتیاد مبتلا بود وارد جلسه شدم. البته به خواست خداوند.

اگر چه در زندگی من اعتیاد وجود نداشت ولی بیماری دیگری بود که روابط من و همسر و فرزندم را تهدید می‌کرد، هر روز دعوا، عصبانیت، پرخاشگری و... پسرم صدمه زیادی خورد، میان ما می‌ایستاد و گریه می‌کرد.

افسرده و خسته شده بودم، تا اینکه خواهرم مرا به جلسه نارائان معرفی کرد، اوایل مسخره می‌کردم و عقیده داشتم که یا خودکشی کنم و یا طلاق بگیرم.

اکنون خدا را شکر می‌کنم که نگرش دیگری به زندگی پیدا کرده‌ام. و زندگی دوباره‌ام را مدیون خداوند، برنامه و راهنمای عزیزم هستم.

آرامشم را با کار کرد «قدم‌ها» و کارکردن روی بهبودی‌ام پیدا کرده‌ام. سعی می‌کنم مشکلاتم را به چشم مسأله ببینم و با آنها کنار بیایم.

امروز سعی می‌کنم برای بدست آوردن خواسته‌هایم و برای بهتر زندگی‌کردن تلاش کنم؛ یعنی مدام در جلسات حضور داشتن، نشریه خواندن، با راهنما در تماس بودن و برای هر کاری مشورت کردن و راهکار گرفتن.

وقتی به این موارد توجه می‌کنم، حالم خوب است.

خدا را شکر می‌کنم برای داشته‌هایم که بهترین آنها «نارائان» است.

نارائان معنی دوباره زندگی کردن و بهتر دیدن و نفس کشیدن را به من یاد داد.

مینا



قبل از آمدن به جلسات نارائان، همه کس و همه چیز را کنترل می‌کردم.

مدل موی فرزندم، غذا خوردن همسرم، گوشی همراه دخترم، همسایه‌ها و... نمی‌دانستم کنترل یک بیماری است. این بیماری از کودکی در من ریشه دوانده.

وقتی جایی می‌رفتم و برمی‌گشتم؛ مادرم از من می‌پرسید: «رفتی پیش خانه، چه اتفاقی افتاد»، و من همه چیز را توضیح می‌دادم.

مادرم بیماری کنترل را که در وجود خودش بود به من انتقال داد. به همین ترتیب من هم فرزندان و همسرم را کنترل می‌کردم.

اکنون درک می‌کنم که بیماری اعتیاد هم از عادت‌های غلطی است که ریشه در کودکی دارد. وقتی بترسم فرزندم را از دست می‌دهم، او را کنترل می‌کنم.

امروز سعی دارم؛ نه کسی را کنترل کنم و نه اجازه دهم کسی مرا کنترل کند. وقتی کنترل می‌کنم خشمگین می‌شوم.

از خداوند می‌خواهم که مرا یاری کند، و هرگاه این بیماری به سراغم می‌آید بتوانم مهارش کنم.

یادآوری امروز:

با کنترل کردن هم خودم را زندانی دیگران می‌کنم و هم دیگران را زندانی خودم.

من زندان‌بان و زندانی نیستم. یک انسان رها و آزاد هستم.

م.گ.

خبرنامه نارانان (The Serenity Connection)

دفترچه خزانه داری از این پس به فرم جدید جهانی آن چاپ شده و با عنوان دفتر منشی عرضه خواهد گردید.

محتویات فرمت جلسات نیز با فرم جدید جهانی آن چاپ و عرضه میگردد. این فرم شامل رهنمودهایی برای حفظ سلامت جلسات میباشد.

دو تا نشانگر کتاب با محتوای فقط برای امروز و باید و نباید، آماده فروش میباشد، در پشت این نشانگرها دعای آرامش چاپ شده است.



آدرس های الکترونیکی کمیته های شورا

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

رها کردن

قبل از آشنا شدن با برنامه ناراتین، تنها اندیشه‌ام این بود که فقط خودم هستم که می‌توانم زندگی‌م را سروسامان بدهم، از دیگران مراقبت کنم، بجای آنها تصمیم بگیرم و... حال دریافته‌ام که مراقبت من حمایت ناسالم بود، با تصمیم گیری حق انتخاب را از دیگران سلب می‌کردم. برنامه به من آموخت که زندگی کنم و بگذارم دیگران نیز زندگی کنند. دوربین کنترل‌م را از روی دیگران بردارم. رها کنم و همه چیز را با عشق به خدا بسپارم. زندگی‌م از دستم خارج شده بود. یاد گرفتم که تسلیم شوم و رها کنم و به دستان پرمهر نیروی برترم بسپارم، به خدایی که خالق من است اعتماد کنم. اکنون من از صندلی جلوی دوچرخه به صندلی پشت خداوند رفته‌ام تا فقط رکاب بزنم و خداوند عشق و زیبا مسیر زندگی‌م را تعیین کند!!

مریم - ناراتین



اعلام عجز

در مقابل اداره زندگی کاملاً عاجز شده بودم، با کله خودم قدم برمی‌داشتم.

از «منم منم» نیفتاده بودم و هیچ تصویری از خدای مهربانم نداشتم و خودم را همه کاره می‌دانستم.

از او به عنوان یک مجازات‌گر یاد می‌کردم و به شدت از او ترس داشتم. زیرا از دوران کودکی، او با شخصیتی بی‌رحم و بسیار توانا به من معرفی شده بود. به جایی رسیده بودم که احساس می‌کردم فقط یک وجود توانا و مهربان می‌تواند دست‌های خسته مرا بگیرد.

او که تنها عشق حقیقی است که هیچ بازخواستی در کارش وجود ندارد.

جلسات را جلوی پای من قرار داد تا به بزرگی و توانمندی‌اش ایمان بیاورم.

با گذاشتن گام اول به جلسات به بُعد معنوی آن پی بردم. با گرفتن خدمت رشد کردم، قانون‌مند شدم و دست در دست نیروی زمینی‌ام (راهنمایم) تمام فراز و نشیب‌ها را هموار ساختیم.

راهنمایم صرفاً خداوند را در گوشم زمزمه می‌کرد، پیامی به من می‌داد که بهترین اثر را در زندگی‌ام می‌گذاشت. با اعلام عجز از خدای عزیزم خواستم که دستانش را در دستانم گره کند.

از او بابت حل مشکلاتم سپاسگزارم، او همیشه با من است.

نمودار ساختار خدمات محلی منطقه ایران



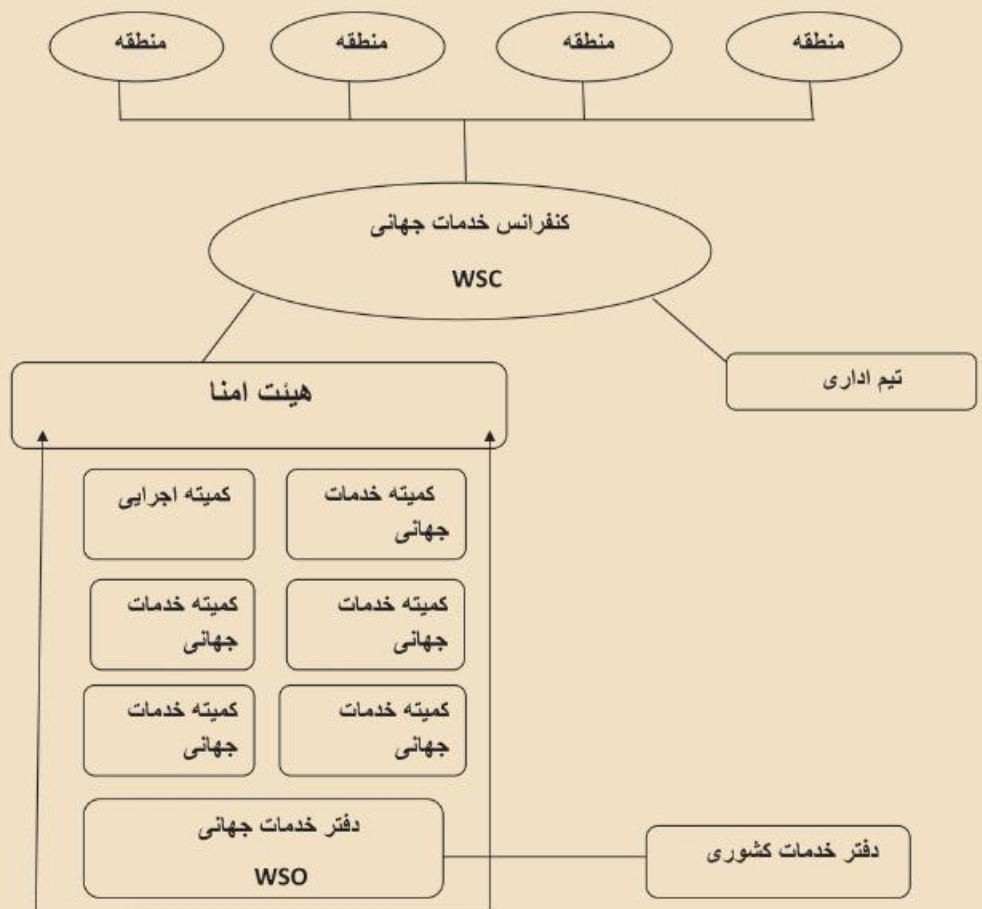
خدمات جهانی گروه‌های خانواده نارائان هیئت امنای



هدف

هیئت امنای برای رشد گروه‌های خانواده نارائان بوجود آمده است. ما در جهت همکاری با کمیته‌های خدمات جهانی و دفتر خدمات جهانی برای رساندن پیام نارائان، بوسیله گسترش خدمات ضروری، از انجمن سراسر جهان حمایت می‌کنیم. هیئت امنای نارائان پاسخگوی دفتر مرکزی گروه‌های خانواده نارائان که یک انجمن مردمی و غیرانتفاعی است، می‌باشد. هیئت امنای طبق دوازده مفهوم خدماتی نارائان و با رعایت سنت‌های نارائان، برای اجرای خدمات جهانی زمینه حمایت را فراهم می‌کند. همچنین برای مدیریت امور جهانی نارائان، اختیار قانونی دارد.

سامانه خدمات جهانی نارائان



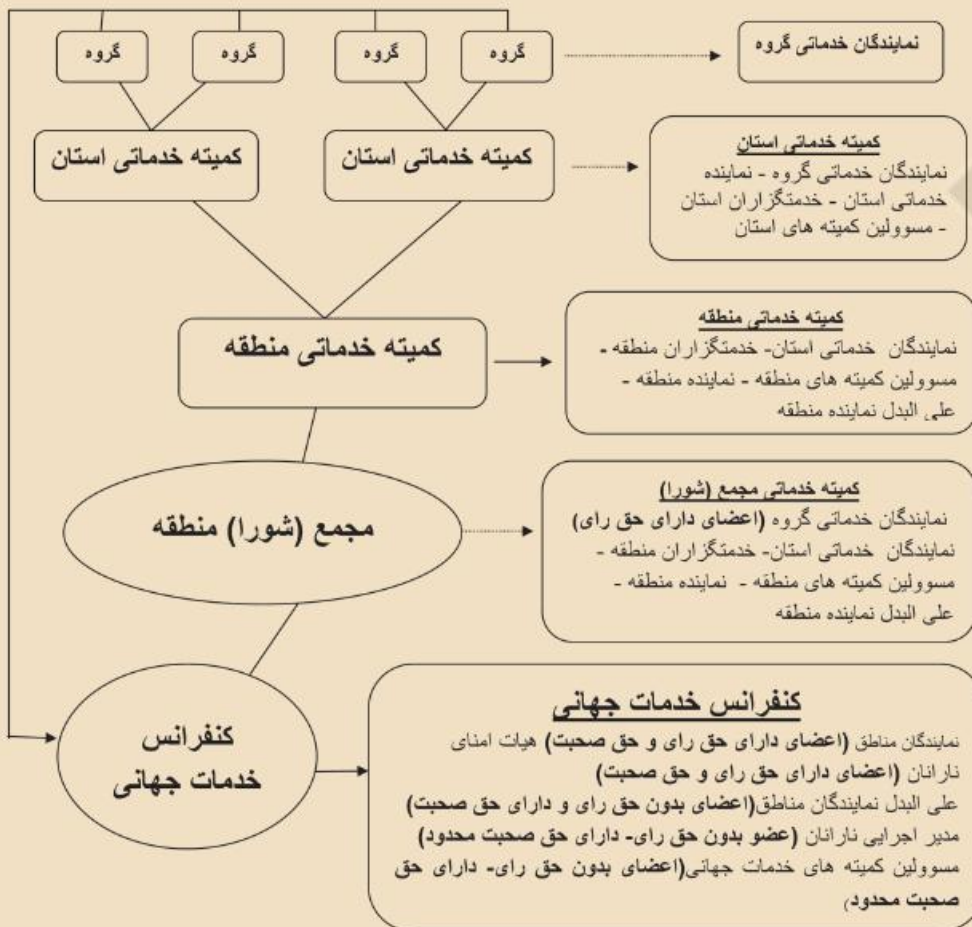
خدمات گروه‌های خانواده نارائان



بخش خدمات

ساختار خدماتی نارائان جایگاهی است برای حمایت از اعضا، گروه‌ها و در نهایت تازه واردان. مفهوم یک خدماتی می‌گوید: " برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه‌های خانواده نارائان گرد هم می‌آیند تا ساختاری بوجود آورند که موجب توسعه، هماهنگی و تامین خدمات نارائان در کل گردد." ما به عنوان گروه از طریق کمک‌های خود و تعهد به گرفتن خدمت در سطح ناحیه یا بالاتر، ساختار خدماتی را حمایت می‌کنیم. در عوض ساختار خدماتی، خدمت‌هایی از قبیل: نشریات، رهنمودها، خبرنامه، همایش‌ها و ... را فراهم می‌کند.

ساختار خدماتی نارائان



باسلام و خدا قوت خدمت تمام دوستان و همدردان خودم در گوشه و کنار جهان.

من هم مانند خیلی از شماها، زخم خوردهٔ اعتیادم. حدود ۲۵ سال با ۳ مصرف‌کننده و سه نوع مواد مختلف، همسرم و دو پسر. خدا می‌داند چه رنج‌هایی کشیده‌ام، اصلاً قابل توصیف نیست.

خدا می‌داند، چقدر سعی کردم به هر طریق ممکن به آنها کمک کنم تا اعتیادشان را ترک کنند. چقدر حمایت ناسالم کردم، که به نظرم دلسوزی مادرانه می‌آمد. هرچه تلاش کردم کمتر نتیجه گرفتم، یا بهتر بگویم اصلاً به نتیجه نرسیدم. از همه جا مانده بودم و تمام درها به رویم بسته شده بود. به هر طرف نگاه می‌کردم کوچه بن‌بست می‌دیدم، به هر جایی که ممکن بود آنها را برده بودم؛ کلینیک ترک اعتیاد، بستری در کمپ‌های مختلف، هزینه‌های مالی، و... تا اینکه یک روز دستی از غیب به یاری من آمد، مرا به جلسه نارائان برد. اولین لحظه ورودم را هرگز فراموش نمی‌کنم.

حدود ۲ الی ۳ ماه در جلسات فقط اشک می‌ریختم و مشارکت‌هایم با اشک همراه بود. بعد آرام، آرام جلسه را گرفتم. حمایت ناسالم را شناختم، رهاکردن با عشق و سپردن را یاد گرفتم، قطع وابستگی را امتحان کردم، دست از کنترل برداشتم، برنامه ۱۲ قدم را اصولی کار کردم. حدود ۴ سال از آن زمان می‌گذرد، هر ۳ بیمارم قطع مصرف کرده‌اند و آرامش به خانه بازگشته. خداوند به خانواده‌ام کمک کرده و روزی صد بار خدا را شکر می‌گویم. حالا هر سه بیمارم در جاده سبز بهبودی هستند، این خواست خداوند بود، اول از خداوند و سپس از دوستان بهبودی‌ام در نارائان سپاسگزارم.

صغری

گذشته تلخ

به نام خداوند جان آفرین

گذشته من پر بود از آشفتگی، نگرانی، خود کم‌بینی و بزرگ‌بینی. همیشه خود را کوچک و حقیر می‌دیدم. ترس از ارتباط با دیگران مرا گوشه‌گیر و منزوی کرده بود. همیشه ساکت و به ظاهر خوددار بودم، تا جایی که کاسهٔ صبرم لبریز می‌شد و رفتارهای ناشایسته‌ای نشان می‌دادم.

به خاطر اینکه به همسرم ثابت کنم وفادار هستم، دست به خودکشی زدم. من در گذشته در ناآگاهی به سر می‌بردم، تا اینکه به کمک همسرم وارد نارائان شدم. جمعیتی که همیشه از آنها دوری می‌کردم تا به خیال خودم محفوظ بمانم. با شرکت در جلسات و خواندن دعای آرامش در پایان جلسه و یک صدا بودن همه، مرا آرام می‌کرد و احساس کردم جای امنی پیدا کرده‌ام. جایی که همه همدرد هستیم و هیچ کس دیگری را قضاوت نمی‌کند. خودم را پیدا کردم، با کارکرد «قدم‌ها» و به کمک «سنت‌ها» فهمیدم که مهم هستم، با رفتار و کردار درست و به جا، به خود و دیگران احترام گذاشتم. خداوند را شاکر و سپاسگزارم و ممنون. برای قدرت زیبای شکرگزاری که همیشه مرا آرام و قدر دان.

خداوندا، شکر برای داده‌هایت که نعمت‌اند، نداده‌هایت حکمت و گفته‌هایت که علت‌اند.

ف





در سفر زندگی من با اعتیاد من گاهی اوقات نقش خودم را در دریا و در میان طوفان خانمان برانداز از دست دادم. زندگی من با ترس و چسبیدن به یک قطعه چوب کوچک سپری می شد. تنها قطعه ای از کشتی زندگی من توسط باد وحشی نابود نشده است همه چیز جهان من نابود شده است. چگونه می تواند این اتفاق برای من که ملوانی ماهر هستم بیافتد؟ من به طور کامل از دست داده بودم. چگونه می توانستم به تنهایی ادامه بدهم؟

وقتی هیچ ساحلی دیده نمی شد و آسمان خاکستری بی پایان بر من سنگینی می کرد. فاصله کمک تانم برای کنترل وضعیت غیر قابل ممکن است طوفان به من شلاق می زد و این کار متوقف نمی شد در حالی که مرگ نزدیک است. من در حالت خستگی کامل بسر می برم، طوفان به اندازه کافی طولانی بود برای گم شدن من.

کشتی در افق دیده می شد و من فقط قادر بودم به اطرافم نگاه کنم من نیاز به انجام کاری داشتم فقط ارتباط با نیروی برتر که تاکنون مرا ایمن نگاه داشته بود. رسیدن به کمک تقریباً در چنگ من بود. این کشتی نارائن بود. همان طور که من از طریق حضور در اولین جلسه بلافاصله بعد از آمدن به خانه احساس کردم خانه ی من به یک خانواده تبدیل شده که به آب و هوای طوفانی اعتیاد دچار شده است. وقتی که گریه می کنم بدون قضاوت به حرف های من گوش میدهند و چراغ راهی می شود برای طوفانی که من در پیش دارم. نارائن قایق نجات من است. من در این قایق به ملوانان دیگر که در دریا بودند اند ملحق شده ام. ما همچنان با یادگیری و رشد در مقابل زندگی در اثر آب و هوای طوفانی به صلح و آرامشی که آب های آرام بهبودی برای ما به ارمغان آورده دست یافتیم و دیگر در برابر دریا واز دست دادن، تنها نیستیم.

برگرفته از خبر نامه جهانی (Mary)

« وقتی افکار عشق و بهبودی را با دیگران در میان می گذارم چیزی از دست نمی دهم، فقط فواید مشارکت را برای هر دو طرف افزایش می دهم.

باور امروز

به نام خدای زیباییها و مهربانیها
سپاس و ستایش خدایی که ما را انسان آفرید و به ما فرصت زندگی و رشد کردن را داد.
خدای بزرگ و مهربانم را شاکرم که به من لطف کرد و مسیر سبز و زیبای بهبودی را برایم هموار نمود.
به جرات می توانم بگویم که بهترین و زیباترین تجربه هایم را در دوران بهبودی کسب کردم.
اگر نیمی از عمر گرانیهای من در غفلت و ناآگاهی از چگونه زیستن و خاموشی روحانی گذشت، در عوض به لطف خداوند این چند سال به اندازه تمام سال های از دست رفته، راه درست زیستن را یافته ام و چه چیزی مهمتر و با ارزش از خوب زندگی کردن.
همه را مدیون مسیر سبز بهبودی و بچه های انجمن و راهنمای عزیز و خوبم هستم، که همه آنها هدیه ای از طرف خداوند به من بود.

مهم ترین تجربه زندگی در دوران بهبودی و کارکرد «قدمها» درک شخصی از نیروی برترم و دوست شدن با او بود. در این دوستی؛ دعا کردن، مراقبه، تفاوت بین دعا کردن و التماس کردن را یاد گرفتم، که با هیچ چیز در دنیا قابل قیاس نیست.
نارائن و ۱۲ قدم برای من مقدس است، چون ۳ کلید طلایی زندگی یعنی؛ صبر، صبر، صبر را به من آموخت. آموختم که میوه درخت صبر آرامش است و تجربه آن شیرین.
فهمیدم وقتی که در مشکلات صبر کرده و با دوستان خوبم مشورت می کنم، خوشحال و شاد به زندگی ادامه می دهم و مشکلم به خیر و صلح حل می شود.
مسیر بهبودی به من یاد داد همه زندگی غم و ناراحتی نیست، بلکه زیبایی هایش خیلی خیلی بیشتر است. در صورتی که آگاه باشم و نعمت ها و

بیشتر است. در صورتی که آگاه باشم و نعمت ها و زیبایی های خداوند را ببینم و آگاهی هایم را حداقل به اندازه بیماری ام بالا ببرم.
متوجه شدم که تنها نیستم بلکه نیروی برتری دارم مهربان و قدرتمند. او به وسیله واسطه هایش که همان راهنما و بچه های انجمن و قدمها هستند، به من کمک می کند و مرا به آرزوها و خواسته های برحقم می رساند.
خدای عزیز و مهربان و قدرتمندم، دوستت دارم و از تو می خواهم به من کمک کنی تا در این مسیر با جدیت تلاش کنم و هر روز آگاهی ام را بالا برده تا بتوانم به هم نوعان خود خدمت کنم.
خداوندا، لحظه ای مرا به خودم وامگذار، چون من به تنهایی محکوم به فنا هستم. آمین
مریم. ق

حق و حقوق

زندگی با یک معناد باعث شده بود که فکر کنم هیچ حقی ندارم. یک قربانی و محکوم بودم. ولی در مقابل خانواده‌ام، همیشه حق با من بود و فردی حق به جانب بودم. وقتی وارد نارائان شدم، فهمیدم که من هم حقی دارم. اولین حقی که در شروع جلسه همه با یک صدا از خداوند درخواست کردیم، آرامش بود. فهمیدم که آرامش حق من است ولی با بگومگوهای بی‌فایده و لجبازی این حق را از خودم صلب کرده‌ام. دومین حق من، احساس خوب بود که هیچ وقت نداشتم و اصولاً به احساس بد عادت کرده بودم. در طی ۱۲ قدم، آموختم که من حق دارم؛ گریه کنم، بخندم، خوشحال باشم، عصبانی شوم، خوب زندگی کنم، نه بگویم، عشق بورزم، دوست بدارم، حق پوشاک مناسب و مسکن خوب در حد توان همسر را دارم و خلاصه تمام زیبایی‌های دنیا حق من است. حق گرفتنی است، از راه درست و عقلانی و اصولی، نه با جنگ و دعوا. امروز افتخار دارم که عضوی از اعضای نارائان هستم و از خداوند و دست‌اندرکاران این برنامه



سپاسگزارم. م

با سلام؛ می‌خواهم از تجربه، نیرو و امیدی که از جلسات نارائان هدیه گرفته‌ام سخن بگویم. زمانی که توان جلو رفتن و ادامه زندگی نداشتم، به مردن فکر می‌کردم و به دنبال راه نجات بودم. توسط یکی از اعضاء به جلسه معرفی شدم، خیلی زود هماهنگ شدم. پس از مدتی «قدم» کار کردم ولی بعد از گذشت چند سال به دلیل مشکلاتی که داشتم و ذهنم مشغول آنها بود احساس کردم همه چیز تکراری است و برای حدود ۶ ماه جلسه نیامدم.

اما مجدداً نیرویی مرا به جلسات کشاند، در درون خود احساس می‌کردم که در این جلسات چیزی هست که من به درک آن نرسیده‌ام. پس با جدیت شروع به کار کردم، ابتدا «قدم» و سپس «مفاهیم». بهترین چیزی که به درک آن رسیدم، سپردن به خداوند است و اینکه چگونه دعا کنم و چگونه خواسته‌ام را از خداوند بخواهم. امروز برای خدا تعیین تکلیف نمی‌کنم، بر خشم خودم در بدترین شرایط غلبه می‌کنم.



این را اضافه می‌کنم که در زندگی مشکلی داشتم که ۱۵ سال با روش‌های مختلف با آن می‌جنگیدم، خسته و درمانده شده بودم. در مقابل خداوند زانو زدم و عاجز بودن خود را بارها و بارها اقرار کردم و بعد تسلیم شدم. هر بار که این مشکل خودش را نشان می‌داد تا مرا تحت تأثیر قرار دهد، قبل از هر عکس‌العملی با خداوند صحبت می‌کردم و کار را به او می‌سپردم.

بارها در چنین شرایط سختی از خداوند کمک خواستم و به ناتوانی و عجز خود اقرار نمودم تا اینکه دعای من جواب داد، چقدر زیبا جواب داد.

م. ژ

گزارش

پيام پيروي



<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 1- شماره تماس خود را به تازه وارد بدهيم. 2- دادن نبرو تجربه و اميد و حسن همدردی 3- حضور مرتب من</p> <p>۲۸</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 12- احترام گذاشتن به شخصيت و عقايد (عدم نفقت در مسائل مذهبي و روشنفکري و سياسي)</p> <p>۱۹</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 2-جا در ميان گذاشتن آنچه داریم و مي توانيم حفظ کنیم.</p> <p>۱۰</p>	<p>به خارجيها آموزشهاي جديد تازه وارد خوش آمد ميگوييم</p> <p>۱</p>
<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 7- عزت سني 7 و نگاه محبت مند پزل 8- خدمت گرفتن 9- انگوي بودن</p> <p>۲۹</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 13- وقت گذاشتن براي تازه وارد 14- وارد مسايل مالي نشويم.</p> <p>۲۰</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 3- کمک گرفتن و کمک کردن.</p> <p>۱۱</p>	<p>دليل وجود نارائان (هدف برنامه) کمک به خانواده معنادار (جنب تازه وارد)</p> <p>۲</p>
<p>تازه چگونه به تازه وارد توجه خاص نشان مي دهيم؟ 1- جا دادن کتابچه اين 2- دادن نفقت مخصوص تازه واردين 3- انتخاب خوش آمدگويي 4- داشتن جلسات تازه واردين</p> <p>۳۰</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 15- فرصت انتخاب و تصميم گيري به تازه وارد</p> <p>۲۱</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 3- کمک گرفتن و کمک کردن.</p> <p>۱۲</p>	<p>تازه واردين چه کمياري هستند 1- کمياري که براي اواين بار به واسطه آمدن اند (تحت تاثير بياري اعتياد قرار گرفته اند و دچار مشكلات زيادي در زندگي هستند و خواهان راهي بهتر براي زندگي در کنار يك مطه است)</p> <p>۳</p>
<p>تازه چگونه به تازه وارد توجه خاص نشان مي دهيم؟ 1- داشتن زمان خاص براي مشاركت تازه واردين 2- در جلسات ادري به نظرات تازه واردين گوش مي دهيم و پيشنهادات آنها مي شنويم. 3- توضيح شركت نگرين در راي گروي طبق اساسنامه</p> <p>۳۱</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 16- پيش از گذارن هاز برنامه تعريف نکنيم. 17- براي تازه وارد تصميم گيري نکنيم و به او راهكار نميدهيم.</p> <p>۲۲</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 4- رعایت سني 5 و ادبي بودن.</p> <p>۱۳</p>	<p>تازه واردين چه کمياري هستند 2- در نارائان به روي همه باز است و هيچ شرط و شرويني براي عضويت ندارد.</p> <p>۴</p>
<p>آنها به تازه واردين خدمت مي دهيم؟ 1- نشان دادن انگويي کافي 2- نشان دادن شرايط اساسنامه 3- جلسات به تازه وارد 4- دادن فرصت براي استفاده از برنامه</p> <p>۳۲</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 19- وارد مسايل خصوصي تازه وارد نميشويم.</p> <p>۲۳</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 5- تمايل و اشتياق او را پيشتر کنیم.</p> <p>۱۴</p>	<p>چگونه به تازه واردين مهمترين افراد جلسه هستند؟ 1- خون تازه در رگهاي نارائان</p> <p>۵</p>
<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 1- جا بيان تجربه نبرو اميد ميگوييم؟ 2- حفظ گمنامي 3- صحبت کردن در شب تميز بيماري اعتياد</p> <p>۳۳</p>	<p>چگونه نارائان را براي تازه وارد سرفي کم؟ 1- بيگ انجمن غير انتفاعي است. 2- هيچ شرط و شرويني ندارد. 3- چه چاهي و کسي وابسته نيست.</p> <p>۲۴</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 8- جنب تازه وارد باعث رشد برنامه در سطح وسيعي مي شود</p> <p>۱۵</p>	<p>چگونه به تازه واردين مهمترين افراد جلسه هستند؟ 2- کمک فرد به فرد</p> <p>۶</p>
<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 4- داستان سرايي نکنيم، ميگوييم؟ 5- عزت سني و گوش دادن (تقم) 6- عزت زمان مشاركت 7- در مورد موضوع صحبت ميکنيم.</p> <p>۳۴</p>	<p>چگونه نارائان را براي تازه وارد سرفي کم؟ 4- سايبان علت چرکيدن ميده پزل. 5- اين که مصرف کننده شما چه کسي هست و از چه طبقه اجتماعي داراي اهميت نيست.</p> <p>۲۵</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 1- جا در ميان گذاشتن نبرو تجربه اميد 2- به آنها بگوييم تنها نيستند. 3- نقصان امنيت</p> <p>۱۶</p>	<p>چگونه به تازه واردين مهمترين افراد جلسه هستند؟ 3- حضور تازه وارد باعث حفظ چلماست</p> <p>۷</p>
<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 1- اطلاع رسمني و معرفي برنامه 2- عزت شرايط مکان 3- داشتن خدمتگزار</p> <p>۳۵</p>	<p>چگونه نارائان را براي تازه وارد سرفي کم؟ 6- اينجا کسي ريبس نيست. 7- ما کمياري هستيم که تحت تاثير بيماري اعتياد قرار گرفته اند و از طريق گروه درماني به دنياي مستعيني بهبودي هستيم.</p> <p>۲۶</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 7- کمک در قالب برنامه 12 قدمي 8- حفظ گمنامي</p> <p>۱۷</p>	<p>چگونه به تازه واردين مهمترين افراد جلسه هستند؟ 4- هدف نارائان 5 سنت</p> <p>۸</p>
<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 4- عزت اصول در گروه 5- حفظ امنيت چلماست (داشتن جلسات هدفمند)</p> <p>۳۶</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 1- در آغاز گرفتن 2- وقت گذاشتن و گوش دادن به حرفهايش 3- در نظر نگرفتن اين که تازه وارد نيست و چه مشکلي دارد.</p> <p>۲۷</p>	<p>چگونه به تازه واردين خوش آمد ميگوييم؟ 9- معرفي برنامه به تازه وارد و نود نگر داشتن برنامه از موضاعات خارجي 10- دعوت به مشاركت 11- معرفي نشريات</p> <p>۱۸</p>	<p>چگونه به تازه وارد کمک کنیم؟ 1- براي کارکرد 12 قدم (انتقال پيام)</p> <p>۹</p>

ماسک اکسیژن



اولین جلسه نارائان خودم را بطور واضح به یاد دارم. افراد در آن جلسه در مورد موضوعی صحبت می کردند که در درجه اول در سرتاسر زندگی روزمره ام در فکر و ذهنم وجود داشت. کاملاً یاد می آید که می خواستم به آن جلسه برگردم چنان که آنقدر گرسنه بودم تا با افرادی که می شناختم و در مورد آسیب های اعتیاد صحبت می کردند ارتباط برقرار کنم. مثل این بود که در فاصله یک و نیم ساعت جلسه نارائان ماسک اکسیژن زده بودم. زندگی روزمره من یک کشمکش بود اما جلسات هفتگی نارائان تنفس هوای تازه و آزاد بود.

زندگی روزمره من بر اساس زمان باقی مانده بین جلسات استوار بود سه شنبه ها و چهارشنبه ها روزهای خوبی بودند، بهترین

روزها، چنانکه ساعت ۸ چهارشنبه شبها جلسات نارائان برگزار می شد. پس از سه ماه واقعا خوشحال هستم که برنامه وجدان

گروهی تشکیل شد که از من خواسته شد تا گرداندگی جلسه را بعهده بگیرم. این به دان معنا بود که در گروه cal (نشریات تاییدی

کنفرانس) را بدست گرفتم. من از این نشریات جهت آماده سازی جلسه بعدی استفاده کردم. به خاطر دارم که در زمان رفتن به رختخواب cal را مطالعه میکردم. پس از مدتی کوتاه متوجه شدم که خواندن cal همان نقش ماسک اکسیژن را در زمان جلسات برایم ایفا می کند.

کشمکش روزانه من به آرامی اما با اطمینان با خواندن cal و شرکت در جلسات هفتگی رو به بهبود گذاشته شد. حتی اگر پسر بیمار من هنوز مبتلا بود بهبودی به من مستولی شده بود. من خود را همچنان در جلسات و برنامه های نارائان غرق کردم و به تدریج به سطوح بالا تر آرامش و امنیت رسیدم.

پس از پنج سال بهبودی در نارائان پسر من در نهایت به پایین ترین سطح رسید و از نیروی برتر و همدردی نارائان کمال قدردانی را دارم و ماسک اکسیژن روی صورتم محکم بود و من تنفس می کردم و آزادانه و بطور واضح فکر می کردم.

من آنچه را که فقط می توانم توضیح می دهم، صبح روزی که پسر من به آخر خط رسید و کنترل خارج شده بود و به کمک نیاز داشت. قدرت برترم را متقاعد ساختم تا آرامش و امنیت را جایگزین نمایم و ما با یکدیگر به آرامی و به روشنی برنامه ای را پیاده می کنیم که مشارکت خانواده را در بهبودی اش تسهیل بخشد. ما به آرامی موانع را کنار گذاشته و بسیاری از اصول نارائان که در طولانی ترین سال ها فرا گرفته بودم بکار بردم.

امروز می دانم برای بقای خودم و هوای تازه بدنم و فکرم و روحم به نارائان احتیاج دارم.

برگرفته از خبرنگار جهان

صبر تلخ ترین درخت زندگی است اما شیرین ترین میوه را در هنگام صبر به ما هدیه میدهد مهدیه

من به اندازه تو، توبه اندازه من، همه به اندازه هم، پر هستیم از غصه و غم. بیا وجودمون رو پر از عشق خدا کنیم تا دور شیم از غصه و غم سایه

اغلب فکر میکنیم چون خیلی گرفتاریم به خدا نمیرسیم ولی واقعیت اینه چون از خدا دوریم خیلی گرفتاریم
نسرین

برق میزنم همانند الماس باید از خود مراقب کنیم تا از برق زدندان کم نشود. سارینا (ناراتین)

اگر پروانه برای بیرون آمدن از پیله اش ساعت ها درد کشیده، یادمان باشه منو، توبرای رسیدن به آرامش امروزمان سالها درد کشیده ایم. آذر

وقتی راهی برای رفتن نیست، همین یک پا هم اضافیست. علی

برخی از نشریات مصوبه



دعای قدم سوم و یازدهم من

نیروی برترم سپاسگزارم که من مال تو هستم و تو

مال منی امروز، این لحظه، من اراده ام را برای تو قرار میدهم که

بازتابی از نور خود را در جهان تاریک و شکسته، برای من در این مکان و در تمام

لحظات زندگی من قرار دادی. قدرت برتر من باید در لحظه یاس و ناامیدی در زندگی من حضور

داشته باشد تا من آگاه شوم. امروز من انتخاب می کنم تا برای یادگیری به نیروی برترم تکیه کنم. برای به

دست آوردن این قدرتمندی باید بدون قید و شرط عاشق نیروی برتر باشم. من سپاسگزارم از شما که هیچ

شرم و مبارزه ای وجود ندارد. همیشه در برابر نیروی برترشگفت زده خواهی شد. برای دانستن نیاز به میل

و مراقبت دارید.

ترسی که در لحظات و شرایط زندگی شما وجود دارد، به شما می آموزد. از طریق قلبتان به نیروی برتر اعتماد

کنید. ممنونم برای این که از نیروی برتر کمک می گیرید برای درمان دردها و مشکلاتتان. چشمان من به امید

باز شد. من حضور نیروی برتر را با صلح و آگاهی پرکردم و این تمرین اعتماد و پشتکار است.

صداقت، روشن فکری و تمایل من؛ پاسخ اینکه در حال حاضر چه خواهید شد را به من می دهد.

راهنمایی گرفتن از نیروی برتر، به من کمک می کند به طور دائم در مسیر درست قرار بگیرم.

تشکر از شما برای دوست داشتن نیروی برتر.

تشکر از شما برای دانستن همه چیز.

تشکر از شما برای همراهی با نیروی برتر و بودن با نیروی برتر به اندازه کافی.

استقلال گروه چیست؟ چگونه آنرا در خواست می کنیم؟

What is Group Autonomy? How Does it Apply?

سنت چهارم: هر گروه مستقل می باشد مگر در مواردی که بر گروه های دیگر و NA در کل تاثیر گذارد. خود گردان: یعنی، موضوعی که از کنترل خارج نیست، ولی مستقل است "آیا با توجه به این معنی گروه های ما مستقل از یکدیگر هستند؟ نه لزوماً..... بخش دوم سنت چهارم شرح می دهد: به جز مسایل تاثیرگذار بر گروه ها نارائان ویا NA به عنوان یک کل گروه مستقل می باشد؟

ما باید از خود بپرسیم: برخی از این "مسائل" با اشاره به سنت چیست؟
 * تغییر قدم ها، سنت ها و مفاهیم با توجه به علاقه شخصی ما
 * خواندن نشریات خارج از CAL (تصویب کنفرانس نشریات)
 * استفاده از دعاهای مذهبی

برخی از "موضوعات" که به گروه های دیگر تاثیر نمی گذارد چیست؟
 * شروع و توقف جلسات در زمان مشخص
 * مدت زمان جلسات ما چقدر باشد .
 * نشریات مصوبه در جلسات خوانده شود .
 * گروه تصمیم گیری کند که در هفته چند جلسه برگزار شود.

چرا خواندن نشریات خارج از انجمن، باعث از بین رفتن استقلال گروه می شود؟

هر عضو باید قادر باشد تا در جلسات پیام نارائان را دریافت کند نه اینکه متوجه هدف نشود.

چه کسی مستقل است؟ فقط گروه ها؛ این بیانگر سنت چهارم است کمیته هیئت امنا، دفتر خدمات جهانی و اعضا، هیات امنا، استقلال ندارد. خدمت گذاران به طور مستقیم مسئول خدمت به اعضا می باشد (سنت نهم) چگونه می توانیم استقلال داشته باشیم؟ ساده است؛ هنگام تصمیم گیری گروه، ما از خودمان بپرسیم: اگر یک عضو جای دیگری از جهان برای بازدید بیاید، این پیام را دریافت می کند. با آن سازگار می شود.

.....?What is Group Autonomy

استقلال گروه چیست؟.....

آنها در هر جلسه به حرف های یکدیگر گوش می دهند. "سوال دیگری که ما باید از خودمان بپرسیم این است "آیا تصمیم گیری ما در گروه ها بر اساس سنت ها انجام می گیرد.

NA به عنوان یک کل از معانی نارائان یعنی چه؟

NA در سنت ششم ذکر شده "اگر چه ما یک نهاد مجزا هستیم، اما باید همیشه با معتادان گمنام همکاری کنیم"





شیرین ترین اتفاق...

«به نام قدرت مطلق که هستی همه از آن او است»

سلام بر خانواده‌های رنج کشیده‌ی اعتیاد، بر مادران رنجور و صبور. امروز من قلم به دست گرفته و بنا به سفارش راهنمایم و اراده و میل باطنی ام می‌خواهم تجربه خود در روزگار اعتیاد فرزندم را صادقانه بازگو کنم.

خداوند دو فرزند پسر با اختلاف سنی ۵ سال به ما عطا فرمود، ایام نخستین زندگی مشترک سپری می‌شد و فرزندانم بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدند. از آنجا که من فردی آرمان‌گرا بودم برای آینده فرزندانم نقشه‌ها می‌کشیدم.

پسر بزرگم در زمان دانشجویی در یک مؤسسه دولتی فعالیت می‌کرد و هم‌زمان در مؤسسه دیگری پروژه تحقیقاتی آنجا را نیز به عهده گرفته بود. زمانی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد، پسر کوچکم وارد دانشگاه تهران شد.

در سال ۸۸، در حالی که خودش را برای آزمون کارشناسی ارشد آماده می‌کرد متأسفانه به فکر انجام یک حرکت اقتصادی افتاد. این کار را کرد ولی گویا تقدیر چیز دیگری را برایش رقم زده بود، در کارش شکست خورد و متعاقب آن کارشناسی ارشد را هم فراموش کرد.

او دوست داشت شتابان برود، آهسته و پیوسته رفتن برایش معنی نداشت. به هم ریخته شده و اولین تلخی روزگار را می‌چشید.

تقریباً چند ماهی از موضوع گذشته بود، یک روز وقتی از بیرون به منزل آمدم، پسرم را دیدم که برای رفتن به محل کارش آماده می‌شود، درب اتاق و پنجره‌هایش کاملاً باز بود، قضیه مشکوک به نظر می‌آمد، چهره‌اش رنگ باخته و دست و پای خود را گم کرده بود. هراسان از منزل بیرون رفت و یادش رفت کیف کوچکش را که روی آپن آشپزخانه گذاشته بردارد.

کنجکاوانه به سراغ کیف رفتم و آن را تفتیش کردم. نمی‌دانم چرا این کار را کردم، شاید می‌خواستم ببینم سیگار می‌کشد، یا نه، چون در خانواده ما حتی سیگار کشیدن را بزرگترین جرم و بزه می‌دانستیم. اما چشمتان روز بد نبیند، هنوز هم بعد از گذشت ۵ سال هر وقت به یاد آن لحظه می‌افتم بدنم به لرزه می‌افتد. آن روز در ذهن و خاطر من به عنوان بدترین واقعه زندگی ثبت و بایگانی شده است.

کیف را گشتم، یک بسته پلاستیکی کوچک که داخل آن چیزی شبیه شکر بود را پیدا کردم، هرچه به فکرم فشار آوردم که این بسته چه چیزی می‌تواند باشد، نفهمیدم، اما احساس کردم چیز خوبی نیست. با نگرانی سراغ روزنامه رفتم و در آگهی‌های آن به دنبال جایی گشتم تا

بپرسم این بسته چیست.

به کلینیکی زنگ زدم و به منشی آنجا جریان را تعریف کردم و ایشان ضمن راهنمایی به من توصیه کرد که: «مواظب سلامتی خودتان باشید، این نوع مواد مخدر از خانواده شیشه است و نگران نباشید، قابل درمان است.»

با دو دست به سر خودم زدم و گریه کنان به همسرم تلفن زدم و خواستم که هرچه زودتر خودش را به خانه برساند. وقتی قضیه را تعریف کردم و بسته را نشان دادم، باور نمی کرد و مدام می گفت: «اشتباه شده، حتماً مال کسی است.»

ولی من زیر بار نمی رفتم و رفتارهای پسر را مرتبط با این مواد می دانستم. درست حدس زده بودم، بالاخره با همسرم به جایی رفتم و در آنجا پس از دادن توضیحاتی در مورد این مواد، گفت بهتر است برای اطمینان و آگاهی بیشتر آن را به مرکز مطالعات و پژوهش مواد مخدر ببریم. در نزدیکی خانه مان پارک کوچکی بود که شبها در آن جلساتی برگزار می شد.

تا آن موقع این اصطلاح را نشنیده بودم ولی می دیدم که پای صحبت یکدیگر می نشینند و چیزهایی آموزش می بینند. به فکرم رسید که با همسرم به آنجا برویم و از آنها کمک بگیریم. جوان ۱۹-۲۰ ساله ای جلوی ورودی آنجا ایستاده بود، از او خواهش کردم که این بسته را ببیند و ما را راهنمایی کند.

آن جوان وقتی بسته را دید گفت: من هم همین مواد را مصرف می کردم

احساس کردم سنگ بزرگی از آسمان به زمین افتاد و زندگیم را نابود کرد. روی آسفالت داخل پارک ولو شدم و بر سروصورت خودم کوبیدم. آن پسر وقتی وضعیت ما را دگرگون دید، رفت و راهنمای خودش را صدا کرد. جوانی فوق العاده مؤدب و محترم بود. با آرامش تمام ما را راهنمایی کرد و قسم خورد که هیچ نگرانی ندارد و خودش پسرمان را مشاوره می دهد و کمکش می کند.

من و همسرم آنقدر گریه کرده بودیم و ناامید از عواقب این کار، که تقریباً زندگی را تمام شده می دانستیم. وقتی پسر از سرکار برگشت، با دیدن چهره ما و کیف کوچکش که جا گذاشته بود، موضوع را فهمید. حسابی ترسیده بود و تدبیری اندیشید تا من و پدرش را آرام کند.

سعی کردیم منزل مسکونی مان را عوض کنیم تا شاید دوستان محلی اش دیگر سراغ او نیایند.

از این جابجایی هم هیچ نتیجه ای نگرفتیم و پسر روز به روز حالش بدتر می شد. درگیری لفظی بین او و پدرش شدت می گرفت، حتی با برادر کوچکش نیز درگیر می شد.

تحمل این صحنه ها برایم کُشنده بود؛ تنش، درگیری لفظی و بعضاً فیزیکی و...

اطرافیان (عمو، عمه و...) را در جریان گذاشتیم. آنها بستری شدن او را صلاح ندانستند و تصمیم گرفتند او را به مسافرت چند روزه با افرادی که در این زمینه آگاهی دارند بفرستیم، اما نپذیرفت.

آقای راهنما که قبلاً اشاره کردم با پسر صحبت کرد که به جلسه برود تا مشکلتش برطرف شود ولی باز هم زیر بار نرفت.



حالا من به دنبال پاسخ سؤالاتم بودم؛ آیا فرزندم دیگر مصرف نخواهد کرد؟ آیا حال او خوب خواهد شد؟ و...

اولین بار وارد جلسه نارانان شدم؛ خسته، مضطرب، درمانده و نگران. به دنبال کسی یا جایی بودم که دردها و نگرانی‌هایم را کاهش دهد و بحران وجودم را تسکین بخشد و فرصتی را برای تغییر شرایط بوجود آورد.

وقتی وارد جلسه شدم گروه زیادی را مشاهده کردم که برای همدردی کنار هم گرد آمده‌اند. در آن لحظه دریافتم که وارد دانشگاهی شده‌ام که آموزش همراه با عملکرد دارد. سخنان دوستان را می‌شنیدم و امیدوارم می‌شدم. یادم نمی‌رود که در همان اولین جلسه با گریه‌های بی‌امان و بلند مشارکت کردم، درد را گرفتم، مرتباً می‌گفتم که: «به خدا پسر من تیزهوش است، مهندس است، نمی‌دانم چرا سر از اعتیاد در آورده است.»

بعد از مدتی راهنما انتخاب کردم و شروع به آموزش قدم‌ها نمودم. یاد گرفتم که باید تمرکز را از بیمارم بردارم و روی خودم متمرکز شوم. نباید کنترلش کنم، حمایت‌های ناسالم را تعطیل کنم، نقش و سهم خود را به خوبی ایفا نمایم و به توانایی‌های خود برای درک بیمارم بیفزایم تا بدین‌گونه به مرور در زندگی‌م تغییر حاصل شود.

من قبل از ورود به نارانان تحت تأثیر تفکرات و تخیلات بیمارگونه‌ام در ذهن خود دایره‌ای درست کرده و افکار خود را حول آن دوران می‌دادم. خود را فردی کامل، متفکر و توانمند می‌پنداشتم. برای بهبودی بیمارم تصمیم می‌گرفتم و برای زمان اجرای آن نقشه می‌کشیدم و هیچ نتیجه‌ای نمی‌گرفتم، و همواره تکرار مکررات.

بعد از آموزش‌ها و شنیدن تجربیات همدردانم، فهمیدم که چقدر سلامت عقل من در مخاطره افتاده است.

در قدم ۲ فهمیدم که نیاز به کمک نیروی برتر که بارها و بارها معجزات آن را در زندگی‌م دیده بودم دارم و باید به مرور زمان با رشد معنوی رفتار خود را اصلاح کنم و حل مشکلات را به او بسپارم و آرامش را به اعضای خانواده برگردانم. توکل، صبر، ایمان، پذیرش و امید باید جایگزین نومییدی‌ها و بی‌صبری‌ها بشود.

یک سال اعتیاد پسرم به ۲ سال و ۵ سال کشید، در طی این مدت ۷ بار برای ترک رفت و هر بار همان فراز و نشیب‌های تکراری گذشته. اما من و همسرم با آموزش‌ها و سفارش‌هایی که از جلسات نارانان داشتیم صبورانه رفتارمان را نسبت به او تغییر دادیم.

سرانجام در آخرین بار بستری‌اش که به کمک ما و دوستانش بود خودش را پیدا کرد و پذیرفت که بی‌راهه می‌رود و باید در مسیر بهبودی قدم بگذارد.

اکنون که من این تجربه را می‌نویسم ۱۰ ماه است که پسرم مسیر بهبودی را طی می‌کند، اجازه کار کردن را ندارد، در خانه مطالعه می‌کند، و بلاگ می‌نویسد: CD های آموزشی گوش می‌کند و کارهای علمی دیگر... خدا را شکر از نظر جسمی کاملاً زیبا و سالم و از نظر روان کاملاً آرام است. امیدوارم این تجربه من برای عزیزان هم دردم مفید باشد. در پایان از راهنمای خودم که مانند معلمی گرانقدر چراغ راه هدایت من شد سپاسگزارم.

نفرت زندگی را فلج می کند، عشق آن را رها میکند
 نفرت زندگی را آشفته کرده و عشق آن را هماهنگ
 میکند. نفرت زندگی را تاریک و عشق آن را روشن
 نگاه می دارد.

هر چیز که راست و درست باشد، به نفع تو و دیگران
 خواهد بود خداوند بهتر از هر کس میداند که چه چیز
 به تو شادی واقعی می بخشد.

غزاله (ناراتین)
 صبر مهمترین ابزار روحانی است که حرکت نمیکند
 ولی انسان را به مقصد میرساند.

شکرالله
 روزهایمان بهتر خواهد شد. اگر بجای ذهنمان اندکی
 قلبمان را به دیگران اختصاص دهیم.

حسن
 هیچگاه نگو به آخر خط رسیدم آگه احساس کردی
 آخر خطی یادت بیاد آموزگار کلاس اول همیشه
 میگفت نقطه سر خط.

تبسم



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

مسئلاً نظرات شما گرمیان راهگشای ما در شماره های
 بعدی خواهد بود.

با تشکر مسئول کمیته

امروز رابه خاطر می سپارم که صداقت و صراحت
 بر عزت نفس من می افزاید: خداوندا به من کمک کن
 که در مراقبت از خویشتن از چیزی نترسد.
 منیژه

پاداش صبوری کیفیت زندگی ماست
 خیالبافی دشمن بهبودی در این برنامه میباشد
 بنابراین دست از خیالپردازی بردار و تلاش کن تا
 هر چه بیشتر واقع بینانه زندگی کن.

با آنچه به دست می آوریم زندگی میکنیم و با
 آنچه می بخشیم زندگی می آفرینیم..

آن کس که که انتقام میگیرد یکروز خوشحال
 است و کسی که میبخشد تمام عمر بخشیدن
 دیگران لطف به خود است.

ساجده

امروز هرگز دوباره تکرار نخواهد شد. بکوش که
 برای دیگران نعمت باشی. امروز یک دوست
 واقعی باش و کسی را پیدا کن که به او شجاعت
 ببخشی. به دیگران توجه کن بگذار کلام تو به
 جای نیش مرهم باشد.

آمنه

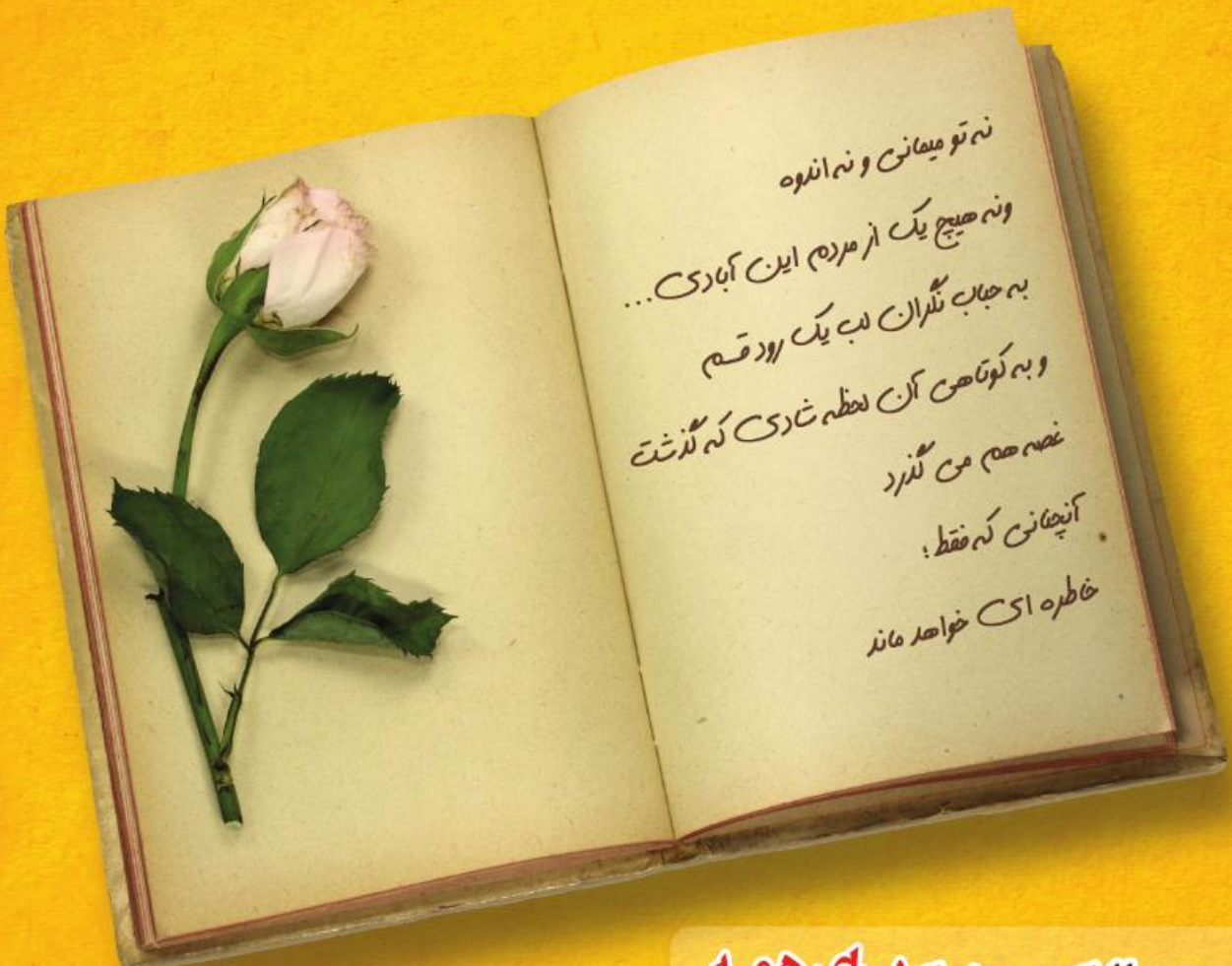
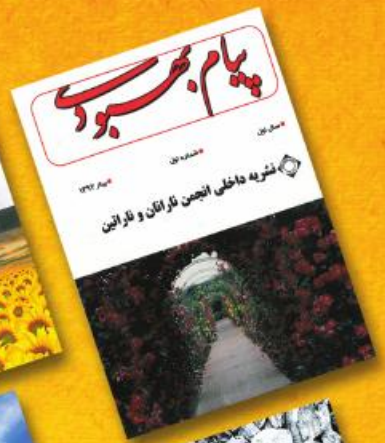
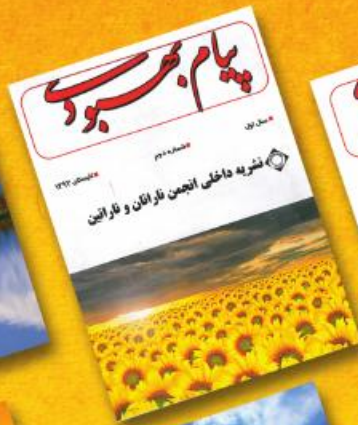
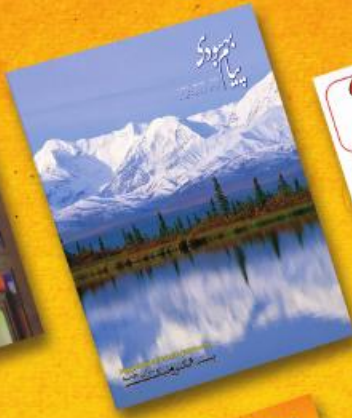
مستندات تصویری ناراتین البرز و برگزاری شورای منطقه در مازندران



حضور اعضای ناراتین به جهت معرفی ناراتین در نارائان البرز

ناراتین ستان البرز





نه تو میمانی و نه اندوه
 و نه هیچ یک از مردم این آبادی...
 به جیب تلران لب یک رود قسم
 و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت
 غصه هم می گذرد
 آنچه‌ای که فقط
 خاطره ای خواهد ماند