

خبرنامه گروه‌های خانواده نار انان



سپردن

"بسپار" و "رها کن و به خدا بسپار" شعارهای مهمی هستند. انجام این شعارها واقعاً برای من سخت بود. وقتی بزرگ می‌شدم، آموخته بودم که مسئولیت خانواده‌ام را به عهده بگیرم، در کنارشان بایستم و مراقبشان باشم. اینها برایم خوشایند بود تا دچار مصیبت اعتیاد شدم.

سپس همه چیز بهم خورد. هر کاری که می‌کردم، تاثیری نداشت حتی نگه داشتن معتاد در خانه، بی‌فایده بود، چه رسد به اینکه پاک شود. با آمدن به نار انان، این عبارتها را شنیدم اما فکر می‌کردم برای من کاربردی ندارند.

زندگی‌ام بهتر نمی‌شد. بالاخره یکی از دوستانم گفت که بهتر است "بسپارم". نه، اینکار از دید من بی‌فایده بود. سپس او داستان خودش را با من مشارکت کرد و پیشنهاد کرد تا سپردن چیزهای کوچک را امتحان کنم. سپردن را با نیم ساعت در روز شروع کردم. هفته بعد یک ساعت اینکار را انجام دادم. احساس بهتری داشتم اما احساس غریبی بود مثل اینکه من آدم نبودم.

او به من گفت بیشتر تمرین کنم، دو ساعت بسپارم و سپس مدت آن را بیشتر کنم. این کار مؤثر بود تا وقتی که بحران بزرگی پیش آمد و من مجبور شدم خودم مسئولیت را بعهده بگیرم. راه‌حل من زیرکانه بود، اما مؤثر نبود!

پس از این شکست مفتضحانه، او از من پرسید که آیا دعای آرامش را می‌خوانم. جواب دادم "هر روز". سپس او گفت که من دعا نمی‌کنم، فقط کلمات را ادا می‌کنم. تعجب کردم. اینک گرفتار شده بودم. برای دعا کردن، مجبور بودم سهم خودم را انجام دهم. کار سختی بود. دهانم را ببندم، سعی نکنم زندگی او

ادامه مطلب در صفحه ۲

فرصت خدمت

کمک کنید تا سایت نار انان یک سایت بین‌المللی واقعی شود!

کمیتهٔ وبسایت خدمات جهانی با همکاری کمیته ترجمه خدمات جهانی اعلام می‌نماید که بزودی اعضا می‌توانند از سراسر جهان به سایت www.nar-anon.org مراجعه نموده و صفحاتی را به زبان‌های مختلف در آن پیدا کنند.

این خبر هیجان‌انگیزی است! اگر کشور شما اعضای دوزبانه و یا کمیته ترجمه‌ای دارد که می‌توانند متون را ترجمه نمایند، با آدرس: translstion@nar-anon.org تماس بگیرند تا به نار انان در کل جهان خدمت نمایند.

مطالب این شماره:

۲	سواری با ترن وحشت
۳	راه‌حل در درون من است
۴	چرخه‌های بهبودی - درخواست کمک
۵	اعتماد به نیروی برتر
۵	دوازده قدمی که زندگی‌ام را تغییر داد
۶	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها

ارتباط آرامش بخش



مشارکت

اعضا



سوار شدن بر ترن هوایی وحشت

عزیزش را حفظ کند. من نمی‌توانم او را کنترل کنم که سوار نشود، اما می‌توانم خودم را کنترل کنم. من می‌توانم کناری بایستم و از ترس، نگرانی و اضطراب اجتناب کنم. می‌توانم روی زمین صاف بایستم و خودم را شاد نگه دارم و با اضطراب، به خودم آسیب نرسانم و در عین حال از او حمایت کنم. می‌توانم در پایان مسیری سواری بایستم، یا می‌توانم کاملاً از شهربازی خارج شوم و از هر صف، انتظار و سواری اجتناب کنم. این تصمیم من بود. تصمیمی که به تنهایی گرفتم.

را کنترل کنند. در موقعیت من، خودم کسی بودم که باعث اضطراب خودم می‌شدم و سواری را برای **خودم** خیلی بدتر می‌کردم. اضطراب و نگرانی من هیچ کمکی نمی‌کرد.

من از روزی که ازدواج کردم در صف این ترن وحشت بودم. قرار بود سواری شروع شود، همسرم سواری با این ترن وحشت را انتخاب کرده بود چه من بخواهم یا نه. در آغاز، من در صف ایستادم، منتظر شدم و تحمل کردم. من نگران بودم، اضطراب داشتم و باعث شدم سواری به بدترین شکل انجام شود. ترس من هیچ اثری روی همسرم نداشت او هرکاری که می‌خواست، انجام می‌داد.

اینک من یاد می‌گیرم که می‌توانم از **خودم** مراقبت کنم و **خودم** انتخاب کنم. می‌توانم به او اجازه دهم تا بدون من سوار آن ترن وحشت شود، کمربند ایمنی را ببندد و در فراز و نشیب‌های ترن، زندگی

زندگی با معتاد مثل اینستکه هر روز سوار ترن وحشت شوم. نمی‌دانم وارد خانه چه کسی می‌شوم. نمی‌توانم برای هیچ کاری جز همان لحظه تصمیم بگیرم.

همسرم معتاد زندگی من است. بیش از پنج سال است که بر ترن وحشت سوار شده‌ام. درباره پاسخ‌های متفاوت مردم در مورد سواری بر ترن وحشت، فکر می‌کردم. برخی هیجان زده‌اند و آن را ناشی از ترشح آدرنالین می‌دانند. آن‌ها صادقانه سواری را دوست دارند؛ آنها از هیجان لذت می‌برند و در آن لحظه چیز دیگری اهمیت ندارد! آنها حتی ممکن است احساسِ خارج شدن از کنترل را دوست داشته باشند. بعضی‌ها دچار اضطراب بیشتری می‌شوند. سواری برای آنها بسیار سخت است چون مطمئن نیستند چه چیزی در انتظار آنهاست. آنها نگران هستند که اتفاق بدی بیفتد، هر چند نمی‌توانند آن

چقدر اهمیت دارد؟

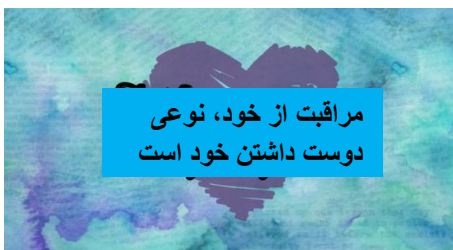
سنت چهار می‌گوید: "هر گروه بایست مستقل باشد بجز مواردی که بر سایر گروه‌های خانواده نارازان یا معتادان گمنام در کل تاثیر بگذارد." در حالیکه تمام گروه‌های من از رهنمودهای مشترکی پیروی می‌کنند، وجدان گروهی به هر گروه اجازه می‌دهد که ویژگی‌های منحصر بفردی داشته باشند. سنت‌های ما خیلی بیشتر از چیزی است که در نگاه اول بنظر می‌رسد. این حقیقت، که اعضا روی صندلی در یک اتاق نشسته و تجربه، نیرو و امید خود را مشارکت می‌کنند، نتیجه معجزه بکارگیری سنت‌های ماست. فکر نکنید یک چاپ خوب اهمیت ندارد.

[ادامه از صفحه ۱](#)

سپردن

را کنترل کنم و نخواهم با عجله کارها را روبه‌راه کنم. وای! زندگی‌ام بهتر شد، آرامش بیشتری داشتم و او روبه‌راه بود. هنوز تا کامل بودن خیلی فاصله دارم، اما در حال پیشرفت هستم.

تعریف من از مرد بودن چیست؟ امروز باور دارم که مرد بودن یعنی مسئولیت کامل کارهایی را که تحت کنترل من هستند، به عهده بگیرم. از سرزنش دیگران برای کارها و افکارم دست برداشته‌ام.



مراقبت از خود، نوعی دوست داشتن خود است



بسیار



راه‌حل در درون من است

این کار را نکرده بودم. دیگر برایش مهم نبود. او گفت که تنها خواهان رابطه‌ای است که در آن، هر دو با هم برابر باشیم، البته اگر من هم بخواهم. باید با واقعیت روبرو می‌شدم و می‌پذیرفتم که من از ترس اینکه دست مرا رد کند، این کار را نمی‌کردم.

کارهای سال‌های گذشته پسر، ترس از طرد شدن را در دل من انداخته بود. فکر می‌کردم روی این موارد کار کرده‌ام، اما حالا وقت آن رسیده بود که به این زخم عمیق رسیدگی کنم. در گذشته، همیشه برای من بهتر بود که نه تماسی بگیرم و نه سؤالی بپرسم مبادا از پاسخ آن مایوس شوم. ندانستن بهتر بود تا اینکه چیزی را بشنوم که نمی‌خواهم. در اصل، من در جلسات پنهان می‌شدم و از اصل عدم دخالت،

برای توجیه عقلانی عدم تماس با پسر استفاده می‌کردم. من ترسم را در پشت اصول روحانی پنهان کرده بودم. در تمام مدتی که فکر می‌کردم او برای من مشکل بوجود آورده است، در واقع راه-حل باید در درون من پیدا می‌شد. لازم بود ترازم را بررسی می‌کردم و روی پذیرش ترس از طرد شدن، کار کنم. بعد از اینکه خودم را همینطور



من می‌دانستم که ناراحتی و لازمست که چیزی یا کسی فوری تغییر کند. شام را به سرعت تمام کردم چون باید به جلسه آقایان می‌رفتم و این موضوع مهم را مشارکت می‌کردم. موضوع را با راهنمایم مطرح کردم اما در واقع بطور کامل به آن نپرداختم. از یک

که هستم کاملاً قبول کردم، توانستم جلو بروم و چند کار مفید انجام دهم.

عملکرد من این بود که از نیروی برترم خواستم به رابطه ما کمک کند. من الگویی از رابطه سالم و عاشقانه میان والدین و فرزند بالغ، نداشتم. امید من تجدید این‌گونه روابط برای ارتباطات سالم، عاشقانه و صمیمانه است که در جلسات نارانا پیدا کرده‌ام. امروز، من در جستجو و پذیرش هدایت از جانب نیروی برترم برای کمک در التیام زخم‌های طرد شدگی، و برای ارتباط عمیق با پسر و تمامی دوستانم هستم.

دعای قدم هفتم من درباره روابط چنین است: "ای نیروی برتر، لطفاً ترس از طرد شدن را از من بگیر تا بتوانم با خانواده، دوستان و فرزندان، با مهربانی و همدردی، عاشقانه، رابطه برقرار کنم."

شنیده‌ام به هر علتی که مضطرب باشم، راه‌حل در درون من است. حتی اگر سال‌ها فعالانه در مسیر بهبودی شرکت کرده باشم، دائماً به من یادآوری می‌شود که در یک سفر بی‌پایان خودشناسی هستیم. در سال گذشته تجربه‌ای داشتم که این موضوع را طلایه‌دار بهبودی من کرد.

این تجربه دو سال پیش شروع شد، آخرین باری که من پسر را دیدم پیش از اینکه با هم بیگانه شویم. بخاطر تولدش او را برای شام بیرون بردم. برای مدتی که با هم بودیم، امید زیادی داشتم اما انتظارات من برآورده نشد. او ساکت بود و من احساس کردم دوست ندارد با من باشد. سؤالات مرا با یک کلمه جواب می‌داد. او سرد و عصبی بنظر می‌رسید.

من می‌دانستم که ناراحتی و لازمست که چیزی یا کسی فوری تغییر کند. شام را به سرعت تمام کردم چون باید به جلسه آقایان می‌رفتم و این موضوع مهم را مشارکت می‌کردم. موضوع را با راهنمایم مطرح کردم اما در واقع بطور کامل به آن نپرداختم. از یک طرف، علفها را می‌چیدم تا از بذره‌های واکنش منفی خلاص شوم، و از طرف دیگر مشکل را ریشه‌کن نمی‌کردم.

پسر را برای پس زدن و بیگانگی، سرزنش می‌کردم. دو سال در جلسات نارانا، روش دخالت نکردن را که برای قطع وابستگی از معتادان زندگی‌ام آموخته بودم، به دیگران توضیح می‌دادم. کاری انجام نمی‌دادم و منتظر بودم تا پسر تماس بگیرد. بدنبال رابطه صمیمی با دخترم، تصمیم گرفتم با پسر تماس بگیرم. به او گفتم اگر مایل است با هم قهوه یا غذا بخوریم و او قبول کرد.

نزدیک به اولین قرارمان، ترس و اضطراب داشتم. احساس خوبی نبود. او پرسید آیا ملاقات ما به گونه‌ای درباره دوازده قدم است؟ اگر اینطور است، شنوای آن نخواهد بود. صادقانه به او گفتم که نه در آن مورد نیست. او گفت که از بس منتظر تماس من مانده، خسته شده است. او از بچگی همیشه منتظر بوده که دست به سوی او دراز کنم و من هرگز



مشارکت اعضا

این چرخه چندین بار در هفته و گاهی هر روز اتفاق می‌افتد.

بهبودی ما فقط دانستن نیست بلکه استفاده عملی از ابزار در شرایط بسیار دشوار است. معتقدم که بعلاوه ماهیت بیماری‌مان، چرخه‌های بهبودی بسیاری را با تمام شکست‌هایش خواهیم داشت.

تصمیم گرفته‌ام که نگرانی وسواس‌گونه، اضطراب بیش‌ازحد و تمرکز روی معتاد را لزوماً بد ندانم؛ این فرصتی برای رشد در چرخهٔ بهبودی است. می‌توانم از شکست‌هایم درس بگیرم. ممکن است هرگز همه چیز را درست انجام ندهم، اما تا زمانی که پیشرفت می‌کنم، شکست اشکالی ندارد. دیگر نگران شکست یا اشتباه نیستم، اینها همه بخشی از این فرایند است. تنها از طریق تکرار چرخه‌های بهبودی می‌توانم به رشد خود ادامه دهم.

زمان زیادی طول کشید تا واقعاً بفهمم چه چیزهایی انجمن نارائان را خوب و سرزننده نگه می‌دارد. افرادی که سخاوتمندانه وقت صرف می‌کنند و کمک‌های مالی از طرف افراد، گروه‌ها و مناطق سراسر جهان از جملهٔ این چیزها هستند. اعضای مثل من و شما که هروقت، هرچه بتوانیم می‌دهیم. هر یک دلار یا یورو یا ین، کمک می‌کند که جلسات هروقت و هرجا که به آنها نیاز داریم در دسترس ما باشند، نشریه داشته باشیم و انتشار پیام نارائان ادامه یابد.

لطفاً برای کمک به خدمات جهانی نارائان به من پیوندید. کمک واقعاً تأثیرگذار است.

گناه، رفتار کنترل‌گرانه، زیر نفوذ بردن دیگران، سرزنش، نصیحت ناخواسته، انجام کارهای معتاد، واکنش نشان دادن، و موعظه. من در بکارگیری تمام ابزارهای نارائان کامل نبودم اما برخی از آنها را بکار می‌برد. همچنین به یاد تکیه کلام معلم کودکانم پرسرم افتادم که به او می‌گفت "اشکالی ندارد که اشتباه کنی." در این موقع به فکر "چرخه‌های بهبودی" افتادم. با رفتن به جلسات یا خواندن نشریات، چرخه شروع می‌شود و به دنبال آن موارد زیر صورت می‌گیرد:

- یادگیری یک ابزار
- وقوع یک پیشامد
- یادگیری نحوهٔ استفاده از این ابزار
- موفقیت یا شکست در بکارگیری از این ابزار
- در نهایت، درس گرفتن از موفقیت یا شکست (یادگیری کارهای مؤثر یا غیرمؤثر)

آن شب اولین جلسهٔ نارائان من بود. اولین بار بود که قبول کردم به کمک نیاز دارم. در این چند سالی که از آن شب سرنوشت‌ساز می‌گذرد، نارائان هدایای بیشماری به من داده است. حالا من صلح و آرامش دارم، دوستان نزدیکی دارم که می‌توانم هر چیزی را با آنها مشارکت نمایم، راهنمایی دارم که واقعاً مراقب من است و ابزارهایی که روزانه از آنها استفاده می‌کنم، ثروت من هستند.



از خدمت به گروهم بهرهٔ زیادی برده‌ام و اکنون در سطح منطقه و خدمات جهانی خدمت می‌کنم.

چرخه‌های بهبودی

من اخیراً اشتیاقم را برای ادامهٔ روند بهبودی از دست داده بودم. اعتیاد پسر من به حدی بود که یا باید ترک می‌کرد یا می‌مرد. در این دوران، دوباره سلامت عقل خود را از دست دادم. وسواس‌گونه نگران می‌شدم، بیش از حد اضطراب داشتم و پر از رنجش و قضاوت بودم. نمی‌توانستم تمرکز را از روی او و کاری که با خودش می‌کرد و اتفاقی که ممکن بود در صورت عدم ترک، برایش بیفتد، بردارم. در این زمان، احساس می‌کردم در بهبودی "شکست" خورده‌ام و به رفتارهای قبل برگشته‌ام.

در آغاز، این موضوع واقعاً مرا دلسرد کرده بود. اما وقتی رفتارهای اخیرم را بررسی کردم، به یاد اولین باری افتادم که بهبودی را شروع کردم. همانطور که به گذشته فکر می‌کردم، متوجه شدم که حداقل هشت رفتار الان دیگر وجود ندارد: احساس

درخواست کمک

شب تاریکی بود، باران می‌بارید و من فقط می‌خواستم از صفحهٔ روزگار محو شوم. در بیچارگی خودم تنها بودم و چیزی برای از دست دادن نداشتم. تمام انرژی من صرف دختری شده بود که او را می‌پرستیدم، اما هیچیک از کارهای من تغییری در زندگی آشفتهٔ او نداد.

دراز کشیده بودم که تلفن زنگ زد. نمی‌دانستم آن تلفن زندگی مرا تغییر می‌دهد. فقط یک نفر از اعتیاد در زندگی‌ام خبر داشت. بقدری مملو از احساس شرم و گناه بودم که نمی‌خواستم فرد دیگری را درگیر این موضوع نمایم. اما آن یک نفر کافی بود. وقتی اسم او را روی صفحهٔ گوشی‌ام دیدم، فهمیدم که باید جواب دهم.



اعتماد به نیروی برتر

ببینم نمی توانم اتفاقی را که برای پسر می- افتد تغییر بدهم. حتی اگر نیروی برترم بخواهد به معنای طبق زمانبندی خودش کمک کند، به معنی این نیست که من باید آن کار را به عهده بگیرم.

قدم سه به من کمک کرد تا بفهمم پسر نیروی برتری دارد که به او کمک می کند و من دیگر فکر نمی کنم که می توانم او را نجات دهم. بعضی وقتها می ترسم که رها کنم و به خدا بسپارم، اما به خودم یادآوری می کنم که من باعث اعتیاد او نبودم، نمی توانم آن را کنترل کنم و نمی توانم آن را درمان کنم. (نارانان ۳۶)*

در ابتدا فکر می کردم من کاری کرده ام که باعث شده پسر مواد مصرف کند. در نتیجه سعی کردم که آدم کاملاً متفاوتی باشم. بعد فکر کردم لازم است راهی برای معالجه او پیدا کنم، پس سعی کردم تمام کمک های مورد نیازش را فراهم کنم. چون فکر می کردم می- توانم اعتیاد را کنترل کنم برای جستجوی راه حل ها، شروع به خواندن کتابها کردم. در آن زمان من یک سری قوانین و مقرراتی تعیین کردم که البته او همه آنها را زیر پا گذاشت. ورودم به نارانان و یادگیری اینکه من باعث اعتیاد او نبودم، نمی توانم آن را کنترل کنم و نمی توانم آن را درمان کنم، کمک کرد که

قدم سه، سؤال یازده: "آیا اعتماد دارم که نیروی برتر می تواند به معتاد کمک کند یا هنوز فکر می کنم که من می توانم او را نجات دهم؟"* در تمام این مدت همیشه باور داشتم که نیروی برترم می تواند معتاد را نجات دهد، اما مسئله این بود که آیا او می خواهد این کار را انجام دهد. فقط به این دلیل که نیروی برترم می تواند کاری را انجام دهد به این معنی نیست که آن کار را در زمانی که من می خواهم، انجام می دهد. همیشه فکر می کردم نیروی برتر می تواند کمک کند اما بنا به دلایل خودش، این کار را نمی کند. بنابراین تصمیم گرفتم اگر او نخواهد کمک کند من باید کمک کنم. این تصمیم، منجر به رفتار کنترل- گرانه غیرعقلانه ای در من شد.

قدم های ۱۲ گانه ای که زندگی ام را تغییر داد



تلاش هایی که کردم

نتوانستم جلوی مرگ دردناکش را بگیرم. احساس می کردم در مهمترین وظیفه ام که بزرگ کردن فرزندانم بود شکست خورده ام. در نتیجه راحت تر بود که آن احساس را نادیده بگیرم و خود را متقاعد کنم که مادر بایست مسئول روبه راه کردن مشکل پسر باشد نه پدر. بسرعت حالت دفاعی به خود گرفتم و بار گناه را به همسر انتقال دادم. به هر حال من مرد بودم. پول به خانه می آوردم. من نان آور خانه بودم. همسر مسئول بزرگ کردن بچه ها است. اینکار وظیفه اوست. اگر پسر از مسیرش منحرف شده تقصیر همسر است نه من. به او گفتم این مشکل شماست برو و درستش کن! بالاخره همسر مرا به جلسات نارانان کشاند. راهنما گرفتم، قدمها را کار کردم و به برنامه

من یک پزشک ۶۷ ساله هستم که از تمام مزایای یک زندگی خوب لذت برده ام. من سالم و قوی هستم، غنای عاطفی و فکری دارم و از لحاظ مالی تامین هستم. ۳۲ سال پیش با زن رویاهایم ازدواج کردم، زن بی نظیری که اگر به گذشته برگردم، باز هم از او خواستگاری می- کنم. ما با هم دختر و پسر را بزرگ کردیم که بیش از انتظار ما بودند. خلاصه اینکه یک زندگی رویایی آمریکایی داشتم. متأسفانه وقتی تنها پسر من در ۱۴ سالگی شروع به مصرف مواد کرد، آن رویا به کابوس بی پایانی تبدیل شد. با درماندگی و وحشت می دیدم که او به مرور خودش را از نظر جسمی، احساسی، روحی و عقلی نابود می کند تا اینکه بالاخره بخاطر مصرف بیش از حد مواد، درست قبل از بیست و چهار سالگی فوت کرد. علیرغم کارها و

ادامه در صفحه ۷

بخش

کمیته‌ها



کمیته ناراتین

با خوشحالی اعلام می‌داریم که کمیته ناراتین خدمات جهانی دو عضو جدید دارد. دیدن رشد برنامه ناراتین بسیار هیجان‌انگیز است. دو منطقه جدید برای تهیه خط‌مشی و رهنمودهای امنیت محلی تلاش می‌کنند تا گروه‌های ناراتین را راه‌اندازی نمایند. کمیته ما با سایر مناطق کار می‌کند تا خط‌مشی و رهنمودهای آنها به‌روز شود که بتوانند شرایط لازمی را که در نشریه جدید "خط‌مشی و رهنمودهای امنیت ناراتین خدمات جهانی" و همچنین در کتاب راهنمای خدمات محلی مصوب ۲۰۱۸ آمده است، احراز نمایند.

اعضای کمیته ناراتین از اینکه اخیراً در همایش جهانی ناراتین در شهر اورلاندو شرکت داشتند، سپاسگزار بودند. ۴ عضو ناراتین از فلوریدا همراه با دو حامی در آنجا شرکت کردند. نوجوانان یک غرفه عکس برای جمع‌آوری اعانه داشتند که مبلغ ۷۰ دلار جمع شد. یک جلسه بسته ناراتین روز شنبه برگزار شد که در آن نوجوانانی از فلوریدا و یک ناراتینی از مسکوی روسیه شرکت داشتند. در حقیقت ما یک انجمن بین‌المللی هستیم! تعداد جمعیت در جلسه پرسش و پاسخ ناراتین، خوب بود و شرکت کنندگان فرصت داشتند سؤالات خود را در باره برنامه ناراتین مطرح نمایند.

اعضای کمیته در حال تهیه پیش‌نویس کتاب راهنمای ناراتین هستند و علاوه بر آن به کسانی که در پی راه‌اندازی ناراتین هستند، کمک می‌کنند. اگر شما علاقمند هستید که به ما ملحق شوید یا در محل زندگی خود ناراتین راه‌اندازی نمایید، با ما به آدرس: narateen@nar-anon.org تماس بگیرید.



کمیته منابع انسانی

آیا می‌دانستید که کمیته منابع انسانی (pool) نام جدیدی دارد؟ با تصویب پیشنهاد شماره ۳۲ در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ نام جدید ما کمیته منابع انسانی (human resource) شده است. این اسم دقیقاً وظایف و مسئولیت‌های کمیته را نشان می‌دهد و براحتی در تمام دنیا قابل درک و ترجمه است. در حال حاضر ما فرم‌های درخواست خدمت برای هیئت امناء و گرداننده کنفرانس را از اعضا می‌پذیریم. شرایط لازم برای خدمت

در این جایگاه‌های خدماتی را می‌توانید در کتاب راهنمای خدمات جهانی پیدا کنید. فعلاً ۷ جایگاه خالی در هیئت امناء وجود دارد که این اعضا می‌توانند به ۱۵ عضو برسند. یک داوطلب در کمیته منابع انسانی وجود دارد. اگر شما علاقمند به یکی از این خدمات‌ها هستید، لطفاً به وبسایت مراجعه کرده و فرم درخواستی را که در آنجاست، پر نمایید. لطفاً اعضای را که فکر می‌کنید داوطلبان خوبی برای خدمت در هیئت امناء هستند، تشویق کنید تا فرم را پر نمایند.

در حال حاضر برای کنفرانس ۲۰۲۰ یک گرداننده داریم ولی طبق اساسنامه، به داوطلبان بیشتری نیاز داریم تا در کنفرانس ۲۰۲۰ برای گرداندگی کنفرانس ۲۰۲۲ انتخاب شود.

اگر شما یا یکی از آشنایانتان علاقمند به خدمت منشی‌گری در کنفرانس هستید لطفاً سوابق خود را به کمیته منابع انسانی به آدرس: wshcommittee@nar-anon.org بفرستید. خوشحال می‌شویم که سؤالات خود را در رابطه با این جایگاه‌های خدماتی با ما مطرح نمایید.



کمیته اطلاع‌رسانی

میزگرد اطلاع‌رسانی:

آماده شروع هستیم!

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی برای تقویت فعالیت‌های اطلاع‌رسانی مناطق، میزگردهای فصلی برگزار خواهد کرد. اولین میزگرد برای روز یکشنبه ۲۷ ژانویه سال ۲۰۱۹ در ساعت ۱۶ بوقت امریکا برنامه‌ریزی شده است. مدت جلسات یک‌ساعت و تاریخ‌های بعدی در روزهای ۲۸ آوریل - ۲۸ جولای و ۲۷ اکتبر ۲۰۱۹ خواهد بود.

اعضای کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی، گرداننده میزگرد خواهند بود و از طریق کنفرانس اینترنتی برگزار خواهد شد. مدتی از زمان جلسه به موارد زیر اختصاص خواهد یافت:

[ادامه در صفحه ۷](#)



کمیته نشریات

کمیته نشریات خدمات جهانی مفتخر است که کتابچه سنتها را برای مرور و نظردهی انجمن ارائه داده است. مهلت نهایی برای نظردهی روز ۳۱ ماه می سال ۲۰۱۹ می‌باشد. این کتابچه فقط برای مرور و نظردهی است و نباید در جلسات از آنها استفاده کرد. امیدواریم این کتابچه بتواند به نوشتن مطالب بیشتر کمک نماید تا بخش سنتها در کتاب ۳۶ نارائان تکمیل شود.

لطفا توجه نمایید: پیش‌نویس‌ها و مطالبی که برای مرور اعضای انجمن است نباید در وبسایت قرار گیرد. لطفا روی محتوای متن تمرکز نمایید. این کمیته، نکات دستوری، علامتگذاری و قالب‌بندی را در نسخه نهایی انجام خواهد داد. نظرات خود را به آدرس: LitCom@nar-anon.org بفرستید. مشتاق شنیدن نظرات شما هستیم.

کمیته نشریات خدمات جهانی

ادامه از صفحه ۶

کمیته اطلاع‌رسانی

- مشارکت فعالیت اخیر اطلاع‌رسانی
- مطرح کردن بهترین فعالیت یا موفقیت‌ها
- مطرح کردن سئوال‌ها در مورد اطلاع‌رسانی
- دادن ایده خلاقانه در باره طرح‌های آتی به‌مراه این کمیته و سایر شرکت‌کنندگان.

اگر علاقمند به شرکت در این میزگرد هستید لطفا اسم کوچک خودتان و اسم منطقه یا ناحیه خود را به آدرس: outreach@nar-anon.org ایمیل نمایید و کمیته برای دادن اطلاعات بیشتر با شما تماس خواهد گرفت.

اگر از قبل سئوال‌اتی دارید یا موضوعی مدنظر شماست که به میزگرد بیاورید، لطفا آن را در ایمیل خود بگنجانید. به امید یک شروع موفق و حضور پررنگ شما در روز ۲۷ ژانویه. با ما تماس بگیرید! آدرس ما:

outreach@nar-anon.org

ادامه از صفحه ۵

قدم‌های ۱۲ گانه‌ای که زندگی‌ام را تغییر داد

شانس آورده است. همسر من نیز حرف مشابهی در مورد ازدواجمان می‌گوید. نمی‌دانم بدون نارائان، الان کجا بودم، حتما در جایی تاریک و پر از احساس گناه بودم و خود را متهم می‌کردم. زندگی مشترکم خدشه‌دار می‌شد و با دختر نازنینم ارتباط نزدیک و لذت‌بخشی نداشتم. هر روز از افرادی که در نارائان تجربه، همدردی و بینش خود را مشارکت کردند تا زندگی‌ام پربار شود، سپاسگزاری می‌کنم.



زندگی می‌کنیم. برنامه را دنبال کردیم و از تجارب هزاران نفر که در شرایط ما بوده‌اند یا هنوز هستند، بهره بردیم. ما می‌توانیم هر شب بدون هیچ‌گونه احساس گناهی سر

بر بالین بگذاریم.

دختر ۲۷ ساله ما تاکید دارد که شاهد تغییرات آهسته ولی معجزه‌آسایی در پدرش است. چندین بار به ما یادآوری کرده است که او در مورد والدینش

هیولای اعتیاد، در میدان تنها هستیم. آنقدر مشکل داشتیم که باید راه بهتری پیدا می‌کردم. اولین قدم من این بود که از تکبر دست بردارم و قبول کنم شاید راه بهتری وجود دارد.

در طول ده سال من و همسر من یاد گرفتیم برنامه را اجرا کنیم. یاد گرفتیم چطور با هم مثل یک تیم عمل کنیم. علی‌رغم این حقیقت که ما نمی‌توانستیم مانع پیشرفت بیماری پنهان و موذیانۀ پسرمان شویم، راه بهتری برای زندگی خودمان یافتیم. حال که بیش از ۶ سال از مرگ او می‌گذرد، ما با اطمینان خاطر از اینکه هرکاری که یک انسان می‌تواند انجام دهد، برای او انجام دادیم، در آرامش

ارسال مقاله به خبرنامه

آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره بعدی: ۲۰ ژانویه ۲۰۱۹

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش



رویدادهای آینده

برای اطلاع از جزئیات، روی عنوان رویدادها کلیک نمایید و یا در وبسایت خدمات جهانی به صفحه رویدادها بروید.

هشتمین همایش منطقه جورجیای

نارانان

۲۲-۲۳ مارس ۲۰۱۹
Macon, GA

این تاریخ یادتون نره!

همایش منطقه نیواینگلند

۵-۷ آوریل ۲۰۱۹

نوری در توفان

Sturbridge Host Hotel and
Conference Center
366 Main St
Sturbridge, MA 01566
www.naranonctma.org

Bakersfield Marriott
801 Truxton Avenue
Bakersfield, CA 93301
Save the date!

پلی برای آرامش - چهاردهمین همایش

سالانه منطقه پنسیلوانیای شرقی

۸-۱۰ مارس ۲۰۱۹

ابزار بقا

Wyndham Hotel
Trevose, PA 19053
جزئیات را در سایت زیر مشاهده نمایید:
www.naranonepa.org

پنجمین ماراتون سالانه نارانان

۱۸-۲۰ ژانویه ۲۰۱۹

(با روحیه همکاری نه وابستگی، با همایش NA)

El Tropicano Riverwalk Hotel
110 Lexington Avenue
San Antonio, TX 78025
Save the date!

همایش کالیفرنیا مرکزی و جنوبی

۱۶ فوریه ۲۰۱۹

(با روحیه همکاری نه وابستگی، با همایش NA)

سنتهای نارانان، اساس روحانی ماست

لطفا گروه مرا روبراه کنید!

وقتی به نارانان آمدم می‌خواستم توصیه‌ای بگیرم که چطور عزیزم را روبراه کنم. بعد از مدتی خدمت گرفتم و با اعضای خارج از گروهم شروع به صحبت کردم. به زودی دنبال توصیه‌ای بودم که چطور گروهم را روبراه کنم.

سرانجام جواب سؤالاتم را در مورد روبراه کردن افراد، مکانها و کارها، در قدمهای ۱۲ گانه و با تمرکز روی خودم یافتم. همانطور که در کتابچه آبی نارانان می‌گوید: "شما می‌توانید خودتان را تغییر دهید، دیگران را فقط می‌توانید دوست داشته باشید."



وقتی معتادم با عصبانیت مرا تحت فشار می‌گذاشت، یاد گرفتم حدومرزهایی بگذارم، بگویم "نه" و از عدم سلامت عقل فاصله بگیرم. وقتی عضوی درخواست می‌کند که جلسه را "به روش او" اداره کنیم، می‌توانم حدومرز بگذارم، بگویم "نه" و از عدم سلامت عقل فاصله بگیرم. با کمک نیروی برترم، می‌توانم عدم سلامت عقل افراد را در کنترل دیگران ببینم بدون اینکه خودم سلامت عقل را از دست بدهم.

راهنمایم به من یادآوری می‌کند که بجای مشکل، روی راه‌حل تمرکز کنم. بخشی از راه-حل باشم نه بخشی از مشکل. شکایت، غیبت و انتظار از دیگران برای روبراه کردن کارها، تمرکز مرا روی مشکل نگه می‌دارد. هنگامی که از فرصت‌ها استفاده می‌کنم تا حدومرز تعیین کنم، در بهبودی زندگی می‌کنم.



گروه‌های خانواده نارانان

دفتر مرکزی خدمات جهانی نارانان
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188

(800) 477-6291

