

# خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان

## پیامی از مدیر اجرایی انجمن

### بازتاب سال ۲۰۱۹



بفرستند تا بانک اطلاعاتی را به روز نگه دارد. گاهی اینکار مؤثر بوده اما در اکثر موارد انتظار WSO را تامین نمی‌کند. به روز نگاه داشتن اطلاعات گروه‌ها،

چالش سختی است و ما امیدواریم امسال این شکاف را پر کنیم. لطفاً به [https://www.nar-anon.org/edit-](https://www.nar-anon.org/edit-group)

group بروید و ما را یاری کنید تا به دیگران کمک کنیم. در ماه جولای گذشته، فرصتی داشتم که با اعضای سایر کشورها در جلسه‌ای در زوریخ سوئیس تماس داشتم. باشم. اعضای نارانان از آلمان، اکراین، روسیه، سوئد، اسپانیا، ترکیه و ایالات متحده در جلسه حضور داشتند و عده‌ای از فنلاند، منطقه ایران و منطقه جنوب ایران از طریق اسکایپ شرکت کردند. نقطه بارز این جلسه برای همه، اهمیت ارتباطات منظم و مداوم با کل انجمن در دنیا بود، مخصوصاً برای کسانی که نمی‌توانند در کنفرانس‌های خدمات جهانی در ایالات متحده شرکت کنند. اسم این رویداد را "ناراتون اروپا" گذاشتیم و با این امید که امسال جلسه در قاهره مصر برگزار شود، جلسه پایان یافت. اطلاعات بیشتر داده خواهد شد.

با اینکه عزیزان و دوستان ما هنوز تحت تاثیر اعتیاد هستند، از دیدن رشد انجمن نارانان شادمان می‌شوم. من هنوز معتقدم اعضا، هدف اصلی‌مان را اجرا می‌کنند. خدمت کردن به اندازه مشارکت تجربیات‌مان اهمیت دارد. خدمت، پیام را به تازه‌وارد می‌رساند. ادامه دارد ... با تشکر، کتی ک.

سال نو پیش روی ماست و زمان جمع‌بندی سال گذشته است. در سال گذشته چند کارمند در دفتر خدمات جهانی (WSO) تغییر کرده‌اند. از دست دادن کارمندان قدیمی تأسف‌بار بود زیرا آنها در سروسامان دادن به کارهای وبسایت و چاپ نشریات، کمک‌های کلیدی نارانان بودند. کارمندان جدید ما به راحتی جایگزین شدند و من از کمک‌های آنها برای برآوردن نیازهای نارانان خوشحال هستم. در دنیای امروز که انجمن غیرانتفاعی حداقل هزینه‌ها را می‌پردازد، ما تلاش می‌کنیم داوطلب جذب کنیم.

سال گذشته برخی جلسات تعطیل شد و جلسات جدیدی تشکیل شد. WSO سعی می‌کند اطلاعات گروه‌های جهان را حفظ کند اما اغلب متوجه می‌شویم که جلساتی منحل شده‌اند. بسیاری از این گروه‌ها انحلال خود را به ناحیه، منطقه یا WSO اطلاع نداده بودند. متأسفانه مطلع شدیم که عده‌ای از تازه‌واردین (برخی با طی مسافت طولانی) به جلسه‌ای رفته‌اند که دیگر فعالیت نمی‌کرد. WSO صفحه وبسایتی دارد که گروه‌ها می‌توانند تغییرات مهم جلسه را در آن وارد کنند و به WSO

#### مطالب این شماره:

۲	چگونه نارانان مرا تغییر داد- نوری در تونل
۳	تسلیم شو تا برنده شوی - دفعه بعد که در شهر هستید
۴	طبق سنت صحبت کردن
۵	نگه داشتن اسباب‌بازی‌ها - تشویق گروه‌های جدید
۶	صفحه راهنما و رهجو - جدید
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها



## مشارکت اعضا

### چگونه نارانان مرا تغییر داده است

من به خاطر نارانان زندگی‌ام را تغییر داده‌ام. می‌توانم در جلسات شرکت کنم و از معتاد غیبت نکنم و به جای او روی خودم تمرکز کنم. من قادرم به معتادانم اجازه دهم به زندگی خودشان بپردازند و تصمیمات خودشان را بگیرند و من شاكرانه پذیرفته‌ام که جز خودم در مقابل همه عاجزم. من آزادم که امروز کامل‌تر و فارغ از مسائل دیگران زندگی کنم. من در جایگاه صلح هستم. چه هدیه خوبی به خودم دادم!

پس از سال‌ها شرکت در نارانان، روی برنامه کار می‌کنم. اگر احساس نگرانی کنم یا دچار مشکلی شوم، به برنامه‌ام و تمام ابزارهایی که در رفع آنها به من کمک می‌کنند، رجوع می‌کنم.



نخستین جلسه‌ای را که به نارانان آمدم به خاطر دارم. خیلی گریه کردم. در چند جلسه اول هم نتوانستم مشارکت کنم. ولی توانستم خوب گوش کنم و بفهمم که نارانان می‌خواهد برای من کاری انجام دهد نه برای معتادم. روند تغییر من به تدریج آغاز شد. تلاش کردم با کارکرد قدم، انتخاب راهنما، مطالعه نشریات، کمک گرفتن از نیروی برتر برای هدایت‌م و تمرکز بر خودم، روی برنامه کار کنم. هنوز هم

### نوری در تونل تاریک

بیماری‌هایی که می‌دزدند و ویران می‌کنند باعث می‌شوند احساس کنم به تونل تاریکی وارد شده‌ام که پر از ترس و ناشناخته‌هاست و هر لحظه در معرض آسیب هستم. وقتی در تاریکی هستم، احساس مسئولیت و فشار می‌کنم. کسانی که واقعاً بیمار هستند دوست دارند من ناجی آنها باشم اما حقیقتاً نمی‌توانم. بهبودی، مرا به خداوندی که درک می‌کنم متصل می‌کند، کسی که وقتی راه می‌روم و قدم‌های امید و بهبودی را کار می‌کنم به شکل خاصی با او روبرو می‌شوم. می‌دانم که انسان هستم و اغلب در مورد اتفاقات زندگی عاجزم. می‌دانم که همیشه کمک و حق انتخاب دارم. سپاسگزارم که نیروی برترم مهربان و مراقب است و در شرایطی که خارج از کنترل من است به من امید و دیدگاه متفاوتی می‌دهد. وقتی رها می‌کنم، می‌بخشم و زخم‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌هایم را به مراقبت نیروی برترم می‌سپارم، او با نور خود مرا روشن می‌کند. درخواست کمک از نیروی برتر و سایر دوستان

می‌دهد و نیرویی می‌دهد که سهم و نقش خود را انجام دهم. امروز وقتی خود را در آن تونل می‌بینم که به نوری در انتهای تاریکی خیره شده‌ام، می‌دانم که تنها نیستم و همیشه نوری برای قدم بعد وجود دارد. من انتخاب می‌کنم که دعا کنم و از نیروی برترم دعوت کنم که همراهم باشد تا به روشنی، تمام مسیر را ببینم. او به من چراغی می‌دهد تا زیبایی هر لحظه را با روحیه شکرگزاری ببینم. این زندگی من است.

عزیز بهبودی، دیدگاه مرا به گونه‌ای تغییر داد که دیگر با ناامیدی به دنبال نوری در انتهای تونل نیستم. در عوض به من نوری عطا کرد که برای زندگی امروز به آن نیاز دارم. برای امروز سپاسگزارم و علی‌رغم مشکل مواد مخدر، از آنچه خوب و درست است قدردانی می‌کنم. امیدوارم که مشکل مواد مخدر هم با دستان نیروی برترم رفع شود و من در زمان مناسب در صلح باشم. اطمینان دارم که با مراقبت نیروی برترم آگاه خواهم شد تا با آرامش سهم خود را انجام دهم و اعتماد کنم که آنچه را من نمی‌توانم، او انجام می‌دهد.

در قدم سه من زندگی و اراده‌ام را به مراقبت نیروی برترم سپردم. وقتی به یاد می‌آورم که او همواره با من است حال خیلی خوبی دارم. وقتی احساساتم متزلزل و متغیر است، روی شعار «هرگز تنها نیستم» تمرکز می‌کنم. قدم یازده به من می‌گوید او دانشی را که لازم دارم به من

### اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش. تعداد مشترکین تا امروز بیش از ۵۰۰۰!



## تسلیم شو تا برنده شوی

چگونه تسلیم شدن در مقابل عجز مرا رها کرده و پذیرای تغییر می‌کند

آگاهی، نیرو و قدرتی را به روی خود می‌گشایم که متعلق به خودم نیست. هر زمان که عجز خودم یا عجز دیگران را به مراقبت او می‌سپارم از او دعوت می‌کنم کاری را که من نمی‌توانم انجام دهم او به روش خودش انجام دهد. از نیروی برترم روشنی، آگاهی و شهامت طلب می‌کنم تا بتوانم آنچه را که او برای من می‌خواهد انجام دهم. گاهی خواست او انجام کاری نیست بلکه صبر در سکوت و دعاست. حرکت در جریان زندگی همراه با سایرین در مسیر بهبودی، مرا تغییر داده و کمک کرده است عزیزانم را دوست داشته باشم.

و از کسانی که مرا درک می‌کنند، کمک بخواهم. ما بی‌یار و یاور نیستیم. ما حق انتخاب داریم. در زندگی من و عزیزانم گاهی درگیری و رنج‌هایی هست که قلبم را به درد می‌آورد. یاد گرفته‌ام که دیگر لازم نیست در ناامیدی عجز دست و پا بزنم. نیروی برترم مرا می‌بیند، هدایت می‌کند و به من نشان می‌دهد چگونه دیگران و خودم را دوست داشته باشم بدون اینکه صدمات وارد شده را بیشتر کنم. وقتی با ایمان ضعیف رها می‌کنم و آرامش و امید را تجربه می‌کنم، او روح مرا تسکین می‌دهد. هر یک از ما نیروی برتری داریم که در زندگی و انتخاب‌هایی که در زندگی خود داریم به ما کمک می‌کند. او روی زندگی دیگران نیز مانند زندگی من کار می‌کند.

دعا چیزی نیست جز ارتباط با خدایی که درک می‌کنم. هر وقت مشتاقانه در جستجوی نیروی برترم هستم، منبع

عجز و درماندگی هم‌معنی نیستند. عاجز بودن یعنی قدرت نداشتن. درمانده بودن یعنی بدون کمک ماندن. درماندگی با خود احساس درماندگی، ناامیدی، قربانی بودن، نیاز به سرزنش و شرم را رواج می‌دهد.

ما در بهبودی یاد می‌گیریم عجز خود را تشخیص دهیم و دریابیم که همیشه کسی هست که کمکمان کند. توانایی در کنار عجز، یعنی برخورداری از کمکی که برای هوشیاری (آگاهی از جسم و احساسمان) و انتخاب عاقلانه، به آن نیاز داریم. یاد گرفته‌ام که پذیرش، لزوماً دوست داشتن نیست، معنای پذیرش این است که بدانم چه چیزی مربوط به من نیست و من نمی‌توانم با قدرت ارائه خودم تغییرش دهم.

به عنوان فردی که اغلب عاجز است، لازم نیست در امواج خشونت‌ناکی که گاهی به زندگی من و دیگران هجوم می‌آورد غرق شوم. می‌توانم یاد بگیرم به همراه شرایطی که برایم پیش می‌آید حرکت کنم و از آنها به سلامت عبور کنم. می‌توانم از نیرویی بزرگتر از خودم که مهربان و مراقب همه چیز است

## دفعه بعد که در شهر هستید ...

جایی که من زندگی می‌کنم حدود سه ساعت تا لس‌آنجلس فاصله دارد. وقتی در مقاله/ارتباط/آر‌مش‌بخش درخواست داوطلب را دیدم به این فکر افتادم که از دفتر خدمات جهانی که در حومه شهر لس‌آنجلس است دیدن کنم. به [WSO@Nar](mailto:WSO@Nar) و [Anon.org](mailto:Anon.org) ایمیل زدم و گفتم که در آینده به اطرف تورنتو سفر خواهم کرد و اگر مایل باشند، با آنها همکاری می‌کنم. پاسخ خوشایندی دریافت کردم و با هم روز و ساعت قرار را مشخص کردیم.

وقتی به آنجا رسیدم به داوطلبان و کارکنان دفتر خدمات جهانی (WSO) معرفی شدم و گشتی در دفتر زدیم و فهمیدم چطور اولین کارم را در آن روز



انجام دهم. من پمفلت‌ها و کتابچه‌ها را می‌شمردم و به دسته‌های ده‌تایی تقسیم می‌کردم و کارت‌های خواندنی را در روکش لمینیتی قرار می‌دادم.

در مدتی که آنجا بودم، توانستم با برخی از خدمتگزاران داوطلب و کارکنان WSO صحبت کنم. همچنین با وجود تعداد کم‌شان شاهد تعهد آنها در پاسخ‌گویی به کلیه تماس‌های تلفنی بودم.

اگر توانستید از کالیفرنیا جنوبی بازدید کنید، امیدوارم وقت داشته باشید چند ساعتی داوطلبانه در WSO خدمت کنید.

پارک‌های تفریحی تا پاسی از شب باز هستند و رستوران‌ها تا آخر شب شام می‌دهند. پس درباره کمک به WSO هنگام صبح یا بعدازظهر فکر کنید. یک ایمیل به آنها بزنید و قرار ملاقات بگذارید. حتی یک همکاری کوتاه کمک بزرگی به انجمن است.

## مشارکت اعضا



### طبق سنت صحبت کردن

که همانا بهبودی از تأثیرات آسیب‌زا و ماندگار اعتیاد عزیزمان است، منحرف نسازد. سنت‌ها مرا از افراد خیری که حتی قبل از اینکه تشخیص دهم به آنها نیاز دارم، فکر می‌کردند آنها بهتر می‌دانند که من در هر موقعیتی چگونه پیش بروم، مصون نگه داشت.

ما در ناراران بسیاری از تجربیات مشابه زندگی‌مان را که نتیجه اعتیاد است مشارکت می‌کنیم. ما اعضای گمنامی هستیم که با ثروت تجربه زندگی به ناراران می‌آییم. پیش از اعتیاد، تجربیات خوب و بد ما به شکل‌گیری شخصیت ما کمک کرد. با کارکرد قدم‌ها نقاط ضعف و قوت شخصیتی‌مان را کشف می‌کنیم. سپس پیش می‌رویم و با تمام توان خود، اصول ناراران را در زندگی جدید خود به کار می‌بریم. ما متخصص نیستیم. ما نصیحت یا گروه درمانی نمی‌کنیم. به روش ناراران، فروتنی را حفظ کنیم.

من دقیقاً تجربه زندگی تو را دارم و نقاط حساس تو همان است که من در قدم چهار خودم پیدا کردم. همه ما گمنام هستیم و هیچیک از ما کاملاً شبیه هم نیستیم. مدتی طول کشید تا بفهمم که سنت‌ها را خیلی پیش از شروع کارکرد قدم‌ها، گرفتن نخستین راهنما و ارتباط با سایرین، تجربه کرده بودم. نخستین تجربه باارزش من در ناراران، احساس امنیت یعنی احساس خوب امید دسته جمعی بود، چون همه ما با رعایت سنت‌ها به یک مسیر هدایت می‌شویم.

### نخستین تجربه باارزش من در ناراران، احساس امنیت یعنی احساس خوب امید دسته جمعی بود

چرخشی بودن خدمت روشن کرد که رهبران ما کارآمد هستند و بر ما «حکومت» نمی‌کنند. هدف ما روحانی باقی ماند و تنها مرجع نهایی، نیروی برتر انتخاب فردی بود. هیچ سیاست، مذهب، جنسیت یا مؤسسه خیریه‌ای مطرح نبود و همه در پشت در می‌ماند تا ما را از هدف اصلی و روحانی‌مان

مثل بسیاری از کسانی که به جلسات ناراران می‌آیند، من هم نمی‌دانستم آنجا چکار می‌کنم. فکر نمی‌کردم ناراران به درد من بخورد. الان که به آموخته‌هایم از ناراران گرانقدر نگاه می‌کنم، می‌بینم هنوز مطالب زیادی مانده که به خوبی یاد نگرفته‌ام.

حتی پیش از اینکه روش کنار آمدن با اعتیاد به روش ناراران را بپذیرم (که هیچ شباهتی به ذهنیات من نداشت)، سنت‌های برنامه را تجربه می‌کردم.

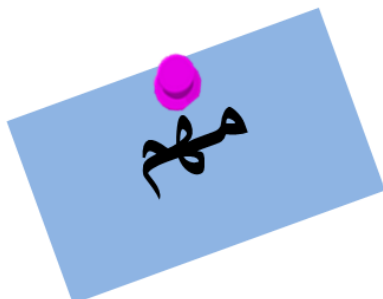
از لحظه‌ای که وارد ناراران شدم، شاهد بودم که از همه به یک شکل استقبال می‌کنند. سکوتی بود با ساختاری استوار، ولی سلسله مراتب و رده‌بندی نداشت. حضور همه افراد ارزشمند بود، از گرداننده گرفته تا مسئول تدارکات و عضوی که با پریشانی روی صندلی نشسته و تمایل داشت که به سبک ناراران بهبود یابد.

ساختار جلسه، گفتگوی دوطرفه را شدیداً منع می‌کرد. تجربه زیادی از گفتگوی دوطرفه با دوستان و اقوام خوش‌نیت داشتم که فایده‌ای نداشت، فقط سرخورده‌تر می‌شدم و اعتماد به نفسم کمتر می‌شد. گفتگوی دوطرفه می‌گوید که من می‌دانم مصلحت چیست (ما نصیحت نمی‌کنیم). همچنین گفتگوی دوطرفه می‌گوید

### یادآوری!

#### فهرست ارسال خبرنامه

پیرو مفهوم ۱۱ ناراران که می‌گوید: "خزانه ناراران باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و برای پیشبرد پیام رسانی که هدف اصلی ماست مورد استفاده قرار گیرد." کمیته خبرنامه خدمات جهانی، افرادی را که ۵ شماره متوالی خبرنامه ایمیل شده را باز نکرده باشند از لیست خود خارج خواهد کرد. این کار از ژانویه ۲۰۲۰ شروع خواهد شد. گیرندگان خبرنامه، بدون اطلاع قبلی حذف خواهند شد و اگر بخواهند باز هم خبرنامه به آنها ایمیل شود باید دوباره ثبت‌نام کنند. اگر سؤال یا مسئله‌ای دارید با کمیته خبرنامه خدمات جهانی به آدرس: [newsletter@nar-anon.org](mailto:newsletter@nar-anon.org) تماس بگیرید.



## مشارکت اعضا



### نگه داشتن اسباب‌بازی‌ها

- اغلب از خودم می‌پرسم چطور می‌توانیم خدمتگزاران را بهتر حفظ کنیم. معتقدم با انجام سنت‌ها و مفاهیم نارنان می‌توانیم این کار را انجام دهیم. قطعاً اشتباه و اختلاف نظرهایی خواهیم داشت و نحوه مدیریت این اشتباهات و اختلافات تعیین می‌کند که آیا خدمتگزاران صادق را حفظ می‌کنیم یا نه.
- آیا قادریم به حرف مخالفان خود گوش دهیم و حرف‌های واقعی آنها را بشنویم؟
- آیا می‌توانیم آرام باشیم و برای درک بهتر نقطه نظرشان، از آنها سؤال کنیم؟ یا دیگر گوش نمی‌دهیم و منتظر می‌شویم تا نظر آنها را رد کنیم؟
- گوش دادن این نیست که منتظر مشارکت خودمان بمانیم.
- آیا می‌توانیم از نشریات برای حل مشکلاتمان استفاده کنیم؟
- آیا واقعاً می‌توانیم اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم؟ آیا فکر می‌کنیم همیشه حق با ماست و ما بهتر می‌دانیم صلاح گروه، منطقه، کمیته، اعضای خانواده، همکاران و غریبه‌ای که آن بیرون راه می‌رود در چیست؟
- آیا تمایل داریم دست از «من» برداریم و «ما» شویم؟ آیا بحث و گفتگو می‌کنیم و وجدان گروه می‌گیریم؟
- وقتی می‌بینیم گروه، ناحیه یا منطقه با خدمتگزار صادقی بد رفتاری می‌کند آیا فقط نگاه می‌کنیم و حرفی نمی‌زنیم و از جنجال پرهیز می‌کنیم چون بی‌پرده حرف زدن سخت‌تر است؟
- آیا در کمیته‌ای بوده‌ایم که به شیوه ما عمل نکند و تصمیم بگیریم از آن خارج شویم، اسباب‌بازی‌هایمان را برداریم و به خانه برویم؟
- آیا درک می‌کردیم چرا رأی نیاوردیم؟

### تشویق گروه‌های جدید

کارهایی را که برای راه‌اندازی یک گروه جدید که اکنون گروه خانگی من است، انجام دادم به خاطر می‌آورم. در ابتدا وقتی تازه‌واردین می‌دیدند که من تنها در جلسه نشسته‌ام، دشوار بود که درک کنند نارنان در واقع یک سازمان جهانی است. مدتی طول کشید تا تازه‌واردین حقیقی به طور مستمر به جلسه بیایند. برای همین وقتی شنیدم یکی از اعضا، یک گروه جدید نارنان راه‌اندازی کرده است، داوطلب شدم ماهی یک‌بار از گروه جدید دیدن کنم. یک یا دو عضو بیشتر در جلسه به تازه‌واردین کمک می‌کند تا ظرفیت انجمن را ببینند. گاهی بزرگترین خدمت ما به یک گروه جدید، حضور در جلسات آنهاست.

### چیزهایی که یاد گرفته‌ام

- یاد گرفته‌ام که فقط چون کسی می‌گوید «کمکم کن» معنایش این نیست که کمک می‌خواهد.
- یاد گرفته‌ام که وقتی دوستان و خانواده به من می‌گویند باید «کمکم کن»، هنوز می‌توانم تصمیم بگیرم آیا واقعاً لازم است کمک کنم.



صفحه  
راهنما و  
رهجو



• آیا کسی از شما خواسته که راهنمای او شوید اما شما فکر کنید حائز شرایط نیستید؟

• آیا از پیدا کردن راهنما سر باز می‌زنید چون از تقاضا کردن می‌ترسید؟ خب بدانید که تنها نیستید!

این بخش جدید است و طرح‌ریزی شده تا برای ارتباط خاصی که ما به آن رابطه راهنما و رهجو می‌گوییم، دیدگاهی ارائه دهد. به شما فرصتی می‌دهد تا از راهنماها و رهجویان دیگر تجربیاتی بدست بیاورید و تجربیات خود را در این زمینه مشارکت کنید. نوشته‌های خود را به [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org) ارسال کنید و این صفحه را در شماره‌های جدید «ارتباط آرامش‌بخش» بخوانید.

## معجزه رابطه راهنما و رهجو

شنیده‌ام که اعضا می‌گویند حتی پس از تمام کارکرد قدم‌ها، نتوانستند راهنما شوند ولی بعدها وقتی یک نفر از آنها درخواست کرده، جواب مثبت داده‌اند! آنها متوجه نبودند که می‌توانند راهنما شوند. گاهی تا از ما درخواست نشود، نمی‌دانیم آماده‌ایم که راهنما شویم. رابطه با یک عضو دیگر شکوفا می‌شود و به آسانی، دوستی به راهنمایی تبدیل می‌شود. نحوه راهنمایی ما، به رهجو و موقعیت‌های فعلی او بستگی دارد. گاهی رهجو تازه‌واردی است که در بحران قرار دارد. گاه یک عضو

قدیمی است که هرگز قدم کار نکرده است. برخی از رهجوها دوست ندارند بنویسند، برخی کمرو هستند، بعضی دوست ندارند مشارکت کنند، بعضی نسبت به بقیه وقت بیشتری نیاز دارند و برخی با مفهوم نیروی برتر مشکل دارند.

می‌گذارند که برای خودشان کارایی داشته است و عده‌ای از رهجو می‌خواهند پس از پایان قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم را کار کنند. یقیناً لازم نیست راهنماها جواب همه چیز را بدانند، بنابراین بخش بزرگی از راهنمایی، گوش دادن و مشارکت تجربیات خودمان است. ارتباط هر راهنما و رهجو منحصر به فرد است و به هر دو طرف، فرصت رشد می‌دهد. بهترین شکل بهبودی، معجزه رابطه راهنما و رهجو است!

هر راهنما روش خاص خود را دارد. برخی از رهجو می‌خواهند که خدمت کند، برخی از رهجو مکالمات تلفنی، تماس روزانه یا هفتگی می‌خواهند، عده‌ای اینها را به رهجو واگذار می‌کنند، برخی از رهجو می‌پرسند این رابطه چقدر مؤثر است، بعضی‌ها حد و مرزهایی

## روش راهنمایی من

راهنمایی، یک مسئولیت بزرگ و دوطرفه است و کمک به کسانی است که روی قدم‌ها و برنامه خود کار می‌کنند. امید است وقتی رهجوها کارکرد قدم‌ها را تمام می‌کنند، در میان آشنفگی‌های اعتیاد به پذیرش، صلح، آرامش، بخشش و درک رسیده باشند. وقتی کسی از من می‌خواهد راهنمایش شوم، پس از گفتگوی اولیه، ملاحظات زیادی را در نظر می‌گیرم. مهمترین آنها این است که آیا

او تازه‌وارد است یا نه. این کار به من کمک می‌کند تا تصمیم بگیرم که چگونه پیش بروم. بعضی از سؤالاتی که مطرح می‌کنم:

- آیا به یک نیروی برتر اعتقاد دارید؟
- آرزو می‌کنید چه کاری انجام دهید؟
- آیا آماده هستید شروع کنید؟
- آیا تمایل دارید از من راهنمایی بگیرید؟
- چه مواقعی امکان ملاقات دارید؟

برای من اهمیت دارد که رهجو به من

اطمینان و اعتماد داشته باشد. من مقررات وضع نمی‌کنم و تقاضایی از رهجو ندارم. هر کس با سرعت خودش، قدم‌هایش را کار می‌کند. من سعادت همراهی با او را دارم و از این فرایند حمایت می‌کنم. با هر کار مؤثری همراهی می‌کنم، هر چند همراهی من بیشتر برای رهجویم مؤثر است. محدودیت زمانی، پاسخ‌های غلط و امتحان وجود ندارد.

### ارسال مقاله به خبرنگار

از مقاله تمام اعضای نارنان استقبال می‌شود. لطفاً در مقاله خود روی برنامه نارنان تمرکز کنید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارنان مشارکت کنید. مقاله خود را به آدرس: [newsletter@nar-anon.org](mailto:newsletter@nar-anon.org) ایمیل کنید. برای اینکه مقاله‌ای چاپ شود باید همراه با **فرم واگذاری حق چاپ** که امضا شده، ارسال گردد.

\*\*آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره بعدی: ۲۰ آوریل ۲۰۲۰ است.\*\*



## بخش کمیته‌ها



### کمیته نشریات

#### فهرست اولویت‌بندی نشریات بهبودی

ما به تجربه، نیرو و امید شما در به کارگیری ابزارهای برنامه نارانان نیاز داریم. فهرست اولویت‌بندی نشریات شامل یک کتاب از آثار گوناگون است. هنگامی که نوشته‌ها به اندازه کافی جمع شود، می‌توانیم کتاب دیگری شبیه کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید تهیه کنیم. برای مشارکت در این کتاب، مطلب شما باید بین ۳۵۰ تا ۵۰۰ کلمه باشد و در یک صفحه جای گیرد. نوشته شما باید شامل متن و مشارکت اعضا باشد و لطفاً نقل قول به کار نبرید. نوشته‌های بهبودی خود را همراه با یک فرم واگذاری حق چاپ که امضا شده به [litcom@nar-anon.org](mailto:litcom@nar-anon.org) ارسال کنید. لطفاً درخواست ما را با گروه‌ها، ناحیه و منطقه خود در میان بگذارید. مشتاق دریافت نوشته‌های شما هستیم.



### کمیته وبسایت

#### میزگرد وبسایت

کمیته وبسایت خدمات جهانی تصمیم دارد تا چهار بار در سال میزبان جلسه تلفنی اعضای نارانانی باشد که می‌خواهند درباره مدیریت وبسایت نارانان گفتگو کنند. ما تصمیم داریم نخستین جلسه تلفنی را شنبه ۴ آوریل ۲۰۲۰ در ساعت ۹ صبح به وقت EST (۶ صبح PST) (۱۷:۳۰ به وقت ایران) داشته باشیم. پیشنهاد می‌کنیم پس از آن، در نخستین شنبه هر فصل، (جولای، اکتبر، ژانویه و آوریل) جلسه تلفنی برگزار کنیم. مدت جلسات ۶۰ دقیقه خواهد بود.

اگر شما در یک وبسایت نارانان فعالیت دارید یا می‌خواهید فعالیت کنید و می‌خواهید در این جلسه تلفنی شرکت کنید، لطفاً نام، آدرس ایمیل و آدرس وبسایت نارانان URL(s) را که با آن کار می‌کنید به [WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org) ایمیل نمایید.



### کمیته اطلاع‌رسانی

میزگرد اطلاع‌رسانی در سال ۲۰۲۰ باز هم برگزار می‌شود.

میزگرد سه ماهه کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی از ژانویه ۲۰۱۹ شروع به کار کرد. این جلسات با استقبال خوب شرکت‌کنندگان از ایالات متحده و سایر کشورها روبرو شده است. ثابت شده است که این جلسات محل گفتگوی خوبی است برای استحکام ارتباطات، مشارکت نگرانی‌ها و سؤالات، یادگیری از یکدیگر درباره مسائل اطلاع‌رسانی و گاهی موضوعات دیگری که روی انجمن اثر می‌گذارد.

میزگرد بصورت اینترنتی از طریق خدمات رایگان ارتباط تلفنی برگزار می‌گردد. زیربنای تمام مباحث در مورد یک موضوع، افزایش درک و به کارگیری اصولی از نارانان است که به آن موضوع مرتبط می‌باشد.

میزگردهای اطلاع‌رسانی در سال ۲۰۲۰ ادامه می‌یابد و نخستین جلسه در دوم فوریه با تمرکز روی رسانه‌های اجتماعی برگزار شد. دومین جلسه، روز یکشنبه ۲۶ آوریل در ساعت ۱۲ ظهر به وقت (EST) برگزار خواهد شد. فضای میزگرد محدود است و اولویت شرکت با کسانی است که زودتر ثبت نام کنند. سؤال یا نگرانی دارید؟ موضوع یا پیشنهادی دارید؟ آیا می‌خواهید به میزگرد بپیوندید؟ برای ثبت نام در میزگرد بعدی، لطفاً به [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) ایمیل بزنید.

#### کتاب راهنمای اطلاع‌رسانی

خوشحال هستیم که کتاب راهنمای اطلاع‌رسانی را برای مرور و نظردهی اعضا ارائه می‌دهیم. طبق فرایند تهیه و تصویب مطالب و نشریات اطلاع‌رسانی و خدماتی جدید، هیات امنای خدمات جهانی (BOT) پیشنهادات و نظریات اعضا را به مدت حداقل دوازده ماه خواهد پذیرفت. لطفاً نظرات خود را به [BOT@nar-anon.org](mailto:BOT@nar-anon.org) ارسال کنید. این نمونه برای خرید در فروشگاه اینترنتی و جهت دانلود رایگان در صفحه نشریات خدماتی در دسترس خواهد بود.

لطفاً توجه کنید: مطالبی که برای مرور اعضا یا پیش‌نویس هستند نباید در وبسایت قرار گیرند. این اقلام برای مرور و نظردهی هستند و هنوز به تایید کنفرانس نرسیده‌اند. در صفحه اول آن پیشنهاداتی را ضمیمه کرده‌ایم که در مرور و نظردهی به شما کمک کند.

## رویدادهای آینده

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

### هفتمین همایش ساحل شرقی

در مسیر بهبودی

۲۰-۲۲ مارس ۲۰۲۰

Wyndam Philadelphia—Bucks County  
4700 Street Road  
Feasterville, PA 19053  
ecc7register@gmail.com

### کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۱-۴ ماه می ۲۰۲۰

Double Tree Torrance – South Bay  
21333 Hawthorne Boulevard  
Torrance, CA 90503  
wsconference@nar-anon.org

### منطقه کالیفرنیا مرکزی نارانان

ناراتون ۲۰۲۰

۲۰ سپتامبر ۲۰۲۰

St. Williams Catholic Church  
6410 Santa Lucia Rd,  
Atascadero, CA 93422

این تاریخ پادتون نره!

## فقط برای امروز

فقط برای امروز، می‌پذیرم که من فقط می‌توانم جواب سئوال‌های خودم را پیدا کنم و این کافی است. فقط برای امروز، از نیروی برترم سپاسگزارم که دانشی عطا کرد تا خودم را تغییر دهم. فقط برای امروز، به خاطر خواهم داشت که توانا کیست و من توانا نیستم. فقط برای امروز، قدم‌هایم را کار خواهم کرد، سهم خودم را انجام می‌دهم و صلح، حضور و قدرت نیروی برترم را تجربه می‌کنم. فقط برای امروز، می‌پذیرم که اشکالی ندارد من در آرامش باشم حتی اگر عزیزانم در آرامش نباشند. فقط برای امروز، به روش نارانان، فروتنی را حفظ می‌کنم.

## رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید صفحه‌ای در وبسایت نارانان وجود دارد که شما می‌توانید اطلاعات رویدادها را در آنجا مطرح کنید؟ برای دیدن لیست رویدادهای آینده به آدرس: <http://www.nar-anon.org/events> بروید و یا اگر کارت همایشی دارید که مایل به مشارکت آن هستید، آن را به صورت PDF به آدرس: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org) بفرستید.

صفحه  
آخر



به نارانان  
کمک کنید

## درخواست مالی

آیا می‌دانستید که خبرنامه ارتباط آرامش بخش به خاطر کمک‌های سخاوتمندانه خوانندگانی مثل شما به صورت اینترنتی به شما می‌رسد؟ هر بار که شماره جدیدی به صندوق پستی شما ارسال می‌شود، دفتر خدمات جهانی باید مبلغ اندکی را بابت آن بپردازد. با تعداد مشترکین بالغ بر ۵۰۰۰ عضو، این مبلغ اندک به زودی افزایش می‌یابد. لطفا همین امروز به WSO کمک کنید تا با کمک‌های مالی فردی یا گروهی شما، این خبرنامه را به دست شما برساند. هم اینک هدایای خود را با کلیک روی <https://nar-anon-webstore.myshopify.com/products/donat-to-nar-anon> ارسال کنید. حتی مبلغ اندک هم کمک می‌کند!



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
Phone: (310) 534-8188  
or (800) 477-6291

