

Поэма о душевном покое

Они собираются вечером,
Приходя со своими разными, пестрыми жизнями,
Но всех объединяет готовность принять мысль,
Что в жизни столько же боли и неопределенности,
Сколько в ней радости и довольства.

Они собираются вечером
И сидят – иногда в тишине.
Каждый в мыслях, которые пришли в
Тот день,
Ту неделю,
Тот год.
Они погружены в размышления,
Но остаются в контакте
друг с другом.



Они собираются вечером
И сидят, как будто вокруг теплого света костра.
Их высказывания в темноте подобны горячему,
Которое подливают в огонь, колеблющееся пламя держит
Волков сомнения, отчаяния и боли на расстоянии,
Давая передышку от жизни,
Пусть даже только на этот вечер.
А вместе с ней возможность чего-то прекрасного,
Что еще не свершилось и о чем даже еще не
подумалось.

В этом выпуске:

Готов ли я к трезвости?	2
Свобода. Кто тебя сюда привел?	3
Выбор. Жертвы или добровольцы?	4
Страница о наставничестве. Шаги: с Четвертого по Седьмой	5, 6
Уголок комитета	7
События	8



О высказываниях

Наша программа использует привлекательность, а не пропаганду. Иногда во время неловкого молчания между высказываниями ведущий собрания группы может попытаться приласкать собравшихся к участию. Это вместо того, чтобы в этот момент препоручить Высшей Силе: «Позволить событиям идти своим чередом и препоручить Богу»?

Тишина дает членам группы возможность подумать и прислушаться к тому тихому голосу, который побуждает их делиться. Именно в этой тишине нами движет Высшая Сила.

Кто оплачивает счета?

Когда моя группа закрылась из-за режима самоизоляции, я адаптировался и погрузился в виртуальные собрания. Вместо того, чтобы класть деньги в корзинку каждую неделю, я выхожу в интернет и делаю вклад во Всемирный офис обслуживания Нар-Анона. Вместо того, чтобы платить за аренду помещения, я плачу за услугу онлайн-собрания. Но следую ли я нашей Одиннадцатой Концепции: «Средства Нар-Анона используются для нашей основной цели – нести весть – и должны расходоваться ответственно»?

Когда мы используем средства группы для групповых целей, мы укрепляем единство. Когда я использую свои деньги, чтобы помочь, я близок к тому, чтобы пособничать. В настоящий момент у меня нет ответов на все вопросы, но я почему-то считаю, что оплата услуг телеконференции должна быть групповой деятельностью. В конце концов, как могла собраться группа, если бы я не мог присутствовать? Я планирую заручиться поддержкой других членов группы, объединить наши деньги, чтобы купить лицензию на телеконференцию от имени нашей группы, и поделиться доступом к этой учетной записи с другими членами. Это не моя группа, это группа Нар-Анона, которую я посещаю.





Члены
Нар-Анона
делятся

Готов ли я к трезвости?

Как и многие другие, я впервые пришла в Нар-Анон, чтобы обрести трезвость и выздоровление для своих близких. Моя свекровь однажды сказала мне, что нужно было извлечь уроки, до того, как это могло произойти. Конечно, моей реакцией на это был гнев, негодование, раздражение. Что она понимала? Зачем мне нужно извлекать уроки, какие уроки? У меня не было никаких проблем, я не была наркоманкой, не лгала, не жульничала и не воровала, и я считала себя очень ответственным человеком. Я была самой нормальной в этом доме. Вокруг меня были члены семьи и один особенный друг, у которого были проблемы с зависимостью. Я была занята, пытаюсь показать им всем, насколько им нужны трезвость и выздоровление. У меня не было времени на уроки! Как долго, думала я, это будет продолжаться? Как долго мне придется посещать эти собрания?

Теперь, когда прошло много лет в программе, я могу оглянуться назад и увидеть, что в начале моего выздоровления я ни в малейшей степени не была готова к трезвости и выздоровлению в моей жизни. Приступая к программе, многие из нас хотят, чтобы наши наркоманы немедленно стали чистыми, а мы вернулись к своей обычной жизни и жили долго и счастливо.

Если бы жизнь сложилась так, как я ее планировала, я все еще была бы тем же обиженным, злым и раздраженным человеком, пытающимся исправить их всех и наставляющим, как им жить в выздоровлении. Когда любимый

человек начинает посещать свои группы и работать над своим собственным выздоровлением, разве мы сразу обнаруживаем, что мы больше не беспокоимся, начинаем доверять или перестаем пособничать? Для меня все было наоборот. Я еще больше волновалась, не доверяла и продолжала пособничать.

Итак, что нам делать, пока мы готовимся к их трезвости? Думаем ли мы, что можем перестать посещать свои группы, если они чистые и трезвые? Это конец или новое начало? Я обнаружила, что работа по Шагам,



изучение Традиций и выполнение служений научили меня тому, что это программа выздоровления на всю жизнь. Мне были нужны инструменты Нар-Анона, чтобы жить трезво так же, как я жила и с употребляющим наркоманом. Когда кто-то выздоравливает, это не означает, что он меняется за ночь; разве мы выздоравливаем в одночасье? Что говорится в Голубом буклете Нар-Анона: «Медленно формируются новые личности»? Что было бы с моей трезвостью, если бы я не осталась в Нар-Аноне? Была бы я готова к этому? Я благодарна, что продолжаю ходить на собрания.

Сильные стороны: от А до Я

На недавнем собрании группы Нар-Анона участница поделилась идеей, которую она использует во время медитативных прогулок: «таких тихих полчаса в одиночестве». Она проходит по порядку алфавит от А до Я, вдыхая силу в каждую букву. Я сразу подумала: «Какая хорошая идея!»

Многие из нас пострадали от наркомании, и иногда мы оказывались ниже плинтуса. Пришло время взглянуть на свои сильные стороны и научиться использовать их. Сейчас особенно важно сосредоточиться на наших сильных сторонах.

Я попробовала и получила удовольствие от процесса. Некоторые буквы были легче, чем другие. Некоторые были просто тяжелыми. Я поняла, что эта идея даже лучше, чем казалось на первый взгляд. Это помогло мне сосредоточиться; успокоило мой разум. Помогло мне найти баланс.

Попытайтесь. Перечислите алфавит по порядку на бумаге и подумайте о своих сильных сторонах. Одно слово или короткая фраза. Удивительная. Прекрасная. Заботливая. Ты можешь это сделать! Прыгайте по алфавиту и получайте удовольствие от слов, которые вы придумали. Затем попросите близкого человека или друга составить список ваших сильных сторон и предложите составить список для них. Передайте им список.

Я собираюсь делать это регулярно и с другими. Сильные стороны: от А до Я.

Вещи, которые я узнал

- Я понял, что, если кто-то говорит «помоги мне», это не означает, что они действительно хотят помощи.
- Я понял, что, когда друзья и семья говорят мне, что я должен «помогать», я все еще могу решить, должен ли я это делать.

Члены
Нар-Анона
делятся



Свобода

Раньше я воспринимала свободу как должное. Она была незримой и всеобъемлющей. Поэтому я даже не замечала ее.

А затем случилась травма, и наступил хаос. Я была сбита с толку и теряла почву под ногами. Была обескуражена и теряла связь с известной мне реальностью. И в то же самое время застыла будто вошла в ступор. Я держалась за свои старые привычки и так называемое умение владеть собой. Самым частым моим состоянием была невыносимая грусть, если не сказать откровенная депрессия, огромная ярость и безжалостный стыд, ведущие к полной изоляции. Я объедалась, принимала обезболивающие, страдала от бессонницы и не занималась спортом. По сути, я была не в порядке.

Все изменилось, когда я нашла Нар-Анон. Конечно, выработанное за прежнюю жизнь поведение не исчезло в одночасье. Но уже на первом собрании я поняла, что нашла «своих людей». Они были

приветливы и готовы выслушать мою историю, даже когда я не была готова полностью принять правду жизни.

Теперь, спустя пять лет в содружестве, я осознаю те многие свободы, которые игнорировала и не принимала во внимание:

- Я свободна освободиться от власти негатива. Да, у меня много недостатков характера, но мне не обязательно пребывать в них. Я могу признавать их, молиться и постепенно отпускать их, поэтому меня не останавливают обида, нетерпение, навязчивые мысли, перфекционизм и т.д., можно перечислять бесконечно! Я могу предпринять соответствующие действия с учетом обстоятельств, а затем двигаться дальше.
- Я свободна не только слушать и учиться, но и слышать свой собственный голос и быть действительно услышанной людьми, которые меня понимают. Мне не нужно доказывать свою точку зрения или убеждать кого-либо в том, что

подходит мне. Мне не нужно соглашаться делать то, чего я не хочу, или объяснять причины своих решений. Я имею право выбирать «быть собой», осознавать, что надо быть внимательной к своим мыслям и поступкам и не стараться оправдывать чьи-то ожидания.

- Я свободна жить с большей легкостью! Если я захочу, я могу избавиться от ненужных тревог или сожалений. Я могу исправить ситуацию, когда требуется, и нести ответственность по всем вопросам. Я могу служить другим. Я могу любить, смеяться и веселиться в этой единственной жизни, которая мне дана. Другими словами, я могу делать то, что приносит мне радость! По сути, опыт научил меня, что у меня есть свобода быть лучшим человеком, которым я могу быть, имея надежду, веру и сочувствие. Я могу изменяться, открыто глядя в будущее с любопытством и волнением. Я наслаждаюсь и дорожу этим духовным путешествием!

Кто вас сюда привел?

Я посещала разные собрания, которые начинались с того, что всех просят назвать свое имя и свою принадлежность к человеку, который привел их сюда. Суд назначил моему любимому лечению. Когда мы приехали, в приемной нас спросили: «Кто вас сюда привел?» Им нужна была моя контактная информация. Позже в тот же день я поехала на собрание группы Нар-Анона, и когда вошла, кто-то спросил меня: «Кто вас сюда привел?» Я объяснила, что приехала сама. Да, я вела машину. Да, это я сидела за рулем, но мой разум

кружился в безумии. Кто меня сюда привел? Я сама привожу себя на собрание группы Нар-Анона, потому что это то место, где мне нужно быть. Сосредоточены ли мы на своем выздоровлении, когда просим членов группы рассказать о своем любимом человеке, имеющем зависимость? В Нар-Аноне я узнала, что выздоровление моего близкого не зависит от меня. Мне не нужно знать об отношениях, видах наркотиков или статусе выздоровления любимого человека.

Представление статей в информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточивайтесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой. Присылайте статьи по адресу: newsletters@nar-anon.org. Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной формой разрешения на публикацию – [Copyright Release Form](#)

****Дата представления статей
для следующего выпуска: 20
октября 2020 г.****



Члены
Нар-Анона
делятся

Выбор

Каждый шаг моего сына к наркомании приносил с собой новые страхи и заботы. Когда он жил на улице, я боялась, что он умрет. Когда он согласился пройти лечение по детоксикации, я волновалась, что он не пойдет на реабилитацию. Когда он пошел на реабилитацию, я боялась, что он уйдет. А когда он закончил лечение, я боялась, что у него будет рецидив. Казалось, что бы он ни делал, я волновалась. Я чувствовала себя хомяком, бегающим по колесу отчаяния, обреченным на жизнь, полную страха, беспокойства и тревог. Чем больше я волновалась, тем быстрее вращалось колесо. Чем быстрее вращалось колесо, тем больше я волновалась.

В то время я была новичком в программе, но вскоре поняла, что что-то нужно изменить, иначе я проведу остаток своей жизни, катаясь на колесе неуправляемости. Я посетила все собрания групп Нар-Анона, которые только могла. Я слушала и

училась. Я ежедневно читаю ДОСН. Я взяла служения. Я работала по Шагам и нашла наставника, который мне помог. С работой по Шагам пришло новое понимание и отношение с моей Высшей Силой.

Когда я признала и приняла свое бессилие перед наркоманией моего сына, начало расти чувство доверия и надежды к Высшей Силе. Когда я капитулировала и перестала пытаться изменить наркомана, мой страх начал уменьшаться. В конце концов, колесо для хомяка замедлило вращение настолько, что я смогла сойти с него. Страх, который когда-то управлял моим сердцем, превратился в веру в Высшую Силу. Постепенно происходили изменения, и появлялся новый человек. Моя «ложная надежда, сосредоточенная на себе», превратилась в «настоящую надежду, сосредоточенную на Боге».

Я поняла. У меня был выбор!

Выздоровление моего сына могло бы

наполнить меня беспокойством, страхом и тревогой. Но благодаря работе по программе Нар-Анона и веры в Высшую Силу я смогла вместо этого выбрать душевный покой. Я преисполнилась желанием принять жизнь, такой какая она есть, независимо от выбора, который мой сын сделает или не сделает.

Иногда меня спрашивают, почему я все еще хожу на собрания. В конце концов, мой сын давно выздоравливает, и, похоже, нет причин мне продолжать посещать собрания групп Нар-Анона. Но я знаю, что зависимость — это навсегда, и я навсегда останусь матерью наркомана. Я ничего не могу сделать, чтобы это изменить. Колесо для хомяка навсегда останется в клетке. Теперь я знаю, что у меня есть выбор. Я не жертва. Я могу выбрать либо жить в страхе, либо перестать управлять и жить в душевном покое.

Я выбираю душевный покой!

Жертвы или добровольцы?

«В семейной болезни наркомании нет жертв, только добровольцы». В первый раз, когда я услышал это на собрании, я задумался и начал понимать, что добровольно принимаю на себя большую часть боли и разочарований, которые приходят с любовью к наркоману. Это был разрушительный образец моих отношений. Это также подорвало мою самооценку. Например, хотя меня никто не просил о помощи, я пытался вылечить своих наркоманов. Я изучал программы реабилитации и звонил им, чтобы узнать, есть ли в них место для моего наркомана. Если сотрудник реабилитационного центра не желал говорить со мной, потому что я не был потенциальным клиентом, я звонил,

когда со мной был мой любимый наркоман, и передавал ему телефон, как только на линии был нужный человек.

После выхода наркомана из реабилитационного центра, я исследовал места собраний групп Анонимных Наркоманов и говорил, куда и когда пойти. Я мог даже сказать: «Давай выйдем за мороженым, гамбургером, перекусить», и после того, как мы были там, намекнуть: «Так случилось, что мы оказались рядом с этой группой. Почему бы мне не подбросить тебя туда...»

Я ожидал, что реабилитационный центр «его исправит». Когда все мои усилия потерпели неудачу (конечно!),

я злился и расстраивался из-за того, что зависимый любимый не был мне благодарен и не стал лучше. «После всего, что я для него сделал!» «Неужели у него хватает смелости!» «Он меня совсем не ценит!» Но на самом деле я добровольно вызвался участвовать в семейной болезни наркомании, но при этом считал себя жертвой.

Всегда после разговора со своим наставником, который направляет меня, я понимаю, что только я сам могу удержаться от того, чтобы предлагать свои услуги, я, наконец, научился останавливаться и думать, прежде чем добровольно готовить собственное разочарование.

Страница о наставничестве



Эта новая рубрика создана для того, чтобы рассказывать о тех особенных отношениях, которые называются наставничеством. Здесь мы сможем поделиться опытом наставничества и познакомиться с опытом других наставников и подопечных. Пожалуйста, отправляйте свои записи на электронную почту newsletters@nar-anon.org и читайте эту страницу в каждом новом выпуске «Обрести душевный покой».

Магия наставничества

Свобода – это результат работы по Шагам с Четвертого по Девятый. Четвертый Шаг раскрывает информацию, необходимую для работы по другим Шагам. Когда мы обстоятельно пишем Четвертый Шаг, то обнаруживаем наши недостатки характера, вред, который мы причинили, и получаем готовность исправить свое прошлое. После

инвентаризации у нас есть список недостатков, которые мы будем использовать при работе по Шестому и Седьмому Шагу. У нас также есть список людей, которым мы причинили вред. Четвертый Шаг – это суть Шагов действий. Таким образом мы собираем информацию, необходимую для выполнения остальных Шагов. Ниже приведен один из примеров выполнения этих Шагов.

Как работать по Шагам... продолжение (начало смотрите выпуск за июнь 2020 г.)

Четвертый Шаг:

Глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.

Четвертый Шаг – это наша возможность признать свое прошлое и очистить его. С помощью Высшей Силы и наставника мы обнаруживаем препятствия, которые отгораживали нас от Бога, самих себя и других людей.

В Четвертом Шаге проводится очищающая инвентаризация, прорабатываются обиды, страхи, взаимоотношения, убеждения и т.д. Следующие предложения – это всего лишь начало.

ДЕЙСТВИЕ:

- Девизы: «Многое откроется» и «Оставайся открытым».
- Молитва: Начните Четвертый Шаг с написания личной молитвы или письма с обязательством завершить эти Шаги. Читайте молитву или письмо каждый раз, когда садитесь писать свою инвентаризацию. Помните, Бог может сделать для нас то, что мы не можем сделать сами.
- Инвентаризация взаимоотношений: Начните с составления списка наших самых близких родственников. Для описания взаимоотношений с каждым из них ответьте на следующие вопросы, записывая по одной странице на каждый вопрос:

* Что мне не нравится в этих взаимоотношениях?

* Что мне нравится?

* Что бы я изменил?

* Что я могу сделать, чтобы улучшить взаимоотношения?

После инвентаризации мы просим Бога помочь нам изменить отношения так, как нам бы хотелось их видеть. Мы напоминаем себе, что достаточно одного человека, чтобы изменить отношения. Мы просим Бога позволить нам быть тем, кто меняется.

• Очищающая инвентаризация: Очищающая инвентаризация – это то, что освобождает нас от бремени стыда, вины и переживаний прошлого. Мы больше не держим зла на то, что оставалось с нами на протяжении многих лет.

* Напишите список секретов, которые храните, воспоминаний, которые вас гнетут, стыда, который испытываете, угрызений совести и сожалений, которые у вас есть.

Пятый Шаг:

Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших ошибок.

Если мы глубоко и бесстрашно исследовали себя, нам есть чем поделиться с Богом, другим человеком и с собой. Пятый Шаг – это продолжение нашего пути к смирению. Признание наших недостатков и ошибок – шаг к свободе.

Продолжение на стр. 6 ...

Подписка на электронные версии информационного бюллетеня

Бесплатная подписка на электронные версии «Обрести душевный покой»
На сегодняшний день подписались более 5000 членов Нар-Анона!



...продолжение со страницы 5

Магия наставничества. Как работать по Шагам

ДЕЙСТВИЕ:

- Назначьте время для встречи со своим наставником. Будьте готовы к долгому разговору.
- Начните с молитвы, приглашая Бога присоединиться к Пятому Шагу. Оставьте пустой стул на виду, чтобы напомнить себе, что Бог с вами.
- Имейте под рукой ручку и бумагу, чтобы перечислить свои недостатки, когда мы их признаем.
- Простите себя и других, если необходимо.
- Ведите список людей, которым мы должны возместить ущерб.

Деля Пятый Шаг, мы очищаем свое прошлое. Мы определяем, что стоит на нашем пути к радости, миру, доверию, вере, любви, здоровым отношениям и самоуважению. Мы начинаем понимать, что возможен другой образ жизни.

Шестой Шаг:

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов нашего характера.

Признание перед Богом, собой и другим человеком истинной природы наших ошибок готовит нас к Шестому Шагу. Проведение инвентаризации и рассказ о ней другому человеку открывает нам глаза на то, как именно недостатки нашего характера вредят другим и нам самим. Если мы для своей защиты, удовольствия, либо из страха отпустить цепляемся за свои недостатки, то для завершения Шестого Шага необходимы дополнительные действия.

ДЕЙСТВИЕ:

- **Девиз:** Готовность без действия – это не готовность.
- **Молитва:** Бог в конечном итоге устранил наши недостатки. Если мы не готовы, мы просим Бога помочь нам. Мы молимся примерно так, пока у нас не появится желание перейти к Седьмому Шагу: «Высшая Сила, у меня нет готовности избавиться от ... (назовите дефект). Помогите мне узнать, что мешает мне стать полностью готовым».
- **Ежедневное осознание:** В дополнение к молитве, если мы не преисполнились готовностью, мы ежедневно заполняем учетный лист дефектов и каждую неделю делимся им с нашим наставником, пока не преисполнимся готовностью.
 - * Сколько раз сегодня я проявил ... (назовите дефект)?
 - * Каков был результат?
 - * Пострадал ли кто-то? Как?
 - * Готов ли я, или мне нужны еще доказательства?

Седьмой Шаг:

Смирено просил Его исправить наши недостатки.

На первый взгляд Седьмой Шаг выглядит просто. Просим Высшую Силу, как мы Ее понимаем, устранить наши недостатки. Понял! Как и все Шаги, Седьмой Шаг – это ежедневная практика. Постоянное обращение к Богу с просьбой устранить наши недостатки укрепляет наш характер. По мере того, как мы меняемся, меняются и наши привычки, убеждения, идеи и то, как мы воспринимаем жизнь.

Пример молитвы Седьмого Шага

«Боже, я смиренно ищю Твою Силу, чтобы избавиться от всех недостатков характера, которые мешают мне быть полезным Тебе. Я знаю, что сам не могу этого сделать. Я искренне хочу быть другим человеком, тем, кем Ты хочешь меня видеть. Я готов и хочу измениться. Я молюсь о том, чтобы Ты избавил меня от всех моих недостатков, которые мешают мне служить Тебе. Дай мне силу жить каждый день по Твоей воле».

ДЕЙСТВИЕ:

- Напишите молитву Седьмого Шага.
- Успокойтесь и начните читать молитву Седьмого Шага. Повторяйте молитву, пока она не станет искренней, и вы ощутите ее сердцем. Переход от произнесения молитвы к ее смыслу может определить только молящийся. Продолжайте молиться до тех пор, пока это не произойдет.
- Перечислите свои недостатки и противоположные действия. Практикуйте девиз «Делай дела Бога, а не работу Бога». Наше дело по Седьмому Шагу – делать действия противоположенные недостаткам. Божья работа – устранить недостатки.

Недостаток	Противоположное действие
Попытки предотвратить плохое	Принятие, доверие, вера, «Дай событиям идти своим чередом и положишься на Бога»
Критическое отношение	Находить хорошее во всем, ободрение
Самодовольство или высокомерие	Смирение, единство, равенство, скромность
Постоянный контроль	Терпимость, автономия, смирение, доверие
Нечестность	Честность, доверительное отношение, открытость

Уголок Всемирного комитета обслуживания



Комитет по политике и руководящим принципам

Круглый стол по Двенадцати Традициям

Комитет по политике и руководящим принципам проводит круглый стол о важности применения Двенадцати Традиций Нар-Анона в группе и о том, как эти Традиции могут быть применены в нашей личной жизни.

Воскресенье, 18 октября 2020 г.

С 12:00 до 14:00 по восточноевропейскому времени,
с 9 до 11:00 по летнему тихоокеанскому времени.

Присоединяйтесь к нам для двухчасового онлайн-обсуждения в ZOOM (идентификатор ZOOM будет отправлен позже).

- Ваше участие очень важно, оно поможет сделать обмен опытом продуктивным, а результат – ценным для всех участников.
- Пожалуйста, отправляйте свои вопросы о Традициях по адресу pandg_roundtable@gmail.com до 1 октября 2020 года.

Круглый стол ограничен 100 участниками. Желательно, чтобы во время круглого стола у всех были в наличии РМО и РВО.

Комитет по информированию общественности (аутрич)



Расширьте работу по информированию общественности за пределы своего двора

Часто мы думаем об информировании общественности только в нашей географической местности. Мы обращаемся к врачам, лечебным центрам, школам и т. д. В нашем городе или соседнем районе. Необязательно останавливаться на достигнутом! В нынешних условиях, даже если проведение очных собраний, возможно, было приостановлено, многие местные группы проводят онлайн-собрания, чтобы члены Нар-Анона могли оставаться на связи и продолжать работать над своим выздоровлением.

Используйте эту возможность, чтобы расширить территорию деятельности по информированию общественности до ближайшего района. Убедитесь, что ваше сообщение содержит контактную информацию, по которой потенциальный член группы может узнать подробности о ее собраниях. Всегда придерживайтесь Одиннадцатой Традиции и сохраняйте анонимность всех членов, используя адрес электронной почты, который не



раскрывает анонимности членов группы. Рассмотрите возможность создания электронной почты группы.

Посетите страницу по информированию общественности (Outreach) по адресу www.nar-anon.org/outreach, чтобы скачать сопроводительные письма, брошюры и другие печатные ресурсы для поддержки вашей работы по информированию общественности в школах и университетах в вашем населенном пункте.

Комитет по сайту



Больше способов связи!

Всемирный комитет обслуживания по сайту сообщает, что теперь у членов Нар-Анона есть два новых способа связи:

- сайты онлайн-групп
- расписание собраний онлайн-групп.

Ссылки на эти сайты можно найти на сайте Всемирного обслуживания Нар-Анона, www.nar-anon.org в разделе «Новички» на странице «Другие сайты Нар-Анона» (“[Other Nar-Anon Sites](#)”). Появился новый раздел «Виртуальные сайты» (“[Virtual Sites](#)”). Этот раздел предназначен для сайтов групп, областей и регионов, которые могут помочь в поиске онлайн-собраний Нар-Анона. Если у вас есть такой сайт, сначала прочитайте Руководство по сайту и убедитесь, что ваш сайт соответствует принципам Нар-Анона. Затем используйте форму «Зарегистрируйте свой веб-сайт» (“[Register Your Website](#)”), чтобы сделать запрос во Всемирный комитет по сайту.

Расписание собраний можно добавить на страницу «Онлайн-собрание», которую можно найти в разделе «Новички» в меню сайта. Эта новая страница предназначена для групп, которые планируют проводить постоянные собрания только онлайн. Расписание групп, которые временно проводят онлайн собрания, и групп, которые просто добавляют опцию телеконференции к собраниям своей очной группы, по-прежнему размещается на странице «Найти собрание» для расписания собраний очных групп, и группы должны работать со своим регионом, чтобы публиковать информацию о том, как подключиться к ним онлайн. В расписании на странице «Онлайн-собрание» необходимо указать город и часовой пояс, чтобы члены Нар-Анона, проживающие в других часовых поясах, знали время проведения вашего собрания в их местном часовом поясе.

Укажите адрес электронной почты, чтобы другие члены могли запросить информацию, как подключиться онлайн к собранию вашей группы.

Продолжение на странице 8 ...

Ближайшие события

Кликните на заголовок события или перейдите на страницу событий ([Events page](#)) на сайте Всемирного обслуживания

[New York Region Video/Telecon](#)

In the Spirit of Co-operation

September 8, 2020

5 pm PDT, 8 pm EDT

Zoom 929-205-6099; ID 842 5964 2067

[30th Annual Southern California](#)

[Region Virtual Narathon](#)

September 12, 2020

Fear to Faith

For details, visit socal@nar-anon.org

[Nar-Anon Central California Region](#)

[2020 Narathon](#)

September 12, 2020

St. Williams Catholic Church

6410 Santa Lucia Rd,

Atascadero, CA 93422

...продолжение со страницы 7

Больше способов связи!

Пожалуйста, соблюдайте наши принципы: название группы не следует связывать со сторонними организациями и адрес электронной почты не должен совпадать с личными данными. Многие группы создают адреса электронной почты своей группы. Некоторые онлайн-группы настроили автоматические ответы на поступающие электронные письма, чтобы новички могли постоянно получать быстрые ответы.

Для того чтобы расписание собраний группы было добавлено на страницу «Онлайн-собрание», следует использовать кнопки «Заполните

[Quarterly Virtual Website](#)

[Roundtable](#)

October 3, 2020

6 am PDT, 9 am EDT, 2 pm GMT,

4 pm Moscow, 5:30 pm Tehran

Email WebCommittee@Nar-Anon.org

[The New York-New England 2020](#)

[Nar-Anon Virtual Convention](#)

October 10, 2020

Watch websites for updates:

www.naranonctma.org

www.nynaranon.org or

Email neregionnaranon@gmail.com

[NorCal Region Virtual Workshop](#)

[on Detachment](#)

You asked 4 it!

October 24, 2020

10 am PDT, 11 am MDT, 12 pm CDT,

1 pm EDT, 6:pm/18:00 GMT

By Zoom video teleconference

Email ConvCoord@naranonnorcal.org

новую форму для группы» или «Сообщите нам, что изменить» на странице «Найти собрание». Пожалуйста, используйте адрес электронной почты вместо почтового адреса, если ваша группа является онлайн-группой. Обратите внимание, что Всемирный офис обслуживания публикует только адреса электронной почты, не размещает другую информацию о подключении и обновляет только расписание групп, которые будут постоянно проводить собрания онлайн.

Поделитесь своими событиями

Знаете ли вы, что на сайте ВО Нар-Анона есть страница, где можно поделиться информацией о предстоящих событиях? Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в формате pdf на адрес: events@nar-anon.org.

Последняя
страница



Обращение!

Члены Нар-Анона могут вносить пожертвования во Всемирный офис обслуживания Нар-Анона онлайн. Для этого используйте кнопку «Поддержать Нар-Анон» внизу каждой страницы на сайте Всемирного обслуживания (ВО) Нар-Анона. Вы также можете перейти непосредственно в Интернет-магазин Нар-Анона и выбрать опцию «Пожертвования». Или вы можете опробовать новый значок «Пожертвования» на домашней странице Nar-Anon.org.

Пожалуйста, помните, что пожертвования принимаются только от членов Нар-Анона.



Nar-Anon Family Groups'

Nar-Anon World Service

Headquarters

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188

or (800) 477-6291

