



ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

Члены Нар-Анона делятся



МАРАФОН ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Новый день начинается, бегу марафон.
«Моя жизнь» имеет название он.

Поворотам крутым не видно конца,
Только рядом бегущих слышу сердца.

Не по карте мой пролегает путь –
Лишь честность подскажет, куда повернуть.

Свое новое «я» обретая в пути,
Продолжаю твердо вперед идти.

То в гору подъем, то спуск вниз,
Вспоминаю сразу любимый девиз:

«Только сегодня спокоен будь».
Вираз дает силу продолжить путь.

Иду на грозу, не впадая в стресс.
На спуске время расслабиться есть.

Коль ошибся, споткнулся – вставай и учись.
Контролируй себя день за днем, всю жизнь.

Загадки, зигзаги, что встретишь в пути –
Это новый урок, его надо пройти.

Доверяй Высшей Силе, на нее положишься,
Жить наполнено, радостно жить стремись.

Понимаю, не скорость, а молитва в пути
Мне поможет дистанцию эту пройти.

И с друзьями, что мне подарил Нар-Анон,
Продолжаю сегодня я свой марафон.

>> В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:



Марафон длиною в жизнь.....	1
Подними трубку телефона.....	2
Сосредоточиться на собственном выздоровлении.....	3
Выздоровление по-новому.....	4
Сопереживанию можно учиться — это работает, если работаешь ты!.....	4
Воодушевление.....	5
Мое первое очное собрание и конвенция.....	6-7
Уголок Всемирного комитета обслуживания... 	7
События.....	8
Обращение!.....	8

>> Подписка на электронные версии информационного бюллетеня



Чтобы подписаться на бесплатную электронную
версию «Обрести душевный покой» кликни [здесь](#)

или сканируй QR CODE



На сегодняшний день подписались более 5000
членов Нар-Анона!



ПОДНИМИ ТРУБКУ ТЕЛЕФОНА

Я возвращалась с работы домой, когда внезапно заметила своего сына. Предполагалось, что он в течение длительного срока будет находиться в городском реабилитационном центре. Однако он шел один под дождем, засунув руки глубоко в карманы, натянув на голову капюшон толстовки. Мое сердце замерло, едкий привкус страха подступил к горлу. Почему он оказался не там, где должен быть? Почему он здесь один? Куда он идет? Он сбежал? У меня стучало в висках; страх и беспокойство разрывали грудь.

Я решила остановиться и поговорить с ним. Я думаю, он был так же удивлен, увидев меня, как и я! Он сказал, что идет куда-то неподалеку для встречи со своим консультантом. Когда я спросила, можно ли его подвезти, он ответил, что ему не разрешено ездить. Мы попрощались и разошлись. Я хотела развернуться на следующем перекрестке, чтобы вернуться и проследить за ним. Неужели он действительно шел туда, куда сказал? Или он сбежал?

Я уехала, дрожа, и вынула список номеров телефонов, который мне дали на собрании группы. Я нерешительно набрала первый номер, ответа не было. Я вспомнила, что говорили на собрании, и набрала следующий номер, но услышала автоответчик. Наконец, с третьей попытки голос на другом конце линии сказал: «Привет». Я испытывала чувство вины, что навязываюсь и беспокою эту женщину. Сможет ли она хотя бы

вспомнить меня? Я была новичком и никогда раньше не обращалась за помощью. Она спросила меня, что случилось, и я объяснила свою панику и ужас от встречи с сыном. Она поняла. Она спросила, будет ли польза от слезки за ним? И предположила, что если он сбежал, то мне позвонили бы из реабилитационного центра. Я была вынуждена согласиться. Не стоило сомневаться или шпионить за ним.

Она спросила: «Что бы ты делала, если бы наркомания не была частью твоей жизни?»

Я задумалась на секунду и сказала, что пошла бы домой готовить ужин. «Что на ужин?» спросила она.

Итак, я поехала домой и стала готовить ужин. Я не узнавала, как там сын. Я не вернулась и не пошла за ним. Я не позволила страху и беспокойству повлиять на мой выбор.

Мой сын собирался сделать свой собственный выбор, хороший он был или плохой. Он собирался нести ответственность за последствия этих решений. Ему не нужно было, чтобы я говорила ему, что делать. Ему не нужно было выслушивать мои страхи. Он определенно не нуждался в том, чтобы я говорила, что не доверяю ему. Вместо этого я сняла трубку. Ощущая себя обузой и преодолевая неуверенность, я обратилась за помощью.

Прошло десять лет, а я до сих пор помню этот случай, как если бы он произошел вчера.

Я приготовила курицу и брокколи на ужин, а мой сын пошел на встречу с консультантом. Это может показаться неважным, но для меня это была огромная победа. В тот день я усвоила важный урок: «Отпусти и доверься Богу». До этого момента я все еще действовала, исходя из ошибочного чувства ответственности, что каким-то образом могу контролировать выбор сына. Я не стала контролировать тогда, и я не делаю этого сейчас. Однако, я могу контролировать собственный выбор. Решение пойти домой и приготовить ужин вместо того, чтобы играть в детектива и следить за сыном на расстоянии, было для меня огромной победой.

Я также научилась доверять членам моей группы, чьи имена были в телефонном списке. Я позволила себе высказать свои опасения, обратиться к их мудрости и их предложениям. После того первого телефонного звонка появилось чувство надежды. Я больше не была одинока. Человек на другом конце провода понял меня, как не многие смогли бы понять.

Возьми трубку.

Сделай звонок.

Ищи помощь.

Работай! Ты стоишь этого!

**>> Представление статей
в информационный
бюллетень**



****Последняя дата представления статей
для следующего выпуска: 31 января 2021 года**

Пожалуйста, поделитесь своим опытом, силой и надеждой с содружеством.

Присылайте статьи по адресу: newsletters@nar-anon.org.

Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной CopyrightReleaseForm



СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА СОБСТВЕННОМ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

В это утро я вышла в сад, чтобы проверить его состояние. Я гордилась буйным ростом и красотой сада – таким он стал благодаря моим усилиям, так как я занималась поливкой, удобряла, проявляла всяческую заботу о нем каждый день. В этом году я посадила очень крупные гладиолусы вдоль дома. И не могла дожидаться, когда они вырастут, станут высокими и распустятся прекрасными цветами в цветовой гамме, которую я выбрала: красные, желтые и оранжевые. Я возлагала большие надежды на сад в этом году.

Я посмотрела на зеленеющие ряды прямых высоких ростков гладиолусов и заметила один, который искривился и клонился в сторону. Я подумала, что помогу ему немного, просто выпрямлю так, чтобы он стоял прямо и ровно, как и все остальные. От моих попыток распрямить его, он тут же сломался у основания. Мое сердце сжалось, когда я осознала, что наделала. Мне казалось, что я выпрямляю его, а на самом деле мои усилия были слишком жесткими. Оказалось, что я причинила вред, а не помогла ему.

Когда я вернулась в дом, расстроенная от своего поступка, то вдруг подумала о нашем сыне-наркомане.

Многие годы наша семья страдала вместе с нашим сыном от его наркомании. Мы стали больны в попытках исправить его жизнь. Наш сын вырос в благополучном доме с хорошими родителями. Никто не знал, как и когда он пристрастился к наркотикам, так я думала, пока не попала в Нар-Анон.

До прихода в Нар-Анон мы пытались делать все, что знали. Мы испробовали все возможное, чтобы вылечить нашего сына. Инструменты программы Нар-Анона помогли нам ясно понять, в чем заключается наша проблема. Мы вовремя осознали, что проблема была не в нашем сыне, а в нас.

Эта проблема была не в том, виновата ли я в болезни наркомании или в его выборе пути выздоровления. Проблема была в том, что в наших реакциях и попытках помочь мы с мужем стали частью семейной болезни наркомании. Мы оказались бессильны, пытаюсь, как могли, исправить его.

Я бессильна. Эти слова самого Первого Шага программы сразу принесли мне чувство облегчения от боли, которую я испытывала, начиная работу по программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона.

Возвращаясь в своих мыслях о гладиолусе и к своей печали, я снова задумалась о сыне. Я видела, как он борется со своей болезнью даже в процессе выздоровления. Все было далеко не так идеально, как я воображала себе: и вот наступит момент его выздоровления. Ему приходится постоянно работать по переустройству своей жизни, нарушенной многими годами употребления.

Я мысленно сравнила его с гладиолусом. Этот цветок был не таким, как другие растения в ряду, он не рос прямо и не был высоким. И все же он был сильным, жизнеспособным, налит зеленью и рос несмотря на то, что его луковица была посажена боком.

Я знала, что со временем он, скорее всего, сам выпрямится в своем стремлении к солнцу. Как было бы прекрасно, если бы я оставила его в покое и не пыталась исправить.

Я пыталась подтолкнуть его в том направлении, в котором, по моему мнению, он должен развиваться просто потому, что он не соответствовал моим ожиданиям относительно того, каким следует быть гладиолусу в моем саду. И вот он обломился и оказался в моей руке.

Осознав свою ошибку слишком поздно, я слушаю, как моя Высшая Сила напоминает мне о сыне. Несмотря на мои попытки поверить, что для выздоровления он нуждается в моей помощи, я понимаю, что это не так. Я - бессильна.

Я бессильна перед его выбором, его жизнью и его выздоровлением. Когда я пытаюсь спасти, исправлять, контролировать, разрешать или определять, что идет не так и где нужна моя помощь, я причиняю вред.

Это еще раз напоминает мне о том, что это мне самой нужно выздоравливать. Хотя наш сын-наркоман не идеален, я тоже не идеальна.

Я ценю, что нашла в Нар-Аноне любовь и принятие, хотя сама понимаю, что мне необходимо выздоравливать. Я напоминаю себе об этом, когда даю сыну свободу взрослеть и выздоравливать без моих ожиданий, советов и вмешательств.

Только сегодня я попрошу Высшую Силу помочь мне оставаться на своем собственном пути, сосредоточиваясь на своем выздоровлении, а не на выздоровлении других. Я попрошу позволить мне предоставить другим свободно расти и выздоравливать своим собственным путем. Я попрошу позволить мне предложить им принятие и любовь по мере того, как они также растут, направляемые их Высшей Силой.

>> Только сегодня



> Только сегодня я попрошу Высшую Силу помочь мне оставаться на своем собственном пути, сосредоточиваясь только на своем собственном выздоровлении, а не на выздоровлении других.



ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПО-НОВОМУ

Я – благодарный член Нар-Анона с 2006 года. Недавно я узнала, что моя дочь опять сорвалась в своем выздоровлении после шести счастливых лет чистоты. Хотя я разочарована и впадаю в уныние от ее выбора, меня поддерживает наше содружество. Я рада, что продолжаю посещать собрания и работать над дефектами своего характера.

Я стараюсь жить по принципам нашей замечательной программы. Благодаря мудрости и поддержке, которую я нахожу в моем содружестве, я не буду беспокоиться о своей дочери, а я буду продолжать слушать, учиться и делать успехи в своем собственном выздоровлении.



СОПЕРЕЖИВАНИЮ МОЖНО УЧИТЬСЯ – ЭТО РАБОТАЕТ, ЕСЛИ РАБОТАЕШЬ ТЫ!

На сопереживание можно смотреть с разных точек зрения. Я пришла в Нар-Анон спустя годы с тех пор, как узнала о наркомании дочери. Я пришла на собрание группы в состоянии страха, отрицания своей проблемы, с непрощенной обидой, в жалости к себе и безнадежности.

Я гневалась на всех и вся – на семью, друзей, учителей, на город, на весь мир. Единственным исключением, на ком я не срывалась, был мой большой мягкий датский дог. Я не понимала, как это могло произойти. Моя любимая дочь была примерной девочкой — хорошее поведение, хорошая успеваемость, спортивные достижения, очаровательная улыбка. Наша семья была благополучной. Мы вместе обедали, вместе ходили в церковь и много говорили о вреде алкоголя и наркотиков. Как она смогла так поступить с собой? С нами?

Работая по программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона, я узнала, что сопереживание можно развивать в себе. Именно на наших собраниях я узнала, что наркомания – это болезнь, что моя дочь не собиралась становиться наркоманкой, что наркомания перевернула вверх дном не только мою, но и ее жизнь.

Так для меня открылась дверь, чтобы учиться сопереживанию. И как только эта дверь открылась, Двенадцать Шагов

и инструменты программы показали мне множество способов сопереживать.

Работая по Шагам, я узнала, что кажущиеся разными сопереживание дочери-наркоманке и сопереживание себе, тесно связаны друг с другом.

Работая по Двенадцати Шагам Нар-Анона, я узнала, что сопереживание можно развивать.

Я сопереживаю, когда принимаю наркоманию как болезнь, не обвиняю и не указываю, когда признаю внутреннюю борьбу своей наркоманки, когда не пособничаю, выстраиваю границы, слушаю истории выздоровления других наркоманов и, наконец, когда не теряю надежды.

Принятие проблемы наркомании, поиск понимания и поддержки у других, изменение своего отношения к проблеме, позитивное мышление, помощь и отстранение с любовью, а также участие в собраниях групп Нар-Анона – все это мое выражение сопереживания и сочувствия.

Тренируя сопереживание дочери-наркоманке и сопереживание себе, я обнаружила возникновение волнового эффекта, неизбежно приводящего к сопереживанию другим людям.

Одна из самых трудных проблем, с которой я столкнулась – это моя реакция на негативные слова людей о наркоманах, их бесцеремонные комментарии, непонимание проблемы, советы о контроле и т.д. Конечно, я не являюсь исключением, когда молча позволяю говорить такие вещи и сама при этом становлюсь злой, обиженной и даже ненавидящей. Но когда я возвращаюсь к принятию, что я не знаю всего о жизни этих людей и обстоятельствах, в следствие которых они пришли к такому мнению, когда я изменяю свое отношение к происходящему и принимаю ситуацию, то начинаю испытывать сопереживание.

Сопереживание – это то, что нужно развивать и лепить. Я благодарна за дары программы, за то, что она сделала со мной и для меня, изменив меня к лучшему.





ВООДУШЕВЛЕНИЕ

Когда я работаю по Шагам, в определенные моменты я нуждаюсь в поддержке. Как сейчас, например. Такие сложные моменты бывают у каждого на разных этапах.

В Первом Шаге **«Мы признали, что мы бессильны перед наркоманом и что наша жизнь стала неуправляемой»** меня охватил огромный, почти невыносимый приступ горя. Первый Шаг выявил мое отрицание, нечестность перед собой, подавленные чувства, мученичество, тщательно выстроенную, но не работающую защиту. Я едва могла выносить такой эмоциональный накал, мне стоило большого труда продолжать жить, это длилось неделями.

Работая по Третьему Шагу, **«Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем»**, я опять попала в темную полосу. Снова горе, боль, страх. Я активно избавлялась от своего эго, своеволия, фальшивой части себя, которую построила для защиты. Я чувствовала себя уязвимой, потому что, хотя у меня и были инструменты программы, я еще плохо умела ими пользоваться. Я испытывала инстинктивный сильный страх и огромную печаль.

Теперь, когда я работаю по Девятому Шагу, **«Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло навредить им или кому-либо другому»**, я снова оказалась в темной полосе. Когда я думаю о возмещении ущерба другим людям, всплывает много обид и глубоко запрятанная горечь. В моей семье было две смерти, которым, как я считала, способствовали другие члены семьи. Довольно мрачная штука. Тогда я не ушла в отрицание, но затолкала чувства подальше, и вот все переживания, связанные с этими смертями, стали прорываться наружу.

Вдобавок ко всему, в нашей культуре не принято показывать свое горе, страх или иные тяжелые чувства. Бегите от них, пейте, принимайте

наркотики, глотайте таблетки, не отрывайтесь от экрана, переоденьте, занимайтесь шоппингом, чтобы почувствовать себя лучше. Наш менталитет предлагает замораживать свои чувства, чтобы избежать неприятных ощущений.

Несмотря на сильное воздействие культурной среды, в Нар-Аноне Мы ДЕЛАЕМ ТРУДНУЮ РАБОТУ. Мы можем поздравить себя с тем, что обрели готовность выполнять эту работу. Чтобы помочь нам, программа предлагает много источников воодушевления.

Слово ВООДУШЕВЛЕНИЕ означает ПОДЪЕМ ДУХА. ВООДУШЕВИТЬ значит придать силы ДУХА и мужества. Воодушевление поистине укрепляет наш дух, придает смелости и способности выполнить трудную работу.

Нар-Анон дает мне много источников, из которых я черпаю воодушевление:

1. Нар-Анон – это духовная программа, которая помогает нам любить наркомана и разобраться с нашими собственными дефектами характера.
2. Принципы программы применимы к любым жизненным трудностям.
3. Нар-Анон предлагает нам семью из людей, которые также готовы выполнять эту работу и своей силой и мужеством воодушевляют друг друга. Мы не одиноки.
4. Нар-Анон помогает обратиться к Высшей Силе удивительным образом, независимо от того, верующие мы или нет. Мне не обязательно верить в Бога, чтобы найти то, что мне нужно.
5. Я могу позвонить своим друзьям по Нар-Анону, когда мне необходимо воодушевление или ободрение.
6. Я вижу, как день за днем люди в программе меняются.
7. Мой наставник никогда не стыдит меня, но всегда воодушевляет и

честна со мной. Она никогда не давит на меня.

8. Там, где проходят собрания группы, там, где мой наставник и друзья по программе, там часто звучит смех.
9. Шаги, Традиции и Концепции служения дают мне ясное руководство и точное место, где можно получить воодушевление.
10. Молитва о душевном покое всегда со мной, когда я не знаю, что делать. Она дает покой и возвращает способность мыслить.
11. Я встречаю людей, на которых хочу быть похожей.
12. Подарки программы: моя самооценка повысилась и у меня лучше получается удерживать внимание на себе.

Несколько вопросов:

1. Что воодушевляет тебя в программе?
2. Что придавало тебе духа пережить те времена, которые, как ты ДУМАЛ, пережить невозможно?
3. Есть ли короткий отрывок из нашей литературы, который воодушевляет тебя и которым ты можешь поделиться с членом группы или на собрании?

Продолжай ходить на собрания – программа работает, если ты работаешь по ней!



МОЕ ПЕРВОЕ ОЧНОЕ СОБРАНИЕ И КОНВЕНЦИЯ

В мае 2021 года я импульсивно купила билет на самолет, чтобы принять участие в конвенции Нар-Анона в Роки-Маунтин в Лавленде, штат Колорадо, который находится за сотни миль от моего дома. У меня не было никаких планов, я не знала, где я остановлюсь, с кем я буду жить, как доберусь из аэропорта и обратно, но моя Высшая Сила подталкивала меня к действию и все устроила для меня, когда я еще и не подозревала об этом.

Я знала, что мне придется оставить мужа, детей и выйти из моей зоны комфорта. Когда у меня появились сомнения, хорошее ли это решение, я узнала, что мой наставник, наставник моего наставника и наставник наставника моего наставника примут участие в этом событии. Какое удовольствие иметь возможность встретиться со своей наставнической веткой! Когда мои сомнения стали рассеиваться, я вспомнила, что за несколько месяцев до конвенции ко мне пришла мысль о том, что я никогда не бывала прежде на очных собраниях или событиях. Я являюсь членом Нар-Анона с сентября 2020 года, когда БОГ через дар отчаяния поставил меня на колени и привел на виртуальное собрание группы Нар-Анона. А каково это – попасть на мое первое очное собрание и на конвенцию? Чего мне ожидать? Получу ли я те объятия, о которых мне так много говорили члены содружества? Кого я увижу первым? Узнаю ли я друзей, с которыми общалась в течение года на виртуальных собраниях?

Я приехала рано и задержалась на один день позже. Первые несколько часов я провела уединенно с моей Высшей Силой, любясь прекрасными живописными горными пейзажами Колорадо. Во время этой прогулки мне пришло множество знаков от моей Высшей Силы через природу, встречавшихся животных,

голубое небо, доносящуюся музыку, людей, которые улыбались мне, когда я проходила мимо. Какая замечательная разминка перед предстоящими яркими выходными, которые мне предстояло прожить!

В тот вечер я впервые встречалась со своим наставником и наставником моего наставника. Мой наставник – это человек, перед которым я открывала сердце и душу, проходя Шаги с Первого по Четвертый. Она терпеливо выслушивала мой Пятый Шаг. Все хорошее, плохое, уродливое, страхи и продвижение на пути выздоровления. Она была тем, кто вел меня в моем путешествии к следующим Шагам. Я не думала, что этот день когда-нибудь наступит, и вот я сижу в ресторане и с нетерпением жду ее приезда.

Когда она вошла в дверь, я попыталась ущипнуть себя. Реальность ли это? Действительно ли я встречаюсь с человеком, который является моим наставником, и с другим человеком, наставником моего наставника. Этот момент я никогда не забуду. Они обе были такие веселые, остроумные и такие настоящие, как я себе и представляла.

На следующий день я пришла на собрание пораньше, постепенно начали появляться все мои виртуальные друзья. Меня обняли. Я так сильно нуждалась в этом! Даже через маски я видела их улыбки. Для моего опыта в Нар-Аноне, не было ничего более мощного и значимого, чем момент, когда я впервые встретила своих друзей по выздоровлению и наставника. Они были со мной в начале моего путешествия и в моменты моего выздоровления. Они наблюдали, как я расту и взрослею, и я тоже наблюдала, как растут они.

Конвенция была такой, как я представляла, и даже сверх того. За

столом с информационными материалами я смогла поговорить с членами АН о нашей программе. Я была рада рассказать о том, что Нар-Анон – безопасное место для членов семьи. Я поделилась своим опытом, силой и надеждой, которые были нужны мне, чтобы попасть на мое первое собрание. Я могу только надеяться, что члены их семей тоже найдут нас.

Мне посчастливилось вести собрание вместе с моим наставником и наставником моего наставника. Наставник наставника моего наставника, с которой началась наша наставническая ветка, тоже была среди нас, наблюдая за тем, как мы высказываемся. Какой важный момент для всех нас! Я надеюсь, что однажды и я буду слушать, как три поколения моих подопечных делятся опытом выздоровления с членами Нар-Анона. Было сюрреалистично даже думать о том, как наши Высшие Силы привели нас сюда. Еще раз, я так благодарна своему любимому наркоману и наркоманам моих друзей по выздоровлению. Без них меня бы здесь не было. Я благодарна за то, что была на собраниях группы Нар-Анона вчера, сегодня и буду завтра.

Конвенция подошла к концу, пришло время прощальных объятий. Было горько и сладко! Слезы текли по моему лицу, когда я думала о том чудесном времени, которое провела со всеми моими друзьями по программе. Как я нервничала и тревожилась, как я буду высказываться, находясь среди людей, которых не знала лично! Теперь я не хотела уезжать! На конвенции я встретила около 55 человек, которых и не представляла возможным увидеть.

[>> продолжение на странице 7](#)



МОЕ ПЕРВОЕ ОЧНОЕ СОБРАНИЕ И КОНВЕНЦИЯ

>> [начало на странице 6](#)

Слезы радости и печали продолжали катиться, пока я не заставила их исчезнуть. «Мы увидимся с тобой в следующем году... Мы хотели бы, чтобы ты была в комитете по организации конференции», – говорили мои друзья по выздоровлению. Они хорошо меня знают. Благодаря служению я продолжаю оставаться в программе.

У меня есть блокнот, заполненный записями о том, что я узнала за

выходные на конвенции, но кое-что мне особенно запомнилось, и я никогда это не забуду.

1. Я поняла, как благодарна, что в моей жизни есть это содружество, которое я теперь называю семьей.
2. Я поняла, как благодарна наркоманам, всем членам их семей и друзьям, которые привели моих друзей по выздоровлению на

очные и виртуальные собрания.

3. И последнее, но не менее важное: я узнала, что объятия друзей по Нар-Анону – это самые крепкие объятия в мире!

Я с нетерпением ожидаю настоящих объятий очень скоро! До следующего года я буду находиться в виртуальном мире, подбадривая вас всех и посылая вам виртуальные объятия.

Уголок Всемирного комитета обслуживания



КОМИТЕТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ

В ближайшие месяцы Всемирный комитет обслуживания по литературе отправит перечисленные ниже тексты литературы для выздоровления на рецензирование содружеству. Если вы хотите принять участие в процессе рецензирования, напишите в комитет по литературе: LitCom@Nar-Anon.org.

Участникам, включенным в список рассылки, будут отправлены по электронной почте PDF-файлы текстов литературы для выздоровления вместе с опросным листом и указанием крайнего срока отправки рецензии для каждого из текстов:

- Знакомство с Традициями
- Третья Традиция
- Четвертая Традиция
- Пятая Традиция
- Рабочая тетрадь Четвертого Шага (часть I из II).



КОМИТЕТ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНФЕРЕНЦИИ

ВКО 2021 - Какое удивительное событие – наша первая виртуальная Всемирная конференция обслуживания вошла в учебники истории!

Что дальше?

Комитет занят подготовкой к ВКО 2023 - «Прогресс благодаря Всемирному единству». В настоящее время для служения на следующей конференции необходимо выбрать трех человек на должности координатора и двух секретарей конференции. Любой член, желающий и способный служить, может подать заявку. Чтобы ознакомиться с обязанностями и квалификационными требованиями, посетите: <https://www.nar-anon.org/naranon-service-opportunities>.

Если вы или кто-либо из ваших знакомых заинтересованы нести служение на этих должностях, подайте заявление и отправьте резюме во Всемирный комитет по человеческим ресурсам: wshrcommittee@nar-anon.org.

Больше информации вы получите в ближайшие месяцы!



КОМИТЕТ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

информированию общественности! Если ваша группа/регион возобновила очные собрания, как насчет обращения в реабилитационные центры, которые вы, возможно, не посещали с начала пандемии? Презентации работы по информированию общественности в формате PowerPoints могут быть частью личной или виртуальной презентации. Вы найдете эти и другие информационные ресурсы на странице <https://www.nar-anon.org/outreach>.

Если вы не решаетесь провести презентацию работы по информированию общественности, потому что у вас нет очных собраний групп, обратитесь в свой регион, чтобы узнать, какие онлайн собрания вы можете порекомендовать, чтобы представить работу по информированию общественности. Не ограничивайте свою работу по информированию общественности только продвижением онлайн собраний в вашем регионе, перейдите по ссылке: <https://www.nar-anon.org/virtual-meetings>, чтобы узнать, в каких близлежащих регионах есть собрания, на которые вы можете направить людей.

Независимо от вашего решения, подумайте о Двенадцатом Шаге: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели Шаги, мы старались нести весть другим людям...»

Ближайшие события



Кликните на ссылку события для подробной информации или перейдите на страницу событий ([Events page](#)) на сайте Всемирного обслуживания.



События Всемирных комитетов

WEBSITE ROUNDTABLE

January 15, 2022 **Web-Based**
6am PST, 9am EST, 5:30pm Iran,
5pm Moscow, 3pm Central European
Zoom ID: 832 7524 4099 (no passcode)
[More Info - WebCommittee@Nar-Anon.org](#)



Конвенции

WESTERN REGIONS CONVENTION

Web Based
February 12, 2022
Time TBD - [More info](#)

EAST COAST CONVENTION

Wyndham Garden Philadelphia
Airport, PA
March 18-20, 2022
[More Info - ecc7chairs@gmail.com](#)



Обращение!

Разве не было бы замечательно, если бы деньги росли на деревьях? Увы, это не так. Вот почему каждый из нас делится тем, что у нас есть, чтобы послание Нар-Анона об опыте, силе и надежде продолжало распространяться по всему миру.

Несмотря на инфляцию, пожертвования на всемирное обслуживание в 2020 году снизились на 54% по сравнению с 2019 годом. Мы рассчитываем, что вы найдете немного средств на пожертвования в этом году.



Региональные события и семинары

CARRY THE MESSAGE: NAR-ANON & NA

Rocky Mtn Region **Web-Based**
Dec 18 (2021), Jan 22, Feb 26 (2022)
12:30pm EST, 11:30am CST,
10:30am MST, 9:30am PST
[Zoom Link](#)
carrythemessageNFG@gmail.com

CHRISTMAS DAY MEETING

Together We Recover
December 25, 2021 **Web-Based**
8am PST, 9am MST, 10am CST,
11am EST, 4pm UTC
Zoom ID: 856 1677 7638
Passcode: 515290
[More info](#)

NEW YEAR, NEW YOU NARATHON

Rocky Mtn Region **Web Based**
24-hour Event - Starts 12/31/21 at 8 pm
EST through 1/1/22 at 8 pm EST
[Zoom Link - More Info](#)

IN THE SPIRIT OF COOPERATION:

NAR-ANON & NA - NY Region
January 4, February 1, 2022 **Web-Based**
8pm EST, 7pm CST, 6pm MST, 5pm PST
[Zoom Link - nynfgsec@gmail.com](#)

TRADITIONS & RELATIONSHIPS EVENT

Rocky Mtn Region **Web Based**
Feb 20, 2022 - Time TBD
www.naranonrm.org/events

STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Every 2nd and 4th Wednesday **Web-Based**
5pm PST, 8pm EST, 12am GMT
[Zoom Link - More Info](#)
Mtcake15@gmail.com / loischez@gmail.com

STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Simi Valley NFG
Every Saturday **Web-Based**
6:30pm PST, 9:30 EST, 8:30 CST, 7:30 MST
[Zoom Link - More Info](#)

IT STARTS WITH US SPEAKER MEETING

Rocky Mtn Region—Every Saturday
Web Based
9pm EST, 8 CST, 7pm MST, 6pm PST
[Zoom Link - More Info](#)

THE NUTS & BOLTS OF SPONSORSHIP

Rocky Mtn Region
Every Tuesday **Web Based**
7pm EST, 6pm CST, 5pm MST, 4pm PST
[Zoom Link - More Info](#)

Внеси сегодня! Нажми здесь, чтобы сделать пожертвование

ИЛИ... СКАНИРУЙ QR CODE



>> 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 своим событием, то отправьте флаер события в формате pdf на адрес: events@nar-anon.org



NAR-ANON FAMILY GROUPS

Nar-Anon World Headquarters
23110 Crenshaw Blvd 5A • Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org
E-mail: wso@nar-anon.org
Phone (310) 534-8188 • (800) 477-6291