

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА



ОТ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

Что ж, прошел еще год, а ВЦО остается открытым и работает. Несмотря на то, что мир столкнулся с проблемами, мы можем нести весть надежды благодаря постоянной поддержке содружества Нар-Анон,

Всемирная конференция обслуживания 2021 года показала нам, что, благодаря современным технологиям и готовности членов Нар-Анона, мы приобрели опыт, как достичь цели, работая вместе в единстве на благо всех через все границы!

Меня восхищает то, как члены Нар-Анона поддерживали меня в период эпидемии. Во время взлетов и падений, эта программа со словом «мы» работает на уровне группы, области, региона, НЦО и на всемирном уровне. Я вижу любовь программы благодаря тем, кто хочет помочь Нар-Анону нести весть. Нам нужно продолжать двигаться вперед, и я благодарна всем, кто вносит вклад своими творческими идеями, навыками, не жалея времени, чтобы помочь Нар-Анону продолжать существовать.

Служение сыграло важную роль в том, что Нар-Анон смог продолжить свое существование на всемирном уровне. Наше Всемирное содружество преодолело прекращение проведения очных собраний многих групп. Члены Нар-Анона приложили усилия, чтобы войти в мир технологий. Виртуальные собрания, телеконференции и другие виды удаленных встреч стали еще одним инструментом для собраний, на которых собираются члены Нар-Анона со всего мира. Какой опыт! Истории, которые я слышу, особенно от новичков, – они наполнены благодарностью.

Спасибо, дорогие члены Нар-Анона, за то, что позволили мне быть полезной.

*С благодарностью,
Кэти К., ВЦО Нар-Анона*

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

| | |
|---|---|
| Члены Нар-Анона делятся Водоворот | 2 |
| Члены Нар-Анона делятся Пустой бензобак | 3 |
| Члены Нар-Анона делятся Дефект характера — мученичество | 4 |
| Члены Нар-Анона делятся Стих о прощении | 5 |
| Девизы о душевном покое | 5 |
| Комитет по информированию общественности Праздник выздоровления по всему миру | 6 |
| Комитет по информированию общественности Привлекательность, а не пропаганда | 6 |
| Комитет по организации конференции Обучающий семинар | 6 |
| Комитет по литературе Рецензирование рабочей тетради | 6 |
| Комитет по политике и руководящим принципам Чье же все-таки это послание? | 7 |
| События | 8 |

Члены Нар-Анона делятся | ВОДОВОРОТ

Я пришла в Нар-Анон отчаявшейся и растерянной. Я потратила так много лет, пытаясь исправить зависимых близких, я ходила на цыпочках перед ними, защищаясь от гневных вспышек, чувствовала себя нелюбимой, стыдилась и отчаянно боялась. Я постоянно беспокоилась, хотела, чтобы мои наркоманы вернулись домой, и боялась, что они придут и будут несносными (мне иногда казалось, что я никогда не увижу их хорошие стороны). Я была полна противоречий и отчаянно пыталась преодолеть замешательство и тревогу.

Благодаря содружеству я постепенно стала осознавать, что нахожусь в замкнутом круге... в порочном круге влияния наркомании, сумасшедшей бесконечно повторяющейся череде взлетов и падений, ожиданий и рухнувших надежд, обещаний и неудач. Это похоже на водоворот, и я была захвачена им.

Мне нужен был спасательный трос, чтобы я могла выбраться из этого водоворота. Сначала я даже не подозревала, что существует такой трос, за который я могла бы ухватиться. По правде говоря, я даже толком ничего не знала о водовороте. Я думала, что столкнулась со всем этим в полном одиночестве. Я провела большую часть своей жизни, будучи уверенной в своей силе и пытаясь помочь всем остальным. У меня всегда находилось время для решения чужих проблем, но никогда для своих. Я была занята бросанием спасательных средств всем остальным, в то время как мне казалось, что тону я.

Оглядываясь назад, я понимаю, что эти попытки помочь другим никогда по-

настоящему не решали никаких проблем. Они только давали мне возможность почувствовать себя немного лучше; как будто я подпитывалась несостоятельностью тех, кому я пыталась помочь. В какой-то момент стало ясно, что я тону. У меня не было жизни, о которой можно было бы говорить, кроме большого аморфного шара неопределенностей.

Нар-Анон изменил все это. Не сразу, конечно. Мне потребовалось некоторое время, чтобы понять, что спасательный трос, который я искала, состоял из собраний, телефонных разговоров с другими членами Нар-Анона, чтения литературы для выздоровления, работы по Шагам, честного взгляда на себя и понимания наркомании как болезни. Постепенно я ухватилась за предложенный спасательный трос и нашла свой путь к берегу.

Интересно то, что я поняла: я больше не вношу свою энергию в круговорот наркомании. К моему удивлению, это повлияло на сам круговорот. Наркоманы по-прежнему употребляли, но я больше не была с ними в водовороте. Я нашла безопасное место и больше не вовлекаюсь в их безумия. Это изменило ситуацию. Мои наркоманы заметили, что энергия круговорота изменилась, и начали осознавать, что я больше не участвую. Это изменило наши взаимоотношения к лучшему.

Мои близкие, страдающие наркоманией, продолжают решать свои проблемы, но я намного лучше, чем раньше, отличаю, где я могу помочь, а где не могу помочь. Я не лезу не в свое дело и принимаю решения,

основываясь на здравом смысле и руководстве духовной программы. Я прекрасно знаю, что попасть в ловушку водоворота — это не способ помочь другим. Это только усугубляет проблему. Я благодарна за спасательный трос, который дала мне моя семья Нар-Анона. Я стремлюсь быть там, чтобы помогать другим, но не для того, чтобы спасти их, а для того, чтобы они могли понять, что тоже могут снова обрести твердую почву под ногами.

Это простая и красивая программа, люди помогают друг другу, используя духовные принципы, каждый из нас работает над собой и не вмешивается в проблемы других людей, проявляет сострадание и любовь ко всем. Спасибо Нар-Анону, я снова начала двигаться вперед, а не по кругу. Я заново открыла для себя то, что действительно люблю и чем наслаждаюсь. Я снова живу.



НАРКОМАНЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ
УПОТРЕБЛЯЛИ,
НО Я БОЛЬШЕ НЕ БЫЛА
С НИМИ В ВОДОВОРОТЕ



ЧЛЕНЫ НАР-АНОНА ДЕЛЯТСЯ ПУСТОЙ БЕНЗОБАК

Я выросла в неблагополучной семье, в которой существовали наркомания, насилие и оскорбления. Моя семья хранила множество секретов, и было очень важно делать вид, особенно при посторонних, что все в порядке. Подобное положение вещей научило меня, что внешняя сторона имеет большее значение, чем внутреннее содержание, что ложь — это средство выживания. Эти модели поведения не насаждались каким-то определенным образом. Это просто были правила жизни, которым мы следовали. Сейчас я думаю об этом как о «невысказанном плане урока» моего детства.

Подобные примеры усваивались прочнее любых принципов и банальных правил, о которых говорилось открыто. Поэтому я перестала доверять словам. Не удивительно, что всю жизнь я чувствовала, что меня разрывают на части и тянут в разные стороны, я выбиваюсь из сил, помогая другим, раздавая советы, определяя лучший путь для других, доказывая всему миру, какая я заботливая, способная и умная. Я думала, что если овладею достаточными знаниями, буду достаточно смелой и опытной, то смогу привести в порядок практически все. Но скрытность стала чертой моей личности. Я ощущала, что не могу быть сама собой, поэтому должна быть героем в жизни других людей. Обычно я чувствовала себя неоцененной, нелюбимой и обиженной.

К тому времени, как я пришла в Нар-Анон после многих усилий спасти моего зависимого партнера, мой «бензобак», откровенно говоря, был пуст. Долгое время я жила с пустым «бензобаком». Я не знала, как заботиться о себе или решать собственные проблемы (не говоря уже о проблемах других). У меня просто не было сил. Без преувеличений

я была растеряна, напугана и все время тревожилась.

Более того, я терпела унижения. Мой наркоман делал со мной такие ужасные вещи и говорил такие ужасные слова, какие невозможно представить в адрес другого человека. Я старалась оправдаться и объясниться, вступая в споры с позиции боли и обиды. Я изо всех сил старалась доказать всему миру свое право на существование, но я никогда по-настоящему не верила, что мое собственное мнение о себе имело значение. Так как это мнение было негативным, я пребывала в большом отрицании. А наркоман находил те мои кнопки, на которые можно нажимать.

Что-то должно было измениться. Хотя я чувствовала себя опустошенной и одинокой, внутри меня накопилось столько всего, что удивительно, как меня не разорвало. Группа Нар-Анона стала моим еженедельным прибежищем здравомыслия. Когда я впервые пришла на собрание группы, я обнаружила для себя место, где не было осуждения и, что меня еще больше удивило, ко мне не предъявлялось никаких требований. Я предполагала, что собрания станут еще одной моей обязанностью, а они стали местом, где я смогла пополнить мой опустевший «бензобак».

Разумеется, старые привычки уходят с трудом, и я сначала воспринимала Нар-Анон как очередную проект, требующий моей коррекции. Но доброта членов группы помогла мне осознать, что именно я нуждалась в них, а не наоборот. И то, что мне предлагалось, было таким простым и неожиданным, что сначала было трудно это уяснить. Мне предложили способ освободиться от накопленных разочарований и боли,

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СТАТЕЙ В ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

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 [Copyright Release Form](#), которая находится на nar-anon.org.

не оставаться с пустым «бензобаком», а быть готовой наполниться любовью, сочувствием и надеждой.

Шаги, собрания, служение, звонки членам группы не принесли опустошения и разочарования, а дали возможность роста. Оказалось, что, делая эти простые вещи, которые помогали мне, я возвращаю то, что было дано мне. Я все еще иногда негодую на жизнь и впадаю в старые модели поведения. Но сегодня у меня есть семья, которая понимает и выслушает меня с радостью, принятием, ничего не ожидая.

Нет ничего лучше, чем помощь друг другу. Она важна, но оказывать ее нужно с мудростью и духовным руководством. Нар-Анон подарил мне все это. Сейчас, когда я теряю силы, я бережно исследую свои ожидания от этого мира и от себя самой и проверяю, соответствуют ли они духовному руководству. Я помню, что одного самопознания недостаточно, так как я легко могу неправильно понять себя. Но если я сделаю паузу, моя Высшая Сила укажет мне путь, и на нем может быть множество остановок для отдыха.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ

Я позволю наркоману
жить своей жизнью.
Я буду любить и
не осуждать.

ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА — МУЧЕНИЧЕСТВО

«Мы учили наших детей отказываться от своих потребностей, убеждений, желаний, чувств — по сути, от самих себя — ради других. Мы воспитывали мучеников» ДОНН, 14 апреля, стр. 105, Поколение мучеников

Мученичество — это настолько всеобъемлющий дефект характера, что мы даже не замечаем его в нашей жизни. Собрания Нар-Анона — это безопасное место, где мы можем взглянуть на этот дефект характера со всей ясностью и привести изменения в наше поведение. В процессе работы над этим дефектом в Четвертом Шаге, я посмотрела определение мученичества как дефекта характера и обнаружила, что мученичество использует нашу боль или возрождает боль прошлого, чтобы манипулировать другими.

МОЙ ОПЫТ

Ощущая себя мучеником, я ожидаю вознаграждения за то, какая я несчастная («Ах, бедная я, бедная»). Я ставлю нужды других людей превыше всего, я такая усердная, я тружусь до седьмого пота, исправляю всех и вся, оплачиваю кредиты, когда нужно и не нужно. Я герой, святая и мученик! В положении мученика я жажду контроля, я хочу, чтобы все видели мои подвиги и жертвы. Я хочу казаться невинной жертвой. Я хочу быть как Мать Тереза, хотя в реальности я манипулирую, драматизирую и тяну одеяло на себя.

Мученичество доводит меня до болей в желудке. Я раздражаюсь, когда вижу проявления мученичества в членах своей семьи и в других людях. Я раздражаюсь, потому что подобное поведение присуще мне самой. Тот факт, что я необдуманно погружала своих детей в мученичество, не исправляет ситуацию. Когда я в образе мученика, ко мне трудно подступиться, потому что я отлично изображаю жертву. Я всех бесила и невероятно утомляла этим.

И все же, мне все еще не понятно, что же такое мученичество, потому что на собраниях и в моей жизни я слышу много историй, в которых люди рассказывают о нанесенных им травмах, насилии и оскорблениях. Когда я слышу эти истории, мое поведение меняется, и я пытаюсь получить любовь, которая излечила бы мои травмы и боль. Мне нужно разобраться с этим в жизни, во время собраний с помощью моего наставника и Двенадцати Шагов. Но мученичество вносит и другую лепту в болезненный опыт. Я могу использовать свою боль как оружие против других, чтобы получить желаемое.

Мне очень трудно определить грань между ролью мученика и действительной жертвой плохого отношения. Некоторая ясность появилась после осознания, что мученичество включает в себя многие дефекты характера. Контроль, манипуляции, нечестность, пассивная агрессия. Список можно продолжать бесконечно. По крайней мере, три поколения моей семьи обучали меня приемам мученичества. Я овладела ими в совершенстве. Я отлично применяла их против моих наркоманов. Это позволяло мне выглядеть невинной жертвой с единственной целью — усилить сияние нимба над моей головой.

Мой наставник говорил, важно не то, что ты делаешь, а ПОЧЕМУ ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ. При поддержке наставника я обнаруживала, что моими мотивами часто были страх или страдания. Причинами моего мученичества были корысть и желание быть хорошей.

Вот некоторые из фраз и мыслей, которые исходили от меня, когда я играла роль мученика.

- Посмотри, сколько всего я сделала и продолжаю делать для тебя.
- Меня никто не хвалит.
- Я не могу поверить, что ты совершил такое после всего, что я для тебя сделала.
- Ты не ценишь меня и то, что я делаю.
- Только я способна на это.

Мое мученичество лишает моих зависимых многого: контроля над собой, понимания своих чувств, ответственности за свои решения, ошибки, последствия. Мученичество ошибочно ставит меня в центр их трудностей. Это их жизнь, а не моя. У меня достаточно своих собственных проблем.

МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Как перестать быть мучеником — способы, которые я обнаружила:

1. Работай, работай. Двенадцать Шагов дают нам духовное решение в преодолении наших дефектов характера и того влияния, которое оказала наркомания близкого на каждого из нас.
2. Препоручай Высшей Силе снова и снова. Этот инструмент позволяет убрать акцент со своего

мученичества, посмотреть на себя со стороны в поисках руководства и мудрости. Это облегчение.

3. Определить выгоды. Мой наставник рекомендовала мне определить, какие выгоды я получаю от этого дефекта характера. Сюда вошли: драматизация, пребывание в образе жертвы или святой. Я хитра и изворотлива. Мой наставник сказала, что мне нужно преисполниться готовности отказаться от этих выгод, если я хочу избавиться от своих дефектов. Она была права!
4. Юмор и смех. У меня был замечательный друг, рэппер и комик. Он мог говорить на разный лад разными голосами. Он был одним из тех друзей, которые действительно искренне интересовались моей жизнью, и я делилась с ним. Он говорил мне гнусавым голосом: «Милая, твоя жизнь похожа на песню в стиле кантри». И мы смеялись до упаду. Если я прекращу относиться к себе слишком серьезно, мученичество во мне начнет угасать.
5. Применяйте прямоту, так как мученичеству присущи изворотливость и закрытость. Я стараюсь вспомнить, какой непосредственной я была в детстве. Когда я была первоклашкой, мне удалось остановить разбушевавшегося шестиклассника. Он ежедневно с наслаждением обижал эмоционально и физически моего брата и других детей в школьном автобусе. Он не воспринимал слов, окрики и замечания водителя не действовали на него. Однажды я потеряла терпение, схватила жестяную коробочку для завтрака и БУМ, БУМ, БУМ — прямо ему по голове.

[Продолжение на странице 7](#)

“

**ПРЕПОРУЧАЙ
ЭТО
ВЫСШЕЙ СИЛЕ
СНОВА И СНОВА**

”

ЧЛЕНЫ НАР-АНОНА ДЕЛЯТСЯ

СТИХ О ПРОЩЕНИИ

Я продолжаю делиться опытом, силой и надеждой на собрании родной группы Нар-Анона. Я написала для сына акро-стихотворение (стихотворение, в котором первые буквы строк составляют слово или фразу). Так случилось, что это совпало с двенадцатой годовщиной его ухода. Я хочу поделиться этим посланием с теми, кто желает «Жить и давать жить другим», несмотря на наркоманию близкого человека.

Дорогой мой мальчик Дэнни,

Вчера у меня был день умиротворения и душевного покоя, потому что хотя тебя нет рядом со мной, я часто ощущаю твое присутствие. Я делюсь этим стихотворением, чтобы показать, как я стойко продолжаю практиковать прощение и надежду, путешествуя сквозь семейную болезнь наркомании.

Люблю и скучаю.

ДЕВИЗЫ О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

L E T – позволить

O T H E R S – другим

V O L U N T A R I L Y – свободно

E V O L V E – развиваться

П **Прощение** – преодоление препятствия на пути.
Прозрение, капитуляция, готовность вперед идти.

Р **Разум**, терпение, мужество и Высшей Силы награда.

Прощение – это радость с любимыми быть рядом.

О **Осмысленное** решение, себя осознание частью.

Прощение как озарение – дорога не к правде, а к счастью.

Щ **Щедрость** даров программы – принять и вернуть их надо.

Когда я прощаю, то вижу – Высшая Сила рядом.

Е **Единство**, надежда, опыт с собой быть честной и доброй.

Прощение – благодарность за руководство Богу.

Н **Наставничество**, служение, девизы, Шаги, Традиции –

Так много идей и способов прощению научиться.

И **Искренняя история** – стремление делиться вестью.

Прощение как осознание: мы можем, когда мы вместе.

Е **Емкое** слово «прощение» чудо свершило со мной.

Светом наполнило душу, вернуло душевный покой.

Прощение обеспечит и восстановит мое здравомыслие, чтобы начать новое путешествие. Именно так прощение приводит к душевному покою!

КОМИТЕТ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ПРАЗДНУЙТЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПО ВСЕМУ МИРУ

Многие страны по всему миру ежегодно выделяют время, чтобы поделиться опытом и устроить праздник выздоровления. В Соединенных Штатах это происходит в сентябре. Событие служит напоминанием и возможностью нести весть о нашем содружестве. Есть множество способов принять в этом участие независимо от того, будет ваш вклад большим или маленьким.

Пошаговые руководства для работы по информированию общественности, которые могут стать отправной точкой, находятся на сайте nar-anon.org/outreach. А ваша страна выделила время для праздника выздоровления? Если да, присоединяйтесь к нам и составьте план несения вести.

КОМИТЕТ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНФЕРЕНЦИИ

ОБУЧАЮЩИЙ СЕМИНАР

Комитет по организации ВКО приглашает на обучающий семинар!

На семинаре будут представлены разъяснения, как оформить и подать предложение в ДПК. Мы ответим на вопросы и предоставим информацию. Для тех, кто не сможет присутствовать, будет сделана запись семинара и презентация в Power Point. Для получения этих материалов обращайтесь по адресу wsc@nar-anon.org.

Предложения доносят идеи по развитию Нар-Анона, поддержке выздоровления и улучшению обслуживания, чтобы успешно и должным образом нести наше послание надежды по всему миру.

Присоединяйтесь к нам: суббота, 23 апреля 2022 г., в 7:00 по Гринвичу, в 10:00 по восточному времени.

Zoom ID: 842 8968 1668 Пароль: serenity

КОМИТЕТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ

РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Сроки рассмотрения содружеством комментариев и отзывов относительно литературы по выздоровлению теперь можно найти на всемирном веб-сайте в разделе «Рецензирование литературы для выздоровления». Сейчас для рецензирования содружеству представлены следующие материалы: «Рабочая тетрадь по Четвертому Шагу. Часть 1» и «Четвертая Традиция». **Срок рассмотрения – до 31 марта 2022 г.**

Литература для выздоровления никогда не должна размещаться на веб-сайтах и в социальных сетях. Если вы хотите принять участие в процессе рецензирования литературы для выздоровления, напишите litcom@nar-anon.org и сообщите, что хотите присоединиться к рецензированию [recovery literature](http://recoveryliterature.com).

КОМИТЕТ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, А НЕ ПРОПАГАНДА – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

В своей работе члены комитета по информированию общественности руководствуются Одиннадцатой Традицией. Традиция гласит: «Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде». Сформулировано довольно четко, но члены содружества часто задают вопрос «Что это значит?»

Чтобы внести ясность, мы можем обратиться к определениям терминов и чтению страниц [ДОСН](#) по теме Одиннадцатой Традиции.

- Привлекательность – то, что привлекает, манит, предлагается.
- Пропаганда – действие, направленное на рекламу или убеждение для достижения определенной цели или продвижения дела.

ДОСН, 22 ноября: «Я не должна навязывать свое мнение или пропагандировать программу Нар-Анона... Когда я личным примером демонстрирую позитивные перемены, происходящие во мне, ...это без лишних слов привлекает внимание других, пробуждает интерес к программе «Двенадцать Шагов»».

Значимое различие заключается в качестве донесения информации. Никаких навязчивых предложений и давления, просто задайте тон, который пробуждает интерес и позволяет слушателю или зрителю самому попросить больше информации. Когда мы несем послание именно в такой манере, Одиннадцатая Традиция ведет нас в нашем служении.

Есть вопросы по информированию общественности?

Хотите узнать больше о [Всемирном комитете по информированию общественности](#)?

Напишите нам: outreach@nar-anon.org



ЧЬЕ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ЭТО ПОСЛАНИЕ?

Что такое группа Нар-Анона? Преамбула описывает наши группы следующим образом: «Семейные группы Нар-Анона – это всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека». Это простой принцип – «на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека». Он не ограничивает, чем заниматься группе, если она сформирована для заявленной цели. Далее в Руководстве по местному обслуживанию (РМО) есть более объемное определение, кто может быть членом Нар-Анона: «Любой человек, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека, имеет право на членство в Нар-Аноне».

Группы Нар-Анона регистрируются: «...при условии, что они будут соблюдать Двенадцать Традиций и Двенадцать Концепций служения, и их собрания будут открыты для любых членов Нар-Анона и Наратина». Наши Традиции поддерживают и направляют нас, чтобы мы придерживались этих принципов, предоставляя группам возможность выполнять то, о чем говорится в нашей преамбуле.

Четвертая Традиция: «Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие семейные группы Нар-Анона или сообщество АН». К сожалению, некоторые группы использовали эту Традицию как предлог для того, чтобы действовать, не придерживаясь послания Нар-Анона о выздоровлении. Наше послание о выздоровлении состоит в том, что каждый из нас является частью программы Нар-Анона, а не других программ выздоровления, которые могут быть очень хорошими, но «**На собраниях групп Нар-Анона мы учимся делиться своим опытом, поэтому много интересных событий может быть запланировано, где все члены содружества принимают участие**».

Чье же все-таки это послание? Седьмая Традиция напоминает группам: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне». «Когда мы приносим стороннюю литературу, информацию из других программ или получаем профессиональную поддержку для наших групп, мы несем послание, что нашей программы недостаточно».

Если вам интересно, откуда взяты приведенные выше цитаты, прочтите [Руководство по местному обслуживанию \(РМО\)](#), которое можно скачать бесплатно на сайте <https://naranon.ru/literatura/literatura-po-obsluzhivaniyu> и новую книгу «Наши Традиции. Духовные принципы для групп и не только», которую можно приобрести в [интернет-магазине](#). Вы можете найти ответы на свои вопросы в литературе по обслуживанию.

ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА — МУЧЕНИЧЕСТВО ПРОДОЛЖЕНИЕ



Довольно прямой, хотя и не лучший подход. Водитель автобуса, который остановился, чтобы выпустить кого-то, посмотрел на меня в зеркало, молча захлопал в ладоши, и только потом поехал. К счастью, после этого шестиклассник оставил нас в покое. Это был мой способ семилетнего ребенка проявить прямоту, и он показал мне, что я могу настоять на своем. Не слишком по-мученически. Так что постарайся быть прямолинейным человеком. Но и не стоит бить людей по голове коробкой для завтрака. Это не лучший способ, да и коробка может испортиться. Теперь уже, будучи взрослой, я стремлюсь проявлять прямолинейность с любовью и только тогда, когда это меня касается.

МОЯ НАДЕЖДА

С тех пор как я стала посещать собрания группы Нар-Анона и работать по Шагам с наставником, я стала лучше распознавать проявления мученичества в себе, делать паузу и размышлять, передавать это Высшей Силе и двигаться дальше к лучшему решению. Меня уже не подташнивает, когда я замечаю мученичество в себе, потому что у меня есть решение. Я не передаю эту модель поведения подсознательно моим детям. Наоборот, мы открыто обсуждаем этот дефект. Мученичество все реже и реже проявляется в моей жизни. И я очень благодарна.

- Когда речь идет о мученичестве, каков твой опыт, сила и надежда?
- **ОПЫТ:** каким образом в тебе проявляется мученик или ты видел это в жизни?
- **СИЛА:** что помогло тебе в работе над этим дефектом характера?
- **НАДЕЖДА:** насколько улучшилась твоя жизнь, с тех пор как ты стал работать над таким дефектом характера, как мученичество?

ОБРАЩЕНИЕ! ВЦО НУЖДАЕТСЯ В ВАШЕЙ ПОМОЩИ

Наше содружество испытывает финансовые трудности в связи с беспрецедентной всемирной пандемией.

Седьмая Традиция гласит: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне».

Пожалуйста, присылайте свои пожертвования одним из двух способов:

1. Перейдите по ссылке naranon.org, выберите «[Пожертвовать](#)»
2. Отправьте чек в Центр СГН (NFGH, nc.)

Nar-Anon FGH, Inc.
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance, CA 90505 USA

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ. ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ.

БЛИЖАЙЩИЕ СОБЫТИЯ

МАРТ – МАЙ 2022

Посетите страницу nar-anon.org/event, чтобы посмотреть список предстоящих событий.

СОБЫТИЯ ВСЕМИРНЫХ КОМИТЕТОВ

[Website Roundtable](#) | Virtual

Sunday, April 2

6am PT · 9am ET / 8am CT / 7am MT / 6am PT /

5:30pm Iran / 4pm Moscow / 3pm Central EU

Zoom ID: 832 7524 4099 (no password)

webcommittee@nar-anon.org

[WSC Policy & Guidelines](#) | Virtual

The Twelve Concepts of Nar-Anon Service

Part I · Saturday, April 9

12 - 2 pm ET · 11am CT / 10am MT / 9am PT

Zoom ID: 882 22301 4618

[WSC Conference Learning Seminar](#)

Virtual | Saturday, April 23

7am PT · 10am ET / 9am CT / 8am MT

[Zoom ID](#): 842 8968 1668

Password: serenity

[WS Outreach Roundtable](#) | Virtual

Sunday, May 1 · *Information to follow*

nar-anon.org/events

КОНВЕНЦИИ

[Mini-Convention, Poland](#) | Virtual

Sunday, May 21 · 10am-14:30 pm Central EU

4am ET / 3am CT / 2am MT / 1am PT

gm.wlasniedzis@gmail.com

join.skype.com/JqNSTt7WLDix

[NCR Spring Convention](#) | TBD

Northern California Region

€Taking Back My Life

Saturday, April 16 · 9 am PT

naranonnorcal.org

[East Coast Convention](#) | Virtual

Sunday, April 24 · Time TBD

ECC7chairs@gmail.com

[Georgia Regional Convention](#) | In-Person

Friday, April 29 through Saturday, April 30

Crown Plaza- Peachtree City, Georgia

nar-anon.org

[Fun in the Sun Convention](#) | In-Person

Edgewater Beach and Golf Resort

Panama City Beach, Florida

Friday, April 15 through Sunday, April 17

(850) 235-4044

moultonprincess@yahoo.com

РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ И СЕМИНАРЫ

[Carolina Regional Assembly/Workshop](#)

Virtual

Saturday, March 26 · 1:30-4pm

Registration required

www.naranonnorcal.org

[Carry the Message](#) | Virtual

Nar-Anon & NA · Rocky Mountain Region

Saturday, March 26 · April 30 · May 28

6pm MT · 8pm ET / 7pm CT / 5pm PT

naranonrm.org

carrythemessageNFG@gmail.com

[Piecing Together Sponsorship](#) | Virtual

Rocky Mountain Region

Sunday, March 6

11 am MT · 1pm ET / 12pm CT / 10am PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

[In the Spirit of Cooperation](#) | Virtual

Nar-Anon & NA

New York Region

Tuesday, March 8 · April 5 · May 10

8pm ET · 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT

nynaranon.org · nynfgevents@gmail.com

[Day of Sharing](#) | In-Person

Golden, CO · Rocky Mountain Region

Saturday, April 23 · 1-5pm MT

naranonrm.org · btdt@aol.com

[Nuts & Bolts of Sponsorship](#) | Virtual

Rocky Mountain Region · Every Tuesday

5 pm MT · 7pm ET / 6pm CT / 5pm MT / 4pm PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

[Sunday SESH](#) | Virtual

NY Region · Sunday, March 27 · Time TBD

nynaranon.org · nynfgevents@gmail.com

[12-step workshop](#) | Virtual

GA, TN, CO, NY, CT Regions

Every 2nd and 4th Wednesday

8pm ET · 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT

Zoom ID: 898 9074 1661

Password: 363636

nynfgevents@gmail.com

[12-step workshop](#) | Virtual

Simi Valley, CA · Every Saturday

6:30pm PT · 9:30pm ET / 8:30pm CT / 7:30pm MT

Zoom ID: [884 0262 1415](https://zoom.us/j/88402621415) · Password: 832671

jcm16huskie@gmail.com

[Sunday NFG Step Study](#) | Virtual

Central CA · Every Sunday

Steps 6-12: 12pm PT · 3pm ET / 2pm CT / 1pm MT

Steps 1-5: 1pm PT · 4pm ET / 3pm CT / 2pm MT

Zoom ID: [745 977 7458](https://zoom.us/j/7459777458)

robertp27march@gmail.com

[Saturday Speaker](#) | Virtual

It Starts With Us · Rocky Mountain Region

Every Saturday

7pm MT · 9pm ET / 8pm CT / 6pm PT

naranonrm.org

itstartswithus365@gmail.com

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ СОБЫТИЯМИ

Вы проводите событие, семинар или ведете другую деятельность, которой хотите поделиться? Отправьте флаер в формате PDF с информацией о событии по адресу events@nar-anon.org.

NAR-ANON FAMILY GROUPS

Nar-anon World Headquarters

23110 Crenshaw Blvd #A

Torrance, CA 90505 USA



nar-anon.org

wso@nar-anon.org

(310) 534-8188

(800) 477-6291