



# ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Информационный бюллетень семейных групп Нар-Анона



## ТРИ "НЕ" И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ФРАЗЫ

В Нар-Аноне мы часто упоминаем три «НЕ»: «НЕ я причина – НЕ могу контролировать – НЕ могу лечить». Я с самого начала обратила внимание на эти фразы. Это было большим облегчением, всё же сперва я не очень-то поверила. Мне приходилось часто возвращаться к ним, чтобы напоминать себе, что не я являюсь причиной наркомании моего ребёнка (я понимаю, что я не была идеальной матерью, но мой ребёнок сам принимал свои решения), я определенно не могла контролировать его заболевание (я могла сделать только хуже, если бы попыталась вмешаться) и я не могла его лечить (Боже, как же я старалась).

Спустя некоторое время в программе я начала замечать и другие «НЕ», которые помогали мне понимать программу и применять её в жизни. Я замечала их всё чаще и чаще и стала их записывать. Вот эти 12 «НЕ»:

- Не позволяй вводить себя в заблуждение - я попрошу помощи, когда я в растерянности.
- Не будь в хаосе - я не буду жить в хаосе заболевания.
- Не будь в безумии - я не буду сходить с ума из-за заболевания.
- Не страдай от последствий употребления - я не буду страдать от последствий поведения моего зависимого близкого.
- Не будь трусливой - я найду мужество.
- Не бойся изменений - я изменю свое отношение.
- Не вноси свой вклад в болезнь - я не буду вносить свой вклад в проблему.
- Не драматизируй - я не буду создавать трагедию и участвовать в ней.
- Не занимайся чужими делами - я буду заботиться только о своих делах.
- Не забывай, что у тебя есть выбор - я буду выбирать только лучшие варианты.
- Не забывай о сострадании - я буду испытывать сострадание к своему наркоману и к себе.
- Не критикуй - я не буду критиковать.

ТРИ "НЕ"

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

02	Как белка в колесе
03	Вернуть то, что так щедро дано было нам
04	Финансовые отчеты
05	Вопросы от членов содружества и ответы Всемирного комитета по политике и руководящим принципам
06	Список приоритетной литературы / Ежеквартальное обращение
07	Всемирные комитеты обслуживания
08	События



Поступления пожертвований сократились, и Нар-Анон нуждается в вашей помощи, чтобы пережить трудности. Пожалуйста, рассмотрите возможность сделать пожертвование сегодня, чтобы поддержать наших преданных сотрудников ВЦО, которые отвечают на телефонные звонки, поддерживают издание литературы и оказывают помощь группам Нар-Анона по всему миру. Зайди на сайт прямо сейчас! [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

## КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ

Я жила как белка в колесе, и каждый день был для меня днём сурка. Одни и те же повторяющиеся модели поведения и обстановка неизбежно приводили ровно к тем же ситуациям. Затем тот же самый результат и те же самые кошмары повторялись снова и снова.

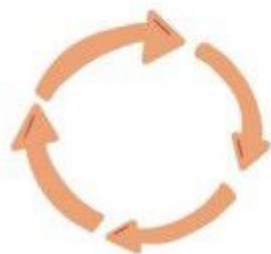
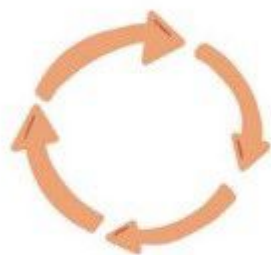
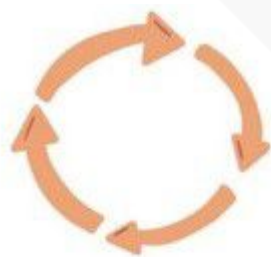
Решение наконец выпрыгнуть из этого колеса было одним из самых трудных, которые мне когда-либо приходилось принимать. Если вы в этом путешествии новичок или до сих пор не смогли найти в себе силы изменить себя, вы можете крутиться как белка в колесе намного дольше, чем предполагали.

Поначалу работа, необходимая для того, чтобы изменить себя, казалась мне невыполнимой. Это даже ощущалось так, будто я бросаю любимого человека. Я сносила побои, терпя невыразимую боль снова и снова. Как ни странно, но я была единственным человеком, который, казалось, страдал от боли. В конце концов, благодаря Нар-Анону и помощи других людей я узнала, что подумать о себе, чтобы что-то изменить, – это не эгоистично. В момент здравомыслия я смогла понять и принять истину. Единственный человек, которого я могу изменить или контролировать, – это я. Только тогда я начала ощущать изменения.



*Выздоровление и духовный рост не случились в одночасье. Мы хотели бы быстро всё исправить, когда впервые пришли в Нар-Анон. Вместо этого мы учимся отпускать наркомана и заниматься собственным выздоровлением, а не его. Мы можем изменить только себя.*

*ДОСН, стр. 290*



До тех пор, пока я не позволила себе найти свою Высшую Силу и довериться ей, духовно мне не становилось лучше. Когда я сделала это, когда я позволила событиям идти своим чередом и положила на Бога, я смогла обрести душевный покой, которого я никогда не чувствовала прежде. Теперь я каждое утро и каждый вечер с нетерпением ждала общения с моей Высшей Силой. Когда я, наконец, позволила себе открыть глаза и слушать, я начала замечать необъяснимые знаки, подтверждающие, что Высшая Сила действительно существует. С этого момента я знала, что Высшая Сила слышит меня, и я чувствую её присутствие в моей жизни.

Со временем, постепенно, я снова смогла дышать. Я даже испытывала краткие моменты умиротворения, делая свой собственный выбор и принимая решения. Мои ежеминутные переживания закончились, когда я перестала совать свой нос в дела наркомана.

Часто я полагаюсь на ДОСН, чтобы возвращаться в реальность. Я регулярно повторяю один из моих любимых девизов: «Я не являюсь причиной заболевания, не могу контролировать и не могу лечить». Я повторяла эти слова, пока, наконец, не прониклась ими.

Моё эго, в конце концов, отступило, что позволило мне увидеть: только Высшая Сила, более могущественная, чем я, имеет больше возможностей помочь моему наркоману. Я знала, что должна уйти с Её пути и позволить Её плану работать так, как Она задумала. Одна только эта мысль помогла мне вспомнить, что у меня всё ещё были свои собственные проблемы и мои собственные мечты, над которыми мне нужно было работать, пока Высшая Сила работала с моим сыном.

Почему я продолжаю ходить на собрания? Я продолжаю ходить на собрания по нескольким причинам. Во-первых, потому, что наркомания — это хроническое, прогрессирующее заболевание. Мой близкий останется наркоманом на всю жизнь. Срыв возможен всегда. То, что я продолжаю посещать собрания, даже когда у моего любимого наркомана всё хорошо, помогает мне помнить, как всё было вначале. Рассказы новичков напоминают мне о том, как далеко я продвинулся и как многому научился. Слушая, как другие делятся опытом, я продолжаю учиться и расти. Таким образом, я добавляю в свой набор инструменты, которыми смогу пользоваться.

Во-вторых, я узнаю, что означает Двенадцатый Шаг, в котором говорится: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели Шаги, мы старались нести весть другим людям и применять принципы программы во всех наших делах». Чем дольше я посещаю собрания, тем больше понимаю, что то, чему я научился в Нар-Аноне, может быть полезно во всех жизненных ситуациях, а не только в общении с моим любимым наркоманом. Понимание того, что я бессилён перед наркоманом, также означает, что я бессилён перед другими людьми, даже теми, кто не страдает от болезни наркомании. Даже если мне кажется, что я имею контроль над другими, — это иллюзия. Я понял, что сложно изменить поведение или мнение другого человека, и обычно мне не следует даже пытаться. Я научился жить сам и давать жить другим. Когда кто-то критикует меня, я не обязан принимать это мнение как факт. Я помню, что каждый высказывает свою точку зрения, а не мою.

*«Понимание того, что я бессилён перед наркоманом, также означает, что я бессилён перед другими людьми, даже теми, кто не страдает от болезни наркомании».*



В-третьих, — «вернуть то, что так щедро дано было нам». Нар-Анон был со мной, когда я в нём нуждался, потому что те члены группы, у которых первоначальный кризис миновал, продолжали ходить на собрания. Нар-Анон существует уже более пятидесяти лет. Люди, которые пришли в содружество до меня, написали Голубой буклет и ДОСН. Члены Нар-Анона посещали собрания, чтобы передать мне эти жемчужины мудрости. Они решили нести служение в комитетах, организовывать конвенции и обеспечивать обслуживание содружества. Опытные члены Нар-Анона были рядом, когда я, неопытный, страдающий новичок, переступил порог. Они были готовы отвечать на мои телефонные звонки, поддерживать меня и делиться своим опытом, силой и надеждой.

Для меня «вернуть то, что так щедро дано было нам» включает посещение собраний каждую неделю и служение в Нар-Аноне. Именно во время служения мы учимся применять принципы программы и ставить принципы выше личностей. На протяжении многих лет я продолжаю служить в группе, регионе и на всемирном уровне. Благодаря служению я познакомился с замечательными людьми со всего мира, которые рассказали мне о программе, и моя жизнь улучшилась. Я благодарен Высшей Силе за то, что я не тот, каким был, когда впервые пришёл в Нар-Анон более десяти лет назад. Вот почему я продолжаю ходить на собрания.

ВЕРНУТЬ ТО, ЧТО ТАК  
ЩЕДРО ДАНО БЫЛО НАМ

Центр семейных групп Нар-Анона (NFGH, Inc.)	
Отчет о финансовой деятельности	
по состоянию на 31 декабря 2022 г.	
	Всего, долл. США
<b>АКТИВЫ</b>	
Текущие активы	
Банковские счета	
1001 Проверка – Gen 0094	52709,07
1050 Разумный резерв 9005	20000,00
1070 Счет Всемирной конференции обслуживания - 3265	14879,62
Итого Банковские счета	\$ 87588,69
Прочие текущие активы	
1009 Арендная плата за депозит	9000,00
1010 Товарно-материальные активы	33826,83
Итого прочие текущие активы	\$ 42826,83
Итого текущие активы	\$ 130415,52
Итого активы	\$ 130415,52
<b>ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И СОБСТВЕННЫЙ КАПИТАЛ</b>	
Обязательства	
Текущие обязательства	
Кредитные карты	
[4844]	8274,30
Итого кредитные карты	\$ 8274,30
Другие текущие обязательства	0,00
Подлежащие оплате	2154,61
Депозиты	7010,65
2520 Подлежащее оплате в калифорнийский департамент по налогам и сборам	
2402 по штату	\$ 456,75
Обязательства	\$ 9622,01
Итого текущие обязательства	\$ 17896,31
Собственный капитал	
32000 Нераспределенная прибыль	123296,51
Чистый доход	-10777,30
Итого собственный капитал	\$ 112519,21
Итого обязательства и собственный капитал	\$ 130415,52

Центр семейных групп Нар-Анона (NFGH, Inc.)	
Прибыли / убытки	
январь – декабрь 2022 г.	
	Всего, долл. США
<b>ДОХОД</b>	
3100 Продажа литературы	166713,61
3100 Всего от продажи литературы	\$ 166713,61
3200 Доставка и обработка	48112,40
3270 Электронные книги	5917,16
3300 Подписки – информационный бюллетень	1005,00
3460 Лицензионные поступления	997,91
3500 Пожертвования - США	170648,32
3510 Пожертвования - международные	18574,71
Служение	0,00
Итого доход	\$ 411789,11
Стоимость проданного товара	
4000 Себестоимость реализованной продукции – производственный департамент	
4010 Закупки – Бумага/ расходные материалы	20561,44
4012 Покупки при перепродаже	5183,55
4020 Оборудование / копировальные аппараты	50697,59
4030 Зарплата	27593,25
4032 Налоги на зарплату	1260,45
4034 Страхование	300,75
4038 Почтовые расходы / расходы на доставку	44267,12
4040 Аренда	10143,00
4052 Коммунальные услуги	1233,58
Производственный департамент	\$ 161240,73
Итого стоимость проданного товара	\$ 161240,73
Общая прибыль	\$ 250548,38
<b>Расходы</b>	
4100 Расходы на зарплату	
4150 Оклады и заработная плата	136557,68
4196 Страхование работников	923,82
4197 Налог на доходы	12006,96
4198 Плата за обработку платежной ведомости	225,75
Итого 4100 Расходы на зарплату	\$ 149714,21

Продолжение на стр. 5)

## ОТЧЕТЫ О ФИНАНСОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА CGH (NFGH, Inc.)

Согласно руководящим принципам Центра семейных групп Нар-Анона (NFGH, Inc.) ежегодный финансовый отчет должен предоставляться всем попечителям, размещаться на веб-сайте Нар-Анона и в информационном бюллетене. Отчеты о финансовой деятельности за год, завершившийся 31 декабря 2022 г., представлены на стр. 4 и 5.

*Нар-Анон меняет меня,  
я не меняю Нар-Анон*





(Начало на стр. 4)

Ответ комитета:

4200 Операционные расходы	
4210 Бухгалтерский учет и юридические услуги	
4210.10 Бухгалтерский учет	12510,00
4210.20 Юридические услуги	3275,00
Итого 4210 Бухгалтерский учет и юридические услуги	\$ 15785,00
4212 Банковские сборы	454,00
4220 Пошлины и подписки	39,41
4230 Расходы на страхование	8450,03
4240 Офисные расходы	6000,01
4242 Офисные принадлежности	1762,87
4246 Сборы PayPal	1806,40
4250 Франкировальная машина	2503,22
4252 Почтовые отправления	40,45
4260 Аренда	54792,00
4266 Комиссия платежной системы Stripe	8901,19
4270 Налоги и лицензии	731,60
4272 Комиссия за кредитную карту	2452,38
4276 Телефон	3218,14
4278 Коммунальные услуги	2858,78
4280 Веб-расходы	2373,53
Итого 4200 Операционные расходы	\$ 112169,01
Расходы без рубрики	0,00
Итого расходы	\$ 261883,22
Чистые операционные доходы	- \$ 11334, 84
Другие доходы	
3560 Страхование свидетельства	555,91
3599 Прочие поступления	0,00
4510 Процентный доход	1,63
Итого другие доходы	\$ 557,54
Чистый прочий доход	\$ 557,54
Чистый доход	- \$ 10777, 30

В целях равного и справедливого представления групп каждая группа должна принадлежать к одному региону.

Первая Концепция служения: «Для выполнения главной цели нашего содружества семейные группы Нар-Анона объединились, чтобы создать структуру, которая разрабатывает, координирует и поддерживает обслуживание в интересах Нар-Анона в целом».

- Когда группы тратят усилия по разработке, поддержанию и координированию обслуживания в двух структурах, вероятно, что таким образом они могут нарушить Пятую Традицию, которая является главной целью внутри групп. Подобные действия могут повлиять на другие группы, связанные с конкретной структурой обслуживания, или на Нар-Анон в целом (Четвертая Традиция).

Вторая Концепция служения: «Право на выбор видов обслуживания Нар-Анона и полная ответственность за его реализацию остается за семейными группами Нар-Анона».

- Если бы группа входила в два региона, то один её голос считался бы за два, что могло бы негативно отразиться на собраниях регионального комитета обслуживания, ассамблеях и при отправке делегатов от этих регионов на ВКО.

Третья Концепция служения: «Семейные группы Нар-Анона делегируют каждой структуре обслуживания полномочия, необходимые для выполнения возложенных на неё обязанностей».

- Задайте себе вопрос: какой регион предоставит наилучшее обслуживание для группы? Если группа покинет регион, какое влияние это окажет на регион с точки зрения финансирования и предоставления доверенных исполнителей?

Пятая Концепция служения: «Для каждой структуры обслуживания должны быть четко определены обязанности, сфера деятельности и отчетность».

- Если таких обязанностей, сфер деятельности и отчетности несколько, то у группы нет ясности при принятии решений относительно обслуживания, предоставляемого двумя структурами.

## ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО ПОЛИТИКЕ И РУКОВОДЯЩИМ ПРИНЦИПАМ

Сферы деятельности и ответственность:

Для содружества этот комитет служит источником разъяснений политики и руководящих принципов, описанных в нашей литературе по обслуживанию.

Ваши доверенные исполнители,  
Всемирный комитет по политике и  
руководящим принципам

Вопросы от членов содружества и ответы Всемирного комитета по политике и руководящим принципам на вопросы членов Нар-Анона

Вопрос от содружества:

«Может ли группа входить в два различных региона? После создания региона Глобал Онлайн некоторые группы, ранее зарегистрированные в своих географических регионах, рассматривают возможность регистрации в Глобал Онлайн. Могут ли они состоять в двух регионах одновременно?»

### ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ИНФОРМАЦИОННОГО БЮЛЛЕТЕНЯ

Перейдите по [ссылке](#), чтобы бесплатно получать электронные версии информационного бюллетеня "Обрести душевный покой".

На сегодняшний день подписались более 7692 членов Нар-Анона!

## Приоритетный список литературы для выздоровления цикла ВКО 2023-2025

Всемирный комитет по литературе рад представить список приоритетной литературы для выздоровления цикла ВКО 2023-2025. Очередность издания определена по итогам голосования на ВКО 2023.

ОЧЕРЕДЬ ИЗДАНИЯ	НАЗВАНИЕ
1.	Традиции 1-12 для книги «Нар-Анон 36»
2.	Рабочая тетрадь по Четвёртому Шагу
3.	Концепции 1-12 для книги «Нар-Анон 36»
4.	Взаимоотношения в процессе выздоровления
5.	Буклет «Концепции служения»
6.	31 день в Наратине
7.	Родители несовершеннолетних наркоманов
8.	Наркомания у супругов
9.	Новый ежедневник (будут включены истории, которые вы пришлёте)
10.	Взрослые дети наркоманов *
11.	Что теперь? (когда активная зависимость заканчивается) *
12.	Как справиться с потерей любимого человека из-за наркомании/передозировки
13.	Замена буклета «Рекомендации для семьи наркомана»
14.	Закладка 2 «Только сегодня»
15.	Закладка для членов Наратина «Что делать и чего не делать» *
16.	Личные истории
17.	Безопасность прежде всего
18.	Замена буклета «Как мы понимали»
19.	Размышления на сегодня
20.	Буклет «Жизнь в трезвости» *
21.	Двенадцать обещаний *

\* Над этими материалами в данное время работа не ведётся.



Седьмая Традиция выходит за рамки денег в корзинке. Поддержите Нар-Анон своими личными историями, присылайте их по адресу: [litcom@nar-anon.org](mailto:litcom@nar-anon.org)

## Ежеквартальное обращение

Для поддержания и развития Нар-Анона требуются деньги, но Всемирному офису обслуживания их не хватает. Мы продолжали работать, несмотря на пандемию и неразбериху, но Нар-Анон в целом нуждается в наших усилиях и жертвованиях.

Давайте отдавать то, что так щедро было дано нам. Я уже вношу свой вклад и предлагаю вам сделать то же самое. Мы хотим, чтобы Нар-Анон жил и развивался, – нам нужно, чтобы новички могли найти место собраний, мы хотим, чтобы литература была доступна, нам нужно зарегистрировать новые группы и регионы, и мы хотим расти в нашем выздоровлении с помощью событий и конференций. Нар-Анон нуждается в нашей поддержке.

Вносите пожертвования, учитывая каждый год своего выздоровления. – Привносите всё, что работает для вас, в развитие Нар-Анона.

Благодарный член Нар-Анона

## Размышления после Всемирной конференции обслуживания (ВКО) 2023

Я снова участвовал во Всемирной конференции обслуживания (ВКО), и на этот раз всё было по-другому. В свой первый раз я испытал сильное беспокойство, но теперь у меня было больше ясности. Было замечательно наблюдать, как технологии дают нам возможность общаться с людьми из разных регионов, с которыми иначе мы, возможно, не смогли бы встретиться. Доклад цикла ВКО 2021-2023, в котором собраны данные по регионам, оказался интересным для чтения.

Хотя в качестве делегата я участвовал в конференции в последний раз, я очень рад продолжать свое служение, которое помогает Нар-Анону благодаря всемирному единству. Это определенно было незабываемое время для меня, и я благодарен всем участникам и тем, кто организовал это замечательное событие.

## Комитет по информированию общественности



### Нар-Анон в Инстаграм

Всемирный Совет попечителей объявил, что семейные группы Нар-Анона есть в Инстаграм. Аккаунт был запущен в тестовом режиме.

Запуск в социальных сетях был предложен Всемирным комитетом по информированию общественности после нескольких месяцев исследований и разработок. Всемирный центр обслуживания (ВЦО) и Всемирный комитет по информированию общественности, работая вместе, стараются публиковать три раза в неделю материалы с веб-сайта семейных групп Нар-Анона в Инстаграм. Основное внимание уделяется тому, чтобы донести весть надежды до тех, кто страдает от наркомании близкого человека. Публикации содержат ссылки на информацию, полезную для новичков, и уведомления о предстоящих событиях Нар-Анона.

Обратите внимание: `naranonfgh` – это бизнес-аккаунт, принадлежащий Центру СГН (NFGH, Inc.), и, согласно политике Инстаграм, он должен быть общедоступным. Это означает, что, если вы решите подписаться на аккаунт или поставить лайк сообщению, информация о вашем аккаунте будет видна другим. Для сохранения анонимности вы можете создать аккаунт с именем пользователя, не включающим вашу фамилию, или вы можете создать аккаунт, используя псевдоним. Инстаграм не требует, чтобы вы использовали свое настоящее имя. Кроме того, вы можете не подписываться на аккаунт Центра СГН (NFGH, Inc.), а просто просматривать его, чтобы быть в курсе последних публикаций.

Если у вас есть вопросы или вы хотите оставить отзыв об этой работе или о других темах по информированию общественности, пожалуйста, напишите по адресу: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org).

### Комитет по человеческим ресурсам

*Сейчас мы принимаем заявления от желающих служить секретарём конференции, а также секретарём в Совете попечителей. Для получения информации и формы заявления напишите по адресу [wshrcommittee@nar-anon.org](mailto:wshrcommittee@nar-anon.org).*

### Всемирный Комитет по организации конвенции

Запомните дату!

Следующая Всемирная конвенция Нар-Анона пройдет в Вашингтоне, округ Колумбия, с 29 августа 2024 года по 1 сентября 2024 года.

Пожалуйста, помогите нам выбрать тему. Отправьте свои предложения во Всемирный комитет по организации конвенции по адресу: [wccommittee@nar-anon.org](mailto:wccommittee@nar-anon.org).

### Всемирный Совет попечителей

Комитет по информированию общественности создал аккаунт Центра СГН (NFGH, Inc.) в Инстаграм. Этот аккаунт запускается в тестовом режиме. Поскольку это будет бизнес-аккаунт, согласно политике Инстаграм, он должен быть общедоступным. Это означает, что, если у вас есть аккаунт в Инстаграм и вы решите подписаться на аккаунт Центра СГН (NFGH, Inc.) или поставить лайк сообщению, информация о вашем аккаунте будет видна другим. Для сохранения анонимности, пожалуйста, убедитесь в том, что ваше имя и имя пользователя в Инстаграм не содержат вашу фамилию. Или вы можете не подписываться на аккаунт Центра СГН (NFGH, Inc.), а просто просматривать его.

С любовью в служении,  
Всемирный Совет попечителей

# БЛИЖАЙШИЕ СОБЫТИЯ

Посетите страницу События ([Events page](#)) на сайте ВО,  
чтобы получить больше информации.

22 июня 2023 - 6:30-7:30 p.m

(01:30-02:30 мск 23 июня)  
10-летний юбилей группы  
Дойлстоун, Пенсильвания  
PA 590 N. BROAD STREET  
Идентификатор конференции:  
895 8281 9092  
Код доступа: 003603

11-12 августа 2023

Европейская конвенция СГН  
Нар-Анона  
Послание надежды членам семей  
и друзьям наркоманов  
e-mail: euronecc@gmail.com

30 июня – 2 июля 2023

У нас есть шанс! – Орландо  
(Флорида), очно  
NAR-ANON@FRCNA XLI  
Регистрация онлайн

10 сентября 2023

10:00 – 4:00 (EST)

18:00 - 00:00 мск  
Делимся личными историями  
Идентификатор конференции в  
Zoom: 843 1069 6890  
Код доступа не требуется

8 июля 2023 – 9:30 a.m. (EST)

(17:30 мск)  
Центральный регион  
Семинар 2023 «Двенадцать  
Шагов»  
Программа работает, если  
работаешь ты!  
Идентификатор конференции:  
971 5770 6907  
Код доступа: 244915

10-12 ноября 2023

VII Ежегодная конвенция  
региона Роки Маунтин  
От отчаяния к изменению  
Место проведения: Лавленд,  
Колорадо

