

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان



آنچه را دوست دارید بردارید و بقیه را همینجا باقی بگذارید

حتی با پیشنهاد گرفتن راهنما، کارکرد قدم و انجام خدمت می‌جنگیم یا در مقابل آنها مقاومت می‌کنیم. فکر می‌کنیم معتادان باید این کارها را انجام دهند تا مواد مصرف نکنند. بعضی از ما سال‌ها مقاومت می‌کنیم ولی باز هم به جلسه می‌رویم.

جلسات جادویی دارند که ما را نگه می‌دارند ولی وقتی تصمیم می‌گیریم اصول روحانی را به کار ببریم هنوز باید جادوی دیگری را تجربه کنیم. مطالعه، بررسی و به کار بردن تمام اصول به بعضی از ما کمک می‌کند آدم بهتری شویم. زود می‌فهمیم لازم نبود معتاد تغییر کند، در تمام مدت خودمان باید تغییر می‌کردیم.

این شعار اغلب برای کمک به کسانی است که به‌تازگی وارد نارانان می‌شوند تا بپذیرند کارهایی را که می‌توانند، طوری انجام دهند که می‌توانند. اگر نخواهید، هیچکس شما را وادار نمی‌کند بپذیرید که اعتیاد بیماری است یا راهنما بگیرید، قدم کار کنید، خدمت کنید یا به جلسه بیایید. نارانان برنامه ساده‌ای است و برای اعضای کار می‌کند که آن را بخواهند و با صلاحدید خود کم و بیش آن را به کار ببرند.

این شعار چه معنایی ندارد؟ هیچ جای این شعار پیشنهاد نمی‌کند چیزهایی را که دوست ندارید تغییر دهید. اوایل که به نارانان می‌آییم گمان می‌کنیم آمده‌ایم تا ببینیم سایرین چطور معتادشان را روبه‌راه کرده‌اند. ما آب‌زیرکاه هستیم و فکر می‌کنیم آهسته می‌آییم، به حرف دیگران گوش می‌دهیم و آهسته می‌رویم و زندگی به حالت عادی برمی‌گردد. با ادامه برنامه سخنانی می‌شنویم که شاید دوست نداشته باشیم.

هشدار! به روزرسانی!

فهرست ارسال خبرنامه

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

مطالب این شماره:

۲	صعود
۳	تقسیم قدم یک به قسمت‌های کوچکتر
۴	معتادی که فکر ... - کنفرانس ۲۰۲۰
۵	آزادی - معنای نارانان برای من
۶	دکمه‌ها - یادگیری غیرمنتظره
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها





صعود

من و معتاد زندگی ام آخر هفته به پیاده‌روی رفته بودیم. انتهای مسیر، آبشار زیبایی بود. محیطبان به ما هشدار داد که بیراهه نرویم و گوشزد کرد در مسیر تعیین شده حرکت کنیم.

ما با اشتیاق به سوی آبشار رهسپار شدیم. از میان انبوه علف‌ها، از روی صخره‌ها، زیر درختان و از روی چشمه‌ها، نفس‌زنان و گام به گام به سفرمان ادامه دادیم. چند بار سُر خوردیم، باید به هم تکیه می‌کردیم و یکدیگر

را تشویق می‌کردیم که به صلح و آرامش تسلیم نشویم. ما جداگانه در راه خود از روی صخره‌ای به سمت پایین حرکت کردیم.

به حرف محیطبان گوش ندادیم چون وسوسه شده بودیم راه‌های دیگر را ببینیم. در نتیجه به یک پرتگاه خطرناک رسیدیم.

سریعاً به مسیر درست که پیکان‌های قرمز داشت و راه را به ما نشان می‌داد برگشتیم. هنگام بالا رفتن از صخره‌ها زانویم خراشیده شد و معتادم دستش را دراز کرد تا مرا بالا بکشد. نفس‌زنان، درحالی‌که شیفته طبیعت اطرافمان بودیم و از سفرمان لذت می‌بردیم و حس خوبی داشتیم، برای استراحت ایستادیم. نمی‌خواستیم تسلیم شویم. به حرکت ادامه می‌دادیم و می‌دانستیم چه چیزی در مقصد در انتظار ماست.

سفر بهبودی‌مان مثل همین سفر است. گاهی راه را اشتباه می‌رویم، اما حتی وقتی که می‌خواهیم تسلیم شویم به حرکت ادامه می‌دهیم. ما در مسیر دوازده قدم می‌مانیم، با هم کار می‌کنیم، ارتباط برقرار می‌کنیم و هرکدام با برنامه‌هایمان زندگی می‌کنیم. ما زیبایی را که نیروی برتر به ما عنایت کرده حس می‌کنیم.

وقتی به آبشار رسیدیم، همه سختی‌هایی که برای رسیدن به آن‌جا پشت سر گذاشته بودیم، رنگ باخت. به صلح و آرامش رسیده بودیم و احساس موفقیت داشتیم. دیگر هیچ چیز مهم نبود.

نارنان به‌من آموخته است انعطاف‌پذیر باشم، صبور باشم و

به صلح و آرامش رسیده بودیم و احساس موفقیت داشتیم.

قدم به قدم پیش بروم. نارنان! از تو سپاسگزارم که چشمانم را به روی مسیر زندگی بهتر باز کردی. برای بیداری روحانی‌ام سپاسگزارم.



مشارکت اعضا



درخواست

لطفاً سنت هفتم را به‌خاطر داشته باشید: "هر گروه باید کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند."

کمک‌های مالی شما به روش‌های زیر خدمات جهانی نارنان را یاری می‌کند:

- سالانه به ۲۰۰۰۰ تلفن و ایمیل پاسخ می‌دهد.
- سایت نارنان و فروشگاه اینترنتی را نگهداری می‌کند
- نشریات اطلاع‌رسانی را به مراکز و مؤسسات ارسال می‌کند
- به چاپ نشریات جدید مصوب کنفرانس ادامه می‌دهد.

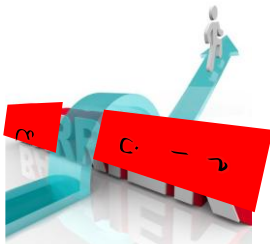
هرقدر می‌توانید به نارنان کمک کنید تا به کار خود ادامه دهد. به‌یاد داشته باشید که به‌خاطر عدم وابستگی به سایر مؤسسات، نارنان فقط از اعضای خود کمک دریافت می‌کند. برگزیده‌ای از وبسایت خدمات جهانی نارنان:

<https://nar-anon-webstore.myshopify.com/products/donate-to-nar-anon>

روز به روز زندگی کردن، مسیری برای آرامش است. با ماندن در امروز، با واقعیت چیزی که اتفاق می‌افتد کنار می‌آیم و یاد می‌گیریم آرامش را به بدترین اتفاقاتی که ممکن است بیفتد، نفروشم. کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید - ۲۵ نوامبر

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش‌بخش تعداد مشترکین تا این تاریخ بیش از ۵۰۰۰!



تقسیم قدم یک به قسمت‌های کوچکتر

اخيراً وقتی با یک راهنمای جدید قدم‌ها را شروع می‌کردم، از من خواست تا بخش‌های اصلی قدم یک را تجزیه کنم و ببینم هر کدام چه معنایی برایم دارند. در آغاز فکر می‌کردم این قدم کاملاً واضح است، اما به‌رحال آن را انجام دادم و از این تمرین چیزهای زیادی یاد گرفتم. او از من خواست بخصوص به هر یک از این موارد فکر کنم: اقرار، عجز، معتاد / اعتیاد و غیرقابل‌اداره. من فهمیدم:

اقرار: اقرار کردن در عمل سخت و دشوار است. اقرار یعنی کنار گذاشتن انکار و تغییر دادن تمام نگرش‌هایم نسبت به این موضوع، یعنی تغییر تمام نگرش‌هایم نسبت به خودم، یعنی شکستن همه خیالاتم و شکستن تمام حالت‌های دفاعی‌ام. اقرار یعنی قانع شوم که پیش از این اقرار، من درگیر رفتارهای نابودکننده خودم بوده‌ام.

عجز: عجز هم به همان اندازه دشوار است. هیچکس نمی‌خواهد عاجز باشد. اما برای من عجز فقط یک حالت از واقعیت است. در این دنیا همیشه چیزهایی از من قوی‌تر هستند. بنابراین بهتر است از این نقطه شروع کنم و محدودیت‌های خودم را بدانم. عجز غیرمنصفانه نیست، اما هنوز از آن می‌رنجم. این رنجش بر روی افکار و عملکردهای من چنان تاثیری می‌گذارد که حتی نیرویی را که داشتم از دست می‌دهم و نمی‌گذارد برخی از نیروهای حقیقی‌ام را ببینم چون مشغول موضوعاتی هستم که قدرت کنترل آنها را ندارم. این واقع‌بینی است.

معتاد/اعتیاد: اعتیاد مشکل عظیمی در جامعه ماست، اما مخصوصاً برای من مشکل بزرگی است چون سوءمصرف مواد بر زندگی، افکار، رؤیاهایم، امیدها و مخصوصاً بر ترس‌هایم حاکم شده است. گرچه خودم مصرف‌کننده مواد نیستم اما از معتاد حمایت ناسالم می‌کنم، دچار وسواس فکری می‌شوم، از مصرف‌کننده سرپرستی می‌کنم (یا امیدوارم که سرپرستی کنم) و او را سرزنش می‌کنم. اعتیاد را موضوعی شخصی تلقی می‌کنم. ولی اعتیاد یک بیماری است. هیچ‌کس آن را انتخاب نمی‌کند. یادآوری این‌که موضوع، اعتیاد است - نه فرد خوبی که دوستش دارم و پشت اعتیاد پنهان شده است - به من کمک می‌کند تا از این باور که من می‌توانم آن را کنترل یا معالجه کنم، دست بردارم. این یک بیماری

این قدم موانع رشد و بهبودی

مرا در هم می‌شکند.

است. نیاز به درمان دارد و من مسئول درمان آن نیستم. اشاره به «معتاد» به‌عنوان «کسی که او را دوست دارم» به من خاطرنشان می‌کند که در پشت تمام آشفتگی‌ها یک فرد آسیب دیده وجود دارد.

غیرقابل‌اداره: غیرقابل‌اداره بودن حالتی از اعتیاد است. اگر اعتیاد قابل‌اداره بود، دیگر اعتیاد نبود و این چنین مخرب نمی‌شد. من هم در این مسئله سهیم هستم. من به آشفتگی دامن می‌زنم. آسیب می‌رسانم، زخمی می‌کنم و با خشم، قضاوت و سرزنش‌هایم، بینمان فاصله می‌اندازم. زخم‌هایم را تازه نگه می‌دارم، آن‌ها را باز می‌گذارم، احساس آرامش را کاملاً از دست می‌دهم، نازاحتی‌ام را نشان

می‌دهم و خونسردی خود را از دست می‌دهم. حتی وقتی نمی‌توانم کارها را روبه‌راه کنم و سرخورده می‌شوم، از خودم متنفر می‌شوم. غیرقابل‌اداره شدن نشانه این است که به کمک نیاز دارم. به من می‌گوید که در دریای متلاطم بدون لنگر سرگردان شده‌ام. زیر پایم محکم نیست. لازم است تصمیمات درستی بگیرم که برای من و عزیزانم مناسب هستند.

تأمل روی قدم یک و معنای آن به من کمک می‌کند تا موقعیت اصلی خود را ببینم؛ شرایطی که از من نه تصمیم قطعی می‌خواهد و نه عملیات قهرمانانه، بلکه می‌خواهد با فروتنی حقیقت را همان‌گونه که هست بپذیرم، نه آن‌طور که دوست دارم باشد. این قدم، موانع رشد و بهبودی مرا درهم می‌شکند. شرط اساسی برای بهتر شدن زندگی‌ام و یافتن یکپارچگی که بدان نیاز دارم، همین است.

ارسال مقاله به خبرنامه

از مقاله تمام اعضای نارنانان استقبال می‌شود. لطفاً در مقاله خود روی برنامه نارنانان تمرکز کنید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارنانان مشارکت کنید. مقاله خود را به آدرس:

newsletter@nar-anon.org

ایمیل کنید. برای اینکه مقاله‌ای چاپ شود باید همراه با فرم واگذاری حق چاپ امضا شده، ارسال گردد.

****آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در**

شماره بعدی ۲۰ اکتبر ۲۰۱۹ است.**



مشارکت اعضا

کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی

نارانان

رشد از طریق خدمت

۴-۴ ماه می ۲۰۲۰

به تمام مناطق، نمایندگان و علی‌البدل نمایندگان مناطق دعوتنامه فرستاده شد. اگر سؤالی دارید با کمیته کنفرانس خدمات جهانی تماس بگیرید. دعوتنامه‌ها در سایت موجود است.

- [WSC 2020 Invitation \(PDF\)](#)
- [Invitation CSM 2020 \(PDF\)](#)

آخرین مهلت‌ها

آخرین مهلت برای ارائه پیشنهادها در فرم نهایی	۱۴ اکتبر
گزارش دستورکار کنفرانس آماده شده و به مناطق ارسال می‌گردد	۳ دسامبر
آخرین مهلت برای اعلام تمایل به شرکت مناطق در کنفرانس ۲۰۲۰ و پرداخت هزینه آن توسط خزانه‌دار مناطق به کمیته کنفرانس خدمات جهانی	۳۱ دسامبر
آخرین مهلت برای اعلام تمایل به شرکت اعضای هیئت امناء و مسئولین کمیته‌های خدمات جهانی در کنفرانس به کمیته کنفرانس	۳۱ دسامبر

می‌کنم و چیز متفاوتی در او می‌بینم و حس می‌کنم. هرگز فکر نمی‌کردم دست از مصرف بکشد. آرزو کردم کاش پدرش می‌توانست ببیند پسرش بالاخره چه مردی شده است. پدر او، یعنی ناپدری من، دو سال پیش درگذشت. ناپدری دوم من چند ماه قبل در اثر مصرف بیش از حد مواد از دست رفت. نمی‌دانم آیا این مسئله در تصمیم ناپدری اولم برای تغییر تأثیری داشت یا نه.

ناخواهری‌ام با دیدن این تغییرات، دوران سختی را می‌گذراند. برنامه به من اجازه می‌دهد تا ببخشم و تمایل به مشاهده تغییر داشته باشم.

فقط برای امروز، برنامه‌ام را به کار می‌برم و به معنادار فرصت رشد می‌دهم. او را تشویق می‌کنم و با احترام با او رفتار می‌کنم، روشی که شایستگی‌اش را دارد.



معتادی که فکر نمی‌کردم هیچگاه پاک شود

ناپرداری من در تمام طول زندگی‌ام معتاد بوده است. او خیلی باهوش و بااستعداد است اما هرگز مدت طولانی در یک شغل نمی‌ماند و همواره از مردم سوءاستفاده می‌کرد. یک روز از او پرسیدم اصلاً دلش می‌خواهد پاک شود. پاسخ داد "نه". او عاشق مصرف مواد بود و همینطوری خوش بود. این موضوع شاید مربوط به پانزده سال پیش باشد. آن موقع تصمیم گرفتم کاری با او نداشته باشم و می‌دانستم که هرگز اجازه نمی‌دهم از من سوءاستفاده کند. می‌دیدم که او از بقیه فامیل سوءاستفاده می‌کند، اما این انتخاب آن‌ها بود.

آرزو کردم کاش

پدرش می‌توانست

ببیند پسرش بالاخره

چه مردی شده است.

ناپرداری من به‌تازگی تغییر کرده است. او به جلسات یک برنامه بهبودی می‌رود و تحت درمان است. او متواضع و مهربان است. می‌بینم که با نوه‌اش وقت می‌گذراند و نگران مشکل اعتیاد دخترش است.

اخیراً درباره برنامه خودم با او حرف زدم. گفتم از اوقاتی که با دخترش می‌گذرانند لذت ببرد و سعی نکند او را نصیحت کند. از او خواستم تلاش کند فقط پشتیبان دخترش باشد. گفتم "تو نمی‌دانی چه وقت احساسات نسبت به دخترت تغییر خواهد کرد".

به گفتگو ادامه دادیم و مطالب زیادی را با من مشارکت کرد. به او گفتم به وجودش افتخار

تجربه، نیرو و امید - ۶ ژانویه

به روزها، هفته‌ها و ماه‌های بهبودی نگاه کردم و تحسین، احترام و عشق نوظهوری که بین من و پسرم به وجود آمده بود، دیدم و آن روزها را در یک حساب ثابت، پس‌انداز کردم. با خودم گفتم که هیچکس و هیچ چیز نمی‌تواند آن روزها را از من بگیرد یا زمان را به عقب برگرداند و آن روزها را پاک کند. بهبودی دوطرفه ما، مال من بود که تا ابد حفظ کنم. کتاب



آزادی

- آزادی می‌تواند برای افراد مختلف معانی بسیار متفاوتی داشته باشد. آزادی برای من در مسیر بهبودی‌ام این معانی را دارد:
- تأمل در گذشته و تشخیص طول مسافتی که در بهبودی‌ام طی کرده‌ام.
- «پیشرفت نه کمال»
- دور شدن از رفتارهای مخربی که از لحاظ جسمی، فکری و روحی به من آسیب می‌رساند.
- «تسلیم»
- وقتی می‌توانم فراتر از منفی‌ها را ببینم، سرشار از مثبتها، شادیها و دستاوردها می‌شوم.
- «روزبه‌روز»
- یادگیری درس‌های ارزشمندی که به من کمک می‌کند چیزهایی را که لازم دارم بفهمم.
- «گوش کن و یاد بگیر»
- هنگام خروج از مسیر، تمرین روحانیت با استفاده از نیروی برتر جهت هدایت و حمایت.
- «رها کن و به خدا بسپار»
- مراقبت از خود.
- «بگذار با من شروع شود»
- در لحظه زندگی کردن، زیرا به من کمک می‌کند روی بهبودی‌ام متمرکز بمانم.
- «فقط برای امروز»
- خدمت به دیگران از طریق راهنما شدن یا خدمتی که به انجمن کمک کند.
- «ما با هم می‌توانیم»
- سبک و سنگین کردن موقعیت‌هایی که در زندگی‌ام پیش می‌آید.
- «این نیز بگذرد»
- اجازه دادن به دیگران تا آنطور که می‌خواهند زندگی کنند. همانطور که من زندگی می‌کنم.
- «سرم به کار خودم باشد و با عشق قطع وابستگی کنم»
- رها کردن ترس، اشتباهی که واقعی به نظر می‌رسد.
- «مهمترین کار اولویت دارد»



معنای نارانا برای من

- با ناامیدی شروع کردم، در زندگی گم شده بودم، من و همسرم گیج و خرد شده بودیم، در سال ۲۰۱۵ نارانا را پیدا کردم و بهبودی‌ام شروع شد، کم‌کم از چرخ فلک گردان پیاده شدم به یک گروه فوق‌العاده پیوستم و کم‌کم باور کردم کم‌کم از تمام تجربیات گذشته‌ام رها شدم جلسات هفتگی، گفتگوها و خواندن‌ها، بنظر می‌آید همگی مؤثرند.
- الان انسان و پدر بهتری هستم نه یک احمق نادان انگار نیروی برترم همیشه دردم را تسکین می‌دهد دیگر آن احساس بیماری و عدم سلامت عقل را ندارم با کارکرد این برنامه فقط احساس خودم را می‌بینم کارکرد قدم‌ها و شرکت در جلسات ارزش زیادی دارند دست آخر اینکه، شعر در واقع کار من نیست ولی معلوم شد نارانا حلقه طلایی من است!
- باز هم به جلسه بیا!!!

مشارکت اعضا



دکمه‌ها

"سه نون" به من اجازه می‌دهد تا خودم باشم. ما همگی از شرایط و پیامدهای زندگی خودمان یاد گرفته‌ایم که در مقابل این بیماری عاجزیم. وقتی تمرکز خود را بر نیروی برترم می‌گذارم و به خواست او متصل می‌شوم، می‌توانم اقرار کنم که دکمه‌ها کارایی ندارند و برای کنار گذاشتن آن‌ها درخواست کمک کنم.

اکنون من از چشم‌انداز بهبودی به دکمه-هایم نگاه می‌کنم. فقط برای امروز، وقتی می‌بینم که دکمه‌هایم زده می‌شوند، انتخاب خواهم کرد تا خود را آزمایش کنم و ببینم چه اتفاقی در من افتاده است. من از نیروی برترم یاری خواهم خواست تا از دکمه‌ها رها شوم و با صلح در پرتو پذیرش و مهربانی با خودم و دیگران زندگی کنم. امروز درنگ می‌کنم، عشق می‌ورزم و همه چیز را به حال خود می‌گذارم.

کردم شخص ناتوان دیگری را کنترل کنم. در عوض، من توسط این بیماری مودبی، گیج کننده و قدرتمند کنترل می‌شدم.

عدم سلامت عقل این بیماری، احساسات مرا برانگیخت و بر روی توانایی تفکر صحیح من اثر گذاشت. این دکمه‌های دردناک به بیماری تعلق دارد - بهبودی من زمانی آغاز می‌شود که نخ این دکمه‌ها را ببرم. اکنون وقتی فشار یکی از دکمه‌ها آرام می‌دهد، آموخته‌ام آن دکمه و متعلقاتش را بررسی کنم. بهبودی، مرا به نیروی فراتر از خودم پیوند می‌دهد که به من کمک می‌کند تا تشخیص دهم و بپذیرم که دکمه‌ها همراه من آفریده نشده‌اند. اکنون حقیقت وجودی من براساس ارتباط با نیروی برتری است که به من کمک می‌کند بدون دکمه‌ها زندگی کنم و بگذارم زندگی کنند.

بیماری اعتیاد دکمه‌های مرا فشار می‌دهد. دکمه قرمز بزرگ - ترس، دکمه نقره‌ای براق - توقع، دکمه سیاه - خشم، دکمه زرد - ناامیدی، دکمه زرد مایل به سبز - رنجش و دکمه "آبی" - به خود گرفتن.

من مدت‌ها این دکمه‌ها را داشته‌ام. با پیشرفت بیماری اعتیاد عزیزم، آن‌ها در من ریشه کردند. عکس‌العمل‌هایی که به نشانه‌های بیماری داشتم این دکمه‌ها را بوجود آورد که به راحتی زده می‌شوند. با تکرار ترس و ناامیدی، دکمه‌ها دردناکتر شده و محکمتر به من می‌چسبند. من حمایت ناسالم می‌کردم، سرپرستی می‌کردم، از عواقب کارها جلوگیری می‌کردم، مسئولیت‌های دیگران را به‌عهده می‌گرفتم و انتخاب‌های حقیقی خودم را واگذار می‌کردم. من به جای توجه به انتخاب-های خودم، سرپرستی می‌کردم و تلاش می-

یادگیری غیرمنتظره

خوبی بود، اما آیا نکته دیگری هم داشت؟ آیا چیزی خارج از الگوهای طبیعی خودم کشف کرده بودم؟

اکنون من بسیاری از مثل‌ها و شعارهای نارائان، ایده‌ها و سؤالات، تفکراتی که در نشریات هست و چیزهای دیگر را تا جایی که می‌توانم یادداشت می‌کنم (این خود به تنهایی فعالیت بزرگی است!) و آن‌ها را داخل یک جعبه می‌ریزم.

من مرتب موضوعی را بیرون می‌کشم و درباره آن می‌نویسم. آیا با روش‌های جدید به زندگی‌ام نگاه خواهم کرد؟ هنوز خیلی زود است که این را بگویم. اما می‌دانم، مغز من حالا باید دائم اینها را مرور کند و این خوب است. وقتی در یک الگوی فکری گیر نکنم ایده‌های جدید ظاهر می‌شوند.

استفاده می‌کند. هر یک از ما تکه کاغذی را انتخاب می‌کنیم که یکی از موضوعات نارائان روی آن نوشته شده و درباره آن مشارکت می‌کنیم.

کاملاً غیرقابل‌پیش‌بینی است. در جلسه اخیر، من درباره فکری مشارکت کردم که از وجودش کاملاً بی‌خبر بودم. آهان! آن‌جا نشسته بودم، از اینکه افکار یا نوشته‌های من هم می‌تواند تکان-



دهنده باشد شگفت‌زده شدم. حتماً، وقتی نوشته خودم را می‌خواندم، متوجه شدم خیلی وقت‌ها افکار من به‌سوی یک الگو می‌رفت چون بر روی یک روش زندگی یا یک قدم خاص متمرکز بودم. درک

پس از سال‌ها در نارائان فکر می‌کردم که برنامه را به‌خوبی دارم کار می‌کنم. اما - آه از این «اماهای» زندگی ما - اما بعد، یکی از معنادان عزیزم با دو دختر کوچکش به خانه برگشت. من به مطالعه، نوشتن و البته شرکت در جلسات ادامه دادم. همانطور که سروکلۀ آشفته‌گی‌ها و رفتارهای قدیمی دوباره پیدا شد، زندگی من شروع به بالا و پایین شدن کرد.

برای پیشبرد برنامه‌ام بیشتر کار کردم. حرف زدم. گوش دادم. فکر کردن و نوشتن معمولاً خیلی به من کمک می‌کند. اما این بار هیچ-کدام چندان مؤثر نبود.

آن موقع در گروه خانگی، جلسه «لحظه نارائان» داشتیم. وقتی کسی موضوع خاصی را مطرح نمی‌کند، گروه ما از روش متفاوتی



بخش کمیته‌ها

کمیته اطلاع‌رسانی



کمیته اطلاع‌رسانی

زمان بازگشایی مدارس فرصتی برای اطلاع‌رسانی است.

سنت هشت به ما یادآوری می‌کند لازم نیست متخصص باشیم. اعضای کمیته خبرنامه با انجام دادن کار، آن را یاد می‌گیرند. شما هم می‌توانید یاد بگیرید. جلسات اینترنتی در هر فصل دوبار برگزار می‌شود. می‌خواهید این‌کار را امتحان کنید؟ با ما به آدرس: newsletter@nar-anon.org تماس بگیرید و همین امروز شروع کنید. به همین سادگی!

سنت هشت: "کار قدم دوازدهم نارانان همیشه باید غیرحرفه‌ای باقی بماند ولی مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان خاص استخدام کنند."



کمیته نشریات

فهرست اولویت‌بندی نشریات بهبودی شامل دوازده سنت است که به کتاب ۳۶ نارانان اضافه می‌شود. کمیته نشریات خدمات جهانی خواهان مطالب و تجربیات شخصی شما را درباره سنت هفت است. در اینجا چند مطلب هست که خوب است هنگام نوشتن درباره این سنت آنها را در نظر بگیرید. لطفاً از سؤال‌های زیر استفاده کنید و تجربیات شخصی خودتان را در مورد کاربرد سنت هفت توضیح دهید.

- چرا مهم است که ما هزینه خودمان را بپردازیم؟
- نیازهای گروه را خود گروه باید بپردازد. نیاز گروه چیست؟
- استفاده نابجا از خزانه گروه شامل چه چیزهایی می‌تواند باشد؟
- تعهد ما نسبت به کسانی که به سبب سنت هفتم کمک کرده‌اند چیست؟
- ما از چه راه‌های دیگری باید خودکفا باشیم؟

مطالب بهبودی شخصی خود را به همراه یک **فرم واگذاری حق چاپ** که امضا کرده‌اید به این کمیته به آدرس: Litcom@nar-anon.org بفرستید. این فرم در سایت نارانان موجود است: www.nar-anon.org/literature-submissions.

لطفاً درخواست ما را با گروه‌ها، نواحی و مناطق خود در میان بگذارید.

ما مشتاق دریافت تجربیات شما هستیم.

ماه سپتامبر به معنی بازگشایی مدارس و روال عادی بسیاری از خانواده‌هاست و نیز می‌تواند زمانی باشد که خانواده‌ها از موضوع اعتیاد مطلع می‌شوند. انجمن ما اغلب در این وقت سال شاهد افزایش حاضرین در جلسات است. مشاورین مدارس و دانشگاه‌ها شاید اولین متخصصانی باشند که خانواده‌ها وقتی با مشکل اعتیاد محصل، خواهر، برادر یا والدین عزیزشان روبرو می‌شوند، به آنها مراجعه می‌کنند. اطلاع‌رسانی به مشاورین مدارس و دبیرستان‌ها و مراکز مشاوره دانشگاه‌ها می‌تواند اطمینان دهد که پیام امید نارانان به آن خانواده‌ها خواهد رسید.

برای دانلود نامه‌ها، پمفلت‌ها و سایر مطالبی که قابل چاپ هستند و به کار اطلاع‌رسانی در مدارس و دانشگاه‌های محل خود به شما کمک می‌کنند به صفحه اطلاع‌رسانی در سایت نارانان به آدرس: www.nar-anon.org/outreach رجوع کنید.

اگر درباره اطلاع‌رسانی سؤال دارید یا نیاز به کمک دارید با آدرس: outreach@nar-anon.org تماس بگیرید.



کمیته خبرنامه

نبوغ خلاقانه خود را به کار بگیرید!

وقتی این خبرنامه را می‌خوانید آیا از خود پرسیده‌اید چطور آن را جمع‌آوری می‌کنند؟ چه کسی در مورد ظاهر آن تصمیم می‌گیرد؟ چه کسی تصاویر کوچک صفحات را انتخاب می‌کند؟ یا اینکه شاید شما هم ایده خوبی برای ظاهر جدید خبرنامه داشته باشید؟

الان وقت آن است که آستین بالا بزنید! کمیته خبرنامه داوطلبانی می‌خواهد که به قالب‌بندی خبرنامه کمک کنند. تجربه لازم نیست، فقط شور و شوق خلاقانه خود را بیاورید. ما به شما نشان می‌دهیم چکار کنید.

رویدادهای آینده

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

بیست و نهمین ناراتون سالانه منطقه

کالیفرنیا جنوبی

۱۴ سپتامبر ۲۰۱۹

Rose Drive Friends Church
4221 Rose Drive
Yorba Linda, CA 92886
Bridget 760-447-1219
porschies@gmail.com

همایش نارانان در منطقه کالیفرنیا

مرکزی

چشم‌انداز ۲۰۲۰ برای آرامش

۱۷-۱۸ ژانویه ۲۰۲۰

Monterey Conference Center
One Portola Plaza
Monterey CA 93940
Mary marmarodo@gmail.com

هفتمین همایش ساحل شرقی

۲۰-۲۲ مارس ۲۰۲۰

Wyndam Philadelphia—Bucks County
Trevose, PA

این تاریخ یادتون نره!

کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۱-۴ مه ۲۰۲۰

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

کشور من کجاست؟

دفتر خدمات جهانی نارانان می‌خواهد برای هر کشور که گروه نارانان دارد یک صفحه تهیه کند ولی ما نمی‌توانیم این کار را به تنهایی انجام دهیم. ما به کمک اعضای نارانان در هر کشور نیاز داریم تا صفحه مناسبی تهیه کنیم. اگر می‌خواهید سایت نارانان یک صفحه برای کشور شما داشته باشد به آدرس: <http://www.nar-anon.org/where-is-my-country> مراجعه کنید تا کارهایی را که باید انجام دهید، پیدا کنید. بی‌صبرانه منتظر تماس شما هستیم!



هدف برنامه

گروه‌های خانواده نارانان انجمنی است جهانی برای کسانی که تحت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته‌اند. ما تحت عنوان یک برنامه دوازده قدمی، کمک خود را از طریق به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امیدمان ارائه می‌کنیم.



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

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

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

