

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۰ در راه است

رشد از طریق خدمت
۴-۱ ماه می ۲۰۲۰

اجازه دهید صدای شما شنیده شود!!

- آیا گزارش دستور جلسه کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۰ را دریافت کرده‌اید؟
گزارش دستور جلسه کنفرانس ۱۵۰ روز پیش از شروع کنفرانس توزیع می‌گردد. گزارش شامل پیشنهادات مورد بررسی توسط اعضا در کنفرانس خدمات جهانی به همراه روند برگزاری کنفرانس است. این گزارش بین نمایندگان و علی‌البدل نمایندگان، گردانندگان مناطق، هیات امناء و مسئولین کمیته‌های خدمات جهانی توزیع می‌گردد. (به راهنمای خدمات جهانی صفحات ۱۸-۱۰ مراجعه کنید).
- اگر این گزارش را از کمیته کنفرانس خدمات جهانی دریافت نکرده‌اید، آیا می‌دانید آن را از کجا پیدا کنید؟
جزو خدمتگزاران بالا نیستید؟ با کمیته کنفرانس خدمات جهانی wsconference@nar-anon.org تماس بگیرید یا پس از سوم دسامبر، در صفحه کنفرانس خدمات جهانی در سایت نارانان، گزارش دستور جلسه کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۰ را دانلود کنید.

- گزارش دستور کار کنفرانس چگونه مورد بررسی و بحث قرار می‌گیرد؟
گروه‌های خانواده نارانان از سراسر دنیا با یکدیگر ملاقات می‌کنند تا دستور کار کنفرانس خدمات جهانی را بررسی و مورد بحث قرار دهند. گروه‌ها رای گروه را به نماینده منطقه می‌دهند و او پس از جمع‌آوری آرای منطقه، در کنفرانس، به وجدان منطقه رای می‌دهد.
همه درباره گزارش دستور جلسه کنفرانس در سطح گروه حق صحبت و رای دارند. اجازه دهید صدای شما شنیده شود!

آخرین مهلت‌ها

گزارش دستور کار کنفرانس به مناطق ارسال گردد	۳ دسامبر ۲۰۱۹
آخرین مهلت برای اعلام تمایل به شرکت مناطق در کنفرانس به کمیته کنفرانس خدمات جهانی	۳۱ دسامبر ۲۰۱۹
آخرین مهلت برای تایید شرکت اعضای هیئت امناء و مسئولین کمیته‌های خدمات جهانی	۱ فوریه ۲۰۲۰
نشریات در مسیر مصوب کنفرانس (CAT) به مناطق ارسال گردد	۲ مارس ۲۰۲۰
آخرین مهلت برای ارسال گزارش کمیته‌های خدمات جهانی، گزارش مناطق، صورتجلسه مجمع منطقه که نشانگر انتخاب یا تمدید مدت خدمت نماینده/علی‌البدل نماینده منطقه باشد	۱ آوریل ۲۰۲۰
توزیع دستور کار جلسه کنفرانس خدمات جهانی بین شرکت‌کنندگان	

- آیا می‌دانید از کجا نشریاتی که بخشی از پیشنهادات کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۰ هستند را دریافت کنید؟
به آدرس: wsconference@nar-anon.org ایمیل بزنید و این نشریات را بگیرید.

مطالب این شماره:

۲	شیرجه زدن در زباله‌دان
۳	امید برای تعطیلات
۴	سه نون - اتحاد
۵	تفکراتی درباره سنت دوازده
۶	سفر خانوادگی
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها





شیرجه رفتن در زباله‌دان

پیش از آنکه وارد برنامه بهبودی نارائان شوم خودم را یک کارآگاه غیرحرفه‌ای می‌دانستم که خیلی به کارش وارد است، واقعا آدم فضولی بودم. زندگی‌ام را وقف کرده بودم تا چیزی را که در جستجویش بودم پیدا کنم، در اصل می‌خواستم ثابت کنم حق با من است و عزیز معتام در آن لحظه اشتباه می‌کند!!! این سوال آزاردهنده تر از نامه به گوشتان خورده است: "می‌خواهم حق با من باشد، یا می‌خواهم شاد باشم؟" باید اقرار کنم خیلی طول کشید تا از این سؤال سر در بیاورم. اما بیشتر از آن، به درد زیاد، یک انتخاب و قدم‌های دوازده‌گانه نارائان احتیاج داشتم تا رفتار خود تخریبی‌ام آشکار شود.

اکنون که چند بار قدم چهار را کار کرده‌ام و بارها لحظات آگاهی داشته‌ام، تشخیص داده‌ام فعالیت‌هایی که قبلا برایم ارزشمند بودند (کارآگاه غیرحرفه‌ای و فضولی بیش از حد) "شیرجه رفتن در زباله‌دان" بوده است. چند لحظه این حالت را تصور کنید. انتظار دارید در یک سطل زباله چه چیزی پیدا کنید؟ چیز خوبی پیدا نمی‌شود. حتی پیش از آنکه چیزی پیدا کنید، خود شیرجه رفتن، پر از این آشغال‌هاست: وحشت، رنجش، خشم، غم و جهنم که محفظه تمام این تجربیات است!

هرگز نشده به زباله‌دان شیرجه بروم و چیز خوبی پیدا کنم یا به آرامش برسم. در عوض "مواردی" دستگیرم شد که هیچکدام خوشایند نبودند! شماره تلفن فروشندگان مواد، آدرس محل ملاقات برای "گرفتن مواد" یا "قرار" بعدی، و شکل‌های مختلف دورویی‌ها

متقاعد شدم که شیرجه رفتن در زباله هیچ حاصلی ندارد. این کار مرا قبل از بحران خبر نمی‌کرد، بدگمانی‌ام را تقویت می‌کرد و تشویقم می‌کرد فکر کنم قربانی هستم، هیچکدام از اینها سلامت عقل، اعتماد به نفس و عزت نفس را به من باز نمی‌گرداند.

بالاخره کار کرد قدم و مطالعه نشریات نارائان، بهترین چیزها را در من بیدار کرد! من ستاره نمایش زندگی خود هستم و باید به دنبال نیازها و تمایلاتی که در خودم دفن شده بود بگردم. من باید احساس مسئولیت نابجا برای دیگران و باور اشتباهی را که گمان می‌کنم شادی من تنها در انجام مسئولیت دیگران است دور بریزم.

اعتماد، امید و سلامت عقل که در جستجوی آن بودم همواره در دسترس من بوده‌اند. فقط باید انبوه افکار غلط را کنار می‌گذاشتم تا اجازه دهم همه آنها نمایان شوند و واقعا هم چنین شد! در جستجوی خودم، دریافتم که من واقعا انسان باشکوهی هستم. من نیرو، شهامت، مهربانی، خنده، عشق فراوان، اعتماد و امید را در خودم یافتم.

جستجوی من هرگز پایان نخواهد یافت و با گذر زمان آشکارتر خواهد شد و من بهبود می‌یابم. همواره در جستجوی حقوق و مسئولیت‌هایم در زندگی خواهم بود. ای نیروی برتر سپاسگزارم که مسیر جستجوی مرا تغییر دادی و اجازه دادی تا بدانم که آنچه در جستجوی آن هستم هرگز از شیرجه رفتن در زباله پیدا نمی‌شود.

را پیدا کرده‌ام. فکر می‌کردم شیرجه رفتن در سطل زباله، مرا آگاه می‌کند و وقت پیدا می‌کنم تا جلو بحران احتمالی را بگیرم، ولی هرگز اینطور نشد. همیشه خیلی دیر می‌رسیدم. بعد از وقوع اتفاق می‌رسیدم و اغلب شواهد گویایی که من می‌توانستم با استفاده از آن با دلایل محکمی جلو آنها را بگیرم دیگر اعتبار نداشتند. بنابر این "حق به جانبی" رضایت‌بخش نبود، مخصوصا در

آشغال =

وحشت، رنجش،

خشم، غم و

جهنم!

مقایسه با آشغالی که جمع کرده بودم. من با آشغال پوشیده شده بودم!!

آیا می‌دانید شیرجه رفتن در زباله به چه معناست؟ خب، توضیح گویایی که می‌توانم بدهم این است گشتن وسایل معتاد عزیزم مانند تلفن‌ها، شبکه‌های اجتماعی، کیف پول، جیب، ماشین، کفش، جعبه ابزار، سفال‌های سقف، پستوها، هر کجا و هر چیزی که فکر می‌کردم ثابت کند او مصرف می‌کند یا می‌خواهد مصرف کند و یا قبلا مصرف کرده است. من به دنبال اثبات سلامت عقل خودم و تایید درستی شک-هایم بودم. گاهی یک مدرک لعنتی پیدا می‌کردم و گاهی نه، اما هر بار آشغال پیدا می‌کردم. پس از مدتی در نارائان و کارکرد چند قدم، جلسات و تلفن‌های زیاد، بالاخره

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

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



مشارکت اعضا

امید برای تعطیلات

وقتی با بیماری اعتیاد و یا تغییرات بهبودی درگیریم، تعطیلات ممکن است زمان عاطفی خاصی باشند. مراسم تعطیلات و اعتیاد می‌توانند ترس زیادی به وجود آورد. تعطیلات رسمی و انتظارات اغلب همراه یکدیگر می‌آیند. انتظارات برآورده نشده، می‌تواند دردناک و آزاردهنده باشد. بهبودی در نارائان به من آموخته است که گاهی یک راه متفاوت در این موقعیت می‌تواند باعث رهایی شود و برای همه جایی برای نفس کشیدن باز کند.

برخی از کارهایی که در طول تعطیلات برای مراقبت از خودم انجام می‌دهم از این قرار است:

- جشن‌ها و تزیینات را ساده برگزار می‌کنم. روی چیزهایی که برای من اهمیت خاصی دارند تمرکز می‌کنم و بقیه را هم به همین کار تشویق می‌کنم.
- بجای لیست کارهایی که باید "انجام داد"، روی پیام تعطیلات تمرکز می‌کنم.
- مدتی را در سکوت می‌گذرانم و عزیزم را به مراقبت یک نیروی برتر می‌سپارم. می‌دانم که نیروی برترش با اوست همان طور که نیروی برتر من همواره با من است.
- اگر احساساتی شوم یا تحت فشار قرار بگیرم، با برنامه قبلی از جمع کناره می‌گیرم.
- می‌پذیرم که من می‌توانم برنامه‌هایی داشته باشم اما وقتی سایرین هم در آن شرکت می‌کنند، من در مورد شرایطی که پیش می‌آید، عاجزم.
- اگر مراسم، ناامن یا آزاردهنده شود، به خودم اجازه می‌دهم به طریقی آنجا را ترک کنم.
- یک خواندنی خاص یا نقل قول در کیفم می‌گذارم برای زمانی که برای بهبودی‌ام به یک تقویت کننده نیاز دارم.
- من حامل پیام بهبودی هستم و می‌دانم که لازم نیست آن را با کسانی که در جستجوی بهبودی یا کمک نیستند مشارکت کنم.
- از لحاظ احساسی، روحانی و جسمانی از خود مراقبت می‌کنم. وقتی از درون به هم ریخته هستم از یک شعار برنامه، یا تلفن یا پیامی به یک دوست بهبودی استفاده می‌کنم.
- در لحظه حال می‌مانم، نه در گذشته، نه در آینده نامعلوم. از چیزهای مثبت لذت می‌برم و چیزهایی را که در مقابل آنها عاجزم رها می‌کنم

جشن امید

تعطیلات اغلب جشن داستان‌های امید، سختی‌ها و درگیری‌هایی است که پایان خوبی داشته‌اند. زندگی همین است. بگذاریم بهبودی، تعطیلات را هم بهتر کند. معجزات، شکرگزاری، زمان مناسب و نعمتها، همگی دلیلی برای رشد امید در زندگی من هستند. اجازه دهیم تعطیلات فرصت‌هایی باشند برای تمرکز روی امید و داستان‌های امیدی را که حاصل بهبودیمان است، جشن بگیریم. وقتی تجربه‌های دیگران را می‌شنویم چنین امیدی وجود دارد.

به نوشتن آغاز داستان امید خودتان فکر کنید، داستانی که هنوز تمام نشده و در حال آشکار شدن است. من شخصا نیاز دارم زمانهایی را بخاطر بیاورم که هیچ کنترلی نداشتم و آنها روی داستان من اثر گذاشتند و به من امید دادند. داستان من هنوز تکمیل نشده است. امید من رشد می‌کند و من یاد می‌گیرم که مطمئن باشم خواست نیروی برترم برای من کافی است. من می‌توانم روزبه‌روز تمرین کنم.

کمیته اطلاع‌رسانی

اطلاع‌رسانی در تعطیلات



فصل تعطیلات و زنگ سال نو، ایام شادی‌آفرینی برای اکثریت مردم است. اما گاهی تعطیلات برای اعضای ما چالش‌هایی به همراه دارد مانند نبودن اعضای خانواده در جشن‌ها یا عملکرد نابسامان خانواده به علت اعتیاد. اطلاع‌رسانی در ناحیه شما می‌تواند ابزار ارزشمندی برای کمک و تماس با خانواده‌ها و افراد نیازمند به نارائان باشد.

در ماه دسامبر به کارهای اطلاع‌رسانی بیشتر، فکر کنید. اماکن عبادی و تخصصی که با اعضای خانواده سروکار دارند، مکان‌های خوبی برای شروع هستند. برای دریافت نامه‌ها، نشریات قابل دانلود و پیشنهادهای برای راهنمایی کار اطلاع‌رسانی از صفحه اطلاع‌رسانی <http://www.nar-anon.org/outreach> دیدن کنید. می‌توانید سؤالات خود را درباره این کار یا سایر موضوعات مربوط به اطلاع‌رسانی به outreach@nar-anon.org ایمیل کنید.



سه نون

"من باعث آن نبودم. نمی توانم آن را کنترل کنم. نمی توانم آن را درمان کنم."

نشريات آن را پيدا نکرده‌ام اما در بعضی جلسات آن را شنیده‌ام. سه ت می‌گوید: "مصرفت باعث حمایت ناسالم من شد. مصرفت زندگی مرا کنترل می‌کند. بهبودیت تنها راه درمان من است."

مدتی طول کشید تا در نارانان به کمک سه نون، بر احساس گناه غلبه کنم. و از آن بیشتر طول کشید تا نسبت به دوستان و اقوام معتاد احساس سرزنش و خشم نداشته باشم. سرانجام احساس گناه، سرزنش و خشم من تبدیل به شادی شد. از بحرانی که در زندگی‌ام پیش آمد و مرا به نارانان کشاند سپاسگزارم. امروز وقتی از من می‌پرسند چه کسی مرا "واجد شرایط" حضور در نارانان کرد، به سادگی می‌گویم: "من در نارانان هستم چون به نارانان نیاز دارم."

با احساس گناه زیادی به نارانان آمدم. سه نون به من کمک کرد. یادگرفتم که من باعث اعتیاد دوستان و خانواده‌ام نبودم. آموختم که وقتی می‌کوشم رفتار آنها را کنترل کنم زندگی‌ام به باد می‌رود. فهمیدم چشم‌انداز یک آینده خوب، توهم است چون من نمی‌توانستم بیماری آنها را معالجه کنم.

تازه واردین و قدیمی‌ها با این شعار ساده تسلی می‌یابند. انتخاب کلمات، دیدگاه ما را به دنیا شکل می‌دهد. با انتخاب کلمات درست، کمک می‌کنیم گذشته‌مان را جبران کنیم، شادی را به زمان حال بیاوریم و آینده‌مان را با راهی امیدوارانه بنا کنیم. هرچند تمام شعارها چنین نیرویی ندارند. برای مثال من سه نون را با سه ت مقایسه کردم. ممکن است سه ت را نشنیده باشید. در

اتحاد

بودم، به تدریج احساس کردم که تنها نیستم. همسرم درست کنار من ایستاده بود. من فقط بایستی یاد می‌گرفتم چطور به او اجازه دهم داخل شود. خب، "فقط" چطور! کم کم به همسرم احساس واقعی‌ام را می‌گفتم. شاید حتی اشک هم ریخته‌ام (نه زیاد- این رفتار خیلی عمیق است!) یاد گرفتم اگر کسی کنارم باشد ایستادن راحت‌تر است. اتحاد. ما شروع به حرف زدن از زندگی، احساسات و ناامیدی‌هایمان کردیم. او را غافلگیر کردم! این کار مؤثر بود و اتحاد ما بیشتر شد. اشتباه نکنید من آدمی نبودم که به راحتی مشارکت کنم، اما رشد می‌کردم. خشم و رنجش دیگر

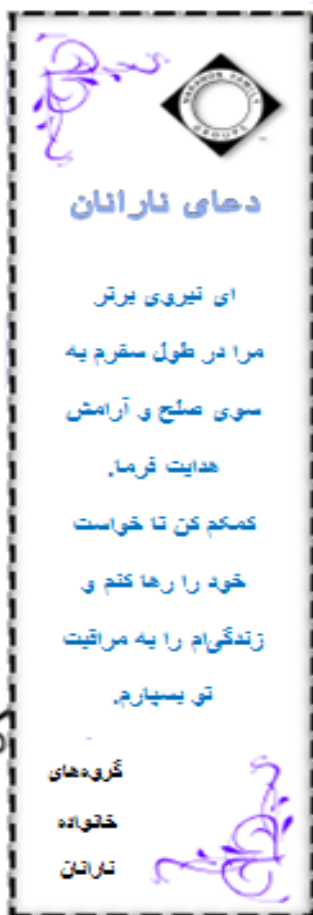
وقتی بزرگ می‌شدم نمونه یک پسر بی‌خیال بودم که می‌توانستم از عهده مسائل خودم برآیم. وقتی ورزش می‌کردم، می‌شنیدم که می‌گفتند: "کارت را انجام بده - حالا برو بیرون و ورزش کن." پسرها احساسات خود را نشان نمی‌دهند و به کمک کسی نیاز ندارند. بعد هم مردان بطور قطع این کار را نمی‌کنند! بعد زندگی‌ام خیلی مسخره شد. مسخرگی‌ای که خارج از کنترل بود. شخصی که عمیقاً دوستش داشتم معتاد شد. زجر می‌کشیدم و تنها بودم.

وارد نارانان شدم. در نارانان نیروی اتحاد را آموختم. چند جلسه که گذشت، گرچه هنوز عمیقاً میان دیوانگی و عملکرد غلط سرگردان

نشانگر کتاب!

دعای نارانان

فقط روی کارت یا کاغذ ضخیم چاپ شود!



[ادامه در صفحه ۸](#)

تفکرانی درباره سنت دوازده

"گمنامی اساس روحانی همه سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم."

- در کارگاهی که موضوع آن پیشنهادات کنفرانس خدمات جهانی آتی بود، شرکت کردم. یک عضو پیشنهاد کرد که ما اگر به سادگی به نفع پیشنهادات یکی از منابع و برضد پیشنهادات منبع دیگر رای بدهیم بسیار سریعتر می‌توانیم روی پیشنهادات کار کنیم. سنت دوازده به ما خاطرنشان می‌کند که بجای شخصیت‌ها روی اصول تمرکز کنیم.
- شبی در جلسه‌ای بودم که مهمانی از خارج شهر به ما ملحق شد. به محض اینکه او را شناختند، حالت جلسه تغییر کرد. هیچکس نمی‌خواست چیزی بگوید یا کاری بکند که مبادا تفتیش شود. ما به جایگاه خدماتی این فرد اجازه دادیم که روی مشارکت ما تاثیر بگذارد. پس از جلسه صحبت کردیم و او به ما خاطرنشان کرد که او بدنبال بهبودی به جلسات می‌رود نه برای تفتیش یا قضاوت.
- آیا تا بحال به تابلوهای روی ساختمان مکان‌های عمومی توجه کرده‌اید؟ معمولا روی این تابلوها، فهرست نام کارگزارانی را می‌نویسند که هنگام ساختمان‌سازی مسئول بودند. اسم وقف‌کننده‌های ثروتمند روی ساختمان‌های مذهبی، دانشگاه و بیمارستان گذاشته می‌شود. استفاده از نام‌ها، گمنامی در سنت‌های ما را نقض می‌کند. نشریات نارانا توسط نارانا منتشر می‌شود. ما فهرست نام نویسندگان را نمی‌نویسیم. ممکن است ده‌ها عضو در تهیه یک کتابچه شرکت کنند و بیش از ده‌ها
- عضو دیگر آن را ویرایش، بازبینی و اصلاح کنند. سپس کتابچه منتشر می‌شود و تنها نام و اطلاعات تماس با نارانا در آن نوشته می‌شود. اعضا بخاطر تمام چیزهایی که نارانا به آنها داده بدون چشمداشت خدمت می‌کنند. ما از خدمت انتظار شهرت یا دریافت مدال نداریم، گرچه یک "تشکر" همیشه ارزشمند است!
- من اغلب شماره تلفنم را به تازه‌واردین می‌دهم و پیشنهاد می‌کنم شماره تلفن سایر اعضا را هم بگیرند. نمی‌خواهم آنها فکر کنند که همه جواب‌ها پیش من است. امیدوارم آنها به گروه بپیوندند و یاد بگیرند که هرگاه یکی از ما در دسترس نبود، دیگری می‌تواند جایگزینش شود.
- یک عضو جدید با قسمت‌هایی از برنامه ما مشکل داشت. وقتی اعضا درباره عجز، بیماری اعتیاد، یا ایمان به یک نیروی برتر مشارکت می‌کردند، او اعتراض می‌کرد و می‌خواست اصلاحشان کند. وقتی او این کار را می‌کرد ما معمولا در پاسخ به او می‌گفتیم: "باز هم به جلسه بیا". چند بار پس از جلسه با او صحبت کردم و توضیح دادم که هر یک از ما اختیار داریم این برنامه را به روش خودمان کار کنیم و بدون اینکه به کسی بگوییم اشتباه می‌کند، می‌توانیم با او موافق نباشیم.
- حرف‌های یکی از اعضا مرا رنجانده بود و باید روی آن رنجش‌ها کار می‌کردم. آن رنجش‌ها را رها کردم و به خودم نگاه کردم. به خاطر آوردم وقتی برای اولین بار به نارانا آمدم چقدر عصبانی و تلخ بودم. بعد همین عضو پیشنهاد کرد خدمت
- بگیرد و من دوره خدمتی را با او گذراندم. او تغییر کرده بود. با راهنمایش کار کرده و به تدریج از عصبانیت به آرامش رسیده بود. اگر از او کینه به دل گرفته بودم، این فرصت را از دست می‌دادم که شخص حقیقی پنهان شده درون او را ببینم.
- یک شب به جلسه‌ای رفتم که تعداد خیلی کمی در آنجا حضور داشتند. گرداننده جلسه، موضوع را رها کرد و شروع کرد به شکایت از تعداد کم شرکت‌کنندگان. او تعداد کم این گروه را تقصیر عضوی می‌دانست که در گروه دیگری، قدری دورتر، در یک شب دیگر شرکت می‌کرد. باقی این جلسه، بیشتر به تمرکز روی شکایت از رسیدگی کم در مراکز بهبودی، انتخاب‌های غلط و درگیری میان گروه‌ها گذشت. به مواقعی فکر کردم که به اشتباه، معتاد را برای انتخاب‌های خودم مقصر می‌دانستم. من به جلسه می‌روم تا روی آنچه می‌توانم انجام دهم تا زندگی خودم را تغییر دهم تمرکز کنم. وقتی روی نواقص برنامه شخص دیگری تمرکز می‌کنم، تمرکز را از بهبودی خودم برمی‌دارم. رنجش‌ها و ناسازگاری می‌تواند مرا از مسیر آرامش خارج کند. اصول نارانا زندگی مرا تغییر داد. من بهبودی را در جلسات یافتم جایی که روی اصول‌مان تمرکز و از سرزنش خودداری می‌کنند. وقتی به جای حمل مشکلات، روی حل آنها تمرکز کنم، بهبودی من بیشتر می‌شود.

مشارکت اعضا



سفر خانوادگی

که من فکر می‌کنم؟ نمی‌دانم، ولی از این چیزها مطمئنم:

- پسر من پیش خانواده بهترین دوستش زندگی می‌کند. آنها آدمهای خوبی هستند و از او مراقبت می‌کنند.
- پسر من در دبیرستان به تحصیل ادامه می‌دهد.
- پسر من کار می‌کند.
- یک مددکار اجتماعی و یک مشاور، پشتیبان پسر من هستند.
- پسر من بیمه جوانان دارد.
- پسر من پاک است.

من به پسر من و کارهای مثبتی که در زندگی‌اش انجام می‌دهد افتخار می‌کنم. برای کمک در این مرحله، باید چه کار کنم؟ باید از سر راه کنار بروم و رها کنم. خوشحالم که در خانه هستم. در زندگی‌ام چیزهای زیادی برای شکرگزاری دارم. امروز من از اینکه اینجا در جلسه نارائن هستم سپاسگزارم چون مرا ثابت قدم نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا با افکار ناخوشایند مبارزه کنم.

بهترین شکل خود هستند. پنج روز مدت زمان خوبی بود. آماده برگشت به خانه بودیم. پیش از حرکت، برایم واقعا سخت بود که بپذیرم پسر من مخصوصاً چون پاک است نمی‌تواند با ما بیاید. دختر عاقلم گفت: "ما حتی نمی‌توانیم با هم باشیم، چطور می‌توانیم با هم مسافرت برویم." او حق داشت و به من گفت باید به پسر من بگویم که ما می‌خواهیم به سفر برویم. در دلم از این کار وحشت داشتم.



روزی به طور معجزه‌آسایی فرصت مناسبی پیش آمد. به پسر من پیام دادم "دوست دارم ببینمت." او جواب داد: "سرم شلوغه. شاید یه روز توی هفته یا یه وقت دیگه." من پاسخ دادم: "باشه. ما از ۵ تا ۹ اوت در سفریم." همین و بس.

مدت زیادی نگران احساسات و افکار او بودم. اما آیا احساسات و افکار او واقعا همان است

من با دختر و همسرم به تعطیلات رفتیم. حتی تا یک ماه قبل هم آمادگی رفتن به تعطیلات را نداشتم. چرا؟ چون نمی‌توانستم به سفری بدون پسر من فکر کنم. این افکار در سرم می‌چرخید:

- کدام مادری بدون پسرش با بقیه خانواده به تعطیلات می‌رود؟
 - او که مصرف نمی‌کند، پس چرا نمی‌تواند بیاید؟
 - چطور موضوع سفر را به او بگویم؟
- پر از احساس گناه بودم. تمام تمرکز من روی پسر من بود و فراموش کرده بودم دختر و همسرم هم وجود دارند و همیشه هم بوده‌اند.

من به کمک نارائن، شرکت در جلسات هفتگی و کارکرد قدم‌ها با راهنمایم، چیزهایی را یاد می‌گیرم. یاد می‌گیرم چطور سرشار از آرامش زندگی کنم. یاد می‌گیرم آنچه را که سهم من نیست رها کنم. یاد می‌گیرم به نیروی برترم اعتماد کنم. یاد می‌گیرم چگونه با عشق رها کنم. پذیرش را یاد می‌گیرم. یاد می‌گیرم در لحظه زندگی کنم. چیزهایی درباره خودم یاد می‌گیرم. یاد می‌گیرم پیشرفت، مقدم بر کمال است. چند هفته قبل، یک روز من و دخترم به آژانس مسافرتی رفتیم و یک سفر ۵ روزه به وگاس را رزرو کردیم. چرا وگاس؟ چون نیاز به جایی داشتم که راحت و ساده باشد. سفر فرهنگی نبود، فقط برای دوری از محیط بود. ما روزها می‌خوابیدیم و شب‌ها تا صبح ساعتها راه می‌رفتیم. وگاس مکان جالبی است و بهترین جا برای ریخت‌وپاش است. چراغانی، موزیک، هتل‌ها و مردم در

ارسال مقاله به خبرنگار

از مقاله تمام اعضای نارائن استقبال می‌شود. لطفاً در مقاله خود روی برنامه نارائن تمرکز کنید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارائن 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 ژانویه ۲۰۲۰ است. **



بخش کمیته‌ها

کمیته نشریات

سنت هشت



دوازده سنت از کتاب ۳۶ نارانان در لیست اولویت نشریات بهبودی قرار دارد. کمیته نشریات خدمات جهانی متن و تجربیات شخصی تان را درباره سنت هشت می‌خواهد. "کار قدم دوازدهم نارانان همیشه غیرحرفه‌ای باقی می‌ماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی استخدام کنند."

هنگامی که درباره این سنت می‌نویسید این مطالب را در نظر بگیرید و با استفاده از این سؤالات، تجربیات شخصی خود را که در سنت هشت به کار گرفته‌اید به عنوان یک عضو، در یک گروه، در خدمت، یا در روابط خود شرح دهید.

- انجمن ما برای پیام‌رسانی، نیاز به متخصص ندارد. چرا؟
 - چه چیزی در جلسات مان ارائه می‌دهیم که یک متخصص نمی‌تواند آن را تامین کند؟
 - "کارمندان خاص" چه کسانی هستند؟
 - چه کارهایی نیاز به استخدام کارمندان خاص دارد؟
 - گمنامی چگونه با این سنت جور در می‌آید؟
- هنگامی که درباره سنت هشت صحبت می‌شود چه سؤالاتی به فکرتان می‌رسد؟ اصل نوشته‌های بهبودی خود را همراه با یک فرم واگذاری حق چاپ امضا شده به آدرس:

www.nar-anon.org/literature-submissions

ارسال کنید. لطفا درخواست ما را با گروه‌ها، نواحی و مناطق خود درمیان بگذارید. ما منتظر دریافت مطالب شما هستیم.



کمیته ناراتین

درو و سلام از سوی کمیته ناراتین!

این کمیته با مسرت اطلاع می‌دهد که پیش‌نویس راهنمای ناراتین کمیته خدمات جهانی را کامل کرده است. ما اطلاعات مربوط به ناراتین را یکجا جمع کردیم تا به هر منطقه کمک کند برنامه ناراتین را از پایه برپا کند. این کتابچه ارائه خواهد شد تا مراحل را طی کند که در کتاب **راهنمای خدمات جهانی گروه‌های خانواده نارانان** برای نشریات خدماتی نوشته شده

است و امیدواریم در این مرحله، برای مرور و نظرخواهی در اختیار اعضای انجمن قرار گیرد. به محض اینکه تصویب شود، جایگزین خط-مشی و رهنمودهای امنیت ناراتین (S-۳۳۲) خواهد شد. این کمیته ۴ پیشنهاد به کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۰ داده است.

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸، اصلاحات خط‌مشی‌های امنیتی ناراتین را تصویب کرد که شامل تغییر نام آن به خط‌مشی و رهنمودهای امنیت ناراتین نیز بود. همچنین تصویب کرد بخش جدید ناراتین (از صفحه ۳۸-۴۳) به کتاب **راهنمای خدمات محلی گروه خانواده نارانان** اضافه شود. مناطق برای تهیه رهنمودها و روند تاییدیه برای اعضای نارانان که تمایل به خدمت در ناراتین دارند، نیازهایی دارند که مجموع این مطالب آنها را تامین می‌کند. لطفا این مطالب را مرور کرده و آخرین تغییرات را در آنها اعمال کنید.

لطفا به دیگران اطلاع دهید - ما در جستجوی حامیان با تجربه ناراتین، خدمتگزاران ناراتین و یا هرکس که به ناراتین علاقه دارد، هستیم. همچنین مشتاقیم اعضای بیشتری از سایر کشورها در کمیته ما شرکت کنند.

اگر سؤالی دارید یا برای تهیه یا بازبینی رهنمودهای محلی خود نیاز به کمک دارید با Narateen@nar-anon.org تماس بگیرید.



کمیته وبسایت

کمیته وبسایت خدمات جهانی تصمیم دارد تا چهار بار در سال میزبان جلسه تلفنی اعضای نارانانی باشد که می‌خواهند درباره مدیریت وبسایت نارانان گفتگو کنند. ما تصمیم داریم نخستین جلسه تلفنی را شنبه ۴ آوریل ۲۰۲۰ در ساعت ۹ صبح به وقت EST (۶ صبح PST) (۱۷:۳۰ به وقت ایران) داشته باشیم. پیشنهاد می‌کنیم پس از آن، در نخستین شنبه هر فصل، (جولای، اکتبر، ژانویه و آوریل) جلسه تلفنی برگزار کنیم. مدت جلسات ۶۰ دقیقه خواهد بود.

اگر شما در یک وبسایت نارانان فعالیت دارید یا می‌خواهید فعالیت کنید و می‌خواهید در این جلسه تلفنی شرکت کنید، لطفا نام، آدرس ایمیل و URL(s) وبسایت نارانان را که با آن کار می‌کنید به WebCommittee@Nar-Anon.org ایمیل نمایید.

رویدادهای آینده

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

همایش نارانان در منطقه کالیفرنیا

مرکزی

چشم‌انداز ۲۰۲۰ برای آرامش

۱۸-۱۷ ژانویه ۲۰۲۰

Monterey Conference Center

One Portola Plaza

Monterey CA 93940

Mary marmarodo@gmail.com

همایش ناحیه تگزاس جنوبی نارانان ۲۰۲۰

۱۸-۱۷ ژانویه ۲۰۲۰

Omni Hotel at the Colonnade

9821 Colonnade Boulevard

San Antonio, TX 78230

همایش منطقه‌ای تگزاس جنوبی نارانان

۲۰۲۰

۳۱ ژانویه و اول فوریه ۲۰۲۰

آدرس بالا

هفتمین همایش ساحل شرقی

در مسیر بهبودی

۲۰-۲۲ مارس ۲۰۲۰

Wyndam Philadelphia—Bucks County

4700 Street Road

Feasterville, PA 19053

ecc7register@gmail.com

کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۴-۱ ماه می ۲۰۲۰

Double Tree Torrance – South Bay

21333 Hawthorne Boulevard

Torrance, CA 90503

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.

صفحه
آخر



ادامه از صفحه ۴

اتحاد

مرا از درون از پا در نمی‌آورد.

جلسات. بدون اینکه حرفی بزنم به جلسات زیادی می‌رفتم. هرچند کم‌کم در گروه خانگی‌ام مشارکت کردم. خوب نبود، اما یک دوست مورد اعتماد نارانانی مرا تکان داد و موجب شد احساساتم را مشارکت کنم.

وقتی واقعا شروع به مشارکت کردم، متوجه شدم من هم با کسانی مثل خودم، متحد می‌شوم. این افراد موقعیت‌هایی را که من با آنها روبرو بودم درک می‌کردند! وقتی به آنها می‌گفتم چه احساسی دارم (خیلی کم - اما بیشتر از قبل)، مشارکت احساساتم مؤثر بود. کم‌کم خودمان را دیدم که با هم ایستاده‌ایم. اتحاد.

نشریات. همانطور که رشد می‌کردم، نشریات نارانان را بیشتر می‌خواندم. حیرت‌انگیز بود که چطور این نویسندگان زندگی مرا درک می‌کردند! من با دوستان نارانانی‌ام درباره نشریات متفاوت صحبت کردم و روابطم بیشتر شد. اتحاد.

همایش‌ها و صبحانه‌های معنوی. همانطور که رشد می‌کردم، همسرم راحت‌تر مرا متقاعد می‌کرد تا به همایش‌ها و صبحانه‌های معنوی بروم و حتی به یک گروه قدم ملحق شوم. افراد بیشتری را ملاقات کردم که مثل من بودند و می‌توانستم از آنها چیز یاد بگیرم. افراد بیشتری که با آنها احساس یگانگی می‌کردم. خدمت. شروع به خدمت کردم. در ابتدا فقط در گروه خانگی‌ام، اما بعد در منطقه کار کردم. افراد بیشتری را کشف کردم که مثل خودم بودند. اتحاد بیشتر.



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

