



## Последний листок

Я заметила один единственный оставшийся листочек на дереве. Почему он так крепко держится? Он думает, что обладает силой противостоять смене сезонов? Какое послание заключено для меня в этом листке?

«Листочек, отпусти, просто лети...» Но я понимала, в чем проблема. Предположим, листочек отцепится. Ожидает ли его мягкая посадка на газоне, где он сможет отдохнуть? Или он ударится о бетонную мостовую и его сметут метлой?

Я попыталась представить себя на месте этого листочка. Что если я буду так же крепко держаться, как и этот листок? Что если я буду держаться, пока мой любимый не найдет удачное место для приземления?

Пока я размышляла над судьбой этого листка, ветер в конце концов сорвал его с ветки. Так же и со мной, и с моим любимым. Я не могу сопротивляться природе. Я не могу держать, когда пришло время отпустить. Высшая Сила этого листка унесла его, и я никак не могла повлиять на результат.

В конце концов листок улетел. Для дерева это было только началом того, что будет дальше.

Твой голос

### Посети сайт Всемирного обслуживания

Вы можете прочесть и принять участие

в процессе рецензирования  
содружеством трех видов  
литературы:

Литература по выздоровлению,  
Литература по информированию  
общественности,

Литература по обслуживанию.  
Присылайте свои предложения и  
комментарии.

### В этом выпуске:

<a href="#">Последний листок</a>	<a href="#">1</a>
<a href="#">Ежеквартальное обращение</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Обретение улыбки и верных друзей</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Готовность к наставничеству / Традиции</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Бессилие</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Мой мир меняется / Мое подлинное Я</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Уголок комитета</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">События</a>	<a href="#">8</a>



**Седьмая Традиция. Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне.**

## Ежеквартальное обращение

Знаете ли вы...

...вы можете посетить сайт Всемирного обслуживания (ВО) семейных групп Нар-Анона и нажать на кнопку **Пожертвование** <https://www.nar-anon.org/contribute-to-nar-anon> ;

...или вы можете использовать кредитную карту, PayPal, выписать чек или сделать банковский перевод, чтобы пожертвовать;

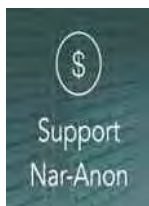
...ВЦО вышлет вам чек, если вы хотите воспользоваться налоговым вычетом.

Ваши пожертвования помогают:

- отвечать на более 17000 звонков в год;
- поддерживать сайт ВО с размещением расписания собраний и событий;
- рассылать материалы по информированию общественности в организации;
- обеспечивать продажу литературы Нар-Анона содружеству;
- откладывать средства на развитие Нар-Анона и работу ВЦО.

### *Только сегодня*

- Только сегодня Нар-Анон дает мне много инструментов, но сначала я должен открыть ящик с инструментами программы.
- Только сегодня я благодарный член Нар-Анона - собрания группы, полученные знания и любовь сберегли мой душевный покой и жизнь.



Пожертвования снизились, и Нар-Анон нуждается в вашей поддержке, чтобы пережить трудные времена. Пожалуйста, подумайте о том, какой вклад вы можете внести сегодня, чтобы поддержать наших преданных сотрудников ВЦО, которые отвечают на телефонные звонки, поддерживают оборот литературы и помогают семейным группам Нар-Анона по всему миру.



**Помоги  
рассказать  
нашу историю**

**Всем членам Нар-Анона:**

**Мы с нетерпением ждем ваших историй о том, как Нар-Анон впервые появился в вашем регионе или стране.**

**Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.**

**Присылайте свои истории: [nfgscribes@gmail.com](mailto:nfgscribes@gmail.com)**

**Есть ли у вас история группы или рассказ о собрании? Мы хотели бы их услышать!**

**КТО** в вашей местности/области/регионе открывал группу(ы)? **КАК** назывались эти группы, они еще существуют? **КОГДА** были открыты группы в вашем регионе? **ГДЕ** были расположены эти группы? **КАК** летописцы истории Нар-Анона могут связаться с членами первых групп вашего региона?

Члены  
Нар-Анона  
делятся



## Обретение улыбки и верных друзей

Моя жизнь, я была уверена, закончилась в апреле 2021. Наркомания моего брата принесла то, что можно описать как цунами. Наблюдать разрушения, которые продолжаются до сих пор, стало для меня самой большой травмой за последние восемь месяцев. Дикая ярость, оскорбления, порча имущества, преступные действия - полный хаос, это не для слабонервных.

Наша семья всегда была сплоченной. Наша мама умерла три года назад, и я, как старшая из детей, приняла на себя роль родителя. Я думала, что заставлю брата бросить наркотики, если буду кормить его и любить сильнее. Он же остался без матери. Я заменила ему мать, а взамен получила разруху и оскорбления, разве так бывает? Я прекращала проявлять свою заботу на несколько дней, но потом снова несла ему еду, а он снисходительно принимал ее. Так по кругу повторялось из месяца в месяц - полное безумие. Я испытываю сострадание к нему, и я с разбитым сердцем осознаю, что под его поведением кроется нестерпимая боль. Наркомания брата отняла у меня сон, вдохновение, радость, здоровье, личную жизнь, уважение к семье, смех,

улыбку, силы работать и жить. Временами я ходила по магазину с единственным желанием крикнуть: ПОМОГИТЕ МНЕ! КТО-НИБУДЬ, ПОМОГИТЕ! Я стала зависимой от зависимости моего брата, совершенно одержимой. Я отдала наркомании брата больше времени и сил, чем кому-либо за свои сорок четыре года жизни на этой земле, а он даже не заметил этого. Я устала.

Я начала поиски в Интернете. Нашла Нар-Анон и заказала литературу. Читая литературу в одиночестве и думая, что смогу самостоятельно одолеть материал, я старалась следовать рекомендациям и потерпела неудачу. Несколько месяцев спустя я нашла контакты группы Нар-Анона в своем районе и обратилась по электронной почте. Мне сразу ответили и подсказали день и время еженедельных собраний. Я пришла на свое первое собрание на следующий день, и с того момента моя жизнь изменилась. Час времени и пять человек изменили мою жизнь. В ту ночь я даже лучше спала. Слегка спало напряжение в груди и области

живота. Я снова углубилась в чтение литературы и выяснила, что моему брату не обязательно знать, через какие испытания прохожу я, потому что я не жертва - я все делала добровольно. И у меня достаточно любви к нему, чтобы осознать, что я должна помочь прежде всего себе. Мне представилось, что я иду вдоль длинного стола, заполненного улыбками, и нахожу свою - вот она, моя улыбка! - воскликнула я. Я взяла ее и водворила на место. Впервые за многие месяцы я почувствовала себя живым человеком и сейчас пишу эти строки со слезами на глазах. Я благодарю Бога за Нар-Анон и новых друзей, которые разделяют мои чувства! Я могу быть бессильна перед наркоманией моего близкого, но я не бессильна перед улыбкой, которая появляется на моем лице, когда я думаю о собрании. Только сегодня я не буду беспокоиться о прошлом или будущем. Я найду умиротворение в том, чтобы просто быть.





Члены  
Нар-Анона  
делятся

## Готовность к наставничеству

Для себя я обнаружил две стадии готовности к наставничеству. Во-первых, когда я попросил другого члена Нар-Анона быть моим наставником, и во-вторых, когда меня попросили стать наставником.

В первом случае я не чувствовал полной готовности. Скорее, это был момент, когда я достиг предела боли и почувствовал, что я не могу больше быть в одиночестве. На собраниях группы и во время спикерских выступлений я слышал опыт других членов Нар-Анона и уже знал, что есть другой способ жить. Но я не знал, как обрести его. Однако, от них я узнал, что кто-то помог им, кто-то показал им путь, кто-то поделился своим умением читать указатели на этом пути выздоровления. Этот кто-то был наставник. И вот, мой наставник, как инструктор по вождению, повел меня по Двенадцати Шагам выздоровления. Хотя между нами было расстояние в 200 км, это не мешало нашей эффективной работе по программе. Наша готовность нашла способы, а не оправдания. Когда пришла готовность, наступило время программы!

После того, как мы с наставником проработали все Двенадцать Шагов, настало время моего Двенадцатого Шага, наставник предложил мне нести весть. До того момента я даже и не думал быть наставником. Сначала я позаботился о себе и своем выздоровлении, и это был мой сад, который я хотел привести в порядок. Для меня ответ на вопрос «когда стать наставником» – это суть Двенадцатого Шага: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели Шаги, мы старались нести весть другим людям и применять принципы программы во всех наших делах».

Настоящая готовность пришла, когда первый мой подопечный попросил меня стать его наставником. Хотя я не был уверен, что справлюсь, я действительно хотел вернуть то, что получил; передать то, что дал мне мой наставник, и, следовательно, хотел нести весть. Я воспринял обращение ко мне, как знак от моей Высшей Силы. И сегодня я с благодарностью служу наставником.

## Применяйте Традиции, чтобы сохранять здоровыми себя, наши собрания и наше содружество

1. Помните об общем благополучии и единстве.
2. Наша Высшая Сила – наш авторитет.
3. Все члены Нар-Анона равны в выздоровлении.
4. Принимая свои решения, помните обо всем содруестве в целом.
5. Применяйте, оказывайте поддержку, приветствуйте.
6. Придерживайтесь политики и руководящих принципов Нар-Анона.
7. Вкладывайте время так же, как и деньги.
8. Все члены Нар-Анона поддерживают работу содруества.
9. Придерживайтесь структуры обслуживания.
10. Оставляйте внешние проблемы в стороне.
11. Привлекательность, а не пропаганда.
12. Анонимность, принципы выше личности.

Отнеси свои проблемы своему наставнику,  
Принеси свои решения на собрание.  
~  
Нар-Анон — безопасное место для закрепления нового поведения.

### Представление статей в информационный бюллетень

Пожалуйста, поделитесь своим опытом, силой и надеждой с содружеством. Присылайте статьи по адресу: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной [Copyright Release Form](#)

\*\*Дата представления статей для следующего выпуска: 20 сентября 2022 г.\*\*

## Бессилие



У меня был кризис. Была в разгаре пандемия, и я чувствовала себя бойцом-одиночкой, когда присоединилась к Нар-Анону.

На канате, натянутом между двумя ущельями, я стояла, не смея вздохнуть. Позади меня голоса безумия и хаоса звали меня, говоря, что я им нужна, но мне просто больше нечего было дать. Я была пуста. Я не знала, чего ожидать впереди, но мне необходимо было выдохнуть; я слишком долго задерживала дыхание.

На своем самом первом онлайн-собрании я встретила с такими же новичками и с людьми, уцелевшими и сохранившими стойкость в этом мире пандемии. Оказалось, что я уже не одна. Здесь были настоящие герои и героини – слушая меня, они подбадривали меня, делились со всеми нами своими сердечными историями и мудростью. Я чувствовала, как будто меня окутывали теплым светом.

Каждый раз, когда я прихожу на собрание, я чувствую, что невидимая нить связывает нас вместе. Она передает нам надежду, силу и опыт тысяч людей, пришедших до нас. Я узнаю, что в этом огромная сила, и я чувствую, что я снова на твердой земле.

Я так многому научилась в моем коротком девятимесячном путешествии в Нар-Аноне, но самым великим открытием для меня было то, что мне нужно сделать всего Двенадцать Шагов,

чтобы перейти через пропасть. Я знала, что они не будут легкими и потребуют силы и мужества, но крепко держась за руку моей Высшей Силы, я глубоко вдохнула и сделала Первый Шаг. Я признала, что бессильна.

### Представление вашей истории

Всемирный комитет обслуживания по информационному бюллетеню ждет вашу историю!

Будем рады статьям от всех членов Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточивайтесь всегда на программе и делитесь своим опытом, силой и надеждой с точки зрения члена Нар-Анона. Сделайте следующее, чтобы отправить свои истории в информационный бюллетень «Обрести душевный покой»\*.

1. Прочитайте правила написания и подачи статей.
2. Загрузите, распечатайте и подпишите Copyright Release Form.
3. Отправьте свою историю и Copyright Release Form по адресу: [news@naranon.org](mailto:news@naranon.org).

*\*Необходимая информация есть на сайте Всемирного обслуживания в разделе «Информационный бюллетень».*

#### Вопросы для размышления...

- Посещаете ли вы периодически сайт Всемирного обслуживания и сайт вашего региона, чтобы убедиться, что ваша информация актуальна?
- Перед присоединением к онлайн-собранию проверяете ли вы, что при включении камеры, фон за вашим изображением не содержит рабочий логотип, бизнес-логотип, личные данные, рекламу, цитаты других содружеств и т.д.?
- Есть ли в вашей группе экземпляры Руководств по местному и всемирному обслуживанию, к которым можно обратиться при необходимости?
- Зачитываете ли вы Шаги, Традиции и Концепции служения на своих собраниях?

#### Подписка на электронные версии Информационного бюллетеня

Бесплатная подписка на электронные версии *“Обрести душевный покой”*

На сегодняшний день подписались более 5000 членов Нар-Анона!



## Члены Нар-Анона делятся

### Мой мир меняется

Когда я понял, что имею дело с наркоманией близкого человека, мне захотелось изменений. Я хотел, чтобы мои отношения были восстановлены. Я хотел, чтобы моя жизнь вернулась к тому, какой она была до наркомании. Постепенно я учился новому образу жизни. Я был благодарен за перемены, которые Нар-Анон привнес в мою жизнь. Я также пришел к осознанию того, что мое прошлое никогда не было так замечательно, как я думал.

Потом в мою жизнь вошла пандемия. Как и наркомания, она изменила мой мир. Есть вещи из моей жизни до пандемии, по которым я скучаю. Тем не менее, я медленно постиг новый образ жизни. Сегодня у меня есть друзья во всем мире. Сегодня я могу посещать собрания каждый день и для этого не надо ехать на машине два часа в одну сторону. Я благодарен за многие изменения, которые пандемия привнесла в мою жизнь.

### Мое подлинное Я

Когда я впервые вошел в помещение, где проходило собрание группы Нар-Анона, я был растерян, расстроен и зол. Скоро я обнаружил, что люди на собрании были единомышленниками; однако многие из них вели себя не так, как я. Многие люди на собрании демонстрировали умиротворение и душевный покой.

Через нескольких месяцев посещения собраний я обнаружил, что прихожу к тому же уровню умиротворения и душевного покоя, но только на время собраний. Вне собраний я был совершенно другим человеком. Короче говоря, я не применял принципы программы во всех своих делах.

Однажды на собрании кто-то поделился, что подлинное выздоровление — это способность отказаться носить маску. Говорить, действовать, думать и реагировать одинаково во всех ситуациях. Будь то собрание группы Нар-Анона, семейная встреча, встреча старых школьных друзей, рабочая или домашняя обстановка, подлинное выздоровление — это возможность всегда быть собой, и быть последовательным и уравновешенным человеком.

Я отчаянно хотел, чтобы чувства душевного покоя и умиротворения, которые я испытывал на собраниях группы Нар-Анона присутствовали во всех моих повседневных делах. К моему изумлению, работая по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям Нар-Анона, я медленно начал сбрасывать все ненужные маски, и усердно работал, чтобы стать подлинным собой.

Носить разные маски — это тяжелая и утомительная работа, но освобождение — это обретение подлинного Я. Для того, чтобы сохранить то, что у меня есть, мне надо продолжать ходить на собрания, потому что программа работает, когда работаю я, и я обнаружил, что я того стою.

### ВЦО — Нужны сотрудники и волонтеры

Ознакомьтесь со служением на всемирном уровне и возможностями трудоустройства — пожалуйста, посетите:

Всемирному центру обслуживания семейных групп Нар-Анона (Торранс, СА) нужны сотрудники и волонтеры, для получения информации нажмите здесь [click here](#)

- заместитель исполнительного директора;
- помощник администратора офиса;
- служение на всемирном уровне, для получения информации нажмите здесь [click here](#)



Уголок  
комитета



## Комитет по информационному бюллетеню

Уже изданы два сборника информационного бюллетеня «Делимся опытом выздоровления»

Всемирный комитет по информационному бюллетеню ищет тех, кто готов нести служение в этом комитете. Приветствуется знание графических программ и программы «Publisher».

## Комитет по веб-сайту Круглый стол

15 октября 2022 г.

### Веб-инструменты для видеоконференций

Идентификатор собрания в Zoom: 832 7524 4099



## Комитет по информированию общественности (аутрич)

Следуя Восьмой Концепции «Регулярный двусторонний обмен информацией необходим для выполнения всех Концепций, а также для честного и эффективного обслуживания», Всемирный комитет обслуживания по информированию общественности ежеквартально проводит круглые столы, чтобы информировать всех заинтересованных в несении вести о том, как эффективно вести эту работу, о возможных сложностях и их преодолении.

Один из недавних круглых столов был посвящен странице сайта по информированию общественности. Не расстраивайтесь, если вы пропустили этот круглый стол. Эта страница все еще на сайте - кликните по ссылке <https://www.nar-anon.org/outreach>. Вы найдете множество инструментов несения послания надежды тем, кто ищет помощи. Вот рекомендации, как начать работу по информированию общественности в вашем регионе.

Каковы бы ни были ваши намерения, обратитесь в местный комитет обслуживания за поддержкой или напишите по адресу: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org).

Неотъемлемая часть любого круглого стола – вопросы и ответы членов Нар-Анона со всего мира. Круглый стол 2-го квартала не стал

исключением. Участники поделились заботами, проблемами и опытом несения вести в своих регионах. Ищете новые пути несения вести в вашем регионе? Участие в ежеквартальных круглых столах отличный выбор! Читайте о круглом столе за 3-й квартал в следующем выпуске информационного бюллетеня и не пропустите 4-й круглый стол! Ближайший круглый стол состоится 30 октября 2022 года.

Увидимся там, чтобы выполнить нашу задачу: *нести послание надежды всем людям в мире, на кого повлияла наркомания близкого человека.*



## Ближайшие события

Посетите страницу [Events page](#) на сайте ВО для большей информации



Последняя  
страница

**Finding Serenity** - 32nd Annual  
Southern California Regional Narathon  
Saturday, September 10, 2022 –PDT  
Meeting opens at 8:30 a.m.  
Program from 9:00 a.m. to 12:00 p.m.  
<https://naranonsocal.org/>

**Nar-Anon Spoken Here-Let's Talk  
Nar-Anon**  
September 10, 2022  
3rd European Convention

**In the Spirit of Cooperation  
New York Region**  
September 13, 2022  
Sharing our individual stories

**Share-A-Day—New York Region**  
September 17th, 2022  
12:00 p.m. to 4:00 p.m. (EDT)  
National Recovery Month Event

**Day of Hope—Nar-Anon @ FACNA**  
October 1, 2022 - **Florida Region**  
9:00 a.m. to 5:00 p.m.– (EDT)  
Alba Hotel Westshore  
5303 W. Kennedy Blvd.  
Tampa, FL 22609  
<https://naranonfl.org>

**WS Website Committee  
Roundtable**  
**October 15, 2022**

Zoom Meeting ID: 832 7524 4099

**WS Outreach Committee  
Roundtable**

October 30, 2022

<https://www.nar-anon.org/outreach>

**Saturday Speaker** | Virtual  
It Starts With Us • Rocky Mountain Re-  
gion Every Saturday 7pm MT • 9pm ET /  
8pm CT / 6pm PT [naranonrm.org](http://naranonrm.org) it-  
startswihus365@gmail.com

**6th Annual Rocky Mountain  
Region Convention**

November 11-13, 2022

**Don't Stop Believin'**

**Виртуальная (онлайн)  
Всемирная конференция  
обслуживания Нар-  
Анона**

«Прогресс благодаря  
единству во всем мире»

27 апреля – 1 мая 2023 года



### Поделитесь вашими событиями

Знаете ли вы, что на сайте Nar-Anon есть страница, где вы можете поделиться информацией о событии? Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в формате pdf на адрес: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org).

Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
Phone: (310) 534-8188  
or (800) 477-6291