

## خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان



### حرف زدن "مشارکت" نیست

اوایل که به نارانان آمدم اصلاً در جلسات مشارکت نمی‌کردم. جلسات برای من معنای جدیدی پیدا کرد. به گفته‌ها و نحوه گفتار اعضا گوش می‌دادم. باید یاد می‌گرفتم چطور احساسات و هیجان‌اتم را مشارکت کنم. کار آسانی نبود. می‌خواستم واقعاً مشارکت کنم ولی وحشت داشتم. ابتدا سعی کردم با یک دوست مورد اعتماد نارانانی مشارکت کنم.

بعد از مدتی بعضی چیزها را در جلسه مشارکت کردم. به تدریج این کار برایم آسانتر شد و بیشتر مشارکت کردم. خانواده نارانانی‌ام به مشارکت‌هایم گوش داد و پذیرفت و مرا تشویق کرد.

بالاخره توانستم بدون تمرین مشارکت کنم. بعضی وقت‌ها خوب مشارکت می‌کنم و گاهی بد. کم‌کم احساس راحتی بیشتری کردم. به شکل تازه‌ای در جلسات ظاهر شدم. عالیست! مشارکت واقعی به من کمک می‌کند احساسات پنهان خودم را درک کنم.

وقتی احساسات قدیمی را بیرون می‌ریختم می‌توانستم بیشتر به برنامه توجه کنم. اشتباه نکنید. هنوز هم خوب مشارکت نمی‌کنم. سال‌ها طول کشیده است تا به صورت امروز دربیایم ولی نارانان راهی را به من نشان می‌دهد تا مردی شوم که می‌خواهم باشم.

### وضعیت مالی

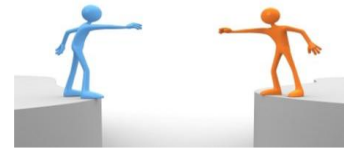
طبق اساسنامه انجمن نارانان، گزارش مالی سالانه باید در اختیار هیئت امناء و بسایت قرار گیرد و در خبرنامه نارانان چاپ شود. وضعیت مالی منتهی به ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸ در صفحات ۴ و ۵ این خبرنامه قرار دارد.

### مطالب این شماره:

۲	نمی‌توانید راهنما پیدا کنید؟
۳	ابزارهای بهبودی من
۴-۵	وضعیت مالی
۶	نامه‌ای به خودم
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها
۸	درخواست



## مشارکت اعضا



### نمی‌توانید راهنما پیدا کنید؟

بسیاری از اعضای نارانان در مناطق یا استان هایی زندگی می‌کنند که نارانان جدیداً تأسیس شده است و فاقد روابط و شبکه‌های راهنما-رهجو هستند. سایرین به قدر کافی خوش‌شانس هستند که در جایی زندگی می‌کنند که نارانان در آنجا پا گرفته و اعضا از راهنما که یکی از مفیدترین ابزارهای برنامه است، استفاده می‌کنند. چگونه می‌توانیم از یک جلسه تازه تأسیس به یک جلسه ثابت تبدیل شویم؟ چگونه می‌توانیم از این مرحله به آن مرحله برسیم؟ گاهی مجبوریم به بیرون جعبه فکر کنیم چون بنظر می‌رسد که موقعیت‌های سایرین را نداریم. آیا داریم؟

راه‌اندازی یک گروه قدم به اعضا کمک می‌کند تا قدم‌ها را دسته‌جمعی کار کنند. بهتر است هیچکس قدم‌ها را به تنهایی کار نکند. اگر ما تنها با خودمان صحبت کنیم صادق بودن سخت است. گروه‌های قدم رهنمودهایی تعیین می‌کنند و اعضا را تشویق می‌کنند که تنها در مورد چیزهایی با گروه مشارکت کنند که راحت‌تر هستند و موضوعات حساس‌تر را به‌طور خصوصی با عضو دیگری در میان بگذارند. برخی از اعضا به گروه‌های اینترنتی ملحق می‌شوند و در آنجا با افراد آشنا می‌-



آنجا با افراد آشنا می‌شوند و راهنماهای خود را هزاران کیلومتر دورتر از جایی که هستند پیدا می‌کنند و گمنامی را هم حفظ می‌کنند. برخی از اعضا در همایش‌های سایر مناطق یا کشورها برای ملاقات با اعضای که با آنها ارتباط دارند شرکت کرده و از این طریق راهنما پیدا می‌کنند. نیازی نیست راهنمای شما در جلسه محلی شما یا حتی استان و منطقه شما باشد. در واقع مهم این است که شما بتوانید با او ارتباط برقرار کنید. او آنچه را که شما می‌خواهید، دارد. کسی که احساس می‌کنید می‌توانید به او اعتماد کنید. کسی که می‌تواند به شما کمک کند روش خود را کنار بگذارد.

در یک منطقه از اعضا می‌خواستند کسانی که تمایل داشتند راهنما بشوند نام خود را در لیستی وارد کنند تا افرادی که نیاز به راهنما دارند از آن لیست انتخاب کنند. بالاخره آن منطقه از این کار دست برداشت چون در ایجاد رابطه راهنما-رهجو نتیجه‌ای نگرفت. انتخاب راهنما مانند سفارش غذا از روی منو نیست، شما نمی‌توانید با یک نام که روی صفحه کاغذ نوشته شده ارتباط برقرار کنید.

یک ناحیه یا منطقه جدید می‌تواند با برگزاری کارگاه به اعضا کمک کند تا خارج از گروه خودشان با یکدیگر ملاقات کنند، به عبارت دیگر برای ایجاد رابطه بیشتر راهنما-رهجو زمینه‌سازی می‌کند.

عضو یکی از گروه‌ها همیشه در طول جلسات می‌گفت که ما در این‌جا راهنما و رهجو نداریم، نمی‌دانست که در گروه افرادی هستند که سایرین را راهنمایی می‌کنند. چرا اعلام می‌کنیم که ابزارهای برنامه را به کار نمی‌بریم؟ این کار به تازه‌وارد پیام می‌دهد که ما واقعاً به برنامه اعتقاد نداریم. هیچکس عمداً نمی‌خواهد به سلامت جلسات لطمه بزند.

آیا شما در جستجوی راهنما هستید؟ آیا در جلسه کسی هست که واقعاً از مشارکت او لذت می‌برید و بنظرتان موقعیتش از شما بهتر است؟ دعا و مراقبه کنید و از نیروی برتر بخواهید شما را راهنمایی کند. سپس از آن شخص بخواهید تا راهنمای شما شود. آیا در گروه شما هیچکس راهنما نمی‌شود؟ هیچکس در گروه شما قدم کار نمی‌کند؟ در جلسه اداری پیشنهاد دهید که اگر سایرین علاقه‌مند هستند با هم یک گروه قدم تشکیل دهید. برای گروه اساسنامه تهیه کنید و به وجدان گروه گوش کنید. اگر گروه شما علاقه‌ای به تشکیل گروه قدم ندارد، به سایر گروه‌ها بروید تا عضوی را پیدا کنید که بتوانید با او ارتباط برقرار کنید.

آیا در گروه خانگی، منطقه یا استان شما هیچ راهنمایی وجود ندارد؟ از تلاش دست نکشید. به بیرون جعبه فکر کنید!

### اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش

تعداد مشترکین تا این تاریخ بیش از ۵۰۰۰!

"راهنما کسی است که می‌توانیم با او ارتباط برقرار کنیم و به سطحی از بهبودی دست یافته است که ما نیز جویای آن هستیم."

دوازده ابزار بهبودی نارانان



## ابزارهای بهبودی من

وقتی به ابزار بهبودی فکر می‌کنم یاد جعبه ابزار می‌افتم. این جعبه شامل ابزارهای فراوان با شکل‌ها و اندازه‌های مختلف است که در موارد مختلف می‌توان آنها را به کار برد. بعضی از آنها در موقعیت خاصی به کار می‌روند و برخی، در همه موقعیت‌ها قابل استفاده هستند. برخی را می‌توان با هم به کار برد در حالیکه از بعضی بطور مستقل استفاده می‌شود. از تمام ابزارهایم می‌توانم به دفعات نامحدود استفاده کنم و از بین نخواهند رفت.

مثلاً من هر روز صبح برای تقویت روحم دعا و مراقبه می‌کنم. هنگام برخورد با چالش‌های روزانه، ممکن است برای پشت سر گذاشتن آنها بارها دعای آرامش بخوانم. همانطور که بدن خود را تغذیه می‌کنم، باید روحم را نیز با خواندن نشریات یا نوشتن یادداشت روزانه تغذیه کنم. برای کامل کردن روزم، برای دعای بیشتر و قدم ده وقت می‌گذارم. همین کارهای ساده ابزارهایم را آماده و خوب نگه‌می‌دارد تا در مواقعی که زندگی آشفته است، آماده باشند.

من هر روز در محاصره معتادان هستم. تعدادی در حال بهبودی هستند و بقیه نه. من چهار فرزند دارم، همه آنها معتاد هستند و در حال حاضر مصرف می‌کنند. من همه آنها را خیلی دوست دارم، اما تلاش می‌کنم با عشق رهاشان کنم. ما از مدت‌ها قبل رقص هم وابستگی را شروع کردیم.

اولین بار که به نارنان آمدم دو نفر از معتادانم با انتخاب یکسری از ابزارهای خودشان، روزبه‌روز زندگی می‌کردند و در حال بهبودی بودند. می‌دانستم که وابسته‌ام، چون ساعت‌ها به آنها فکر می‌کردم و می‌

خواستم زندگی و برنامه‌های عزیزان معتادم را کنترل کنم. فقط اگر به حرف من گوش می‌کردند زندگی خیلی بهتر می‌شد.

آیا نمی‌توانستند ببینند من چه تلاشی می‌کنم تا آنها بتوانند در بهبودی، زندگی بهتری داشته باشند؟ تا وقتی که پاک بودند، هر کاری برایشان می‌کردم و همه چیز فراهم می‌کردم. ارتباط ما کاملاً بیمارگونه بود. من باز هم به جلسات رفتم و بسیار گوش دادم. با برنامه‌ام راحت پیش می‌رفتم و حدودمزی نداشتم و درد زیادی احساس نمی‌کردم. من سه قدم اول را کار کرده بودم اما آنها را مشارکت نکرده بودم.

اخیراً یکی از دخترانم پس از جشن پاک‌ی یک سالگی‌اش لغزش کرد. قلبم درد گرفت و چندین روز عجزم مرا کنترل کرد. فوراً از جلسات، راهنمایم و دعا استفاده کردم تا در مقابل احساسات و افکار وسواس‌گونه از آنها کمک بگیرم. راهنمایم خاطر نشان ساخت که من کنترلی روی اعتیاد ندارم؛ من باعث آن نبودم و نمی‌توانم آن را درمان کنم. همچنان که بخاطر از دست دادن پاک‌ی دختر و هر آنچه بدست آورده بودم گلابه می‌کردم، با اعضای یک گروه دیگر صحبت کردم. آنها به من یادآوری کردند که او نیروی برتری دارد و من باید او را به نیروی برترش بسپارم. این کار برایم دشوار بود چون هفته‌ها بود او را ندیده بودم و خبری از وی نداشتم. افکارم به سمت بدترین چیزها رفت؛ آیا او در خیابان است، خودفروشی می‌کند، مواد تزریق می‌کند و غیره و غیره. من باز هم آماده پذیرش حقیقت قدیمی خودم نبودم اما ابزارهای جدیدی داشتم که بتوانم استفاده کنم.

در یک شب سخت خاص، من نتوانستم افکار وسواس‌گونه‌ام را کنار بگذارم و بخوابم. دوش گرمی گرفتم و گریه کردم. این کار به من آرامشی داد که برای رسیدن به یک صلح درونی به آن نیاز داشتم. مجبور نبودم در این وضعیت

غیرقابل قبول بمانم. در گذشته به این وضع ادامه می‌دادم و می‌گذاشتم این افکار تمام شب بر من مسلط باشد. دیگر اینکار را نمی‌کنم! حالا دیگر ابزار دارم. نشریات، مخصوصاً کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید، مایه تسلی خاطر من بود. می‌توانستم هر زمان که خواستم برای پیدا کردن آرامش و پذیرش در زندگی‌ام به آن رجوع کنم.

ابزاری که من امروزه بکار می‌برم خواندن کتاب روزانه مشارکت تجربه، نیرو و امید است و بعد به دعا و مراقبه می‌پردازم. شب‌های دوشنبه در گروه خانگی‌ام شرکت می‌کنم. مکاتبات روزانه با سایر بانوان در نارنان مرا پابرجا نگه می‌دارد. شب‌های پنجشنبه در یک جلسه تلفنی شرکت می‌کنم. روزهای شنبه به سمت جلسه دیگری رانندگی می‌کنم. کار هر شب من نوشتن یادداشت روزانه درباره چیزهایی است که در آن روز به‌خاطر آنها شکرگزار هستم. برنامه‌ای در گوشی‌ام دارم که هر روز ساعت ۷ بعدازظهر آن را به‌من یادآوری می‌کند. قبل از خواب، زمانی را برای دعا با نیروی برترم می‌گذرانم. در حال حاضر قدم‌ها را با خانمی که در نظر دارم راهنمایش باشم کار می‌کنم. حدود یک ماه پیش از من خواستند تا پشتیبان یک گروه تازه تأسیس باشم. این خدمت مرا در انجمن فعال نگه می‌دارد. برای من ادای دین به برنامه از طریق خدمت اهمیت دارد.

نارنان به‌من برنامه‌ای داده است که کمک می‌کند بدون کنترل، وسواس و نگرانی دائمی زندگی کنم. اینک من قادرم ابزارهایی را از جعبه ابزار بهبودی‌ام بکار ببرم و بابت آن سپاسگزارم. کار لا د.



## انجمن گروه خانواده ناراران

صورت سود و زیان

از ژانویه تا دسامبر ۲۰۱۸

### درآمد

۳۱۰۰	فروش نشریه
۳۱۰۱	کالیفرنیا
۳۱۰۲	سایر ایالتها و کشورها
<u>۳۱۰۰</u>	<u>فروش کل نشریه</u>
۳۱۱۰	کالاهای مصرفی
۳۲۰۰	هزینه های حمل دریافتی
۳۲۷۰	کتابهای الکترونیکی
۳۳۰۰	حق اشتراک خبرنامه
<u>۳۴۶۰</u>	<u>درآمد حق التالیف</u>
	آرژانتین
	کلمبیا
	ایران
	انگلستان
<u>۳۴۶۰</u>	<u>کل درآمد حق التالیف</u>
۳۵۰۰	کل کمک مالی گروه های آمریکا
۳۵۱۰	کل کمک مالی بین المللی
۳۵۵۰	کمک های انفرادی
	<u>درآمد کل</u>
<u>\$۴۵۸۶۱۱/۲۶</u>	

### هزینه های فروش کالا

۴۰۰۰	هزینه فروش - بخش تولید
۴۰۱۰	خرید کاغذ و ملزومات
۴۰۱۲	خریدهای عمده
۴۰۲۰	ابزار و وسایل/کپی
۴۰۳۰	دستمزدها
۴۰۳۲	مالیات بر حقوق
۴۰۳۴	بیمه
۴۰۳۸	پست و ارسال
۴۰۴۰	اجاره
۴۰۴۸	تعمیرات
۴۰۵۲	آب و برق و ...
۴۰۶۰	کالاهای مصرفی
۴۰۶۲	هزینه خبرنامه
<u>۴۰۰۰</u>	<u>کل هزینه فروش - بخش تولید</u>
	<u>کل هزینه فروش</u>
	سود خالص پس از هزینه های فروش و کمک های مالی <u>\$۲۱۸۳۶۹/۹۹</u>

### هزینه ها

۴۱۰۰	هزینه لیست حقوق
۴۱۵۰	حقوق و دستمزد
۴۱۹۶	بیمه حوادث کارگری
۴۱۹۷	مالیات بر حقوق
۴۱۹۸	هزینه پردازش حقوق
<u>۴۱۰۰</u>	<u>کل هزینه لیست حقوق</u>
<u>۴۲۰۰</u>	<u>هزینه های عملیاتی</u>
۴۲۱۰	هزینه های قانونی و حسابداری
۴۲۱۲	خدمات بانکی
۴۲۱۶	هزینه استهلاك
۴۲۲۰	حق عضویت و آبونمان
۹۷۴۳۱/۲۵	
۵۲۹/۲۷	
۸۰۹۴/۵۰	
<u>۱۴۲۱/۸۱</u>	
<u>\$۱۰۷۴۷۶/۸۳</u>	
۴۶۷۰/۰۰	
۲۵۱/۲۴	
۶۴۵/۰۰	
۹۳/۰۰	

۴۲۲۵	اجاره وسایل دفتر
۴۲۳۰	هزینه بیمه
۴۲۴۰	هزینه های دفتر
۴۲۴۲	ملزومات دفتری
۴۲۵۰	ماشین پست
۴۲۵۲	حمل و پست
۴۲۶۰	اجاره
۴۲۶۲	تعمیر و نگهداری
۴۲۶۶	هزینه اینترنتی
۴۲۷۰	مالیاتها و مجوزها
۴۲۷۶	تلفن
۴۲۷۸	برق و آب و ...
۴۲۸۰	هزینه وب
<u>۴۲۰۰</u>	<u>کل هزینه های عملیاتی</u>
۴۶۰۰	هزینه های سفر مدیر اجرایی
	<u>هزینه کل</u>
<u>\$۹۲۷۷۶/۵۹</u>	
<u>۲۶۴/۰۷</u>	
<u>\$۲۰۰۵۱۷/۴۹</u>	

### درآمد عملیاتی خالص

	سایر درآمدها
۳۴۰۰	درآمد همایش جهانی
۳۴۰۱	ثبت نام
۳۴۰۲	غذا
۳۴۰۳	محصولات و نشریات
<u>۳۴۰۰</u>	<u>درآمد همایش جهانی</u>
۳۵۶۰	گواهی بیمه
۳۵۹۹	درآمد متفرقه
۳۶۵۰	درآمد کنفرانس خدمات جهانی
۴۵۱۰	سود بانکی
	<u>کل سایر درآمدها</u>
	سایر هزینه ها
۴۵۰۰	هزینه های همایش جهانی
۴۵۰۱	رویداد
۴۵۰۲	غذا
۴۵۰۳	محصولات
۴۵۰۴	ملزومات
۴۵۰۵	سفر
۴۵۰۶	متفرقه
<u>۴۵۰۰</u>	<u>کل هزینه های همایش جهانی</u>
<u>۴۵۲۰</u>	<u>هزینه های کنفرانس جهانی</u>
۴۵۲۶	هتل و غذا
۴۵۲۷	پرداخت به متخصصین
۴۵۲۸	سفر
۴۵۲۹	ملزومات
۴۵۵۰	هزینه های کنفرانس
<u>۴۵۲۰</u>	<u>کل هزینه های کنفرانس جهانی</u>
	<u>کل سایر هزینه ها</u>
	سایر درآمدهای خالص
<u>درآمد خالص</u>	
<u>\$۱۷۸۵۲/۵۰</u>	
۱۶۵۸۰/۰۰	
۵۳۱۵/۰۰	
<u>۲۱۸۸/۲۱</u>	
<u>\$۲۴۰۸۳/۲۱</u>	
۶۱۰/۳۸	
۴۶۱۵/۹۳	
۶۲۸۲۷/۶۴	
<u>۱۷/۷۸</u>	
<u>\$۹۲۱۵۴/۹۴</u>	
۷۳۸۳/۹۷	
۵۰۶۱/۴۱	
۵۶۸/۵۰	
۴۲۱۹/۲۷	
۲۰۲/۷۰	
<u>۷۸۴/۴۴</u>	
<u>۱۸۲۲۰/۲۹</u>	
۴۳۷۴۹/۹۰	
۲۳۶۳/۰۰	
۱۳۲۵۳/۳۴	
۸۰۱/۶۷	
<u>۸۸/۷۵</u>	
<u>\$۶۰۲۵۶/۶۶</u>	
<u>\$۷۸۴۷۶/۹۵</u>	
<u>\$۱۳۶۷۷/۹۹</u>	
<u>\$۳۱۵۳۰/۴۹</u>	



## انجمن گروه خانواده نارنان

## تراز نامه

به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸

## دارایی‌ها

## دارایی‌های جاری

حساب‌های بانکی

۱۰۰۱. حساب جاری

۱۰۰۰. ذخیره احتیاطی

کل حساب‌های بانکی

سایر دارایی‌های جاری

۱۰۰۴. پیش پرداخت هزینه‌ها

۱۰۰۹. ودیعه اجاره

۱۰۱۰. موجودی انبار

کل سایر دارایی‌های جاری

کل دارایی‌های جاری

## دارایی‌های ثابت

۱۰۱۴. مبلمان و لوازم دفتری

۱۰۱۶. مبلمان و لوازم

۱۰۱۸. منهای هزینه استهلاک

۱۰۱۴. کل مبلمان و لوازم دفتری

کل دارایی ثابت

کل دارایی‌ها

## بدهی و سرمایه

## بدهی‌ها

## بدهی‌های جاری

۲۰۲۰. کارت اعتباری

۲۰۳۰. کارت اعتباری تجاری

کل کارت‌های اعتباری

## سایر بدهی‌های جاری

۲۴۰۲. اداره مالیات کالیفرنیا

کل سایر بدهی‌های جاری

کل بدهی‌های جاری

کل بدهی‌ها

## سرمایه

۳۹۰۰. ذخیره مالی

درآمد خالص

سرمایه کل

کل بدهی‌ها و سرمایه

## ۳۵۰۰. کمک مالی گروه‌های آمریکا

۱۴۸/۲۵	آلاسکا	
۱۱۸۸/۳۷	اریزونا	
۵۰/۰۰	ارکانزاس	
۱۳۳۶/۳۶	کالیفرنیا مرکزی	
۲۲۲۶/۴۵	کالیفرنیا شمالی	
۸۹۵۲/۰۲	کالیفرنیا جنوبی	
۹۶۰/۰۰	کلرادو	
۲۵۱۰/۰۰	کانکتیکات	
۱۰۵/۰۰	دلاواری	۱۴۵۳۲۶/۶۰
۲۱/۲۰	کلمبیا	۱۸۵۰۰/۰۰
۸۱۰۳/۱۶	فلوریدا	<u>\$ ۱۶۳۸۲۶/۶۰</u>
۲۶۵۷/۲۲	جورجیا	
۳۳۲/۱۰	ایلینویز	
۱۱۰/۰۰	ایندیانا	
۲۸۶/۰۰	کانزاس	۳۳۷۰/۶۴
۲۰۰/۰۰	کنتاکی	۱۰۴۴۲/۲۷
۱۲۵/۰۰	لویزیانا	۲۱۲۲۷/۰۰
۱۱۲۷/۰۰	ماریلند	<u>\$۳۵۰۳۹/۹۱</u>
۱۷۰/۰۰	ماساچوست	<u>\$۱۹۸۸۶۶/۵۱</u>
۸۰۹/۰۵	میشیگان	
۳۶۶/۰۵	مینه سوتا	
۲۱۵/۶۸	میسوری	
۵۰/۰۰	مونتانا	
۱۱۲۸/۰۰	نوادا	
۲۵۲/۶۷	نیوهمپشایر	۱۱۲۳۷/۲۵
۱۳۱۲/۸۰	نیوجرسی	-۱۰۳۶۳/۲۵
۱۷۵/۰۰	نیومکزیکو	<u>\$۸۷۴/۰۰</u>
۴۵۰۷/۰۶	نیویورک	<u>\$۸۷۴/۰۰</u>
۸۸۹/۷۲	کارولینای شمالی	<u>\$۱۹۹۷۴۰/۵۱</u>
۵۰/۰۰	داکوتهای شمالی	
۱۳۹۵/۴۷	اوهایو	
۲۲۰/۰۰	اوکلاهما	
۲۰۰/۰۰	اورگون	
۸۰۸۴/۴۰	پنسیلوانیای شرقی	
۶۰۳/۳۱	پنسیلوانیای غربی	
۵۰/۰۰	ردیلند	
۵۸۰/۰۰	کارولینای جنوبی	۱۰۵۷۶/۲۸
۷۲/۰۰	تنسی	<u>۲۲۸۹/۵۴</u>
۱۱۳۰/۰۰	تگزاس	<u>\$۱۲۸۶۵/۸۲</u>
۱۰۰/۰۰	ورمونت	
۶۲۲/۰۰	ویرجینیا	
۱۶۱۷/۹۸	واشنگتن	
۸۶/۰۰	ویرجینیای غربی	
۵۰/۰۰	ویسکانسین	۶۸۰/۰۰
<u>\$۵۵۱۳۰/۳۲</u>	کل کمک‌های مالی گروه‌های آمریکا	<u>\$۶۸۰/۰۰</u>
	۳۵۱۰. کمک‌های مالی بین‌المللی	<u>\$۱۳۵۴۵/۸۲</u>
۳۰۰/۰۰	آرژانتین	<u>\$۱۳۵۴۵/۸۲</u>
۹۸۱/۱۹	کانادای شرقی	
۳۱۰۵/۱۲	کانادای غربی	
۱۷۰۶/۰۰	کلمبیا	
۶۶/۰۰	ایران	۱۵۴۶۶۴/۲۰
۳۰۰/۰۰	اسرائیل	۳۱۵۳۰/۴۹
۱۳۰۸/۴۵	ژاپن	<u>\$۱۸۶۱۹۴/۶۹</u>
۳۵/۵۰	روسیه	<u>\$۱۹۹۷۴۰/۵۱</u>
۲۵۰/۰۰	افریقای جنوبی	
<u>\$۸۰۵۲/۲۶</u>	کل کمک‌های مالی بین‌المللی	



## مشارکت اعضا

### نامه به خودم

پاول عزیزم

خب، تو همین الان از اولین جلسه نارائان خودت برگشته‌ای. مطمئنم سرت گیج می‌رود. دوازده قدم. دوازده سنت. کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید. دعای آرامش. نیروی برتر. آیا واقعاً اینها برای توست؟ آیا واقعاً این همان چیزی است که الان نیاز داری؟

می‌دانم گزینه طبیعی تو نمی‌خواهد به آنجا بروی. منظوم اینست که یک ساعت و نیم آنجا نشستی و کسی حتی یکبار راه کاری جادویی برای اینکه چطور پست را روبه‌راه کنی ارائه نداد. هیچکس یکبار نگفت "تو باید برای پایان دادن به مصرف او این کار را بکنی." یا "بهبتر است این کار را انجام دهی تا او به مسیر درست یک زندگی پر بار برگردد." فهمیدم، تو به آنجا رفتی چون تقریباً هر کاری که امکان داشت امتحان کرده بودی و حالا این مسیر را امتحان کرده‌ای، بنظر می‌رسد این هم به تو جواب ندهد.

تو پیش درمان‌گرها، روانشناسان و مشاوران رفته‌ای. او به برنامه‌های مختلف و پانسیون‌های شبانه‌روزی و به نزد درمان‌گرها رفته است. تا به حال هیچکدام مؤثر نبوده است. او ۲۱ ساله است و اغلب روزها تنها در اتاقش می‌نشیند. وقتی از آنجا بیرون می‌آید، عبوس و خشمگین است. او مشاخره می‌کند. دلسرد است. اغلب روزها نشئه است. بی‌کار است. آینده و برنامه‌ای ندارد. قطعاً یک نفر می‌داند که چگونه می‌توان به او انگیزه داد، او را وادار به ترک مواد و پیشرفت در زندگی‌اش کرد. مطمئناً راهی وجود دارد.

تلاش‌های تو برای روبه‌راه کردن پست هزاران دلار هزینه داشته، و تو را از خواب راحت و توجه به سایر فرزندان محروم کرده است. رابطه زناشویی‌ات در آستانه جدایی است. از اینکه تمرکزت همیشه جای دیگری است، در شغلت

مشکل داری. با جرأت می‌توان گفت زندگی تو در حال حاضر غیرقابل تحمل است.

ترس از فردا، خیلی بدتر از تلاش روزانه برای بقاست. نگرانی از آینده، از اینکه او چه نوع زندگی‌ای خواهد داشت، اینکه پنج یا ده سال بعد چه اتفاقی برایش خواهد افتاد، بدترین نوع شکنجه است. درواقع پیش خود اقرار کرده‌ای شاید زندگی بدون او بهتر بود.

مرگ او را پایان نگرانی می‌بینی. بله، بار غمی را برای همیشه با



خود حمل خواهی کرد اما لاف از سنگینی بار نگرانی تا آخر عمر شکنجه نخواهی شد. دیگر لازم نیست از آینده بترسی. آن اندیشه و وضوح آن چشم‌انداز، تو را واداشت تا در جستجوی جواب‌های بیشتر باشی. با خودت می‌گویی، "حتماً کاری هست که هنوز آن را امتحان نکرده‌ام."

درمانگری که با او تماس داری پیشنهاد کرد که شاید نارائان برایت خوب باشد، بنابراین به آنجا رفتی و کاملاً ساکت در گوشه‌ای نشستی و گوش دادی و صبر کردی. هرگز پاسخی نشنیدی و راه‌حلی پیشنهاد نشد و هیچ معجون معجزه‌آسایی تجویز نشد. اما چند دقیقه به آنچه دیدی فکر کن. شاید هیچکس در جلسه به اینکه چگونه پست را روبه‌راه کنی پاسخی نداد اما اغلب آنها بخاطر جلسه آرام و حتی شاد بنظر می‌رسیدند. بیشتر افراد جلسه به‌خاطر برنامه راحت و سپاسگزار بنظر می‌رسیدند. برخی از بهبودی خودشان حرف زدند. بعضی از اینکه

چطور نارائان از آنها انسان بهتری ساخت صحبت کردند. همه درباره موهبت "جلسات" سخن می‌گفتند. افرادی را دیدی که لبخند می‌زدند و حتی می‌خندیدند. مدت‌هاست که نخندیده‌ای. اینطور نیست؟

حال به آنچه دیده‌ای عمیق‌تر نگاه کن. انجمنی را دیدی که در آن مردم از یکدیگر حمایت می‌کنند و به هم اهمیت می‌دهند. بله، آرامشی در جلسه بود اما غمی روی آن نشسته بود. در آن جلسه همه رنج کشیده بودند. همه درد یا فقدان را تجربه کرده بودند. رنج از دیدن عزیزی که به خود آسیب می‌زند. از دست دادن موقعیت. فروپاشی یک خانواده. صداقت عمیقی حاکم بود. پیرامون جلسه را زنجیر محکمی فرا گرفته بود. درحالیکه هیچ‌کدام از حلقه‌های زنجیر از لحاظ اندازه، شکل یا رنگ شبیه هم نبودند، به هم پیوسته بودند و یک پیوند ناگسستنی شکل گرفته بود. پیوندی دائمی. استحکام آن زنجیر حاصل پیوند آنها بود و همه به هم امید می‌دادند.

شاید الان متوجه نشوی اما این دقیقاً همان چیزی است که تو به آن نیاز داری. نیاز داری بخشی از آن زنجیر باشی. نیاز داری با افرادی باشی که از تو حمایت کنند و تو را تعالی بخشند. کسانی که تو را قضاوت نمی‌کنند و می‌توانی روی شانه‌های آنها گریه کنی. افرادی که ممکن است برای سؤال "چگونه به عزیزم معتادم کمک کنم" پاسخی نداشته باشند اما می‌توانند به تو نیروی ادامه مسیر را بدهند.

ادامه در صفحه ۷



بخش

کمیته‌ها

## کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۴-۱ ماه می سال ۲۰۲۰

دعوتنامه‌ای به تمام مناطق، نمایندگان و علی‌البدل نمایندگان ارسال شد. اگر سؤالی دارید با کمیته کنفرانس خدمات جهانی به آدرس ایمیل: W S Conference committee تماس بگیرید.

### آخرین مهلت‌ها

۳۰ ژوئن ۲۰۱۹	کمیته کنفرانس خدمات جهانی به تمام مناطق مبلغ هزینه متعادل را اطلاع می‌دهد.
۴ سپتامبر ۲۰۱۹	مهلت نهایی ارائه پیش‌نویس پیشنهادات برای قرار گرفتن در دستور کار کنفرانس
۱۴ اکتبر ۲۰۱۹	مهلت نهایی برای ارائه پیشنهادات در فرم نهایی
۳ دسامبر ۲۰۱۹	دستور کار کنفرانس تهیه و به مناطق ارسال می‌گردد
۳۱ دسامبر ۲۰۱۹	مهلت نهایی مناطق برای اطلاع دادن قصد حضور خود به کمیته کنفرانس خدمات جهانی

ادامه از صفحه ۶

### نامه به خودم

مکانی که حال خوب تو در اولویت قرار دارد. جایی که لازم نیست از گفتن چیزی بترسی.

پس به آنچه می‌شنوی گوش کن. باز هم به جلسه برو. از مشارکت نترس. داوطلب خدمت شو. در یک جلسه سخنران شو. مشغول شو. دوست نزدیک و محرم راز کسانی خواهی شد که هرگز پیش از این ملاقات نکرده‌ای و حتی نام کامل آنها را نمی‌دانی. درخواهی یافت که این گروه به تو کمک خواهد کرد تا با استرس ناشی از انتخاب‌های زندگی پسرت کنار بیایی. در این برنامه تو همسر، پدر و دوست بهتری خواهی شد. خواهی آموخت که درد اجتناب‌ناپذیر است اما رنج کشیدن انتخابی است.

آمدن به جلسه انتخاب خوبی برای تو بود. شرکت در جلسه زندگی تو را بهتر خواهد کرد.

بازهم به جلسه بیا.

پاول



## کمیته اطلاع‌رسانی

### میزگرد اطلاع‌رسانی در نهایت کارایی

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی در ماه ژانویه یک میزگرد فصلی ترتیب داد که محلی برای تبادل نظر درباره اطلاع‌رسانی نارانان در دنیا است. اکنون که این مقاله را می‌خوانید این کمیته در پی برگزاری سومین میزگرد در ۲۸ جولای است. در جلسات قبل تعدادی از آمریکا و کشورهای دیگر دور هم جمع شدند تا تجربیات خدمت اطلاع‌رسانی خود را با هم در میان بگذارند.

میزگرد، غیرحضور برقرار شد و ارزشمند بود. این میزگرد فرصتی است برای پاسخ دادن به سؤالات خاص، مشخص شدن کارهای ابتکاری و یافتن ابزارها یا مطالب اطلاع‌رسانی. زیربنای تمام مباحث، تقویت درک و به‌کارگیری اصولی است که حاکم بر فعالیت‌های اطلاع‌رسانی است. ما از هم یاد می‌گیریم و با هم رشد می‌کنیم. "ما با هم می‌توانیم" کارها را انجام دهیم!

جالب نیست؟ شما هم می‌توانید به ما بپیوندید. فضای میزگرد محدود است و هرکس زودتر بیاید می‌تواند در آن شرکت کند. برای شرکت در جلسه ۲۸ جولای به آدرس:

[outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) ایمیل بزنید و حضور خود را

اعلام کنید.

در میزگرد یا در فاصله بین آنها، کمیته اطلاع‌رسانی در خدمت شماست و آماده است به سؤالات شما درباره اطلاع‌رسانی پاسخ دهد.

### ارسال مقاله به خبرنگار

مقالات همه اعضای نارانان مورد استقبال قرار می‌گیرد. لطفا در مقاله خود روی برنامه نارانان تمرکز نمایید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارانان مشارکت کنید. مقالات خود را به این آدرس: [newsletter@nar-anon.org](mailto:newsletter@nar-anon.org) ایمیل نمایید. برای این که مقاله‌ای چاپ شود، باید همراه با **فرم واگذاری حق چاپ** امضا شده، ارسال گردد.

**\*\*آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره بعدی:**

**۲۰ جولای ۲۰۱۹ است. \*\***

## رویدادهای آینده

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



### درخواست

کمک‌های مالی

در سال ۲۰۱۸

کاهش یافت

چقدر عالی می‌شد اگر روی درخت پول سبز می‌شد، ولی غیرممکن است. به همین دلیل هریک از ما باید مقداری از چیزی را که داریم بپردازیم تا پیام تجربه، نیرو و امید نارانان به سراسر جهان برسد. علی‌رغم تورم، کمک‌های مالی به خدمات جهانی در سال ۲۰۱۸ - ۸/۵٪ و در سال ۲۰۱۷ - ۶٪ کاهش داشت یعنی امسال باید همگی پول بیشتری بپردازیم. امسال را به سال نمونه کمک مالی تبدیل کنیم. همین امروز کمک کنید!

[بیست و نهمین ناراتون سالانه منطقه](#)

[کالیفرنای جنوبی](#)

۱۴ سپتامبر ۲۰۱۹

4221 Rose Drive  
Yorba Linda, CA 92886

[هفتمین همایش ساحل شرقی](#)

۲۰-۲۲ مارس ۲۰۲۰

Wyndam Philadelphia—Bucks County  
Trevose, PA

[کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان](#)

رشد از طریق خدمت

۱-۴ می ۲۰۲۰

DoubleTree Torrance – South Bay  
21333 Hawthorne Boulevard  
Torrance, CA 90503

[سی و هشتمین همایش معتادان گمنام](#)

[منطقه فلوریدا](#)

ترمیم بهبودی

۶-۷ جولای ۲۰۱۹

Rosen Center, Orlando Florida  
9840 International Drive  
Orlando, FL 32819

[www.naranonfl.org/events](http://www.naranonfl.org/events)

[جای دنج بهبودی](#)

جای دنج ۱۲ قدم منطقه مرکزی نارانان

۲۰-۲۱ جولای ۲۰۱۹

Fairfield Inn & Suites Louisville East  
1220 Kentucky Mills Drive  
Louisville, KY 40299  
Cindy (502) 797-5303 یا  
[email.convention@naranoncentral.org](mailto:email.convention@naranoncentral.org)

## یادبود

یاد اعضای را که مهربانی، ایثار و روح خدمت آنها به رشد انجمن کمک زیادی کرده است گرامی می‌داریم. گروه مشارکت و مراقبت Abbotsford در منطقه BC (بریتیش کلمبیا) دو عضو بنام‌های

Nicky و Edna

داشت که قبل از فوت، تغییرات زیادی ایجاد کردند.

تشکر می‌کنیم که از افراد زحمتکش انجمن که کمک زیادی کرده‌اند، قدردانی می‌کنید.



Nar-Anon Family Groups

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

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید صفحه‌ای در وبسایت نارانان وجود دارد که شما می‌توانید اطلاعات رویدادها را در آنجا 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](mailto:events@nar-anon.org) بفرستید.

