



خبرنامه گروه‌های خانواده نارانون

ارتباط آرامش بخش



سه نون و دوستان

سه نون که اغلب در نارانون به آن اشاره می‌شود این‌ها هستند: من باعث آن نبودم، نمی‌توانم آن را کنترل کنم و نمی‌توانم آن را درمان کنم. این جمله از همان ابتدا برای من قابل توجه بود. با وجود این‌که در ابتدا کاملاً آن را باور نداشتیم، اما برایم تسکین‌دهنده بود. من می‌بایست مکرراً به آن برمی‌گشتم تا به خودم یادآوری کنم که: من باعث اعتیاد فرزندم نشدم (تشخیص می‌دهم که مادر کاملی نبودم اما فرزندم انتخاب‌های خودش را داشت)، من قطعاً نمی‌توانستم آن را کنترل کنم (با قرار گرفتن در مسیرش می‌توانستم آن را بدتر کنم) و من نمی‌توانستم درمانش کنم (خداوند، چطور تلاش کردم).

بعد از مدتی که در برنامه بودم متوجه شدم که موارد دیگری نیز به من کمک کرد تا برنامه‌ام را بفهمم و با آن زندگی کنم. وقتی بیشتر و بیشتر توجه کردم، شروع به نوشتن آنها کردم. در اینجا دوازده مورد را می‌آورم:

- **سردرگمی** - اگر سردرگم شوم کمک می‌خواهم.
- **آشفته‌گی** - در آشفته‌گی اعتیاد زندگی نخواهم کرد.
- **دیوانگی** - در برابر اعتیاد دیوانه نخواهم شد.
- **پیامدها** - از پیامدهای معتادم رنج نخواهم برد.
- **شهامت** - شهامت پیدا می‌کنم.
- **تغییر** - نگرشم را تغییر خواهم داد.
- **شرکت کردن** - در مشکل شرکت نخواهم کرد.
- **خلق کردن** - بحران را ایجاد نکرده یا در آن سهیم نمی‌شوم.
- **نگرانی** - فقط برای مسایل خودم نگران خواهم شد.
- **انتخاب‌ها** - انتخاب‌های بهتری خواهم کرد.
- **شفقت** - نسبت به معتادم و خودم شفقت پیدا می‌کنم.
- **انتقاد** - انتقاد نخواهم کرد.

3 C's

\$ از نارانون حمایت کنید.

نارانون به کمک شما نیاز دارد تا از طوفان فعلی عبور کند. لطفاً امروز برای حمایت از کارکنان وفادار ما در دفتر خدمات جهانی که پاسخ تلفن‌ها را می‌دهند و نشریات را به جریان می‌اندازند، کمک مالی اهدا کنید و به گروه‌های نارانون در سراسر جهان مساعدت کنید. به سایت نارانون سر بزنید. www.nar-anon.org

در این شماره می‌خوانید

۲	گردونه وحشتناک همستر
۳	نیکی کردن بدون توقع
۴	صورت‌های مالی
۵	پرسش و پاسخ از کمیته خط مشی و رهنمودها
۶	فهرست اولویت‌ها/درخواست سه ماهه
۷	کمیته‌های خدمات جهانی
۸	رویدادها

گردونه وحشتناک همستر^۱



بهبودی و رشد یک شبه اتفاق نمی‌افتد. وقتی اولین بار به ناراران می‌آییم دنبال راه حل‌های فوری هستیم اما یاد می‌گیریم که معتاد را رها کرده و به بهبودی خودمان چنگ بزنیم و نه بهبودی معتاد. ما فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم.

کتاب مشارکت تجربه، نیرو، امید

زندگی روی گردونه همستر برای من تکراری و ملال‌آور بود. رفتارها و اتفاقات تکراری ناگزیر به همان موقعیت‌های مشابه می‌انجامد. تا زمانی که همان کابوس‌ها تکرار شوند، با همان نتایج به پایان می‌رسند.

○ توقف این چرخ یکی از سخت‌ترین تصمیمات زندگی بود. اتفاقاً اگر در این سفر تازه کار هستید، یا هنوز نتوانسته‌اید قدرت تغییر خودتان را پیدا کنید، ممکن است بیشتر از مدتی که انتظار داشتید سوار گردونه وحشتناک همستر باشید.

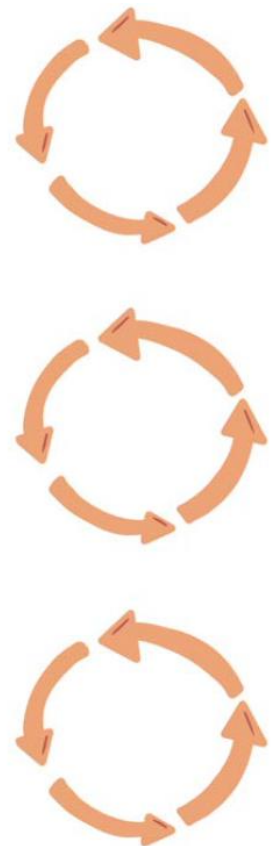
○ در ابتدا کار لازم برای تغییر خودم، به نظر حل‌نشده‌یبه نظر می‌رسید. حتی احساس می‌کردم که عزیزم را ترک کرده‌ام. بارها و بارها کتک خورده و درد غیرقابل‌تصوری را تحمل کرده بودم. عجیب بود که من تنها کسی بودم که به نظر می‌رسید از آن درد رنج می‌برم. سرانجام از طریق ناراران و کمک دیگران یاد گرفتم که فکر کردن در مورد تغییر خودم عملی خودخواهانه نیست. در لحظه‌ای شفاف توانستم حقیقت را بفهمم و بپذیرم. تنها کسی که من می‌توانم تغییر دهم یا کنترل کنم خودم هستم. فقط بعد از این بود که کم‌کم تغییر را تجربه کردم.

○ از لحاظ روحی اوضاع برایم بهتر نشد تا زمانی که به خودم اجازه دادم نیروی برترم را پیدا کرده و به او اعتماد کنم. وقتی این کار را کردم و زمانی که رها کردم و به خدا سپردم، توانستم آرامش روحی پیدا کنم که هرگز قبلاً احساس نکرده بودم. حالا مشتاقانه منتظر برنامه منظم خود هستم که هر صبح و عصر با نیروی برترم گفتگو کنم. وقتی به خودم اجازه دادم که بالاخره چشم و گوشم را باز کنم، نشانه‌های غیرقابل‌توصیفی را تجربه کردم که تأیید می‌کرد نیروی برترم واقعاً وجود دارد. از آن زمان تاکنون می‌دانم نیروی برترم به من گوش می‌دهد و در زندگی من حضور قابل‌ملاحظه‌ای دارد.

○ با گذشت زمان به آرامی توانستم دوباره نفس بکشم. حتی لحظه‌های کوتاهی از آرامش با انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودم تجربه کردم و دیگر این‌که هر لحظه پس از بیدار شدن از خواب، در کارهای معتادم سرک نمی‌کشم.

○ اغلب به کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید تکیه می‌کنم تا استوار بمانم. خیلی وقت‌ها کلمات یکی از شعارهای محبوبم را تکرار می‌کنم «من باعث آن نبودم، من نمی‌توانم آن را کنترل کنم، من نمی‌توانم آن را درمان کنم». این کلمات را تکرار کردم تا بالاخره ملکه ذهنم شد.

○ سرانجام خودخواهی من کنار رفت و به من اجازه داد تا ببینم نیروی برترم تنها نیرویی بود که قدرت و توانایی بیشتری نسبت به من داشت، که به معتادم کمک کند. من دانستم که باید از سر راهش کنار بروم و بگذارم تا نقشه‌ای را که طراحی کرده بود، اجرا کند. همین فکر به تنهایی به من کمک کرد تا به خاطر داشته باشم من هنوز مشکلات و رویاهای خودم را دارم که باید روی آنها کار کنم و نیروی برترم روی پسرم کار خواهد کرد.



۱. چرخ کوچکی که در قفس همستر (نوعی موش صحرایی) قرار می‌دهند و حیوان به طور تکراری آن را با حرکت دست و پای خود به گردش درمی‌آورد.

چرا باز هم به جلسه می‌آیم؟ من به چند دلیل باز هم به جلسه می‌آیم. اولین دلیل این است که اعتیاد یک بیماری مزمن و عودکننده است. عزیز معناد من تا آخر عمر با تمایلات اعتیادآور خود مبارزه خواهد کرد. همیشه احتمال لغزش وجود دارد. حتی زمانی که حال عزیزم خوب است، باز هم در جلسات شرکت می‌کنم چون این به من کمک می‌کند تا به یاد بیاورم که در ابتدا چگونه بودم. شنیدن داستان‌هایی از تازه‌واردین به من یادآوری می‌کند که چقدر پیشرفت کرده‌ام و چقدر آموخته‌ام. گوش دادن به مشارکت دیگران به من کمک می‌کند تا به یادگیری و رشد ادامه دهم. بنابراین، من ابزارهایی را برای استفاده در آینده به جعبه ابزار خود اضافه می‌کنم.

دلیل دوم این است که من یاد می‌گیرم که قدم دوازده به چه معناست وقتی می‌گوید: «ما سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در همه امور خود به کار ببریم». هرچه بیشتر در جلسات شرکت می‌کنم، بیشتر متوجه می‌شوم که آنچه در نارائان یاد گرفته‌ام می‌تواند در همه موقعیت‌های من مفید باشد، نه فقط در برخورد با عزیز معنادم. درک این که من در برابر معناد عاجزم به این معنی است که من در برابر دیگران، حتی کسانی که از بیماری اعتیاد رنج نمی‌برند، هم عاجزم. هر کنترلی که فکر می‌کنم بر دیگران دارم معمولاً توهم است. من متوجه شده‌ام که تغییر رفتار یا عقاید دیگران دشوار است و من در حالت عادی حتی نباید برای آن تلاش کنم. یاد گرفته‌ام "زندگی کنم و بگذارم دیگران زندگی کنند". وقتی از من انتقاد می‌کنند، مجبور نیستم نظر آنها را به عنوان واقعیت بپذیرم. به یاد داشته باشم که آنها از دیدگاه خودشان صحبت می‌کنند، نه از دیدگاه من.

{ درک این که من در برابر معناد عاجزم به این معنی است که من در برابر دیگران، حتی کسانی که از بیماری اعتیاد رنج نمی‌برند هم عاجز هستم. }



دلیل سوم "انتقال دادن آن به دیگران" است. نارائان زمانی که به آن نیاز داشتم اینجا بود زیرا دیگران پس از گذراندن بحران اولیه باز هم به جلسه می‌آمدند. نارائان حدود پنجاه سال است که وجود دارد. مردم اینجا قبل از من کتابچه آبی کوچک و کتاب "مشارکت تجربه، نیرو و امید" را نوشتند. اعضا در جلسه بودند تا این مرواریدهای حکمت را به من منتقل کنند. آنها انتخاب کردند که در کمیته‌ها خدمت کنند، همایش‌ها را ترتیب دهند و نیازهای انجمن را برآورده کنند. وقتی که من به عنوان یک تازه‌وارد ناشی و آسیب‌دیده از در وارد شدم، اعضای باتجربه آنجا بودند. آنها مایل بودند تماس‌های تلفنی مرا جواب دهند، من را بپذیرند، پیشنهادات خود را ارائه دهند و تجربه، نیرو و امید خود را با من به اشتراک بگذارند. برای من، انتقال دادن به دیگران، شامل شرکت در جلسات هفتگی و خدمت کردن به انجمن نارائان است. در خدمت است که ما یاد می‌گیریم اصول برنامه را به کار بگیریم و اصول را بالاتر از شخصیت‌ها قرار دهیم.

خدمت من در طول سال‌ها، شامل خدمت در سطوح خدمات گروهی، منطقه‌ای و جهانی می‌شود. از طریق این فعالیت‌ها، با افراد فوق‌العاده‌ای از سراسر جهان آشنا شدم که به من در مورد این برنامه به من آموزش دادند و زندگی مرا بهبود بخشیدند. از نیروی برترم سپاسگزارم، من آن کسی نیستم که بیش از ده سال پیش برای اولین بار به نارائان آمدم. برای همین است که من باز هم به جلسه می‌آیم.

فهرست اولویت نشریات بهبودی کنفرانس دوره ۲۰۲۳-۲۰۲۵

کمیته نشریات خدمات جهانی WS مفتخر است که فهرست اولویت نشریات بهبودی را برای کنفرانس در دوره سالهای ۲۰۲۳-۲۰۲۵ ارائه می‌دهد. موارد به ترتیب تعیین شده توسط اعضای رأی دهنده کمیته خدمات جهانی ارائه شده است.

نتایج WSC ۲۰۲۳		نتایج WSC ۲۰۲۳	
موضوع نشریه		موضوع نشریه	
۱۲	طرز رفتار با از دست دادن یکی از عزیزان به دلیل مصرف بیش از حد/ اعتیاد	۱	سنت های ۱-۱۲ کتاب ۳۶ نارانان
۱۳	جایگزینی برای یک راهنما برای خانواده معتاد و مصرف کننده مواد	۲	کتاب کار قدم چهارم
۱۴	نشانه فقط برای امروز	۳	مفاهیم ۱-۱۲ کتاب ۳۶ نارانان
۱۵	نشانه بایدها و نبایدها در نارائین	۴	وابستگی ها در بهبودی
۱۶	داستان اعضاء	۵	کتابچه مفاهیم
۱۷	اول ایمن بودن	۶	سی و یک روز نارائین
۱۸	جایگزینی برای آنچه فهمیدیم	۷	والدین نوجوانان معتاد
۱۹	بازتاب های روزانه	۸	اعتیاد در ازدواج
۲۰	جایگزینی برای زندگی با هوشیاری	۹	یک خواندنی روزانه جدید (با استفاده از نوشته های متفرقه ای که دریافت می کنیم)
۲۱	دوزده تعهد	۱۰	فرزندان بالغ معتادان
		۱۱	حالا چی؟ (وقتی اعتیاد فعال تمام شد)

کمیته خط مشی و دستورالعمل‌های خدمات جهانی (P&G)

وظایف و مسئولیت‌ها:

این کمیته منبعی برای انجمن است تا خط مشی‌ها و دستورالعمل‌های موجود در اسناد خدماتی ما را شفاف کند. این سؤالی است که از طرف انجمن پرسیده شده و پاسخ کمیته P&G این است.

سؤال از کمیته P&G

آیا یک گروه می‌تواند در دو منطقه جداگانه عضو باشد؟ با ایجاد منطقه جهانی برخی از گروه‌های مجازی که قبلاً در منطقه جغرافیایی خود عضو بودند، می‌خواهند در منطقه جهانی هم عضو شوند؟ آیا می‌توانند همزمان در دو منطقه باشند؟

پاسخ خط مشی‌ها و رهنمودها:

برای ارائه برابر و عادلانه گروه‌ها باید به یک منطقه تعلق داشته باشند:

قرار بود نارانان من را تغییر دهد،

قرار نبود من نارانان را تغییر دهم.



مفهوم ۱: برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه‌های خانواده نارانان گرد هم می‌آیند تا ساختاری ایجاد کنند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات در نارانان گردد.
- زمانی که گروه‌ها خدمات و کارهای خود را برای توسعه، حفظ و هماهنگی خدمات در دو ساختار انجام دهند، ممکن است با این عمل آنها از سنت ۵ که هدف اصلی است، غافل شوند و در داخل گروه‌ها این نوع اقدامات می‌تواند بر سایر گروه‌های مرتبط با آن ساختار یا کل نارانان تأثیر بگذارد، سنت ۴.

مفهوم ۲: مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در نارانان به عهده گروه‌های خانواده نارانان می‌باشد.

- اگر گروه‌ها در دو منطقه باشند، یک رأی آنها دو رأی می‌شود، و این تأثیر منفی بر روی جلسات ناحیه، مجمع‌ها و نمایندگی نمایندگان منطقه در WSC خواهد داشت.

مفهوم ۳: گروه‌های خانواده نارانان اختیارات لازم را جهت انجام مسئولیت‌ها طبق ساختار خدماتی واگذار می‌کنند.

- از خود بپرسید: کدام منطقه به بهترین وجه به گروه خدمت می‌کند؟ گروه چگونه بر منطقه‌ای که آن را ترک می‌کند از نظر مالی و ارائه خدمت‌گزار مورد اعتماد تأثیر خواهد گذاشت؟

مفهوم ۵: برای هر مسئولیتی که به ساختار خدماتی واگذار می‌شود، محدوده تصمیم‌گیری و پاسخ‌گویی به وضوح تعریف می‌گردد.

- اگر چندین نقطه برای هر مسئولیت تعیین شده باشد، هیچ وضوحی در تصمیماتی که گروه باید در قبال مورد خدماتی که دو ساختار ارائه می‌دهند، بگیرد وجود ندارد.

خدمتگزاران مورد اعتماد شما

کمیته خط مشی و رهنمودهای خدمات جهانی

درخواست مالی فصلی

سرپا نگه داشتن و شکوفایی نارانان پول می‌خواهد و دفتر خدمات جهانی پول کم دارد. ما با وجود بیماری همه‌گیر و این دنیای وارونه به راه خود ادامه دادیم، اما نارانان در کل به ما نیاز دارد که به شدت کار کنیم و مشارکت داشته باشیم. بیایید دین خود را ادا کنیم. من دین خود را ادا می‌کنم و شما را به انجام همین کار تشویق می‌کنم. ما می‌خواهیم نارانان زنده بماند و رشد کند. لازم است تازه‌واردین بتوانند یک جلسه پیدا کنند، ما می‌خواهیم نشریه بخوانیم، ما نیاز به ثبت نام جدید گروه‌ها و مناطق جدید داریم و می‌خواهیم با رویدادها و و کنفرانس‌ها بهبودی‌مان رشد کند. نارانان به حمایت ما نیاز دارد. برای هر سال بهبودی کمک مالی خود را اهدا کنید. با هر آنچه برای شما میسر است به رشد نارانان بیونید.

یک عضو سپاسگزار

سنت هفتم فراتر از پول در سبب است.

حمایت از نارانان با نوشته‌های خود-ارسال به: litcom@nar-anon.org



تجربه‌ای از کنفرانس خدمات جهانی (WSC) ۲۰۲۳

من دوباره در کنفرانس خدمات جهانی شرکت کردم، و این بار متفاوت بود. اولین بار عصبی بودم و اضطراب شدیدی را تجربه کردم، اما اکنون، می‌توانستم همه چیز را واضح‌تر ببینم. فوق‌العاده بود که دیدیم چگونه فناوری به ما این فرصت را داد تا با افرادی از مناطق جدید ارتباط برقرار کنیم که بدون آن نمی‌توانستیم آنها را ملاقات کنیم. گزارشاتی که خدمات جهانی از مناطق جمع‌آوری کرده بود بدیع و جالب بود.

اگرچه این آخرین کنفرانس من به عنوان یک نماینده بود، اما بسیار خوشحالم که می‌توانم به این خدمت وصل باشم که از طریق اتحاد جهانی به نارانان کمک می‌کند. قطعاً این برای من زمان خاطره‌انگیزی شده است. از همه شرکت‌کنندگان و کسانی که فرصت این تجربه فوق‌العاده را برای من مهیا کردند تشکر می‌کنم.

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی



نارانان در اینستاگرام

هیئت امنای اعلام کرده است که گروه‌های خانواده نارانان در اینستاگرام هستند. این صفحه به صورت آزمایشی در <https://www.instagram.com/naranonfgh/> راه‌اندازی شد. راه‌اندازی رسانه اجتماعی توسط کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی پیشنهاد شد. از این طریق دفتر خدمات جهانی و اطلاع‌رسانی خدمات جهانی با هم کار می‌کنند تا سه بار در هفته با استفاده از محتوای وبسایت گروه‌های خانواده نارانان پست بگذارند. تمرکز اصلی انتقال پیام امید به کسانی است که تحت تأثیر اعتیاد دیگران قرار گرفته‌اند. پست‌ها شامل، پیوندهایی به اطلاعات مفید برای تازه‌واردان و اطلاعیه رویدادهای آینده نارانان است.

لطفاً توجه داشته باشید: naranonfgh یک صفحه کاربری متعلق به دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان است و طبق سیاست اینستاگرام باید عمومی باشد. این بدان معناست که اگر شما بخواهید این صفحه را دنبال کنید یا یک پست را لایک کنید، اطلاعات صفحه کاربری شما نمایش داده خواهد شد. اگر نگران گمنامی هستید، می‌توانید یک حساب کاربری بدون نام خانوادگی ایجاد کنید یا با استفاده از نام مستعار یک حساب کاربری ایجاد کنید. اینستاگرام نیازی به استفاده از اسم واقعی شما ندارد. در غیر این صورت، می‌توانید حساب کاربری را مشاهده کنید، اما آن حساب را دنبال نکنید تا در مورد آخرین نوشته‌ها به روز بمانید.

اگر سؤالی دارید یا می‌خواهید در مورد این کار یا سایر موضوعات اطلاع‌رسانی، بازخورد ارائه دهید. لطفاً به این آدرس ایمیل بزنید.

outreach@nar-anon.org

کمیته‌های خدمات جهانی

تاریخ را ذخیره کنید!

همایش جهانی بعدی نارانان از روز پنجشنبه ۲۹ اوت ۲۰۲۴ تا یکشنبه ۱ سپتامبر ۲۰۲۴ در واشنگتن دی سی برگزار می‌شود، لطفاً در انتخاب موضوع به ما کمک کنید. پیشنهادات خود را به کمیته همایش خدمات جهانی به آدرس ارسال کنید.

wccommittee@nar-anon.org

هیئت امنای خدمات جهانی

خدمات جهانی نارانان یک حساب اینستاگرام راه‌اندازی کرده است. این حساب در حال راه‌اندازی به صورت آزمایشی توسط کمیته خدمات جهانی می‌باشد. شما می‌توانید ما را در آدرس: <https://www.instagram.com/naranonfgh> بیابید.

از آنجایی که اینیک حساب تجاری خواهد بود، طبق قوانین اینستاگرام باید عمومی باشد. این بدان معناست که اگر در اینستاگرام هستید و می‌خواهید حساب کاربری خدمات جهانی را دنبال کنید یا پست‌هایش را لایک کنید. اطلاعات حساب شما برای دیگران قابل مشاهده خواهد بود، اگر نگران گمنامی خود هستید، شما می‌توانید مطمئن شوید که نام‌خانوادگی شما در نام و نام کاربری شما ذکر نشده باشد و یا می‌توانید انتخاب کنید که حساب را دنبال نکنید و فقط مرتباً به سادگی کلیک کنید.

در خدمت شما - هیئت امنای خدمات جهانی

کمیته منابع انسانی خدمات جهانی

ما اکنون در حال پذیرش درخواست‌ها برای منشی کنفرانس و همچنین هیئت امنای هستیم. اطلاعات و تقاضا نامه‌ها در سایت ما به آدرس wshrcommittee@nar-anon.org در دسترس هستند.

فعالیتها و رویدادهای آینده

۱۹ شهریور

ساعت ۵:۳۰-۱۱:۳۰

مشارکت داستان‌های شخصی

آیدی زوم ۸۴۳۱۰۶۸۹۰

(پسورد لازم نیست)

۱۹-۲۱ آبان‌ماه

هفتمین گردهمایی سالانه در راکی مانتن

از ناامیدی تا تغییر

محل لاولند



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Services
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance CA 90505
800-477-6291
www.nar-anon.org