

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانون

ارتباط آرامشبخش

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳ - پیشرفت از طریق اتحاد جهانی ۲۸ آوریل - ۲ می ۲۰۲۳



- گزارش دستور کار کنفرانس هفته اول دسامبر در دسترس خواهد بود. این گزارش شامل قوانین دائمی کنفرانس و پیشنهادهاتی که انجمن نارانون در کنفرانس خدمات جهانی در نظر می‌گیرد، می‌باشد.
- گزارش دستور کار کنفرانس به هر نماینده و علی‌البدل ایمیل می‌شود و در وبسایت خدمات جهانی نارانون قرار می‌گیرد.
- مناطق باید یک نسخه از صورت‌جلسه تأیید انتخاباتی، یا تأیید کتبی نماینده یا علی‌البدل و قصدشان را برای اعزام یک یا چند نماینده یا علی‌البدل را تا ۳۱ دسامبر ۲۰۲۲ ارائه کنند.
- برای کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳ مبلغ ۵۰۰ دلار آمریکا برای هر فردی که به عنوان نماینده و یا علی‌البدل شرکت می‌کند خواهد بود. پرداخت به صورت چک، حواله یا دلار آمریکا که می‌توان از طریق Nar-Anon FGH, Inc. و به آدرس WSO-23110 Crenshaw Blvd. Suite A , , Torrance, CA 90505 ارسال کرد یا به لینک PayPal ما یا QR کد ما ارسال کرد.
- موضوعات تصویب‌شده کنفرانس تا ۲۷ ژانویه ۲۰۲۳ ارسال خواهند شد. هر عضو نارانون و ناراتین در کنفرانس به صورت صوتی می‌تواند بدون هزینه شاهد یا ناظر باشد.
- اگر می‌خواهید به عنوان مهمان در کنفرانس شرکت کنید لطفاً کمیته کنفرانس خدمات جهانی را تا ۳ آوریل ۲۰۲۳ مطلع کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر از کنفرانس خدمات جهانی به وبسایت خدمات جهانی مراجعه کنید.

درباره این مسئله:

کتابچه جدید

جادوی رابطه راهنما رهجو

فروشگاه وب سایت را
بررسی کنید.

تاریخ را به خاطر بسپار / خیره‌شدن به تاریکی
قدم یازده / ارتباطی که من می‌گویم
یک خدای دوست‌داشتنی
فهرست من / یافتن اولین سوسوی آرامش
فصل جدید / ابزارها / فضای مجازی
گوشه‌ای از فعالیت کمیته
رویدادها

تاریخ را به خاطر بسپار

میزگرد بررسی وضعیت امور با انجمن نارنان

دهم دسامبر ۲۰۲۲

ساعت ۱۲ ظهر به وقت نیویورک، ساعت ۹ صبح به

وقت اقیانوسیه، ساعت ۱۹ عصر به وقت اروپا



برای من تاریکی گذاشتن شرایط در اختیار نیروی برترم است. تاریکی، ماندن در رختخواب به جای تمیز کردن آشپزخانه، خرید کردن، آشپزی کردن، برش زدن...

تاریکی، انتخاب مسیر میانبر است.

تاریکی، ماندن در نقطه آسایش و دست از عمل کشیدن است. تاریکی، انتخاب کردن این است که نَدَوَم به خاطر اینکه مبادا عرق کنم و حمام بخواهم بروم و لباسم را عوض کنم.

تاریکی، فکر کردن است، به جای زندگی کردن.

تاریکی، ندانستن این است که چند تا درخت در باغ خانه‌ام هست.

نور، حرکت کردن است.

نور، گفتن، بعد عمل کردن و قبول مسئولیت است.

نور، انجام دادن کاری برای ۱۲ ساعت است حتی اگر احساس کنم که باید برای یک عمر انجامش بدم و برایم وحشتناک باشد.

خداوندا به من اراده و شهادتی عطا کن تا امروز نور را بر تاریکی ترجیح دهم.

* فقط برای امروز کتابچه آبی نارنان



فروشگاه اینترنتی خدمات جهانی

دسته‌بندی جدید

در حال حاضر نشریه دارای تخفیف هستند

فروشگاه اینترنتی را بررسی کنید.

خیره شدن به تاریکی و یک دعا

برای من تاریکی آن جاست زیرا من می‌خواهم شرایط را به روشنی ببینم.

من به آسایش و راحتی معتاد شده‌ام.

هر زمانی که من آسایش را در مسیر نیروی برتر انتخاب می‌کنم در تاریکی باقی می‌مانم.

نشانه‌های نیروی برترم آنچه که بیماری‌هایم می‌خواهند نیستند.

زمانی که صبح بیدار می‌شوم و انتخاب می‌کنم در رختخواب بمانم غرق در افکارم شوم من تاریکی را انتخاب می‌کنم.

هر بار که از پختن غذا برای خودم اجتناب می‌کنم مسواک نمی‌زنم و برای بیرون رفتن آماده نمی‌شوم خرید نمی‌کنم به

کسی زنگ نمی‌زنم مشارکت نمی‌کنم نفس عمیق نمی‌کشم صبور بودن را امتحان نمی‌کنم تاریکی را انتخاب می‌کنم.

- من یاد گرفته‌ام که وقتی چیزی را می‌گویم احساس و

فکری که درباره‌ی آن دارم را مشارکت می‌کنم.

- اگر آن مشارکت را دوبار مطرح کنم تقریباً دارم تلاش می‌کنم که کنترل کنم.

- اگر آن را سه بار یا بیشتر می‌گویم دارم سعی می‌کنم که روبه‌راه کنم.



قدم ۱۲ ارتباط آگاهانه با خدا

در قسمتی از قدم یازده می‌خوانیم که ارتباط آگاهانه ما با خداوند بدان گونه که او را می‌فهمیم بهبود می‌یابد. در قدم دو نیروی برتر به من معرفی شد و دانشی از نیروی برتر به دست آوردم. برای من نیروی برترم خداست. قدم یازدهم ما را برای کوشش در جهت رشد و پیشرفت فرا می‌خواند.

من سپاسگزارم برای دانشی که از خداوند در قدم ۲ به دست آوردم زیرا بدون خداوند نمی‌توانستم به کارکرد قدم‌ها ادامه دهم.

من دعاهایم را با خواندن دعای آرامش شروع کردم، از خدا سپاسگزارم برای همه پیروزی‌ها و همه افرادی که در زندگی هم حضور دارند و انجمن نارائان.

من یه شرکت در جلسات به آرامی ادامه می‌دهم هر آنچه مرا آزار می‌داد را به نیروی برترم می‌سپارم از جمله عجزم در برابر بیمارم.

سپردن اراده‌ام به نیروی برترم احساس آرامش و آسایش می‌دهد گوش کردن به نیروی برتر و سکوت کردن و حرف‌نزدن به من زمان‌ها و شرایطی را یادآوری می‌کند که من صبور بخشنده مهربان و دوست‌داشتنی نبودم.

نیروی برتر این چیزها را به من یادآوری نمی‌کند که من احساس گناه کنم به من یادآوری می‌کند تا بتوانم رفتارم را اصلاح کنم، طلب بخشش کنم، خودم را تغییر دهم و رشد کنم.

من باور دارم خداوند با من صحبت می‌کند. زمان‌هایی که دعا و مراقبه می‌کنم از طریق افراد، جلسات انجمن نارائان با من صحبت می‌کند.

می‌دانم خداوند از طریق مردم با من صحبت می‌کند زیرا روحم مرا به حرکت وامی‌دارد.



زمانی که افراد تجربه نیرو و امیدشان را به مشارکت می‌کنند به من انگیزه می‌دهند.

من آن افکار را برمی‌دارم.

دعا و مراقبه می‌کنم و از خداوند می‌خواهم مرا راهنمایی کند که چه طور آن را در زندگی به کار ببرم.

زمانی که روی قدم‌ها کار می‌کنم ارتباط آگاهانه‌ام با خداوند قوی‌تر می‌شود و من قدم ۱۱ را برای بهبودی‌ام به کار می‌برم.

ارتباط - چیزی که می‌گوییم...

زمانی که وارد نارائان شدم شنیدم کسی می‌گفت که افراد باید منظورشان را بگویند. منظور از چیزی را که فکر می‌کنند ولی نباید تحقیرآمیز آن را مطرح کنند.

در دوران بهبودی متوجه شدم که مهارت‌های ارتباطی خوب شناسم را برای ایجاد روابط گسترده خوب و سالم افزایش می‌دهد.

من نمی‌توانم انتظار داشته باشم که افراد ذهنم را بخوانند. بنابراین ارتباط عاشقانه مؤثر مرا صادق و روراست می‌کند و تمام روابط من می‌توانند بر اساس شایستگی و لیاقت من ساخته شوند یا از بین بروند.

توسعه مهارت‌های ارتباطی خوب و دوست‌داشتنی یک مسیر دوطرفه است.

در مسیر بهبودی متوجه شده‌ام چیزی که داده‌ام را به دست می‌آورم.

در تمام روابط سالم و خوبم بیشتر درمان متقابل را دریافت کردم و روابط سالم وجود معنوی‌ام را افزایش داد و خوددوستی در من بهبود یافت.

در دوران بهبودی آموخته‌ام که ارتباط با آن چه می‌خواهم دیگران درباره من بدانند و نظر من در مورد طیف وسیعی از موضوعات منحصراً مسئولیت من است.

یکی از اهداف بهبودی من این است که مهارت‌های ارتباطی خوب، دوست‌داشتنی و سالم داشته باشم و با داشتن روابط محترمانه و متقابل با تک‌تک افراد زندگی‌ام آن را بسازم.

خدای دوست داشتنی

از شروع بهبودیم سنت دو برایم بسیار خاص بوده است. پر از ترس و ناامیدی وارد نارنان شدم. به قدری درباره بیماری اعتیاد پیرامونم یاد گرفته بودم که فهمیدم من در خودم دانشی از قطع وابستگی با عشق، رها کردن و به خدا سپردن و حد و مرز سالم نداشتم. در خانوادهام دوست داشتن وابستگی بود. مراقبت مواظبت کردن بود و همیشه تقلا می کردم به نحوی به کسی کمک کنم. در اصل، اعتیاد، ترس، مواظبت و کنترل همه ما را داشت نابود می کرد و به سادگی با پیشرفت بیماری های مان، بدتر می شدیم. زمانی که مسیر بهبودی را دنبال کردم ویژگی که از همه مشهودتر به نظر می رسید عشق بود. عشق کسانی که در انجمن با یکدیگر ارتباط داشتند و عشق به نیروی برتر از خودم. آزاد بودیم تا از طریق کارکرد قدمها و اعضای انجمن که در بهبودی بودند نیروی برترمان را درک و پیدا کنیم. به واسطه سنتها نیروی برتر ما را به عنوان یک انجمن کمک کننده و امیددهنده کنار هم قرار می دهد.

وقتی برای عزیزم که در بهبودی بود می ترسیدم، قدم ۳ و سنت دو اغلب به من یادآوری می کرد که نیروی برتر مرا راهنمایی می کند و از من و همه آنچه که به من تعلق دارد مراقبت می کند. این نیرو که من به دنبال آن هستم عشق است. چالش من این بود که اراده ام را بسپارم و به او اعتماد کنم. عشق در میان بهم ریختگی ها و آشفتگی های حاصل از تغییر و اعتیاد وجود داشت و من برای آرامش خودم نیاز داشتم که به مراقبت عاشقانه و راهنمایی که از طریق کارکرد قدمها و عضویت در انجمن به دست آورده بودم، تکیه کنم.

در همه قدمها و سنتها یک توصیف از نیروی برتری که درک کردیم وجود دارد و آن نیروی برتر عشق است و دوست داشتنی است. دوست داشتن صفتی است که هم به معنای محبت آمیز و هم دردناک است. قدرت آشکاری در اتاق های بی شماری از بهبودی در سرتاسر جهان وجود دارد.

در بهبودی شخصی ام زمانی که احساس ترس توسط بیماری مخرب اعتیاد برانگیخته می شود و بر همه جنبهها

و اعضا تأثیر می گذارد به خود یادآوری می کنم که نیاز به حضور نیروی برتر عشق و دوست داشتنی را دارم برای من وجدان گروه بازتابی از مسیر عشق نیروی برتر در گروه همان است. این یک فرایند جستجوگر است که امن و مطمئن می باشد جایی که افکار و ایدهها بیان می شود تا بتوانیم خود را به عنوان یک گروه با اراده نیروی برتر که متعلق به ماست، هماهنگ کنیم.

عشق کلمه ای که بیانگر نیروی برتر است.

من باور دارم که قدرت نیروی برتر برای همه ما همیشه عشق است.

عشق حقیقت سخت در قدم یک است و در واقعیت پابرجا است.

عشق دلیل قدم دو است یعنی بازگرداندن سلامت عقل ما. عشق مراقبتی است که دریافت می کنیم زمانی که راهنمایی یک نیروی برتر در قدم سه را می خواهیم و انتخاب می کنیم که پیروی کنیم.

عشق راهنمایی است که در مرتب سازی و سامان دادن به زندگی در قدم چهار تجربه می کنیم.

عشق خداوندی است که من تمام زندگی را در قدم ۵ برایش آشکار می کنم.

عشق برطرف کردن کمبودهایم در قدم شش و هفت با کمک نیروی برترم می باشد.

عشق بخشیدن و ترمیم کردنی است که در روابطم و قلب شکسته ام به واسطه قدم ۸ رخ می دهد.

اعتماد رابطه ای است که من همچنان به دنبال آن هستم و آن را تجربه می کنم تا زمانی مدام با خدای مهربانم ارتباط برقرار می کند و بهبودیم را ادامه می دهیم خدای مهربان و دوست داشتنی ام در ارتباطم و بهبودی ام ادامه دارد.

خدای دوست داشتنی ام توانایی به کارگیری برنامه معنوی که در آن تمرین اعتماد کردن است را در من، نسبت به زندگی که در آن ترس بود و زندگی در تاریکی، ترس، عکس العمل نشان دادن هایی که به واسطه بیماری اعتیاد در زندگی ام ایجاد می شد، رشد می دهد.



اعضاء

مشارکت

آیا شما در لیست من هستید؟

سنت ۳ می‌گوید: اگر باور داشته باشیم که عضوی از انجمن هستیم پس به آن تعلق داریم. اولین باری که تماس تلفنی گرفتیم یا در یک جلسه شرکت کردم من عضوی از نارانا شدم. قبل از پیدا کردن این گروه که در حال حاضر آن را خانه می‌نامیم چندین گروه شرکت کرده بودم.

but what part of me lingers if I visit your group before trying another تا آخر عمرم رو دنبال می‌کنید. لیست‌های تلفن و ایمیل‌ها می‌توانند نجات‌دهنده برای کسانی باشند که به آن نیاز دارند یا می‌توانند مشکلات بزرگی باشند برای کسانی که از آنجا عبور می‌کند.

آیا گروه شما هر دو مورد حذف و اضافه را در لیست تلفن یا ایمیل حفظ می‌کند. آیا شما به تازه‌واردین لیستی با نام اعضایی که بیش از یکسال ندیده‌اید را می‌دهید. آیا اعضایی که در لیست شما در حال حاضر هستند تمایل به فراخوانی دارند. آیا برای اعضا شرایط آسان شده که از لیست شما به راحتی خارج شوند زمانی که دیگر فرصت خدمت درست برایشان فراهم نباشد.

یافتن اولین سوسوی آرامش

چیزی احساس نمی‌شد. اما هنوز هم در من لحظاتی ترس و نگرانی مدام وجود داشتو همین کافی بود تا من در جلسات بیشتری شرکت کنم. شاید، فقط شاید پاسخ را در سوسوی بودن نسبت به رفتار معتاد یا فرار از واقعیت وجود نداشت.

این برایم یک شبه اتفاق نیفتاد و در واقع با ماه‌ها شرکت در جلسات و در نهایت کارکرد دوازده قدم طول کشید تا بتوانم راه‌هایی را بیابم تا عزیز معتادم را به نیروی برترم بسپارم. تعیین حد و مرز برایم تازگی داشت. باید یاد گرفتم که کنترل دیگران نیست بلکه احترام به خودم است. به تدریج زندگی قابل‌کنترل‌تر شد و دریافتم که به تنهایی نیاز دارند و انزوا. آن قدر تنها و خسته بودم که به سختی انگیزه‌ای برای تغییر زندگی‌ام یافتم.

حالا می‌توانم به نیروی برتری که خودم درک کردم بسپارم و اعتماد کنم. اگر من به کار کردن به برنامه ادامه دهم برنامه برای من کار می‌کند.

وقتی اولین بار به نارانا آمدم سال‌ها بود که آرامش خاطر نداشتم. در واقع من عصبی بودم. نمی‌توانستم بخوابم. از اینکه بعد از کار به خانه بروم متنفر بودم. وقتی صدای معتاد را از پشت در می‌شنیدم هیجان‌زده می‌شدم. پر از رنجش بودم و همه چیز را شخصی می‌گرفتم. من مدام از خدا می‌پرسیدم چرا من؟! مثل اینکه به خاطر رنج‌های خاصی به دنیا آمده بودم.

من تمام عمرم اعتیاد را می‌شناختم. در خانواده‌ام وجود داشت. راه‌های فرار از آن را یاد گرفتم. و در نهایت که فکر می‌کردم ترس‌های آن را پشت سر گذاشته‌ام. با این حال وقتی شریک زندگی‌م بیمار شد به نوعی اعتیاد به زندگی‌م بازگشت. به مسکن‌ها و محرک‌ها معتاد شد.

در ابتدا باورم نمی‌شد اما همه چیز بدتر و بدتر شد تا این که چاره‌ای جز تسلیم شدن به این واقعیت وحشتناک را نداشتم. من فکر می‌کردم که اعتراف به اتفاقاتی که در حال رخ دادن است بدترین کار است. با این حال معلوم شد که این اولین قدم به سوی آرامش از اگرچه در آن زمان چنین

استفاده از ضمایر در جلسه مجازی

می‌خواستیم نظرم را در مورد استفاده از ضمایر به اشتراک بگذارم. برخی اعضا از نام خود در جلسات مجازی استفاده می‌کنند. این موضوع تبدیل به موضوع قابل بحث شده است. استفاده از ضمایر را نقض سنت ده می‌دانم. گروه‌های خانواده نارائان نظری در مورد مسائل خارجی ندارند و از این‌رو نام ما هرگز وارد مسائل عمومی نمی‌شود.

کتاب راهنمای ما، سنت‌های ما می‌گوید وقتی در موضوعات خارجی مشارکت می‌کنیم ممکن است دیگران را که احساس متفاوتی دارند بیگانه کنیم یا اختلاف ایجاد کنیم.

به عنوان عضوی از نارائان قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم اساس و پایه برنامه بهبودی من هستند و در گروه‌هایی که شرکت می‌کنم وحدت ایجاد می‌کنند. فهمیدم که استفاده از ضمایر یک موضوع خارجی است. زیرا شناسایی جنسیت نه تنها در ایالات متحده بلکه در سراسر جهان به یک موضوع سیاسی تبدیل شده است.

در ایالاتی که من زندگی می‌کنم موضوع جنسیت در تبلیغات سیاسی استفاده می‌شود. هیچ تفاوتی بین جلسات حضوری و مجازی وجود ندارد. هر دو به سنت‌ها مفاهیم و ادب و احترام پایبند هستند. اگر ما فقط جلسات حضوری داشتیم آیا شما فکر می‌کنید که یک نفر می‌خواست که چگونه شناسایی شود. در جلسات ما از او مؤنث یا مذکر استفاده نمی‌کنیم.

در جلسات حضوری ما افراد را با نامی که خود را معرفی می‌کنند و در جلسات مجازی با نامی که خدمت می‌کنند صدا می‌کنیم.

در گذشته و در برخی کشورها برخی از اعضا از نام مستعار استفاده می‌کردند و من فکر می‌کنم همه ما نیاز داریم به خاطر داشته باشید که برای ما مهم نیست کجا زندگی می‌کنیم چقدر پول داریم یا نداریم شغل ما چیست یا معتاد زندگی ما کیست و برای ما مهم نیست که جنسیت شما چیست این یک برنامه دوازده قدمی است و تنها جایی که این مسائل برایش مهم نیست.

فصل جدید
من وارد فصل جدیدی شدم
یک نفر بدون تو
این یک نفر می‌تواند آزاد باشد
این همان نفری بود که من در جستجویش بودم
سرم را به اطراف می‌چرخانم
یک صندلی پیدا می‌کنم
نفس عمیقی می‌کشم
و می‌گذارم پاهایم زمین را احساس کنند
می‌دانم چه می‌خواهم
می‌دانم به چه نیاز دارم
می‌دانم چه چیزی دارم
و می‌دانم کجا می‌خواهم بروم
با پاهایم روی زمین، بارقه‌ای را در روح احساس می‌کنم
این من بودم که نیاز داشتم پیدا شوم
من پیدا شده‌ام
من می‌دانم چه کسی هستم
من دیگر چسبندگی ندارم
ریشه‌های من دیگر محدود نیست



استفاده از ابزارها

از نارائان متشکریم. من می‌توانم با سرعت بیشتر و عمیق‌تر تلاش دیگران را برای تحریک خودم بشناسم. من قبلاً به سادگی توسط معتاد و دیگران تحریک می‌شدم.

من هم همچون روبراه می‌کردم.

امروز زمانی که احساس می‌کنم کسی سعی به روبه‌راه کردن من دارد من ابزار دارم. من می‌توانم بایستم و فکر کنم که آیا موافقم با چیزی که پیشنهاد شده یا خیر.

اگر تأثیر روبه‌راه کردن در من زیاد باشد من سعی می‌کنم که به دنبال آرامش باشم حتی اگر نیاز باشد مکان را ترک کنم اگر این کار امکان نداشته باشد می‌توانم روی آنچه که برایم کار می‌کند تمرکز کنم و بقیه را رها کنم.



گوشه‌ای از فعالیت‌های کمیته

خدمات جهانی

کمیته اطلاع‌رسانی

خدمات جهانی



نیرویه دیگران ادامه می‌دهیم.

یک فرصت خدماتی هرازگاهی برای پروژه‌های مختلف به کمک گرافیکی نیاز است. کمیته اطلاع‌رسانی به دنبال کمک برای به‌روزرسانی و تازه‌سازی بعضی از نشریات را دارد. اگر شما دانش گرافیکی دارید و به کمک کمیته اطلاع‌رسانی علاقمند هستید لطفاً به Outreach@nar-anon.org ایمیل ارسال کنید.

باتشکر؛ کمیته خبرنامه و خدمات جهانی

اطلاع‌رسانی تعطیلات

فصل تعطیلات در راه است و به زودی ما از سال جدید استقبال خواهیم کرد. افراد در سراسر جهان در گردهمایی‌های خانوادگی و دیگر جشن تعطیلات شرکت می‌کنند. اعضای نارانان نیز با چنین چیزهایی بیگانه نیستند. زیرا عضویت در انجمن نارانان به ما کمک می‌کند تا نیرو و امید و توانایی لذت‌بردن از تعطیلات را داشته باشیم.

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی از شما می‌خواهد به کسانی که هنوز در آن مسیرهای دردناک هستند و به دنبال آرامش و آسایش خاطر اطلاع‌رسانی کنید.

ما در دسامبر ۲۰۲۱ در اطلاع‌رسانی سال جدید تصمیم گرفتیم که تلاشمان را انجام دهیم تا پیام امید را برسانیم و اکنون زمان انجام آن است.

در مورد بازدید از این مرکز درمانی یا گسترش جلسات نارانان در منطقه خود چطور؟

شما می‌توانید ایده‌ها و منابع زیادی را در سایت برای انجام تبلیغات پیدا کنید همراه با پاورپوینت عمومی و اطلاع‌رسانی و بسته‌های اطلاعاتی برای اطلاع‌رسانی و راهنمای گام به گام سایت که طراحی شده‌اند تا خدمات اطلاع‌رسانی را آسان کند و پیام امید نارانان را برساند آیا شما به آخرین تصمیمات تان مصمم هستید؟

هیچ تلاشی اندک نیست از پیشنهادات شما در سایت استقبال می‌کنیم و به تلاش‌های خود برای انتقال پیام

با تشکر از همه اعضای که خبرنامه ما را با مشارکت‌ها و مقالات حمایت می‌کنید. این‌گونه است که انجمن مان را از طریق سنت هفت حمایت می‌کنیم و همیشه به دنبال تجربه نیرو امید شما هستیم.

- آیا گروه شما سنت ۱۲ و مفهوم ۱۲ را در جلسات می‌خواند؟

- عبارات زیر ز برای شما و گروه‌تان چه معنایی دارد؟

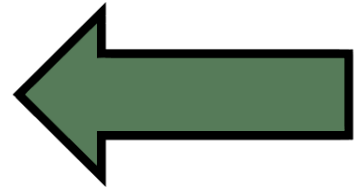
- آزادی برای گروه از ۱۲ سنت سرچشمه می‌گیرد.

- آزادی برای ساختار خدماتی از ۱۲ مفهوم شروع می‌شود، آزادی برای شما چیست و چه معنایی دارد؟

برای ما نظراتتان را ارسال بفرمایید.

Newsletter @nar-anon.org

مهلت بعدی ۲۰ ژانویه ۲۰۲۳



**2022 STATE OF AFFAIRS
BOT-ROUNDTABLE**
With the Nar-Anon Fellowship
Dec 10, 2022
12:00 p.m. EST; 9:00 a.m. PDT;
1900 p.m. CET

Save the Date
NEW YEAR, NEW YOU
December 31, 2022 @ 8 p.m. -EST
Thru
January 1, 2023 @ 8 p.m. -EST
24 Hours of Recovery
NewYearNewYouNFG@gmail.com

بیایید و بشنویید نارانان چگونه آغاز شده است

سخنرانی تاریخچه نارانان

* صدای یکی از بنیانگذاران ما را بشنویید Louis S به شما می گوید نارانان چگونه آغاز گردیده است.
* یاد بگیرید که چگونه جلسات مناطق ساحل غربی، غرب میانه و شمال شرقی شروع به فعالیت کرده.
* تاریخچه‌ی ما را با نمایش اسلاید ببینید.
در ساعت ... شروع می شود.

رویدادها و فعالیت‌های خود را به اشتراک بگذارید: آیا می‌دانید صفحه‌ای در وب سایت نارانان هست که می‌توانید اطلاعات مربوط به رویدادها و فعالیت‌های آینده خود را در آن به اشتراک بگذارید. به وب سایت سر بزنید تا فهرستی از رویدادها و فعالیت‌های آینده را ببینید. یا اگر آگهی دارید که دوست دارید به اشتراک بگذارید می‌توانید فایل PDF آن را به ایمیل events@nar-anon.org ارسال کنید.

همین امروز ثبت نام کنید.



میزبانی رویداد:

منشی‌هایی که به تاریخچه‌ی نارانان دسترسی دارند...

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

دفتر خدمات جهانی عمدتاً از فروش نشریات مصوب کنفرانس و اهدای کمک مالی اعضا، گروه‌ها، مناطق، نواحی و دفاتر ملی تأمین می‌شود. این مطابق سنت هفتم است. (راهنمای خدمات جهانی صفحه ۳۱)



Nar-Anon Family Groups