



خبرنامه گروه‌های خانواده نارانون ارتباط آرامش بخش

گمنامی

زمانی که ما به جلسات گروه نارانون آمدیم، یکی از اولین چیزهایی که شنیدیم این بود "ما به گمنامی شما احترام می‌گذاریم". چرا مهم است که به گمنامی در جلسات گروه نارانون احترام بگذاریم؟

اصل گمنامی معنایی روحانی دارد: رازداری (لزوم جلوگیری از فاش شدن اطلاعات) و برابری. حفظ گمنامی در داخل و خارج از نارانون و رشد فردی ما با کمک دوازده سنت انجام می‌شود. سنت‌ها رهنمودهایی برای خدمت و حل مشکلات مشترک به ما می‌دهد. در مورد گمنامی خارج از نارانون به طور مستقیم گفته شده است: سنت یازده: خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ. ما نیاز داریم که گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، اینترنت و دیگر اشکال رسانه‌های جمعی حفظ کنیم. خصوصاً مراقب هستیم که گمنامی کلیه اعضای NA را محترم بداریم.

اگرچه راهنمای خدمات محلی (GLS) اجازه برگزاری جلسات باز را می‌دهد اما به واسطه نگرش منفی جامعه نسبت به مشکل اعتیاد به مواد، بعضی وقت‌ها برگزاری جلسه باز ایمن نیست. جلسات بسته مکانی است که اعضای نارانون می‌توانند با خیال راحت و بدون ترس از علنی شدن، مشارکت کنند.

برابری که در گمنامی بیان شد نیز از ما در برابر کارشناسان خودخوانده محافظت می‌کند. در نارانون ما فقط یک هدف داریم؛ کمک به خانواده‌ها و دوستان افراد معتاد. پیروی از اصل گمنامی به عنوان اساس روحانی همه سنت‌های ما به حفظ اتحاد انجمن و بهبودی ما کمک می‌کند.

دوستان عزیز، ما از شما دعوت می‌کنیم از طریق برنامه نارانون به بهبود پیدا کنید!



در این شماره می‌خوانید

۲	کوله پشتی انتظارات
۳	ادامه کوله پشتی انتظارات
۴	پیدا کردن ارزش‌هایم
۵	کمیته ترجمه خدمات جهانی
۶	گردونه همستر قسمت دوم
۷	کمیته‌های خدمات جهانی
۸	رویدادها

\$ از نارانون حمایت کنید.

نارانون 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 نارانون در سراسر جهان مساعدت کنید. همین حالا به سایت نارانون سر بزنید.

www.nar-anon.org

۳۶- سنت‌ها

وئیدو- سنت‌ها

یک تا سه

کتابچه جدید

سایت نارانون را ببینید

حضور هفده ساله با کوله پشتی پر از انتظارات

نوشتن سخت بود زیرا با اندوهم کنار نمی‌آمدم تا از تغییر رفتارهای اساسی که مرا درگیر خود نگه داشته بود، اجتناب کنم. اقرار به همه راه‌هایی که باید رها کنم، اولین قدم است که با این انتظارات کنترل نشوم.

من دارم رها می‌کنم:

- نیاز به خاطرات خوش از بزرگ شدن پسرم را. من فقط باید بدانم که حتی اگر تعداد کمی خاطره باشد، خاطرات زیادی وجود ندارد. شدت خاطرات منفی آنقدر عمیق است که به سختی می‌توان از آن عبور کرد.
- من باید خاطراتی را که دردناک هستند رها کنم، یا حداقل مطمئن شوم که می‌توانم آنها را پشت سر بگذارم و احساس خشم نداشته باشم. به این معنی که من به درون آنها رفته و از آنها عبور کرده‌ام. من نباید اجازه دهم که «لحظات آسیب‌زا»^۱ تا جایی که ممکن است رخ دهد؛ پس من باید تغییر کنم.

من باید رها کنم:

- پسرم می‌خواهد کتاب بخواند، هر کتابی
- پسرم می‌خواهد فیلم ببیند، هر فیلمی با من یا بدون من
- پسرم قادر است که غذایش را پشت میز آشپزخانه بخورد. پسرم با دست‌هایش غذا نمی‌خورد
- پسرم همه چیز را تمیز می‌کند. پسرم همیشه دندان‌هایش را مسواک می‌زند
- پسرم با پسر عموها و خواهرش یا دوستانش ارتباط برقرار می‌کند
- پسرم در مدرسه حاضر می‌شود و کلاس دهم را تمام می‌کند او هفده ساله است
- پسرم قلدر، سوءاستفاده‌گر و خشن نیست زیرا من کنترل نمی‌کنم، سه نون
- پسرم در یک تیم ورزشی است

من قصد دارم که رها کنم:

- پسرم شغلی داشته باشد
- پسرم بچه داشته باشد، من نوه داشته باشم
- پسرم رانندگی کند
- پسرم به خانه ساحلی‌مان برود و از تعطیلات لذت ببرد
- پسرم همیشه خونگرم، مهربان باشد و مشکل روان نداشته باشد
- پسرم هوشیار باشد



من باید همه چیز را رها کرده و سوگواری کنم و باید به واقعیت اقرار کنم. من باید تشخیص دهم هر ترسی که دارم از زندگی که فکر می‌کردم شریک زندگی‌ام و من با پسرم می‌توانستیم داشته باشیم و نداریم با هم‌وابستگی کاهش نخواهد یافت. امید به بهتر شدن و تغییر نکردن، یک انتخاب نیست.

هم‌چنان که برای این چیزها سوگواری می‌کردم و درباره پسرم فکر می‌کردم که در زندگی من چطور باید باشد یا خواهد بود، شاید بتوانم برای این که پسرم در زندگی من در حال حاضر چگونه است، فضایی ایجاد کنم.

شاید بتوانم فضایی ایجاد کنم برای تغییراتی که نیازهای خودم را در اولویت قرار دهم، بعد به نیازهای خودم و شریک زندگی‌ام اولویت بدهم، سپس شاید چیزی تغییر کند اما فقط این تغییر با من انجام می‌شود. من متفاوت خواهم شد کمی کمتر از آنچه می‌خواستم باشم، اما قادر خواهم بود بدون این که انتظارات، توانایی پاسخگویی متفاوت مرا در لحظه خفه کند، رشد کنم. فقط با صحبت کردن از این انتظارات و رها کردن آنها، طوری که فضایی برای تغییر داشته باشم. من باید نحوه واکنش خود را تغییر دهم.

رفتارهای هم‌وابستگی تلاش مداومی بود از اشتغال با معتادم تا بتوانم برخی چیزهای عادی را در رابطه جالب والد فرزندی تجربه کنم. به مدت ۱۷ سال من با یک کوله پشتی پر از انتظارات حضور داشتم... اما فرزندم دستور کار کاملاً متفاوتی داشت.

^۱ PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) اختلال فشار روانی پس از آسیب

شاید او فقط سیم‌کشی متفاوتی دارد. اما مهم نیست چند شیرینی پای سیب پختم، مهم نیست اجازه دادم که او چقدر پول داشته باشد، یا بدزدد یا به او دادم، همه چیز به طرز وحشتناکی مثل قبل بود. من باید نیازم به حضور داشتن برای او را رها می‌کردم تا بتوانم پاسخ متفاوتی بدهم.

من باید برای فقدان انتظاراتم سوگواری کنم/

حدس می‌زنم هنوز در قدم یک هستم: رها کن

من شایسته این هستم که در روابطی باشم که اعتماد، مسئولیت‌پذیری، صلح، آرامش، احترام، حریم خصوصی، دعا، مراقبت از خود، صداقت، تعادل، حد و مرز و شادی و گرمی دارد.

اکنون زمان شماست!

شما مدتی است که به جلسات نارانون آمده‌اید. در گروه خود فعال بوده‌اید و دریافته‌اید که خدمت چگونه به بهبودی شما کمک کرده است. در مورد انجمن هیجان‌زده شده‌اید و می‌خواهید کار بیشتری انجام دهید. ممکن است این افتخار را پیدا کرده‌اید که به عنوان نماینده انتخاب شوید تا اعضای انجمن خود را نمایندگی کنید. این زمان شماست و دعوت از شما برای پیوستن به دیگران در خدمت با عشق در سطح جهانی است.

بعضی از اعضا مشارکت کرده‌اند که این برای آنها به چه معناست:

* برگرداندن آنچه که به رایگان دریافت کرده‌ایم تا بتوانیم سنت پنجم را زنده نگه داریم.

* خدمت کردن فراتر از سطح گروه، یک امتیاز است

* به دست آوردن درک صادقانه فردی از اینکه سنت‌ها و مفاهیم خدماتی چگونه در کنفرانس خدمت جهانی کار می‌کند، تا

اتحاد و یکپارچگی خود را تضمین کنیم.

* ما همه بخشی از این برنامه هستیم، و خدمت به عنوان عضو هیئت مدیره خدمت جهانی به من این اجازه را می‌دهد که به

کل انجمن کمک کنم.

برای اطلاعات بیشتر در مورد فرصت‌های خدماتی و شرایط جایگاه‌های خدماتی، با کمیته منابع انسانی خدمات جهانی (wshrcommittee@nar-anon.org) تماس بگیرید.

اشتراک نشریه

برای اشتراک الکترونیکی رایگان، اینجا را کلیک کنید

http://www.nar-anon.org/naranon/Member_Services/Serenity_Connection

تعداد مشترکان تا امروز: ۷۸۱۷

پیدا کردن ارزش‌ها

"وقتی متوجه شدم که شریک زندگی‌م به مواد مخدر معتاد شده است، فکر می‌کردم "من می‌توانم این مشکل را حل کنم." شروع به بررسی برنامه‌های درمانی و جلسات حمایتی کردم. حتی یک درمانگر پیدا کردم که مرا در فرآیند نجات او راهنمایی کند. به معنای واقعی کلمه فکر می‌کردم که می‌توانم "قهرمان" این داستان باشم.

شروع کردم به خواندن هر کتابی که در مورد اعتیاد پیدا می‌شد (ضمناً هیچکدام از آنها، کتاب‌های نارائان نبودند). من وظیفه عظیمی برای خودم تعیین کردم. من پاسخ‌ها را برای او پیدا خواهم کرد. تنها کاری که باید انجام می‌دادم این بود که او را متقاعد کنم از مزایای برنامه من مطلع شود و هماهنگی و صلحی را که باور داشتم شایسته آن هستم، با «سحر و جادو» به زندگی‌ام بازگردد.

در ابتدا احساس خوبی داشتم. تمام این ایده‌های درخشان را من داشتم. حتی به این نتیجه رسیدم که چگونه به تدریج او را متقاعد کنم که تسلیم این برنامه شود. فکر می‌کردم که برنامه‌ام را به طور کامل اجرا کرده‌ام و ابتدا به نظر می‌آمد که کار می‌کند. پس از چند تهدید پنهان (و به طور قطع فریبکارانه) از طرف من، حتی او با آن موافقت کرد.

بعد همه چیز فروپاشید. بله، او دنبال درمان رفت، هرچند نمی‌خواست برود. بله، به جلسات خود رفت، اما آنها را آزاردهنده می‌دانست. من او را به آنجا می‌بردم و خودم هم در آنها حضور داشتم و در حالی که احساس می‌کردم که همه چیزهایی که گفته می‌شد، معنادار و زیباست، او آنها را سطحی و پوچ می‌پنداشت. به تدریج ناامیدیم شروع شد.

با وجود اینکه حداقل تا حدی، منظور بدی نداشتم ولی واقعاً همه این کارها را برای خودم انجام می‌دادم نه برای او. البته نمی‌توانستم به آن اقرار کنم... حداقل در آن زمان. و رنجش‌هایم از او روز به روز بیشتر می‌شد. چطور نمی‌توانست ببیند که چقدر برای او زحمت می‌کشیدم؟ چگونه می‌توانست تا این اندازه قدرناشناس باشد؟

حضور در جلسات نارائان را شروع کردم، اما (در ابتدا) فقط برای اثبات یک نکته بود: اگر من می‌توانم این کار را انجام دهم، او نیز می‌تواند. اما او فکر می‌کرد که وقت خودم و خودش را تلف می‌کنم. من در عدم سلامت عقل فرو می‌رفتم و ارزش‌هایی که فکر می‌کردم برایم مهم هستند از من دور می‌شدند.

من اعتیاد به کار پیدا کردم تا تلاش کنم عشق و شایستگی‌هایم را اثبات کنم. حالا می‌فهمم که فکر می‌کردم (به طرز عجیبی) او خواهد دید که من خیلی بهتر از آن معتادانی هستم که در اطراف او بودند. هدایای گران‌قیمتی به او دادم تا عشق و تعلق خاطر را نشان دهم (که بسیاری از آنها گم یا بخشیده شدند). همه چیز به او مربوط شد، تا جایی که من در وحشت و ترس زندگی می‌کردم. به سختی می‌خوابیدم؛ بعضی روزها به سختی غذا می‌خوردم. از آمدن او به خانه می‌ترسیدم، و از نیامدن او به خانه هم می‌ترسیدم. خوشبختانه به جلسات نارائان ادامه دادم، که به شوخی به آنها به عنوان "ساعت سلامت عقل در هفته" اشاره می‌کردم. به تدریج، هنگامی که بیشتر و بیشتر به آن جلسات گوش دادم و اندوه و رنج خود را به مشارکت گذاشتم، دریافتم که تمام زندگی‌ام را به اعتیاد تسلیم کرده‌ام. این به من کمک نمی‌کند و قطعاً به عزیز بیمارم هم کمکی نمی‌کند.

باید ارزش‌های خود را دوباره کشف کنم. اما چگونه؟ با چند دوست در نارائان پس از جلسه، هنگام صرف قهوه، این موضوع را مطرح کردم. یکی از افراد چیزی گفت که هرگز از ذهنم نرفته است:

"آیا شما انتظار دارید که معتاد همه چیزهایی را که شما سعی کرده‌اید برای او انجام دهید، برای شما انجام دهد؟" پاسخ دادن به این سؤال آسان بود: "نه، هرگز، مطلقاً نه." او پاسخ داد: "پس شما هنوز ارزش‌های خود را شناسایی نکرده‌اید؟"

این مثل یک صاعقه بود! چرا باید کاری برای دیگری انجام دهم که هیچوقت نمی‌توانم از کسی دیگر بخواهم آن را برای من انجام دهد؟ در نارائان کسی به ما نمی‌گوید چه کاری انجام دهیم، و نصیحت نمی‌کند. ما به یکدیگر اجازه می‌دهیم با ملایمت و صبر آن را بفهمیم. این به من کمک کرد تا تمرکز را تغییر دهم، دیگر برای خودم متأسف نباشم و شروع کردم که دست از سر خودم (و عزیز بیمارم) بردارم.

این برنامه کار می‌کند، اما به زمان، تمایل به گوش دادن و اشتیاق به تغییر، نیاز دارد. با نارائان توانستم خود واقعی و ارزش‌های واقعی‌ام را دوباره کشف کنم. به این خاطر همیشه سپاسگزارم.

کمیته منابع ترجمه خدمات جهانی (WSTRC)

این کمیته در سال ۲۰۲۱ تشکیل شد.

ارائه کمک به ترجمه نشریات مصوب کنفرانس (WSTRC) هدف کمیته منابع ترجمه خدمات جهانی (CAL) است.

این کمیته نشریات را ترجمه نمی‌کند. این کار توسط کمیته‌های ترجمه محلی انجام می‌شود.

مسئولیت این کمیته این است که اطمینان حاصل کند که ترجمه‌ها روح پیام ناراران را حفظ می‌کنند و همچنین اطمینان حاصل

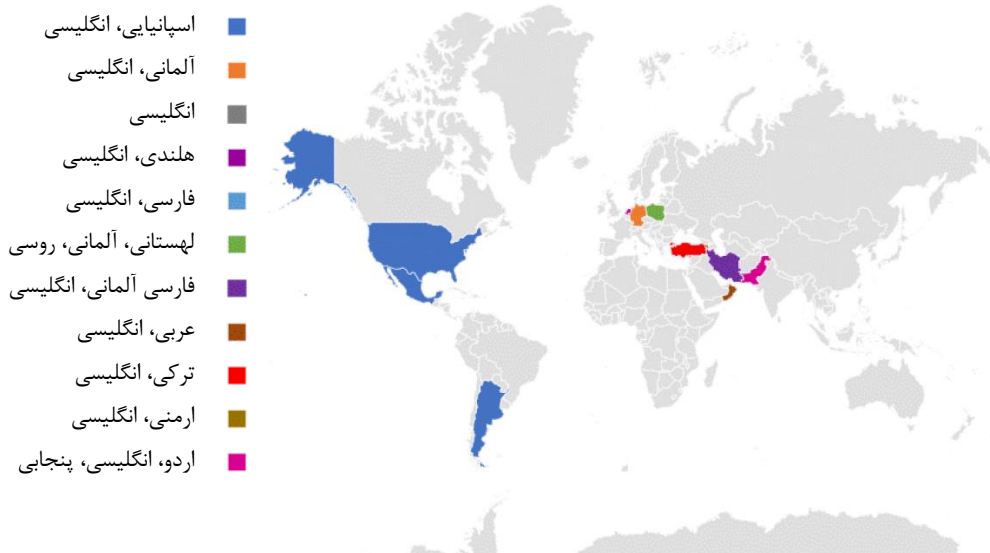
شود که دوازده قدم، دوازده سنت و دوازده مفهوم خدماتی در ترجمه‌ها رعایت می‌شوند.

تعداد اعضا - ۲۰ نفر

تعداد کشورها - ۱۱ کشور (آرژانتین، ارمنستان، آلمان، ایران، مکزیک، عمان، پاکستان، لهستان، هلند، ایالات متحده آمریکا، ترکیه)

تعداد زبان‌های گفتاری - ۱۲ زبان (عربی، ارمنی، هلندی، انگلیسی، فارسی، آلمانی، لهستانی، پنجابی، روسی، اسپانیایی، ترکی، اردو)

کشورها و زبان‌ها در کمیته منابع ترجمه خدمات جهانی ۲۰۲۳



زبان‌هایی که اعضا به آن صحبت می‌کنند علاوه بر انگلیسی ۱۱ زبان دیگر است.

اطلاعیه:

کمیته منابع نیاز دارد اعضای به آن بپیوندند که علاوه بر انگلیسی به زبان‌های زیر نیز صحبت کنند. (WSTRC)

عربی، ارمنی، هلندی، فارسی، آلمانی، لهستانی، پنجابی، روسی، اسپانیایی، ترکی، اردو و همچنین هندی.

اگر می‌خواهید به کمیته ما بپیوندید، لطفاً با ما در wstrc@nar-anan.org تماس بگیرید.

گردونه همستر؛ قسمت دوم

من باید انتخاب می‌کردم و سواری تکراری بر گردونه همستر را به عنوان یک شرکت‌کننده مشتاق که اجازه می‌دادم زندگیم را کنترل کند، متوقف می‌کردم. من قربانی نبودم، من یک داوطلب بودم.

در یکی از آن لحظات بی‌پایان و تمام نشدنی ناامیدی، من لحظه‌ای از وضوح واقعی داشتم. دریافتم که نه تنها عزیزم به مواد و الکل اعتیاد دارد، بلکه متوجه شدم من هم به او اعتیاد دارم. هرج و مرج و جنون اعتیاد او ما به شکل هم وابسته در آورده بود. من فهمیدم اگر می‌خواهم نجات پیدا کنم، و اگر می‌خواهم به او کمک کنم که نجات یابد، هر نوع تغییری که باید اتفاق بیفتد، با من شروع می‌شود. آنچه از تجربیات خودم و دیگران فهمیدم این واقعیت بود که اگر هیچ چیز تغییر نکند، هیچ تغییر نمی‌کند.

بالاخره زمانی که من به خودم اجازه دادم که به نیروی برترم اعتماد و باور پیدا کنم، رها کرده و به خدا بسپارم، حضورش را باور، احساس و تجربه کنم، قادر شدم نیرو و توانایی پیدا کنم که واقعا به غیر از معتادم به چیزهای دیگری فکر کنم. این اتفاق نیفتاد تا زمانی که من به انتهای مسیر رسیدم و به من اجازه داد که نیروی برترم را پیدا کنم.

پیدا کردن ناراران به من نیرو و امید و رای رویاهای وحشیانه داد زیرا ما با همدیگر می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که به تنهایی هرگز نمی‌توانیم. من گوش دادم، یاد گرفتم و نیرو گرفتم. پیاده شدن از این گردونه تمام نیروی مرا گرفت تا تسلیم شوم و از سر راه کنار بروم. من سخت‌تر از هر زمانی روی خودم تمرکز می‌کردم و با عشق فاصله می‌گرفتم، با این هدف در ذهنم که به او اجازه دهم خودش سفرش را تجربه کند، تجربیات خودش را، و بله عواقب تجربیاتش را.

عشق من به پسر همیشه است اما یاد گرفته‌ام که او باید سفر خودش را داشته باشد و من نیز سفر خودم را. من بالاخره اهمیت معنای زندگی کن و بگذار زندگی کنند را فهمیدم، به معتادم اجازه دهم تصمیماتش را خودش بگیرد، خوب یا بد. تنها شانس که او دارد این است که نیروی برترش را بدون دخالت من پیدا کند، همان‌طور که من پیدا کردم.

سال‌ها کار کردن می‌خواست تا بخاطر بیاورم، قدردانی کنم و تمرکز مجدد روی چیزهایی در زندگیم داشته باشم که برایشان سپاسگزار بودم: ملاقات دوستان، بازی گلف و اختصاص زمان به خودم. در نتیجه همه هرج و مرج‌ها من فراموش کرده بودم که کارهایی را بدون احساس گناه انجام دهم که زمانی مرا خوشحال می‌کرد.

بالاخره در میان همه این چیزهای تغییر دهنده زندگی و احتمالا خوشحال‌کننده تر از همه، به خودم اجازه دادم از رنج‌ها و تجربیاتم برای کمک به دیگرانی که به سفری مشابه من می‌رفتند، استفاده کنم. فقط به خاطر این که من روی انجام کارهایی برای بهبودی خودم متمرکز بودم بالاخره توانستم از گردونه همستر وحشتاک اعتیاد پسر پیاده شوم.

اگر مشغله‌های زیادی داری، احتمالا خودت آنها را ایجاد کرده‌ای...

در ناراران یاد گرفتم که حمایت ناسالم به معتاد وابستگی را به جای مسئولیت‌پذیری می‌آموزد. من از او حمایت ناسالم می‌کردم تا بیمار بماند و من احساس بهتری داشته باشم.

کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید



گوشه‌ای از کمیته خدمات جهانی

دوستان عزیز!

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی همواره سپاسگزار مشارکت فعال شما، در میزگردهای فصلی است. اعضای کمیته فکر و دقت زیادی در انتخاب موضوعات مورد بحث دارند. ما اهمیت هر تلاشی برای اطلاع‌رسانی توسط گروه‌ها، نواحی و مناطق یا یک اعضا را می‌دانیم که تمام تلاششان را می‌کنند تا پیام امید نارانان را گسترش دهند.

در رویداد میزگرد اطلاع‌رسانی شرکت کنند: میزگرد توسعه سه ماهه چهارم در تاریخ ۲۹ اکتبر ۲۰۲۳ برگزار خواهد شد. این بار ما می‌خواهیم بشنویم که چگونه اولین بار با نارانان آشنا شدید.

- آیا از طریق یک اعلامیه عمومی بود؟
 - یا شاید یک پوستر در مکانی عمومی؟
 - آیا شما در مورد نارانان از یک درمانگر شنیدید یا کلمه‌ای اتفاقی بود که در لحظه مناسب به گوش شما رسید؟
 - کدام منبع اطلاع‌رسانی بهتر عمل کرد؟
 - مؤثرترین راه‌ها برای آگاهی‌رسانی عمومی در مورد نارانان به نظر شما کدام است؟
- لطفاً این اطلاعات را با ما و سایر اعضای نارانان به اشتراک بگذارید. به یاد داشته باشید، کسی که هنوز از اعتیاد عزیزان خود رنج می‌برد، ممکن است هنوز نداند که امید و راه جدیدی از زندگی وجود دارد که نارانان به آنها ارائه می‌دهد. هر تلاشی در اطلاع‌رسانی نارانان ارزش توجه دارد. با احترام

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی

میزگرد اطلاع‌رسانی خدمات جهانی ۲۹ اکتبر ۲۰۲۳ ساعت ۱۲ ظهر به وقت آمریکای شمالی

و ۹ صبح به وقت اقیانوسیه، اطلاع‌رسانی به صورت عملی

کمیته ناراتین خدمات جهانی اخیراً در تلاش برای گسترش منابع بهبودی گروه برای اعضای نوجوان فعال بوده است.

پیشنهادی در کنفرانس ۲۰۲۳ به تصویب رسید که نشریات مصوب CAL را تغییر خواهد داد. طوری که همه ارجاعات نارانان باید به نارانان/ناراتین اشاره کند (به جز برخی استثناءها)

پس از کار اساسی، متفکرانه و دقیق، کتابچه راهنمای ایمنی جدید ناراتین و ارائه آموزش تکمیلی (S-336FR)

و ارائه آموزش تکمیلی حامیان ناراتین، هر دوی اینها توسط کمیته هیات خدمات جهانی (WSO) و کمیته نشریات خدمات جهانی (WS Lit) تکمیل و بازبینی شد.

هر دو سند برای مرور اعضای انجمن در وبسایت در دسترس است. قبل از این که این اسناد برای تأیید کامل به کنفرانس، ارسال شوند ما به شدت از بازخوردهای شما استقبال می‌کنیم.

<https://www.nar-anon.org/fellowship-review>

جایگاه وبسایت ناراتین به روز شده و ارتقا یافته است. اکنون می‌توان ناراتین را در منوی سایت اصلی نارانان پیدا کرد یا به سادگی مستقیماً به سایت ناراتین به آدرس www.Narateen.org رفت.

- برای اولین بار در آمریکای جنوبی، پس از همکاری نزدیک کمیته با منطقه کلمبیا در رسمیت بخشیدن به دستورالعمل‌های ایمنی و رهنمودهای خط مشی آنها، ناراتین به زودی در جلسات با زبان اسپانیایی، در دسترس خواهد بود
- ما چندین عضو جدید و فعال از مناطق سراسر جهان (از جمله ایالات متحده، کانادا، آفریقای جنوبی و ایران) به کمیته خود اضافه کرده‌ایم.
- اکنون یک کمیته موقت اطلاع‌رسانی اضافه کرده‌ایم که هر ۲ هفته یکبار جلسه تشکیل می‌دهد. اخیراً، این کمیته برای اولین بار میزبان یک میزگرد موفق با حامیان بزرگسال از سراسر جهان بود.
- اگر جلسه ناراتین در وبسایت فهرست نشده باشد، به گروه‌های خانواده نارانان وابسته نیست یا توسط آن تأیید نشده است و ما نمی‌توانیم صحت آن یا رعایت استانداردهای ایمنی برای نوجوانان، را تضمین کنیم.

<https://www.nar-anon.org/find-a-narateen-meeting>

درخواست فصلنامه

آنچه می‌دهید به شما باز می‌گردد

من از اعضا شنیده‌ام که آنچه را به برنامه‌شان داده‌اند ده برابر به آنها برگشته است. ما وقتی که در جلسات مشارکت می‌کنیم تجربه، نیرو و امیدمان را هدیه «می‌دهیم». زمانی که نقش خدماتی می‌گیریم، وقت خود را «می‌دهیم» و با سنت هفتم حمایت مالی «می‌دهیم». همه این موارد مشارکت‌های مهمی هستند.

در عوض چه چیزی می‌گیریم؟ با تجربه‌ای که من دارم، دوستی‌های خاصی بدست آورده‌ام، مهارت‌های جدیدی یاد گرفته‌ام، روش‌های سالمی برای مدیریت اضطرابم یاد گرفته‌ام و مهارت‌های ارزشمندی برای تعیین حد و مرزها به ویژه با عزیز معتادم کسب کرده‌ام. به دلیل این که سپاسگزاری و بخشش بخش‌های اصلی بهبودی من هستند، زمانی که در جلسه شرکت می‌کنم در سبب پول می‌اندازم و بطور مکرر به دفتر خدمات جهانی (WSO) از طریق وبسایت (دکمه «هدا» را جستجو کنید) کمک مالی کرده‌ام. هر کمک مالی انجمن را در رساندن پیام به کسانی که تحت تاثیر اعتیاد هستند، یاری می‌کند.



Nar-Anon Family Groups

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