



خبرنامه گروه‌های خانواده نارانون

عبور از دره

مصمم‌تر گوش دهم و بیشتر طالب هدایت باشم، کمتر روی سایه‌ها و شرایطی که کنترلی بر آنها ندارم، تمرکز می‌کنم. امروز من سپاسگزارم که وقتی سایه‌ها احاطه‌ام می‌کنند، می‌توانم به دنبال نور و روشنایی باشم. من با مراقبت نیرویی بزرگ‌تر از خودم، در لحظه‌ی واقعی زندگی می‌کنم.

غذای فکر

امروز یک دوست قدیمی عضو NA تلفنی با من صحبت کرد و گفت که برای سخنرانی در یک جلسه‌ی محلی نارانون دعوت شده است. او اظهار نگرانی کرد که شاید این کار، نقض سنت-های نارانون باشد. من مدتی به این موضوع فکر کردم و افکاری به ذهنم رسید. من برای بهبودی از تأثیراتی که اعتیاد در زندگی‌ام داشته، در جلسات نارانون شرکت می‌کنم. قدم‌ها را کار می‌کنم، خدمت می‌کنم و اصول برنامه‌ی نارانون را مطالعه می‌کنم. سنت پنجم ما از تشویق و درک بستگان معتمدان می‌گوید و برای من به این معنی است که در زمانی که برایم مناسب است، مطالبی را در باره‌ی اعتیاد یاد بگیرم و با معتاد همدلی و مهربانی نمایم.

من نیازی به شنیدن پیام NA در جلسه‌ی نارانون ندارم. صرفنظر از این که معتاد چه می‌کند یا نمی‌کند، این کار باعث می‌شود که پیام نارانون برای من و بهبودی‌ام، کم‌رنگ شود. بارها شنیده‌ام که اعضای نارانون می‌گویند که شنیدن پیام NA به آنها امید می‌دهد. من ترجیح می‌دهم که امید خود را با کارکرد برنامه‌ی نارانون به دست آورم. بسیاری از معتادان هرگز بهبودی نمی‌یابند. من نمی‌خواهم به چیزی که کنترلی روی آن ندارم، امید ببندم. سنت ششم ما از همکاری با NA می‌گوید. مثال‌هایی از همکاری مانند: شرکت در کارهای اطلاع‌رسانی مشترک، همایش‌ها و روزهای مشترک می‌باشد. وقتی به یک جلسه‌ی نارانون می‌روم، می‌خواهم پیام نارانون را بشنوم. (ادامه در صفحه ۲)

گاهی احساس می‌کنم در حال عبور از دره‌ای هستم که در آن سایه‌ها، بزرگ و ترسناک و قریب الوقوعند و واقعیت‌های زندگی را کوچک می‌کنند. راه فراری وجود ندارد، یا باید به پیش بروم یا به عقب برگردم. عبور از دره، یک انتخاب نیست بلکه مسیر عبور من است.

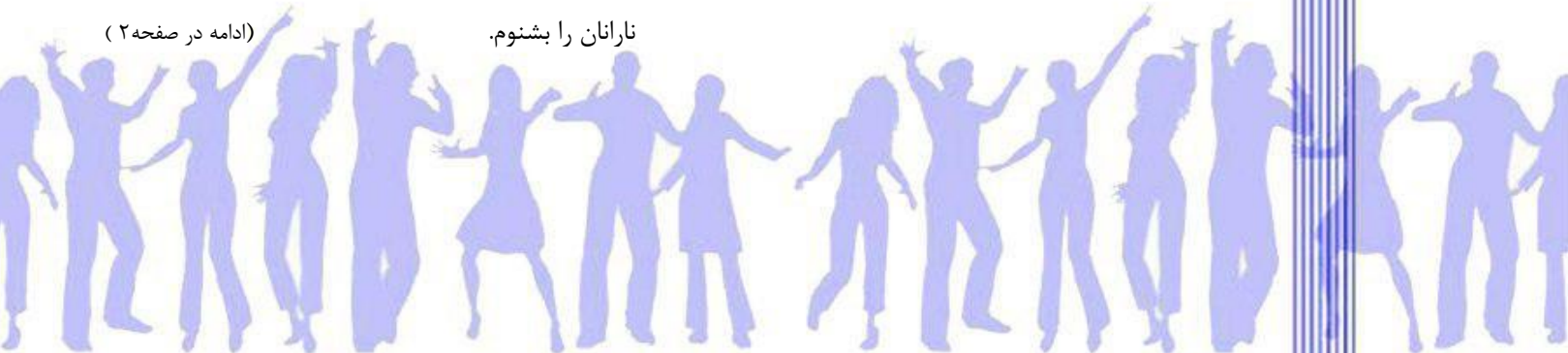
سپس به یاد می‌آورم که سایه‌ها بدون نور وجود ندارند. ممکن است به وضوح نبینم ولی به کمک نور، قادر به دیدن واقعیت هستم. باید تمرکز خود را از سایه‌ها برداشته و به دنبال نور باشم. در عبور از دره، نیروی برترم منبع نوری است که برای روشنی و هدایت، به دنبالش هستم. من خواهان آگاهی برای پذیرش واقعیت و ادامه‌ی مسیرم هستم. وقتی پذیرش مرا در بر می‌گیرد، می‌توانم با جریان حرکت کنم. من حق انتخاب دارم و با کمک نیروی برترم می‌توانم عاقلانه تصمیم بگیرم.

در عبور از دره، عصبی شدن، شرم‌آور نیست. لحظاتی پیش می‌آید که به نظر می‌رسد پایان‌ناپذیر است ولی وقتی با اطمینان قدم-های کوچکی برمی‌دارم، فضای اطرافم روشن شده و احساس امنیت بیشتری می‌کنم. حس می‌کنم تنها نیستم. هر قدر

مطالب این شماره:

۲	شفا و بهبودی
۳	الهام از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید. فقط برای امروز
۴	از ناامیدی تا پذیرفتن شادی
۵	انجمن
۶	بخش کمیته‌ها
۷	کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸
۸	رویدادها

ارتباط آرامش بخشی



مشارکت اعضا

دادم، فهمیدم در مکان درستی قرار دارم. نیاز به بررسی بیشتری نبود. کمکی را که لازم داشتم، همینجا بود.

می‌توانم با اطمینان بگویم که بعد از سال‌ها امروز در بهترین وضعیت عاطفی قرار دارم. در باره‌ی خودم چیزهایی بیشتری می‌دانم. به خودم و تصمیماتم اطمینان دارم. برای نحوه‌ی زندگی‌ام طرحی دارم و از بیان آن نمی‌ترسم. هر روز خود را با خواندن نشریات نارائن، دعا و مراقبه شروع می‌کنم. در طول روز، ذهن خود را با افکار مثبت پر می‌کنم و به داشتن یک روز خوب تمرکز می‌کنم. قدمها را کار می‌کنم، از مشکلات معتاد دوری می‌کنم و روی ساختن زندگی خوب و مثبت تمرکز می‌کنم. برای رساندن پیام نارائن به افرادی که هنوز در عذابند اطلاع رسانی می‌کنم. خیلی وقت‌ها تعجب می‌کنم که چطور با اوقات غم‌انگیزی که دارم می‌توانم ادامه دهم. من به راه خود ادامه می‌دهم، هرچند که فکر می‌کردم زیر فشار و تاسف به حال خود، خم می‌شوم.

اکنون کمک موجود است. می‌توانم به برنامه‌ی نارائن و دوستان نارائانی رجوع کنم و از آنها انرژی بگیرم. یک یا دو جمله‌ی ساده به من یادآوری می‌کند که روی چه چیزی تمرکز کنم، چه چیزی مهم است و چطور به خودم کمک کنم. از این که دیگر تنها نیستم، سپاسگزارم.

مشارکت بهبودی

اگر سال‌ها از خواندن مطالب الهام بخش خبرنامه‌ی ارتباط آرامش‌بخش لذت برده‌اید، هم اکنون می‌توانید به آن مطالب در قالب کتاب دسترسی داشته باشید. مشارکت بهبودی، مجموعه‌ی خبرنامه‌ی ارتباط آرامش‌بخش است که اکنون در وبسایت نارائن موجود است. امروز برای خود تهیه نمایید!

هر وقت برای تمیز کردن آلودگی‌ها، وارد زندگی معتاد می‌شدم، فکر می‌کردم آشفتگی را تمام می‌کنم. هرگز اینطور نشد. همیشه شرایط دیگر و دیگر و دیگری پیش می‌آمد. پایانی وجود نداشت. از پا در آمدم و بالاخره گفتم که خسته شده‌ام و دیگر نمی‌توانم به این کار ادامه دهم. دیدم که من خواهان زندگی صلح‌آمیز هستم نه معتاد. به نظر می‌رسید که او اهمیتی به تاثیری که کارهایش روی زندگی خودش، من و روابطمان داشت، نمی‌دهد.



در یک لحظه‌ی طاقت‌فرسا، به این باور رسیدم که باید بگذارم معتاد برود، باید بگذارم مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهد به عهده بگیرد و از عواقب آنها رنج بکشد. باید شرم و گناهی را که ممکن است به من دست بدهد، رها کنم. وقتی در باره‌ی نارائن و کمکی که به خانواده و عزیزان معتادان می‌کند، مطلبی شنیدم، فهمیدم که محل شروع همینجاست. باید در یک جلسه شرکت می‌کردم و می‌فهمیدم که در باره‌ی چیست. وقتی در اولین جلسه نشستم و به صحبت‌های دیگران گوش

به راحتی در باره‌ی این موضوع با گروه خود گفتگو کنید و نظر خود را برای ما بفرستید.



شفا و بهبودی

برنامه‌ی نارائن و جلساتی که هر هفته در آنها شرکت می‌کنم، برای من معنای خاصی دارند. آنها زندگی‌ام را به من برگردانده‌اند. آنها به من ابزارهای مورد نیازم را داده‌اند تا یاد بگیرم هر روز چطور با نگرشی مثبت و سازنده، زندگی کنم. بابت این برنامه سپاسگزارم چون مال من است. توجه خود را از معتاد برداشته و روی یادگیری تمرکز بر خودم گذاشته‌ام. مشکلات معتاد را کنار گذاشته‌ام و بابت این کارها، احساس گناه نمی‌کنم. یاد گرفته‌ام که زندگی من ارزشمند است و باید آرامشم حفظ شود.

من برای شفا و بهبودی خودم، شرکت در جلسات را شروع کردم. سفر بهبودی من روزی شروع شد که به ته خط رسیدم. از لحاظ عاطفی، مریض بودم و پر از افکار دردمند. می‌فهمیدم که برای شفا و ادامه‌ی زندگی خود، نیاز به کمک دارم. به همین دلیل است که من به جلسه آمدم و چیزی است که هر هفته مرا به جلسه می‌کشاند. هرگز نمی‌خواهم به گذشته‌ای که با درد در آن زندگی می‌کردم یعنی ته خط خود، بازگردم. می‌خواهم از بحران دور باشم و می‌خواهم به گونه‌ای که نیروی برترم برای من می‌خواهد، زندگی کنم.

وقتی قدم یک را درک کردم و فهمیدم که در مقابل معتاد عاجزم و زندگی‌ام غیرقابل اداره شده است، فهمیدم که نیاز به کمک دارم.

غذای فکر (ادامه از صفحه قبل)

اینجا محل امن من است. من با یک معتاد زندگی می‌کنم، نیازی به شنیدن حرف‌های یک معتاد در محل امن خود ندارم. من نیاز به شنیدن پیام شفاف نارائن دارم. پایبندی به پیام نارائن به من امید به بهبودی می‌دهد.



فقط برای امروز

فقط برای امروز، می‌توانم به یک دوست تلفن کنم و از دوستی و عشق او تشکر کنم.

فقط برای امروز، در خدمت جلسه‌ی نارائان خود خواهم بود.

فقط برای امروز، بابت جلسه‌ی نارائان از نیروی برترم سپاسگزارم.

فقط برای امروز، از خود مراقبت خواهم کرد. استراحت می‌کنم. از غذا غافل نشده و از هیچکس عصبانی نخواهم شد. سرزنش نخواهم کرد.

فقط برای امروز، از وسایل ارتباطی خود فاصله گرفته و در عوض راهپیمایی خواهم کرد.

فقط برای امروز، تصمیم گرفته‌ام جایی را در طبیعت اطرافم پیدا کنم، در سکوت به آن تماشا کنم، دقت کنم و دنیای اطرافم را تحسین نمایم.

فقط برای امروز، کاری را که همیشه آرزویش را داشتم، انجام خواهم داد. کارهای روزمره را کنار خواهم گذاشت و فقط به انجام آن خواهم پرداخت.

فقط برای امروز، به تماشای طلوع یا غروب خورشید پرداخته و زیبایی ساده و آزادگی‌اش را تحسین خواهم کرد! تماشای این زیبایی رایگان است.

الهام از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید

در طول سال‌های زیادی که در نارائان هستم به کتاب خواندنی‌های روزانه یعنی کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید به عنوان منبع آسایش و راهنمایی در زندگی‌ام، اعتماد دارم. عبارات فقط برای امروز، اهمیت در لحظه بودن، رضایت از زمان حال و روز به روز زندگی کردن را به من یادآوری می‌کند. گلچینی از این کتاب که چنین مفهومی را برای من تداعی می‌کنند، در زیر آمده است:

۷ ژانویه: "امروز، زندگی‌ام را در لحظه خواهم گذرانم. روی هر لحظه و هر ساعت تمرکز می‌کنم.... هر لحظه برایم با ارزش خواهد بود، زیرا این تنها چیزی است که به آن شک ندارم."

۵ فوریه: "دریافتنم که اگر در لحظه زندگی کنم، می‌توانم با هر چیزی روبرو شوم. لازم نیست روی منفی‌بافی و نگرانی در مورد چیزهایی که بعداً پیش خواهد آمد، تمرکز کنم."

۲۹ فوریه: "زمان‌هایی هست که وقتی به رفتار دلواپسی‌ام برمی‌گردم، با تمرکز کردن روی روز به روز و در لحظه، به خودم می‌آیم و به زمان حال باز می‌گردم. می‌توانم انتخاب کنم نگران

نباشم. دانستن این که می‌توانم در لحظه زندگی کنم، به من احساس آسودگی می‌دهد."

۱۸ مارس: "وقتی در زمان حال زندگی می‌کنم، احساس آزادی و آسودگی دارم. چون در افکار، احساسات و نگرانی‌های غیر ضروری در مورد گذشته و آینده غرق نمی‌شوم.... با زندگی کردن در لحظه، می‌توانم به جزئیات هر فکر نگاه کنم و احساسات مربوط به آن فکر را تجربه کنم."

۲۵ نوامبر: "وقتی یاد می‌گیرم که برنامه‌ی نارائان را کار کنم، با تمرکز روی لحظه به لحظه و کاری که در لحظه انجام می‌دهم، آرامش می‌یابم."

۶ دسامبر: "هدیه‌ی صبر می‌تواند به سادگی ماندن در لحظه باشد. می‌خواهم در مدت زمانی که منتظر جواب هستم، از همه‌ی اتفاقات لذت ببرم. از لبخند یک رهگذر گرفته تا باز نگه داشتن در برای یک غریبه، غروب خورشید یا خنده‌ی یک کودک، می‌خواهم از همه‌ی اینها لذت ببرم."

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

برای اشتراک رایگان خبرنامه‌ی ارتباط آرامش بخش، اینجا کلیک نمایید. تعداد اشتراک تا امروز بیش از ۴۷۰۰ می‌باشد!

ارسال مقاله به خبرنامه

مقالات همه‌ی اعضای نارائان مورد استقبال قرار می‌گیرد. لطفاً در مقاله‌ی خود روی برنامه‌ی نارائان تمرکز نمایید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارائان مشارکت کنید. مقالات خود را به این آدرس: 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 ارائه‌ی مقاله برای چاپ در شماره‌ی بعدی: ۲۰ اکتبر ۲۰۱۷ می‌باشد."

مشارکت
اعضا



از ناامیدی تا پذیرش شادی

مدت زیادی از ناامیدی شدید، شکاک بودن، سرخوردگی و ترس من نمی‌گذرد. امروز یک بار دیگر می‌توانم لبخند بزنم، بخندم، در آغوش بگیرم و دوست داشته باشم. گذر از تاریکی گذشته و رسیدن به روشنایی، مدتی طول کشید و از زمانی شروع شد که سال‌ها پیش وارد همین اتاق شدم.

درست قبل از این که در اولین جلسه‌ی نارائان شرکت کنم، از اعتیاد پسر و بعضی از عواقب کارهایش باخبر شدم. او را از دانشگاه به خانه آوردم بنابراین می‌توانستم او را تحت نظر بگیرم و برایش کارهایی را در نظر بگیرم. خیلی زود فهمیدم که نمی‌دانم چه کار کنم. از روی ناامیدی و به علت نیاز به یافتن راه حلی برای این مشکل، از هر کسی که به من گوش می‌داد از اعضای خانواده گرفته تا غریبه‌ها، نظر می‌خواستم. البته همه‌ی آنها واکنش، عقاید و پیشنهادها متفاوتی داشتند. بعضی از آنها داستان‌های خودشان را در باره‌ی عزیزان‌شان در مشکل مشابه داشتند.

برای مشورت و راهنمایی‌های افرادی که دانش و تجربه داشتند، تلفن می‌کردم. نوع راهنمایی بستگی به افراد داشت. عموما، مادری می‌گفت: "الان پسر شما بیشتر از همیشه به شما احتیاج دارد". پدری می‌پرسید: "الان او چند سال دارد؟" سپس اضافه می‌کرد: "الان وقتش است که با او مثل بزرگ‌ها رفتار شود." یک درمانگر می‌خواست با او صحبت کند و در باره‌ی دوران کودکی‌اش از او بپرسد. کسانی که "می‌دانستند"، می‌گفتند: "ساده است، بیرونش کن."

واقعا تعجب‌آور است که من می‌خواستم کاری

امید نداشتم که از درد، رنج و تنهایی رها شوم. در حقیقت آنقدر با موضوع اعتیاد درآمیختم که درست مثل معتاد رفتار می‌کردم یعنی کاری را بارها و بارها تکرار می‌کردم و انتظار نتیجه‌ی متفاوتی داشتم. چیزی تغییر نمی‌کرد.

از بعضی از کارهایی که به نام کمک به پسر معتاد می‌کردم خجالت می‌کشم. می‌دانم که بعضی وقت‌ها آن کارها خطرناک و گاهی غیرقانونی بودند و آسایش و سلامتی من و پسر را به خطر می‌انداختند. من جسم و روانم را بیمار می‌کردم. احساس بی‌عقلی می‌کردم و به نظر می‌رسید که اساس روحانی خود را از دست داده‌ام.

پسر را دوست داشتم و برای "کمک" به او، در بازجویی‌ها و دادگاه‌ها برایش هر کاری می‌کردم. نمی‌خواستم عذاب کشیدنش را ببینم. او پتانسیل زیادی داشت و من انتظار بالایی برای موفقیتش داشتم، حتی اگر یک شادی و رضایت ساده بود.

وقتی در اولین جلسه‌ی نارائان شرکت کردم، چیزهایی شروع به تغییر کرد. نمی‌دانستم چه توقعی از من دارند ولی به من فرصتی داده شده بود که خودم را معرفی کنم و علت آنجا بودنم را بگویم. هر چند برای نشان دادن احساساتم در برابر کسانی که تازه با آنها آشنا شده بودم راحت نبودم ولی درد و ناامیدی خود را مشارکت کردم. آنها بدون اظهار نظر یا واکنش محسوسی با خوش‌رویی گوش دادند و من



توانستم به راحتی غصه‌هایم را بیرون بریزم. به من پیشنهاد کردند که باز هم به جلسه بروم و من هم رفتم. مدتی طول کشید تا من ماهیت اعتیاد، نقش من در آن و اهمیت کمک به بهبودی خودم را درک کنم. اما حالا هر هفته برنامه‌ی من این است که در جلسات نارائان شرکت کنم تا به ایجاد تعادل نسبی در زندگی‌ام کمک کند.

من راه بازگشت سلامت عقل را می‌خواستم و آن را پیدا کردم و این راه بستگی به چگونگی عملکرد پسر ندارد. همه چیز در باره‌ی پسر نیست. در حقیقت همه چیز در باره‌ی من است. ضروری است که من ابتدا مراقب خودم باشم. اگر من مراقب خودم نباشم، چطور می‌توانم مراقب فرد دیگری باشم؟

یاد گرفته‌ام هر چیزی را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم. وقتی من اراده‌ام را به نیروی برترم بسپارم و به این نیرو اعتماد داشته باشم، پذیرش حاصل می‌شود. وقتی می‌پذیرم، در صلح و آرامش هستم.

من سپاسگزار تجربه، نیرو و امیدی هستم که در اتاق‌های نارائان مشارکت شده است. در جلسات نارائان از روی ناامیدی دور هم جمع می‌شویم و قدرت و ابزارهایی پیدا می‌کنیم که سلامت و آرامش را دوباره به دست آوریم. قبل از آمدن به نارائان، من در انزوای تراژدی اعتیاد بودم. خانواده‌ی بزرگ و گسترده‌ای دارم که هم در موقع بحران و هم هنگام شادی، می‌توانم به آن متکی باشم.

من باز هم به جلسه خواهم آمد!



درخواست

سال‌ها وقتی که سید سنت هفت به گردش در می‌آمد هر کس مبلغی را به عنوان پایه در سید می‌انداخت. قدرت خرید آن مبلغ، اکنون مانند سال‌های پیش نیست. امروز با آن مبلغ چقدر می‌توان خرید کرد؟

۲ پمفلت

۲ نشانگر کتاب

۱ جلد داستان‌های شخصی

۱ جلد راهنمای خانواده معتاد

۱ نشانگر کتاب لمینیتی

۲ برگ نشریه خدماتی با اطلاع‌رسانی که به شکل پمفلت نیست

۱۰۰ اشتراک الکترونیکی خبرنامه

دیگر با یک دلار نمی‌توان در نارائن کار زیادی انجام داد. برای خرید یک بسته-ی اهدایی به تازه‌وارد یا یک کتابچه‌ی آبی حداقل ۲ دلار لازم است. گروه‌های ما باید اجاره مکان و کمک مالی به سطوح خدماتی بالاتر هم بپردازند تا آنها تامین مالی شوند که بتوانند درخواست‌های گروه‌ها را برآورده نمایند. درخواست‌ها ممکن است شامل وسایت، خطوط تلفن، برگه‌های اطلاع‌رسانی برای همایش‌ها، اجاره‌ی دفتر خدمات جهانی، حقوق کارمندان، مالیات‌ها و دستگاه‌های چاپ و توزیع باشد. یک دلار در نارائن چقدر از این هزینه‌ها را می‌تواند تامین نماید؟ نه خیلی.

کمک مالی

را بیشتر نمایید!

لطفاً افکار، تجربیات، سئوالات، نظرات و ... را با انجمن در میان بگذارید تا خبرنامه‌ی ارتباط آرامش‌بخش، به روز و سرزنده بماند. لازم نیست که نوشته‌های شما طولانی یا کامل باشد. ما در ویرایش مطالب کمک خواهیم کرد.

فکرش را بکنید که نوشته‌ی شما هم می‌تواند چاپ شود! اگر سؤال یا پیشنهادی دارید، برای ما بنویسید. ما برای کمک اینجا هستیم!

newsletter@nar-anon.org

انجمن

حق چاپ

آیا شما، استان، منطقه یا کمیته‌ی خدماتی شما نشریه‌ای برای ارائه به انجمن می‌نویسید؟

آیا می‌دانستید برای استفاده از مطالب شما، ما باید فرم واگذاری حق چاپ امضا شده، داشته باشیم؟ هیچ استثنایی وجود ندارد! اگر منطقه‌ی شما مطلبی را ارائه می‌دهد که چند نویسنده دارد، هر نویسنده باید یک فرم واگذاری حق چاپ را جداگانه ارائه دهد. ما نمی‌توانیم یک فرم را برای مطلبی که چند نویسنده دارد، بپذیریم.

به یاد داشته باشید که وقتی منطقه یا یکی از ساختارهای شما تصمیم می‌گیرد تا مطالبی را جمع‌آوری نماید، تمام نوشته‌ها باید ابتکاری باشد. مهم نیست که ما چقدر نوشته‌ی یک انجمن یا سازمانی را می‌پسندیم، ما باید سنت هفت خود را به کار ببریم. خودکفایی کامل، شامل نشریات نیز می‌شود. تغییر کلمات قابل قبول نیست و پیام نارائن را نمی‌رساند و باعث می‌شود نتوانیم از نوشته‌های خود استفاده کنیم. این کار می‌تواند انتشار نشریات ما را کاهش دهد و به منافع مشترک کل انجمن کمکی نمی‌کند. ما می‌دانیم که هیچ کس نمی‌خواهد نارائن را به مباحث عمومی بکشانند.

لطفاً برای اطلاعات بیشتر به رهنمودهای نوشتن نشریات که در سایت ما موجود است، مراجعه نمایید. یادآوری‌های مهم:

- فقط نوشته‌های ابتکاری
- هر مطلب باید فرم جداگانه‌ای از هر نویسنده داشته باشد.

ارتباط آرامش‌بخش به شما نیاز دارد!

آیا می‌دانستید که خبرنامه‌ی ارتباط آرامش‌بخش توسط اعضای مانند شما نوشته می‌شود؟ درست است، مقالات الهام‌بخشی را که شما امروز می‌خوانید، اعضای از نارائن مانند من و شما نوشته‌اند نه نویسندگان حرفه‌ای یا روزنامه‌نگاران حقوق‌بگیر. اعضای کمیته‌ی خبرنامه‌ی خدمات جهانی نیز اعضای نارائن هستند که علاقمند به مشارکت تجربه، نیرو و امید در سراسر جهان می‌باشند. همانطور که رشد می‌کنیم، یاد می‌گیریم!

بخش

کمیته‌ها



کمیته‌ی نشریات

نشریات بهبودی جدید برای بررسی

کمیته‌ی نشریات خدمات جهانی دو (۲) نشریه‌ی بهبودی را برای بررسی به انجمن ارائه داده است. مهلت نهایی برای نظردهی در مورد نشریه‌ی (ما آنجا بوده‌ایم) ۱۵ اکتبر ۲۰۱۷ و نشریه‌ی (آقایان تجربه، نیرو و امید خود را مشارکت می‌کنند) ۳۱ اکتبر ۲۰۱۷ می‌باشد. لطفا نظرات خود را به LitCom@nar-anon.org ارسال نمایید. این نشریات در گزارش دستور کار کنفرانس خواهد آمد و در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ به رای گذاشته می‌شود. اگر شما مایلید نشریات مورد بررسی انجمن را دریافت نمایید، لطفاً به آدرس: LitCom@nar-anon.org ایمیل بفرستید تا در فهرست توزیع قرار بگیرید. ما مشتاق تماس شما هستیم. ما با هم می‌توانیم.

نشریه‌ی اطلاع‌رسانی و خدماتی جدید برای بررسی

کمیته‌ی نشریات همچنین مفتخر است که نشریه‌ی (چند رسانه‌ای‌ها) و (از شما برای سخنرانی درخواست شده) را برای بررسی و نظردهی اعضا ارائه داده است. در صورت گذراندن مراحل تکمیل و تایید نشریات اطلاع‌رسانی و خدماتی جدید، هیئت امنای پیشنهادات و نظرات اعضا را به مدت حداقل دوازده ماه (تا ژوئن ۲۰۱۸) می‌پذیرد. لطفاً نظر خود را به: BOT@nar-anon.org ارسال نمایید. این اقلام برای فروش در فروشگاه اینترنتی موجود است و در صفحه‌ی نشریات خدماتی به رایگان قابل دریافت می‌باشد. لطفاً توجه نمایید: نشریاتی که برای بررسی در انجمن هستند یا پیش‌نویس می‌باشند، نباید در وبسایت‌ها قرار گیرند. این اقلام برای بررسی و نظردهی هستند و هنوز به تصویب کنفرانس نرسیده‌اند.

کمیته‌ی اطلاع‌رسانی



تازه‌های اطلاع‌رسانی چیست؟

ما در این فصل از شما دعوت می‌کنیم که نگاهی به فعالیت‌های داخلی کمیته‌ی اطلاع‌رسانی خدمات جهانی بیندازید. در حال حاضر این کمیته با هشت عضو، ماهی یک بار برای پیشبرد دستور کار خود به صورت اینترنتی تشکیل جلسه می‌دهد. در بین این جلسات، افراد یا گروه‌های کوچک عهده‌دار کارهای خاصی می‌شوند و نتیجه‌ی کار خود را جهت بازبینی یا بازخورد به کمیته ارائه می‌دهند. این روند ادامه می‌یابد تا کمیته اتمام کار و آمادگی آن را برای ارسال به مرحله‌ی بعدی برای بررسی و تایید نارائان تشخیص دهد. در حال حاضر چند طرح بزرگ از جمله دو **پاورپوینت** و یک **کتابچه‌ی راهنمای اطلاع‌رسانی** در دست تهیه دارد. ما همیشه در پی اعضای جدید برای پیوستن به این گروه متعهد داوطلبان خدمت هستیم. اگر شما علاقمند به این فرصت خدمت هستید، سئوالی دارید یا در باره‌ی اطلاع‌رسانی سئوالی دارید، لطفاً با این آدرس با ما تماس بگیرید:

outreach@nar-anon.org

کمیته‌ی

منابع انسانی



یک یادآوری محترمانه...

آخرین مهلت ارائه‌ی پرسشنامه‌ی منشی کنفرانس، گرداننده‌ی کنفرانس و عضو هیئت امنای ۳۱ اکتبر ۲۰۱۷ می‌باشد. پرسشنامه‌ها در صفحه‌ی کمیته‌ی منابع انسانی در وبسایت نارائان موجود است. در ضمن شما می‌توانید با کمیته‌ی منابع انسانی به آدرس: worldpool@nar-anon.org تماس بگیرید. لطفاً این فرصت را برای خدمت در سطح جهانی از دست ندهید.

کمیته‌ی همایش



این تاریخ یادتون نره!

کمیته‌ی همایش خدمات جهانی برای همایش جهانی ۲۰۱۸ به نام **گذرنامه‌ی جهانی - بهبودی با یکدیگر** آماده می‌شود. این همایش روزهای ۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر ۲۰۱۸ در اورلاندو، امریکا برگزار خواهد شد. برای اطلاع از جزئیات و ثبت نام اینترنتی به وبسایت nar-anon.org مراجعه نمایید.



کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸

بهبودی، اتحاد، خدمت

ممکن است برای بسیاری از ما آوریل ۲۰۱۸ خیلی دور به نظر آید ولی بیش از یک سال است که کارهای کنفرانس خدمات جهانی بعدی در دست تهیه است. کمیته‌ی کنفرانس خدمات جهانی از کلیه‌ی مناطق نارائان در سراسر جهان دعوت می‌نماید تا در این کنفرانس شرکت نمایند. چنانچه منطقه‌ی شما قصد شرکت در هفتمین کنفرانس را دارد، لطفاً به مهلت‌های نهایی زیر توجه نمایید:

تاریخ‌های مربوط به دوره‌ی کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ - ۲۰۱۶

۹ اکتبر ۲۰۱۷	آخرین مهلت برای وارد کردن تمام پیشنهادات (CAR) در فرم نهایی.
۲۸ نوامبر ۲۰۱۷	گزارش دستور کار کنفرانس آماده و به مناطق توزیع می‌شود.
۳۱ دسامبر ۲۰۱۷	آخرین مهلت برای اطلاع دادن به کمیته کنفرانس خدمات جهانی که مناطق قصد شرکت در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ را دارند و تاییدیه مقدار هزینه‌ی برآورد شده توسط خزانه‌دار هر منطقه.
۳۱ دسامبر ۲۰۱۷	آخرین مهلت برای اعضای هیئت امنا و مسئولین کمیته خدمات جهانی برای مطلع کردن کنفرانس از قصد شرکت آنها در کنفرانس.
۲۷ ژانویه ۲۰۱۸	"نشریه در مسیر تایید کنفرانس" (CAT) قابل دسترس و بین مناطق پخش می‌شود.
۲۶ فوریه ۲۰۱۸	آخرین مهلت برای گزارش‌های کمیته خدمات جهانی، گزارش‌های منطقه‌ای و ارسال تاییدیه مجمع برای انتخاب نماینده و علی‌البدل نماینده و یا تاییدیه مدت اعتبار نماینده‌ی سابق.
۲۸ مارس ۲۰۱۸	دستورکار کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ بین همه‌ی شرکت کنندگان توزیع می‌گردد.
۲۶ آوریل ۲۰۱۸	جلسه آشنایی قبل از کنفرانس در تورانس، کالیفرنیا.
۲۷-۳۰ آوریل ۲۰۱۸	کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ در تورانس کالیفرنیا.

برای تماس با مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی، شماره تلفن: 1-800-477-6291 برای درخواست‌های تلفنی راجع به کنفرانس خدمات جهانی از داخل آمریکا و کانادا و برای سایر کشورها تلفن: 1-310-534-8188 در نظر گرفته شده است. از طریق ایمیل به: wscconference@nar-anon.org یا به مدیر اجرایی: wso@nar-anon.org نیز می‌توانید درخواست خود را بفرستید.

گردانندگان مناطق نارائان، نمایندگان مناطق، علی‌البدل مناطق، اعضای هیئت امنا، مسئولین کمیته‌ی خدمات جهانی و دفاتر خدمات ملی در کنفرانس حق صحبت دارند ولی فقط نمایندگان مناطق و اعضای هیئت امنا حق رای دارند. علی‌البدل مناطق در کنفرانس حق صحبت دارند و در صورت غیبت نمایندگانشان، حق رای دارند.

آیا می‌دانستید حتی اگر نماینده یا علی‌البدل نماینده‌ی منطقه‌ی خود نیستید، می‌توانید در کنفرانس شرکت نمایید؟ در کتاب راهنمای خدمات جهانی گروه‌های خانواده نارائان نوشته شده که علاوه بر اعضای نامبرده در بالا، "سایر اعضای علاقمند نارائان در کنفرانس خدمات جهانی گرد هم می‌آیند تا باعث رشد انجمن گردند." برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با دفتر خدمات جهانی یا کمیته‌ی کنفرانس خدمات جهانی تماس بگیرید.



تفکری برای امروز: انجمن و برنامه‌ی نارائان به خاطر خدمت سایر اعضا برای من وجود دارد. آنها پیام رسانی می‌کنند و از برنامه حمایت می‌کنند. چون می‌دانم برای حفظ آنچه که دارم، تنها باید آن را ببخشم، امروز به شکل خدمت به دیگران، آن را به برنامه خواهم بخشید.

"روز ۱۷ دسامبر از کتاب تجربه، نیرو و امید"

آخرین
صفحه

رویدادهای آینده

برای اطلاع از جزئیات روی عنوان‌ها کلیک نمایید و یا در وبسایت خدمات جهانی به صفحه‌ی رویدادها بروید.

منطقه شمال شرقی پاسیفیک

تعطیلات معنوی نارانان

۸-۱۰ سپتامبر ۲۰۱۷

ما همه از یک قماشیم با برش‌های مختلف.

Camp Tilikum

15321 NE North Valley Road

Newburg, OR 97132

Cheryl R. 503-550-4640

منطقه‌ی کالیفرنیا جنوبی

بیست و هفتمین ناراتون سالانه ۲۰۱۷

۹ سپتامبر ۲۰۱۷

Talega Life Church, 1040 Calle Negocio

San Clemente, CA 92673

صبحانه معنوی نارانان

۱۶ سپتامبر ۲۰۱۷

تفذه‌ی معنوی

The Brass Rail Restaurant

3015 Lehigh St., Allentown, PA 18103

Tanya A. (610)295-0142

ششمین همایش ساحل شرقی نارانان

۶-۸ اکتبر ۲۰۱۷

Holiday Inn Boston-Dedham

55 Ariadne Road. Dedham, MA 02026

ECC6chair@gmail.com

دومین همایش سالانه‌ی نارانان کلرادو

۴ نوامبر ۲۰۱۷

شادی در سفر کردن است

Crown Plaza DIA Hotel

15500 E 40th Avenue Denver, CO 80237

همایش چند منطقه‌ای

۴-۵ نوامبر ۲۰۱۷

اتحاد

Fredericksburg, VA

این تاریخ یادتون نره!

همایش منطقه پنسیلوانیا غربی نارانان

۱۷-۱۹ نوامبر ۲۰۱۷

بال‌های امید

Seven Spring Mountain Resort

777 Waterwheel Drive Champion, PA 15622

Kate K. (412) 713-5055

ششمین همایش ملی

۲-۴ مارس ۲۰۱۸

فقط برای امروز... بگذار با من شروع شود...

Hotel Sede, Aguamarina Beach Resort

Cancun, Mexico 477-475-8389

همایش جهانی نارانان

۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر ۲۰۱۸

گذرنامه جهانی - بهبودی با یکدیگر

Orlando, FL

این تاریخ یادتون نره!

هنوز خبرنامه می‌خوانید؟

▪ اگر از دریافت خبرنامه‌ی ارتباط آرامش

بخش لذت می‌برید لطفاً روی قسمت

"قابل توجه" ایمیل خود، روی شماره‌ی

خبرنامه‌ی دلخواه خود از لیست

خبرنامه‌های خدمات جهانی کلیک

نمایید.

▪ چنانچه دیگر نمی‌خواهید که مشترک

خبرنامه باشید لطفاً از لیست متقاضیان

اشتراک خبرنامه خارج شوید زیرا نارانان

بابت هر اشتراک، هزینه می‌پردازد.



گروه‌های خانوادگی نارانان

دفتر مرکزی خدمات جهانی نارانان

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188

(800) 477-6291

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید در وبسایت نارانان صفحه‌ای هست که می‌توانید اطلاعاتی را در باره‌ی رویدادهای

پیش رو بدهید؟ برای دیدن لیست رویدادهای پیش رو به <http://www.nar-anon.org/events>

بروید و یا اگر کارت همایشی دارید که مایل به مشارکت آن هستید، به

صورت PDF به آدرس: events@nar-anon.org بفرستید.

