شماره ۳۳ – قسمت ۱- مارس ۲۰۱۷

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان

ارتباط آرامش‌بخش

ظاهری جدید
برای
مجله ارتباط آرامش‌بخش!

نظر خود را در این مورد به ما بگویید!

آرامش یافتن

خود را گم کرده، امید از دست داده،
جایی برای رفتن نداشتم:
نمی‌فهمیدم که چیزهای زیادی هست که
باید یاد بگیرم.

در گروه خانوادگی بازپروری پسرم
مشاورش به من گفت
"لازم است به انجمنی به نام نارانان بروم."

او گفت که می‌توانم خودم را اصلاح کنم
و برای اینکه حالم خوب شود، حرکتی بکنم.
پیش خود فکر کردم که این کار را امتحان کنم
و این زندگی جهنمی را ول کنم.

برای شروع راه چند کتاب و نشریه گرفتم
و خیلی مصمم گوش فرا دادم
که ما *فقط برای امروز* زندگی می‌کنیم.

با عشق رها کن، باز هم به جلسه بیا
چیزهایی هستند که در هر جلسه می‌شنیدم.
برای مواقع ضروری
آنها را در جعبه ابزارم می‌گذارم.

کمک اعضای نارانان
واقعا خیلی بزرگ بوده است.
من در مسیر صلح درونی خود هستم،
من سرنوشت خود را می‌سازم.

زندگی ما هرگز کامل نیست:
زندگی پیشرفت است نه کمال.
با حرکت در مسیر صحیح،
در واقع راه زیادی آمده‌ام.

مطالب این شماره:

سپاسگزاری بخاطر راهنمایم	۲
سفر به سوی آرامش	۳
فراخوان بین‌المللی برای خدمت	۴
به چه کسی خدمت کنیم؟	۵
بخش کمیته‌ها	۶
درخواست مالی	۷
رویدادها	۸

مشارکت اعضا

سپاسگزاری بخاطر راهنمایم

وقتی به نارانان آمدم به این علت بود که می‌دانستم به کمک فوری نیاز دارم. فکر نمی‌کردم بتوانم روزی را بدون حمله‌ی عصبی و جسمی بگذرانم. قبلا هرگز نشنیده بودم که زندگی را غیرقابل‌اداره توصیف کنند، ولی آن شب وقتی این توصیف را شنیدم، فهمیدم زندگی‌ام غیر قابل اداره بود و من برای گرفتن کمک به جای درستی آمده بودم. در نارانان ماندم و هرگز به گذشته نگاه نکرده‌ام.

در اولین جلسه‌ی نارانان که شرکت کردم، تحت تاثیر مشارکت سخنران قرار گرفتم و این که چطور می‌توانست بخندد و با اعتیاد زندگی کند. من آخر همان شب به او تلفن کردم و از او خواستم راهنمایم شود. طوری پرورش یافته بودم که در شرایط سخت، زندگی‌ام را می‌چرخاندم. یاد نگرفته بودم که از دیگران کمک بگیرم ولی حالا مشکلاتم از حد گذشته بود. اگر در همان شب کمک نمی‌گرفتم، احتمالا بخاطر غرور و افکار کهنه، دیگر شهامت کمک گرفتن را پیدا نمی‌کردم. او قبول کرد که راهنمای من شود و کار ما شروع شد.

چطور راهنمایم به من کمک کرد...

او با این که مرا نمی‌شناخت، ناامیدی مرا درک می‌کرد و به **درخواست کمک من پاسخ** می‌داد.

او به تلفن‌های من جواب می‌داد و به مشکلات، ترس‌ها و نگرانی‌هایم (واقعی و خیالی) بدون قضاوت و دادن احساس حقارت، **گوش** می‌داد.

او در لحظات بحرانی **جویای احوالم** می‌شد تا بداند که حالم خوب است، با این که می‌دانستم به پیشنهاد برنامه، وظیفه من بود که به او زنگ بزنم.

در ابتدا به طور منظم یکدیگر را ملاقات کرده و **قدم کار می‌کردیم**. او می‌خواست مطمئن شود که معنای قدم‌ها را فهمیده‌ام و به من توضیح می‌داد که

در موقعیت‌های خاص، قدم‌ها چطور به کار می‌روند. او مرا مطمئن می‌کرد که هر وقت آمادگی به کار بردن آنها را در زندگی داشته باشم، متوجه نتیجه‌ی متفاوت حاصل از به کارگیری آنها خواهم شد.

هیچ موضوع کوچکی او را ناراحت نمی‌کرد. او همیشه گوش شنوا داشت و بر اساس **تجربه، نیرو و امید خود، پیشنهادهایی به من می‌داد**. این کار همیشه باعث می‌شد حالم بهتر شود.

او همیشه به چیزهایی که در باره‌ی راهنما گفته می‌شود، جامه‌ی عمل می‌پوشاند. برای مثال: وقتی که چیزی باعث ناراحتی شما می‌شود یا شما را آشفته می‌کند، **با راهنمایتان در میان بگذارید** تا حالتان بهتر شود. من معمولا این کار را می‌کنم.

او مرا **تشویق می‌کرد و به من اطمینان می‌داد** که مادامیکه من برنامه را به کار ببرم، بهبود می‌یابم و من این کار را می‌کردم، خدایا متشکرم.

راهنما برای من به چه معناست...

به خاطر راهنمایم بسیار سپاسگزارم. در سخت‌ترین موقعیت‌ها که هیچ کس دیگری نمی‌توانست به من کمک کند، او به من کمک می‌کرد. او برای من خیلی مهم است زیرا می‌توانم به او اعتماد و اطمینان داشته باشم. او به رابطه‌ی راهنما و رهجو متعهد است.

من به او احترام قائلم و اشتیاق او را به خدمت در ملاقات‌مان، صرف وقت برای تلفن‌ها و با آرامش گوش دادن به مشکلات بسیار نگران کننده و دادن پیشنهادات موثر، تحسین می‌کنم.

برنامه نارانان و تمام داده‌هایش، یک تجربه‌ی تغییر زندگی برایم بوده است و به من کمک کرده است تا نحوه تفکر خود را تغییر دهم، از محدوده‌ی آرام خودبیرون بیایم

به صلح و آرانش برسمو با پیچ و خک زندگی کنار بیایم. بسیار خوشحالم که قبل از وقوع معجزه از برنامه خارج نشدم. باز هم به جلسه خواهم آمد! Yolanda M.

ندانستن....

فقط برای این لحظه، در جایی که "شایدها" ، "اگرها" و ترس‌ها بزرگ جلوه می‌کنند، استراحت خواهم کرد. سپس روی روح خود که آرامتر است تمرکز می‌کنم،

اوست که می‌داند و همیشه در کنترل است. اندکی مکث خواهم کرد، سپس دعا کرده، رها می‌کنم

، می‌سپارم، می‌بخشم و واقعیت امروز را می‌پذیرم. قلبم را در پناه نیروی برترم قرار می‌دهم، جایی که همیشه کمک، نیرو، بینش، راحتی و آرامش می‌یابم.

ادامه
رفتار
سپاسگزارانه

مشارکت اعضا

مفهوم ده

آیا تا کنون احساس کرده‌اید که در گروه، استان، منطقه یا کمیته خدماتی، با شما منصفانه رفتار نشده است؟ بعضی وقت‌ها نواقص شخصیتی به خصوص در کار خدماتی، ظاهر می‌شوند. ما همه انسانیم، با تمام نواقص شخصیتی و گاهی آن طور که باید، با هم رفتار نمی‌کنیم. شاید احساس کردیم که طبق مفهوم هفت: *"تمام اعضای خدماتی ما در قبال اخذ تصمیمات مهم مسئولند و کاملا در فرایند تصمیم‌گیری‌ها مشارکت می‌کنند."* نتوانستیم کاملا در فرایند تصمیم‌گیری‌ها شرکت کنیم. شاید احساس کردیم که طبق مفهوم نه: *"تمامی اعضای خدماتی ما مسئولند که به دقت همه نظرات را هنگام تصمیم‌گیری در نظر داشته باشند."* نظر ما شنیده نشده است.

- چه احساسی دارم وقتی که با من منصفانه رفتار نمی‌شود؟
- آیا در چیزی که باعث شکایت می‌شود، نقشی داشتم؟
- آیا این واقعا یک شکایت است یا دلیل دیگری(شنیده نشدن، بی احترامی یا بی ارزشی) باعث ناراحتی من شده است؟
- آیا چیزی را شخصی تلقی می‌کنم که شخصی نبود؟
- آیا من شخصیت‌ها را بالاتر از اصول قرار می‌دهم؟

وقتی احساس می‌کنیم که با ما منصفانه رفتار نشده است، مفهوم ده، راهی را برای حل این مشکل به ما می‌دهد. *"هر عضو از کمیته خدماتی می‌تواند بدون ترس از تلافی، رسیدگی به شکایت شخصی‌اش را از کمیته درخواست نماید."* صحبت با راهنما در مورد احساس‌مان و طلب هدایت از نیروی برترمان، می‌تواند مفید باشد. اگر ما هنوز احساس می‌کنیم که باید به موضوع رسیدگی شود، می‌توانیم نامه‌ای به ساختار خدماتی مربوطه بنویسیم و بخواهیم که به شکایت ما رسیدگی شود. خوب است به خاطر بسپاریم که معنی شکایت در مفهوم ده، جمع کردن امضا نیست بلکه "خواستن" یا "رسیدگی" است. این ساده است. فقط کافی است که بخواهیم.

سفر به سوی آرامش

وقتی برای اولین بار از درهای نارانان وارد شدم، غرق احساسات بودم. احساسات بزرگی مثل: خشم، ترس، رنجش، غم و اندوه. از یک طرف می‌خواستم فریاد بزنم تا همه بدانند که چه حال بدی دارم و از طرف دیگر می‌خواستم ساکت باشم و در این دنیا دیده نشوم. زندگی‌ام کاملا از کنترل خارج شده بود و آشفته بودم. من به کمک نیاز داشتم.

اتفاقی که در اولین شب افتاد، شروع یک دگرگونی شخصی بود. برای اولین بار آنقدر احساس امنیت کردم که غصه خود را با افرادی غیر از خانواده‌ام مشارکت کردم و اشک ریختم. مجبور نبودم ترس و غم خود را به شکل خشم پنهان کنم. مجبور نبودم وانمود کنم که قوی و تحت کنترل هستم. افراد کاملا غریبه دورم را گرفته بودند ولی من احساس می‌کردم بالاخره به "خانه خود آمده‌ام".

این، شروع سفر من به سوی آرامش بود و به سرعت اتفاق نیفتاد. اوایل فکر می‌کردم که آرامش، یک جوک غم‌انگیز است. هرگز در زندگی‌ام آرامش را حس نکرده بودم، بنابراین فکر می‌کردم که آرامش مال دیگران است نه مال من. سپس اتفاق عجیبی افتاد. با گذشت زمان تشخیص دادم که بعضی از افرادی که در اتاق(نارانان) بودند، ساکت، راحت و اغلب آرام هستند. فکرش را هم نمی‌کردم که آنها چطور می‌توانند با وجود معتاد در زندگی‌شان، آنقدر آرام به نظر برسند، ولی حتی اگر امکان اندکی هم داشت، من هم آرامش آنها را می‌خواستم.

بیش از ده سال از آن شب می‌گذرد و با خوشحالی می‌گویم که من هم احساس افراد آرامی را که در اتاق‌های نارانان هستند، دارم. مطمئن نیستم که چطور این اتفاق افتاد ولی از تمام افراد فداکاری که آنجا بودند تا وقتی که به آنها نیاز داشتم، کمکم کنند، برای همیشه سپاسگزارم. با این که زندگی من از عصبانیت به "آرامش" تبدیل شده است، باز هم به جلسه می‌آیم. حضور در جلسه برای کمک به دیگران و تماشای دگرگونی زندگی آنها، احساس خوبی دارد. من همیشه آرامش ندارم ولی وقتی آرامش دارم، ممنون نارانان هستم.

صلح

خدمت نارانان

فراخوان بین‌المللی برای خدمت!

۴۵ کشور زیر که در فهرست وبسایت آمده‌اند، جلسات نارانان دارند:

آرژانتین	ژاپن	کانادا	نیوزیلند	کوبا	پرتوریکو	استونی	توباگو	ایرلند
استرالیا	لاتویا	شیلی	نروژ	دانمارک	موریتانی	فرانسه	ترکیه	ایران
بلیز	مالزی	کلمبیا	پاکستان	دومنیکن	روسیه	آلمان	انگستان	امریکا
برزیل	مالت	کاستاریکا	پاراگوئه	اکوادور	افریقای جنوبی	سوئد	هندوراس	ونزوئلا
اسرائیل	مکزیک	هلند	پرو	لهستان	مصر	سوئیس	هند	گواتملا

به عنوان یک عضو بین المللی، مفتخر و سپاسگزارم که در کمیته‌های خدمات جهانی، به انجمن خدمت می‌کنم. آیا می‌دانستید که علیرغم وجود نارانان در ۴۵ کشور، تعداد خیلی کمی از اعضای بین‌المللی در کمیته‌های خدمات جهانی کاری به عهده دارند؟

اگر شما یک عضو بین‌المللی هستید و تمایل به خدمت دارید، ما می‌توانیم از کمک شما استفاده کنیم. آیا علاقمند هستید که این کار را امتحان کنید؟ لطفا توجه نمائید که زبان کمیته‌های خدمات جهانی، انگلیسی است.

کمیته‌های خدمات جهانی اینها هستند:

خزانه و امور مالی	ناراتین	ترجمه
همایش	خبرنامه	وبسایت
کنفرانس	اطلاع‌رسانی	منابع
نشریات	خط‌مشی و رهنمودها	

از روی تجربه، می‌توانم بگویم که چیزهای زیادی در مورد کارهای داخلی انجمن‌مان یاد گرفته‌ام. پی برده‌ام که کار خدمات جهانی برای همه‌ی اعضا، گروه‌ها، استان‌ها و مناطق جهان مفید است. بنابراین فکر می‌کنم همه‌ی ما سهمی در انجام کارهای خدماتی نارانان داریم. آیا شما عضو فعال نارانان هستید؟ از عضویت خود بهره‌ای برده‌اید؟ آیا چیزی برای ارائه به جهان دارید؟ آیا مهارت خاصی مثل: نویسندگی، ویرایش، تکنولوژی وب یا برنامه‌ریزی رویداد دارید؟ آیا دوزبانه هستید؟ مهم‌تر از همه، آیا تمایل به خدمت دارید؟ اگر شما مخاطب این مقاله هستید، لطفا کار در کمیته خدمات جهانی را امتحان کنید!

خوشحال می‌شوم که به سئوالات شما در این مورد پاسخ بدهم.

آدرس ایمیل من: Maurice@nar-anon.org

فرآیند بازخوانی انجمن

- **نشریات اطلاع‌رسانی و خدماتی جدید**

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۶ فرآیند بازخوانی نشریات اطلاع‌رسانی و خدماتی جدید را تصویب کرد که طی آن به انجمن فرصت داده می‌شود تا در باره‌ی آنها اظهار نظر نماید.(بازخوانی انجمن). پیشنهادهایی که برای تغییر در نشریات داده می‌شود باید با حفظ سنت‌ها و اصول نارانان باشد و می‌شود آنها را به bot@nar-anon.orgفرستاد. هدف از این کار، کاهش پیشنهاداتی است که برای اصلاح نشریات، بعد از تصویب در کنفرانس، داده می‌شود. همچنین فرصتی است برای نظر انجمن قبل از تصویب کنفرانس. این فرایند شامل نشریات بهبودی یا نشریاتی که قبلا مهر تایید کنفرانس را خورده‌اند، نمی‌شود. هنوز تغییر در نشریات مصوب کنفرانس و بهبودی(CAL)، نیازمند پیشنهاد به کنفرانس است.

شماره ۳۳ – قسمت ۱- مارس ۲۰۱۷

خدمت نارانان

خدمت . رشد . عشق

به چه کسی خدمت کنیم ؟

اغلب مناطق و نواحی ما با محدوده‌های جغرافیایی مشخص می‌شوند که ایالت‌ها و استان‌ها و کشورهای ما را از هم جدا می‌کند. آیا بدین معنی است که ما به هر گروهی که درون این مرزها قرار دارند، خدمت کنیم؟ با گروهی که نزدیک به دو منطقه است، چه کار کنیم؟ از کجا بدانیم به چه کسانی خدمت کنیم؟ خیلی ساده است: به گروه‌هایی خدمت می‌کنیم که از ما خدمت می‌خواهند!

سالها، بسیاری از اعضای خدماتی به طور ناموفقی سعی کرده‌اند که در حد امکان گروه‌های زیادی را در منطقه خود گردهم آورند. اگر منطقه ما در محدوده جغرافیایی خود ۵۰ گروه دارد ولی فقط ۲۰ گروه در مجمع شرکت می‌کنند، پس ما فقط به ۲۰ گروه خدمت می‌کنیم. آیا ما به ارتباط خود با سایر گروه‌ها ادامه می‌دهیم؟ البته، ما باید سعی خود را بکنیم. آیا ما وقت خدماتی و انرژی زیادی را صرف نگه‌داشتن این گروه‌ها می‌کنیم؟ این سئوالی است که ما باید از ساختار خدماتی خود بپرسیم. نمایندگان، علی‌البدل‌ها و سایر اعضای کمیته منطقه ممکن است برای رسیدن به این جلسات ساعت‌ها رانندگی کنند یا با ایمیل و تلفن سعی کنند با این گروه‌ها تماس شخصی بگیرند و آنها را در باره‌ی منطقه‌ی خود آگاه نمایند ولی ممکن است این تلاش‌ها مورد کم‌توجهی یا بی‌توجهی قرار گیرد.

سرانجام باید از خودمان بپرسیم که در واقع کجا باید تمرکز کنیم. این شبیه همان کاری است که ما سعی می‌کردیم اعتیاد را مدیریت کنیم. ما برای درمان و بهبودی معتادان زندگی‌مان، سعی می‌کردیم و شکست می‌خوردیم. ما اغلب هزاران دلار پول و ساعت‌ها وقت را صرف کارهایی برای معتادان کردیم که در واقع باید خودشان انجام می‌دادند. آمادگی معتاد برای پاک شدن، ربطی به تلاش ما نداشت.

بعضی از مناطق از گروه‌ها می‌پرسند که آیا آنها مایل هستند در ساختار خدماتی آن منطقه قرار بگیرند. جواب ندادن بعضی از گروه‌ها ممکن است حامل پیامی باشد. گاهی ممکن است که یک گروه فقط خواهان مهم‌ترین خدمت نارانان باشد که همان جلسه هفتگی است. ما باید بپذیریم که بعضی از گروه‌ها چیز بیشتری نمی‌خواهند.

همچنین ممکن است که منطقه در حال حاضر با هر گروه تماس نداشته باشد. آیا گروه شما با دفتر خدمات جهانی ارتباط دارد که اطلاعات خود را به‌روز کند؟ استان‌تان چطور؟ منطقه‌تان چطور؟ (برای به‌روزرسانی تماس اطلاعاتی گروه خود به آدرس: http://www.nar-anon.org/edit-group مراجعه نمایید و یا با دفتر خدمات جهانی تماس بگیرید.)

اگر گروه شما در جایی است که منطقه‌ای در آن شکل نگرفته، چه باید کرد؟ شما هنوز می‌توانید نقش بزرگ‌تری در انجمن نارانان داشته باشید. با دفتر خدمات جهانی یا هر کمیته خدمات جهانی برای اطلاع از جلسات دوازده قدم، تماس بگیرید.

در مورد گروهی که در مرز بین دو منطقه قرار دارد یا گروهی که می‌خواهد از یک منطقه جدا شود، چه باید کرد؟ مفهوم دو می‌گوید: مسئولیت و اختیار نهایی در نارانان به عهده‌ی گروه‌های خانواده نارانان است. در نهایت، این مفهوم به ما می‌گوید که اختیار نهایی با گروه‌هاست. این جمله به چه معناست؟ یعنی اینکه گروه‌ها تصمیم می‌گیرند که به کدام منطقه وصل باشند. اگر در مرز هستند، تصمیم می‌گیرند که به کدام منطقه یا استان وصل شوند. همچنین ممکن است که تصمیم بگیرند از یک منطقه جدا شده و به دیگری ملحق شوند.

پس از چندین مرتبه تلاش برای جذب گروه‌ها به یک ساختار خدماتی بالاتر در نارانان، شاید لازم باشد ارزش پیگیری این گروه‌ها را ارزیابی نماییم و برای گروه‌هایی که خواهان شرکت در ساختار هستند، تلاش نماییم. درست مانند والدینی که تشخیص می‌دهند که بخاطر تمرکز همیشگی روی معتادشان، سایر فرزندان‌شان را نادیده گرفته‌اند، ما می‌بایست بیشتر روی گروه‌هایی که خواهان خدمات ما هستند تمرکز کنیم.

تلاش برای پیشرفت، نه کمال

فقط برای امروز

فقط برای امروز، من اختیاراتی دارم.

فقط برای امروز، من امید و آزادی دارم.

فقط برای امروز، از خدا و نارانان برای تغییر زندگی‌ام متشکرم.

فقط برای امروز، مثبت خواهم بود. رنجش‌ها و ناامیدی‌های زندگی‌ام را رها می‌کنم.

فقط برای امروز، بهبودی دارم. سر درگم نمی‌شوم و در دریای شک، ترس و مصیبت غرق نمی‌شوم.

بخش کمیته‌ها

کمیته همایش

کمیته همایش خدمات جهانی از انجمن می‌خواهد که برای موضوع همایش جهانی ۲۰۱۸ رای دهند. همایش **از۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر سال ۲۰۱۸** در شهر اورلاندو در امریکا برگزار خواهد شد.

۱- وحدت

۲- گذرنامه‌ی جهانی – بهبودی با یکدیگر

۳- گذرنامه‌ی جهانی به سوی بهبودی

ما رای انجمن را تا تاریخ ۱۵ آوریل ۲۰۱۷می‌پذیریم. لطفا موضوعی را که برای ارائه در همایش جهانی به نظرتان مناسب است، در نظر بگیرید. برای دادن رای، روی این لینک، کلیک نمایید: http://goo.gl/forms/Y79wHIQ7G2vMkkOd2 یا این لینک را در جستجوگر خود تایپ نماید. شما می‌توانید به جای این کار، رای خود را از طریق ایمیل به wccommittee@nar-anon.org بفرستید.

این کمیته همچنین به دنبال اعضایی است که به کمیته همایش خدمات جهانی بپیوندند. ما برای ثبت نام، برنامه-ریزی و موارد دیگر نیاز به کمک خواهیم داشت. علاقمندی خود را برای ما به این آدرس بفرستید: wccommittee@nar-anon.org

کمیته نشریات

کمیته نشریات خدمات جهانی طبق لیست اولویت‌بندی نشریات بهبودی ۲۰۱۶ ، کار خود را روی دوازده سنت شروع کرده است. به منظور ارائه‌ی بخش‌هایی از سنت‌ها در کنفرانس بعدی، ما نیاز به حمایت انجمن داریم. به خصوص ما به مطالبی به صورت متن و داستان‌های شخصی در مورد سنت‌های دو و سه، نیاز داریم. پیشنهادات زیر می‌تواند نقطه شروع شما باشد:

سنت دو: *در رابطه با هدف نهایی گروه ما،تنها یک مرجع وجود دارد ؛ خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتمادند و بر ما حکومت نمی‌کنند.*

- "وجدان گروه" برای من به چه معناست؟
- چرا مهم است که رهبران ما با فروتنی خدمت نمایند؟
- وقتی که اعضا هنگام گرفتن وجدان گروه، از نیروی برترشان هدایت بخواهند، چه نفعی برای گروه دارد؟

سنت سه: *وقتی بستگان معتادان جهت کمک به یکدیگر گرد هم می‌آیند می‌توانند خود را گروه خانواده ناراناِن بنامند مشروط بر این که به عنوان گروه، وابستگی خارجی نداشته باشند. تنها لازمه‌ی عضویت، داشتن مشکل اعتیاد در میان یکی از دوستان یا بستگان است.*

- توضیح دهید که منظور از "وابستگی خارجی" چیست؟
- چطور ممکن است که وابستگی به یک ارگان بیرونی، بر منافع مشترک گروه‌های خانواده نارانان تاثیر بگذارد؟
- چرا شرط عضویت وجود دارد؟

برای آشنایی بیشتر، در وبسایت خدمات جهانی به رهنمودهایی برای نوشتن نشریات مراجعه نمایید.

ما برای رسیدن به هدفمان به تجربه، نیرو و امید شما نیازمندیم. لطفا این درخواست را با سایرین در میان بگذارید. شما می‌توانید نوشته‌های خود را به LitCom@nar-anon.org بفرستید. لطفا هنگام ارائه‌ی مطالب خود، یک فرم واگذاری حق چاپ امضا شده را نیز به آن پیوست نمایید. امیدواریم به زودی مطالب شما را دریافت نماییم.

ما با هم می‌توانیم.

کمیته اطلاع‌رسانی

وارد عمل شوید!

بهار فصل پاکیزگی و تازگی خانه و زندگی و شاید جلسات‌مان هم باشد. آیا وقت تراز گرفتن است؟ بپرسید که چه کاری موثر است و چه کاری را می‌توان بهتر انجام داد؟ آیا برای افزایش تعداد شرکت کنندگان در جلسه، حرکتی لازم است؟ اگر به دنبال یک تاثیر مثبت هستید، **اطلاع‌رسانی** را امتحان کنید.

در قسمت اطلاع‌رسانیِ وبسایت نارانان و فروشگاه اینترنتی، نشریات و ایده‌ها را بررسی نمایید. برای توزیع پوسترهای جدید اطلاع‌رسانی در محله‌ی خود از اعضای گروه که کمک می‌کنند، استفاده نمایید. روزنامه‌ی محله خود را بررسی نمایید که آیا جایی برای اطلاعیه-های خدمات عمومی رایگان دارد که لیست جلسات شما را در آنجا درج نماید. رویدادهای بهبودی را شناسایی کنید تا ببینید که نارانان کجا می‌تواند حضور یابد وپیام بهبودی را منتشر کند.

گاهی اطلاع‌رسانی، فقط به یک نفر نیاز دارد که برای گروه‌تان وارد عمل شود. در جلسه اداری خود این موضوع را مطرح نمایید- ممکن است یک عضوی به اطلاع‌رسانی علاقمند شود.

سئوال دارید؟ نیاز به کمک دارید؟ به ما ایمیل نمایید: outreach@nar-anon.org

شماره ۳۳ – قسمت ۱- مارس ۲۰۱۷

باز پس دادن

درخواست مالی

آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید که پول‌های واریز شده به سبد هفتم کجا صرف می‌شود؟ ناراناِن یک موسسه خودیاری است که هیچ پولی از بیرون انجمن دریافت نمی‌کند. تمام کمک‌های مالی که صرف حمایت از کارهای ناراناِن در سراسر جهان می‌شود، از افرادی مثل من و شما که از فواید برنامه بهره‌مند شده‌ایم، جمع می‌شود. پولی که هر هفته اهدا می‌شود باید مسئولانه استفاده شود. اینجا چند مثال از چگونگی استفاده از کمک‌های مالی آمده است:

گروه‌ها: اجاره، خرید نشریه، هزینه اطلاع‌رسانی، واریز به ناحیه، استان، منطقه و خدمات جهانی، هزینه ارسال نماینده خدماتی گروه به جلسات ناحیه، استان و منطقه.

استان‌ها: هزینه‌های برپایی جلسه استان، واریز به منطقه و خدمات جهانی، پرداخت هزینه ارسال نماینده به جلسات منطقه.

مناطق: هزینه‌های برپایی جلسه منطقه مثل تلفن و هزینه وبسایت، پرداخت هزینه ارسال نماینده به کنفرانس خدمات جهانی و واریز به خدمات جهانی.

خدمات جهانی: اجاره دفتر و هزینه شارژ، بیمه، حقوق کارکنان، هزینه‌های وبسایت، ملزومات دفتر، هزینه‌های تولید نشریات، خرید و اجاره ابزار، هزینه‌های بانکی، هزینه‌های قانونی و حسابداری و غیره.

اعضای خدماتی ما و کارکنان ناراناِن کارهای زیادی را با حداقل پول انجام می‌دهند. بیایید اطمینان دهیم که ناراناِن منبع ارزشمندی برای افرادی است که زندگی‌شان تحت تاثیر بیماری اعتیاد قرار گرفته است.

آیا پول‌های سنت هفت شما برای پیشبرد هدف اصلی ناراناِن استفاده می‌شود؟

فقط برای امروز

فقط برای امروز، سعی می‌کنم یکباره، کارهای زیادی را با هم به عهده نگیرم. استراحت کرده و از روزم لذت خواهم برد.

فقط برای امروز، برای در "لحظه" بودن، تفکر و تمرکز خواهم کرد. خود را بخاطر تصمیماتی که خیلی وقت قبل گرفته بودم، تنبیه نخواهم کرد و برای "اگرهای" آینده عذاب نخواهم داد.

فقط برای امروز، با زمان حال و تمام تجربیاتی که برایم به همراه دارد، مشغول خواهم شد.

فقط برای امروز، برای نعمت زمان، ارزش لحظه‌ها و تجربیات مسیر زندگی‌ام، سپاسگزار خواهم بود.

فقط برای امروز، با ارزش‌ها و اولویت‌های خودم به درستی زندگی خواهم کرد.

فقط برای امروز،از وسایل تکنولوژی فاصله گرفته و به جای آن پیاده‌روی خواهم کرد.

فقط برای امروز، نقطه‌ای از طبیعت را پیدا کرده، ساکت به آن نگاه می‌کنم، تماشایش می‌کنم و محو جهان پیرامونم می‌شوم.

فقط برای امروز، کاری را انجام می‌دهم که مدت‌ها آرزویش را داشتم. فرمان‌ها و کارهای روزمره را کنار گذاشته و فقط همان کار را انجام خواهم داد.

فقط برای امروز، طلوع یا غروب خورشید را به رایگان تماشا خواهم کرد و محو معجزه و زیبایی سادگی‌اش خواهم شد.

نشریات موجود الکترونیکی

- مشارکت تجربه، نیرو و امید
- کتابچه آبی ناراناِن(ویرایش ۲۰۱۴)
- ۳۱ روز در ناراناِن
- سئوالاتی در باره‌ی راهنما و رهجو
- مجموعه‌ی تجربیات مجله ارتباط آرامش‌بخش

رفتار سپاسگزارانه

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

برای اشتراک الکترونیکی **رایگان**

خبرنامه‌ی ارتباط آرامش بخش

اینجا کلیک نمایید

تعداد اشتراک تا امروز:۴۶۵۵

صفحه آخر

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید در وبسایت نارانان صفحه‌ای هست که می‌توانید اطلاعاتی را در باره‌ی رویدادهای پیش‌رو بدهید؟ برای دیدن لیست رویدادهای پیش‌رو به آدرس: http://www.nar-anon.org/events بروید و یا اگر کارت همایشی دارید که مایل به مشارکت آن هستید، فرمت PDF آن را به event@nar-anon.org بفرستید.

یادبود

به یاد اعضای عزیز نارانان که مهربانی، فداکاری و روح خدمت آنها بسیار موثر بوده و به رشد انجمن کمک کرده است.

Carol B. ازمنطقه Pacific Northwest

Zoe از منطقه Eastern Pennsylvania

لطفا نام اعضای نارانان را که احساس می-کنید باعث تغییرات بزرگی شده‌اند، قبل از این که ما را ترک کنند، به این آدرس برای ما بفرستید: newsletters@nar-anon.org

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان
رویدادهای آینده
برای اطلاع از جزئیات روی عنوان‌ها کلیک نمایید و یا در وبسایت خدمات جهانی به صفحه رویدادها بروید.

همایش ۲۰۱۷ منطقه نیواینگلند نارانان
مشارکت – آرامش، فروتنی، پذیرش، بهبودی، تجربه
۲۸-۳۰ آوریل ۲۰۱۷
Radisson Hotel
100 Berlin Road Cromwell, CT 06416
Anne K. (860)6352968
orrayman324@sbcglobal.net
orEileenR. (860) 919-3150 or
exbrooklyn@comcast.net

ششمین همایش ساحل غربی
۶-۸ اکتبر ۲۰۱۷
Dedham, MA
Hosted by members of the New York and New England Regions
این تاریخ یادتون نره!

همایش جهانی نارانان
۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر ۲۰۱۸
Orlando, FL
این تاریخ یادتون نره!

ارسال مقاله به خبرنامه

مقالات همه اعضای نارانان مورد استقبال قرار میگیرد.لطفا در مقاله خود روی برنامه نارانان تمرکز نمایید و تجربه، نیرو وامید خود را از دیدگاه یک عضو نارانان مشارکت کنید. مقاله خود را به همراه فرم واگذاری حق چاپِ امضا شده به این آدرس ایمیل نمایید:newsletter@nar-anon.org

«آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در مجله بعدی ۲۰ آوریل ۲۰۱۷ میباشد.»

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

شماره ۳۳ – قسمت ۱- مارس ۲۰۱۷

اخبار خدمات جهانی نارانان

نارانان یک انجمن جهانی برای افرادی است که تحت تاثیر اعتیاد فرد دیگری قرار گرفته‌اند

هیئت امنای خدمات جهانی از طرف گروه‌ها، بر انجام کارهای خواسته شده و تامین خدمات کمیته‌های خدمات جهانی نظارت می‌کند. گزارشی از آخرین کارها و اولویت‌های این کمیته‌ها در زیر آمده است. برای اطلاع از وظایف کمیته‌ی خاص، به صفحه‌های ۳۴-۳۷ در کتاب *راهنمای خدمات جهانی* مراجعه نمایید. تمام کمیته‌ها برای انجام خدمات مناسب و با کیفیت برای گروه‌ها و اعضا، شدیدا نیازمند اعضای خدمتگزار هستند. آیا شما مهارت خاص یا تمایل به خدمت دارید؟ مهارت‌هایی در زمینه‌ی تکنولوژی، ویرایش، زبان، برنامه‌ریزی، ارتباطات، گرافیک، قالب‌بندی و درک عمیقی از سنت‌ها و مفاهیم خدماتی. برای اطلاعات تماس با هر یک از کمیته‌ها، به صفحه ۴۲ در کتاب *راهنمای خدمات جهانی* مراجعه نمایید و یا از وبسایت کمیته : http://www.nar-anon.org/world-service-committees بازدید نمایید.

کمیته منابع جهانی برای جایگاه‌های خدماتی خالی، داوطلبان را غربال کرده و درخواست‌های داوطلبان را با جدیت بررسی می‌کند. جایگاه-های خدماتی خالی عبارتند از: هیئت امنای نارانان، گرداننده‌ی کنفرانس خدمات جهانی و منشی کنفرانس خدمات جهانی. برای اطلاع از معیارهای شرایط خدمت در این جایگاه‌های خدماتی، به وبسایت یا کتاب *راهنمای خدمات جهانی* مراجعه نمایید. در حال حاضر ما در کلیه جایگاه‌های خدماتی در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ به خدمتگزار نیازمندیم. برای اطلاع بیشتر در وبسایت نارانان از قسمت world pool committee بازدید نمایید.

بعد از کنفرانس خدمات جهانی۲۰۱۶، **کمیته کنفرانس**، مسئول تهیه‌ی گزارش در مورد تصمیمات کنفرانس شد و قرار شد که برنامه‌ی زمان-بندی مهلت‌های پیشنهادی را تهیه و برای کنفرانس ۲۰۱۸ آماده نماید. این کمیته در حال حاضر مشغول به‌روزرسانی "فرم پیشنهاد" برای سال ۲۰۱۸ می‌باشد.

طرح‌های تکمیل شده‌ی **کمیته اطلاع‌رسانی** در سال ۲۰۱۶ و طرح‌های در حال اجرای این کمیته:

- تهیه‌ی ۱۳ پوستر متنوع جهت کمک به اطلاع‌رسانی
- انجام مسئولیت واگذار شده در کنفرانس ۲۰۱۶، جهت تهیه‌ی پمفلت‌های رسانه‌ی اجتماعی و ارائه‌ی آن به بخش‌های خدماتی و اطلاع‌رسانی.
- دادن فراخوان به اعضا، برای همکاری با کمیته‌ی ویژه، جهت تحقیق در باره‌ی استفاده از رسانه‌ی اجتماعی در چارچوب سنت‌های نارانان به عنوان ابزاری برای اطلاع‌رسانی.
- اصلاح پوشه اطلاع‌رسانی و رهنمودها
- تهیه کتاب راهنمای اطلاع‌رسانی
- تهیه‌ی برنامه پاورپوینت اطلاع‌رسانی با عنوان "چگونه" طبق درخواستی که در کنفرانس ۲۰۱۲ پیشنهاد گردیده بود.

اولویت‌های کنونی **کمیته ناراتین**:

- یک بخش جدید در مورد ناراتین در کتاب راهنمای خدمات محلی
- اصلاح *رهنمودهای امنیت ناراتین*
- تهیه کتاب راهنمای حامی ناراتین

علاوه بر موارد فوق، طرحهای زیر در دست اقدام است:

- اطلاع‌رسانی و کمک به حامیان و مناطق
- به روزرسانی لیست کلیه جلسات ناراتین در وبسایت
- بازبینی رهنمودهای منطقه‌ای ارائه شده و در نظر گرفتن آنها
- کتاب خواندنی‌های روزانه‌ی ناراتین که البته نیازمند مطالب و نوشته‌های اعضاست

طرح‌های آینده:

- تهیه یک لیست تماس از حامیان ناراتین که بتوانند توسط آن به هم کمک نمایند

از مناطق و استان‌هایی که جلسه ناراتین دارند خواهش می‌کنیم که شماره یا ایمیل خود را به narateen@nar-anon.org بفرستند.

اخبار خدمات جهانی نارانان

کمیته خبرنامه گزارش می‌دهد که خبرنامه ارتباط آرامش‌بخش اکنون ۱۵۰ آبونمان پستی و ۴۶۵۵ آبونمان ایمیلی دارد. کتاب *مشارکت بهبودی* که مجموعه‌ای از مقالات خبرنامه است، برای فروش در فروشگاه اینترنتی موجود است. امیدواریم که دومین قسمت این کتاب را نیز در آینده چاپ نماییم.

کمیته وبسایت گزارش می‌دهد که سایت نارانان در سال ۲۰۱۶، تعداد ۴۲۵۶۷۰ بازدید کننده داشته است (روزانه ۱۱۶۶ نفر). بازدید از وبسایت نسبت به سال قبل ۱۶/۴۱٪ افزایش داشته است. (۳۶۵۶۷۰ بازدید در سال ۲۰۱۵)

کمیته خط‌مشی و رهنموها:

- به روزرسانی خط‌مشی و رهنموهای موجود طبق درخواست کنفرانس ۲۰۱۶
- بازبینی سایر مطالب مصوب کنفرانس
- پاسخ به سئوال‌ها
- بازبینی نشریات خدماتی جدید طبق خط مشی نشریات خدماتی و اطلاع‌رسانی

اولویت‌های فعلی شامل:

- تهیه خط‌مشی ارتباطات عمومی برای موسسات بیرونی که درخواست نشریه دارند
- آمادگی برای کنفرانس خدمات جهانی۲۰۱۸

کمیته خزانه و امور مالی اطلاعات زیر را برای هیئت امنا و کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۶بررسی و تهیه نمود:

- هزینه عملیات همه‌پرسی
- بودجه سال ۲۰۱۷
- نحوه‌ی جانشینی خزانه‌دار هیئت امنا در سال ۲۰۱۸
- پیشنهادهای مالی درخواستی هیئت امنا

نشریات خدماتی جدید در دست تهیه

هیئت امنا تعداد زیادی نشریه خدماتی دریافت نموده و کار خود را روی آنها شروع کرده است:

- پوستر اطلاع‌رسانی ناراتین
- از شما برای سخنرانی دعوت شده است
- راه‌اندازی یک جلسه و نداشتن تجربه‌ی حضور در یک جلسه دوازده قدمی
- رفتار مخرب و نامناسب
- پیشنهادهایی برای جلسات
- در جلسات چه می‌گذرد؟
- خدمت راهنما شدن و خدمتگزاران مورد اعتماد

کمیته نشریات با خشنودی اعلام می‌دارد که نشریات زیر در حال حاضر موجود است:

نشریات به روز شده:

- راهنمای خدمات محلی
- راهنمای خدمات جهانی
- کتابچه راهنمای وبسایت

نشریات خدماتی جدید:

- کتابچه راهنمای برنامه‌ریزی رویداد

نشریات خدماتی برای فروش از طریق فروشگاه اینترنتی موجود است و در صفحه Service Literature در وبسایت نیز به طور رایگان قابل دانلود می‌باشد.

نشریات بهبودی جدید:

- حد و مرزها و نتایج آنها
- ۳۶ نارانان (قدم‌های ۱-۱۲)
- ادامه‌ی سفر پس از فقدان (ما هنوز به نارانان تعلق داریم)

۳ اولویت اول نشریات بهبودی در سال ۲۰۱۶:

- دوازده سنت برای کتاب ۳۶ نارانان
- دوازده مفهوم خدماتی
- کتاب کار قدم ۴

کار روی سنت یک شروع شده است. ما برای ادامه‌ی کار و ارائه‌ی نشریات برای تصویب در کنفرانس ۲۰۱۸، به نوشته‌های اعضای انجمن نیازمندیم.

اگر گروه، استان و منطقه‌ی شما یا خود شما، پیشنهاد یا مطلبی برای نشریات بهبودی دارید، لطفا آنها را از طریق: LitCom@nar-anon.org به کمیته نشریات ارائه دهید. این کار باعث می‌شود که آنها به لیست اولویت نشریات بهبودی ۲۰۱۸ اضافه گردند.

آیا می‌دانستید ...

- ۱۱ کمیته خدمات جهانی وجود دارد
- ۶۶ خدمتگزار مورد اعتماد در این کمیته‌ها خدمت می‌کنند
- ۱۹ خدمتگزار مورد اعتماد در یک کمیته خدمت می‌کنند
- ۴۷ خدمتگزار مورد اعتماد در چند کمیته خدمت می‌کنند

دفتر مرکزی خدمات جهانی نارانان
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance CA 90505
USA

Website: www.nar-anon.org
Email: wso@nar-anon.org
Phone: (310) 534-8188 or (800) 477-6291