

# خبرنامه گروه خانواده نارانان



## تصاویر بهبودی در نارانان

عجز: اعتیاد مثل یک گردداد است. من میدانم که در مقابل متوقف کردن این گردداد عاجزم. وقتی وزش اعتیاد را حس میکنم، میدانم که لازم است قدمی به عقب بردارم و گرنه به درون طوفان کشیده خواهم شد.



باعشق رها کردن: اگر بخواهم از ابزار بهبودی استفاده کنم، آنها در دسترسم قرار دارند. من به دنبال معتمد وارد طوفان خواهم شد که زندگی ام به خطر بیفتند. منتظر خواهم ماند.

سپردن: وقتی که سگم را با قلاده بیرون میبرم و او می خواهد که قلاده را جدا کرده و به دنبال سنجایی بدد، بهتر است اجازه دهم برود. در غیر این صورت، من تنها کسی هستم که به خاطر کشیده شدن روی زمین آسیب خواهم دید.

قطع وابستگی: قبل از آمدن به نارانان احساس می کردم با رشته ای به تمام افراد زندگی ام وصل هستم. حالات و کارهای آنها روی من اثر میگذاشت و در واقع آنها حالات و کارهای مرا تعیین میکردند. نارانان به من یاد داد که چگونه این رشته ها را پاره کنم. اکنون من قادرم با مردم باشم و در عین حال استقلال خود را حفظ کنم.



## گزارشات مالی

طبق آیین نامه انجمن گروه خانواده نارانان (NFGH, Inc) گزارش مالی سالانه باید به هیئت امنا تقدیم شود و در وبسایت و خبرنامه نارانان منتشر گردد. گزارش مالی منتهی به پایان سال ۲۰۱۶، ۳۱ دسامبر در صفحات ۴ و ۵ می باشد.

**نگرش:** بیماری اعتیاد می تواند روی نگرش من تاثیر بگذارد. گاهی مرا نزدیک بین می کند به طوری که فقط قادرم احتیاجات معتاد و بحران اعتیاد را ببینم. گاهی نیز مرا چنان دوربین می کند که فقط نگران آینده و چیزهایی که ممکن است پیش بیاید، می شوم و یا اینکه روی گذشته و اتفاقات آن تمرکز میکنم. به عنوان عضوی از خانواده، فراموش می کردم که چه کارهایی لازم است انجام دهم تا حالم خوب باشد. برنامه‌ی بهبودی به ما عینکی را که نیاز داریم، می دهد تا تمرکز خود را تقویت نماییم.

**سپردن اراده خود به نیروی برترم:** این کار مثل شادی نشستن بر روی صندلی مسافر و لذت بردن از سواری و تماشای مناظر است در حالی که فرد دیگری رانندگی میکند.

**دیگران:** دست اندازهای جاده قابل کنترل ترند اگر من پای خود را از روی پدال گاز و ترمز بردارم و به سفر متعادل خود ادامه دهم.

نارانان به من یاد می دهد که چگونه موج سواری کنم تا در تلاش برای مبارزه با موج ها غرق نشوم.

## مطلوب این شماره:

۲	هدف اصلی ما
۳	همکاری با معتادان گمنام
۴ و ۵	گزارشات مالی
۶	بخش کمیته ها
۷	سنت پنج
۸	رویدادها
۸	درخواست مالی



## مشارکت اعضا

### فقط برای امروز

فقط برای امروز، ترس به خود راه نخواهم داد. نشریات نارانان را خوانده و با راهنمای تماس خواهم گرفت.

فقط برای امروز، میتوانم به خاطر معتادم سپاسگزار باشم چون با حضور در جلسات نارانان فرد بهتری شده ام.

فقط برای امروز، به یک نیازمند کمک خواهم کرد.

فقط برای امروز، به حال خود تاسف نخواهم خورد.

فقط برای امروز، در رفتن به جلسه نارانان کوتاهی نخواهم گرفت.

فقط برای امروز، انتخاب میکنم که به جای نفرت، عشق به جای غم، شادی و به جای بی مهری، مهربانی در پیش بگیرم

فقط برای امروز، تمام تلاشم را میکنم تا همان کسی باشم که نیروی برترم میخواهد.

فقط برای امروز، اجازه خواهم داد که معتاد همان طور که میخواهد باشد. دوستش داشته و قضاوتش نخواهم کرد.

فقط برای امروز، در جلسه‌ی نارانان خدمت خواهم کرد.

فقط برای امروز، از خود مراقبت خواهم کرد. استراحت خواهم کرد. هیچ وعده‌ی غذایی را حذف نکرده و از دست کسی عصبانی نخواهم شد. سرزنش نخواهم کرد.

فقط برای امروز، میتوانم خوشحال باشم. روزم را با عشق و بخشش خود و دیگران آغاز خواهم کرد.

فقط برای امروز، سخت کوش بوده، دیگران را سرزنش نکرده و مسئولیت کارهایم را به عهده خواهم گرفت.

فقط برای امروز، از نیروی برترم برای داشتن جلسات نارانان سپاسگزارم.

وقتی از نیروی برترم درخواست کمک میکنم، وسپس برای آن کمک از منبع، قدردانی میکنم، مزایای کاشتن بذر ایمانم را میبینم. من این بذر ایمان را با نور دعاها را روزانه ام پرورش میدهم و ایمانم رشد می کند. این پاداشی برای گذراندن زندگی در شرایط گوناگون است. روزی پی بردم که ایمانم همانند یک درخت تنومند رشد کرده و بزرگ شده است. طوفان های زندگی تمام نمی شوند اما این را میدانم که در پناه آن ایمن هستم

روز ۲۰ اسفند در کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید

### هدف اصلی ما و دارو درمانی اعتیاد

اخیرا دارو درمانی اعتیاد یک موضوع متداول در جامعه ما شده است. در حالی که برای بسیاری از اعضا این موضوع مهم است ولی با شروع جلسه، یک موضوع بیرونی محسوب میشود. ممکن است برخی احساس کنند که این کار بی تفاوتی و بی توجهی است اما صحبت و اعلام این موضوع در طول جلساتمان خلاف اصول میباشد. سنت پنج می گوید: "هر گروه خانواده نارانان فقط یک هدف دارد و آن کمک به خانواده معتادان میباشد...."

صحبت و اعلام این موضوع شاید کمک به نظر بباید ولی سنت پنج به ما میگوید که دقیقا چگونه باید کمک کنیم این سنت از ما میخواهد که قدم ها را کار کنیم

و سعی کنیم بستگان معتادان را درک  
 کرده و آنها را آرام کنیم

ممکن است است فردی بگوید که  
 دادن اطلاعات، خانواده هارا آرام میکند، آیا  
 همینطور است؟



آیا ممکن نیست آنها را به تلاش نالمیدکننده‌ی دیگر و کنترل معتاد سوق دهد؟

چقدر احتمال دارد که معتاد جلوی ما یا در خانه ما «اوردوز» کند؟ اگر دارودرمانی را اشتباه انجام دهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا ترویج این محصولات به نوعی تایید آنها نیست؟ این مغایر سنت شش ما می‌باشد.

نارانان در مورد موضوعات بیرونی هیچ عقیده‌ای ندارد و ما در جلسه هیچ نوع دارودرمانی را تشویق یا ترویج نمیکنیم. به عنوان عضو ما میتوانیم در باره‌ی هر موضوعی، قبل و بعد از جلسه صحبت کنیم. با احترام به اصول نارانان یاد گرفتیم که نارانان همچنان محیط امنی برای دریافت تجربه، نیرو و امید برای بهبودی فردیمان از تاثیرات اعتیاد فرد دیگری در زندگیمان میباشد.



#### اشتراك الكترونيكي خبرنامه

برای اشتراك الكترونيكي رايگان خبرنامه ی

ارتباط آرامش بخش اينجا کليک نمایيد

تعداد اشتراك تا امروز: ۴۷۲۶

## همکاری با NA

هنگام همکاری در رویدادها، ما در زیر یک سقف جلسات جداگانه‌ای برگزار می‌کنیم. هر انجمن سخنرانان خود را دارد و با کمیته‌ی خود میزبانی مینماید. ما می‌توانیم با NA برای طراحی مراحل کار ملاقاتی داشته باشیم تا از حدود همکاری‌مان و جزئیات کار مطمئن شویم. از طریق این "همکاری" ماید میگیریم که هر پیامی را بدون تداخل در مسیر خودش حفظ کنیم. همچنین می‌پذیریم که ممکن است که ساختار خدماتی NA نخواهد به دلیل تفسیر خاصی از سنت هایش با نارانان همکاری نماید. در سنت های NA نامی از نارانان ذکر نشده است پس در همان حالی که ممکن است با آنها در زیر یک سقف حضور داشته باشیم و در آنجا نیز بستگانی داشته باشیم، میدانیم که نارانان ربطی به NA ندارد.

پس ما چطور می‌توانیم با NA یا با جامعه همکاری کنیم؟ ساده است با "نچسبیدن به دیگران". "همکاری" نبایست با "وابستگی" اشتباہ گرفته شود. وابستگی شاید به صورت تایید یا اتصال بنظر بیاید. همکاری با NA مثل دو ترن جدا با دو مسیر جدا است که در یک مسیر هستند ولی به هم متصل نیستند.

سنت شش "با اینکه انجمن‌های جداگانه‌ای هستیم بایستی همیشه با معتادان گمنام همکاری کنیم." همکاری با معتادان گمنام (NA) : همکاری چیست و چطور آن را انجام دهیم؟ وقتی اعضا اصول ما را می‌خوانند و می‌بینند که چند بار نام NA ذکر شده است ممکن است فکر کنند انجمن‌های ما به هم وابسته است ممکن است شنیده باشند که ما برای NA و یا سایر انجمن‌ها "anjmen خواهر هستیم."



naranan به هیچ انجمن دیگری وابسته نیست بیشتر انجمن‌های دوازده قدمی یک ریشه دارند. آیا به این معنی است که ما به هم وابسته ایم؟ در معنا: ما به یک زبان صحبت می‌کنیم و قدم‌ها و سنت‌های مشابهی را کار می‌کنیم. مشابه ولی نه دقیقاً همان NA در سنت هایش از نارانان اسمی نمی‌برد. برای آنها ما کاملاً یک نهاد جداگانه هستیم.

- آیا میدانستید ...** که نشريات خدماتی زیر برای خرید و همچنین دانلود رایگان موجود است. برای دانلود روی PDF کلیک نمایید و یا برای خرید اینترنتی اقدام نمایید .
- [\(S-333\) Purchase /PDF](#) - فرم ثبت نام حامی ناراتین
  - [\(S-317\) Purchase / PDF](#) - کتابچه راهنمای خبرنامه
  - [\(S-309\) Purchase /PDF](#) - آیا در ناحیه خود گروه نارانان ندارید؟
  - [\(S-319\) Purchase / PDF](#) - فرمت نمونه جلسات تازه واردین
  - [\(S-314\) Purchase /PDF](#) - فرمت نمونه جلسات ناراتین
  - [\(S-331\) Purchase /PDF](#) - فرمت نمونه جلسات ناراتین
  - [\(S-316\) Purchase / PDF](#) - تراز گروهی نارانان
  - [\(S-318\) Purchase / PDF](#) - کتابچه راهنمای وبسایت
  - [\(S-308\) Purchase /PDF](#) - مشارکت مناسب و گفتگوی تداخلی
  - [\(S-320\) Purchase / PDF](#) - کتابچه راهنمای طراحی رویداد
  - [\(S-330\) Purchase /PDF](#) - حامی شدن در ناراتین
  - [\(S-305\) Purchase /PDF](#) - وجود گروه و جلسه اداری
  - [\(S-308\) Purchase / PDF](#) - رهنمودهایی برای جلسات سالم
  - [\(S-307\) Purchase / PDF](#) - مطالبی در باره گمنامی
  - [\(S-332\) Purchase /PDF](#) - رهنمودهای امنیت ناراتین

### هنوز خبرنامه میخوانید؟

اگر شما از دریافت مجله ارتباط آرام بخش لذت می‌برید لطفاً روی لینک شماره مجله مورد نظر خود در ایمیلتان کلیک نمایید "Serenity Connection \_ volume..." و یکی از شماره‌های لیست شده در صفحه خبرنامه WSO را باز نمایید. اگر دیگر نمیخواهید که مشترک خبرنامه باشید لطفاً به ما اطلاع دهید که ما آدرس ایمیل شما را غیرفعال کنیم. زیرا نارانان بابت هر اشتراک برای ایمیل خبرنامه هزینه می‌پردازد.

# وضعیت مالی نارانان

# دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان

## تراز نامه

به تاریخ ۳۱ دسامبر ۱۶

دارایی می جاری

حسابهای جاری و پس انداز

۱۰۰۱. حساب جاری

۱۰۰۲. حساب مالی

کل حسابهای جاری و پس انداز

سایر دارایی های جاری

۱۰۰۴. پیش پرداخت هزینه ها

۱۰۰۶. موجودی نقی (تخواه)

۱۰۰۹. ودیعه اجاره

۱۰۱۰. موجودی انبار

۱۰۲۰. پیش پرداخت کنفرانس خدمات جهانی

کل سایر دارایی های جاری

کل دارایی های جاری

دارایی های ثابت

۱۰۱۴. مبلمان و لوازم دفتری

۱۰۱۶. مبلمان و لوازم

۱۰۱۸. منهای هزینه استهلاک

۱۰۱۴. کل مبلمان و لوازم دفتری

کل دارایی های ثابت

کل داراییها

بدھی ها و سرمایه

بدھی ها

بدھیهای جاری

کارت های اعتباری

۲۰۲۰. کارت اعتباری بانکی-۴

۲۰۳۰. کارت اعتباری تجاری-۸

کل کارت های اعتباری

سایر بدھیهای جاری

۲۴۰۰. مالیات فروش پرداختی

۲۵۱۰. ودیعه برای کنفرانس

کل سایر بدھیهای جاری

کل بدھیهای جاری

کل بدھی ها

سرمایه

۳۹۰۰. ذخیره مالی

درآمد خالص

سرمایه کل

کل بدھی ها و سرمایه

تغییرات به دلار

۲۰۱۵/۱۲/۳۱

۲۰۱۶/۱۲/۳۱

۳۵۰۰. کمکهای مالی گروههای امریکا

۱۲۵/۰۰	الاباما
۱۳۱/۶۵	اریزونا
۳۶۵/۴۲	ارکانزاس
۲۸۸۸/۵۵	کالیفرنیای مرکزی
۳۴۴۰/۹۸	کالیفرنیای شمالی
۷۸۹۴/۳۵	کالیفرنیای جنوبی
۵۵۹/۴۲	کلرادو
۱۶۷۱/۰۰	کانتکتیکات
۳۶۵/۰۰	دلاواره
۵۰/۰۰	کلمبیا
۹۵۴۰/۸۹	فلوریدا
۲۰۱۹/۸۳	جورجیا
۱۴۱۵/۰۰	ایلینوی
۲۹۰/۰۰	ایندیانا
۱۷۵/۰۰	لووا
۱۴۰/۰۰	کانزاس
۵۴/۵۵	کنتاکی
۱۵۰/۰۰	لویزیانا
۲۰۵/۰۰	مین
۱۵۲۱/۸۹	مریلند
۲۱۷۵/۰۰	ماساقوست
۱۱۳۱/۷۰	میشیگان
۴۶۵/۰۰	مینه سوتا
۱۵۰/۰۰	می سی سی پی
۳۶۹/۲۰	میسوری
۲۵۰/۰۰	نوادا
۸۵/۰۰	نیو همپشیر
۱۲۸۳/۱۶	نیوجرسی
۵۸۲۱/۵۸	نیویورک
۴۶۱/۶۵	کارولینای شمالی
۱۲۷۷/۳۴	اوہایو
۲۰/۰۰	اوکلاهما
۹۱۸/۰۵	اورگون
۷۷۲۲/۹۰	پنسیلوانیای شرقی
۷۳۴/۵۸	پنسیلوانیای غربی
۱۱۲/۲۵	رداياند
۳۱۳/۰۰	کارولینای جنوبی
۱۰۸/۰۰	تنسی
۵۴۰/۰۰	تگراس
۰/۰۰	ورمونت
۹۶۵/۳۸	ویرجینیا
۹۰۸/۰۰	واشنگتن
۲۳۵.۷۹	ویسکانسین
۶۶۰۰۹/۳۸	کل کمکهای مالی گروههای امریکا
۳۵۰۲	۳۵۰۲. کمک مالی سایر کشورها
۸۰۳/۴۵	شرق کانادا
۷۵۴/۵۵	غرب کانادا
۹۴۶/۰۰	کلمبیا
۱۳۰/۰۰	ایران
۱۳۵۰۰۴	ژاین
۳۵۰۰۰	روسیه
۵۰/۰۰	ترینیداد
۴۳۸۴۰۴	۴۳۸۴۰۴. کل کمک مالی سایر کشورها
۳۵۰۲	۳۵۰۲. کل بدھی ها و سرمایه

۸۰۳/۴۵	شرق کانادا
۷۵۴/۵۵	غرب کانادا
۹۴۶/۰۰	کلمبیا
۱۳۰/۰۰	ایران
۱۳۵۰۰۴	ژاین
۳۵۰۰۰	روسیه
۵۰/۰۰	ترینیداد
۴۳۸۴۰۴	۴۳۸۴۰۴. کل کمک مالی سایر کشورها

# انجمن گروه خانواده نارانان

صورت سود و زیان

از ژانویه تا دسامبر ۲۰۱۶

وضعیت مالی  
نارانان

درآمد

۳۷۰/۵۸	۴۲۶۲. تعمیر و نگهداری	۳۸۶۷۹/۷۴	۳۱۰۰. فروش نشریه
۱۳۷۳۱/۴۸	۴۲۶۶. هزینه فروش اینترنتی	<u>۳۲۹۵۳۷/۴۳</u>	۳۱۰۱. کالیفرنیا
۱۱۲۵/۱۱	۴۲۷۰. مالیاتها و مجوزها	۳۶۸۲۱۷/۱۷	۳۱۰۲. سایر ایالتها و کشورها
۵۸۱۶/۴۶	۴۲۷۶. تلفن	۶۸۴۰۵/۴۰	۳۱۰۰. فروش کل نشریه
۲۴۷۳/۳۱	۴۲۷۸. برق و آب و ...	۶۳۹۹/۲۹	۳۲۰۰. هزینه های حمل دریافتی
<u>۲۸۷۵/۰۹</u>	۴۲۸۰. هزینه وب	<u>۱۰۵۳/۰۰</u>	۳۲۲۰. کتابهای الکترونیکی
<u>۱۰۱۳۰۲/۸۶</u>	۴۲۸۰. کل هزینه های عملیاتی	۶۰۱۰۰/۳۲	۳۳۰۰. حق اشتراک مجله
<u>۴۰۱۷/۸۰</u>	۴۶۰۰. هزینه های سفر مدیر اجرایی	۵۰۴۱۷۵/۱۸	۳۵۰۰. کمک مالی گروههای امریکا
<u>۱۴۹/۰۰</u>	۴۶۱۰. هزینه کمیته های خدمات جهانی		درآمد کل
<u>۱۴۹/۰۰</u>	۴۶۲۴. کمیته اطلاع رسانی خدمات جهانی		
	۴۶۲۱. هزینه کل کمیته های خدمات جهانی		

۲۲۹۲۸۸/۶۸  
۵۳۷۰۱/۱۷

هزینه کل  
درآمد خالص عادی

هزینه های فروش کالا

۴۰۰۰. هزینه فروش - بخش تولید

۳۲۹۰۴/۴۴	۴۰۱۰. خرید کاغذ و ملزومات
۲۱۵۹۴/۰۳	۴۰۱۲. خریدهای عمده
۷۵۵۳۹/۱۱۶	۴۰۲۰. ابزار و وسایل/کپی
۲۴۹۹۵/۵۱	۴۰۳۰. دستمزدها
۲۸۹۸/۳۵	۴۰۳۲. مالیات بر حقوق
۶۶۲/۲۵	۴۰۳۴. بیمه
۵۵۷۸۳/۸۱	۴۰۳۸. پست و ارسال
۵۷۱۵/۰۰	۴۰۴۰. اجاره
۴۶۶/۳۴	۴۰۴۸. تعمیرات
۶۲۶/۴۹	۴۰۵۲. آب و برق و ...
<u>۲۲۱۱۸۵/۳۳</u>	۴۰۰۰. کل هزینه فروش - بخش تولید
<u>۲۲۱۱۸۵/۳۳</u>	هزینه های کل فروش کالا
۲۸۲۹۸۹/۸۵	سود ناخالص

سایر هزینه ها

سایر درآمدها و هزینه ها  
سایر درآمدها  
۳۴۶۰. درآمد حق التاليف

۳۴۶۲. بروزیل  
۳۴۶۳. ایران  
۳۴۷۲. مکزیک  
۳۴۸۰. روسیه  
۳۴۹۰. افریقای جنوبی

۳۴۶۰. درآمد کل حق التاليف  
۳۵۱۰. کمک مالی بین المللی  
۳۵۵۰. کمک های انفرادی  
۳۶۵۰. درآمد کنفرانس خدمات جهانی  
۴۵۱۰. سود یانکی

جمع سایر درآمدها

سایر هزینه ها

۴۵۰۰. هزینه همایش جهانی

۳۷۴/۵۸ ۴۵۰۵. هزینه سفر

۴۵۰۰. کل هزینه همایش جهانی

۴۵۲۰. هزینه های کنفرانس خدمات جهانی

۳۸۰۰۳/۹۰ ۴۵۲۶. غذا و هتل

۱۰۰۰/۰۰ ۴۵۲۷. حق تخصص

۹۹۶۶/۸۵ ۴۵۲۸. هزینه سفر

۵۵۰/۰۰ ۴۵۲۹. ملزومات کنفرانس

۷۷۰/۰۰ ۴۵۵۰. هزینه های کنفرانس

۵۰۲۹۰/۷۵ ۴۵۲۰. کل هزینه های کنفرانس خدمات جهانی

۵۰۶۶۵/۳۳ کل سایر هزینه ها

۲۲۱۶۲/۴۲ خالص سایر درآمدها

۷۵۸۶۳/۵۹ درآمد خالص

هزینه

۴۱۰۰. هزینه لیست حقوق

۴۱۵۰. حقوق ها

۴۱۹۶. بیمه حوادث کارگری

۴۱۹۷. مالیات بر حقوق

۴۱۹۸. هزینه پردازش حقوق

۴۱۰۰. کل هزینه های لیست حقوق

۴۲۰۰. هزینه های عملیاتی

۴۲۱۰. هزینه های قانونی و حسابداری

۴۲۱۲. خدمات بانکی

۴۲۱۶. هزینه استهلاک

۴۲۲۰. عوارض و آبومنان

۴۲۲۵. اجاره وسایل دفتر

۴۲۳۰. هزینه بیمه

۴۲۴۰. هزینه های دفتر

۴۲۴۴. ملزومات دفتری

۴۲۴۴. ماشین پست

۴۲۵۲. حمل و پست

۴۲۶۰. اجاره



## کمیته اطلاع رسانی

### طلوعی در اطلاع رسانی!

ماههای تابستان فصل خوبی برای نمایشگاهها و جشنواره هاست. علاوه بر جشن های فرهنگی، این رویدادها فرصت های اطلاع رسانی برای موسسات غیرانتفاعی فراهم می کند.

آیا جامعه شما میزبان نمایشگاه یا جشنواره ای می باشد؟ آیا آنها از موسسات غیرانتفاعی استقبال می کنند؟ این می تواند فرصتی برای گروه، استان یا منطقه شما باشد تا غرفه اطلاع رسانی گروه خانواده نارانان را برای رساندن پیام امید برپا نمایید. تقویم رویدادهای محلی، استانی و کشوری خود را برای کار اطلاع رسانی بررسی نمایید. منابع لازم برای کمک در امر اطلاع رسانی در صفحه اطلاع رسانی وبسایت موجود است

[www.nar-anon.org/outreach](http://www.nar-anon.org/outreach)

موارد قابل دانلود:

- پمفت نارانان امید میدهد
- پوستر های اطلاع رسانی
- فهرست برنامه غرفه اطلاع رسانی

#### • چالش دو اطلاع رسانی #۲ # پاکت اطلاعات برای افراد

در صفحه اطلاع رسانی لطفا چالش #۷ را مطالعه نموده و سپس شروع به برنامه ریزی برای رویدادهای سپتامبر نمایید. اگر سؤالی دارید یا برای اطلاع رسانی نیاز به کمک دارید به آدرس

[outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)

ایمیل بفرستید



## کمیته همایش

کمیته همایش خدمات جهانی با خوشنوی اعلام میدارد که موضوع همایش جهانی ۲۰۱۸ گذرنامه جهانی - بهبودی با یکدیگر میباشد. ما از تمام اعضایی که در رای گیری شرکت کردند، سپاسگزاریم. همایش از ۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر

سال ۲۰۱۸ در شهر اورلاندو در امریکا برگزار خواهد شد.

کمیته همچنان نیازمند همکاری اعضا میباشد. ما نیاز به کمک در ثبت نام، برنامه ریزی و سایر کارها داریم. ماعضای علاقمند را تشویق میکنیم تا از طریق

[wccommittee@nar-anon.org](mailto:wccommittee@nar-anon.org)

با ما تماس بگیرند. منتظر تماس شما هستیم.



## بخش کمیته ها



## کمیته نشریات

کمیته نشریات خدمات جهانی لیست اولویت بندی نشریات بهبودی را جهت تصویب در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ آماده میکند. این لیست شامل مواردی از سال ۲۰۱۶ است که هنوز تکمیل نگردیده و ایده ها و مطالب جدید میباشد. اعضا، استان ها و مناطق می بايست ایده ها و مطالب خود را در مورد نشریات بهبودی به این کمیته ارائه نمایند تا در لیست قرار گیرد:

[LitCom@nar-anon.org](mailto:LitCom@nar-anon.org)

## چالش ! چالش ! چالش !

اولین جلسه خود را به یاد می آورید؟ از زمانی که ما کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید را نداشتیم چقدر می گذرد؟ من اولین جلسه خود را به یاد می آورم. از این که بالاخره جلسه نارانان را پیدا کردم آنقدر هیجان زده بودم که متوجه نشوم نشریات زیادی نداریم. به من یک کتابچه آبی و یک بسته تازه وارد داده شد و من هنوز آن کتابچه را که پاره شده، دارم. بزودی جایگاه خود را پیدا کردم و اکنون سال ها از آن موقع می گذرد. ما نشریات زیادی نداشتیم ولی جلسه داشتیم و همین برایمان کافی بود.

حالا دیگر کافی نیست، ما به مطالبی در مورد سنت نیاز داریم کمیته نشریات خدمات جهانی درخواست های زیادی کرده و برای عنوانی مختلفی مطلب میخواهد. ما میخواهیم شما را برای نوشتن یک پاراگراف یا نصف صفحه سنت به چالش بکشیم. شما میتوانید متنی در مورد معنایی که یک سنت برای شما دارد بنویسید. ( لطفا از انجمنهای دیگر کپی یعنی سرقت ادبی ننمایید).

دانستان شخصی خود را درباره ای این که یک سنت چطور برای شما کارکرده، مشارکت کنید یا سوالاتی را تهیه کنید که منجر به تفکر در یک سنت شود.

ما چالش دیگری هم داریم. از کسی که میشناسید- راهنما، رهجو یا عضو گروهتان- بخواهید که او هم همین کار را بکند و از آنها بخواهید که آنها نیز از فرد دیگری همین را بخواهند. اگر هر کسی این چالش را به کار برد چقدر عالی خواهد شد! لطفا هنگام ارائه مطالب خود، یک فرم واگذاری حق چاپ امضا شده را نیز به این آدرس ارسال نمایید.

[LitCom@nar-anon.org](mailto:LitCom@nar-anon.org)

## سنت پنج: چرا ما اینجا هستیم ...

آن وقت بود که به اعماق خود نگاهی انداختم، مهربانی به دیگران و پذیرش آنها در من شروع به رشد نمود. از طریق دعا و مراقبه فهمیدم که تمرکز وسوسات گونه‌ی من روی تلاش‌هایی که دیگران برای پیشرفت خود میکردند، افکارم را غیرقابل اداره میکرد. من قادر به دیدن هیچ چیز خوبی نبودم. با یادگیری در باره‌ی بیماری اعتیاد و گوش دادن به داستان‌های دیگران، به جای تفاوت‌ها، تشابهات را دیدم. فهمیدم که لازم نیست هر اتفاقی را شخصی تلقی کنم. بیماری اعتیاد مردم را به جایی که باید، میبرد ولی می‌دانم که لازم نیست من با آن همراه باشم.

"استقبال از خانواده معتادان و آرام کردن آن‌ها" به رنجهای من معنا میبخشد و پاسخ من برای تشكر از خدای دوست داشتنی و مراقبی است که خود درک کرده ام. وقتی که داستان خودم و تجربه، نیرو و امید خود و بهبودی شخصی خود را به سادگی با دیگران مشارکت می‌کنم، بذر امید و بهبودی در دل و فکر آنها کاشته می‌شود. وقتی از صمیم قلب انجام کاری را که در بهبودی یاد گرفته‌هام مشارکت میکنم، قلب‌های دیگران آن را میشنود و همه با هم شفا می‌یابیم. بهبودی برای من، صداقت، پذیرش واقعیت خودم و تجربیاتم میباشد. بهبودی همچنین برای من کشف حقیقت خودم و نحوه‌ی پاسخ به "الان چه کار باید کرد؟" است به جای این که بگویم "چرا من؟ یاد گرفته ام که با پیروی از نیروی برترم و این برنامه‌ی بهبودی نجات بخش، میتوانم در مسیر مهربانی، محبت، درک و عشق حرکت کنم. بهبودی ابزارهایی به من میدهد که در حین مراقبت از خودم، در "مقابل" کسانی که برای من اهمیت دارند قرار نگیرم بلکه در "کنارشان" باشم.

چرا ما اینجا هستیم؟ برای پیام رسانی! همین کافی است.

نقل قول\*: کتابچه آبی نارانان

یاد میگیریم که تمرکز را روی خودمان برگردانیم و با قدم‌های بهبودی، زندگی خود را شروع کنیم. یاد میگیریم که هر وقت نیاز داشتم درخواست کمک کنیم. یاد می‌گیریم که نیاز به کمک، بخشی از انسان بودن است و همچنین یاد میگیریم که اگر بلد باشیم کمک بگیریم و بفهمیم که انجام کاری را نمیدانیم، به رهایی بزرگی دست یافته ایم. با کارکرد قدمها یاد می‌گیریم که از توهمندی قدرت کنترل زندگی و انتخاب دیگران و انکار دست برداریم. وقتی ما عجز خود را می‌پذیریم و این واقعیت را هم می‌پذیریم که دیگران نیز در زندگی خود حق انتخاب دارند، مسئولیت سنجنی را که برای رفاه دیگران احساس می‌کردیم، سبکتر می‌شود. یاد می‌گیریم که برای کمک به دیگران ابتدا لازم است برای خودمان کمک بگیریم.

چرا ما اینجا هستیم؟ زیرا می‌فهمیم "به تدریج شخص جدیدی آشکار می‌شود. تغییر صورت می‌گیرد." ما بهبود می‌یابیم ولی بهبودی ما بدون کمک و به تنها‌ی صورت نمیگیرد. تشویق و درک بستگان معتادم زمانی میسر است که مایل باشم صادق بوده و ذهنم را باز نگه دارم. آیا تمایل دارم به واقعیت شرایط زندگی ام نگاهی بیندازم؟ آیا تمایل دارم رنجی را که از دیوانگی بیماری اعتیاد کشیدم، ببینم؟ آیا تمایل دارم بحران، رنج و یاسی را که همگی پشت دیوار انکار و شرم پنهان شده بودند، ببینم؟

پذیرش عجز، دلیل بودن من در اینجا برای بهبودی است، من در مقابل معتادم عاجزم. شنیده بودم که گفته می‌شود در بهبودی، زمانی برند می‌شویم که تسليم شویم. با تسليم و رها کردن معتاد، ما به خداوندی که درک کردیم، وصل می‌شویم. می‌دانستم که تسليم نمی‌شوم مگر این که به نقطه‌ی دردناکی از شکستگی و بیچارگی برسم که لازم باشد کار متفاوتی دهم. از کارهایی که همیشه انجام میدادم و انتظار داشتم نتیجه‌ی متفاوتی داشته باشد، دست برداشتم.

سنت ۵: هر گروه خانواده‌ی نارانان فقط یک هدف اصلی دارد و آن کمک به خانواده‌ی معتادان است. ما با پیروی از قدم‌های دوازده‌گانه‌ی خانواده معتادان، دادن قوت قلب و درک معتادانی که در خانواده داریم و نیز استقبال از خانواده معتادان و سعی در آرام کردن آن‌ها، به این هدف دست می‌یابیم.

چند بار در روابطی از خود پرسیده ام "چرا؟" چند بار از خود پرسیده ام "چه می‌شد اگر" یا " فقط اگر؟" چند بار نصیحت کردم، نجات دادم، درست کردم، اداره کردم یا سعی کردم کنترل کنم ولی بیهوده بود؟

خواندنی "خوش آمدگویی به تازه وارد" \* به ما میگوید که چرا ما اینجا هستیم. "ما هم مانند شما این مسیر دردناک را پیموده‌ایم و جواب را در آرامش و ذهنی آرام پیدا کرده ایم." این دلیل بودن ما در اینجا و ادامه‌ی بازگشت ما به جلسات است. ممکن است همسر، فرزندان، نوه‌ها، والدین، خواهر و برادر، بستگان و یا دوستان ما هنوز درگیر اعتیاد باشند. "ما کسانی هستیم که از رفتار نابهنجار و غیرقابل پیش‌بینی معتاد بیشترین رنج را میبریم." ما دچار بیماری روانی و وسوس شدیم. فارغ از شرایط کنونی خود، ما احساس یاس، ترس، نامیدی و بیچارگی را که باعث شد تا ما برای کمک به معتادمان، نارانان را پیدا کنیم، به یاد داریم. هدف، از زندگی به هم ریخته‌ی ما برخاسته است. جایی که زمانی فقط آسیب، ترس و تاریکی بود حالا م فرصتی برای بهبودی داریم و دیگر این که نوری در تاریکی باشیم تا هدیه بهبودی را با دیگران مشارکت نماییم. ما میتوانیم پیام امید را به افراد نامیدی که خیلی تنها، هراسان و خشمگین هستند، برسانیم. دوازده قدم نارانان را تمرین میکنیم.

# رویدادهای آینده

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

## صفحه آخر

### درخواست مالی

لطفاً وضعیت مالی انجمن را در صفحات ۴ و ۵ مطالعه نمایید. به طوری که ملاحظه می‌نمایید دفتر خدمات جهانی با بودجه‌ی بسیار اندکی اداره می‌شود. کمک‌های مالی شما قدم بزرگی است برای پرداخت هزینه‌ی خدماتی که دفتر خدمات جهانی برای انجمن فراهم می‌کند. لطفاً از گروه، استان و یا منطقه‌ی خود بخواهید که به دفتر خدمات جهانی کمک مالی نماید. حتی یک کمک کوچک می‌تواند موثر باشد



### دفتر مرکزی خدمات جهانی نارانان

**Nar-Anon World Service Headquarters**  
**23110 Crenshaw Blvd. #A**  
**Torrance, CA 90505**  
**Website:** [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
**Email:** [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
**Phone:** (310) 534-8188  
 or (800) 477-6291

#### نهمین همایش منطقه

۲۰۱۷ ۵.۶ و ۷ آگوست

“Un sender de amor que transforma VIDAS”

Auditorio Jesus Alberto Rey NarinaCampus

Central Block L – Piso UNAB

Bucaramanga, Colombia

Convencionregion

al@naranoncolombia.org

۳۰۰۲۰۸۹۵۶۷

#### ششمین همایش ساحل شرقی نارانان

۲۰۱۷ ۶-۸ اکتبر

Holiday Inn Boston-Dedham

Ariadne Road ۵۵

Dedham, MA ۰۲۰۲۶

ECC6chair@gmail.com

#### همایش جهانی نارانان

۲۰۱۸ ۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر

Orlando, FL

این تاریخ یادتون نره!

#### بیست و سومین سالگرد

۳ ژوئن سال ۲۰۱۷ ۸ ساعت

تشویق به تغییر

Lutheran Church of the Good Shepherd

White Horse Pike at Elm

Lindenwold, NJ ۰۸۰۲۱

#### گردهمایی ناحیه Tulsa با سبد غذا و جمع آوری پول

۱۰ ژوئن سال ۲۰۱۷ ۲ ساعت بعد از ظهر

Fellowship Congregational Church

S Harvard Ave ۲۹۰۰

Tulsa, OK ۷۴۱۱۴

نارانان در سی و ششمین همایش معتقدان گمنام در منطقه فلوریدا

۲۰۱۷ ۷-۸ جولای سال

آزادی از طریق بهبودی

Rosen Center Hotel

International Drive ۳۲۸۱۹ ۹۸۴۰

Orlando, FL

#### رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید در وبسایت نارانان صفحه‌ای هست که می‌توانید اطلاعاتی را درباره‌ی 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](mailto:events@nar-anon.org) بفرستید.

#### ارسال مقاله به خبرنامه

مقالات همه اعضای نارانان مورد استقبال قرار می‌گیرد. لطفاً در مقاله خود روی برنامه نارانان تمرکز نمایید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارانان مشارکت کنید. مقاله خود را به همراه فرم واگذاری حق چاپ امضا شده به این آدرس ایمیل نمایید: [newsletter@nar-anon.org](mailto:newsletter@nar-anon.org) آخرین مهلت برای ارائه مقاله برای چاپ در خبرنامه بعدی ۲۰ جولای سال ۲۰۱۷ می‌باشد.

