



اخبار فصل

در مسافرت هستید؟

آیا وقتی در شهر و خانه خود نیستید جلسه نارانان را از دست می‌دهید؟ این فرصتی است که چیز جدیدی را امتحان کنید. در وبسایت خدمات جهانی، آدرس جلسات شهر مقصد خود را پیدا کنید و برای شرکت در آن جلسه برنامه‌ریزی کنید. به این ترتیب در آنجا دوستان جدیدی پیدا خواهید کرد که تجربه، نیرو و امیدشان را با شما مشارکت می‌کنند.

نمی‌توانید جلسه پیدا کنید؟

تصور کنید که سرانجام شهادت پیدا کرده‌اید تا برای اولین بار در یک جلسه نارانان شرکت کنید و از طریق وبسایت نارانان نزدیک‌ترین جلسه را پیدا می‌کنید ولی وقتی وارد آنجا می‌شوید، هیچکس را نمی‌بینید!

با به‌روز نگه‌داشتن اطلاعات جلسه خود، تازه‌واردین را تنها و دردمند نگذارید. این کار ساده است. در وبسایت خدمات جهانی، به صفحه [ویرایش گروه](#) بروید و اطلاعات جدید خود را وارد کنید. با این کار می‌توانید زندگی یک‌نفر را عوض کنید!

مطالب این شماره:

۲	برنامه من
۲	لغزش در بهبودی
۳	کنترل
۴-۵	وضعیت مالی
۶	قسمت کمیته‌ها
۷	استفاده از نشریات مصوب کنفرانس
۸	رویدادها



امنیت بیشتر وبسایت

برای امنیت بیشتر، وبسایت خدمات جهانی از روز ۴ ژوئن، به جای <http> با <https> کار خواهد کرد ولی دسترسی به سایت، تقریباً با تمام برنامه‌های جستجوگر، تغییری نمی‌کند.

نشریه جدید

نارانان با افتخار نشریه جدیدی به‌نام مشارکت شعارها را معرفی می‌کند. این کتاب مجموعه مطالبی است که بر شعارهای بهبودی تکیه دارند و از نشریات مصوب کنفرانس (CAL) تهیه شده است.



فقط برای امروز، آرام می‌نشینم و یک کتاب خوب می‌خوانم.

فقط برای امروز، سرم به کار خودم خواهد بود.

فقط برای امروز، پیاده‌روی کرده و از مناظر لذت خواهیم برد.



وضعیت مالی

طبق اساسنامه انجمن نارانان، باید گزارش مالی سالانه، در اختیار هیئت امنا و وبسایت قرار گیرد و در خبرنامه نارانان چاپ شود. وضعیت مالی منتهی به ۳۱ دسامبر ۲۰۱۷ در صفحات ۴ و ۵ این خبرنامه قرار دارد.





مشارکت

اعضا

لغزش در بهبودی

پسرم به من گفت که این هفته لغزش کرده و موادی را که دوستش به او داده، مصرف کرده است. او نگران بود که از او آزمایش اعتیاد بگیرند و از برنامه اخراجش کنند. به محض شنیدن این حرف، یکسری واکنش‌ها و سؤال‌ها به سراغم آمدند:

- این چه نوع دوستی است؟
- چرا مواد را گرفتی؟
- آیا فهمیدی چکار کرده‌ای؟

همان‌طور که سؤال پیچش کرده بودم، به یاد آوردم که لغزش، بخشی از بهبودیست. دیگر ادامه ندادم. هرچند گفتگوی درونی‌ام متوقف نشده بود. خیلی نگران بودم که او را از برنامه بیرون کنند. مطمئن بودم که راه دادن او به خانه پس از اخراجش از برنامه، اشتباه است ولی اصلاً نمی‌دانستم که در این صورت به کجا خواهد رفت. سپس در اینترنت شروع به جستجو کردم که اگر اخیراً موادی استفاده کرده باشد چه می‌شود؟ در اواسط نقشه‌ام برای رهایی او از آنچه که خودش را گرفتار آن کرده بود، به یاد آوردم که اگر من معتادم را از عواقب کارهایش حفظ کنم، فقط بهبودی او و خودم را به تأخیر انداخته‌ام. بنابراین ادامه ندادم. فکر می‌کنم یکی از ضرب‌المثل‌های ما این است: "ادامه نده". در چنین موقعیتی از آنجایی که من واقعاً نمی‌دانستم چکار کنم، دعا کردم "خدایا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم."

نارائان به من یاد داده است، همان‌طور که مسیرهای بهبودی من و معتاد با هم فرق دارد، مسیرهای لغزش در بهبودی ما هم متفاوت است. درست مثل پسرم که باید برنامه‌اش را کار کند و با لغزشش کنار بیاید، من هم باید برنامه خود را کار کنم و با لغزشم کنار بیایم. برگشت به رفتارهای قدیمی خیلی آسان است و چیز است که ما هر دو برای محافظت در مقابل آن، به مراقبت نیروی برترمان نیاز داریم. وقتی این مطلب را می‌نوشتیم، به ارزش جلسات و خواندن نشریات در بهبودی‌ام پی بردم. کتاب تجربه، نیرو و امید دائماً به من یادآوری می‌کند که به سمت نیروی برترم برگردم و در مقابل میل به نجات معتادم بایستم. این کتاب نمونه‌های واقعی از زندگی افرادی که (درست مثل من) تلاش می‌کنند تا قدم‌ها را کار کنند و حتی بعد از لغزش، تسلیم نمی‌شوند را به من عرضه می‌کند.

برنامه من

برنامه بهبودی برایم خیلی ارزشمند است و در ده سال اخیر هر روز به من کمک کرده است.

اولین جلسه همایشی را که شرکت کردم، به یاد دارم.

وقت آن رسید که افراد مدت حضور خود را در نارائان اعلام کنند.

افرادی با سی سال بهبودی در آنجا بودند.

اول فکر کردم که امکان ندارد من بتوانم مدت زیادی اینجا بمانم و در این مورد صحبت کنم.

پس "زندگی چه فایده‌ای دارد؟!"

اما به مرور برنامه بهبودی با نوشتن وقایع روزانه، خواندن نشریات، حضور در جلسات و همایش‌ها، کار کردن قدم‌ها با راهنما، صحبت با دوستان بهبودی و خدمت در نارائان، راه زندگی من شد. من برنامه را در همه جنبه‌های زندگی‌ام:

- خانواده اصلی
 - خانواده انتخابی (دوستان و خانواده بهبودی)
 - کار
 - داوطلبی
 - یوگا
 - خرید
 - و همه فعالیت‌های روزانه به کار می‌برم.
- برنامه به من یاد داده است که برای هر کاری، مکث کرده و فکر کنم. واکنش نشان ندهم.
- با کسی که به او اعتماد دارم در مورد آن کار صحبت کنم.
- با افتخار، بخشش و وقار زندگی کنم.

تفریح کنم.

احساساتم را حس کنم.

فقط با درک عمیق احساس غم، خشم و سرخوردگی می‌توانم از منتهای عشق، پذیرش، صلح و آرامش لذت ببرم.

سوء تفاهم نشود، این برنامه من کار و تعهد لازم دارد.

اما ارزش آن را دارد.

تقریباً ده سال در این جلسات هستم و هرگز نخواسته‌ام اینجا را ترک کنم.

به خاطر کارکرد این برنامه،

من یک زندگی آرام و سرشار از عشق دارم.

مشارکت

اعضا

کنترل



مدتی است که خبری از معتادم به گوشم نمی‌رسد. وقتی از او خبری ندارم، استرس و نگرانی من شروع می‌شود که نکند او دوباره مواد مصرف می‌کند. ناخودآگاه فکر می‌کنم که اگر او با من تماس بگیرد و بفهمم که مصرف می‌کند، هر طور شده مانع مصرفش می‌شوم. این فکر مرا به یاد این جمله برنامه که می‌گوید: "من باعث اعتیاد نبودم، نمی‌توانم آن را کنترل کنم و نمی‌توانم آن را درمان کنم." می‌اندازد. حتی اگر چیزی درباره او بشنوم، باز هم لازم است همواره این مطلب را به خودم یادآور شوم. چطور فکر می‌کنم که می‌توانم او را از شروع به مصرف مجدد بازدارم. پیش از این هم هرگز قادر نبودم مانع مصرف او شوم.

اصلاً نمی‌دانستم مشکلی به نام کنترل دارم اما از طریق نارنان فهمیدم که دوست دارم همه چیز تحت کنترل من باشد. برای مثال پیش از اینکه پسرم ترم اول دانشگاه را شروع کند، من تمامی چهار سال را ترم به ترم، طرح‌ریزی کرده بودم. زمانی که دانشجو بودم این کار را انجام داده بودم و می‌خواستم با انجام دادن آن، کارهایش را آسان‌تر کنم. چهار هفته از ترم نگذشته بود که رشته‌اش را عوض کرد. حال لازم بود تمامی برنامه‌ریزی‌ها عوض شود. لابد فکر می‌کنید که زندگی در لحظه را یاد گرفتم. باید بگویم خیر. برای رشته جدید هم طرح‌ریزی کردم. انجام این کار درست بیست ساعت از وقت مرا گرفت. چون او مواد مصرف می‌کرد، در اولین دانشکده خراب‌کاری کرده و باید در یک دانشکده جدید درسش را شروع می‌کرد و تمام آن کارها به هدر رفت.

اینک دریافته‌ام تمام نقشه‌های دنیا هم نمی‌توانست نتایجی را که من به دنبال آن بودم، برآورده کند. نمی‌توانستم پسر (معتاد) را سرزنش کنم چون او از من نخواست به آن کارها را انجام دهم. او هرگز از من نخواست به بود که چیزی را کنترل کنم.

هر قدر بیماری معتادم شدیدتر می‌شد، انگیزه من برای کنترل بیشتر می‌شد. ناخودآگاه فکر می‌کردم چون من به اندازه کافی اعتیادش را کنترل نکرده‌ام، او هنوز معتاد است و این تقصیر من است. پیوسته افکارم به راه‌هایی متمرکز می‌شد که بتوانم مجدداً اوضاع را با روش‌های زیر کنترل کنم:

- به معتاد پول بنزین می‌دادم و رسید می‌خواستم. این کار بیهوده بود: چند تا معتاد می‌شناسید که رسیدهایشان را نگه دارند؟
- در نیمه‌های شب با ماشین حرکت می‌کردم تا او را پیدا کنم. خوب است که هرگز او را پیدا نمی‌کردم چون حتی نمی‌دانستم که اگر

او را پیدا می‌کردم چه می‌کردم.

- صبر می‌کردم تا او زیر دوش برود و دیوانه‌وار به سمت اتاقش می‌دویدم، تمام شلوار، کوله پشتی، کتوشا و غیره را می‌گشتم ولی واقعاً نمی‌دانستم دنبال چه هستم و اگر پیدايش کنم، چه می‌کنم.
- سعی می‌کردم هر حرکتش را زیر نظر داشته باشم. یک تخته سفید خریدم و به او گفتم برنامه‌اش را روی آن بنویسد تا بدانم چه کاری لازم است انجام دهد و بتوانم به او یادآوری کنم. مدیریت برنامه خودم به اندازه کافی سخت بود، چه رسد به اینکه به برنامه معتاد هم رسیدگی کنم.
- ساعت‌ها وقت صرف می‌کردم تا ویتامین‌هایی را به صورت روزانه یا هفتگی در ظرفی برایش جور کنم و فکر می‌کردم با این کار می‌توانم لااقل تعادلی میان مواد سمی که او وارد بدنش می‌کرد با مواد سالم ایجاد کنم ولی بعداً آنها را پیدا می‌کردم که دور ریخته و نخورده بود.
- معتاد را به خاطر بیماری‌اش سرزنش می‌کردم که الان می‌فهمم کار بی‌معنایی بوده است. کدام بیمار را به خاطر بیمار بودنش سرزنش کرده بودم؟
- من حتی برای او سرگرمی فراهم می‌کردم. داروهای خودم و مادرم را در جاهای مختلف خانه و پارکینگ پنهان می‌کردم تا در دسترس او نباشد. برای او این کار مثل بازی قایم‌باشک بود، چون او جای همه آنها را پیدا می‌کرد. می‌توانم تصور کنم وقتی که محل اختفای هر یک از این داروها را پیدا می‌کرده چطور از شادی بالا و پایین می‌پریده است.
- تمام این کارهایی که انجام می‌دادم کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کرد ولی مانع تمرکز روی زندگی خودم می‌شد.
- یکی از معانی کنترل، اعمال قدرت برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران یا تعیین رفتار مردم و یا جهت دادن به وقایع می‌باشد. تعریف من از کنترل، انجام هر کاری است برای رسیدن به نتیجه‌ای که فکر می‌کنم برای من یا معتاد درست است.
- اخيراً از مشکلات زیادی در سلامتی خودم آگاه شده‌ام. وقتی فهمیدم که سالم نیستم و سال‌ها از سلامتی خودم غفلت کرده‌ام، انگار پتکی بر سرم کوبیدند. به جای خودم روی معتاد تمرکز کرده بودم. بالاخره یاد گرفتم باید دست از کنترل معتاد بردارم و مراقب خودم باشم.
- قدم یک - ما نمی‌توانیم کنترلش کنیم. " بالاخره یاد می‌گیریم هر کاری که قبلاً انجام داده یا ندادهایم و هر چه در حال حاضر انجام بدهیم، نمی‌تواند مصرف یا رفتار فرد دیگری را کنترل کند. اگر کاری را تکرار می‌کنیم، سؤال‌های نیش‌دار می‌پرسیم، همان پیشنهادات قبل را می‌دهیم و هیچ چیزی تغییر نمی‌کند، یعنی ما سعی داریم کنترل کنیم. لازم است چیزی را که نمی‌توانیم کنترل کنیم، رها کنیم. قدم یک به ما فرصت می‌دهد که از حمایت ناسالم و تلاش برای کنترل دیگران دست برداریم. اکنون می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه از خودمان مراقبت کنیم."*
- یک ایده دیگر: یا من کنترل می‌کنم، یا نیروی برتر، ما هر دو باهم نمی‌توانیم اوضاع را کنترل کنیم. صفحه ۱۲ از کتاب ۳۶ نار - انان*

وضعیت

مالی نارانان

انجمن گروه خانواده نارانان

صورت سود و زیان

از ژانویه تا دسامبر ۲۰۱۷

درآمد

۳۱۰۰. فروش نشریه

۳۱۰۱. کالیفرنیا

۳۱۰۲. سایر ایالتها و کشورها

۳۱۰۰. فروش کل نشریه

۳۲۰۰. هزینه های حمل دریافتی

۳۲۷۰. کتاب های الکترونیکی

۳۳۰۰. حق اشتراک مجله

۳۴۶۰. درآمد حق التالیف

آرژانتین

کلمبیا

ایران

روسیه

افریقای جنوبی

اروگوئه

۳۴۶۹. کل درآمد حق التالیف

۳۵۰۰. کمک مالی گروه های آمریکا*

۳۵۱۰. کمک مالی بین المللی

آرژانتین

برزیل

کانادای شرقی

کانادای غربی

کلمبیا

ایران

ژاپن

مکزیک

روسیه

افریقای جنوبی

ترینیداد

ترکیه

۳۵۱۰. کل کمک های مالی بین المللی

۳۵۵۰. کمک های انفرادی

درآمد کل

هزینه های فروش کالا

۴۰۰۰. هزینه فروش - بخش تولید

۴۰۱۰. خرید کاغذ و ملزومات

۴۰۱۲. خریدهای عمده

۴۰۲۰. ابزار و وسایل/کپی

۴۰۳۰. دستمزدها

۴۰۳۲. مالیات بر حقوق

۴۰۳۴. بیمه

۴۰۳۸. پست و ارسال

۴۰۴۰. اجاره

۴۰۴۸. تعمیرات

۳۹۸۵۰/۶۷

۳۰۹۳۹۴/۵۸

\$۳۴۹۲۴۵/۲۵

۶۵۰۵۷/۹۲

۵۰۲۳/۱۶

۱۱۴۲/۰۰

هزینه

۴۱۰۰. هزینه لیست حقوق

۴۱۵۰. حقوق ها

۴۱۹۶. بیمه حوادث کارگری

۴۱۹۷. مالیات بر حقوق

۴۱۹۸. هزینه پردازش حقوق

۴۱۰۰. کل هزینه لیست حقوق

۴۲۰۰. هزینه های عملیاتی

۴۲۱۰. هزینه های قانونی و حسابداری

۴۲۱۲. خدمات بانکی

۴۲۱۶. هزینه استهلاک

۴۲۲۵. اجاره وسایل دفتر

۴۲۳۰. هزینه بیم

۴۲۴۰. هزینه های دفتر

۴۲۴۲. ملزومات دفتری

۴۲۵۰. ماشین پست

۴۲۵۲. حمل و پست

۴۲۶۰. اجاره

۴۲۶۶. هزینه فروش اینترنتی

۴۲۷۰. مالیات ها و مجوزها

۴۲۷۶. تلفن

۴۲۷۸. برق و آب و ...

۴۲۸۰. هزینه وب

۴۲۰۰. کل هزینه های عملیاتی

۴۶۰۰. هزینه های سفر مدیر اجرایی

۴۶۱۰. هزینه کمیته های خدمات جهانی

۴۶۱۸. کمیته نشریات خدمات جهانی

۴۶۱۰. هزینه کل کمیته های خدمات جهانی

هزینه کل

درآمد عملیاتی خالص

سایر درآمدها

۳۵۶۰. گواهی بیمه

۴۵۱۰. سود بانکی

درآمد خالص

۳۹۷۴۶/۵۶

۱۷۵۳۳/۵۳

۷۶۶۳۰/۹۵

۳۱۸۴۷/۷۰

۴۲۹۳/۰۰

۴۷۶/۰۰

۵۸۸۰۹/۵۷

۵۱۳۰/۰۰

۱۰۸/۰۰

۱۰۸۲/۷۹

۱۵۱۸/۰۰

۲۱۲/۵۰

\$۲۳۷۳۸۸/۶۰

\$۲۳۷۳۸۸/۶۰

\$۲۶۰۹۰۱/۸۸

۹۹۲۶۳/۵۰

۸۷۰/۷۵

۷۲۷۴/۱۴

۳۱۹۰/۹۲

\$۱۱۰۵۹۹/۳۱

۳۲۷۲/۰۰

۱۴۶/۶۹

۶۴۴/۰۰

۲۹۹۰/۱۵

۸۰۱۸/۵۹

۲۵۸۶/۲۳

۲۲۲۷/۰۰

۱۵۰۰/۰۰

۲۹۶۷/۲۰

۴۷۰۷۰/۰۰

۱۳۰۷۵/۰۷

۸۰۱/۴۸

۴۷۰۹/۴۳

۳۷۵۸/۶۰

۱۴۰۲/۸۹

\$۹۵۱۶۹/۳۳

۱۸۶۹/۸۶

۱۸۹/۰۰

۱۸۹/۰۰

\$۲۰۷۸۲۷/۶۵۰

\$۵۳۰۷۴/۳۸

۱۹۹/۰۰

۱۱/۹۴

\$۵۳۲۸۵/۲۲

انجمن گروه خانواده نارائان

تراز نامه

به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۷

وضعیت

مالی نارائان

دارایی‌ها	۳۱ دسامبر ۲۰۱۷	۳۱ دسامبر ۲۰۱۶	کمک مالی گروه های آمریکا*
دارایی‌های جاری			
حساب‌های جاری و پس‌انداز			
۱۰۰۱. حساب جاری	۱۶۳۷۶۰/۴۱	۷۳۵۵۱/۱۷	آلاسکا ۱۰۵/۰۰
۱۰۰۲. حساب بانکی	۰/۰۰	۵/۰۰	اریزونا ۱۰۹۴/۸۲
۱۰۵۰. ذخیره احتیاطی	۱۰۵۰۰/۰۰		ارکانزاس ۲۹/۲۴
کل حساب‌های جاری و پس‌انداز	<u>\$ ۱۷۴۲۶۰/۴۱</u>	<u>\$ ۷۳۵۵۶/۱۷</u>	کالیفرنیا مرکزی ۲۳۷۸/۸۲
سایر دارایی‌های جاری			کالیفرنیا شمالی ۴۰۹۷/۴۳
۱۰۰۴. پیش پرداخت هزینه‌ها	۰/۰۰	۹۳۷/۲۲	کالیفرنیا جنوبی ۸۱۸۷/۰۲
۱۰۰۶. موجودی نقدی (تنخواه)	۴/۹۶	۴/۹۶	کلرداو ۸۶۰/۵۵
۱۰۰۹. ودیعه اجاره	۱۰۴۴۲/۲۷	۱۰۴۴۲/۲۷	کانکتیکات ۱۵۰۰/۰۰
۱۰۱۰. موجودی انبار	۱۲۰۶۷/۴۱	۱۶۸۵۴/۸۲	دلواره ۴۵۰/۰۰
۱۰۲۰. پیش پرداخت کنفرانس	۱۰۰۰/۰۰	۱۰۰۰/۰۰	کلمبیا ۵۰/۰۰
کل سایر دارایی‌های جاری	<u>\$ ۲۳۵۱۴/۶۴</u>	<u>\$ ۲۹۲۳۹/۲۷</u>	فلوریدا ۸۲۴۵/۱۷
کل دارایی‌های جاری	<u>\$ ۱۹۷۷۷۵/۰۵</u>	<u>\$ ۱۰۲۷۹۵/۴۴</u>	جورجیا ۲۵۰۸/۹۶
دارایی ثابت			ایلینویز ۳۲۰/۰۰
۱۰۱۴. مبلمان و لوازم دفتری	۱۱۲۳۷/۲۵	۱۱۲۳۷/۲۵	ایندیانا ۱۲۵/۰۰
۱۰۱۶. مبلمان و لوازم	-۹۷۱۸/۲۵	-۹۰۷۴/۲۵	کانزاس ۱۵۵۶/۰۰
۱۰۱۸. منهای هزینه استهلاک	\$ ۱۵۱۹/۰۰	\$ ۲۱۶۳/۰۰	کنتاکی ۱۰۰/۰۰
۱۰۱۴. کل مبلمان و لوازم دفتری	<u>\$ ۱۵۱۹/۰۰</u>	<u>\$ ۲۱۶۳/۰۰</u>	لوپزانا ۱۰۰/۰۰
کل دارایی ثابت	<u>\$ ۱۹۹۲۹۴/۰۵</u>	<u>\$ ۱۰۴۹۵۸/۴۴</u>	مین ۴/۸۳
کل دارایی‌ها			مریلند ۱۴۵۲/۸۲
بدهی‌ها و سرمایه			ماساچوست ۹۱۶/۰۰
بدهی‌ها			میشیگان ۳۶۰/۳۵
بدهی‌های جاری			مینه سوتا ۳۶۳/۰۰
۲۰۲۰. کارت اعتباری بانکی -۴	۵۰۱۵/۸۹	۲۷۴۸/۷۹	میسوری ۱۲۵/۰۰
۲۰۳۰. کارت اعتباری تجاری - ۸	۲۵۲۹/۸۵	۰/۰۰	مونتانا ۲۵/۰۰
کل کارت‌های اعتباری	<u>\$ ۷۵۴۵/۷۴</u>	<u>\$ ۲۷۴۸/۷۹</u>	نوادا ۳۵۰/۰۰
سایر بدهی‌های جاری			نیوهمپشایر ۱۴۷/۳۸
۲۲۰۰. ودیعه همایش جهانی	۵۶۸۰/۱۱		نیوجرسی ۱۲۵۶/۰۸
۲۴۰۰. مالیات فروش پرداختنی	۱۰۰۴/۰۰		نیومکزیکو ۱۰۰/۰۰
۲۵۱۰. ودیعه برای کنفرانس	۳۰۴۰۰/۰۰		نیویورک ۵۲۰۴/۸۳
کل سایر بدهی‌های جاری	<u>\$ ۳۷۰۸۴/۱۱</u>	<u>\$ ۸۳۰/۷۷</u>	کارولینای شمالی ۸۳۰/۰۰
کل بدهی‌های جاری	<u>\$ ۴۴۶۲۹/۸۵</u>	<u>\$ ۳۵۷۹/۵۶</u>	داکوتای شمالی ۱۱/۰۰
کل بدهی‌ها	<u>\$ ۴۴۶۲۹/۸۵</u>	<u>\$ ۳۵۷۹/۵۶</u>	اوهايو ۱۳۱۹/۴۸
سرمایه			اورگون ۱۰۸/۰۰
۳۹۰۰. ذخیره مالی	۱۰۱۳۷۸/۸۸	۲۵۵۱۵/۲۹	پنسیلوانیای شرقی ۱۰۷۶۶/۰۹
درآمد خالص	۵۳۲۸۵/۳۲	۷۵۸۶۳/۵۹	پنسیلوانیای غربی ۴۱۹/۸۷
سرمایه کل	<u>\$ ۱۵۴۶۶۴/۲۰</u>	<u>\$ ۱۰۱۳۷۸/۸۸</u>	ردايلند ۲۵/۳۷
کل بدهی‌ها و سرمایه	<u>\$ ۱۹۹۲۹۴/۰۵</u>	<u>\$ ۱۰۴۹۵۸/۴۴</u>	کارولینای جنوبی ۵۰/۰۰

بخش کمیته‌ها



گذرنامه
جهانی

کمیته همایش

الان ثبت نام کنید!

بهبودی با هم

تا همایش جهانی ۲۰۱۸ که با نام "گذرنامه جهانی - بهبودی با یکدیگر" برگزار خواهد شد، فقط سه ماه باقی مانده است. همایش از ۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر در سال ۲۰۱۸ در شهر اورلاندو ایالت فلوریدای آمریکا برگزار خواهد شد. شما هنوز ثبت نام نکرده‌اید؟ هنوز در هتل اتاق رزرو نکرده‌اید؟ برای اطلاع از جزئیات و ثبت نام اینترنتی، به آدرس: <http://www.nar-anon.org/2018-naranon-world-convention/> مراجعه نمایید.

داوطلبان مورد نیاز! اعضای علاقمند به گرداندگی جلسات و کارگاه‌ها، رهبری جلسات موضوعی، خدمت در قسمت ثبت نام و میز نشریات می‌توانند با آدرس: wccommittee@nar-anon.com تماس بگیرند و داوطلب این خدمات شوند. امیدواریم شما را در این همایش ببینیم!



کمیته اطلاع رسانی

آیا استان یا منطقه شما اطلاع رسانی را حمایت می‌کند؟

بسیاری از استان‌ها و مناطق در انجمن ما، فعالانه اطلاع رسانی را حمایت می‌کنند. در اینجا نمونه‌ای را که اخیراً به دست ما رسیده است، شرح می‌دهیم. در یک مجمع منطقه‌ای، پیشنهادی تصویب شد که طبق آن یک بسته کوچک اطلاع رسانی همگانی، برای گروه‌های متقاضی که در چنین رویدادهایی شرکت می‌کنند، ارسال شود. این بسته حاوی ۵۰ قطعه از نشریات زیر می‌باشد: برای دوستان یا اعضای خانواده نگران، نامه سرگشاده برای خانواده‌ام، نارائن چیست؟ و نارائن امید می‌دهد. این منطقه آدرس جلسات خود را هم در این بسته قرار داد.

هدف منطقه این بود که با تهیه نشریات، اطلاع رسانی به عموم را حمایت کرده و تشویق نماید. فرم درخواست بسته را منطقه تهیه کرده است تا گروه‌ها از آن استفاده کنند. این کار بازخورد خوبی داشته و ادامه دارد. آیا کار اطلاع رسانی موقتی در استان یا منطقه خود دارید؟ آیا می‌توانید این کار را با انجمن در میان بگذارید؟ اگر جواب شما مثبت است، ما مشتاق شنیدن آن هستیم. آدرس ایمیل: outreach@nar-anon.org



کمیته خط‌مشی و رهنمودها

گمنامی و ایمیل‌های گروهی



همانطور که در سنت یازده بیان شده، گمنامی اعضای نارائن باید حفظ شود: "...ما همیشه باید گمنامی شخصی را در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، اینترنت و سایر رسانه‌های اجتماعی حفظ کنیم..."

ایمیل‌های گروهی در مورد رویدادهایی مثل سخنرانی در جلسات، جلسات اداری، روزهای اتحاد، همایش‌ها، اطلاع رسانی، پیشنهاداتی برای کنفرانس خدمات جهانی نارائن و هر چیزی که مربوط به نارائن است اطلاعاتی می‌دهد. برای دستیابی به این هدف اکثر گروه‌ها پیام‌هایی را از طریق ایمیل برای استفاده اعضای خود به روش "ارسال بی نام" می‌فرستند. به این ترتیب که با فرستادن پیام به خودشان، این پیام به کل گروه ارسال می‌شود. آنها از این روش برای رسیدگی دوره‌ای نیز استفاده می‌کنند تا ببینند آیا اعضا می‌خواهند باز هم ایمیل دریافت کنند یا می‌خواهند از لیست گروه خارج شوند، بخصوص افرادی که به‌طور منظم در جلسات حاضر نمی‌شوند. برخی از گروه‌ها، فهرست ایمیلشان را ماهانه و برخی سه ماه یکبار به‌روز می‌کنند. گروه‌ها باید در این مرحله به دوازده سنت نارائن پایبند باشند.

اگر شما یا گروه‌تان سؤالی دارید یا نیاز به روشن شدن خط‌مشی‌ها یا رهنمودهای نارائن دارید لطفاً با کمیته خط‌مشی و رهنمودهای خدمات جهانی با آدرس زیر تماس بگیرید:

pandgcommittee@nar-anon.org

ارسال مقاله به خبرنامه

مقالات همه اعضای نارائن مورد استقبال قرار می‌گیرد. لطفاً در مقاله خود روی برنامه نارائن تمرکز نمایید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارائن 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 ارائه مقاله برای چاپ در شماره‌ی بعدی: ۲۰ جولای ۲۰۱۸ می‌باشد."



استفاده از نشریات مصوب کنفرانس (CAL)

کتبی ممنوع است. اجازه چاپ انبوه نشریات مصوب داده نمی‌شود مگر به کشورهای خارج از ایالات متحده که قرارداد قانونی با انجمن گروه‌های خانواده نارانان (NFGH, Inc) داشته باشند.

استثنای خاصی برای تولید یا چاپ مجدد نشریات وجود دارد. کمیته‌های اطلاع‌رسانی محلی می‌توانند نشریات اطلاع‌رسانی را که برچسب "قابل کپی" دارند، برای استفاده در استان‌ها و مناطق خودشان چاپ نمایند. کمیته‌های استان یا منطقه می‌توانند از نقل قول‌های نشریات استفاده نمایند یا بخش‌هایی از نشریات مصوب کنفرانس را که کمتر از ۲۵٪ بخش اصلی متن و یا در مورد کتاب و کتابچه، کمتر از ۲۵٪ یک فصل یا قسمت باشد را چاپ کنند. دوازده قدم، دوازده سنت، دوازده مفهوم خدماتی، جملات هدف و چشم‌انداز در کتابچه آبی نارانان یا وبسایت خدمات جهانی را می‌توانند به طور کامل چاپ نمایند. قسمت‌های منتخب نشریات، همیشه باید با یادداشت یا زیرنویس خاص، نسخه اصلی نقل قول یا بخش چاپ شده را معرفی نماید. این کار هیچ حق قانونی یا ادعایی را برای نشریات مصوب نارانان ایجاد نمی‌کند.

ص ۲۶-۲۷ از کتاب راهنمای خدمات جهانی گروه‌های خانواده نارانان ***

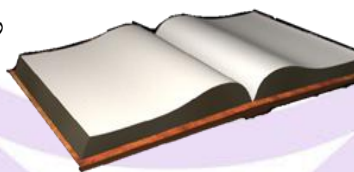
وقتی چنین اتفاقی می‌افتد سعی می‌کنم کاری را که برایم قابل قبول است، انجام دهم و بقیه را رها کنم. جلسه را به هم نمی‌زنم و بحث و جدل نمی‌کنم چون این کار ممکن است تازه‌وارد را گیج کند. در عوض تا اتمام جلسه صبر می‌کنم و به آرامی آن را با کسی که فکر می‌کنم موضوع را درک می‌کند، در میان می‌گذارم.

همان‌طور که در کتاب تجربه، نیرو و امید گفته شده "وقتی در جلسات نارانان شرکت می‌کنم فرصت دارم که راه بهتری برای زندگی یاد بگیریم. فقط برای امروز می‌توانم چیزی را که دوست دارم بردارم و بقیه را رها کنم." ***

از کتابچه آبی نارانان *

۲۳ ژوئن از کتاب تجربه، نیرو و امید ***

رابرت



اطلاعاتی در مورد حق چاپ و علامت تجاری ***

حق چاپ و مالکیت نشریات مصوب کنفرانس (CAL) نارانان که شامل نشریات بهبودی، خدماتی و اطلاع‌رسانی می‌باشد، منحصراً متعلق به انجمن گروه‌های خانواده نارانان می‌باشد. تولید، انتقال و کپی‌برداری و انتشار نشریات چاپ شده و محصولات، بدون اجازه

در نشریه 'حفظ امنیت جلسات' نوشته شده است: "یکی از ابزارهای مهم جلسات ما، نشریات مصوب کنفرانس نارانان (CAL) می‌باشد." *** نشریات مصوب ما طوری جلسات را یک‌دست می‌کند که تقریباً به هر جلسه نارانان که وارد شویم احساس می‌کنیم جلسه خانگی خودمان است، حتی اگر جلسه به زبان دیگری هم برگزار شود، ما همین حس را داریم. این احساس جالبی است.

اعضایی که مدتی در نارانان بوده‌اند متوجه هستند که هیچ نشریه دیگری در جلسه وجود ندارد و این یعنی ما نشریه خود را عرضه می‌کنیم. کتاب‌های نویسندگان مشهور، مقالاتی از اینترنت، مجلات و روزنامه‌ها، ما را از برنامه نارانان منحرف می‌کند. اگر روی نشریات خودمان کار کنیم به ما جواب خواهد داد.

نشریات مصوب کنفرانس برای برنامه ما مثل پول هستند. همان‌طور که پول جانشینی ندارد، نشریات هم جانشینی ندارد و همان‌طور که نمی‌شود پول را چاپ کرد، نمی‌توان نشریات را هم چاپ کرد. ***

وقتی در سفر هستم و فردی چند صفحه کپی از کتاب یک نویسنده مشهور را به من می‌دهد خود را در محظور می‌بینم، همین احساس ناخوشایند را وقتی که چند صفحه کپی از نشریات مصوب کنفرانس را به من می‌دهند نیز دارم.

"تفکری برای امروز: خواندن نشریات یکی از ابزارهایی است که می‌توانم برای کار کردن برنامه نارانان از آن استفاده کنم. وقتی نمی‌توانم به جلسه بروم یا یک دوست نارانانی را برای صحبت پیدا کنم، نشریات همیشه در دسترس من است. فقط لازم است به سراغ کتاب‌هایم رفته و کمکی را که برنامه پیشنهاد می‌دهد در آن‌ها پیدا کنم."

۲۰ جولای از کتاب تجربه، نیرو و امید



کنفرانس خدماتی نارانون روسیه

۳-۴ نوامبر ۲۰۱۸

آزادی، اتحاد، خدمت

Salut Hotel
158 Leninsky Avenue
Moscow, Russia (فرم ثبت نام)
Phone 7(985) 197-09-60

همایش منطقه نیویورک

۹-۱۱ نوامبر ۲۰۱۸

لذت در سفر است

The Villa Roma Resort
Callicoon, NY

این تاریخ یادتون نره!



صلح



گروه‌های خانواده نارانون

دفتر مرکزی خدمات جهانی نارانون

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188

(800) 477-6291

جمع‌آوری پول و ناراتون ۲۰۱۸ منطقه

های‌دیزرت

۴ آگوست ۲۰۱۸

شکست در کنترل دیگران

Exploring Boundaries
Holy Spirit Lutheran Church
6670 W. Cheyenne (& Rainbow)
Las Vegas, NV 89108

این تاریخ یادتون نره!

آخر هفته معنوی منطقه شمال غربی پاسیفیک

۷-۹ سپتامبر ۲۰۱۸

روش‌های آرامش روحی

Falls Retreat Centre
32 Falls Creek Road
Raymond, WA 998577
Helen 360-931-0647

همایش جهانی نارانون

۳۰ آگوست تا ۲ سپتامبر ۲۰۱۸

گذرنامه جهانی - بهبودی با هم

همین امروز ثبت‌نام کنید! Orlando, FL, USA

بیست و هشتمین ناراتون کالیفرنیا جنوبی

۸ سپتامبر ۲۰۱۸

من تنها نیستم

4221 Rose Drive
Yorba Linda, CA 92886

این تاریخ یادتون نره!

برای اطلاع از جزئیات، روی عنوان رویدادها کلیک نمایید
و یا در وبسایت خدمات جهانی به [صفحه رویدادها](#) بروید.

همایش دو سالانه گروه‌های خانواده نارانون در منطقه

کالیفرنیا شمالی

۸-۱۰ ژوئن ۲۰۱۸

University Plaza Waterfront Hotel
110 West Freemont Street
Stockton, CA 95202
Ruth B. ken.ruth.barnett@sbcglobal.net

همایش منطقه‌ای ارمنیا - کلمبیا

۹-۱۲ ژوئن ۲۰۱۸

آرامش در زندگی با بیداری

Universidad del Quindio
Carrera 15 Calle 2 Norte
Armenia- Quindio
conventionregion-al@naranoncolumbia.org

همایش نارانون پالم دیزرت

۲۹-۳۰ ژوئن ۲۰۱۸

فرصت اطلاع‌رسانی

JW Marriott Palm Desert
74-855 Country Club Drive
Palm Desert, CA 92260
Sheryl 760-912-0291

سی و هفتمین همایش نارانون در فلوریدا

۷-۸ ژوئن ۲۰۱۸

شهادت یادگیری

Hilton Tampa Downtown
211 N Tampa Street
Tampa, FL 33602

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید صفحه‌ای در وبسایت نارانون وجود دارد که شما می‌توانید اطلاعات رویدادها را در آن جا مطرح کنید؟ برای دیدن لیست رویدادهای پیش رو به آدرس:

<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.

