

# خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان



## روبرو شدن با واقعیت‌های خودم

اولین پسرم مبتلا به بیماری وحشتناک اعتیاد است. چهار سال پیش، پس از اینکه از ناحیه پشت مجروح شد و یک سال بی‌کار شد، او را به خانه دعوت کردیم تا با ما زندگی کند. فکر می‌کردیم می‌توانیم کمک کنیم تا از نظر مالی دوباره روی پای خود بایستد ولی خیلی زود فهمیدیم که او معتاد به مواد و الکل است و ما فقط از او حمایت ناسالم می‌کنیم. در اثر این چند سال حمایت ناسالم، وضع او بدتر شد و ما هم از اینکه خانه و زندگی‌مان را به حالت عادی برگردانیم، ناامیدتر شدیم.

سه سال پیش این موضوع مرا به نارانان آورد. وضعیت ما مثل سواری در ترن وحشت بود و من یاد می‌گیرم که آن را رها کنم. امروز سعی می‌کنم تا بپذیرم که در مقابل او عاجزم. اگر او نمی‌خواهد در مسیر بهبودی باشد، به من ربطی ندارد و به او و نیروی برترش مربوط است.

من با این واقعیت روبرو هستم که او نمی‌خواهد در برنامه بهبودی باشد ولی حداقل در خانه ما نیست و در منزل خودش است و از اینکه تمام تلاش خود را می‌کند تا زندگی‌اش را به آرامی از سر بگیرد، او را تحسین می‌کنم.

یاد می‌گیرم همانطور که هست دوستش داشته باشم و سعی نکنم او را آنطور که فکر می‌کنم باید باشد تغییر دهم. هر روز برایش دعا می‌کنم، دعای آرامش را برای او می‌خوانم و از خدا می‌خواهم به او آرامشی عطا کند تا بپذیرد چیزهایی را که نمی‌تواند تغییر دهد، شهادتی که تغییر دهد چیزهایی را که می‌تواند و دانشی که تفاوت این دو را بداند.

با کمک گروه نارانان می‌توانم نگرش خود و نحوه واکنش به موقعیت‌ها را تغییر دهم. یاد می‌گیرم با استفاده از ابزارهایی مثل: روزبه‌روز، فقط برای امروز، رها کردن با عشق و ایمان به نیروی

*ادامه مطلب در صفحه ۳*

## دعای انجمن

بارها به کنفرانس، پیشنهادهایی داده می‌شد که استفاده از دعای سایر انجمن‌ها در کنفرانس به تأیید برسد. در کنفرانس ۲۰۱۴ تصمیم گرفته شد که دعایی براساس نوشته‌های اعضای نارانان تهیه شود و در کنفرانس ۲۰۱۶ نسخه نهایی آن تهیه شد و برای تصویب به کنفرانس ۲۰۱۸ ارائه گردید. دعای زیر با وجدان گروه انجمن جهانی نارانان تصویب گردید و شما می‌توانید از آن به عنوان نشریه مصوب کنفرانس (CAL) در گروه خود استفاده نمایید.

"ای نیروی برتر، مرا در طول سفرم به سوی صلح و آرامش هدایت فرما. کمک کن تا خواست خود را رها کنم و زندگی‌ام را به مراقبت تو بسپارم."

## مطالب این شماره:

۲	کنفرانس ۲۰۱۸ از دیدگاه یکی از حاضرین
۲	مروری بر روی بهبودی خودم
۳	سفر بهبودی یک مادر
۴	اعتماد به نیروی برتر - کارکرد برنامه
۵	توقعات
۶	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها

ارتباط آرامش بخش



## مشارکت

### اعضا

که این اتفاق می‌افتاد، روح و صدای اعضای گروه‌های خانگی که در آن جا حضور فیزیکی نداشتند را احساس می‌کردم. ساختار هرمی معکوس نارائان زنده بود و کار می‌کرد.

بارها قلبم از دیدن اینکه اعضای مورد اعتماد نارائان تعطیلات خود را وقف خدمت به نارائان می‌کنند سرشار از سپاسگزاری می‌شد. برای رشد انجمن و مراقبت از آن، به افراد و تجربه بیشتری نیاز هست.

تجربه رفتن به کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ مرا بر آن داشت که در ساختار بالاتر از سطح گروه خود خدمت بگیرم. امروز در هر فرصتی به دیگران الهام بخشیده و آنها را تشویق به خدمت می‌کنم.

در جلسات ادامه خواهم داد. می‌دانم بدون بهبودی، ارتباط من با عزیزم معتادم می‌توانست خیلی متفاوت‌تر از امروز باشد. چند هفته دیگر وقتی او را در مجلس عروسی‌اش همراهی می‌کنم، بخاطر خواهم داشت که مثل همیشه سپاسگزار باشم.



حقوقدانی که برای نظارت بر اجرای قوانین رابرت استخدام شده بود و با سایر انجمن‌های دوازده قدمی تجربه اینکار را داشت، قرار گرفتیم. حجم کار خیلی سنگین بود و تمامی اعضای کنفرانس گرد هم جمع شده بودند تا آن را به موقع تمام کنند.

خدمت، دوستی همیشگی ایجاد می‌کند و این دوستی در ارتباطاتی که من می‌دیدم، نمایان بود. اعضا از سراسر جهان با اتحاد برای منافع مشترک نارائان گرد هم آمدند.

اعضای کنفرانس بحث و سؤال می‌کردند، و پیشنهادهای را اصلاح می‌کردند.

نماینده هر منطقه اغلب وجدان منطقه خود را در کنفرانس بیان می‌کرد. هر بار

راهنمای من شد. من همان وقت از او تقاضا نکردم که راهنمایم شود، اما حدس می‌زنم که فهمیدم می‌خواهم با این برنامه زندگی کنم چون بعد از مدت کوتاهی از او درخواست کردم تا راهنمای من شود.

سال‌های زیادی از آن زمان گذشته است، اما امروز سپاسگزارم که از آن خشم عبور کرده‌ام. برنامه نارائان، راهنمایم، جلسات و دوستان برنامه مرا از مشکلات بسیاری که قادر به نوشتن آن نیستم عبور داده‌اند. امروز می‌دانم که تا آخر عمرم به شرکت

## "بهبودی، اتحاد، خدمت"

### کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸

#### دیدگاه یکی از حاضرین

در ماه آوریل، افتخار این را داشتم که برای نخستین بار شاهد کنفرانس خدماتی جهانی ۲۰۱۸ باشم. از رفتن به کنفرانس می‌ترسیدم و چند بار خواستم که انصراف بدهم. هیچکس را شخصاً نمی‌شناختم، ولی به خودم یادآوری می‌کردم که همیشه وقتی در جلسات نارائان شرکت می‌کنم احساس می‌کنم در خانه خودم هستم.

کنفرانس خدمات جهانی (WSC) هیچ تفاوتی نداشت. اعضا با مهربانی، راهنمایی و لبخند به من خوشامد گفتند. برخی از

اعضا تجربیات خود را از نخستین کنفرانس و چیزی که به آنها کمک کرده بود تا از کنفرانس لذت برده و آن را درک کنند، با من مشارکت کردند.

من بیشتر تحت تاثیر گرداننده کنفرانس و

## الهام

### هروری بر روی بهبودی خودم

وقتی که بخاطر تولدم در نارائان، یک چک برای دفتر خدمات جهانی می‌نویسم، می‌بینم که تصور اولیه من برعکس شده است. یادم هست که در سال اول از خود می‌پرسیدم: "آیا واقعاً ادامه خواهم داد؟" کمی بخاطر این سؤال عصبانی بودم و کاملاً از پاسخ خودم مطمئن بودم.

در سال دوم، برای اولین بار در یک همایش شرکت کردم. با افرادی خارج از گروه خانگی‌ام ملاقات کردم که اینک بزرگترین دوستانم هستند از جمله خانمی که اولین

"امروز می‌دانم شادی، سپاسگزاربودن است برای آنچه که درست پیش می‌رود. می‌توانم رها کنم و از انگشت گذاشتن روی منفی‌ها دست بردارم. نیروی برترم از من مراقبت خواهد کرد، همانطور که نیروی برترم معتاد از او مراقبت می‌کند." کتاب تجربه، نیرو و امید - ۲۴ بهمن

قدمها در طول  
سفر بهبودی

## سفر بهبودی یک مادر

است. بهبودی در زندگی من جایگزین خجالت و شرمندگی می‌شود. اتفاقات زیادی افتاده و پیام‌ها و معجزات روزانه خداوند مانند حس ششم، روشن و عمیق هستند. من زیبایی‌های بیشتری در طبیعت و مردم می‌بینم. خدا همیشه بود اما در اثر عجله‌ای که در کنترل اوضاع داشتم تا سراسیمه آنها را پیگیری کنم، صدای او را نمی‌شنیدم چون فکر می‌کردم هیچکس بجز من نمی‌تواند اوضاع را کنترل کند. الان بیشتر گوش می‌دهم و معنی مشارکت دیگران را پیدا می‌کنم و می‌دانم در کشمکش‌های روزانه خود مثل یک دانه برف، تنها نیستم. احساس می‌کنم یک اسب مسابقه‌ای هستم که از دور خارج شده و برای نخستین بار در زندگی، چشم‌بندش را برداشته‌اند و می‌تواند تمام دنیا را ببیند.

اینک زندگی در بهبودی برای من فقط بخاطر معتاد نیست هر چند او باعث بهبودی من شد. به دلیل اعتیاد پسر من مجبور شدم نگاه عمیقی به خود بیندازم و بفهمم که تغییر، تماماً درباره من و توسط من خواهد بود. دیگر احساس نمی‌کنم که من باعث اعتیاد او بودم و در عوض احساس می‌کنم که یک پشتیبان قوی و قهرمان بهبودی او هستم. امروز مراقبت از خود و در اولویت گذاشتن خودم را درست می‌دانم. من فقط مسئول خودم هستم و برای اولین بار در زندگی‌ام، خودم را همینطور که هستم و آنطور که می‌توانم بشوم، دوست دارم. در عین حال سپاسگزار موقعیت قبلی خود هستم. مسیر زندگی، مرا ساخت و تأیید می‌کند که من دقیقاً، امروز همان جایی هستم که باید باشم. فردا بزودی تبدیل به امروز می‌شود، اگر درباره اینک فردا چطور خواهد شد نگران و پریشان شوم، ممکن است زیبایی‌های این لحظه را از دست بدهم. من دیگر از آشفتگی‌هایی که فردا ممکن است پیش بیاید، نمی‌ترسم و در عوض، وقوع معجزه را پیش‌بینی می‌کنم. من در بهبودی و ایمان خود قوی خواهم ماند.

مطلبی که در اغلب جلسات می‌شنوم این است که ما فقط می‌توانیم دیدگاه و رفتار خود را کنترل کرده یا تغییر دهیم. برای من این مؤثرترین پیام دعای آرامش است و هنوز تمرین زیادی می‌خواهد. "باز هم به جلسه بیا - اگر برنامه را به کار ببرید برای شما کار خواهد کرد و شما لایق آن هستید" و "وانمود کن تا اتفاق بیفتد." شعرهایی بودند که با آنها زندگی کردم تا به نتیجه رسید.

من به تجربه دریافتم که وقتی دیدگاه خود را تغییر دادم و سپاسگزاری را در آن قرار دادم، افراد مثبت بیشتری را به خود جذب کردم. مردم دوست داشتند مرا بشناسند یا در اطراف من باشند چون نگرش سالم و مثبتی داشتم. همه کسانی که می‌خواستند از من استفاده کرده، سوءاستفاده کرده و مرا به پایین بکشند یا سعی می‌کردند سرم کلاه بگذارند، از منی که تغییر کرده بودم می‌ترسیدند و از حدودمرزهای جدید کمتر عبور می‌کردند. پسر من به تغییر رفتارهای من افتخار می‌کرد و از اینکه با من صادقانه برخورد کند، احساس راحتی بیشتری می‌کرد و عاملی شد که بسوی بهبودی برود. ما بالاخره به توافق رسیدیم و دست از مجادله برداشتیم. ما برای مسیر همدیگر احترام قائل شدیم و گرچه در دو مسیر موازی قرار داریم، ولی می‌دانیم که انتخاب ما کاملاً شخصی و مناسب شرایط خودمان است.

معتقدم این تغییرات زمانی اتفاق افتاد که من به دنبال بهبودی خود رفتم و آسیب‌پذیری خود را بیان کردم. دیگر مانند گذشته کوله غمبار رازها، شرمندگی و احساس گناهی را که قبلاً در درون من پنهان شده بودند، با خود حمل نمی‌کردم. کاملاً به آنها معتاد شده بودم یا آنها را نادیده می‌گرفتم و بخشی از من شده بودند. خیالم راحت بود که می‌توانم به یک جلسه نارائن رفته و تمامی این چیزها را مشارکت کنم و دیگران بدون قضاوت یا انتقاد همه اینها را بپذیرند. مشارکت به من بسیار قدرت می‌داد و هنوز هم می‌دهد و اولین طعم رهایی واقعی

## روبرو شدن با واقعیت‌های خودم (ادامه از صفحه ۱)

برتر، افکار منفی را به افکار مثبت تغییر دهم. این‌ها تعدادی از ابزارهای مفیدی هستند که در اختیار من قرار دارند.

من بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم، نشریات روزانه را می‌خوانم و اغلب از دعای آرامش استفاده می‌کنم. بطور مستمر در یک گروه قدم شرکت می‌کنم و به عنوان خزانه‌دار به گروه خدمت می‌کنم.

من باعث اعتیاد او نبودم

نمی‌توانم کنترلش کنم

نمی‌توانم درماتش کنم

حقیقت اینست:

و من باید رفتار و نگرش را برای صلح و آرامش خودم تغییر دهم.  
من فقط می‌توانم خودم را تغییر دهم.

## مشارکت اعضا



## اعتماد به نیروی برتر

نمی‌توانم آن را درمان کنم کمک کرد که ببینم نمی‌توانم اتفاقی را که برای پسر می‌افتد تغییر بدهم. حتی اگر نیروی برترم بخواهد به معتمد طبق زمانبندی خودش کمک کند، به معنی این نیست که من باید آن کار را به‌عهده بگیرم.

قدم سه به من کمک کرد تا بفهمم پسر من نیروی برتری دارد که به او کمک می‌کند و من دیگر فکر نمی‌کنم که می‌توانم او را نجات دهم. بعضی وقتها می‌ترسم که رها کنم و به خدا بسپارم، اما به خودم یادآوری می‌کنم که من باعث اعتیاد او نبودم، نمی‌توانم آن را کنترل کنم و نمی‌توانم آن را درمان کنم.

از کتاب ۳۶ نارانا\*

کند من باید کمک کنم. این تصمیم، منجر به رفتار کنترل‌گرانه غیرعقلانه‌ای در من شد. در ابتدا فکر می‌کردم من کاری کرده‌ام که باعث شده پسر مواد مصرف کند. در نتیجه سعی کردم که آدم کاملاً متفاوتی باشم. بعد فکر کردم لازم است راهی برای معالجه او پیدا کنم، پس سعی کردم تمام کمک‌های مورد نیازش را فراهم کنم. چون فکر می‌کردم می‌توانم اعتیاد را کنترل کنم برای جستجوی راه حل، شروع به خواندن کتاب کردم. در آن زمان من یک سری قوانین و مقرراتی تعیین کردم که البته او همه آنها را زیر پا گذاشت.

ورودم به نارانا و یادگیری اینکه من باعث اعتیاد او نبودم، نمی‌توانم آن را کنترل کنم و

قدم سه، سؤال یازده: "آیا اعتماد دارم که نیروی برتر می‌تواند به معتمد کمک کند یا هنوز فکر می‌کنم که من می‌توانم او را نجات دهم؟\*"

در تمام این مدت همیشه باور داشتم که نیروی برترم می‌تواند معتمد را نجات دهد، اما مسئله این بود که آیا او می‌خواهد اینکار را انجام دهد. این که نیروی برترم می‌تواند کاری را انجام دهد به این معنی نیست که آن کار را در زمانی که من می‌خواهم، انجام می‌دهد. همیشه فکر می‌کردم نیروی برتر می‌تواند کمک کند اما بنا به دلایل خودش، این کار را نمی‌کند. بنابراین تصمیم گرفتم اگر او نخواهد کمک

## کارکرد برنامه

این هفته پسرم بخاطر مصرف چند نوع مواد مخدر باهم، تا حد مرگ پیش رفت. پزشکان دو روز هر کاری برای نجات او توانستند انجام دادند. او بیمارستان را ترک کرد و به دنبال پیدا کردن مواد رفت. با سپری کردن احساس خشم و سپس نگرانی، فکر می‌کنم اکنون ناامید هستم.

پسر من روز به روز خودش را می‌کشد و هیچ کاری نیست که من بتوانم در این مورد انجام بدهم. بیش از یک سال است که به نارانا می‌آیم و می‌شنوم که برنامه کار می‌کند، پس لازم است که برنامه را به کار ببرم. مخالفتی ندارم. این برنامه کار می‌کند اما آیا برای من هم کار خواهد کرد؟

این چیزی نیست که من می‌خواهم. من یک پسر شاد و سالم می‌خواهم که بتواند عضوی از خانواده ما باشد. در عوض یک بچه معتمد آواره دارم. نمی‌خواهم اینجا

حالا هم تراز لحظه‌ای و هم تراز روزانه می‌گیرم. برای مثال این هفته وقتی پسر هر کاری را که می‌خواست، انجام می‌داد، همه حرف‌هایی را که می‌خواستم در مقابل کارهایش به او بگویم در پیام‌های متنی نوشتم و از بین بیش از بیست پیام، یکی را انتخاب کردم که بفرستم. این همان چیز است که در کتاب ما، تراز لحظه‌ای نام دارد، یعنی لحظه‌ای صبر کنم و نگرش و رفتارم را ارزیابی کنم.

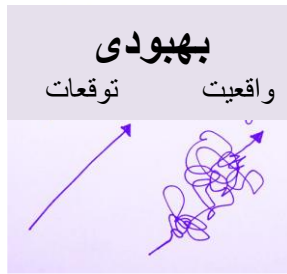
در جریان حوادث، گاهی به‌خاطر نمی‌آورم باید چکار کنم و چکار نکنم. در این مواقع از یک عضو دیگر نارانا یا نیروی برتر یا نشریات کمک می‌گیرم. در پایان روز چیزهایی در مورد بعضی از احساسات و رفتارها و ابزارهای نارانا یا قدم‌هایی را که توانستم استفاده کنم، می‌نویسم. دقت می‌کنم که تمام رفتارهای منفی خودم را ننویسم. شاید نتوانم اتفاقی را که برای پسر می‌افتد، تغییر دهم اما امروز می‌توانم برنامه را کار کنم.

بنشینم و بگویم اشکالی ندارد، چون نظرم این نیست. اینکار قلبم را می‌شکند و نمی‌دانم که کارکرد چه مقدار از برنامه، قدری از احساس کنونی مرا کاهش می‌دهد. اما من اینجا می‌نشینم، برنامه را کار می‌کنم زیرا تنها کاریست که می‌توانم انجام دهم. می‌خواهم آن را تغییر دهم اما نمی‌توانم. می‌خواهم فریاد بزنم، اما نمی‌توانم. می‌خواهم به چیزی ضربه بزنم اما اینجا می‌نشینم. تصمیم دارم خودم را تغییر دهم. احساس تسلی می‌کنم ولی این چیزی نیست که دلم می‌خواست.

خب، به قدر کافی به حال خودم احساس تأسف کردم. نیاز دارم برنامه را کار کنم. تمام رفتار و



احساساتی که در طول سه سال گذشته تجربه کرده بودم را نوشتم و فهرستی از ابزارهای نارانا را که می‌توانم به کار ببرم آماده کرده‌ام.

مشارکت  
اعضا

## توقعات

فکر می‌کردم این واقعیت را پذیرفته‌ام که هیچ کنترلی روی معتادم ندارم. چیزی در زندگی روزانه‌ام خلاف این بود و مرا متوجه کرد که هنوز سعی می‌کنم او را کنترل کنم.

فهمیدم که توقعاتی دارم. یک عبارت از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید برایم روشن شد. نویسنده گفته بود: "من می‌توانم این حقیقت را بپذیرم که هیچ کنترلی روی معتادم ندارم پس هیچ توقعی ندارم."\* فهمیدم که کنترل نکردن به معنی نداشتن توقع است.

اما من هنوز هم خیلی توقع داشتم. توقع داشتم که وقتی معتادم پاک شد، تصمیمات بهتری بگیرد. هنگامی که تصمیمات ضعیفی می‌گرفت عصبانی می‌شدم. توقع داشتم به حرف‌هایم گوش بدهد. این هم یک انتظار کاملاً غیرواقعی بود، ولی من با این انتظار، از دست او ناراحت می‌شدم که به من گوش نمی‌دهد. توقع داشتم به خواسته هایمان در خانه احترام بگذارد. او اولین روز در خانه ماند، آرزوهایمان را بر باد داد و مستقیماً در

## نقل قول از نشریات نارانان

آیا می‌دانستید وقتی که با سایر اعضا یا با مردم مکاتبه می‌کنید، می‌توانید دوازده قدم، دوازده سنت، دوازده مفهوم خدماتی و مقدمه و هدف را از کتابچه آبی نارانان پیوست نمایید؟ آیا می‌دانستید که می‌توانید تا ۲۵٪ از هر صفحه، قسمت یا مطلبی را از نشریات مصوب کنفرانس در مکاتبات خود استفاده کنید؟ استفاده از نشریات مصوب به ما این اطمینان را می‌دهد که تمام اعضا یک پیام را دریافت می‌کنند.

مقابل چشمانم دروغ گفت. امیدوار بودم که غیر از این باشد.

در زمان مصرف، مجبور بودم که بپذیرم نمی‌توانم او را تغییر دهم. حالا که او مصرف نمی‌کند سعی می‌کردم او را با توقعاتم تغییر دهم یا کنترل کنم.

می‌توانم توقع را اینطور معنی کرد "اعتقاد شدید به وقوع چیزی یا حالتی در آینده." تصور، گمان، فرض، حدس، ظن، محاسبه، پیشگویی و امیدواری، مترادف توقع هستند.

بعد از اینکه این مترادف‌ها را خواندم، قانع شدم که کنترل معتادم را رها نکرده‌ام. شاید ظاهراً به او نمی‌گفتم چکار کند یا کاری برای او انجام نمی‌دادم اما هنوز خیال می‌کردم که من می‌دانم چه چیزی برای او بهتر است. هنوز فکر می‌کردم که اگر او به روش معینی روی پاک‌ی خود کار کند، پاک خواهد ماند. هنوز پیش‌بینی می‌کردم که اگر او داروسازی را به عنوان شغل انتخاب کند محکوم به فناست.

هنوز توقع داشتم و از این طریق سعی می‌کردم او را کنترل کنم.

رها کردن در عمل کار سخت و بزرگی است. باید آن را تمرین کنم. توقعات، محاسبات، تصورات، حتی امیدم را رها کنم. تنها چیزی که مجبور نبودم رها کنم عشق به او بود. فهمیدم که این رها کردن برای یکبار نیست. این رها کردن باید یک کار روزانه و ساعتی باشد.

من نمی‌توانم اینکار را به تنهایی انجام دهم، بدون کمک قادر به انجام آن نیستم. نیاز دارم که میلیون‌ها بار با نیروی برترم صحبت کنم. خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم. من نمی‌توانم گذشته، حال و آینده معتادم را تغییر دهم.

از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید (۱۱ فوریه)\*

هنگام استفاده از نشریات مصوب همیشه این عبارت را بکار ببرید: "حق چاپ برای انجمن گروه خانواده نارانان محفوظ است. با اجازه از انجمن گروه خانواده نارانان." سال حق چاپ باید همانی باشد که در قسمت مخصوصی در نشریات نوشته می‌شود. برای مثال نقل قولی که از کتابچه آبی می‌شود باید از نسخه ۲۰۱۴ آن برداشت شود.

لطفاً برای اطلاع بیشتر در مورد استفاده از نشریات مصوب کنفرانس به صفحات ۲۶-۲۷ کتاب راهنمای خدمات جهانی مراجعه نمایید.



بخش

کمیته‌ها



## کمیته نشریات

### لیست اولویت‌بندی نشریات

لیست اولویت‌بندی نشریات بهبودی ۲۰۱۸ را با خشنودی تقدیم می‌کنیم. این لیست به کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ داده شد تا شرکت‌کنندگان، از طرف مناطق خود به آن رأی بدهند. برای اقلام ستاره‌دار هنوز مطلبی نداریم. هم درخواست و هم ارائه نشریات بهبودی از طرف اعضای انجمن صورت می‌گیرد. این لیست را با گروه، نواحی/استانها و مناطق خود مطرح کنید. ما اعضا را تشویق می‌کنیم که تجربه، نیرو و امید خود را بنویسند و بدین روش آن را با دیگران مشارکت نمایند. به یاد داشته باشید که باید فرم واگذاری حق چاپ را امضا کرده و به نوشته‌های خود پیوست نمائید.

۱- سنت‌های ۱-۱۲ برای کتاب ۳۶ نارانان

۲- کتاب کارکرد قدم ۴\*

۳- کتابچه سنت‌ها

۴- مفاهیم ۱-۱۲ برای کتاب ۳۶ نارانان

۵- والدین نوجوانان معتاد\*

۶- نقش اعتیاد در ازدواج\*

۷- قدم‌های ۱-۱۲ ناراتین

۸- حالا چه می‌شود؟(قتی اعتیاد فعال تمام می‌شود)\*

۹- ۳۱ روز ناراتین

۱۰- فرزندان بزرگسال معتادان\*

۱۱- فصل‌های سال - بهار

۱۲- بعد از درمان\*

۱۳- پمفلت سنت ۷\*

۱۴- نشانگر فقط برای امروز\*

۱۵- داستان‌های پدربزرگ و مادربزرگ‌ها - بیماری خانوادگی

۱۶- یک کتاب خواندنی روزانه جدید

۱۷- نشانگر باید و نباید‌های ناراتین\*

### نشریات در دست بررسی

فرق بین نشریات بهبودی که برای بررسی و اطلاع‌اعضای انجمن است با نشریات یا محصولات خدماتی و اطلاع‌رسانی که برای بررسی و مرور اعضا است، چیست؟

از نشریات بهبودی در جلسات هفتگی و بهبودی شخصی خود استفاده می‌کنیم. اکثر اعضا از این نشریات مستقیماً استفاده می‌کنند. مطلبی که برای مرور و اطلاع اعضا در دسترس قرار می‌گیرد، باید قبل از

اینکه در جلسات هفتگی مورد استفاده قرار گیرد، در کنفرانس به تصویب برسد. کلیه اطلاعات و نظراتی که برای تغییر در این اقلام ارائه می‌شود تا در کنفرانس به تصویب برسد، باید قبل از موعد مقرر به آدرس ایمیل کمیته نشریات به نشانی: [litcom@nar-anon.org](mailto:litcom@nar-anon.org) ارسال گردد.

محصولات و نشریات خدماتی و اطلاع‌رسانی به منظور خاصی تهیه می‌شود نه برای استفاده در جلسات بهبودی هفتگی. این اقلام برای خدمتگزاران است و بطور مستقیم در جلسات هفتگی استفاده نمی‌شود. اینها ابزاری هستند که به خدمتگزاران کمک می‌کند تا کارهای خدماتی را انجام دهند. کلیه اطلاعات و نظراتی که برای تغییر در این اقلام ارائه می‌شود باید قبل از موعد مقرر به آدرس ایمیل هیئت امنای به نشانی: [bot@nar-anon.org](mailto:bot@nar-anon.org) ارسال گردد. روی این اقلام، تجدید نظر صورت می‌گیرد و سپس بقیه مراحل قبل از تصویب کنفرانس را می‌گذرانند. این نشریات حتی در مرحله بررسی نیز در دسترس است و می‌توان از آنها استفاده نمود.

به یاد داشته باشید که نشریات نارانان را نه در زمان بررسی آنها و نه پس از تصویب کنفرانس نباید در هیچ وبسایتی قرار داد.

## کمیته اطلاع‌رسانی

با اطلاع‌رسانی پیشتاز باشیم!

با رسیدن فصل تعطیلی مدارس، انجمن شاهد افزایش تعداد شرکت‌کنندگان در جلسات و همچنین افزایش تعداد تماس‌های درخواست کمک به خطوط تلفن ناحیه/استان، منطقه و دفتر خدمات جهانی می‌باشد. چرا با اطلاع‌رسانی به افرادی که بسیار نیازمند انجمن ما هستند و همچنین افرادی که می‌توانند به آنها کمک کنند، بر این نیاز پیشی نگیریم؟

می‌توان مستقیماً به مشاور راهنمای دبیرستان‌ها اطلاع‌رسانی کرد. به دفاتر مددکاری دانشگاه‌ها اطلاع‌رسانی کنید. با مساجد، کلیساها و مراکز مشابه تماس بگیرید. جاهایی را که حدس می‌زنید افراد در رابطه با اعتیاد و اثرات آن بر روی خانواده یا دوستان، برای کمک گرفتن به آنجا مراجعه می‌کنند، پیش-بینی کرده و به آنها اطلاع‌رسانی نمائید.

از صفحه اطلاع‌رسانی سایت نارانان بازدید کنید و نامه‌ها، پمفلت‌ها و سایر چیزهایی را که در امر اطلاع‌رسانی به شما کمک می‌کند، از آنجا دانلود کنید. با توجه به اینکه اهل محل جهت کمک تماس می‌گیرند، بنابراین برنامه اطلاع-رسانی بیشتری را در نظر بگیرید تا مطمئن شوید که پیام امید نارانان به راحتی در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

اگر سؤالی دارید و یا برای اطلاع‌رسانی نیاز به کمک دارید از طریق این آدرس: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) با ما تماس بگیرید.



خدمت

## کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸

خوشامدگویی رئیس هیئت امنای

نمایندگان، علی البدل‌های نمایندگان، حاضرین، کارکنان، گرداننده، منشی و هیئت امنای، به کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ که عنوان آن "بهبودی، اتحاد، خدمت" است، خوش آمدید. به افرادی که قبلاً اینجا بوده‌اند خوشامد مجدد می‌گویم.

آیا تا بحال شنیده‌اید که عده‌ای در مورد "آنها" صحبت می‌کنند؟ "آنها" فلان کار را انجام نمی‌دهند یا "آنها" باید فلان کار را انجام دهند. "آنها" چه کسانی هستند؟ چه کسانی متهم به کم‌کاری هستند یا کاری را طبق دلخواه ما انجام نمی‌دهند؟ شب گذشته ما از افرادی که قبلاً اینجا نیامده بودند خواستیم تا دستشان را بلند کنند. کسانی که دستشان بالا نرفت، تعدادی از "آنها" هستند. از کسانی که دستشان را بلند کردند، می‌خواهم که جزو "آنها" شوند. با "آنها" آشنا شوند و با همدیگر "ما" شوند زیرا ما کار دسته‌جمعی را به تنهایی نمی‌توانیم انجام دهیم.

فقط چند حقیقت در مورد "آنها" در دوره کنفرانس ۲۰۱۶-۲۰۱۸ در زیر آمده است:

- ۱۰ کمیتهٔ فعالی که گزارش می‌دهند
- ۶۶ عضو کمیته، البته فقط ۴۲ نفر ۶۶ خدمت را به شرح زیر انجام می‌دهند:
  - ۱۹ نفر در ۱ کمیته خدمت می‌کنند
  - ۲۰ نفر در ۲ کمیته خدمت می‌کنند
  - ۲ نفر در ۳ کمیته خدمت می‌کنند
  - ۱ نفر در ۴ کمیته خدمت می‌کند
  - ۱ نفر در ۷ کمیته خدمت می‌کند

در این دوره، کمیته‌ها حداقل ۳۰۸۱ ساعت کار کردند. این بجز زمانی است که اعضا به-طور انفرادی کارهای تدارک جلسات را انجام می‌دهند مثل تهیه دستور جلسه، صورتجلسه، توسعه و تحقیق. بعضی از کمیته‌ها ۹ عضو و بعضی فقط ۵ عضو دارند. تعدادی یکساعت و تعدادی سه ساعت جلسه دارند.

در چند روز آینده، آستین‌ها را بالا زده و کار می‌کنیم. گاهی با چالشی روبرو خواهیم شد، گاهی دستاورد روحانی داشته و بعضی وقتها هم تضعیف روحیه خواهیم شد. درخواست می‌کنم در زمان چالش، فقط تمایل خود یا منطقهٔ خودتان را در نظر نگیرید و کل نارائان و نیاز کل انجمن را در اولویت قرار دهید.

مراقب باشید که قبل از اینکه جذب ظاهر خوشایند یک طرح شوید، تصویر بزرگتر آن را درک کنید. تمام ایده‌های خوب برای نارائان خوب نیستند و گاهی نیز زمان مناسبی برای اجرای آنها در نارائان نیست.

هنگامی که نمی‌دانید چکار کنید، قدری صبر کنید و سنتها و مفاهیم را بخوانید تا شما را راهنمایی کنند. مسئله برد و باخت نیست، یا عده‌ای راه خود را بروند. این در مورد کل نارائان است از تازه‌واردین گرفته تا اعضای قدیمی و کسانی که هنوز نارائان را نیافته‌اند.

عضوی اصول را "مؤثر و پیروی از آن‌ها را غیر اجباری" می‌داند و عضوی دیگر می‌گوید که سنتها جای بحث ندارد.

سنتها و مفاهیم حدومرزهای ما هستند و تا زمانی که از آنها خارج نشویم همه چیز درست است. وقتی سنتها و مفاهیمی را که برایمان قابل احترام هستند، انتخاب می‌کنیم و تعداد دیگری را که با آنها مخالفیم، نادیده می‌گیریم، مثل این است که در را نیمه باز بگذاریم. ممکن است روزی کسی بیاید و کل در را بگشاید و چیزهایی بیاورد که ما تأسف بخوریم.

در این چند روز، اراده و خواست خود را رها کنید و خدمت نمائید.

همهٔ ما حرف‌هایی در مورد یک دهان و دو گوش شنیده‌ایم. درست گوش دادن، مهارت خاصی می‌خواهد. شنیدن نظر مخالف و افرادی که با آنها مخالفیم، مهارت خاصی است. "ترجیح اصول بر شخصیت‌ها" اصل مهمی است که به صراحت در سنتها بیان می‌شود و مهمترین کلام سنت ۱۲ است.

خدمت به انجمن یک مزیت و افتخار است و گاهی با چالش همراه است. ریاست هیئت امنای جهانی برای من یک چالش، افتخار و مزیت است. برای این فرصت خدمت، خالصانه سپاسگزارم. ما اعضای هیئت امنای با کمک هم برای خدمت به گروه‌ها با تمام قدرت تلاش می‌کنیم.

### ارسال مقاله به خبرنامه

آخرین مهلت ارائهٔ مقاله برای چاپ در شماره بعدی: ۲۰ اکتبر ۲۰۱۸

### اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش



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

بیست و هشتمین همایش سالانه

منطقه نیویورک

۹-۱۱ نوامبر ۲۰۱۸

لذت در سفر است

تغییر را از خود شروع کنیم

The Villa Roma Resort  
356 Villa Roma Road  
Callicoon, New York 12723

این تاریخ یادتون نره!

چهاردهمین همایش ملی نارائان برزیل

۹-۱۱ نوامبر ۲۰۱۸

Gran Hotel Stella Maris  
Parca Stella Maris 200  
Salvador, BA 41600-500. Brazil  
[Encontronacioal2018@naranon.org.br](mailto:Encontronacioal2018@naranon.org.br)

فرم ثبت نام



گروه‌های خانواده نارائان

دفتر مرکزی خدمات جهانی نارائان

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

(800) 477-6291

اولین همایش منطقه کاستاریکا

۶-۱۷ اکتبر ۲۰۱۸

قطع وابستگی با عشق و امید

Hotel Suerre  
Guapiles, Costa Rica

این تاریخ یادتون نره!

همایش چند منطقه‌ای

۲-۴ نوامبر ۲۰۱۸

رسیدن به بهبودی

Fredericksburg Hospitality House  
2801 Plank Road  
Fredericksburg, V A 22401  
Roni 410-371-7407

فرم پیش ثبت نام موجود است

کنفرانس خدماتی نارائان روسیه

۳-۴ نوامبر ۲۰۱۸

آزادی، اتحاد، خدمت

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

فرم ثبت نام

سومین همایش سالانه نارائان منطقه کلرادو

۳ نوامبر ۲۰۱۸

Crown Plaza DIA Hotel & convention  
Center  
15500 E 40<sup>th</sup> Avenue  
Denver, CO 80237

این تاریخ یادتون نره!

صبحانه معنوی منطقه نیواینگلد

۴ نوامبر ۲۰۱۸

Ocean Beach Park  
98 Neptune Avenue  
New London, CT 06320  
Steve R 860-443-8103

فرم ثبت نام

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

بیست و هشتمین نارائون کالیفرنیا جنوبی

۸ سپتامبر ۲۰۱۸

من تنها نیستم

4221 Rose Drive  
Yorba Linda, CA 92886

صبحانه معنوی نارائان

۱۵ سپتامبر ۲۰۱۸

روح خود را تغذیه کنیم

The Brass Rail Restaurant  
3015 Lehigh Street  
Allentown, PA 18103

Tanya A. 610-295-9142

فرم ثبت نام

همایش ۲۰۱۸ منطقه پنسیلوانیای غربی نارائان

۲۱-۲۳ سپتامبر ۲۰۱۸

دعوت به آرامش

Laurelville Christian Retreat Center  
941 Laurelville Lane  
Mt. Pleasant, PA 15666  
Valerie T. 412-973-7287

فرم ثبت نام

همایش نارائان منطقه های دیزرت

۲۸ سپتامبر ۲۰۱۸

بهبود یافتن

Gold Coast Hotel & Casino  
4000 W. Flamingo Road  
Las Vegas, Nevada 89103  
[hdrregion@gmail.com](mailto:hdrregion@gmail.com)  
702-526-1079

