

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان



تصویر را از کجا گرفته‌اید؟*

بسیاری از گروه‌ها، نواحی، مناطق، ملت‌ها و سازمان جهانی ما وبسایت دارند. از آنها می‌خواهیم امیدبخش و جذاب باشند. برای جلب توجه مردم چه راهی بهتر از گذاشتن چند تصویر زیبا در سایت هست؟ اما آیا می‌دانید این تصاویر از کجا آمده‌اند؟ آیا شما حق استفاده از این تصاویر را در وبسایت خود دارید؟ کپی کردن تصاویر از سایر افراد یا وبسایت‌ها فرقی با کپی کردن مطالب و سخنان افراد مشهور ندارد. هردو باعث طرح سوالاتی در مورد حق چاپ و سرقت ادبی می‌گردند. وبسایت‌های ما بایست بر سنت ۷ و ۱۰ استوار باشند.

خبرهایی از لهستان!

گروه‌های نارانان در لهستان توسعه می‌یابند. اعضا کارکرد قدم‌ها را شروع کرده‌اند و اشتیاق زیادی به برنامه دارند. یکی از مشکلات این است که کسی نمی‌داند چطور قدم‌ها را به زبان محلی کار کند. ما مشغول ترجمه نشریات به زبان لهستانی هستیم. اگر می‌خواهید مطالب بیشتری راجع به نارانان در لهستان بدانید، لطفاً با آدرس: naranonntpl@gmail.com تماس بگیرید.

Kaska



وبسایت‌های*

بین‌المللی نارانان

- منطقه آرژانتین
- منطقه استرالیا
- منطقه برزیل
- کانادا
- منطقه BC
- منطقه انتاریو
- منطقه کلمبیا
- منطقه دانمارک
- منطقه فرانسه
- منطقه آلمان
- منطقه اسرائیل
- منطقه ژاپن
- منطقه هلند
- روسیه
- منطقه مسکو
- منطقه افریقای جنوبی
- منطقه سوئد
- منطقه سوئیس
- منطقه انگلستان
- منطقه اروگوئه

*دفتر خدمات جهانی این سایت‌ها را نگهداری نمی‌کند و مسؤول اشتباهات یا قصور آنها نیست.

* این مطلب در مورد تمام مواردی که به چاپ می‌رسند نیز کاربرد دارد مانند کارت‌های رویدادها، اطلاعیه‌های جلسه، بورشورهای محلی، خبرنامه‌ها و غیره.

مطالب این شماره:

۲	واگذاری فرمان اتومبیل
۳	بسپار / حقیقت دردناک است.. و بهبود می‌بخشد
۴	لیوان من نیمه پر است
۵	در نارانان کسی هست که من دوستش ندارم
۶	آیا فراموش کردم از کجا آمدم؟
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها

ارتباط آرامش بخش



مشارکت اعضا

دستم برمی‌آمد برای پسرم انجام دهم، بنابراین یک ساعت ورع رانندگی کردم تا به نزدیک‌ترین جلسه نارائان بروم. فکر کردم فقط تا زمانی به جلسه می‌روم تا ببینم دیگران برای معتاد خود چه کار مؤثری کرده‌اند. کم‌کم فهمیدم من برای روبه‌راه کردن خودم آن‌جا هستم، نه برای روبه‌راه کردن معتادم. بعد از چند جلسه توانستم داستان زندگی‌ام را مشارکت کنم و پس از آن دیگر اشک‌هایم بند نمی‌آمد. آنچه یافتم عشق بی‌قید و شرط بود. نه قضاوت، نه سرزنش. اعضای جلسه قلب و شماره تلفن خود را به من دادند تا به دلخواه خود با آن‌ها تماس بگیرم.

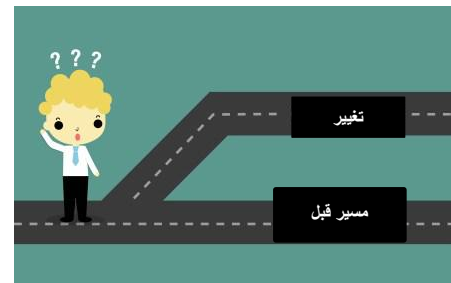
از طریق نارائان دریافتم که کنترل هیچ چیز در دست من نیست! من هیچ کنترلی نداشتم و نخواهم داشت. چه آرامشی احساس کردم وقتی بالاخره فرمان را بدست خدا دادم و از او خواستم که کنترل را بدست گیرد و این بار با روش خودش این کار را انجام دهد! حالا دیگر هنگامی که راننده خداست من روی صندلی مسافر نشسته و استراحت می‌کنم. درس‌هایی را که از نارائان آموختم در تمام جنبه‌های زندگی‌ام بکار برده‌ام. پسرم به من گفت که به من و تغییراتم افتخار می‌کند. گمان می‌کنم مسئول همه چیز نبودن این ارمغان را برای شما خواهد داشت.

فقط برای امروز، ذره‌ای عیب‌جویی نخواهم کرد، به دنبال عیب و ایراد در چیزی (حتی خودم) نمی‌گردم و سعی نمی‌کنم هیچکس جز خودم را اصلاح یا منظم کنم. ۵ فوریه - مشارکت تجربه، نیرو و امید

که کمک لازم دارد اوست نه من. او روبه راه شود، ما خوب می‌شویم. هفت ماه بعد، درحالی‌که هنوز در بازپروری بود، لغزش کرد و من خیلی عصبانی شدم - عصبانی از آن مرکز که گذاشته بود این اتفاق بیفتد، عصبانی از او که این‌قدر مرا دوست نداشت که مصرف نکند، عصبانی از خدا که از طرح من برای روبه‌راه کردن او پیروی نکرد. در این طرح لغزش جایی نداشت!



شش هفته بعد از لغزش او توانستم خودم را آماده کنم که دوباره با پسرم صحبت کنم. به من گفت: "مادر، شما نیاز به کمک دارید، من نمی‌توانم هردوی‌مان را روبه‌راه کنم." اصلاً انتظار شنیدن این حرف را نداشتم. هنوز باور نمی‌کردم شکست خورده‌ام، فقط می‌خواستم هرکاری از



واگذاری فرمان اتومبیل

وقتی سومین پسر خوش‌فکرم مقابلم ایستاد و گفت می‌خواهد چیزی به من بگوید، هرگز فکر نمی‌کردم می‌خواهد بگوید معتاد است و از من بخواهد که علی‌رغم این مسئله دوستش داشته باشم. دنیایی که تا لحظه‌ای قبل می‌شناختم، به پایان رسید. دیگر حتی نمی‌فهمیدم چه می‌گوید.

گیج و ناباور آنجا ایستاده بودم و ذهنم می‌کوشید قطعات پازلی را که دو سال به زحمت آنها را جور کرده بودم، کنار هم قرار دهد. او اصلاً دلش نمی‌خواست به خانه بازگردد، از برادرانش کناره‌گیری می‌کرد، نمره‌هایش را پنهان می‌کرد، بندرت جواب تلفن‌هایم را می‌داد، تمام مدت خواب بود و هیچ‌وقت پول کافی نداشت. بعد که قطعات پازل سر جای خود قرار گرفتند، فکر کردم "من تا حالا کجا بودم؟ چطور این چیزها را ندیدم؟"

فوری کنترل را بدست گرفتم. گفتم: فردا به بازپروری می‌روی. کمک می‌گیری. خوب می‌شوی. ترم بعد به مدرسه برمی‌گردی. لازم نیست هیچکس در این مورد چیزی بداند. من می‌توانم درستش کنم و درستش می‌کنم. مشاورین پیشنهاد کردند من به یک گروه حمایتی بروم. با خود گفتم چرا؟ کسی

فقط برای امروز

فقط برای امروز، ساکت نشسته و یک کتاب خوب خواهم خواند.

فقط برای امروز، سرم به کار خودم خواهد بود.

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

فقط برای امروز، هنگامی که احساس غم و تنهایی کنم، تلفن را برمی‌دارم، به راهنمایم زنگ می‌زنم، نشریه خوانده و به جلسه می‌روم.

فقط برای امروز، از خود مراقبت می‌کنم! امروز مال من است.

فقط
برای
امروز

دروغ
حقیقت

حقیقت دردناک است ... و بهبود می‌بخشد

از دروغ بیزارم و وقتی فهمیدم پسرم معتاد است، خرد شدم. او به من دروغ گفته بود. اما پی بردم که من هم مدت طولانی به خودم دروغ می‌گفتم. من از موضوع مواد او درگذشته خبر داشتم اما هرگز توجهی به آن نکردم.

وقتی به نارنان آمدم چیزی از این برنامه نمی‌دانستم. وقتی قدم‌ها را خواندم متکبرانانه فکر کردم از همه بالاتر هستیم. با قدم‌های یک تا سه مشکلی نداشتیم. بعد چهره کریه قدم چهار پیدا شد.

وقتی یاد گرفتم با خودم صادق باشم دریافتم که چیزهایی را می‌توانم در فهرست ترازنامه اخلاقی خود قرار دهم که برخی خوب و برخی هم بد بودند. یکی از آنها این بود: از دروغ شنیدن متنفر بودم ولی خیلی خوب به خودم دروغ می‌گفتم.

پذیرش این حقیقت درد داشت و در عین حال باعث شروع روند بهبودی من شد. در نارنان دوستان خوبی پیدا کردم که بدون قضاوت به حرف‌هایم گوش می‌دادند. آنها به من فرصت دادند تا راهم را پیدا کنم. در جلسات نارنان نیازی به دروغ گویی نیست. وقت بهبودی است. می‌دانم که من در حال بهبودی هستم و امیدوارم پسرم نیز بهبود یابد.

تفکری برای امروز: قدم چهارم نخستین قدم

از دوازده قدم است که از ما می‌خواهد کاری

انجام دهیم. از ما می‌خواهد یک ترازنامه

اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه از خود تهیه

کنیم. مخصوصاً وقتی با حقیقت روبرو می‌-

شویم، ممکن است به مرور چیزهایی را به این لیست اضافه کنیم.

دروغ آسیب می‌زند. حقیقت بهبود می‌بخشد.



چیزی که برای باور کردن و تصمیم گرفتن لازم دارم صداقت با خودم و داشتن ذهن باز است. ابزارهای دیگر در زمان مناسب خواهند آمد. ۲۰ فوریه - کتاب تجربه، نیرو و امید

سپردن

"بسیار" و "رها کن و به خدا بسیار" ضرب‌المثل‌های مهمی هستند. اما انجام این کار واقعاً برای من سخت بود. وقتی بزرگ می‌شدم، آموخته بودم که مسئولیت خانواده‌ام را به عهده بگیرم، در کنارشان بایستم و مراقبشان باشم. اینها برایم خوشایند بود.

وقتی دچار مصیبت اعتیاد شدم همه چیز بهم خورد. هرکاری می‌کردم، تاثیری نداشت حتی نگه داشتن معتاد در خانه، بی‌فایده بود، چه رسد به اینکه پاک شود. با آمدن به نارنان، این شعارها را شنیدم اما فکر می‌کردم برای من کاربردی ندارند.

زندگی‌ام بهتر نمی‌شد. بالاخره یکی از دوستانم گفت که بهتر است "بسپارم". نه، اینکار از دید من بی‌فایده بود. بعد او داستان خودش را با من مشارکت کرد و پیشنهاد کرد تا سپردن چیزهای کوچک را امتحان کنم. سپردن را با نیم ساعت در روز شروع کردم. هفته بعد یک ساعت اینکار را انجام دادم. احساس بهتری داشتم اما احساس غریبی بود انگار مرد نبودم.

او به من گفت بیشتر تمرین کنم، دو ساعت بسپارم و سپس مدت آن را بیشتر کنم. این کار مؤثر بود تا وقتی که بحران بزرگی پیش آمد و من مجبور شدم خودم مسئولیت را بعهده بگیرم. راه‌حل من زیرکانه بود، اما مؤثر نبود!

پس از این شکست مفتضحانه، او از من پرسید که آیا دعای آرامش را می‌خوانم. جواب دادم "هر روز". سپس او گفت که من دعا نمی‌کنم، فقط کلمات را ادا می‌کنم. تعجب کردم. اینک گرفتار شده بودم. برای دعا کردن، مجبور بودم سهم خودم را انجام دهم.

کار سختی بود که دهانم را ببندم و سعی نکنم زندگی او را کنترل کنم و نخواهم با عجله کارها را روبه‌راه کنم. وای! زندگی‌ام بهتر شد، آرامش بیشتری داشتم و او روبه‌راه بود. هنوز تا کامل بودن خیلی فاصله دارم، اما در حال پیشرفت هستم. و تعریف من از مرد چیست؟ امروز باور دارم که مرد بودن یعنی به عهده گرفتن مسئولیت کامل کارهایی که تحت کنترل دارم. از سرزنش دیگران برای کارها و افکارم دست برداشته‌ام.

امروز برای چیزهایی سپاسگزارم که آنها را حق مسلم خود می‌دانستم مثل: غذا، خانه‌ای برای زندگی، اتومبیلی برای رانندگی و دوستانم. یاد گرفته‌ام مسئولیت چیزی که می‌توانم را بعهده بگیرم و آن را به نیروی برترم بسپارم. ۵ آوریل - کتاب تجربه، نیرو و امید

مشارکت
اعضا

لیوان من نیمه پر است

قبل از اینکه اینها را بدانم لیوان من نیمه پر بود. لیوانم پر از دوستان قابل اعتماد در جلسات حضوری، با هم و برای هم دعا کردن و بخشی از سفر یکدیگر شدن بود. من بزودی شروع کردم به پر کردن نیمه دیگر لیوانم با داستان جدیدی که خودم کنترلش می‌کنم، از وقتی تمرکز خود را از آنچه نمی‌توانستم تغییر دهم برداشتم، مشتاقانه از نعمت‌هایی بهره می‌برم که از قبل در زندگی‌ام وجود داشت.

بعد از یکسال هنوز لیوان من فضای خالی زیادی برای رشد بیشتر و تغییر مداوم و آگاهانه دارد. می‌دانم که صادقانه و بی‌باکانه به درون خود نگرستن چه ارزشی دارد. اخیرا با بعضی از زوایای شخصیتم که به‌تازگی برایم روشن شده آشنا می‌شوم که پذیرش آنها کار دشواری است. شاید هرگز لیوانم کاملا پر نشود. این نتیجه تغییرات در زندگی با بیماری اعتیاد است که درمان نمی‌شود ولی می‌توان آن را متوقف کرد.

شاید بهتر باشد که لیوانم برای یادآوری، نیمه پر بماند. هر وقت ترس‌های قدیمی خود را در تازه‌واردین تشخیص می‌دهم، از اصرار بر پر کردن قسمت خالی لیوان آنها با دانش و درس‌های خودم مقاومت می‌کنم. آنها هم مثل من حق انتخاب دارند، به حقیقتی که پشت رفتارشان هست پی ببرند، و از احساس کمبود به احساس فراوانی برسند. لازم است باز هم به جلسه بیایند زیرا اگر برنامه را به کار ببرید برنامه کار می‌کند. تنها نمانید...

احساس اولیه من این بود که گروه حمایتی من درد دل کرد، مرا در آغوش گرفت و از من خواست که باز هم به جلسه بروم. برخلاف تصورم کسی مرا نصیحت نکرد و به سؤالاتی که فکر می‌کردم در آنجا می‌پرسم، جوابی نداد. ولی من احساس بهتری داشتم و پذیرش و استقبال گرم حاضرین مایه تسلی من شد. من به عشق، محبت و درک نیاز داشتم ولی چیزی کم بود و از این روش گیج شدم، احساس می‌کردم لیوانم نیمه خالی است. لیوانم خالی از چیزهای خاص بود چیزهایی مثل: قطع نکردن صحبت دیگران، فرصت‌های گفتگوی معمولی و مستقیم و گفتگوهای سرزننده و مفیدی که فکر می‌کردم این اعضای شجاع توانایی آن را دارند. قواعد مکالمه، سنت‌ها و اصول چطور سلامت و زندگی‌ام را به من باز می‌گرداند؟

خوشحالم که باز هم به جلسه رفتیم. ناامید شده بودم ولی خوش‌شانس هستم که انجمن را پیدا کرده‌ام و فکر می‌کنم به یک دلیل لیوانم فضای خالی داشت. در آن موقع من واقعا نیاز به فضا داشتم ولی نمی‌دانستم. دانشی را که اعضای نارائن طی سال‌ها کسب کرده بودند، جلسه در لیوان من ریخت. من فرصت داشتم تا خودم نقاط مشترک جمع‌مان را پیدا کنم و بگذارم جادوی مرور زمان و "حضور در جلسه" ظاهر شود. من فرصت لازم داشتم تا با جان و دل گوش کردن را یاد بگیرم و سپاسگزار ارزش نهفته در تجربیاتی باشم که اعضا مشارکت می‌کردند. فرصت می‌خواستیم تا شهادت و دستاوردهای سایرین را در رویارویی با شرایط سخت مشابه ببینیم و از آنها الهام بگیریم که با دردی که ناشی از عشق به معتادان زندگی‌مان است، چطور می‌توان تغییر کرد.

بیماری اعتیاد داستان زندگی مرا به ناگهان تغییر داده و مرا سردرگم و مضطرب کرده است. بشدت نیازمند کمک بودم و راه‌های انتخابی من ملاقات با یک درمانگر یا پیوستن به یک گروه حمایتگر و یا هر دو اینها بود. تصمیم گرفتم در شهر جدید خود به یکی از گروه‌های نارائن که برای خانواده‌های معتادان است سری بزنم.

با توجه به اینکه از جلساتی که بیش از یک عضو دارند خوشم نمی‌آید در اولین جلسه روبروی در نشستیم تا اگر مجبور شدم حرف بزنم بسرعت خارج شوم. اما گیرایی تجربیات تمام مدت مرا میخکوب کرد. همه با چنان اعتماد و خلوصی صحبت می‌کردند که انگار مطمئن بودند آنجا جلسه واقعی قلبه‌است و همدلی و محبت بر آن حاکم است.

با این حال بخاطر مشارکت‌هایی که اعضا در مورد مزمن بودن بیماری، لغزش‌های حتمی یا حتی مرگ عزیزشان کردند اضطراب من به ترس تبدیل شد. تنها چیزی که می‌توانستم در آن موقع بشنوم غم و مشکلات دیگران بود. در مورد مشکل اصلی من حرفی زده نشد.





در نارائان کسی هست که من دوستش ندارم

آن عضو مشغله ذهنی من است. با نگاهی به گذشته می‌فهمم من خودم را دوست نداشتم اما در آن زمان دلایل منطقی و توجیهات زیادی برای احساساتم می‌آوردم، درست همان کاری که برای "نجات" معتادم انجام می‌دادم. کارهایی کردم که از آنها راضی نیستم. اولین راهنمایم به من خاطرنشان کرد که من در آن موقع کاری را که فکر می‌کردم درست است انجام دادم، ولی حالا که بهتر می‌فهمم می‌توانم بهتر عمل کنم. امروز می‌توانم خود قدیمی‌ام را ببخشم و با نگاهی به گذشته، به یاد بیاورم از کجا آمدم. با ادامه کارکرد قدم‌ها، کاربرد سنت‌ها، مطالعه مفاهیم و دیدار با راهنمایم، وقتی می‌بینم عضوی که دوستش ندارم به جلسه می‌آید ناراحت نمی‌شوم. آن فرد هنوز در جلسه است اما لازم نیست من روش‌های قدیمی خود را تکرار کنم.

به تدریج او شروع به تغییر کرد. ساکت شد و بیشتر از اینکه حرف بزند، گوش داد. او دیگر به همه سئوالات فوری جواب نمی‌داد. فهمید که درد همه به یک اندازه مهم است. او توانست بپذیرد که معتاد دیگران فرزند، همسر، دوست یا نوه آنها باشد و دیگر با آنها وارد بحث توجیهی نشود. دیگر مجبور نبود در نوشته‌ها تغییری بدهد. او دیگر نمی‌خواست با تغییر نارائان آن را بهتر کند و فهمید که چرا انجمن-های دوازده قدمی معتادان، الکلی‌ها، اعضای خانواده، قماربازان و پرخوران بسیاری در سراسر جهان موفق هستند. این برنامه‌ها برای افرادی است که آن را می‌خواهند، نه کسانی که به آن نیاز دارند. شاید عده زیادی به یک برنامه دوازده قدمی نیاز داشته باشند ولی برنامه فقط برای کسانی کار می‌کند که آن را به همان صورت که هست می‌خواهند نه برای کسانی که سعی می‌کنند آن را به سطح بالاتری ارتقاء دهند.

عضوی در گروه خانگی ما هست که من دوستش ندارم. انگار وکیل نارائان است و دردش از درد بقیه بزرگتر است و همه چیز را می‌داند و می‌تواند بدون اشاره به اصولی که از آنها استفاده می‌کند بلافاصله و بدون فکر به هر سوالی پاسخ دهد و بدون در نظر گرفتن تاثیر یک تصمیم بر گروه یا انجمن، رای دلخواه خود را از تمام اعضا بگیرد. او در خواندن نشریه، تغییرات جزئی می‌دهد و اصول را متناسب با عقاید خودش تفسیر می‌کند. برای او و درد بزرگی که دارد متاسفم. پس از یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه، یاد گرفتم این عضو را بپذیرم. او همانجایی هست که باید باشد. یاد گرفتم کم‌کم نفرتم را کاهش دهم و به مرور زمان یاد گرفتم چماق ذهنی را زمین بگذارم و به این درگیری فکری پایان دهم.

درخواست

آیا می‌دانید نارائان هزینه دارد؟ نواحی، مناطق و سطوح جهانی خدماتی مانند گروه‌ها هزینه دارند.

مفهوم دو: مسئولیت و اختیار نهایی خدمات در نارائان به عهده گروه‌های خانواده نارائان می‌باشد.

هر سطح خدماتی به کمک‌های مالی گروه‌ها وابسته است. هیچ ساختار خدماتی نباید برای تامین مالی خود به کارهایی جهت جمع‌آوری پول بپردازد. اگر گروه‌ها نخواهند حمایت کنند، آنها اختیار و مسئولیت خود را نشان داده‌اند.



تامین کنند و به خدمتگزاران کمک کنند تا آن کار انجام شود. ما نمی‌توانیم فرض کنیم

که منابع مالی و فردی ما پایان‌ناپذیر است. اعضای نارائان نمی‌توانند از نهادهای بیرونی، پول و اقلام‌اهدایی بگیرند تا نیازهای ما را برآورده نمایند زیرا این کار مخالف سنت سوم ماست.

[ادامه در صفحه ۶](#)

در کل، حیات نارائان به مسئولیت گروه‌ها بستگی دارد که آنها نشریه بخرند، کمک مالی نمایند و خارج از سطح گروه خدمت نمایند.

غالباً درخواست‌های اعضای ما بیشتر از منابع ماست. خدمتگزاران داوطلبانه وقت و نوشته‌های خود را برای نشریات اختصاص می‌دهند و گروه‌ها با کمک‌های مالی خود انجمن را تامین می‌نمایند. تمام اینها منابع مهمی هستند. اگر انجمن ما نشریه جدیدی بخواهد، آنها باید به این طرح کمک کنند. اگر انجمن خدمت جدیدی بخواهد آنها باید از نظر مالی آن را



مشارکت اعضا

می گذاشتند و معمولاً آنها دیگر بر نمی گشتند. نمی دانم آیا برگشتن آنها به این دلیل نبود که ما می گذاشتیم آنها تمام مشکلاتشان را رو کنند و بعدها از این کار خود شرمند شوند. اولین بار که در این جلسه شرکت کردم موضوع جلسه قطع وابستگی بود. بادقت گوش دادم ولی متوجه نشدم چطور باید قطع وابستگی کرد. فقط هشت نفر در جلسه بودند. آنها بخاطر اینکه من تازه وارد بودم، روی من تمرکز نکردند و به موضوع اصلی ادامه دادند. بعد از جلسه با یکی از اعضای قدیمی صحبت کردم و او موضوع جلسه را بیشتر برایم توضیح داد و به من گفت که باز هم به جلسه بروم.

به تدریج تعداد اعضا بیشتر شد ولی جلسه بر حفظ تازه واردین تمرکز کرد. تمام جلسه در باره داستانهای آنها شد. "به ما بگو چرا اینجا هستی؟" "آیا می خواهی مشارکت کنی؟" همان طور که می- دانید هر هفته ۱۵ دقیقه یا بیشتر نیز به مشارکت افراد جدید گوش می دادیم. ما نوع ماده مصرفی معتاد، فروشنده مواد، شدت و مقدار مصرف، دانشگاهی که از آن اخراج شده بود، نوه- هایی که از آنها جدا کرده بودند و جزئیات دیگری مثل اسامی معتادان را می شنیدیم. آیا من فراموش کردم از کجا آمدم؟ خیر، زیرا من از یک جلسه سالم آمدم. وقتی چیزی از مسیر منحرف می شود بهتر است آن را ارزیابی کنیم و آماده شنیدن شویم. ما از جلسات مختلف با مشکلات متفاوتی می آیم. جلسات من و شما همه مثل هم نیستند. ما با کاربرد سنت یک و داشتن ذهن باز و هم چنین حل مشکلات، هرگز فراموش نمی کنیم از کجا آمدیم.



آیا فراموش کردم از کجا آمدم؟

در کنفرانسها و سایر رویدادهای خدماتی وقتی تغییراتی به منظور کمک به مشکلات گروه پیشنهاد میشوند، شنیدهام که اعضا می گویند "آیا فراموش کردی از کجا آمدی؟" حتی اگر این حرف خطاب به من نباشد ولی من آن را توهین آمیز و تراز دیگری را گرفتن می بینم. مثل این بود که به من بگویند "آیا تو به همان جایی که از آن آمده ای چسبیدی؟" هر گروه مشکلاتی دارد که باید به آنها بپردازد و با تشخیص مشکلات و استفاده از وجدان گروه ما می توانیم به راه حل برسیم. اگر ما به حرفهای یکدیگر گوش ندهیم و بخواهیم در موضع خود بمانیم نمی توانیم راه حلی برای مشکلات پیدا کنیم. اگر گروه ما همیشه یک روش خاص را به کار می برد دلیل نمی شود که ما همان- کار را ادامه دهیم.

اگر موضوع جلسه ما هر هفته بر تازه وارد تمرکز داشته باشد نمی گذارد اعضا رشد کنند. تازه واردین می توانند از تمام موضوعات جلسه مطالبی را یاد بگیرند. وقتی می گذاریم آنها در تمام مدت جلسه درباره وضعیت خود و کارهای معتادشان صحبت کنند به همه اعضای جلسه خسارت می زنیم. آیا اشتیاق ما برای ماندن تازه وارد و رشد جلسه آنقدر زیاد است که نمی توانیم ببینیم چطور این کار تمرکز را از گروه برمی دارد؟ اگر جلسه ما رشد نمی کند و ما نمی توانیم تعدادی از تازه واردین را نگه داریم شاید بهتر باشد نگاهی به عملکرد گروه مان بیندازیم.

من به جلسه ای رفتم که هروقت تازه وارد داشتند تمرکز را بر آنها

درخواست ادامه از صفحه ۵

استفاده از خزانه گروه می تواند مشکل ساز باشد. آیا گروه شما پول اضافی دارد؟ آیا گروه شما درک می کند که باید این پول به سطوح خدماتی منتقل شود؟ آیا گروه شما می خواهد خواسته ها و نیازهایش را در اولویت قرار دهد؟ آیا گروه شما از خزانه برای چیزهایی که مربوط به نارائان نیست استفاده می کند؟ بعضی گروهها از خزانه برای تامین مایحتاج معتادان در مراکز بازپروری استفاده می کنند. چنین کاری چه تضادی با مفهوم یازده دارد که می گوید: "خزانه نارائان باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و در جهت هدف اصلی ما یعنی رساندن



پیام مورد استفاده قرار گیرد." آیا گروه شما تا کنون در مورد استفاده از خزانه در چارچوب اصول نارائان صحبت کرده است؟ اگر نه، لطفا تشویق کنید در جلسه اداری آینده در مورد استفاده بجا و نابجا از خزانه صحبت شود. هرچه بیشتر مشارکت شود، نفع آن برای همه بیشتر می شود.

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش



کمیته اطلاع‌رسانی

پاورپوینت اطلاع‌رسانی به‌عموم بصورت
تصاویر نمایشی آماده داند می‌باشد!

پاورپوینت اطلاع‌رسانی عمومی نارائان هم‌اکنون در صفحه اطلاع‌رسانی در وبسایت گروه‌های خانواده نارائان به آدرس: <https://www.nar-anon.org/other-sites> اضافه شود؟ در [anon.org/outreach/](https://www.nar-anon.org/outreach/) دسترس می‌باشد. این نمایش برای یک دید کلی از برنامه و بررسی سؤالات زیر طراحی شده است:

- نارائان چیست؟
 - آیا شما به نارائان نیاز دارید؟
 - نارائان چگونه می‌تواند به من کمک کند؟
 - چرا من به نارائان نیاز دارم من که معتاد نیستم؟
 - در نارائان چه پیدا می‌کنم؟
 - اگر مرتب به جلسه بیایم چه چیزی به دست می‌آورم؟
 - آیا اینجا برنامه‌ای برای کودکانم وجود دارد؟
 - چگونه یک جلسه پیدا کنم؟
- دو نسخه نمایشی وجود دارد که می‌توان آنها را دانلود کرد. هر نسخه حاوی ۲۰ سؤال است و تنها تفاوت آنها در نحوه نمایش سؤالات است. نسخه اول شامل متن کامل است و برای نمایش پیوسته و پشت‌سرهم پیشنهاد می‌شود (برای مثال در لبتاب یا سایر وسایل غرفه اطلاع‌رسانی). نسخه دوم شامل تصویری از ۲۰ سؤال است برای استفاده گروهی پیشنهاد می‌شود (بطور مثال مراکز درمانی در روز خانواده‌ها، گروه‌های متخصصین سلامت فکری، مجریان قانون و روحانیون) که به‌طور دستی، صفحه به صفحه به نمایش درمی‌آید. می‌توان نسخه‌هایی از ۲۰ سؤال را بین حضار پخش کرد تا بخوانند بررسی نمایند.
- این پاورپوینت در سال ۲۰۱۷ در همایشی در شهر Dedham، در سال ۲۰۱۸ در همایش منطقه جورجیا و در سال ۲۰۱۸ در همایش جهانی اورلاندو به‌خوبی پذیرفته شد. با خوشحالی بسیار اعلام می‌کنیم که این پاورپوینت برای استفاده انجمن آماده است. اگر در مورد آن بازخوردی دارید و یا برای نحوه استفاده از آن نیاز به کمک دارید و یا سؤال دارید با آدرس: outreach@nar-anon.org تماس بگیرید.

ارسال مقاله به خبرنامه

آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره بعدی: ۲۰ آوریل ۲۰۱۹

بخش

کمیته‌ها

کمیته وبسایت



- آیا گروه، ناحیه یا منطقه شما وبسایت دارد؟ آیا کمیته خدماتی شما می‌خواهد یک وبسایت راه بیندازد؟ آیا وبسایتی دارید که بخواهید به صفحه سایر وبسایت‌ها در وبسایت خدمات جهانی نارائان: <https://www.nar-anon.org/other-sites> اضافه شود؟ در اینصورت شما می‌توانید برای شروع، کارهای زیر را انجام دهید:
۱. یک کپی از کتابچه راهنمای وبسایت خدمات جهانی را از صفحه نشریات شما می‌توانید به آدرس: [anon.org/service-literature/](https://www.nar-anon.org/service-literature/) دانلود نمایید. این کتابچه پیشنهادی برای راه‌اندازی یک وبسایت دارد.
 ۲. تغییراتی را که در این کتابچه پیشنهاد شده در وبسایت خود انجام دهید. برای اینکه سایت شما به صفحه سایر سایت‌ها اضافه شود باید بخصوص در رابطه با نشریات مصوب انجمن یا سایر اموالی که حق چاپ محفوظ و علامت تجاری دارند، همچنین گمنامی اعضا و اشاره به سازمان‌های دیگر دقت شود که طبق اصول برنامه باشد.
 ۳. وقتی تمام اطلاعات شما تکمیل و به‌روز شد در وبسایت خدمات جهانی به صفحه ثبت سایت بروید و درخواست خود را به کمیته وبسایت خدمات جهانی به آدرس: <https://www.nar-anon.org/site-registration> ارسال نمایید.
 ۴. با شکیبایی منتظر پاسخ کمیته خدمات جهانی بمانید!

آگاهی اعضا

نارائان ابزارهایی به من می‌دهد تا با آنچه پیش می‌آید کنار بیایم. سفر عجیبی است ولی در آن خنده، شادی و امید وجود دارد. چه معتاد زندگی‌ام در بهبودی باشد چه نباشد، از رویارویی با فردا نمی‌ترسم. ۲۶ دسامبر - کتاب تجربه، نیرو و امید دریافت یک لبخند، یک آغوش، یک خنده "فقط به این خاطر" که یک هدیه است، هدیه‌ای واقعی از صمیم قلب که برچسب قیمت ندارد. ۲۶ ژانویه - کتاب تجربه، نیرو و امید



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

هشتمین همایش منطقه جورجیای

نارانون

۲۲-۲۳ مارس ۲۰۱۹

Macon Marriott City Centre
240 Coliseum Drive
Macon, GA 31217
Bonnie 706-713-0054 or
wsbs1989@comcast.net
www.naranonga.com

همایش منطقه نیوانگلند

۷-۵ آوریل ۲۰۱۹

Sturbridge Host Hotel & Confer-ence
Center
366 Main Street
Sturbridge, MA 01566
Eileen 860-919-3150 or
exbrooklyn@comcast.net
www.naranonctma.org

نارانون در همایش معتادان گمنام منطقه

فلوریدا

۶-۷ جولای ۲۰۱۹

Rosen Center
Orlando, FL

این تاریخ یادتون نره!

پلی برای آرامش - چهاردهمین همایش

سالانه منطقه پنسیلوانیای شرقی

۸-۱۰ مارس ۲۰۱۹

ابزار بقا

Wyndham Philadelphia
4700 E Street Road
Feasterville-Treose, PA 19053
Lynn lynnizzi727@gmail.com
www.naranonepa.org/convention

شب سخنرانی / کارگاه ۱۲ قدم گروه‌های

خانواده نارانون

۱۶ مارس ۲۰۱۹

United Methodist Church
2394 Erringer Road
Simi Valley, CA 93065
John 805-630-0779
jcm16huskie@gmail.com

چهارمین سالگرد گروه خانواده نارانون

۱۶ مارس

John S. Simms Park
16614 S. Clark Avenue
Bellflower CA 90706

نکاتی برای حفظ و رشد گروه شما*

- مطلع کردن پزشکان، مددکاران اجتماعی، روحانیون و سایر افرادی که در محل شما به خانواده‌های مصرف‌کنندگان مواد مخدر مشاوره می‌دهند.
 - خواندن از روی فرمت جلسات پیشنهادی برای موارد عمومی از جمله پوشش هزینه‌های گروه و جمع‌آوری کمک‌های مالی.
 - اگر تا کنون در داخل گروه سؤال یا مشکلی داشته‌اید، همیشه می‌توانید با دفتر خدمات جهانی از طریق ایمیل به آدرس: wso@nar-anon.org یا با شماره تلفن: ۸۰۰۴۷۷۶۲۹۱ تماس بگیرید.
- * برگرفته از راه‌اندازی یک گروه از سایت: <https://www.nar-anon.org/starting-a-group>

حتی در عمیق‌ترین دره‌ها و گودال‌های ناامیدی امید وجود دارد. این نور امید مرا به سطح بالاتر هدایت می‌کند. وقتی خودم را پذیرای تغییر نگه‌می‌دارم تغییر اتفاق می‌افتد. به‌مرور فرد جدیدی در من پدیدار می‌شود و تغییر صورت می‌گیرد.

اژوئن - کتاب تجربه، نیرو و امید



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

