

خبرنامه گروههای خانواده نارانان



حروف زدن "مشارکت" نیست

جلسات برای من معنای جدیدی پیدا کرد. به گفته‌ها و نحوه گفتار اعضا گوش می‌دادم. باید یاد می‌گرفتم چطور احساسات و هیجاناتم را مشارکت کنم. کار آسانی نبود. می‌خواستم واقعاً مشارکت کنم ولی وحشت داشتم. ابتدا سعی کردم با یک دوست مورد اعتماد نارانانی مشارکت کنم.

بعد از مدتی بعضی چیزها را در جلسه مشارکت کردم. به تدریج این کار برایم آسانتر شد و بیشتر مشارکت کردم. خانواده نارانانی ام به مشارکت‌هایم گوش داد و پذیرفت و مرا تشویق کرد.

بالاخره توانستم بدون تمرین مشارکت کنم. بعضی وقت‌ها خوب مشارکت می‌کنم و گاهی بد. کم کم احساس راحتی بیشتری کردم. به شکل تازه‌ای در جلسات ظاهر شدم. عالیست! مشارکت واقعی به من کمک می‌کند احساسات پنهان خودم را درک کنم.

وقتی احساسات قدیمی را بیرون می‌ریختم می‌توانستم بیشتر به برنامه توجه کنم. اشتباه نکنید. هنوز هم خوب مشارکت نمی‌کنم. سال‌ها طول کشیده است تا به صورت امروز در بیایم ولی نارانان راهی را به من نشان می‌دهد تا مردی شوم که می‌خواهم باشم.

وضعیت مالی

طبق اساسنامه انجمن نارانان، گزارش مالی سالانه باید در اختیار هیئت امنا و وبسایت قرار گیرد و در خبرنامه نارانان چاپ شود. وضعیت مالی منتهی به ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸ در صفحات ۴ و ۵ این خبرنامه قرار دارد.

مطالب این شماره:

۲	نمی‌توانید راهنما پیدا کنید؟
۳	ابزارهای بهبودی من
۵-۶	وضعیت مالی
۶	نامه‌ای به خودم
۷	قسمت کمیته‌ها
۸	رویدادها
۸	درخواست



مشارکت اعضا

عضو یکی از گروه‌ها همیشه در طول جلسات می‌گفت که ما در اینجا راهنمایی و ره gio نداریم، نمی‌دانست که در گروه افرادی هستند که سایرین را راهنمایی می‌کنند. چرا اعلام می‌کنیم که ابزارهای برنامه را به کار نمی‌بریم؟ این کار به تازهوارد پیام می‌دهد که ما واقعاً به برنامه اعتقاد نداریم. هیچکس عمدتاً نمی‌خواهد به سلامت جلسات لطمeh بزند.

آیا شما در جستجوی راهنمایی هستید؟ آیا در جلسه کسی هست که واقعاً از مشارکت او لذت می‌برید و بنظرتان موقعیتش از شما بهتر است؟ دعا و مراقبه کنید و از نیروی برتر بخواهید شما را راهنمایی کند. سپس از آن شخص بخواهید تا راهنمایی شما شود. آیا در گروه شما هیچکس راهنمایی نمی‌شود؟ هیچکس در گروه شما قدم کار نمی‌کند؟ در جلسه اداری پیشنهاد دهید که اگر سایرین علاقه‌مند هستند با هم یک گروه قدم تشکیل دهید. برای گروه اساسنامه تهیه کنید و به وجدان گروه گوش کنید. اگر گروه شما علاقه‌ای به تشکیل گروه قدم ندارد، به سایر گروه‌ها بروید تا عضوی را پیدا کنید که بتوانید با او ارتباط برقرار کنید.

آیا در گروه خانگی، منطقه یا استان شما هیچ راهنمایی وجود ندارد؟ از تلاش دست نکشید. به بیرون جعبه فکر کنید!

آنجا با افراد آشنا می‌شوند و راهنمایی خود را هزاران کیلومتر دورتر از جایی که هستند پیدا می‌کنند و گمنامی را هم حفظ می‌کنند. برخی از اعضا در همایش‌های سایر مناطق یا کشورها برای ملاقات با اعضا می‌باشند. ارتباط دارند شرکت کرده و از این طریق راهنمایی پیدا می‌کنند. نیازی نیست راهنمایی شما در جلسه محلی شما یا حتی استان و منطقه شما باشد. درواقع مهم این است که

شما بتوانید با او ارتباط برقرار کنید. او آنچه را که شما می‌خواهید، دارد. کسی که احساس می‌کنید می‌توانید به او اعتماد کنید. کسی که می‌تواند به شما کمک کند روش خود را کنار بگذارد.

در یک منطقه از اعضا می‌خواستند کسانی که تمایل داشتند راهنمایی بشوند نام خود را در لیست وارد کنند تا افرادی که نیاز به راهنمایی دارند از آن لیست انتخاب کنند. بالاخره آن منطقه از این کار دست برداشت چون در ایجاد رابطه راهنمایی-رهجو نتیجه‌ای نگرفت. انتخاب راهنمایی مانند سفارش غذا از روی منو نیست، شما نمی‌توانید با یک نام که روی صفحه کاغذ نوشته شده ارتباط برقرار کنید.

یک ناحیه یا منطقه جدید می‌تواند با برگزاری کارگاه به اعضا کمک کند تا خارج از گروه خودشان با یکدیگر ملاقات کنند، به عبارت دیگر برای ایجاد رابطه بیشتر راهنمایی-رهجو زمینه‌سازی می‌کند.

نمی‌توانید راهنمایی پیدا کنید؟

بسیاری از اعضا نارانان در مناطق یا استان‌هایی زندگی می‌کنند که نارانان جدیداً تأسیس شده است و قادر روابط و شبکه‌های راهنمایی-رهجو هستند. سایرین به قدر کافی خوش‌شانس هستند که در جایی زندگی می‌کنند که نارانان در آنجا پاگرفته و اعضا از راهنمایی که یکی از مفیدترین ابزارهای برنامه است، استفاده می‌کنند. چگونه می‌توانیم از یک جلسه تازه تأسیس به یک جلسه ثابت تبدیل شویم؟ چگونه می‌توانیم از این مرحله به آن مرحله برسیم؟ گاهی مجبوریم به بیرون جعبه فکر کنیم چون بنظر می‌رسد که موقعیت‌های سایرین را نداریم. آیا داریم؟ راهاندازی یک گروه قدم به اعضا کمک می‌کند تا قدم‌ها را دسته‌جمعی کارکنند. بهتر است هیچکس قدم‌ها را به تنها یک کار نکند. اگر ما تنها با خودمان صحبت کنیم صادق بودن سخت است. گروه‌های قدم رهنمودهایی تعیین می‌کنند و اعضا را تشویق می‌کنند که تنها در مورد چیزهایی با گروه مشارکت کنند که راحت‌تر هستند و موضوعات حساس‌تر را به طور خصوصی با عضو دیگری در میان بگذارند. برخی از اعضا به گروه‌های اینترنتی ملحق می‌شوند و در آنجا با افراد آشنا می‌شوند. برخی از اعضا به گروه‌های اینترنتی ملحق می‌شوند و در آنجا با افراد آشنا می‌شوند.



اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش

تعداد مشترکین تا این تاریخ بیش از ۵۰۰۰!

"راهنمایی کسی است که می‌توانیم با او ارتباط برقرار کنیم و به سطحی از بهبودی دست یافته است که ما نیز جویای آن هستیم."

دوازده ابزار بهبودی نارانان



غیرقابل قبول بمانم. در گذشته به این وضع ادامه می‌دادم و می‌گذاشتم این افکار تمام شب بر من مسلط باشد. دیگر اینکار را نمی‌کنم! حالا دیگر ابزار دارم. نشريات، مخصوصاً کتاب مشارکت تجربه، نیرو و اميد، مایهٔ تسلی خاطر من بود. می‌توانستم هر زمان که خواستم برای پیدا کردن آرامش و پذیرش در زندگی ام به آن رجوع کنم.

ابزاری که من امروزه بکار می‌برم خواندن کتاب روزانه مشارکت تجربه، نیرو و اميد است و بعد به دعا و مراقبه می‌پردازم. شب‌های دوشنبه در گروه خانگی ام شرکت می‌کنم. مکاتبات روزانه با سایر بانوان در نارانان مرا پابرجا نگه می‌دارد. شب‌های پنجشنبه در یک جلسه تلفنی شرکت می‌کنم. روزهای شنبه به سمت جلسه دیگری رانددگی می‌کنم. کار هر شب من نوشتمن یادداشت روزانه درباره چیزهایی است که در آن روز به خاطر آنها شکرگزار هستم. برنامه‌ای در گوشی ام دارم که هر روز ساعت ۷ بعدازظهر آن را بهمن یادآوری می‌کند. قبل از خواب، زمانی را برای دعا با نیروی برترم می‌گذرانم. در حال حاضر قدم‌ها را با خانمی که در نظر دارم راهنمایش باشم کار می‌کنم. حدود یک ماه پیش از من خواستند تا پشتیبان یک گروه تازه تأسیس باشم. این خدمت مرا در انجمن فعال نگه می‌دارد. برای من ارادی دین به برنامه از طریق خدمت اهمیت دارد.

نارانان بهمن برنامه‌ای داده است که کمک می‌کند بدون کنترل، وسوس و نگرانی دائمی زندگی کنم. اینک من قادرم ابزارهایی را از جمعه ابزار بهبودی ام بکار ببرم و بابت آن سپاسگزارم. کارلا د.

خواستم زندگی و برنامه‌های عزیزان معتادم را کنترل کنم. فقط اگر به حرف من گوش می‌کرددند زندگی خیلی بهتر می‌شد.

آیا نمی‌توانستند ببینند من چه تلاشی می‌کنم تا آنها بتوانند در بهبودی، زندگی بهتری داشته باشند؟ تا وقتی که پاک بودند، هر کاری برایشان می‌کردم و همه چیز فراهم می‌کردم. ارتباط ما کاملاً بیمارگونه بود. من باز هم به جلسات رفتم و سیار گوش دادم. با برنامه‌ام راحت پیش می-

آنها را مشارکت نکرده بودم.

اخیراً یکی از دخترانم پس از جشن پاکی یک سالگی‌اش لغزش کرد. قلبم درد گرفت و چندین روز عجزم مرا کنترل کرد. فوراً از جلسات، راهنماییم و دعا استفاده کردم تا در مقابل احساسات و افکار وسوس‌گونه از آنها کمک بگیرم. راهنماییم خاطرنشان ساخت که من کنترلی روی اعتیاد ندارم: من باعث آن نبودم و نمی‌توانم آن را درمان کنم. همچنان که بخاطر از دست دادن پاکی دختر و هر آنچه بدست آورده بود گلایه می‌کردم، با اعضای یک گروه دیگر صحبت کردم. آنها به من یادآوری کرده‌اند که او نیروی برتری دارد و من باید او را به نیروی برترش بسپارم. این کار برایم دشوار بود چون هفته‌ها بود او را ندیده بودم و خبری از او نداشتمن. افکارم به سمت بدترین چیزها رفت؛ آیا او در خیابان است، خودفروشی می‌کند، مواد تزریق می‌کند و غیره و غیره. من باز هم آماده پذیرش حقیقت قدیمی خودم نبودم اما ابزارهای جدیدی داشتم که بتوانم استفاده کنم.

در یک شب سخت خاص، من نتوانستم افکار وسوس‌گونه‌ام را کنار بگذارم و بخوابم. دوش گرمی گرفتم و گریه کردم. این کار بهمن آرامشی داد که برای رسیدن به یک صلح درونی به آن نیاز داشتم. مجبور نبودم در این وضعیت

ابزارهای بهبودی من

وقتی به ابزار بهبودی فکر می‌کنم یاد جعبه ابزار می‌افتم. این جعبه شامل ابزارهای فراوان با شکل‌ها و اندازه‌های مختلف است که در موارد مختلف می‌توان آنها را به کار برد. بعضی از آنها در موقعیت خاصی به کار می‌روند و برخی، در همه موقعیت‌ها قابل استفاده هستند. برخی را می‌توان با هم به کار برد در حالیکه از بعضی بطور مستقل استفاده می‌شود. از تمام ابزارهایم می‌توانم به دفعات نامحدود استفاده کنم و از بین نخواهند رفت.

مثلاً من هر روز صبح برای تقویت روح‌م دعا و مراقبه می‌کنم. هنگام برخورد با چالش‌های روزانه، ممکن است برای پشت سر گذاشتن آنها بارها دعای آرامش بخوانم. همانطور که بدن خود را تغذیه می‌کنم، باید روح را نیز با خواندن نشريات یا نوشتن یادداشت روزانه تغذیه کنم. برای کامل کردن روزم، برای دعای بیشتر و قدم ده وقت می‌گذارم. همین کارهای ساده ابزارهایم را آماده و خوب نگه‌نمی‌دارد تا در موقعي که زندگی آشفته است، آماده باشند.

من هر روز در محاصره معتادان هستم. تعدادی در حال بهبودی هستند و بقیه نه. من چهار فرزند دارم، همه آنها معتاد هستند و در حال حاضر مصرف می‌کنند. من همه آنها را خیلی دوست دارم، اما تلاش می‌کنم با عشق رهایشان کنم. ما از مدت‌ها قبل رقص هم وابستگی را شروع کردیم.

اولین بار که به نارانان آمدم دو نفر از معتادانم با انتخاب یکسری از ابزارهای خودشان، روزبه روز زندگی می‌کردن و در حال بهبودی بودند. می‌دانستم که وابسته‌ام، چون ساعتها به آنها فکر می‌کردم و می-

وضعیت
مالی

۱۲۹۹/۷۶
۱۶۸۵/۳۶
۵۷۲۶/۰۲
۲۳۴۰/۰۷
۲۱۲۶/۱۸
۶۹۳/۲۵
۵۱۶۰/۰۰
۲۴/۰
۱۲۲۱۱/۶۸
۶۶۰/۴۷
۴۳۸۹/۱۶
۲۹۴۱/۹۰
۱۴۱۹/۰۰
\$۹۲۷۷۶/۵۹
۲۶۴/۰۷
\$۲۰۰۵۱۷/۴۹
\$۱۷۸۵۲/۵۰

۱۶۵۸۰/۰۰
۵۳۱۵/۰۰
۲۱۸۸/۲۱
\$۲۴۰۸۳/۲۱
۶۱/۳۸
۴۶۱۵/۹۳
۶۲۸۲۷/۶۴
۱۱/۷۸
\$۹۲۱۵۴/۹۴

۷۳۸۳/۹۷
۵۰۶۱/۴۱
۵۶۸/۵۰
۴۲۱۹/۲۷
۲۰۲/۷۰
۷۸۴/۴۴
۱۸۲۲۰/۲۹
۴۳۷۴۹/۹۰
۲۳۶۳/۰۰
۱۳۲۵۳/۳۴
۸۰۱/۶۷
۸۸/۷۵
\$۶۰۲۵۶/۶۶
\$۷۸۴۷۶/۹۵
\$۱۳۶۷۷/۹۹
\$۳۱۰۳۰/۴۹

۴۲۲۵. اجاره و سایر دفتر
۴۲۳۰. هزینه بیمه
۴۲۴۰. هزینه های دفتر
۴۲۴۲. ملزومات دفتری
۴۲۵۰. ماشین پست
۴۲۵۲. حمل و پست
۴۲۶۰. اجاره
۴۲۶۲. تعمیر و نگهداری
۴۲۶۶. هزینه اینترنتی
۴۲۷۰. مالیات ها و مجوز ها
۴۲۷۶. تلفن
۴۲۷۸. برق و آب و ...
۴۲۸۰. هزینه وب
۴۲۰۰. کل هزینه های عملیاتی
۴۶۰۰. هزینه های سفر مدیر اجرایی
هزینه کل

درآمد عملیاتی خالص
سایر درآمدها
۳۴۰۰. درآمد همایش جهانی
۳۴۰۱. ثبت نام
۳۴۰۲. غذا
۳۴۰۳. محصولات و نشریات
۳۴۰۰. درآمد همایش جهانی
۳۵۶۰. کوکاهی بیمه
۳۵۹۹. درآمد متفرقه
۳۶۵۰. درآمد کنفرانس خدمات جهانی
۴۵۱۰. سود بانکی
کل سایر درآمدها

سایر هزینه ها
۴۵۰۰. هزینه های همایش جهانی
۴۵۰۱. رویداد
۴۵۰۲. غذا
۴۵۰۳. محصولات
۴۵۰۴. ملزومات
۴۵۰۵. سفر
۴۵۰۶. متفرقه
۴۵۰۰. کل هزینه های همایش جهانی
۴۵۲۰. هزینه های کنفرانس جهانی
۴۵۲۶. هتل و غذا
۴۵۲۷. پرداخت به متخصصین
۴۵۲۸. سفر
۴۵۲۹. ملزومات
۴۵۵۰. هزینه های کنفرانس جهانی
۴۵۲۰. کل هزینه های کنفرانس جهانی
کل سایر هزینه ها
سایر درآمدهای خالص
درآمد خالص

۳۷۶۷۵/۰۲
۲۸۰۴۸۲/۷۰
\$۳۱۸۱۵۸/۲۲
۸۶/۰۰
۶۰۵۹۹/۸۱
۱۰۱۰۵/۶۹
۱۲۲۱/۰۰
۱۵۶۴/۰۰
۷۰۰/۰۰
۸۴/۰۰
۱۰۰/۰۰
\$۲۴۴۸/۰۰
۵۰۱۳۰/۳۲
۸۰۵۲/۲۶
۲۸۰۹/۹۶
\$۴۵۸۶۱۱/۲۶

۲۶۹۲۲/۹۶
۲۰۳۵۶/۱۶
۷۸۷۴۸/۸۸
۴۵۲۶۱/۶۸
۳۶۰۷/۱۹
۴۹۶/۵۰
۵۳۲۲۲/۸۰
۶۸۵۰/۰۰
۳۷۲/۱۶
۱۱۰۵/۴۴
۳۰۳۰/۰۰
۲۱۲/۰۰
\$۲۴۰۲۴۱/۲۷
\$۲۴۰۲۴۱/۲۷
\$۲۱۸۳۶۹/۹۹

۹۷۴۳۱/۲۵
۵۲۹/۲۷
۸۰۹۴/۰۰
۱۴۲۱/۸۱
\$۱۰۷۴۷۶/۸۳
۴۶۷۰/۰۰
۲۰۱/۲۴
۶۴۵/۰۰
۹۳/۰۰

انجمن گروه خانواده نارانان

صورت سود و زیان

از ژانویه تا دسامبر ۲۰۱۸

درآمد

۳۱۰۰. فروش نشریه

۳۱۰۱. کالیفرنیا

۳۱۰۲. سایر ایالتها و کشورها

۳۱۰۰. فروش کل نشریه

۳۱۱۰. کالاهای مصرفی

۳۲۰۰. هزینه های حمل دریافتی

۳۲۷۰. کتاب های الکترونیکی

۳۳۰۰. حق اشتراک خبرنامه

۳۴۶۰. درآمد حق التالیف

آرژانتین

کلمبیا

ایران

انگلستان

۳۴۶۰. کل درآمد حق التالیف

۳۵۰۰. کل کمک مالی گروه های آمریکا

۳۵۱۰. کل کمک 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 سایل/کپی

۴۰۳۰. دستمزدها

۴۰۳۲. مالیات بر حقوق

۴۰۳۴. بیمه

۴۰۳۸. پست و ارسال

۴۰۴۰. اجاره

۴۰۴۸. تعمیرات

۴۰۵۲. آب و برق و ...

۴۰۶۰. کالاهای مصرفی

۴۰۶۲. هزینه خبرنامه

۴۰۰۰. کل هزینه فروش - بخش تولید

کل هزینه فروش

سود خالص پس از هزینه های فروش و کمک های مالی

۲۱۸۳۶۹/۹۹

هزینه ها

۴۱۰۰. هزینه لیست حقوق

۴۱۵۰. حقوق و دستمزد

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

۴۲۲۰. حق عضویت و آbonman



وضعیت
مالی

انجمن گروه خانواده نارانان

تراز نامه

به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸

دارایی‌ها

دارایی‌های جاری

حساب‌های بانکی

۱۰۰۱. حساب جاری

۱۰۰۵. ذخیره احتیاطی

کل حساب‌های بانکی

سایر دارایی‌های جاری

۱۰۰۴. پیش پرداخت هزینه‌ها

۱۰۰۹. ودیعة اجاره

۱۰۱۰. موجودی انبار

کل سایر دارایی‌های جاری

کل دارایی‌های جاری

دارایی‌های ثابت

۱۰۱۴. مبلمان و لوازم دفتری

۱۰۱۶. مبلمان و لوازم

۱۰۱۸. منهای هزینه استهلاک

۱۰۱۴. کل مبلمان و لوازم دفتری

کل دارایی‌های ثابت

کل دارایی‌ها

بدھی و سرمایه

بدھی‌ها

بدھی‌های جاری

۲۰۲۰. کارت اعتباری

۲۰۳۰. کارت اعتباری تجاری

کل کارت‌های اعتباری

سایر بدھی‌های جاری

۲۰۲. اداره مالیات کالیفرنیا

کل سایر بدھی‌های جاری

کل بدھی‌های جاری

کل بدھی‌ها

سرمایه

۳۹۰۰. ذخیره مالی

درآمد خالص

سرمایه کل

کل بدھی‌ها و سرمایه

۳۵۰. کمک مالی گروه‌های آمریکا	
۱۴۸/۲۵	آلaska
۱۱۸۸/۳۷	اریزونا
۵۰/۰۰	ارکانزاس
۱۳۳۶/۳۶	کالیفرنیای مرکزی
۲۲۲۶/۴۵	کالیفرنیای شمالی
۸۹۵۲/۰۲	کالیفرنیای جنوبی
۹۶۰/۰۰	کلرادو
۲۵۱۰/۰۰	کانتکتیکات
۱۰۵/۰۰	دلاره
۲۱/۲۰	کلمبیا
۸۱۰۳/۱۶	فلوریدا
۲۶۵۷/۲۲	جورجیا
۳۳۲/۱۰	ایلینویز
۱۱۰/۰۰	اندیانا
۲۸۶/۰۰	کانزاس
۲۰۰/۰۰	کنتاکی
۱۲۵/۰۰	لویزیانا
۱۱۲۷/۰۰	مریلند
۱۷۰/۰۰	MASL جوست
۸۰۹/۰۵	میشیگان
۳۶۶/۰۵	مینه سوتا
۲۱۰/۶۸	میسوری
۵۰/۰۰	مونتانا
۱۱۲۸/۰۰	نوازا
۲۵۰۲/۶۷	نیو همپشیر
۱۳۱۲/۸۰	نیوجرسی
۱۷۵/۰۰	نیومکزیکو
۴۰۰۷/۰۶	نیویورک
۸۸۹/۷۲	کارولینای شمالی
۵/۰۰	داکوتای شمالی
۱۳۹۵/۴۷	اوکلاهما
۲۲۰/۰۰	اورگون
۲۰۰/۰۰	پنسیلوانیای شرقی
۸۰۸۴/۴۰	پنسیلوانیای غربی
۶۰۳/۳۱	رداپلیند
۵۰/۰۰	کارولینای جنوبی
۵۸۰/۰۰	تنسی
۷۲/۰۰	تگزاس
۱۱۳۰/۰۰	ورمونت
۱۰۰/۰۰	ویرجینیا
۶۲۲/۰۰	وائشنگتن
۱۶۱۷/۹۸	ویرجینیای غربی
۸۶/۰۰	ویسکانسین
۵۰/۰۰	کل کمک‌های مالی گروه‌های آمریکا
<u>\$۵۰۱۳۰۷۳۲</u>	

۳۵۱. کمک‌های مالی بین المللی

۳۰۰/۰۰	آرژانتین
۹۸۱/۱۹	کانادای شرقی
۳۱۰۵/۱۲	کانادای غربی
۱۷۰۶/۰۰	کلمبیا
۶۶/۰۰	ایران
۳۰۰/۰۰	اسرائیل
۱۳۰۸/۴۵	ژاپن
۳۵/۰۰	روسیه
۲۵۰/۰۰	افریقای جنوبی
<u>\$۸۰۵۲/۲۶</u>	کل کمک‌های مالی بین المللی
<u>\$۸۰۵۲/۲۶</u>	

۱۳۹۸/۲۵	آلاسکا
۱۱۸۸/۳۷	اریزونا
۵۰/۰۰	ارکانزاس
۱۳۳۶/۳۶	کالیفرنیای مرکزی
۲۲۲۶/۴۵	کالیفرنیای شمالی
۸۹۵۲/۰۲	کالیفرنیای جنوبی
۹۶۰/۰۰	کلرادو
۲۵۱۰/۰۰	کانتکتیکات
۱۰۵/۰۰	دلاره
۲۱/۲۰	کلمبیا
۸۱۰۳/۱۶	فلوریدا
۲۶۵۷/۲۲	جورجیا
۳۳۲/۱۰	ایلینویز
۱۱۰/۰۰	اندیانا
۲۸۶/۰۰	کانزاس
۲۰۰/۰۰	کنتاکی
۱۲۵/۰۰	لویزیانا
۱۱۲۷/۰۰	مریلند
۱۷۰/۰۰	MASL جوست
۸۰۹/۰۵	میشیگان
۳۶۶/۰۵	مینه سوتا
۲۱۰/۶۸	میسوری
۵۰/۰۰	مونتانا
۱۱۲۸/۰۰	نوازا
۲۵۰۲/۶۷	نیو همپشیر
۱۳۱۲/۸۰	نیوجرسی
۱۷۵/۰۰	نیومکزیکو
۴۰۰۷/۰۶	نیویورک
۸۸۹/۷۲	کارولینای شمالی
۵/۰۰	داکوتای شمالی
۱۳۹۵/۴۷	اوکلاهما
۲۲۰/۰۰	اورگون
۲۰۰/۰۰	پنسیلوانیای شرقی
۸۰۸۴/۴۰	پنسیلوانیای غربی
۶۰۳/۳۱	رداپلیند
۵۰/۰۰	کارولینای جنوبی
۵۸۰/۰۰	تنسی
۷۲/۰۰	تگزاس
۱۱۳۰/۰۰	ورمونت
۱۰۰/۰۰	ویرجینیا
۶۲۲/۰۰	وائشنگتن
۱۶۱۷/۹۸	ویرجینیای غربی
۸۶/۰۰	ویسکانسین
۵۰/۰۰	کل کمک‌های مالی گروه‌های آمریکا
<u>\$۵۰۱۳۰۷۳۲</u>	
۳۵۱. کمک‌های مالی بین المللی	
۳۰۰/۰۰	آرژانتین
۹۸۱/۱۹	کانادای شرقی
۳۱۰۵/۱۲	کانادای غربی
۱۷۰۶/۰۰	کلمبیا
۶۶/۰۰	ایران
۳۰۰/۰۰	اسرائیل
۱۳۰۸/۴۵	ژاپن
۳۵/۰۰	روسیه
۲۵۰/۰۰	افریقای جنوبی
<u>\$۸۰۵۲/۲۶</u>	کل کمک‌های مالی بین المللی
<u>\$۸۰۵۲/۲۶</u>	



مشارکت اعضا

چطور نارانان از آنها انسان بهتری ساخت صحبت کردند. همه درباره موهبت "جلسات" سخن می‌گفتند. افرادی را دیدی که لبخند می‌زدند و حتی می‌خندیدند. مدهاست که نخنیدهای. اینطور نیست؟

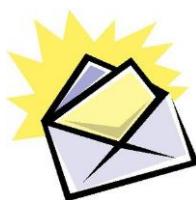
حال به آنچه دیدهای عمیق‌تر نگاه کن. انجمنی را دیدی که در آن مردم از یکدیگر حمایت می‌کنند و به هم اهمیت می‌دهند. بله، آرامشی در جلسه بود اما غمی روی آن نشسته بود. در آن جلسه همه رنج کشیده بودند. همه درد یا فقدانی را تجربه کرده بودند. رنج از دیدن عزیزی که به خود آسیب می‌زند. از دست دادن موقعیت. فروپاشی یک خانواده. صداقت عمیقی حاکم بود. پیرامون جلسه را زنجیر محکمی فرا گرفته بود. در حالیکه هیچ کدام از حلقه‌های زنجیر از لحاظ اندازه، شکل یا رنگ شبیه هم نبودند، بهم پیوسته بودند و یک پیوند ناگستنی شکل گرفته بود. پیوندی دائمی. استحکام آن زنجیر حاصل پیوند آنها بود و همه به هم امید می‌دادند.

شاید الان متوجه نشوی اما این دقیقاً همان چیزی است که تو به آن نیاز داری. نیاز داری بخشی از آن زنجیر باشی. نیاز داری با افرادی باشی که از تو حمایت کنند و تو را تعالی بخشنند. کسانی که تو را قضاوت نمی‌کنند و می‌توانی روی شانه‌های آنها گریه کنی. افرادی که ممکن است برای سؤال "چگونه به عزیز معتادم کمک کنم" پاسخی نداشته باشند اما می‌توانند به تو نیروی ادامه مسیر را بدهنند.

ادامه در صفحه ۷

مشکل داری. با جرأت می‌توان گفت زندگی تو در حال حاضر غیرقابل تحمل است.

ترس از فردا، خیلی بدتر از تلاش روزانه برای بقاست. نگرانی از آینده، از اینکه او چه نوع زندگی‌ای خواهد داشت، اینکه پنج یا ده سال بعد چه اتفاقی برایش خواهد افتاد، بدترین نوع شکنجه است. درواقع پیش خود افراز کرده‌ای شاید زندگی بدون او بهتر بود. مرگ او را پایان نگرانی می‌بینی.



بله، بار غمی را برای همیشه با

خود حمل خواهی کرد اما لااقل از سنتگینی بار نگرانی تا آخر عمر شکنجه خواهی شد. دیگر لازم نیست از آینده بترسی. آن اندیشه ووضوح آن چشم‌انداز، تو را واداشت تا در جستجوی جواب‌های بیشتر باشی. با خودت می‌گویی، "حتما کاری هست که هنوز آن را امتحان نکرده‌ام".

درمانگری که با او تماس داری پیشنهاد کرد که شاید نارانان برایت خوب باشد، بنابراین به آنچا رفتی و کاملاً ساكت در گوش‌های نشستی و گوش دادی و صبر کردن. هرگز پاسخی نشنیدی و راحلی پیشنهاد نشد و هیچ معجون معجزه‌آسایی تجویز نشد. اما چند دقیقه به آنچه دیدی فکر کن. شاید هیچکس در جلسه به اینکه چگونه پسرت را رویه راه کنی پاسخی نداد اما اغلب آنها بخارط جلسه آرام و حتی شاد بنظیر می‌رسیدند. بیشتر افراد جلسه به بخارط برنامه راحت و سپاسگزار بنظر می‌رسیدند. برخی از بهبودی خودشان حرف زدند. بعضی از اینکه

پاول عزیزم خوب، تو همین الان از اولین جلسه نارانان خودت برگشته‌ای. مطمئن سرت گیج می‌رود.

دوازده قدم، دوازده سنت. کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید. دعای آرامش. نیروی برتر. آیا واقعاً اینها برای توست؟ آیا واقعاً این همان

چیزی است که الآن نیاز داری؟

می‌دانم غریزه طبیعی تو نمی‌خواهد به آنچا بروی. منظورم اینست که یکبار راه کاری جادویی نشستی و کسی حتی یکبار راه کاری جادویی برای اینکه چطور پسرت را رویه راه کنی ارائه نداد. هیچکس یکبار نگفت" تو باید برای پایان دادن به مصرف او این کار را بکنی. "یا" بهتر است این کار را انجام دهی تا او به مسیر درست یک زندگی پریار برگردد". فهمیدم، تو به آنچا رفتی چون تقریباً هر کاری که امکان داشت امتحان کرده بودی و حالا این مسیر را امتحان کرده‌ای، بنظر می‌رسد این هم به تو جواب ندهد.

تو پیش درمان‌گرها، روانشناسان و مشاوران رفته‌ای. او به برنامه‌های مختلف و پانسیون‌های شبانه‌روزی و به نزد درمان‌گرها رفته است. تا به حال هیچکدام مؤثر نبوده است. او ۲۱ ساله است و اغلب روزها تنها در اتاقش می‌نشیند. وقتی از آنچا بیرون می‌آید، عبوس و خشمگین است. او مشاجره می‌کند. دلسرد است. اغلب روزها نشئه است. بیکار است. آینده و برنامه‌ای ندارد. قطعاً یک نفر می‌داند که چگونه می‌توان به او انگیزه داد، او را وادار به ترک مواد و پیشرفت در زندگی اش کرد. مطمئناً راهی وجود دارد.

تلاش‌های تو برای رویه راه کردن پسرت هزاران دلار هزینه داشته، و تو را از خواب راحت و توجّه به سایر فرزندان محروم کرده است. رابطه زناشوییات در آستانه جدایی است. از اینکه تمکز همیشه جای دیگری است، در شغلت

نامه به خودم

پاول عزیزم



کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۴ ماه می سال ۲۰۲۰

دعوت‌نامه‌ای به تمام مناطق، نمایندگان و علی‌البدل نمایندگان ارسال شد. اگر سؤالی دارید با کمیته کنفرانس خدمات جهانی به آدرس ایمیل: W S Conference committee نارانان در دنیاست. اکنون که این مقاله را می‌خوانید این کمیته در پی برگزاری سومین میزگرد در ۲۸ جولای است. در جلسات

آخرین مهلت‌ها

کمیته کنفرانس خدمات جهانی به تمام مناطق مبلغ هزینه متعادل را اطلاع می‌دهد.	۳۰ ژوئن ۲۰۱۹
مهلت نهایی ارائه پیش‌نویس پیشنهادات برای قرار گرفتن در دستورکار کنفرانس	۴ سپتامبر ۲۰۱۹
مهلت نهایی برای ارائه پیشنهادات در فرم نهایی	۱۴ اکتبر ۲۰۱۹
دستورکار کنفرانس تهیه و به مناطق ارسال می‌گردد	۳ دسامبر ۲۰۱۹
مهلت نهایی مناطق برای اطلاع دادن قصد حضور خود به کمیته کنفرانس خدمات جهانی	۳۱ دسامبر ۲۰۱۹

ادامه از صفحه ۶

نامه به خودم

مکانی که حال خوب تو در اولویت قرار دارد. جایی که لازم نیست از گفتن چیزی بترسی.

پس به آنچه می‌شنوی گوش کن. باز هم به جلسه برو. از مشارکت نترس. داوطلب خدمت شو. در یک جلسه سخنران شو. مشغول شو. دوست نزدیک و محرم راز کسانی خواهی شد که هرگز پیش از این ملاقات نکرده‌ای و حتی نام کامل آنها را نمی‌دانی. درخواهی یافت که این گروه به تو کمک خواهد کرد تا با استرس ناشی از انتخاب‌های زندگی پسرت کنار بیایی. در این برنامه تو همسر، پدر و دوست بهتری خواهی شد. خواهی آموخت که درد اجتناب‌ناپذیر است اما رنج کشیدن انتخابی است.

آمدن به جلسه انتخاب خوبی برای تو بود. شرکت در جلسه زندگی تو را بهتر خواهد کرد. باز هم به جلسه بیای. پاول



کمیته اطلاع‌رسانی

میزگرد اطلاع‌رسانی در نهایت کارایی کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی در ماه ژانویه یک میزگرد فصلی ترتیب داد که محلی برای تبادل نظر درباره اطلاع‌رسانی نارانان در دنیاست. اکنون که این مقاله را می‌خوانید این کمیته در پی برگزاری سومین میزگرد در ۲۸ جولای است. قبل تعدادی از امریکا و کشورهای دیگر دور هم جمع شدند تا تجربیات خدمت اطلاع‌رسانی خود را با هم در میان بگذارند. میزگرد، غیرحضوری برگزار شد و ارزشمند بود. این میزگرد فرصتی است برای پاسخ دادن به سوالات خاص، مشخص شدن کارهای ابتکاری و یافتن ابزارها یا مطالب اطلاع‌رسانی. زیربنای تمام مباحث، تقویت درک و به کارگیری اصولی است که حاکم بر فعالیت‌های اطلاع‌رسانی است. ما از هم یاد می‌گیریم و با هم رشد می‌کنیم. "ما با هم می‌توانیم" کارها را انجام دهیم! جالب نیست؟ شما هم می‌توانید به ما بپیوندید. فضای میزگرد محدود است و هر کس زودتر بیاید می‌تواند در آن شرکت کند. برای شرکت در جلسه ۲۸ جولای به آدرس:

outreach@nar-anon.org ایمیل بزنید و حضور خود را اعلام کنید.

در میزگرد یا در فاصله بین آنها، کمیته اطلاع‌رسانی در خدمت شماست و آماده است به سوالات شما درباره اطلاع‌رسانی پاسخ دهد.

ارسال مقاله به خبرنامه

مقالات همه اعضای نارانان مورد استقبال قرار می‌گیرد. لطفا در مقاله خود روی برنامه نارانان تمرکز نمایید و تجربه، نیرو و امید خود را از دیدگاه یک عضو نارانان 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 شماره بعدی: ۲۰ جولای ۲۰۱۹ است.**



چقدر عالی می شد اگر روی درخت پول سبز می شد، ولی غیرممکن است. به همین دلیل هریک از ما باید مقداری از چیزی را که داریم بپردازیم تا پیام تجربه، نیرو و امید نارانان به سراسر جهان برسد.

علی رغم تورم، کمکهای مالی به خدمات جهانی در سال ۲۰۱۸-۲۰۱۷ و در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۶ کاهش داشت یعنی امسال باید همگی پول بیشتری بپردازیم. امسال را به سال نمونه کمک مالی تبدیل کنیم. همین امروز کمک کنید!



Nar-Anon Family Groups

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

رویدادهای آینده

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

بیست و نهمین همایش معتادان گمنام منطقه کالیفرنیای جنوبی	سی و هشتمین همایش معتادان گمنام منطقه فلوریدا
۱۴ سپتامبر ۲۰۱۹	ترمیم بهبودی ۲۰۱۹

4221 Rose Drive
Yorba Linda, CA 92886

هفتمین همایش ساحل شرقی

۲۰۲۰ مارس ۲۲-۲۰

Wyndham Philadelphia—Bucks County
Trevose, PA

کنفرانس ۲۰۲۰ خدمات جهانی نارانان

رشد از طریق خدمت

۲۰۲۰ می ۴-۱

DoubleTree Torrance – South Bay
21333 Hawthorne Boulevard
Torrance, CA 90503

جای دنج بهبودی

جای دنج ۱۲ قدم منطقه مرکزی نارانان

۲۰۱۹ جولای ۲۱-۲۰

Fairfield Inn & Suites Louisville East
1220 Kentucky Mills Drive
Louisville, KY 40299
Cindy (502) 797-5303
email convention@naranoncentral.org

یادبود

یاد اعضا بی را که مهربانی، ایثار و روح خدمت آنها به رشد انجمن کمک زیادی کرده است گرامی می داریم. گروه مشارکت و مراقبت Abbotsford BC (بریتیش کلمبیا) دو عضو بنامهای Nicky و Edna

داشت که قبیل از فوت، تغییرات زیادی ایجاد کردند.
تشکر می کنیم که از افراد زحمتکش انجمن که کمک زیادی کرده اند، قدردانی می کنید.

رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می دانستید صفحه ای در وبسایت نارانان وجود دارد که شما می توانید اطلاعات رویدادها را در آن جا مطرح کنید؟ برای دیدن لیست رویدادهای آینده به آدرس:

<http://www.nar-anon.org/events> بروید و یا اگر کارت همایشی دارید که مایل به مشارکت آن هستید، آن را به صورت PDF به آدرس: events@nar-anon.org بفرستید.

