

ارتباط آرامش بخش



خبرنامه گروه‌های خانواده نارنان



مشارکت اعضا

دو ماراتن مادام العمر

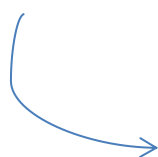
در هر پیچ به صورت زیگزاگ حرکت می‌کنم، همیشه درسی تازه برای یادگیری هست
حتماً در طول مسیر دچار لغزش می‌شوم، اما سعی می‌کنم روز به روز خودم را کنترل کنم
اکنون در حین دو ماراتن مادام العمر خود چیزی دارم که بتوانم به آن اعتماد و واقعاً تکیه کنم
برای جستجو وقت می‌گذارم و اکنون نیرویی بسیار بزرگتر از خودم را می‌بینم
هر روز را با هدف و تفریح پر می‌کنم، زیرا این مسیر دو کوتاه نیست
حالا می‌دانم دویدن در این مسابقه سرعت نمی‌خواهد ... فقط توکل به خدا می‌خواهد.
من در حال دویدن در ماراتن مادام العمر با برنامه و دوستان نارنانی خود هستم!

در سپیده دم هر روز، در دو ماراتن مادام العمر زندگی‌ام در جاده‌های طولانی و بی‌پایان، با پیچ و خم‌های همیشگی اما دیگران در این مسابقه می‌دوند، بدون نقشه و مسیری برای ردیابی
برای "من" جدیدی که پیدا کرده‌ام می‌ایستم، پاهایم را محکم بر زمین می‌گذارم
صعود در جاده‌های ناهمواری که پیش روست، یادآور شعار محبوبم است که می‌گوید
با هر پیچ و خم، قدرتمند برخورد کن، ساعت به ساعت آرام و متمرکز بمان
کوه‌هایی برای صعود، شیب‌هایی برای فرود، این سفر واقعاً یک مسابقه مادام العمر است
روزهای سراسیمه استرس را می‌کاهند، پس مدتی را برای رفع فشار می‌گذارم



<< اشتراک الکترونیکی خبرنامه

جهت اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش به صفحه خبرنامه در سایت اصلی نارنان مراجعه کنید و یا در صفحه اول خبرنامه در سایت نارنان، این کد را اسکن نمایید.



تعداد مشترکین تا به امروز بیش از ۵۰۰۰ می‌باشد!



<< مطالب این قسمت

- ۱..... دو ماراتن مادام العمر
- ۲..... گوشی تلفن را بردار
- ۳..... تمرکز روی بهبودی خودم
- ۴..... یک بهبودی تازه
- ۴..... تمرین مهربانی - اگر مهر بورزی مؤثر است
- ۵..... تشویق
- ۶-۷..... اولین جلسه و همایش حضوری من
- ۷..... کمیته خدمات جهانی
- ۸..... رویدادها
- ۸..... درخواست



گوشی تلفن را بردار

در راه برگشتن از سر کار به خانه بودم که ناگهان پسرَم را دیدم. او قرار بود مدت زیادی در یک مرکز بازپروری در شهر باشد. با این حال اینجا بود، دست در جیب، تنها زیر باران راه می‌رفت و کلاه لباسش را روی سرش کشیده بود. بلافاصله ضربان قلبم بالا رفت و ترس بر من غلبه کرد. چرا او جایی که قرار بود باشد، نبود؟ چرا تنها بیرون قدم می‌زد؟ کجا می‌رفت؟ آیا داشت فرار می‌کرد؟ مغزم به شدت فعال شد و ترس و نگرانی به جانم افتاد.

تصمیم گرفتم ماشین را کنار زده و با او حرف بزنم. فکر می‌کنم همان قدر که من از دیدن او یکه خوردم او هم از دیدن من غافلگیر شد. پسرَم گفت دارد به مکانی در آن نزدیکی می‌رود تا مشاورش را ببیند. وقتی از او پرسیدم آیا می‌خواهد سوارش کنم گفت اجازه ندارد سوار شود. خداحافظی کردیم و هر کس به راه خودش رفت. من می‌خواستم در پیچ بعدی دور بزنم و دوباره تعقیبش کنم. آیا واقعاً قصد داشت به جایی که گفت برود یا داشت فرار می‌کرد؟

من با ترس و لرز کنار زدم و لیست تلفن جلسات را در آوردم. باتردید شماره اول را گرفتم، پاسخ نداد. آنچه در جلسه شنیده بودم را به یاد آوردم و شماره بعدی را گرفتم، پاسخگوی خودکار بود. بالاخره در سومین تلاشم، یک نفر آن طرف خط گفت سلام. احساس کردم که خود را تحمیل

کرده یا مزاحم او شده‌ام. آیا او اصلاً مرا به یاد می‌آورد؟ من تازه‌وارد بودم و قبلاً از کسی کمک نگرفته بودم. از من پرسید چه شده و من ترس و وحشت خود را از دیدن پسرَم برایش توضیح دادم. او فهمید و پرسید: دنبال کردن او چه فایده‌ای دارد؟ سپس گفت که اگر فرار کرده بود مرکز با من تماس می‌گرفت. مجبور بودم قبول کنم. از شک کردن و تعقیب او چیزی به دست نمی‌آوردم.

او از من پرسید: اگر اعتیاد در زندگی تو نبود الان چه کاری انجام می‌دادی؟ یک لحظه فکر کردم و گفتم که به خانه می‌رفتم و شام تهیه می‌کردم. پرسید: چه غذایی؟

و اینگونه به خانه رفتم و شروع به تهیه شام کردم. به بازرسی پسرَم نپرداختم. دور نژدم و دنبالش نرفتم. به ترس و نگرانی اجازه ندادم برای من تصمیم بگیرند.

پسرَم قرار بود خودش خوب یا بد را انتخاب کند و عواقب تصمیماتش را به دوش بکشد. نیازی به من نداشت که به او بگویم چه کار کند. نیاز نداشت که ترس‌هایم را به او بگویم و مطمئناً نیاز نداشت که به او بگویم که به او اعتماد ندارم. در عوض تلفن را برداشتم و احساس تردید و مزاحم بودنم را کنار گذاشتم و دست کمک به سوی دیگران دراز کردم.



این ماجرا مربوط به ده سال پیش بود و من هنوز آن را به یاد دارم، انگار که دیروز بود.

من برای شام مرغ و کلم بروکلی درست کردم و پسرَم به ملاقات مشاورش رفت. شاید مهم به نظر نرسد اما برای من یک پیروزی بزرگ بود. آن روز یک درس مهم یاد گرفتم، "رها کردن و به خدا سپردن." تا آن زمان من هنوز تحت سلطه این حس مسئولیت نابجا قرار داشتم که به هر نحوی انتخاب‌های پسرَم را کنترل کنم. از آن به بعد این کار را نکردم و نمی‌کنم. با این حال روی انتخاب‌های خودم کنترل دارم. تصمیم به رفتن به خانه و تهیه شام به جای کارآگاه بازی و تعقیب او از راه دور، پیروزی بزرگی برای من بود.

همچنین یاد گرفتم به کسانی که اسمشان در لیست شماره تلفن گروه ما هست اعتماد کنم. به خودم اجازه دادم ترس‌هایم را بیان کنم و بینش و پیشنهاد آنها را دنبال کنم. به دنبال همان اولین تماس تلفنی احساس امید جدیدی در من پدید آمد و دیگر تنها نبودم. شخصی که آنطرف خط بود مرا طوری درک کرد که کمتر کسی می‌تواند درک کند.

گوشی تلفن را بردار.

زنگ بزن.

کمک بگیر.

اینکار را انجام بده! تو ارزشش را داری!

لطفاً تجربه، نیرو و امید خود را با اعضای انجمن به مشارکت بگذارید. مقاله خود را به آدرس: newsletter@nar-anon.org

ایمیل کنید.

برای اینکه مقاله‌ای چاپ شود باید همراه با فرم واگذاری حق چاپ

امضا شده، ارسال گردد.



<< ارسال مقاله به خبرنامه

آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره

بعدی ۳۱ ژانویه ۲۰۲۲ است.



تمرکز روی بهبودی شخصی خودم

باغم برآورده نمی‌کرد. آن وقت بود که بلافاصله در دستم شکست و از ریشه قطع شد.

با اینک خیلی دیر متوجه اشتباهم شدم، می‌شنوم که نیروی برترم مرا به یاد پسر می‌اندازد. برخلاف تلاش‌هایم برای این باور که او به نحوی به کمک من برای بهبودی نیاز دارد اما من اشتباه می‌کنم. من عاجزم.

من در مقابل انتخاب‌ها، زندگی و بهبودی او عاجزم. وقتی سعی می‌کنم چیزی که کج است و به کمک من نیاز دارد را نجات دهم و یا درمان، درست یا اصلاح کنم، یا ایرادش را رفع کنم، صدمه می‌زنم.

دوباره به من یاد آوری می‌شود که من به بهبودی نیاز دارم. نه من و نه پسر معتادمان، هیچیک کامل نیستیم.

علی‌رغم نیازی که به بهبودی دارم ولی از عشق و پذیرشی که در نارنان پیدا کرده‌ام قدردانی می‌کنم. این حقیقت را به خودم یادآوری می‌کنم که همانطور که به پسر آزادی رشد و بهبودی می‌دهم، او باید از نصیحت، دخالت و انتظارات من از نحوه بهبودی‌اش هم رها باشد.

فقط برای امروز، از نیروی برترم درخواست می‌کنم کمک کند در مسیر خودم بمانم و فقط روی بهبودی خودم تمرکز کنم نه بهبودی دیگران. کاش این آزادی را به دیگران بدهم که در پی بهبودی خودشان رشد کنند و التیام یابند. کاش وقتی که دیگران نیز دقیقاً در مسیر مورد نظر نیروی برترشان رشد می‌کنند، چیزی بیشتر از پذیرش و عشق به آنها ندهم.

فقط برای امروز، از نیروی برترم درخواست می‌کنم که کمک کند در مسیر خودم بمانم و فقط روی بهبودی خودم تمرکز کنم نه بهبودی دیگران.

منظورم این نیست که من مقصر بیماری اعتیاد یا انتخاب او در بهبودی هستم بلکه این است که من و شوهرم در پاسخ و تلاش‌هایمان برای کمک کردن به او، قسمتی از نابسامانی بیماری اعتیاد شدیم. سعی کردیم در حد امکان آن را درست کنیم، ولی ما عاجز بودیم.

وقتی برای اولین بار شروع به کارکرد دوازده قدم نارنان کردم، کلمات اولین قدم نارنان، "من عاجزم"، اولین بار دردی را که از آن رنج می‌بردم، تسکین داد. با برگرداندن توجهم به گل گلاب و ناامیدی‌ام، دوباره فکرم سراغ پسر رفت. دیدم که چطور حتی در زمان بهبودی، هنوز با بیماری خود دست و پنجه نرم می‌کنم. فکر می‌کردم وقتی او بهبودی خود را آغاز کند همه چیز به طور معجزه آسایی درست می‌شود ولی اینطور نبود. او باید زندگی را که سال‌ها از اعتیاد آسیب دیده بود بازسازی می‌کرد.

اگرچه حال او خوب بود و در بهبودی، قدرت و سلامتیش بیشتر می‌شد، ولی کارها عالی نبود فقط خوب پیش می‌رفت. او مادامیکه به حرکت در مسیر ادامه می‌داد، سالم بود، رشد می‌کرد و شفا می‌یافت.

من او را در ذهنم با گل گلابم مقایسه کردم. آن گلاب فقط شبیه دیگر گل‌های آن ردیف، بلند و استوار نایستاده بود. اما هنوز یک گیاه سرحال دوست داشتنی، قوی و سالم بود که علیرغم کج کاشته شدن پیازش، در حال رشد بود. به مرور فهمیدم که احتمالاً برای گرفتن نور از خورشید، خودش راست می‌شد. اگر من آن را به حال خود رها می‌کردم و تلاش نمی‌کردم اصلاحش کنم به خوبی اتفاق می‌افتاد.

سعی کردم آن را به سمتی که فکر می‌کردم باید برود فشار دهم، صرفاً بخاطر اینکه انتظارات مرا از شکل ظاهری یک گل گلاب در

امروز صبح برای رسیدگی به باغچه‌ام بیرون رفتم. من برای رشد و زیبایی آن در نتیجه تلاش‌هایم افتخار می‌کردم؛ هر روز به آن آب و کود داده و مراقبت‌های زیادی می‌کردم. امسال پیازهای گل گلاب زیادی را در کنار خانه کاشته بودم. من رنگ‌های قرمز، زرد و نارنجی را انتخاب کردم و بی‌صبرانه منتظر قد کشیدن و زیبایی آنها در کنار گل‌های دیگر بودم. من انتظار زیادی از باغچه امسال داشتم.

همانطور که نگاهی به ردیف گلاب‌های سبز راست قامت انداختم متوجه شدم گلی کج شده و به پهلوی افتاده. سالم و در حال رشد اما خمیده بود. فکر کردم کمی کمکش کنم، فقط آن را صاف کنم تا مثل بقیه بلند شود. ضمن تلاش من برای صاف کردنش، ناگهان از ریشه قطع شد. وقتی فهمیدم چه کاری کرده‌ام، دلم گرفت. در حالی که فقط منظورم این بود که آن را به آرامی به دلخواه خودم تغییر دهم، ولی خیلی محکم این کار را کرده بودم و به جای کمک، به آن صدمه زده بودم. همانطور که ناامید از کارهایم به داخل خانه برمی‌گشتم، ذهنم به سمت پسر معتادمان رفت.

سال‌ها خانواده ما از اعتیاد پسر رنج کشیده بود. ما در تلاش برای اصلاح این وضعیت، بیمار شدیم. پسر ما در یک خانه خوب با والدینی خوب بزرگ شده بود. اما وقتی او تسلیم اعتیاد شد هیچ کدام از اینها معنی نداشت یا حداقل این افکار من تا قبل از آمدن به نارنان بود.

قبل از آمدن به نارنان، هر کاری که بلد بودیم امتحان کردیم و در تلاش برای اصلاح اعتیاد پسرمان از هر راهی که امکان داشت، از پا درآمدیم. در نارنان، ابزارهای برنامه به ما کمک کرد تا دقیقاً بفهمیم مسئله چیست و از اصل موضوع حرف زد. به مرور فهمیدیم که مشکل از پسرمان نبوده، مسئله ما بودیم.



<< فقط برای امروز

فقط برای امروز، از نیروی برترم درخواست می‌کنم که کمک کند در مسیر خودم بمانم و فقط روی بهبودی خودم تمرکز کنم نه بهبودی دیگران.



یک بهبودی تازه

از سال ۲۰۰۶ یک عضو قدردان نارائان بوده‌ام. اخیراً متوجه شدم که دخترم بعد از شش سال خوش، از بهبودی خارج شده است. اگرچه از انتخاب فعلی او ناامید و دلشکسته‌ام، اما نارائان از من حمایت کرده و مرا سرپا نگه داشته است. خوشحالم که به حضور در نارائان ادامه می‌دهم و روی نقص‌های شخصیتی‌ام کار می‌کنم.

تمرین مهربانی - اگر مهر بورزی مؤثر است!

مهربانی جنبه دیدگاهی دارد. سال‌ها بعد از آنکه از اعتیاد دخترم باخبر شدم با ترس، انکار، رنجش، دلسوزی به حال خود و ناامیدی به جلسات نارائان آمدم. من نسبت به هر چیز و هر کس خشم داشتم از خانواده‌ام گرفته تا دوستان، معلمان، شهرم و رسانه‌های اجتماعی. فقط سگم از نفرت من در امان بود.

نفهمیدم چطور این اتفاق افتاد. دخترم یک بچه نمونه بود - خوش رفتار، شیرین، یک دانش آموز ممتاز، استثنائی در ورزش با یک لبخند فریبا. خانواده ما سالم بود. ما با هم شام می‌خوردیم، با هم به کلیسا می‌رفتیم و صحبت‌های خانوادگی زیادی درباره مواد مخدر و الکل می‌کردیم. او چطور توانست اینکار را با خودش و با ما بکند؟

در طول کارکرد قدم‌های دوازده گانه نارائان یاد گرفتم که مهربانی را می‌توان گسترش داد. در این جلسات یاد گرفتم که می‌توانم بپذیرم اعتیاد یک بیماری است و دخترم انتخاب نکرده که معتاد شود، همچنین اعتیاد نه فقط دنیای من، بلکه دنیای او را هم زیرو رو کرده است.

این درب برای تمرین مهرورزی به روی من باز بود و وقتی آن درب باز شد، قدم‌های

سعی می‌کنم به خوبی به اصول این برنامه عالی عمل کنم. به دلیل بینش و حمایتی که در خانواده نارائان پیدا می‌کنم، امیدوارم که او روزی بتواند و بخواهد دوباره بهبود یابد. در همین حال، به گوش دادن و یادگیری ادامه خواهم داد و در بهبودی خودم پیشرفت خواهم کرد.

دوازده گانه و ابزارهای برنامه راه‌های زیادی را به من نشان دادند که می‌توان مهربانی را تمرین کرد.

با کارکرد قدم‌ها یاد گرفتم که مهربانی برای دختر معتاد و خودم، هر چند ظاهراً جدا از هم هستند ولی کاملاً به هم ربط دارند.

با کارکرد دوازده قدم نارائان یاد گرفتم مهربانی قابل گسترش است.

با آموزش خودم در مورد این بیماری؛ با سرزنش نکردن و انگشت به سمت دیگران نگرفتن؛ با تصدیق تلاش‌های معتاد، با حمایت ناسالم نکردن، با تعیین حدود مرزها، با گوش دادن به داستان‌های بهبودی دیگر معتادان و امیدواری، من مهربانی را تمرین می‌کنم.

پذیرش مشکل و جستجوی دیگران برای درک و حمایت، تغییر نگرش‌ها و تفکر به سمت مثبت، کمک و رها کردن با عشق و همچنین شرکت در جلسات نارائان، همه تمرین مهربانی هستند.

دریافته‌ام که تمرین و اشاعه مهرورزی به خودم و دختر معتادم اثر موجی دارد و حتماً منجر به مهربانی با دیگران می‌شود. یکی از سخت ترین چالش‌هایی که در این سفر با آن مواجه شده‌ام نحوه واکنش به



نگرش‌ها و رفتار منفی دیگران نسبت به اعتیاد است مثل نظرات بی‌هوده، درک نکردن، توصیه به من برای کنترل او و غیره. مطمئنم وقتی ساکت به دیگران اجازه می‌دهم که حرف بزنند در همان حال به خودم اجازه می‌دهم در ازای آن عصبانی، رنجیده و حتی متنفر شوم، تنها نیستم. اما وقتی به این پذیرش برمی‌گردم که من همه چیزدان نیستم، نمی‌دانم زندگی دیگران چگونه است یا چه تجربیاتی برای شکل‌گیری نگرش‌های خود داشته‌اند و وقتی تفکرم را تغییر می‌دهم، دیدگاهی به دست می‌آورم که مرا به سمت مهربانی هدایت می‌کند.

مهربانی قابلیت گسترش و پرورش دارد. به خاطر برکات برنامه و کارهایی که برای من انجام داده و مرا برای بهتر شدن تغییر داده است، سپاسگزارم.





تشویق و دلگرمی



وقتی قدم‌هایم را کار می‌کنم، در نقاط خاصی مثل الان، به تشویق زیادی نیاز دارم. چنین دوران سختی برای هرکسی در مراحل مختلف پیش می‌آید.

با قدم یک، "ما اقرار کردیم که در مقابل معتاد عاجزیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده است"، اندوه بزرگ و تقریباً غیرقابل تحملی داشتیم. برخی از انکارها، عدم صداقت با خودم، احساسات ابراز نشده، فداکاری و دفاعیات بی‌فایده من، با قدم اول به هم ریخت. به سختی می‌توانستم این احساسات و بدنم را تحمل کنم و این وضع هفته‌ها طول کشید.

هنگام کار روی قدم سه، "تصمیم گرفتیم اراده و زندگی خود را به مراقبت خدایی که خود درک کردیم بسپاریم"، بار دیگر درمانده شدم. اندوه، درد و ترس بیشتری تجربه کردم. من فعالانه منیت، اراده و بخش دروغینی از خودم را که برای محافظت از خودم ساخته بودم از بین می‌بردم. احساس می‌کردم بی‌دفاع هستم زیرا با اینکه ابزار داشتم، در استفاده از آنها تازه‌کار بودم. من اندوه و ترس زیادی از زنده ماندن داشتم.

اکنون که قدم نه را کار می‌کنم، "هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر زمانی که انجام این کار به آنها یا دیگران آسیب برساند"، دوباره خود را درمانده می‌بینم. وقتی به جبران خسارت فکر می‌کردم، رنجش‌های مدفون شده زیادی بالا آمد. دو مورد مرگ در خانواده من وجود داشت که فکر می‌کردم سایر اعضای خانواده در آن سهیم بودند. چیزهای خیلی تیره و تاری بود. من آن را انکار نکرده بودم، اما آن احساسات را سرکوب کرده بودم و تمام احساسات پیرامون آن مرگ‌ها کم‌کم سر برآوردند.

علاوه بر این، ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که ما را از تجربه کامل اندوه، ترس یا هر گونه احساس سخت منصرف می‌کند. فرار، نوشیدن، مصرف مواد و دارو، ماندن در صحنه، خوردن و خرید کردن برای داشتن حس بهتر. ما تشویق می‌شویم که بی‌حس شویم تا از هر گونه ناراحتی جلوگیری کنیم.

علیرغم این نفوذ فرهنگی قوی، ما در نارائان کار سخت را انجام می‌دهیم. ما می‌توانیم به خاطر تمایل برای انجام این کار به خودمان تریک بگوییم. برای کمک به خودمان، دلگرمی و تشویق‌های زیادی در برنامه خود داریم. کلمه دلگرمی از ریشه دل به معنای قلب گرفته شده است. تشویق به معنای قوی کردن، دل دادن و شجاعت دادن است. تشویق واقعاً قلب ما را قوی می‌کند، ما را شجاع‌تر کرده و قادر به انجام کارهای سخت می‌سازد.

نارائان به من دلگرمی‌های زیادی داده است که فهرستی از آنها در اینجاست:

۱. نارائان یک برنامه معنوی است که برای کمک به ما در زمانی که یک معتاد را دوست داریم و نیاز به رفع نقص‌های شخصیتی خود داریم طراحی شده است.

۲. این اصول برای هر مشکلی در زندگی به کار می‌رود.

۳. نارائان جمعی را به ما ارائه می‌دهد که در آن افراد مایل به انجام کار هستند و به یکدیگر نیرو و شهادت می‌دهند. ما تنها نیستیم.

۴. نارائان ما را راهنمایی می‌کند تا به‌طور شگفت‌آوری با یک نیروی برتر ارتباط برقرار کنیم، چه معتقد باشیم، چه نباشیم. لازم نیست برای یافتن نیازهای خود به خدا اعتقاد داشته باشیم.

۵. زمانی که به حمایت یا تشویق نیاز دارم می‌توانم با نارائانی‌ها تماس بگیرم.

۶. من می‌بینم که افراد روز به روز در برنامه تغییر می‌کنند.

۷. راهنمای من هرگز مرا شرم‌نده نکرده اما همیشه مرا تشویق کرده و با من صادق بوده است. او هرگز مرا سرکوب نکرده است.

۸. در جلسات، با راهنما و دوستان برنامه‌ایم خنده موج می‌زند.

۹. قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم مرا قاطعانه راهنمایی می‌کنند و مکانی روشن برای جستجوی آن می‌دهند.

۱۰. وقتی نمی‌توانم به این فکر کنم که چه کار کنم، دعای آرامش هست که مرا آرام می‌کند تا بتوانم دوباره فکر کنم.

۱۱. من کسانی را می‌بینم که می‌خواهم شبیه آنها باشم.

۱۲. بدون اینکه مستقیماً روی عزت نفس و تمرکز کار کنم، اینها در من بهتر شده‌اند که هدایای این برنامه هستند.

سؤال:

۱. چه چیزی شما را در برنامه‌تان تشویق می‌کند؟

۲. چه چیزی شما را تشویق کرد تا موقعیت‌هایی را پشت سر بگذارید که فکر می‌کردید نمی‌توانید از آنها عبور کنید؟

۳. آیا متن کوتاه تشویقی در نشریات هست که بتوانید آن را با یکی دیگر از اعضا یا در جلسه به اشتراک بگذارید؟

باز هم به جلسه بیاید - اگر برنامه را کار کنید، مؤثر است!



اولین جلسه و همایش حضوری من

در ماه مه ۲۰۲۱، من بدون فکر یک بلیط هواپیما برای شرکت در همایش نارائان راکی مانیتین در لاولند، کلرادو، که صدها مایل از خانه‌ام دور بود، خریدم. هیچ برنامه‌ای نداشتم که کجا بمانم، با چه کسی بمانم، یا چگونه به فرودگاه بروم و از آنجا برگردم، اما نیروی برترم مرا وادار کرد که بروم و همه کارها را بدون اینکه من در آن زمان بدانم، برایم انجام داد.

می‌دانستم که از شوهر و بچه‌هایم می‌گذرم و از منطقه امن خودم بیرون می‌روم. وقتی شروع کردم به این سؤال که آیا این تصمیم خوبی است یا نه، زود متوجه شدم که راهنمای من، راهنمای راهنمایم و راهنمای او در آن شرکت خواهند کرد. ملاقات با زنجیره راهنماهایم چه لذتی دارد! وقتی تردیدهاییم برطرف شد، فکر دیگری به ذهنم رسید. چند ماه قبل از شرکت در همایش متوجه شدم که قبلاً هرگز به جلسه یا رویداد حضوری نرفته بودم. من از سپتامبر ۲۰۲۰ که ناامیدی (موهبتی بود) مرا به زانو درآورد و به جلسات آنلاین آورد، عضو نارائان هستم. رفتن به اولین جلسه و همایش حضوری چطور است؟ چه انتظاری باید داشته باشم؟ آیا آغوشی را که تعداد زیادی از اعضا در مورد آن صحبت می‌کنند، نصیبم خواهد شد؟ اول چه کسی را خواهم دید؟ آیا دوستانی را که در سال گذشته در جلسات مجازی با آنها آشنا شده‌ام، خواهم شناخت؟

من یک روز زودتر رسیدم. در چند ساعت اول به تنهایی، مدتی را با نیروی برترم در مناظر زیبای کوهستانی کلرادو گذراندم. در طبیعت پیاده‌روی کردم و در حین قدم زدن، بسیاری از نشانه‌های نیروی برترم از طریق طبیعت، حیواناتی که در طول راه دیدم، آسمان آبی روشن، موسیقی که در

میان کوه‌ها از یک رویدادی که در آن نزدیکی بود شنیدم و افراد خندانی که از کنارشان می‌گذشتم، به من رسید. برای آخر هفته پر روحیه‌ای که قرار بود تجربه کنم، پیش پرده فوق‌العاده‌ای بود. آن شب قرار بود اولین بار با راهنمایم و راهنمای او ملاقات کنم. راهنمای من کسی است که قدم‌های یک تا چهار را با دل و جان با او گذرانده‌ام. او با صبوری به همه خوبی‌ها، بدی‌ها، زشتی‌ها، ترس‌ها و بهبودی قدم پنج من گوش داد. او کسی بود که مرا در طول مسیر تا بقیه قدم‌ها راهنمایی می‌کرد. فکر نمی‌کردم روزی برسد که در رستورانی نشسته و مشتاقانه منتظر ورود او باشم.

وقتی از در وارد شد، من مدام سعی می‌کردم خودم را نیشگون بگیرم. آیا واقعیت داشت؟ آیا من واقعاً با راهنمایم و راهنمای او ملاقات می‌کردم؟ لحظه‌ای است که هرگز فراموش نمی‌کنم. هر دو همان قدر بامزه، شوخ و واقعی بودند که من تصور می‌کردم.

فردای آن روز زود به همایش آمدم و کم کم همه دوستان مجازی من ظاهر شدند. آغوشی را که به شدت به آن نیاز داشتم و می‌خواستم، دریافت کردم. می‌توانستم لبخندشان را حتی از پشت ماسک ببینم. در تجربه من در نارائان، چیزی قدرتمندتر و معنادارتر از اولین دیدار با دوستان بهبودی و راهنما وجود ندارد. آنها در آغاز سفر و لحظات بهبودی‌ام با من بودند. آنها شاهد رشد و بلوغ من بوده‌اند و من نیز شاهد رشد آنها بودم.

همایش حتی بیشتر از چیزی بود که انتظار داشتم. بیش از ۲۰۰۰ معتاد که یکدیگر را تشویق می‌کردند ما را احاطه کرده بودند. در سرتاسر همایش، صدای فریاد و خنده شادی آنها را می‌شنیدیم. من در جلسات، قدردانی از معتاد عزیزم را مشارکت کرده‌ام، اما در طول این همایش، برای بیش از ۲۰۰۰ عزیز معتاد شما نیز سپاسگزار بودم.

در میز اطلاع‌رسانی، من توانستم با کسانی که در NA شرکت داشتند در مورد این برنامه صحبت کنم.

خوشحال شدم که در مورد اینکه نارائان مکانی امن برای اعضای خانواده است صحبت کردم. من تجربه، نیرو و امیدم را با آنها در میان گذاشتم که نیاز دارم به اولین جلسه‌ام برسم. من فقط می‌توانم امیدوار باشم که اعضای خانواده آنها نیز ما را پیدا کنند. آنقدر خوش‌شانس بودم که در کنار راهنمای خودم و راهنمای راهنمایم در همایش گرداننده موضوعی بودم. راهنمای راهنمای راهنمای من در میان جمعیت بود و همانطور که ما مشارکت می‌کردیم به زنجیره راهنما و رهجوهای که با او شروع شده بود تماشا می‌کرد. برای همه ما چه لحظه اقتداری بود! امیدوارم روزی من در میان جمعیت باشم و به مشارکت سه نسل از رهجوهایم گوش دهم. لحظه فراتر از واقعی بود که فکر کنم چگونه نیروهای برترمان ما را به آنجا رساندند. باز هم من از معتاد عزیز خودم و معتادان عزیز آنها بسیار سپاسگزارم. بدون آنها من اینجا نبودم. از اینکه دیروز، امروز و فردا در جلسات نارائان هستم سپاسگزارم.

وقتی همایش به پایان رسید، نوبت آغوش خداحافظی بود. خیلی تلخ و شیرین بود! وقتی به لحظات فوق‌العاده‌ای که با همه دوستان برنامه‌ای داشتم فکر کردم، اشک روی صورتم جاری شد. همانقدر که برای شرکت در همایش و هم اتفاق شدن با افرادی که هرگز آنها را حضوری ندیده بودم، عصبی و مضطرب بودم، همانقدر نمی‌خواستم آنجا را ترک کنم! در همایش، با بیش از ۵۵ نفر آشنا شدم که هرگز فکر نمی‌کردم فرصت یا افتخار ملاقات با آنها را داشته باشم. اشک‌های شادی



اولین جلسه و همایش حضوری من

ادامه از صفحه ۶

که دوستان برنامه مرا حضوری یا مجازی به جلسه آوردند سپاسگزارم.

۳. و در آخر یاد گرفتم که آغوش واقعی اعضای نارانشان بزرگترین آغوش دنیاست!

مشتاق آغوش واقعی مجدد در آینده نزدیک هستم! تا سال آینده من در جلسات مجازی خواهم بود و همه شما را تشویق می‌کنم و برای شما آغوش مجازی می‌فرستم.

همایش یاد گرفتم، اما چند چیز ماندگار شده که هرگز فراموش نمی‌کنم.

۱. یاد گرفتم که چقدر از داشتن این جمع دوستانی که اکنون آن را خانواده می‌نامم، در زندگی‌ام سپاسگزارم.

۲. یاد گرفتم که چقدر از عزیزان معتادم و همه اعضای خانواده و دوستان آنها

و غم من همچنان جاری بود تا اینکه با لجاجت جلوی آنها را گرفتم. بسیاری از دوستانم به من گفتند: "سال آینده شما را خواهیم دید... ما دوست داریم که شما در کمیته همایش باشید." آنها مرا خوب می‌شناسند. خدمت، مرا در جلسه نگه می‌دارد. من دفتری دارم پر از یادداشت‌هایی که در آن



قسمت کمیته‌های خدمات جهانی



کمیته کنفرانس

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۱ - چه رویداد شگفت انگیزی - اولین کنفرانس مجازی ما در کتاب‌های تاریخ آمده است! بعدی چه؟

این کمیته مشغول آماده سازی برای کنفرانس ۲۰۲۳ با عنوان پیشرفت از طریق اتحاد جهانی است. در حال حاضر سه (۳) جایگاه خدماتی برای کنفرانس بعدی مورد نیاز است: یک گرداننده و دو منشی کنفرانس. هر عضوی که مایل و قادر به خدمت باشد می‌تواند درخواست خود را ارسال کند. برای بررسی وظایف، مسئولیت‌ها و شرایط به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://www.nar-anon.org/naranon-service-opportunities>

اگر شما یا هرکسی که می‌شناسید علاقه‌مند به خدمت در این جایگاه‌های خدماتی هستید، لطفاً سوابق خود را به کمیته منابع انسانی به آدرس wshrcommittee@nar-anon.org ارسال کنید. اطلاعات بیشتر در ماه‌های آینده داده خواهد شد.



کمیته نشریات

در ماه‌های آینده، کمیته نشریات خدمات جهانی، چند نشریه بهبودی را که در فهرست زیر آمده برای مرور اعضا ارسال خواهد کرد. اگر می‌خواهید در فرآیند بررسی شرکت کنید، لطفاً به کمیته نشریات به آدرس LitCom@Nar-Anon.org ایمیل بزنید. هر نشریه بهبودی برای اعضای داوطلب در لیست توزیع، بصورت PDF به همراه یک پرسشنامه، ایمیل خواهد شد. برای هر نشریه یک مهلت برای پاسخ تعیین می‌شود.

• پیش گفتار سنت‌ها

• سنت سوم

• سنت چهارم

• سنت پنجم

• کتاب کار قدم چهار (قسمت اول)



کمیته اطلاع‌رسانی

همه به زودی فریاد می‌زنیم سال نو مبارک

تصمیمات سال نو گرفته خواهد شد... برخی از آنها انجام خواهند شد. در اینجا نگاهی به تصمیمات سال ۲۰۲۲ شما بیندازیم: یک تصمیم اطلاع‌رسانی بگیرید! اگر گروه یا منطقه شما دوباره جلسات حضوری برگزار می‌کند، چگونه می‌توان به مراکز درمانی که احتمالاً از آغاز همه‌گیری بیماری به آنها مراجعه نکرده‌اید، اطلاع‌رسانی کرد. پاورپوینت‌های اطلاع‌رسانی عمومی را می‌توان به صورت حضوری یا مجازی به آنها ارائه داد. این منابع و سایر منابع را در <https://www.nar-anon.org/outreach> پیدا خواهید کرد.

اگر به دلیل نداشتن جلسات حضوری در انجام اطلاع‌رسانی شک داشته‌اید، با منطقه خود تماس بگیرید تا ببینید هنگام اطلاع‌رسانی، کدام جلسات مجازی را می‌توانید توصیه کنید. کار اطلاع‌رسانی خود را فقط به آگهی جلسات مجازی منطقه خود محدود نکنید - به این آدرس بروید: <https://www.nar-anon.org/virtual-meetings> تا ببینید کدام مناطق یا ایالت‌های مجاور جلساتی دارند که می‌توانید افراد را به آنها ارجاع دهید.

تصمیم شما هر چه هست، قدم ۱۲ را در نظر بگیرید: با بیداری معنوی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم.



فعالیت‌ها و رویدادهای آینده

برای جزئیات بیشتر در نسخه انگلیسی روی خطوط رویدادها کلیک کنید یا به صفحه رویدادها در وبسایت جهانی مراجعه نمایید.

رویدادهای کمیته‌های جهانی



میزگرد وبسایت

۱۵ ژانویه ۲۰۲۲ **بصورت مجازی**

۶ صبح PST، ۹ صبح EST، ۱۷:۳۰ ایران،

۱۷ مسکو، ۱۵ اروپای مرکزی

شناسه زوم: ۸۳۲ ۷۵۲۴ ۴۰۹۹ (بدون رمز)

WebCommittee@Nar-Anon.org



همایش‌ها

همایش مناطق غربی

بصورت مجازی

۱۲ فوریه ۲۰۲۲

ساعت اعلام خواهد شد

همایش EAST COAST

Wyndham Garden Philadelphia Airport,
PA

۱۸-۲۰ مارس ۲۰۲۲

eccvchairs@gmail.com



درخواست مالی!

اگر پول روی درخت بروید، فوق‌العاده نیست؟ ولی افسوس که اینطور نیست. به همین دلیل است که هر یک از ما باید اندکی از آنچه را که داریم بدهیم تا اطمینان حاصل شود که پیام تجربه، نیرو و امید نارائان همچنان در سراسر جهان پخش می‌شود. علیرغم تورم، کمک‌های مالی به خدمات جهانی در سال ۲۰۲۰ نسبت به سال ۲۰۱۹ (۵۴ درصد) کاهش یافته است. ما روی شما حساب می‌کنیم که امسال کمی بیشتر کمک کنید.

<< فعالیت‌ها و رویدادهای خود را به اشتراک بگذارید

آیا می‌دانستید وبسایت نارائان صفحه‌ای دارد که می‌توانید اطلاعات مربوط به فعالیت‌ها و رویدادهای آینده خود را در آنجا به اشتراک بگذارید؟ جهت دیدن فهرست فعالیت‌ها و رویدادهای پیش رو به صفحه www.nar-anon.org/events مراجعه نمایید. شما هم می‌توانید آگهی رویداد خود را بصورت PDF به آدرس: events@nar-anon.org بفرستید.

23110 Crenshaw Blvd #A • Torrance, CA 90505

www.nar-anon.org

wso@nar-anon.org

(310) 534-8188 • (800) 477-6291

آدرس:

وبسایت:

ایمیل:

تلفن:

گروه‌های خانواده نارائان

دفتر مرکزی انجمن جهانی نارائان

