

# راهنمای آدرس جلسات

گروه خانواده نارانان



منطقه خراسان رضوی و شمالی

## آدرس جلسات ناراناں مشہد

| روز    | نام              | ساعت               | آدرس  |
|--------|------------------|--------------------|---|
| شنبه   | ندای زندگی       | 16:00 الی<br>17:30 | ساختمان - بین حر 13 (موسوی نژاد) - بین<br>موسوی نژاد 5 و 7 - مسجد حضرت زینب |
|        | زندگی دوباره     | 09:30 الی<br>11    | بزرگراه چراغچی 25 - حسینیه حضرت زهرا  |
| یکشنبه | رہایی            | 9 الی<br>10:30     | قاسم آباد - فلاحی 38 - شهیدسنجرانی 13 -<br>حسینیه جانثاران                  |
|        | مسیر آرامش       | 9 الی 10:30        | بلوار احمد آباد - قائم 19 - مسجد قائم - درب<br>آہنی سفید - طبقہ دوم         |
|        | روزنہ امید       | 16:30 الی<br>18    | طبرسی اول - طبرسی 58 - صاحب الزمان 1 -<br>کلینک صبح امید                    |
| دوشنبہ | خانہ امید        | 16 الی<br>17:30    | جادہ سیمان - قرقی - کشمیری 52 - پلاک 8                                      |
|        | ہمدلان           | 9:30 الی 11        | بلوار معلم - بین سیدرضی و دانش آموز - ابتدای<br>معلم 24 - مؤسسہ آدینہ       |
|        | کلبہ عشق         | 9:30 الی 11        | ہفدہ شہریور شمالی 6 (شہید صدوقی) - چہنو<br>کلینک سعادت                      |
|        | بیداری<br>روحانی | 16:30 الی<br>18:00 | خیابان عبدالمطلب 45 - کلینک ترک اعتیاد<br>فانوس                             |

## آدرس جلسات نارانا مشهد

| روز      | نام                        | ساعت         | آدرس   |
|----------|----------------------------|--------------|--|
| سه شنبه  | نشاط                       | 9:30 الی 11  | شانديز- خيابان وليعصر - انتهای وليعصر 24 -<br>سمت چپ - موقوفه قرآنی - (تعطیلات رسمی تعطیل)                     |
|          | جاده سبز<br>بهبودی         | 9 الی 10:30  | توس 40- شهيد قربانی 2- زينبيه- (تعطیلات رسمی تعطیل)  |
|          | بهبودی<br>آرامش            | 16 الی 17:30 | خواجه ربیع- بلوار بهمن- بهمن 4- مسجد قائم آل محمد- درب بغل مسجد  |
|          | هم سو                      | 16 الی 17:30 | استاد یوسفی- نبش یوسفی 8- مسجد علی ابن ابیطالب (پوشیدن مقنعه الزامیست)<br>روز های اعیاد و شهادتین تعطیل میباشد |
| چهارشنبه | آسمان                      | 9 الی 11     | بلوار پیروزی- پیروزی 9 - فرخی 13- پلاک 37  |
|          | معجزه<br>آرامش             | 16 الی 17:30 | عبدالمطلب 22- خيابان رئوف- رئوف 7- مسجد ابولفضلی نکا- درب داخل کوچه  |
|          | امید به آینده              | 09:30 الی 11 | پنج تن 71- حسینیه امیرالمؤمنین   |
| پنجشنبه  | کلبه آرامش                 | 9:30 الی 11  | خواجه ربیع- یوسف زاده 2- مجتمع مولود کعبه  |
|          | مسیر آرامش                 | 10 الی 11:30 | زشک 15- مسجد امام حسین - جنب میوه فروشی  |
| جمعه     | کلبه آرامش<br>ناراتین دختر | 9:30 الی 11  | پارک کوهسنگی- جنب موزه- داخل زمین بازی کودک- فرهنگسرای کودک و آینده- سالن آمفی تئاتر(مکان مجزا)                |
|          | بهار آرامش<br>ناراتین پسر  | 9:30 الی 11  |  |
|          | صبح آدینه                  | 9:30 الی 11  |  |

## آدرس جلسات (آنلاین) ناراناں مشہد

| آدرس  | ساعت            | نام        | روز      |
|---|-----------------|------------|----------|
| <a href="https://join.freeconferencecall.com/rahebehboodi1">https://join.freeconferencecall.com/rahebehboodi1</a>     | 10 الی<br>11:30 | راہ بہبودی | شنبه     |
| <a href="https://join.freeconferencecall.com/sobheomiid7">https://join.freeconferencecall.com/sobheomiid7</a>         | 11 الی<br>12:30 | صبح امید   | سه شنبہ  |
| <a href="https://join.freeconferencecall.com/piroozi_mashhad">https://join.freeconferencecall.com/piroozi_mashhad</a> | 19 الی<br>20:30 | پیروزی     | سه شنبہ  |
| <a href="https://join.freeconferencecall.com/masirsabz">https://join.freeconferencecall.com/masirsabz</a>             | 16 الی<br>17:30 | مسیر سبز   | چهارشنبه |

## آدرس جلسات (آنلاین) ناراناں بجنورد

| آدرس  | ساعت           | نام        | روز    |
|---|----------------|------------|--------|
| <a href="https://join.freeconferencecall.com/hamrahanomidbojnord">https://join.freeconferencecall.com/hamrahanomidbojnord</a> | 9 الی<br>10:30 | آرامش درون | دوشنبہ |

## آدرس جلسات نارانا شهرهای استان

| شهر      | روز      | نام              | ساعت                  | آدرس  |
|----------|----------|------------------|-----------------------|---|
| اسفراین  | دوشنبه   | ندای آرامش       | 15 الی<br>16:30       | میدان امام خمینی - مسجد اعظم - زیرزمین  |
|          | چهارشنبه | آوای بهبودی      | 9 الی<br>10:30        |   |
| بجنورد   | چهارشنبه | همراهان<br>امید  | 15 الی<br>16:30       | اداره آموزش و پرورش و جوانان طبقه 2<br>روبروی کوچه حسینی معصوم 7                  |
| تایباد   | یکشنبه   | آرامش سبز        | 14 الی<br>16          | تایباد - خیابان خرمشهر - فرهنگسرای مولانا<br>ابوبکر تایبادی                       |
| قوچان    | سه شنبه  | مسیر سبز         | 15 الی<br>16:30       | خیابان ولیعصر (بازار سبزوار) - خیابان صدرآباد -<br>مسجد زینبیه روبروی بانک صادرات |
| فیض آباد | یکشنبه   | آرامش            | 15 الی<br>16:30       | فیض آباد - خیابان شریعتی - شریعتی 16 -<br>مسجد ولیعصر - داخل فاطمیه               |
| چناران   | یکشنبه   | راه آرامش        | 15:30<br>الی 17       | انتهای پانزده خرداد 3 - خیابان شبنم - بین<br>شبنم 1 و 3 - سالن ورزشی              |
|          | سه شنبه  | مسیربهبودی       | 15:15<br>الی<br>16:45 |   |
| سرخس     | شنبه     | امید به<br>زندگی | 15:30<br>الی 17       | روستای کچولی - حسینیه روستا - طبقه بالا -<br>درب داخل کوجه                        |
|          | دوشنبه   | آرامش            | 16 الی<br>17:30       | طالقانی غربی - طالقانی 22 - پلاک 1 -<br>کلینیک مشاوره ندای مهر                    |
| فریمان   | دوشنبه   | طلوع دوباره      | 9:30 الی<br>11        | خیابان شهید خدادادیان - حسینیه 72 تن -<br>پشت باغ ملی                             |
| شیروان   | دوشنبه   | رهایی            | 16 الی<br>17:30       | خیابان امام خمینی 2 - مطب دکتر آزاد بیگی  |
| گلبهار   | دوشنبه   | نسیم<br>بهبودی   | 9 الی<br>10:30        | گلبهار - پیروزی 10 - یا فهمیده 19 - مسجد<br>قاسم ابن الحسن                        |

## آدرس جلسات ناحیه کاشمر

| شهر       | روز      | نام        | ساعت            | آدرس   |
|-----------|----------|------------|-----------------|--|
| کاشمر     | سه شنبه  | آرامش      | 15 الی<br>16:30 | خیابان بهار-جنب پارک-دفتر سهیل مرکزی                     |
|           | جمعه     | رهایبی     | 9:30 الی<br>11  | بهارستان 7   |
| خلیل آباد | پنج شنبه | امید       | 9 الی<br>10:30  | شهرستان خلیل آباد- بلوار معلم- نبش معلم 6- مسجد امام رضا |
| بردسکن    | یکشنبه   | ندای آرامش | 15 الی<br>16:30 | خیابان مطهری 30-تکیه فرخی                                |

## آدرس جلسات ناحیه سبزوار

| روز     | نام                      | ساعت            | آدرس  |
|---------|--------------------------|-----------------|---|
| شنبه    | مسیر بهبودی              | 9 الی<br>10:30  | خیابان باهنر- باهنر 8- کتابخانه فقیهه سبزواری- روبروی مدرسه ربانی       |
|         | معجزه امید               | 15 الی<br>16:30 | حکم آباد- خیابان آزادی بین آزادی 15 و 17 ساختمان شرکت نفت قدیم (بانوان) |
|         | ناراتین دختران<br>تلاشگر | 16 الی<br>17:30 | نمازخانه پارک ارم   |
| دوشنبه  | مادران                   | 9 الی<br>10:30  | خیابان بیهق 12- حسینیه علی اکبری  |
| دوشنبه  | شروع دوباره              | 10 الی<br>11:30 | نقاب ملایجرد- خیابان طالقانی- حسینیه جوانان (بانوان)                    |
| سه شنبه | روزنه امید               | 16 الی<br>17:30 | نمازخانه پارک ارم   |
| پنجشنبه | آرامش                    | 9 الی<br>10:30  | خیابان بیهق 12- حسینیه علی اکبری  |
| جمعه    | خانه آرامش               | 10:30 الی<br>12 | نمازخانه پارک ارم   |

## آدرس جلسات ناحیه تربت حیدریه

|   |                 |              |         |                        |
|---|-----------------|--------------|---------|------------------------|
| خیابان پروین روبروی باغ ملی سالن کنفرانس تربیت بدنی | 16 الی<br>18    | طلوع عشق     | شنبه    | <b>تربت<br/>حیدریه</b> |
| تربت حیدریه- باغ ملی- نمازخانه فرهنگ و ارشاد        | 09 الی<br>10:30 | بهبودی       | دوشنبه  |                        |
| اداره تربیت بدنی -اول خیابان پروین- روبروی باغ ملی  | 16 الی<br>17:30 | ناراتین دختر | پنجشنبه |                        |

## آدرس جلسات ناحیه نیشابور

| آدرس   | ساعت            | نام           | روز      |  |
|--|-----------------|---------------|----------|--|
| نیشابور- خیابان هفتده شهریور 44- خیابان ثامن جنوبی- جنب مدرسه امینی- درب سفید بزرگ               | 16 الی<br>17:30 | امید به زندگی | شنبه     |  |
| درود-خیابان امام-کوچه 17 پلاک 613  | 16 الی<br>17:30 | رهایی         |          |  |
| روستای صومعه - خیابان دانش آموز - مدرسه شهید مسلم جعفری (تعطیلات رسمی تعطیل)                     | 16 الی<br>17:30 | خانه امید     | یکشنبه   |  |
| روستای قاسم آباد-ابتدای روستا-پایگاه بسیج - نزدیک مسجد   | 14:30 الی<br>16 | مسیر زندگی    |          |  |
| نیشابور- خیابان بعثت 56- هیئت شازده علی الصغر  | 9:30 الی<br>11  | آرامش         | دوشنبه   |  |
| روستای چاهنسر- اول روستا- روبروی پارک  | 14 الی<br>15:30 | همدلی         |          |  |
| بوژمهران- خیابان شهدا- شهدا 3/1- مسجد جامع (تعطیلات رسمی تعطیل)                                  | 15:30 الی<br>17 | ندای آرامش    | سه شنبه  |  |
| نیشابور- روستای باغشن گچ- خیابان امام خمینی- امام خمینی 12- مسجد جامع روستا (تعطیلات رسمی تعطیل) | 16 الی<br>17:30 | سرزمین آزادی  | چهارشنبه |  |

## اطلاعاتی برای تازه واردین:

امیدواریم از اولین جلسه نارانان لذت برده باشید. احتمالاً همه چیز برای شما تازگی دارد و سوالاتی در ذهن تان مطرح شده است. این امر بسیار طبیعی است اما در صورتی که سوالاتی ذهن شما را به خود مشغول کرده، آنها را در جلسه ی بعدی بپرسید. برای پرسیدن سئوالاتتان تردیدی به خود راه ندهید.

شاید بعضی از مطالب که در جلسه نارانان می شنوید و یا در نشریات می خوانید ظاهراً به درد مشکل شما نخورد، اما سعی کنید حداقل شش جلسه ی دیگر حضور داشته باشید. تازه بعد از این مدت متوجه می شوید که نارانان برای شما چه چیزی به ارمغان آورده است، اگر جلسه های خود را ادامه دهید به موقعیت های مشابه وضعیت خود نیز برمی خورید. آنچه را که از جلسات نیاز دارید استفاده کنید و بقیه را نشنیده بگیرید.

همان طور که دانش شما در مورد نارانان افزایش میابد پی می برید که افکار و عقاید شخصی گوناگونی وجود دارد. می بینید که بحران ها و موقعیت های سخت، مثل گذشته شما را تکان میدهد اما اینبار در نارانان این تکانها، تحولات عمیقی در شما به وجود می آورند.

تک تک ما می خواهیم در جایگاه خودمان بهترین باشیم. هر کس به شیوه ی خود، این کار را انجام می دهد، این شیوه برای همه افراد یکسان نیست، اما در اینجا برای پیدا کردن این شیوه و برای همه کمک وجود دارد.



## **تأکید بر گمنامی :**

ما در بحثهای پیرامون نارانان، مخصوصاً خارج از چهار دیواری جلسات، تأکید می کنیم که اعضاء به **گمنامی** و اعتماد یکدیگر احترام بگذارند، مخصوصاً **گمنامی** اعضای گروه خانواده ی نارانان را حفظ کنند.

## **نارانان یک برنامه معنوی است :**

مفهوم این جمله این است که می پذیریم که همه ی ما به یک قدرت برتر وابسته هستیم که به ما در حل مشکلات مان و رسیدن به آرامش درونی کمک می کند. عقاید مذهبی هر عضو یک موضوع شخصی است، ما باید از **بحث های مذهبی خودداری** کنیم.

## **مشارکت گروه :**

رهبر (سخنران) جلسه سؤال یا موضوعی را مطرح می کند، هر کس می تواند به دلخواه و در صورت تمایل، تجربه ی خودش را در مورد آن موضوع یا سؤال بیان کند. وقتی عضوی صحبت می کند، سایر اعضاء برای گوش دادن یا صحبت کردن کاملاً آزاد هستند.

## کمک های داوطلبانه :

طبق یکی از سنت های نارانان، در پایان جلسه سبد پول به گردش در می آید. هر کدام از اعضاء به اندازه وسع شان و هر قدر که توان مالی دارند، در سبد پول می اندازند. این پول ها برای خرید نشریات، کتابها، اجاره ی محل جلسات و کمک به خزانه ی کل گروه نارانان هزینه می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر با آدرس زیر تماس حاصل فرمایید.

**NAR-ANON FAMILY GROUPS**

23527 crenshaw.,#200 B

Torrance, CA 90505

(310)54-5800

**[E-mail:NARANONWSO@HOTMAIL.COM](mailto:NARANONWSO@HOTMAIL.COM)**

## بعد از اتمام جلسه :

چند لحظه صبر کنید و شماره تلفن تعدادی از اعضای جلسه را یادداشت کنید، اعضاء خوشحال می شوند که شماره تلفن شان را به شما بدهند. اگر در طول هفته و در فاصله ما بین جلسات با آنها تماس بگیرید، با رویی گشاده با شما صحبت می کنند.

## توجه :

- رعایت حجاب و فرم اداری (مقنعه) و نظافت در تمامی جلسات الزامی است.
- از تجمع در مقابل درب جلسات خودداری کنید.
- در کلیه جلسات از آوردن بچه خودداری کنید.
- لطفاً برای اطلاع یافتن دقیق از آدرس ها با شماره ی زیر تماس بگیرید:

09157093691

کمیته آدرس های منطقه خراسان

[Khorasanareaaddress@gmail.com](mailto:Khorasanareaaddress@gmail.com)

[E-mail:nar.khorasan@gmail.com](mailto:E-mail:nar.khorasan@gmail.com)

[komiteadressha915@gmail.com](mailto:komiteadressha915@gmail.com)

[Naranon-khorasan@gmail.com](mailto:Naranon-khorasan@gmail.com)



## Nar-Anon Family Groups World Services

- کانال رسمی منطقه خراسان رضوی و شمالی

<https://t.me/naranonkhorasan>

- کانال اطلاعیه های منطقه خراسان رضوی و شمالی

<https://eitaa.com/khorasanRazaviShomali>

- کانال های رسمی آدرسهای منطقه خراسان رضوی و شمالی

<https://eitaa.com/adrese khorasan>

<https://t.me/adrese khorasan>

- کانال رسمی کارگاه های منطقه خراسان رضوی و شمالی

<https://eitaa.com/kargahkhorasan>