جلد ۳۹ شماره ۲ ژوئن ۲۰۲۳

خبـرنامه گروه‌های خانواده نارانـان

ارتباط آرامـش‌بخش

سه نون و دوستان

سه نون که اغلب در نارانان به آن اشاره می‌شود این‌ها هستند: من باعـث آن نبـودم، نمـی‌تـوانم آن را کنتـرل کـنم و نمـی‌تـوانم آن را درمان‌کنم. این جمله از همان ابتدا برای من قابل توجه بود. با وجود این‌که در ابتدا کاملاً آن را باور نداشتم، اما برایم تسکین‌دهنده بود. من می‌بایست مکرراً به آن برمی‌گشتم تا به خودم یادآوری کنم که: من باعث اعتیاد فرزندم نشدم(تشخیص می‌دهم که مادر کـاملی نبـودم امـا فرزندم انتخاب‌های خودش را داشت)، من قطعاً نمی‌توانستم آن را کنترل‌کنم (با قرارگرفتن در مسیرش می‌توانستم آن را بدتر کنم) و مـن نمی‌توانستم درمانش کنم (خداوندا، چطور تلاش کردم).

بعد از مدتی که در برنامه بودم متوجه شدم که موارد دیگری نیز به من کمک کرد تا برنامه‌ام را بفهمم و با آن زندگی کنم. وقتی بیشتر و بیشتر توجه کردم، شروع به نوشتن آنها کردم. در اینجا دوازده مورد را می‌آورم:

- **سردرگمی** – اگر سردرگم شوم کمک می‌خواهم.
- **آشفتگی** – در آشفتگی اعتیاد زندگی نخواهم کرد.
- **دیوانگی** – در برابر اعتیاد دیوانه نخواهم شد.
- **پیامدها** – از پیامدهای معتادم رنج نخواهم برد.
- **شهامت** – شهامت پیدا می‌کنم.
- **تغییر** – نگرشم را تغییر خواهم داد.
- **شرکت‌کردن** – در مشکل شرکت نخواهم‌کرد.
- **خلق کردن** – بحران را ایجاد نکرده یا در آن سهیم نمی‌شوم.
- **نگرانی** – فقط برای مسایل خودم نگران خواهم شد.
- **انتخاب‌ها** – انتخاب‌های بهتری خواهم‌کرد.
- **شفقت** – نسبت به معتادم و خودم شفقت پیدا می‌کنم.
- **انتقاد** – انتقاد نخواهم‌کرد.

3 C's

در این شماره می‌خوانید

۲	گردونه وحشتناک هَمستر
۳	نیکی کردن بدون توقع
۴	صورت‌های مالی
۵	پرسش و پاسخ از کمیته خط مشی و رهنمودها
۶	فهرست اولویت‌ها/درخواست سه ماهه
۷	کمیته‌های خدمات جهانی
۸	رویدادها

$ از نارانان حمایت کنید.

نارانان به کمک شما نیاز دارد تا از طوفـان فعلـی عبور کند. لطفاً امروز بـرای حمایـت از کارکنـان وفادار ما در دفتر خدمات جهانی که پاسخ تلفن‌ها را می‌دهند و نشریات را به جریـان مـی‌اندازنـد، کمک مالی اهدا کنید و به گـروه‌هـای نارانـان در سراسر جهان مساعدت کنید. به سایت نارانان سر بزنید. www.nar-anon.org

گردونه وحشتناک همستر[1]

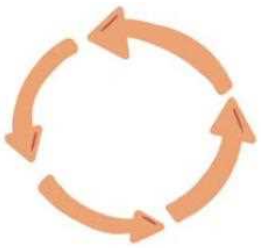
زندگی روی گردونه همستر برای من تکراری و ملال‌آور بود. رفتارها و اتفاقات تکراری ناگزیر به همان موقعیت‌های مشابه می‌انجامد. تا زمانی که همان کابوس‌ها تکرار شوند، با همان نتایج به پایان می‌رسند.

- توقف این چرخ یکی از سخت‌ترین تصمیمات زندگیم بود. اتفاقاً اگر در این سفر تازه‌کار هستید، یا هنوز نتوانسته‌اید قدرت تغییر خودتان را پیدا کنید، ممکن است بیشتر از مدتی که انتظار داشتید سوار گردونه وحشتناک همستر باشید.
- در ابتدا کار لازم برای تغییر خودم، به نظر حل‌نشدنیبه نظر می‌رسید. حتی احساس می‌کردم که عزیزم را ترک کرده‌ام. بارها و بارها کتک خورده و درد غیرقابل تصوری را تحمل‌کرده بودم. عجیب بود که من تنها کسی بودم که به نظر می‌رسید از آن درد رنج می‌برم. سرانجام از طریق نارانان و کمک دیگران یادگرفتم که فکرکردن در مورد تغییر خودم عملی خودخواهانه نیست. در لحظه‌ای شفاف توانستم حقیقت را بفهمم و بپذیرم. تنها کسی که من می‌توانم تغییر دهم یا کنترل کنم خودم هستم. فقط بعد از این بود که کم‌کم تغییر را تجربه کردم.

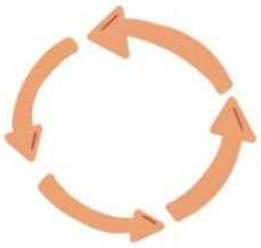
بهبودی و رشد یک شبه اتفاق نمی‌افتد. وقتی اولین بار به نارانان می‌آییم دنبال راه حل‌های فوری هستیم اما یاد می‌گیریم که معتاد را رها کرده و به بهبودی خودمان چنگ بزنیم و نه بهبودی معتاد. ما فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم.

کتاب مشارکت تجربه، نیرو، امید

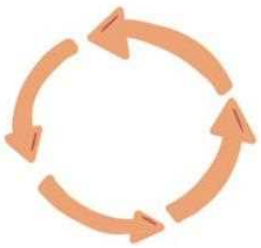
- از لحاظ روحی اوضاع برایم بهتر نشد تا زمانی که به خودم اجازه دادم نیروی برترم را پیدا کرده و به او اعتماد کنم. وقتی این کار را کردم و زمانی که رها کردم و به خدا سپردم،توانستم آرامش روحی پیدا کنم که هرگز قبلاً احساس نکرده بودم. حالا مشتاقانه منتظر برنامه منظم خود هستم که هر صبح و عصر با نیروی برترم گفتگو کنم. وقتی به خودم اجازه دادم که بالاخره چشم و گوشم را باز کنم، نشانه‌های غیرقابل توصیفی را تجربه کردم که تأیید می‌کرد نیروی برترم واقعاً وجود دارد. از آن زمان تاکنون می‌دانم نیروی برترم به من گوش می‌دهد و در زندگی من حضور قابل ملاحظه‌ای دارد.



- با گذشت زمان به آرامی توانستم دوباره نفس بکشم. حتی لحظه‌های کوتاهی از آرامش با انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودم تجربه کردم و دیگر این‌که هر لحظه پس از بیدار شدن از خواب، در کارهای معتادم سرک نمی‌کشم.



- اغلب به کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید تکیه می‌کنم تا استوار بمانم. خیلی وقت‌ها کلمات یکی از شعارهای محبوبم را تکرار می‌کنم «من باعث آن نبودم، من نمی‌توانم آن را کنترل کنم، من نمی‌توانم آن را درمان کنم». این کلمات را تکرار کردم تا بالاخره ملکهٔ ذهنم شد.
- سرانجام خودخواهی من کنار رفت و به من اجازه داد تا ببینم نیروی برترم تنها نیرویی بود که قدرت و توانایی بیشتری نسبت به من داشت، که به معتادم کمک کند. من دانستم که باید از سر راهش کنار بروم و بگذارم تا نقشه‌ای را که طراحی‌کرده بود، اجرا کند. همین فکر به تنهایی به من کمک کرد تا به خاطر داشته باشم من هنوز مشکلات و رویاهای خودم را دارم که باید روی آنها کار کنم و نیروی برترم روی پسرم کار خواهد کرد.



۱. چرخ کوچکی که در قفس همستر (نوعی موش صحرایی) قرار می‌دهند و حیوان به طور تکراری آن را با حرکت دست و پای خود به گردش درمی‌آورد.

پرداخت آن رو به جلو

چرا باز هم به جلسه می‌آیم؟ من به چند دلیل باز هم به جلسه می‌آیم. اولین دلیل این است که اعتیاد یک بیماری مزمن و عودکننده است. عزیز معتاد من تا آخرعمر با تمایلات اعتیادآور خود مبارزه خواهدکرد. همیشه احتمال لغزش وجود دارد. حتی زمانی‌که حال عزیزم خوب است، باز هم در جلسات شرکت می‌کنم چون این به من کمک می‌کند تا به یاد بیاورم که در ابتدا چگونه بودم. شنیدن داستان‌هایی از تازه‌واردین به من یادآوری می‌کند که چقدر پیشرفت کرده‌ام و چقدر آموخته‌ام. گوش‌دادن به مشارکت دیگران به من کمک می‌کند تا به یادگیری و رشد ادامه دهم. بنابراین، من ابزارهایی را برای استفاده در آینده به جعبه ابزار خود اضافه می‌کنم.

دلیل دوم این است که من یادمی‌گیرم که قدم دوازده به چه معناست وقتی می‌گوید: «ما سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در همه امور خود به کار ببریم». هرچه بیشتر در جلسات شرکت می‌کنم، بیشتر متوجه می‌شوم که آنچه در نارانان یاد گرفته‌ام می‌تواند در همه موقعیت‌های من مفید باشد، نه فقط در برخورد با عزیز معتادم. درک این‌که من در برابر معتاد عاجزم به این معنی است که من در برابر دیگران، حتی کسانی که از بیماری اعتیاد رنج نمی‌برند، هم عاجزم. هر کنترلی که فکر می‌کنم بر دیگران دارم معمولاً توهم است. من متوجه شده‌ام که تغییر رفتار یا عقاید دیگران دشوار است و من در حالت عادی حتی نباید برای آن تلاش کنم. یاد گرفته‌ام "زندگی کنم و بگذارم دیگران زندگی کنند". وقتی از من انتقاد می‌کنند، مجبور نیستم نظر آنها را به عنوان واقعیت بپذیرم. به یاد داشته باشم که آنها از دیدگاه خودشان صحبت می‌کنند، نه از دیدگاه من.

درک این‌که من در برابر معتاد عاجزم به این معنی است که من در برابر دیگران، حتی کسانی که از بیماری اعتیاد رنج نمی‌برند هم عاجز هستم.

دلیل سوم "انتقال دادن آن به دیگران" است. نارانان زمانی که به آن نیاز داشتم اینجا بود زیرا دیگران پس از گذراندن بحران اولیه باز هم به جلسه می‌آمدند. نارانان حدود پنجاه سال است که وجود دارد. مردم اینجا قبل از من کتابچه آبی کوچک و کتاب "مشارکت تجربه، نیرو و امید" را نوشتند. اعضا در جلسه بودند تا این مرواریدهای حکمت را به من منتقل کنند. آنها انتخاب کردند که در کمیته‌ها خدمت کنند، همایش‌ها را ترتیب دهند و نیازهای انجمن را برآورده کنند. وقتی که من به عنوان یک تازه‌وارد ناشی و آسیب‌دیده از در وارد شدم، اعضای باتجربه آنجا بودند. آنها مایل بودند تماس‌های تلفنی مرا جواب دهند، من را بپذیرند، پیشنهادات خود را ارائه دهند و تجربه، نیرو و امید خود را با من به اشتراک بگذارند. برای من، انتقال دادن به دیگران، شامل شرکت در جلسات هفتگی و خدمت کردن به انجمن نارنان است. در خدمت است که ما یاد می‌گیریم اصول برنامه را به کار بگیریم و اصول را بالاتر از شخصیت‌ها قرار دهیم.

خدمت من در طول سال‌ها، شامل خدمت در سطوح خدمات گروهی، منطقه‌ای و جهانی می‌شود. از طریق این فعالیت‌ها، با افراد فوق‌العاده‌ای از سراسر جهان آشنا شدم که به من در مورد این برنامه به من آموزش‌دادند و زندگی مرا بهبود بخشیدند. از نیروی برترم سپاسگزارم، من آن کسی نیستم که بیش از ده سال پیش برای اولین‌بار به نارانان آمدم. برای همین است که من باز هم به جلسه می‌آیم.

طبق آیین نامه، دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان صورت‌های مالی سالانه و گزارش مالی را باید به تمام امنا ارائه کند، در سایت نارانان قرار دهد و در خبرنامه منتشر کند. صورت‌های مالی منتهی به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۲ را می‌توان در صفحات ۴ و ۵ یافت.

وضعیت مالی

انجمن گروه خانواده نارانان

صورت سود و زیان / از ژانویه تا دسامبر ۲۰۲۲

درآمد	
۳۱۰۰. فروش نشریه	۱۶۶۷۱۳/۶۱
۳۱۰۰. فروش کل نشریه	$۱۶۶۷۱۳/۶۱
۳۲۰۰. هزینه های حمل دریافتی	۴۸۱۱۲/۴۰
۳۲۷۰. کتاب‌های الکترونیکی	۵۹۱۷/۱۶
۳۳۰۰. حق اشتراک خبرنامه	۱۰۰۵/۰۰
۳۴۶۰. درآمد حق‌التالیف	۹۹۷/۹۱
۳۵۰۰. کل کمک مالی گروه‌های آمریکا	۱۷۰۴۶۸/۳۲
۳۵۱۰. کل کمک مالی بین‌المللی	۱۸۵۷۴/۷۱
خدمات	۰/۰۰
درآمد کل	$۴۱۱۷۸۹/۱۱
هزینه های فروش کالا	
۴۰۰۰.هزینه فروش – بخش تولید	
۴۰۱۰. خرید کاغذ و ملزومات	۲۰۵۶۱/۴۴
۴۰۱۲. خریدهای عمده	۵۱۸۳/۵۵
۴۰۲۰. ابزار و وسایل/کپی	۵۰۶۹۷/۵۹
۴۰۳۰. دستمزدها	۲۷۵۹۳/۲۵
۴۰۳۲. مالیات بر حقوق	۱۲۶۰/۴۵
۴۰۳۴. بیمه	۳۰۰/۷۵
۴۰۳۸. پست و ارسال	۴۴۲۶۷/۱۲
۴۰۴۰. اجاره	۱۰۱۴۳/۰۰
۴۰۵۲. آب و برق و ...	۱۲۳۳/۵۸
۴۰۶۰. کالاهای مصرفی	۳۰۳۰/۰۰
کل هزینه بخش تولید	$۱۶۱۲۴۰/۷۳
کل هزینه فروش	$۱۶۱۲۴۰/۷۳
سود خالص	$۲۵۰۵۴۸/۳۸
هزینه‌ها	
۴۱۰۰.هزینه لیست حقوق	
۴۱۵۰. حقوق و دستمزد	۱۳۶۵۵۷/۶۸
۴۱۹۶. بیمه حوادث کارگری	۹۲۳/۸۲
۴۱۹۷. مالیات بر حقوق	۱۲۰۰۶/۹۶
۴۱۹۸. هزینه پردازش حقوق	۲۲۵/۷۵
۴۱۰۰. کل هزینه لیست حقوق	$۱۴۹۷۱۴/۲۱
۴۲۰۰. هزینه‌های عملیاتی	
۴۲۱۰. هزینه‌های قانونی و حسابداری	
۴۲۱۰.۱۰. هزینه‌های حسابداری	۱۲۵۱۹/۰۰
۴۲۱۰.۲۰. هزینه‌های قانونی	۳۲۷۵/۰۰
کل هزینه‌های قانونی و حسابداری	$۱۵۷۸۵/۰۰
۴۲۱۲. خدمات بانکی	۴۵۴/۰۰
۴۲۲۰. حق عضویت و آبونمان	۳۹/۴۱
۴۲۳۰. هزینه بیمه	۸۴۵۰/۰۳
۴۲۴۰. هزینه های دفتر	۶۰۰۰/۰۱
۴۲۴۲. ملزومات دفتری	۱۷۶۲/۸۷
۴۲۴۶. هزینه پی‌پال	۱۸۰۶/۴۰
۴۲۵۰. ماشین پست	۲۵۰۳/۲۲
۴۲۵۲. حمل و پست	۴۰/۴۵
۴۲۶۰. اجاره	۵۴۷۹۲/۰۰
۴۲۶۶. هزینه اینترنتی	۸۹۰۱/۱۹
۴۲۷۰. مالیات‌ها و مجوزها	۷۳۱/۶۰
۴۲۷۲. هزینه کارت اعتباری	۲۴۵۲/۳۸
۴۲۷۶. تلفن	۳۲۱۸/۱۴
۴۲۷۸. برق و آب و ...	۲۸۵۸/۷۸
۴۲۸۰. هزینه وب	۲۳۷۳/۵۳
۴۲۰۰. کل هزینه‌های عملیاتی	$۱۱۲۱۶۹/۰۱
هزینه‌های طبقه بندی نشده	۰۰/۰۰
هزینه کل	$۲۶۱۸۸۳/۲۲
درآمد عملیاتی خالص	$ -۱۱۳۳۴/۸۴
سایر درآمدها	
۳۵۶۰.گواهی بیمه	۵۵۵/۹۱
۳۵۹۹. درآمد متفرقه	۰/۰۰
۴۵۱۰. سود بانکی	۱/۶۳
کل سایر درآمدها	$۵۵۷/۵۴
خالص سایر درآمدها	$۵۵۷/۵۴
درآمد خالص	$ -۱۰۷۷۷/۳۰

انجمن گروه خانواده نارانان

وضعیت مالی

به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۲

دارایی‌ها		
دارایی‌های جاری		
حساب‌های بانکی		
۱۰۰۱. حساب جاری		۵۲۷۰۹/۰۷
۱۰۵۰. ذخیره احتیاطی		۲۰۰۰۰/۰۰
۱۰۷۰. حساب کنفرانس خدمات جهانی		۱۴۸۷۹/۶۲
کل حساب‌های بانکی		$ ۸۷۵۸۸ /۶۹
سایر دارایی‌های جاری		
۱۰۰۹. ودیعهٔ اجاره		۹۰۰۰/۰۰
۱۰۱۰. موجودی انبار		۳۳۸۲۶/۸۳
کل سایر دارایی‌های جاری		$۴۲۸۲۶/۸۳
کل دارایی‌های جاری		$۱۳۰۴۱۵/۵۲
کل دارایی‌ها		$۱۳۰۴۱۵/۵۲
بدهی و سرمایه		
بدی‌ها		
بدهی‌های جاری		
کارت اعتباری		۸۲۷۴/۳۰
کل کارت‌های اعتباری		$ ۸۲۷۴/۳۰
سایر بدهی‌های جاری		
پرداختی‌های سررسیده شده		۲۱۵۴/۶۱
ودیعه‌ها		۷۰۱۰/۶۵
اداره مالیات کالیفرنیا		۰/۰۰
مالیات بر حقوق		۴۵۶/۷۵
کل مالیات پرداختی		$۴۵۶/۷۵
کل سایر بدهی‌های جاری		$۹۶۲۲/۰۱
کل بدهی‌های جاری		$۱۷۸۹۶/۳۱
کل بدهی‌ها		$۱۷۸۹۶/۳۱
سرمایه		
۳۲۰۰۰. درآمد کل		۱۲۳۲۹۶/۵۱
درآمد خالص		-۱۰۷۷۷/۳۰
سرمایه کل		$۱۱۲۵۱۹/۲۱
کل بدهی‌ها و سرمایه		$۱۳۰۴۱۵/۵۲

فهرست اولویت نشریات بهبودی کنفرانس دوره ۲۰۲۵–۲۰۲۳

کمیته نشریات خدمات جهانی WSمفتخر است که فهرست اولویت نشریات بهبودی را برای کنفرانس در دوره سالهای ۲۰۲۵-۲۰۲۳ ارائه می‌دهد. موارد به ترتیب تعیین شده توسط اعضای رأی دهنده کمیته خدمات جهانی ارائه شده است.

نتایج WSC۲۰۲۳		نتایج WSC۲۰۲۳	
موضوع نشریه		موضوع نشریه	
۱	سنت های ۱-۱۲ کتاب ۳۶ نارانان	۱۲	طرز رفتار با از دست دادن یکی از عزیزان به‌دلیل مصرف بیش از حد/ اعتیاد
۲	کتاب کار قدم چهارم	۱۳	جایگزینی برای یک راهنما برای خانواده معتاد و مصرف‌کننده مواد
۳	مفاهیم ۱-۱۲ کتاب ۳۶ نارانان	۱۴	نشانک فقط برای امروز
۴	وابستگی ها در بهبودی	۱۵	نشانک بایدها و نبایدها در ناراتین
۵	کتابچه مفاهیم	۱۶	داستان اعضاء
۶	سی و یک روز ناراتین	۱۷	اول ایمن بودن
۷	والدین نوجوانان معتاد	۱۸	جایگزینی برای آنچه فهمیدیم
۸	اعتیاد در ازدواج	۱۹	بازتاب‌های روزانه
۹	یک خواندنی روزانه جدید (با استفاده از نوشته های متفرقه‌ای که دریافت می‌کنیم)	۲۰	جایگزینی برای زندگی با هوشیاری
۱۰	فرزندان بالغ معتادان	۲۱	دوازده تعهد
۱۱	حالا چی؟ (وقتی اعتیاد فعال تمام شد)		

کمیته خط مشی و دستورالعمل‌های خدمات جهانی(P&G)

وظایف و مسئولیت‌ها:

این کمیته منبعی برای انجمن است تا خط مشی‌ها و دستورالعمل‌های موجود در اسناد خدماتی ما را شفاف کند. این سؤالی است که از طرف انجمن پرسیده شده و پاسخ کمیته P&G این است.

سؤال از کمیته P&G

آیا یک گروه می‌تواند در دو منطقه جداگانه عضو باشد؟ با ایجاد منطقه جهانی برخی از گروه‌های مجازی که قبلا در منطقه جغرافیایی خود عضو بودند، می‌خواهند در منطقه جهانی هم عضو شوند؟ آیا می‌توانند همزمان در دو منطقه باشند؟

پاسخ خط مشی‌ها و رهنمودها:

برای ارائه برابر و عادلانه گروه‌ها باید به یک منطقه تعلق داشته باشند:

مفهوم ۱: برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه‌های خانواده نارانان گرد هم می‌آیند تا ساختاری ایجاد کنند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات در نارانان گردد.

- زمانی‌که گروه‌ها خدمات و کارهای خود را برای توسعه، حفظ و هماهنگی خدمات در دو ساختار انجام دهند، ممکن است با این عمل آنها از سنت ۵ که هدف اصلی است، غافل شوند و در داخل گروه‌ها این نوع اقدامات می تواند بر سایر گروه‌های مرتبط با آن ساختار یا کل نارانان تأثیر بگذارد، سنت ۴.

قرار بود نارانان من را تغییر دهد،
قرار نبود من نارانان را تغییر دهم.

مفهوم ۲: مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در نارانان به عهده گروه‌های خانواده نارانان می‌باشد.

- اگر گروه‌ها در دو منطقه باشند، یک رأی آنها دو رأی می‌شود، و این تأثیر منفی بر روی جلسات ناحیه، مجمع‌ها و نمایندگی نمایندگان منطقه در WSC خواهد داشت.

مفهوم ۳: گروه‌های خانواده نارانان اختیارات لازم را جهت انجام مسئولیت‌ها طبق ساختار خدماتی واگذار می‌کنند.

- از خود بپرسید: کدام منطقه به بهترین وجه به گروه خدمت می‌کند؟ گروه چگونه بر منطقه‌ای که آن را ترک می‌کند از نظر مالی و ارائه خدمتگزار مورد اعتماد تأثیر خواهد گذاشت؟

مفهوم ۵: برای هر مسئولیتی که بهساختار خدماتی واگذار می‌شود، محدوده تصمیم‌گیری و پاسخ‌گویی به وضوح تعریف می‌گردد.

- اگر چندین نقطه برای هر مسئولیت تعیین شده باشد، هیچ وضوحی در تصمیماتی که گروه باید در قبال مورد خدماتی که دو ساختار ارائه می‌دهند، بگیرد وجود ندارد.

خدمتگزاران مورد اعتماد شما
کمیته خط مشی و رهنمودهای خدمات جهانی

درخواست مالی فصلی

سرپا نگه داشتن و شکوفایی ناراناان پول می‌خواهد و دفتر خدمات جهانی پول کم دارد. ما با وجودبیماری همه‌گیر و این دنیای وارونه به راه خود ادامه دادیم، اما ناراناان در کل به ما نیاز دارد که به شدت کار کنیم و مشارکت داشته باشیم.

بیایید دِین خود را ادا کنیم. من دِین خود را ادا می‌کنم و شما را به انجام همین کار تشویق می‌کنم. ما می‌خواهیم ناراناان زنده بماند و رشد کند. لازم است تازه‌واردین بتوانند یک جلسه پیدا کنند، ما می خواهیم نشریه بخوانیم، ما نیاز به ثبت نام جدید گروه‌ها و مناطق جدید داریم و می‌خواهیم با رویدادها و و کنفرانس‌ها بهبودی‌مان رشد کند. ناراناان به حمایت ما نیاز دارد.

برای هر سال بهبودی کمک مالی خود را اهدا کنید. با هر آنچه برای شما میسر است به رشد ناراناان بپیوندید.

یک عضو سپاسگزار

سنت هفتم فراتر از پول در سبد است.

حمایت از ناراناان با نوشته‌های خود- ارسال به: litcom@nar-anon.org

تجربه‌ای از کنفرانس خدمات جهانی (WSC) ۲۰۲۳

من دوباره در کنفرانس خدمات جهانی شرکت کردم، و این بار متفاوت بود. اولین بار عصبی بودم و اضطراب شدیدی را تجربه کردم، اما اکنون، می‌توانستم همه چیز را واضح‌تر ببینم. فوق‌العاده بود که دیدیم چگونه فناوری به ما این فرصت را دادتا با افرادی از مناطق جدید ارتباط برقرار کنیم که بدون آن نمی‌توانستیم آنها را ملاقات کنیم. گزارشاتی که خدمات جهانی از مناطق جمع‌آوری کرده بود بدیع و جالب بود.

اگرچه این آخرین کنفرانس من به عنوان یک نماینده بود، اما بسیار خوشحالم که می‌توانم به این خدمت وصل باشم که از طریق اتحاد جهانی به ناراناان کمک می‌کند. قطعاً این برای من زمان خاطره‌انگیزی شده است. از همه شرکت‌کنندگان و کسانی که فرصت این تجربه فوق‌العاده را برای من مهیا کردند تشکر می‌کنم.

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی

ناراناان در اینستاگرام

هیئت أمنا اعلام کرده است که گروه‌های خانواده ناراناان در اینستگرام هستند. این صفحه به‌صورت آزمایشی در https://www.instagram.com/naranonfgh/ راه‌اندازی شد.

راه‌اندازی رسانه اجتماعی توسط کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی پیشنهاد شد. از این طریق دفتر خدمات جهانی و اطلاع‌رسانی خدمات جهانی با هم کار می‌کنند تا سه بار در هفته با استفاده از محتوای وب‌سایت گروه‌های خانواده ناراناان پست بگذارند. تمرکز اصلی انتقال پیام امید به کسانی است که تحت تأثیر اعتیاد دیگران قرار گرفته‌اند. پست‌ها شامل، پیوندهایی به اطلاعات مفید برای تازه‌واردان و اطلاعیه رویدادهای آینده ناراناان است.

لطفاً توجه داشته باشید: naranonfgh یک صفحه کاربری متعلق به دفتر مرکزی گروه خانواده ناراناان است و طبق سیاست اینستگرام باید عمومی باشد. این بدان معناست که اگر شما بخواهید این صفحه را دنبال کنید یا یک پست را لایک کنید، اطلاعات صفحه کاربری شما نمایش داده خواهد شد. اگر نگران گمنامی هستید، می‌توانید یک حساب کاربری بدون نام خانوادگی ایجاد کنید یا با استفاده از نام مستعار یک حساب کاربری ایجاد کنید. اینستاگرام نیازی به استفاده از اسم واقعی شما ندارد. در غیر این صورت، می‌توانید حساب کاربری را مشاهده کنید، اما آن حساب را دنبال نکنید تا در مورد آخرین نوشته‌ها به روز بمانید.

اگر سؤالی دارید یا می‌خواهید در مورد این کار یا سایر موضوعات اطلاع‌رسانی، بازخورد ارائه دهید. لطفاً به این آدرس ایمیل بزنید.

outreach@nar-anon.org

کمیته همایش خدمات جهانی

تاریخ را ذخیره کنید!

همایش جهانی بعدی نارانان از روز پنجشنبه ۲۹ اوت ۲۰۲۴ تا یکشنبه ۱ سپتامبر ۲۰۲۴ در واشنگتن دی سی برگزار می‌شود، لطفاً در انتخاب موضوع به ما کمک کنید. پیشنهادات خود را به کمیته همایش خدمات جهانی به آدرس ارسال کنید.
wccommittee@nar-anon.org

هیئت امنای خدمات جهانی

خدمات جهانی نارانان یک حساب اینستاگرام راه‌اندازی کرده است. این حساب در حال راه‌اندازی به صورت آزمایشی توسط کمیته خدمات جهانی می‌باشد. شما می‌توانید ما را درآدرس: https://www.instagram.com/naranonfgh بیابید.

از آن‌جایی که اینیک حساب تجاری خواهد بود، طبق قوانین اینستاگرام باید عمومی باشد. این بدان معناست که اگر در اینستگرام هستید و می‌خواهید حساب کاربری خدمات جهانی را دنبال کنید یا پست‌هایش را لایک کنید. اطلاعات حساب شما برای دیگران قابل مشاهده خواهد بود، اگر نگران گمنامی خود هستید، شما می‌توانید مطمئن شوید که نامخانوادگی شما در نام و نام کاربری شما ذکر نشده باشد و یا می‌توانید انتخاب کنید که حساب را دنبال نکنید و فقط مرتباً به سادگی کلیک کنید.

در خدمت شما – هیئت أمنای خدمات جهانی

کمیته منابع انسانی خدمات جهانی

ما اکنون در حال پذیرش درخواست‌هابرای منشی کنفرانس و همچنین هیئت أمنا هستیم. اطلاعات و تقاضانامه‌ها در سایت ما به آدرس wshrcommittee@nar-anon.org **در دسترس هستند.**

فعالیت‌ها و رویدادهای آینده

۱۹ شهریور
ساعت ۱۱:۳۰-۵:۳۰
مشارکت داستان‌های شخصی
آیدی زوم ۸۴۳۱۰۶۸۹۰
(پسورد لازم نیست)

۱۹-۲۱ آبان‌ماه
هفتمین گردهمایی سالانه در راکی مانتن
از ناامیدی تا تغییر
محل لاولند

Nar-Anon Family Groups
Nar-Anon World Services
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance CA 90505
800-477-6291
www.nar-anon.org