جلد ۳۸ شماره ٤ دسامبر ۲۰۲۲

خبرنامه گروه‌های خانواده ناران

ارتباط آرامشبخش

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳– پیشرفت از طریق اتحاد جهانی ۲۸ آوریل – ۲ می ۲۰۲۳

■ گزارش دستور کار کنفرانس هفتهٔ اول دسامبر در دسترس خواهد بود. این گزارش شامل قوانین دائمی کنفرانس و پیشنهاداتی که انجمن نارانان در کنفرانس خدمات جهانی در نظر می‌گیرد، می‌باشد.

■ گزارش دستور کار کنفرانس به هر نماینده و علی‌البدل ایمیل می‌شود و در وب‌سایت خدمات جهانی نارانان قرار می‌گیرد.

■ مناطق باید یک نسخه از صورت‌جلسه تأیید انتخاباتی، یا تأیید کتبی نماینده یا علی‌البدل و قصدشان را برای اعزام یک یا چند نماینده یا علی‌البدل را تا ۳۱ دسامبر ۲۰۲۲ ارائه کنند.

■ برای کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳ مبلغ ۵۰۰ دلار آمریکا برای هر فردی که به عنوان نماینده و یا علی‌البدل شرکت می‌کند خواهد بود. پرداخت به صورت چک، حواله یا دلار آمریکا که می‌توان از طریق Nar-Anon FGH, Inc. و به آدرس WSO-23110 Crenshaw Blvd. Suite A , , Torrance, CA 90505ارسال کرد یا به لینک PayPal ما یاQR کد ما ارسال کرد.

■ موضوعات تصویب‌شده کنفرانس تا ۲۷ ژانویه ۲۰۲۳ ارسال خواهند شد. هر عضو نارانان و ناراتین در کنفرانس به‌صورت صوتی می‌تواند بدون هزینه شاهد یا ناظر باشد.

■ اگر می خواهید به عنوان مهمان در کنفرانس شرکت کنید لطفاً کمیته کنفرانس خدمات جهانی را تا ۳ آوریل ۲۰۲۳ مطلع کنید.

■ برای کسب اطلاعات بیشتر از کنفرانس خدمات جهانی به وب‌سایت خدمات جهانی مراجعه کنید.

دربارهٔ این مسئله:

کتابچه جدید

جادوی رابطه راهنما رهجو

فروشگاه وب سایت را بررسی کنید.

تاریخ را به خاطر بسپار/ خیره‌شدن به تاریکی	
قدم یازده/ارتباطی که من می‌گویم	
یک خدای دوست‌داشتنی	
فهرست من/یافتن اولین سوسوی آرامش	
فصل جدید/ابزارها/فضای مجازی	
گوشه‌ای از فعالیت کمیته	
رویدادها	

ارتباط آرامشبخش

تاریخ را به خاطر بسپار

میزگرد بررسی وضعیت امور با انجمن ناراناں

دهم دسامبر ۲۰۲۲

ساعت ۱۲ ظهر به وقت نیویورک، ساعت ۹ صبح به وقت اقیانوسیه، ساعت ۱۹ عصر به وقت اروپا

خیره شدن به تاریکی و یک دعا

برای من تاریکی آن‌جاست زیرا من می خواهم شرایط را **به روشنی** ببینم.

من به آسایش و راحتی معتاد شده‌ام.

هر زمانی که من آسایش را در مسیر **نیروی برتر** انتخاب می کنم در تاریکی باقی می‌مانم.

نشانه‌های نیروی برترم آنچه که بیماری‌هایم می‌خواهند نیستند.

زمانی که صبح بیدار می‌شوم و انتخاب می‌کنم در رختخواب بمانم غرق در افکارم شوم من تاریکی را انتخاب می‌کنم.

هر بار که از پختن غذا برای خودم اجتناب می‌کنم مسواک نمی‌زنم و برای بیرون رفتن آماده نمی‌شوم خرید نمی‌کنم به کسی زنگ نمی‌زنم مشارکت نمی‌کنم نفس عمیق نمی‌کشم صبور بودن را امتحان نمی‌کنم تاریکی را انتخاب می‌کنم.

- من یاد گرفته‌ام که وقتی چیزی را می‌گویم احساس و فکری که درباره‌ی آن دارم را مشارکت می‌کنم.
- اگر آن مشارکت را دوبار مطرح کنم تقریباً دارم تلاش می‌کنم که کنترل کنم.
- اگر آن را سه‌بار یا بیشتر می‌گویم دارم سعی می‌کنم که روبه‌راه کنم.

برای من تاریکی گذاشتن شرایط در اختیار نیروی برترم است.

تاریکی، ماندن در رختخواب به جای تمیز کردن آشپزخانه، خرید کردن، آشپزی کردن، برش زدن...

تاریکی، انتخاب مسیر میانبر است.

تاریکی، ماندن در نقطه آسایش و دست از عمل کشیدن است.

تاریکی، انتخاب‌کردن این است که نَدَوَم به خاطر اینکه مبادا عرق کنم و حمام بخواهم بروم و لباسم را عوض کنم.

تاریکی، فکر کردن است، به‌جای زندگی کردن.

تاریکی، ندانستن این است که چند تا درخت در باغ خانه‌ام هست.

نور، حرکت کردن است.

نور، گفتن، بعد عمل کردن و قبول مسئولیت است.

نور، انجام‌دادن کاری برای ۱۲ ساعت است حتی اگر احساس کنم که باید برای یک عمر انجامش بدم و برایم وحشتناک باشد.

خداوندا به من اراده و شهامتی عطا کن تا امروز نور را بر تاریکی ترجیح دهم.

** فقط برای امروز کتابچه آبی ناراناں*

فروشگاه اینترنتی خدمات جهانی

دسته‌بندی جدید

در حال حاضر نشریه دارای تخفیف هستند

فروشگاه اینترنتی را بررسی کنید.

قدم ۱۲ ارتباط آگاهانه با خدا

در قسمتی از قدم یازده می‌خوانیم که ارتباط آگاهانه ما با خداوند بدان‌گونه که او را می‌فهمیم بهبود می‌یابد.
در قدم دو نیروی برتر به من معرفی شد و دانشی از نیروی برتر به‌دست آوردم.
برای من نیروی برترم خداست.
قدم یازدهم ما را برای کوشش در جهت رشد و پیشرفت فرا می‌خواند.
من سپاسگزارم برای دانشی که از خداوند در قدم ۲ به‌دست آوردم زیرا بدون خداوند نمی‌توانستم به کارکرد قدم‌ها ادامه دهم.
من دعاهایم را با خواندن دعای آرامش شروع کردم، از خدا سپاسگزارم برای همه پیروزی‌ها و همه افرادی که در زندگی هم حضور دارند و انجمن نارانان.
من یه شرکت در جلسات به آرامی ادامه می‌دهم هر آنچه مرا آزار می‌داد را به نیروی برترم می‌سپارم ازجمله عجزم در برابر بیمارم.
سپردن اراده‌ام به نیروی برترم احساس آرامش و آسایش می‌دهد گوش کردن به نیروی برتر و سکوت‌کردن و حرف‌نزدن به من زمان‌ها و شرایطی را یادآوری می‌کند که من صبور بخشنده مهربان و دوست‌داشتنی نبودم.
نیروی برتر این چیزها را به من یادآوری نمی‌کند که من احساس گناه کنم به من یادآوری می‌کند تا بتوانم رفتارم را اصلاح کنم، طلب بخشش کنم، خودم را تغییر دهم و رشد کنم.
من باور دارم خداوند با من صحبت می‌کند.
زمان‌هایی که دعا و مراقبه می‌کنم از طریق افراد، جلسات انجمن نارانان با من صحبت می‌کند.
می‌دانم خداوند از طریق مردم با من صحبت می‌کند زیرا روحم مرا به حرکت وامی‌دارد.

زمانی که افراد تجربه نیرو و امیدشان را به مشارکت می‌کنندبه من انگیزه می‌دهند.
من آن افکار را برمی‌دارم.
دعا و مراقبه می‌کنم و از خداوند می‌خواهم مرا راهنمایی کند که چه‌طور آن را در زندگیم به‌کار ببرم.
زمانی که روی قدم‌ها کار می‌کنم ارتباط آگاهانه‌ام با خداوند قوی‌تر می‌شود و من قدم ۱۱ را برای بهبودی‌ام به‌کار می‌برم.

ارتباط - چیزی که می‌گویم...

زمانی که وارد نارانان شدم شنیدم کسی می‌گفت که افراد باید منظورشان را بگویند. منظور از چیزی را که فکر می‌کنند ولی نباید تحقیرآمیز آن را مطرح کنند.
در دوران بهبودی متوجه شدم که مهارت‌های ارتباطی خوب شانسم را برای ایجاد روابط گسترده خوب و سالم افزایش می‌دهد.
من نمی‌توانم انتظار داشته باشم که افراد ذهنم را بخوانند. بنابراین ارتباط عاشقانه مؤثر مرا صادق و روراست می‌کند و تمام روابط من می‌توانند بر اساس شایستگی و لیاقت من ساخته شوند یا از بین بروند.
توسعه مهارت‌های ارتباطی خوب و دوست‌داشتنی یک مسیر دوطرفه است.
در مسیر بهبودی متوجه شده‌ام چیزی که داده‌ام را به دست می‌آورم.
در تمام روابط سالم و خوبم بیشتر درمان متقابل را دریافت کردم و روابط سالمم وجود معنوی‌ام را افزایش داد و خوددوستی در من بهبود یافت.
در دوران بهبودی آموخته‌ام که ارتباط با آن چه می‌خواهم دیگران درباره من بداند و نظر من در مورد طیف وسیعی از موضوعات منحصراً مسئولیت من است.
یکی از اهداف بهبودی من این است که مهارت‌های ارتباطی خوب، دوست‌داشتنی و سالم داشته باشم و با داشتن روابط محترمانه و متقابل با تک‌تک افراد زندگی‌ام آن را بسازم.

خدای دوست‌داشتنی

از شروع بهبودیم سنت دو برایم بسیار خاص بوده است. پر از ترس و ناامیدی وارد نارانان شدم. به‌قدری دربارهٔ بیماری اعتیاد پیرامونم یاد گرفته بودم که فهمیدم من در خودم دانشی از قطع وابستگی با عشق، رها کردن و به خدا سپردن و حد و مرز سالم نداشتم. در خانواده‌ام دوست‌داشتن وابستگی بود. مراقبت مواظبت‌کردن بود و همیشه تقلا می‌کردم به‌نحوی به کسی کمک کنم. در اصل، اعتیاد، ترس، مواظبت و کنترل همه ما را داشت نابود می‌کرد و به سادگی با پیشرفت بیماری‌های‌مان، بدتر می‌شدیم. زمانی که مسیر بهبودی را دنبال کردم ویژگی که از همه مشهودتر به نظر می‌رسید عشق بود. عشق کسانی که در انجمن با یکدیگر ارتباط داشتند و عشق به نیروی برتر از خودم. آزاد بودیم تا از طریق کارکرد قدم‌ها و اعضای انجمن که در بهبودی بودند نیروی برترمان را درک و پیدا کنیم. به واسطه سنت‌ها نیروی برتر ما را به‌عنوان یک انجمن کمک‌کننده و امیددهنده کنار هم قرار می‌دهد.

وقتی برای عزیزم که در بهبودی بود می‌ترسیدم، قدم ۳ و سنت دو اغلب به من یادآوری می‌کرد که نیروی برتر مرا راهنمایی می‌کند و از من و همه آنچه که به من تعلق دارد مراقبت می‌کند. این نیرو که من به دنبال آن هستم عشق است. چالش من این بود که اراده‌ام را بسپارم و به او اعتماد کنم. عشق در میان به‌هم‌ریختگی‌ها و آشفتگی‌های حاصل از تغییر و اعتیاد وجود داشت و من برای آرامش خودم نیاز داشتم که به مراقبت عاشقانه و راهنمایی که ازطریق کارکرد قدم‌ها و عضویت در انجمن به‌دست آورده بودم، تکیه کنم.

در همه قدم‌ها و سنت‌ها یک توصیف از نیروی برتری که درک کردیم وجود دارد و آن نیروی برتر عشق است و دوست‌داشتنی است. دوست‌داشتن صفتی است که هم به‌معنای محبت‌آمیز و هم دردناک است. قدرت آشکاری در اتاق‌های بی‌شماری از بهبودی در سرتاسر جهان وجود دارد.

در بهبودی شخصی‌ام زمانی که احساس ترس توسط بیماری مخرب اعتیاد برانگیخته می‌شود و بر همه جنبه‌ها و اعضا تأثیر می‌گذارد به خود یادآوری می‌کنم که نیاز به حضور نیروی برتر عشق و دوست‌داشتنی را دارم برای من وجدان گروه بازتابی از مسیر عشق نیروی برتر در گروهمان است. این یک فرایند جستجوگر است که امن و مطمئن می‌باشد جایی که افکار و ایده‌ها بیان می‌شود تا بتوانیم خود را به‌عنوان یک گروه با اراده نیروی برتر که متعلق به ماست، هماهنگ کنیم.

عشق کلمه‌ای که بیانگر نیروی برتر است.

من باور دارم که قدرت نیروی برتر برای همه ما همیشه عشق است.

عشق حقیقت سخت در قدم یک است و در واقعیت پابرجا است.

عشق دلیل قدم دو است یعنی بازگرداندن سلامت عقل ما.

عشق مراقبتی است که دریافت می‌کنیم زمانی که راهنمایی یک نیروی برتر در قدم سه را می‌خواهیم و انتخاب می‌کنیم که پیروی کنیم.

عشق راهنمایی است که در مرتب‌سازی و سامان‌دادن به زندگیم در قدم چهار تجربه می‌کنم.

عشق خداوندی است که من تمام زندگیم را در قدم ۵ برایش آشکار می‌کنم.

عشق برطرف‌کردن کمبودهایم در قدم شش و هفت با کمک نیروی برترم می‌باشد.

عشق بخشیدن و ترمیم‌کردنی است که در روابطم و قلب شکسته‌ام به‌واسطهٔ قدم ۸ رخ می‌دهد.

اعتماد رابطه‌ای است که من همچنان به دنبال آن هستم و آن را تجربه می‌کنم تا زمانی مدام با خدای مهربانم ارتباط برقرار می‌کند و بهبودیم را ادامه می‌دهم خدای مهربان و دوست‌داشتنی‌ام در ارتباطم و بهبودی‌ام ادامه دارد.

خدای دوست‌داشتنی‌ام توانایی به‌کارگیری برنامهٔ معنوی که در آن تمرین اعتماد کردن است را در من، نسبت به زندگی که در آن ترس بود و زندگی در تاریکی، ترس، عکس‌العمل نشان‌دادن‌هایی که به‌واسطهٔ بیماری اعتیاد در زندگی‌ام ایجاد می‌شد، رشد می‌دهد.

اعضاء

مشارکت

آیا شما در لیست من هستید؟

سنت ۳ می‌گوید: اگر باور داشته باشم که عضوی از انجمن هستم پس به آن تعلق دارم. اولین باری که تماس تلفنی گرفتم یا در یک جلسه شرکت کردم من عضوی از نارانان شدم. قبل از پیدا کردن این گروه که در حال حاضر آن را خانه می‌نامم چندین گروه شرکت کرده بودم.

but what part of me lingers if I visit your group before trying another

تا آخر عمرم رو دنبال می‌کنید. لیست‌های تلفن و ایمیل‌ها می‌توانند نجات‌دهنده برای کسانی باشند که به آن نیاز دارند یا می‌توانند مشکلات بزرگی باشند برای کسانی که از آنجا عبور می‌کند.

آیا گروه شما هر دو مورد حذف و اضافه را در لیست تلفن یا ایمیل حفظ می‌کند. آیا شما به تازه‌واردین لیستی با نام اعضایی که بیش از یکسال ندیده‌اید را می‌دهید. آیا اعضایی که در لیست شما در حال حاضر هستند تمایل به فراخوانی دارند. آیا برای اعضا شرایط آسان شده که از لیست شما به راحتی خارج شوند زمانی که دیگر فرصت خدمت درست برایشان فراهم نباشد.

یافتن اولین سوسوی آرامش

وقتی اولین بار به نارانان آمدم سال‌ها بود که آرامش خاطر نداشتم. در واقع من عصبی بودم. نمی‌توانستم بخوابم. از اینکه بعد از کار به خانه بروم متنفر بودم. وقتی صدای معتاد را از پشت در می‌شنیدم هیجان‌زده می‌شدم. پر از رنجش بودم و همه‌چیز را شخصی می‌گرفتم. من مدام از خدا می‌پرسیدم چرا من؟! مثل اینکه به‌خاطر رنج‌های خاصی به دنیا آمده بودم.

من تمام عمرم اعتیاد را می‌شناختم. در خانواده‌ام وجود داشت. راه‌های فرار از آن را یاد گرفتم. و در نهایت که فکر می‌کردم ترس‌های آن را پشت سر گذاشته ام. با این حال وقتی شریک زندگیم بیمار شد به نوعی اعتیاد به زندگیم بازگشت. به مسکن‌ها و محرک‌ها معتاد شد.

در ابتدا باورم نمی‌شد اما همه چیز بدتر و بدتر شد تا این که چاره‌ای جز تسلیم‌شدن به این واقعیت وحشتناک را نداشتم. من فکر می‌کردم که اعتراف به اتفاقاتی که در حال رخ دادن است بدترین کار است. با این حال معلوم شد که این اولین قدم به سوی آرامش از اگرچه در آن زمان چنین چیزی احساس نمی شد. اما هنوز هم در من لحظاتی ترس و نگرانی مدام وجود داشتو همین کافی بود تا من در جلسات بیشتری شرکت کنم. شاید، فقط شاید پاسخ را دروسواسی‌بودن نسبت به رفتار معتاد یا فرار از واقعیت وجود نداشت.

این برایم یک شبه اتفاق نیفتاد و در واقع با ماه‌ها شرکت در جلسات و در نهایت کارکرد دوازده قدم طول کشید تا بتوانم راه‌هایی را بیاورم تا عزیز معتادم را به نیروی برترم بسپارم. تعیین حد و مرز برایم تازگی داشت. باید یاد گرفتم که کنترل دیگران نیست بلکه احترام به خودم است. به تدریج زندگیم قابل‌کنترل‌تر شد و دریافتم که به تنهایی نیاز دارند و انزوا. آن‌قدر تنها و خسته بودم که به سختی انگیزه‌ای برای تغییر زندگی‌ام یافتم.

حالا می توانم به نیروی برتری که خودم درک کردم بسپارم و اعتماد کنم. اگر من به کارکردن به برنامه ادامه دهم برنامه برای من کار می‌کند.

اعضاء
مشارکت

استفاده از ضمایر در جلسه مجازی

می‌خواستم نظرم را در مورد استفاده از ضمایر به اشتراک بگذارم. برخی اعضا از نام خود در جلسات مجازی استفاده می‌کنند. این موضوع تبدیل به موضوع قابل‌بحث شده است. استفاده از ضمایر را نقض سنت ده می‌دانم. گروه‌های خانواده ناراناں نظری در مورد مسائل خارجی ندارند و از این‌رو نام ما هرگز وارد مسائل عمومی نمی‌شود.

کتاب راهنمای ما، سنت‌های ما می‌گوید وقتی در موضوعات خارجی مشارکت می‌کنیم ممکن است دیگران را که احساس متفاوتی دارند بیگانه کنیم یا اختلاف ایجاد کنیم.

به عنوان عضوی از ناراناں قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم اساس و پایه برنامه بهبودی من هستند و در گروه‌هایی که شرکت می‌کنم وحدت ایجاد می‌کنند. فهمیدم که استفاده از ضمایر یک موضوع خارجی است. زیرا شناسایی جنسیت نه تنها در ایالات متحده بلکه در سراسر جهان بهیک موضوع سیاسی تبدیل شده است.

در ایالاتی که من زندگی می‌کنم موضوع جنسیت در تبلیغات سیاسی استفاده می‌شود. هیچ تفاوتی بین جلسات حضوری و مجازی وجود ندارد. هر دو به سنت‌ها مفاهیم و ادب و احترام پایبند هستند. اگر ما فقط جلسات حضوری داشتیم آیا شما فکر می‌کنید که یک نفر می‌خواست که چگونه شناسایی شود. در جلسات ما از او مؤنث یا مذکر استفاده نمی‌کنیم.

در جلسات حضوری ما افراد را با نامی که خود را معرفی می‌کنند و در جلسات مجازی با نامی که خدمت می‌کنند صدا می‌کنیم.

در گذشته و در برخی کشورها برخی از اعضا از نام مستعار استفاده می کردند و من فکر می‌کنم همه ما نیاز داریم به خاطر داشته باشید که برای ما مهم نیست کجا زندگی می کنیم چقدر پول داریم یا نداریم شغل ما چیست یا معتاد زندگی ما کیست و برای ما مهم نیست که جنسیت شما چیست این یک برنامه دوازده قدمی است و تنها جایی که این مسائل برایش مهم نیست.

فصل جدید
من وارد فصل جدیدی شدم
یک نفر بدون تو
این یک نفر می‌تواند آزاد باشد
این همان نفری بود که من در جستجویش بودم
سرم را به اطراف می‌چرخانم
یک صندلی پیدا می‌کنم
نفس عمیقی می‌کشم
و می‌گذارم پاهایم زمین را احساس کنند
می‌دانم چه می‌خواهم
می‌دانم به چه نیاز دارم
می‌دانم چه چیزی دارم
و می‌دانم کجا می‌خواهم بروم
با پاهایم روی زمین، بارقه‌ای را در روحم احساس می‌کنم
این من بودم که نیاز داشتم پیدا شوم
من پیدا شده‌ام
من می‌دانم چه کسی هستم
من دیگر چسبندگی ندارم
ریشه‌های من دیگر محدود نیست

استفاده از ابزارها

از ناراناں متشکرم. من می‌توانم با سرعت بیشتر و عمیق‌تر تلاش دیگران را برای تحریک خودم بشناسم. من قبلاً به سادگی توسط معتاد و دیگران تحریک می‌شدم.

من هم همچنین روبراه می‌کردم.

امروز زمانی که احساس می کنم کسی سعی به روبه‌راه کردن من دارد من ابزار دارم. من می‌توانم بایستم و فکر کنم که آیا موافقم با چیزی که پیشنهاد شده یا خیر.

اگر تأثیر روبه راه کردن در من زیاد باشد من سعی می‌کنم که به دنبال آرامش باشم حتی اگر نیاز باشد مکان را ترک کنم اگر این کار امکان نداشته باشد می‌توانم روی آنچه که برایم کار می‌کند تمرکز کنم و بقیه را رها کنم.

گوشه‌ای از فعالیت‌های کمیته

خدمات جهانی

کمیته اطلاع‌رسانی

خدمات جهانی

اطلاع‌رسانی تعطیلات

فصل تعطیلات در راه است و به زودی ما از سال جدید استقبال خواهیم کرد. افراد در سراسر جهان در گردهمایی‌های خانوادگی و دیگر جشن تعطیلات شرکت می‌کنند. اعضای نارانان نیز با چنین چیزهایی بیگانه نیستند. زیرا عضویت در انجمن نارانان به ما کمک می‌کند تا نیرو و امید و توانایی لذت‌بردن از تعطیلات را داشته باشیم.

کمیته اطلاع رسانی خدمات جهانی از شما می‌خواهد به کسانی که هنوز در آن مسیرهای دردناک هستند و به دنبال آرامش و آسایش خاطر اطلاع‌رسانی کنید.

ما در دسامبر ۲۰۲۱ در اطلاع‌رسانی سال جدید تصمیم گرفتیم که تلاشمان را انجام دهیم تا پیام امید را برسانیم و اکنون زمان انجام آن است.

در مورد بازدید از این مرکز درمانی یا گسترش جلسات نارانان در منطقه خود چطور؟

شما می‌توانید ایده‌ها و منابع زیادی را در سایت برای انجام تبلیغات پیدا کنید همراه با پاورپوینت عمومی و اطلاع‌رسانی و بسته‌های اطلاعاتی برای اطلاع‌رسانی و راهنمای گام به گام سایت که طراحی شده‌اند تا خدمات اطلاع‌رسانی را آسان کند و پیام امید نارانان را برساند آیا شما به آخرین تصمیمات‌تان مصمم هستید؟

هیچ تلاشی اندک نیست از پیشنهادات شما در سایت استقبال می‌کنیم و به تلاش‌های خود برای انتقال پیام نیرویبه دیگران ادامه می‌دهیم.

یک فرصت خدماتی هرازگاهی برای پروژه‌های مختلف به کمک گرافیکی نیاز است. کمیته اطلاع‌رسانی به دنبال کمک برای به‌روزرسانی و تازه‌سازی بعضی از نشریات را دارد. اگر شما دانش گرافیکی دارید و به کمک کمیته اطلاع‌رسانی علاقمند هستید لطفاً به Outreach@nar_anon.org ایمیل ارسال کنید.

باتشکر؛ کمیته خبرنامه و خدمات جهانی

با تشکر از همه اعضایی که خبرنامه مارا با مشارکت‌ها و مقالات حمایت می‌کنید. این‌گونه است که انجمن مان را از طریق سنت هفت حمایت می‌کنیم و همیشه به دنبال تجربه نیرو امید شما هستیم.

- آیا گروه شما سنت۱۲ و مفهوم۱۲ را در جلسات می‌خواند؟
- عبارات زیر ز برای شما و گروه‌تان چه معنایی دارد؟
- آزادی برای گروه از ۱۲ سنت سرچشمه می‌گیرد.
- آزادی برای ساختار خدماتی از ۱۲مفهوم شروع می‌شود، آزادی برای شما چیست و چه معنایی دارد؟

برای ما نظراتتان را ارسال بفرمایید.

Newsletter @nar anon.org

مهلت بعدی ۲۰ژانویه ۲۰۲۳

بیائید و بشنوید ناراناں چگونه آغاز شده است

سخنرانی تاریخچه ناراناں

* صدای یکی از بنیانگذاران ما را بشنوید Louis s به شما می‌گوید ناراناں چگونه آغاز گردیده است.

* یاد بگیرید که چگونه جلسات مناطق ساحل غربی، غرب میانه و شمال شرقی شروع به فعالیت کرده.

* تاریخچه‌ی ما را با نمایش اسلاید ببینید.

در ساعت .... شروع می شود.

میزبانی رویداد:

منشی‌هایی که به تاریخچه‌ی ناراناں دسترسی دارند...

ناراناں به کمک شما نیاز دارد تا از طوفان جاری عبور کند. لطفاً امروز برای حمایت از کارکنان وفادار ما در دفتر خدمات جهانی که پاسخ تلفن ها را می‌دهند و نامه نگاری ها را به جریان می‌اندازند، کمک مالی اهدا کنید و به گروه‌های ناراناں در سراسر جهان مساعدت کنید. همین حالا به وب سایت www.nar-anon.org سر بزنید.

دفتر خدمات جهانی عمدتاً از فروش نشریات مصوب کنفرانس و اهدای کمک مالی اعضا، گروه‌ها، مناطق، نواحی و دفاتر ملی تأمین می‌شود. این مطابق سنت هفتم است. (راهنمای خدمات جهانی صفحه ۳۱)

2022 STATE OF AFFAIRS
BOT-ROUNDTABLE
With the Nar-Anon Fellowship
Dec 10, 2022
12:00 p.m. EST; 9:00 a.m. PDT;
1900 p.m. CET

Save the Date
NEW YEAR, NEW YOU
December 31, 2022 @ 8 p.m. –EST
Thru
January 1, 2023 @ 8 p.m. –EST
24 Hours of Recovery
NewYearNewYouNFG@gmail.com

رویدادها و فعالیت‌های خود را به اشتراک بگذارید:
آیا می‌دانید صفحه ای در وب سایت ناراناں هست که می‌توانید اطلاعات مربوط به رویدادها و فعالیت های آینده خود را در آن به اشتراک بگذارید. به وب سایت سر بزنید تا فهرستی از رویدادها و فعالیت های آینده را ببینید. یا اگر آگهی دارید که دوست دارید به اشتراک بگذارید می‌توانید فایل PDF آن را به ایمیل events@nar-anon.org ارسال کنید.

همین امروز ثبت نام کنید.

Nar-Anon Family Groups