جلد ۳۹ شماره ۴ دسامبر ۲۰۲۳

خبـرنامه گروه‌های خانواده نارانـان

ارتباط آرامـش‌بخش

هدیه غیر منتظره

هدایای غیر منتظره‌ای که من با کارکرد برنامه برای بهبودی خودم دریافت کرده‌ام:

به طور شهودی می‌توانم بدانم که موقعیت‌هایی را که قبلا مرا سردرگم می‌کرد، چطور مدیریت کنم. یاری کنندگان رویایی من می‌آیند و مرتب چیزهایی را نشانم می‌دهند و برایم هدایایی می‌آورند.

صلح و آرامش بیشتری در درون من است.

من مجموعه‌ای از افراد را دارم که هر روز از آنها یاد می‌گیرم.

من توانایی بزرگتری برای پذیرش زندگی در طول مدت زندگی، بدون درگیری یا جنگیدن با آن بر روی برخی جزییات، دارم.

من توانایی بیشتری دارم که چیزها را همانطور که واقعا هستند ببینم و نه آن طور که دلم می‌خواهند، باشند.

من بیشتر اعتماد می‌کنم و کمتر نگران می‌شوم.

به نظر می‌رسد چسبندگی من به همه هیجان‌ها کمتر شده و راحت‌تر می‌گیرم.

وقتی از ریل خارج می‌شوم، ابزارهای فراوانی دارم که از آنها استفاده می‌کنم و به من کمک می‌کنند که به مسیر برگردم، برای مثال در رابطه با مشکلاتم به «اندازه مناسب‌تری» حضور دارم.

من در جستجوی راه حل طولانی مدت نیستم، یاد گرفته‌ام که آنچه را که اتفاق می‌افتد بپذیرم و در زمان حال بمانم.

من در حال بدست آوردن زمینه‌ای هستم که شروع به دیدن خودم همانطور که واقعا هستم، بکنم.

من درحال بدست‌آوردن توانایی هستم که عزت نفسی را گردآوری کنم که با افکار و رفتارهای دیگران تحت تاثیر قرار نگیرد.

در این شماره می‌خوانید

۲	پس‌دادن کلیدی است
۳	و بیشتر آشکار می‌شود
۴	رسیدن به قدم دو
۵	چرخش خدمت
۶	نامه امید
۷	گوشه‌ای از خدمات جهانی
۸	رویدادها

عشق را زنده یاد بگیر

همایش ۲۰۲۴جهانی نارانان در واشنگتن دی سی، آمریکا ۲۹اگوست تا ۱ سپتامبر است. ما نیاز به سخنران و سایر داوطلبان داریم.

اطلاعات بیشتر به زودی در دسترس خواهد بود.

پس دادن کلیدی است– اگر من نه پس چه کسی؟

من فرد غرغرویی هستم، کسی که دیگران را با پیدا کردن مداوم اشتباهشان آزار می‌دهد. می‌دانم که آلان به دلیل کار روی برنامه بهبودیم خیلی بهتر هستم. کار روی دوازده قدم با یک راهنما، راهنمای سایر اعضا شدن، و کار روی دوازده سنت با یک راهنما، ماهیت واقعی مرا آشکار کرده است. من کمتر کنترلگری می‌کنم و تغییرات اتفاق افتاده است. ماهیت واقعی‌ترم به من اجازه می‌دهد که در دسترس اعضای جدیدتر باشم. دریافتم که هر کسی با کمی وقت بیشتر خدمتگزار مورد اعتماد من است و متقابلا من حاضر و در دسترس هستم تا برای اعضای جدیدتر خدمتگزار مورد اعتماد باشم. این کلید بهبودیم است، پس دادن.

یکی از اعضا که علاقه قلبی به او دارم مرا متوجه کرد که باید غر زدن به مردم را به خدمت کردن تبدیل کنم. دوستم خوشامدگویی به تازه واردین را به این شکل بیان می‌کند: ما هیچ عقیده، هزینه، اجبار یا تمایلی نداریم که مانع شما شود؛ پیشرفت شما می‌تواند در زمان خودش و به روش خودتان انجام شود. شگفتا! به دلیل این که برنامه من کار می‌کند، می‌توانم صدای او را بشنوم به رفتارم به دقت نگاه کنم. من فهمیدم زمانی که می‌ترسم، برنامه‌ام ناپدید شود مثلا موقع شنیدن خبر همه‌گیری کرونا، فقدان پول یا فقدان داوطلبان خدمتگزار در انجمن‌مان، نقایص شخصیتی من مانند غر زدن و کنترلگری اشخاص، ظاهر شده و با احساس مسئولیت اشتباهم همراه می‌شود.

سنت یک ما را در عشق‌مان و احساس مسئولیت مشترکمان برای هدف اصلی‌مان در کمک به خانواده‌های تحت تاثیر اعتیاد، متحد می‌کند. سنت دو به ما اطمینان می‌دهد که نارانان برای ما اینجا خواهد بود. اگر همه‌گیری کرونا یک چیز را به من نشان داد آن این بود که انجمن گروه‌های خانواده نارانان نجات یافته و رشد خواهد کرد، تحت هر شرایطی!

شعار زندگی جدید من با توجه به حمایت از خود این است: بین آنچه مصرف می‌کنی و آنچه به اشتراک می‌گذاری تعادل داشته باش. این روشی است که من در همه امورم، سنت هفت را زندگی می‌کنم. به من شیوه‌ای عقلانی، ایمن و آرام برای زندگی داده شده است. زندگی به سبک فقط برای بقا پایان یافته است. من در خدمت به همان اندازه که به رایگان دریافت کرده‌ام، به اشتراک می‌گذارم. وقتی که تمرین یوگا می‌کردم، فهمیدم که ناراحتی‌هایم/یا وسواس‌هایم حتی بدون این که در طول تمرین متوجه شوم، برداشته شده بود. مثل حالا که زمانی را که در تمرین خدمت سپری می‌کنم.

ارسال به خبرنامه

لطفا تجربه، نیرو و امید خود را با انجمن مشارکت کنید.

مقاله‌ها را به آدرس ارسال کنید newsletters@nar-anon.org

هر ارسالی باید همراه با فرم امضا شده حق انتشار باشد.

http://static1.squarespace.com/static/53714efae4b0db8de8cdfaf8/t/53cec9a8e4b0932152e897a8/1406060968778/Copyright_Release_Form.pdf

تا تاریخ ۲۰ ژانویه ۲۰۲۴ فرصت دارید.

بهترین روش برای کمک به معتاد،

اول جستجوی کمک برای خودم است...

من نمی‌توانم هیچ کس جز خودم را تغییر دهم.

(کتاب سش) از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید

تجدید نظر سه ماهه: مفهوم دو به ما می‌گوید، به عنوان گروه، ما مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در نارانان را به عهده داریم. آیا ما معنی آن را درک می کنیم؟ گروه‌های ما مسئول هر خدمتی که به وسیله نارانان ارائه می‌گردد می‌باشد. بدون دفتر خدمات جهانی، ما هرگز نمی‌توانستیم حتی یک جلسه را راه‌اندازی کنیم. ما یک بسته گروهی را سفارش دادیم که یکی از کارکنان باید آنرا جمع‌آوری، بسته‌بندی و برای ما ارسال کند. وقتی ما یک گروه را ثبت کردیم، در لیست وبسایت درج شده است. یکی از کارکنان می‌بایست اطلاعات را وارد کرده باشد. خدمتی ارائه شده و ما به دقت به آن فکر نکرده‌ایم. وقتی شخصی در شهر ما نیاز به جلسه داشته باشد، وبسایت را بررسی کرده و یا گوشی تلفن را برداشته وجهت دریافت اطلاعات به دفتر خدمات جهانی زنگ می‌زند.

به جلسه بازگردید و مهم‌تر این که به پس دادن خدمت ادامه دهید.

از وب سایت خدمات جهانی جهت اهدای کمک مالی دیدن کنید :

http://www.nar-anon.org/Nar-Anon/Donate_to_Nar-Anon.html

... و بیشتر آشکار می‌شود!

در آخرین ویرایش، کمیته منابع انسانی خدمات جهانی، ایده و پاداش‌هایی برای خدمت بیشتر در انجمن در سطوح فراتر از گروه خانگی به شما معرفی کرد. حالا ما مایلیم چه کسی، چه چیز و چرایی جایگاه‌های خدماتی زیر به شما نشان دهیم. انجمن ما نه تنها نیاز به اعضا در گروه‌ها دارد بلکه عملکرد موثر آنها برای انجمن ما ضروری است.

لطفا در صورت داشتن شرایط، درخواست خود را به سایت wshrcommittee@nar-anon ارسال کنید.

منشی کنفرانس: منشی کنفرانس مسئولیت صورتجلسه WSC (کنفرانس خدمات جهانی) و نسخه‌برداری ضبط شده کنفرانس را دارد. هیچ الزام تعریف شده‌ای برای این جایگاه خدمتی وجود ندارد؛ فقط تمایل به خدمت به همراه دانش کار و با پلتفرم‌های مستندسازی مورد نیاز است. این جایگاه خدمتی برای کار کنفرانس و مستندات پس از کنفرانس حیاتی است. برای اطلاعات بیشتر لطفا با کمیته منابع انسانی تماس بگیرید.

تسهیل‌گر کنفرانس: - « تسهیل‌گر کنفرانس فردی است که توسط کنفرانس خدمات جهانی(WSC) انتخاب می‌شود و ریاست امور جلسه کنفرانس را بر عهده دارد. کاندیداهای واجد شرایط می‌بایست برای حداقل چهار سال در نارانان فعال بوده و به عنوان خدمتگزار، نماینده و یا علی‌البدل ناحیه/منطقه خدمت کرده باشد. وقتی که تسهیل‌گر کنفرانس انتخاب شد ممکن است در هیچ یک از کمیته‌های خدمات جهانی، خدمت نکند. «اطلاعات بیشتر در GWS (راهنمای خدمات جهانی گروه‌های خانواده نارانان) صفحه ۲۱ یافت خواهد شد.

WSB (هیئت امنای خدمات جهانی) - هیئت امناء مسئولیت NFGH, Inc (دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان) شرکت غیر انتفاعی سهامی عام کالیفرنیا را برعهده دارد. اعضای هیئت امنا از مدیریت خدمات جهانی نارانان پشتیبانی کرده و اختیارات قانونی برای اداره امور نارانان را در سراسر جهان دارد. «WSB از حداقل هفت عضو و حداکثر پانزده عضو تشکیل شده است». در حال حاضر با خطر به زیر حداقل رسیدن اعضا روبرو است. لطفا برای اطلاعات بیشتر در رابطه با الزامات حال حاضر GWS به صفحه ۲۹ مراجعه کنید.

برنامه دوازده قدم، دوازده سنت و دوازده مفهوم خدماتی ما همه بر یک تعهد توافق دارند که همه اعضا جهت اتحاد و بقای انجمن‌مان ضروری هستیم. لطفا این موضوع را مد نظر داشته و اجرا نمایید.

رسیدن به قدم دو

قدم دو: به این باور رسیدیم که نیرویی بزرگتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

من دوست دارم سخت کار کنم، در واقع عرق کنم. سخت کار کردن سرگرمی است. این تنها ترجیح من است. بدون ترس. وسایل را تعمیر کنم. هر بهار کلنگ دستی سه کیلویی‌ام را برمی‌دارم و دوباره برای یک باغچه جدید حفاری می‌کنم. بورسیه ورزشی کامل، دانشکده حقوق در سن پنجاه و چهار سالگی و در اوقات فراغتم امتحان وکالت را با موفقیت قبول شدم.

- به من یک پازل نشان بده- و من می‌خواهم آنرا حل کنم.
- به من یک کوه نشان بده- من از آن بالا می‌روم.
- سپس اینجا اعتیاد می‌آید. من نمی‌توانم آنرا حل کنم.

اعیتاد، آن طور که من آن را تماشا می‌کنم به معنای واقعی درحال دزدیدن زندگی، قلب و روح فرزندم است. اعتیاد سعی می‌کند مرا از خانواده‌ام برباید و من برای توقف طمع بی‌وقفه اعتیاد کاری نمی‌توانم بکنم.

در اولین هفته در جلسه‌مان من در مورد قدم یک شنیدم. ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیاد عاجزیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده است. من هر هفته که در شهر بودم به جلسه برگشتم. این یک سال و نیم پیش بود.

اعتیاد باور می‌کند آنچه را که می‌خواهد باور کند. اعتیاد می‌شنود آنچه را که می‌خواهد بشنود. اعتیاد هر چیز دیوانه‌واری را می‌گوید زیرا باید اهرم‌های هیجانی را نشانه بگیرد تا بتواند دستکاری کند. شما با اعتیاد نمی‌توانید صحبت کنید زیرا گوش نخواهد داد. استدلال برای اعتیاد کار به کار نمی‌آید. شما نمی‌توانید آنرا بفهمید. نمی‌توانید با آن مقابله کنید.

یک هفته پیش پسرم از زندگی ناهشیارانه بیرون آمد. آنها در را پشت سر او قفل کردند. بدون جوراب، بدون ژاکت در هوای زیر شانزده درجه با بادی سرد. او ساعت ده و پانزده دقیقه به من زنگ زد و گفت که پناهگاه او را پذیرش نمی‌کند. من درستش کردم- یک پناهگاه نوجوانان سه خیابان جلوتر برایش پیدا کردم. خوب ممکن است نیروی برتر او این پناهگاه نوجوانان را برایش پیدا کرده باشد، من فقط یک تلفن زدم. فردا بعد از این که من از او خواهش کردم در پناهگاه بماند، آنجا را ترک کرد. او کفشش را فروخت و یک بلیط اتوبوس شصت و هفت دلاری خرید. او در میان باد بود. من تا بیست و چهار ساعت بعد خبری از او نداشتم. بعضی وقت‌ها نیمه شب ناگهان از خواب می‌پریدم. او هنوز ناپدید بود اما من آرام بودم. درست مانند یک لامپ در ذهنم روشن شد. من در آن آرامش عمیق، با پذیرش و بدون تعارض، دانستم که بالاخره باید اقرار کنم نیرویی بزرگتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما برگرداند. این مانند دام شیطان در کتاب‌های هری پاتر است. اعتیاد ایجاب می‌کند که تسلیم شوم. در اعتیاد لازم است که رها کنم، خودم را از آشوب و از وسوسه روبراه کردن و کمک رسانی رهایی بخشم.

من باید از تفکر این که قادر باشم همه چیز را تغییر دهم، همه کار انجام دهم و حتی همه حرف‌هایم شنیده شود، رها شوم.

برای من یک سال و نیم طول کشید تا به قدم دو برسم.

من به این باور رسیدم که نیرویی بزرگتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما برگرداند.

بنابراین امروز، من در جایی قرار گرفتم و قادرم توقف کنم. می‌توانم درباره شریک زندگیم، فرزندم، شغلم، مادرم، یا سگ نگران نباشم.

برنامه‌ریزی را متوقف کن

رویاپردازی را متوقف کن

گریه را متوقف کن

افراط در اضطراب بیش از حد را متوقف کن

اعتیاد نوعی از تسلیم را که فقط حضور داشته باشم، ایجاب می‌کند.

خوب، صادقانه من همه راه‌های قدم دو را کار نکرده‌ام و انتظار می‌رود که چالش بزرگتری باشد زیرا این فرزند فقط هفده ساله است.

اما من با راهنمایم در تماس هستم، در جلسات حاضر می‌شوم، کتاب سش را می‌خوانم و در جستجوی این هستم که فرزندم را در دستان نیروی برترش قرار دهم. در حالی که من فقط به بهترین شکل ممکن حاضر می‌شوم.

چرخش خدمت– یک اصل در گروه‌های خانواده نارانان

چرخش منظم جایگاه‌های خدمت به همه اعضا امتیاز خدمت کردن می‌دهد و منافع مشترک ما را تقویت می‌کند (سنت یک)

شخص جدید: از یک رهجو شنیده شد «وقتی که چرخش خدمت اتفاق می‌افتد برای من آسانتر می‌شود که از جایگاه خدمتی حال حاضرم فاصله بگیرم».(سنت یک)

تلاش‌های خدماتی زمانی غنی می‌شود که ما به طور مساوی به خدمت مشغول شویم. هر گروه باید کاملا خودکفا باشد و مشارکت‌های خارجی را کاهش دهد. خودکفایی ورای پول در سبد ماست و شامل حمایت از انجمن به شکل خدمت در گروه‌های‌مان نیز می‌شود. (کتابچه سنت‌های ما را ببینید) (مفهوم هفت و سنت هفت)

ثبات و تداوم برای پایداری حیاتی است اما بدون چرخش متعادل جایگاه‌های خدمتی ما به راحتی در خطر گیر افتادن هستیم و فرصت‌های رشد خود را محدود می‌کنیم. (سنت هفت)

ممکن است ما فرصت راهنما شدن، مربیگری و آموزش خدمتگزاران مورد اعتماد جدید را با تمرین روح چرخش خدمت داشته باشیم. برای تمرین این اصل ما ارتباط دو جانبه بین اعضای قدیمی‌تر و تازه‌واردین و اعضای دیگر را تقویت می‌کنیم. تفکر تازه و ایده‌های جدید به گروه‌های ما زندگی می‌بخشد، باعث پیشرفت بهبودی شخصی ما می‌شود و توانایی ما را برای کمک به خانواده و دوستان معتادان که هدف معنوی اصلی ماست، گسترش می‌دهد. (مفهوم هشت) (سنت پنج)

چرخش خدمت سلامت گروه را تضمین می‌کند، در غیر این صورت خطر رکود وجود دارد. با شجاعت قدم گذاشتن در خدمت و خارج شدن از منطقه امن‌مان رشد فردی را تضمین می‌کند و راه دیگری برای ترجیح اصول به شخصیت‌ها است. (سنت دوازده)

تمرین اصل چرخش خدمت زمانی که خدمتگزاران مورد اعتماد گروه‌مان را انتخاب می‌کنیم، به گروه کمک می‌کند تا هویتی بر اساس تمرین‌ها و اصول را به جای شخصیت‌ها توسعه دهد. (سنت دوازده)

سنت یک. منافع مشترک ما در راس قرار می‌گیرد. پیشرفت فردی اکثریت اعضا به اتحاد ما بستگی دارد.

مفهوم هفت. تمام اعضای گروه خدماتی در قبال اخذ تصمیمات مهم مسئولند و کاملا در فرایند تصمیم‌گیری‌های گروه شرکت می‌کنند.

مفهوم هشت. برای عمل به تمامی مفاهیم، حفظ انسجام و اثربخشی آن، ارتباطات دو طرفه و تبادل نظر ضروری است.

سنت پنج. هر گروه خانواده نارانان فقط یک هدف دارد و آن کمک به خانواده معتادان است. ما با پیروی از قدم‌های دوازده‌گانه نارانان، دادن قوت قلب و درک معتادانی که در خانواده داریم ونیز استقبال از خانواده معتادان و سعی در آرام کردن آنها، به این هدف دست می‌یابیم.

سنت هفت. هر گروه خانواده نارانان کاملا خودکفا می‌باشد و کمکی از خارج دریافت نمی‌کند.

سنت دوازده. گمنامی اساس معنوی همه سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

نامه به مادرشوهرم– مادر معتاد عزیزم

مادر عزیز

من فکر نمی‌کنم هیچ انسانی در همه دنیا وجود داشته باشد که پسر شما را که معتاد است به اندازه ما دو نفر دوست داشته باشد. آن طور که دیگران می‌گویند-«برای شریک زندگی آسانتر است زیرا می‌تواند موقعیت را ترک کند»...

آیا این طور است؟ ما چه کسی هستیم که رنج فرد دیگری را ارزیابی کنیم؟

و اگر از لحاظ نظری ما بتوانیم ترک کنیم، آیا به این معنی است که قادر به انجام آن هستیم یا می‌خواهیم آنرا انجام دهیم؟ من قادر به ترک او نیستم و نمی‌خواهم این کار را بکنم به خاطر عشقی که به پسر شما دارم. من او را از صمیم قلبم دوست دارم و مادر، شما را نیز دوست دارم. و می‌بینم که چطور رنج می‌بری؛ بنابراین می‌خواهم به شما بگویم راهی وجود دارد. راهی که زندگی بهتری داشته باشی که علت رنج کشیدن در آن اعتیاد فرد عزیزی بود. اعتیاد یک بیماری خانوادگی است. بله مادر، همه خانواده!

انکار، فرار یا سرزنش پسر شما یعنی معتاد به او یا به ما کمکی نخواهد کرد. ما هر دو رنج می‌بریم اما معتاد عزیز ما نیز رنج زیادی را متحمل می‌شود.

من می‌دانم که هر کاری که انجام می‌دهید با عشق و با بهترین ایمان ممکن انجام می‌دهید. بهرحال اگر چیزی تغییر نکند و فرد عزیز معتاد ما به محیط ناسالم خانواده چه خانه شما و چه خانه خودمان برگردد، هیچ چیز عوض نخواهد شد...

من قبلا این راه بهتر برای زندگی با معتاد را یاد گرفته‌ام و می‌خواهم آن را با شما به اشتراک بگذارم. ما هر دو می‌توانیم با رفتن به جلسات ناراناناان، شرکت در جلسات باز **NA**، کارکردن برنامه دوازده قدم، مراقبت کردن از خودمان، با اجازه دادن به او تا از خودش مراقبت کند و با اجازه دادن به او تا با پیامدهای کارهای خودش را ببیند، به او کمک کنیم. ما می‌توانیم با نشان دادن عشق بلاعوض به او و پذیرش و احترام به او در راهی که هست، از او حمایت کنیم. ما می‌توانیم حد و مرزهای سالمی را تعیین کنیم و یاد بگیریم که چطور با عشق فاصله بگیریم. ما می‌توانیم او را به مراقبت نیرویی برتر بسپاریم و به این فرایند اعتماد کنیم. همچنین می‌توانیم به او زمان بدهیم تا درمان شود و اجازه دهیم زندگی کند.

مادر عزیز، ما در این راه با هم هستیم. شما و من. مادر و شریک زندگی فرد معتاد. ما فرق‌های زیادی با هم داریم اما یک چیز مشترک داریم و آن عشق به پسر شما. عشق هر کاری می‌تواند انجام دهد! ما با هم کار بیشتری می‌توانیم انجام دهیم. خودمان را می‌توانیم تغییر دهیم، دیگران را فقط می‌توانیم دوست داشته باشیم(کتابچه آبی)

دوستت دارم مادر شوهر عزیز

بسیاری از اعضای ناراناناان وقت خود را داوطلبانه برای خدمت و پس دادن به این برنامه که زندگیشان را تغییر داده است، می‌دهند. تعداد زیادی از آنها کار تمام وقت دارند. بیشتر آنها علاوه بر خدمت در ناراناناان خانواده، خانه و مسئولیت‌های دیگری دارند. آنها برای مشارکت حاضر می‌شوند. زمانی که نیازی را می‌بینند، داوطلب می‌شوند. آنها فهمیدند که این یک هدیه است! اجازه دهید به خاطر بسپارید که از آنهایی که خدمت می‌کنند تا آنچه را که به رایگان به آنها داده شده، پس بدهند، قدردانی کنید. امروز از یک نفر تشکر کن!

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی

خانواده عزیز نارانان

همان طور که به پایان سال نزدیک می‌شویم، مایل هستیم که به همه گروه‌ها، مناطق و افراد کمک کنیم تا قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم خدماتی نارانان را به خاطر بسپارند. قدم دوازده-...ما سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم... . سنت پنج- هر گروه خانواده نارانان فقط یک هدف دارد و آن کمک به خانواده معتادان است... . مفهوم یازده خدماتی- خزانه نارانان باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و برای پیشبرد هدف اصلی‌مان مورد استفاده قرار گیرد. اصول معنوی برنامه نارانان اساس بهبودی شخصی ما هستند اما همچنین ما را ترغیب می‌کند به آنهایی که هنوز در جستجوی امید و کمک هستند، فکر کنیم. کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی از همه کسانی که در مکان جغرافیایی خودشان، ناحیه، منطقه اطلاع‌رسانی می‌کنند و تجربیاتشان را با انجمن در میزگرد اطلاع‌رسانی در بیست و هشت ژانویه ۲۰۲۴ به اشتراک می‌گذارند، استقبال می‌کند. برای هر نوع اطلاعات درباره خدمت اطلاع‌رسانی لطفا با کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی به آدرس تماس بگیرید:

outreach@nar-anon.org

کمیته ناراتین خدمات جهانی

ناراتین بخش بسیار مهم و در حال رشد انجمن ماست. گروه‌های ناراتین از اعضای نوجوان خانواده و دوستان فرد معتاد حمایت می‌کند و محیطی امن برای نوجوانانی است که می‌توانند مشارکت کرده و روی بهبودی خودشان کار کنند. عضویت در ناراتین از سن سیزده سالگی شروع می‌شود.

به گروه‌های ناراتین زمانی مجوز داده می‌شود که:

- اعضا توسط وجدان گروه تایید شده باشد
- رهنمودهای ایمنی توسط منطقه‌شان تایید شده باشد
- گروه‌ها در دفتر خدمات جهانی(**NFGH, Inc**) ثبت شده باشد
- حامی‌ها به شکل مناسبی در دفتر خدمات جهانی تصدیق و ثبت شده باشند

پیام گروه‌ها خانواده نارانان باید در همه جلسات ثابت باشد صرفنظر از این که چه کسی در جلسه شرکت کرده باشد. این بدان معنی است که باید تمرکز روی کارکردن دوازده قدم، دوازده سنت و دوازده مفهوم باشد که با نشریات مصوب کنفرانس و مشارکت مناسب تجربه، نیرو و امید تکمیل شده است.

جلسات ناراتین در سایت خدمات جهانی به این آدرس فهرست شده است:

meeting-https://www.nar-anon.org/find-a-narateen

که مطابق با رهنمودها و خط مشی‌های تعیین شده توسط گروه‌های خانواده نارانان است. اگر جلسه‌ای در این صفحه نباشد، وابسته و با مجوز گروه‌های خانواده نارانان نیست و ما نمی‌توانیم اعتبار آن را یا این که پایبندی آنها را به استانداردهای ایمنی کودک تضمین کنیم.

کمیته نشریات خدمات جهانی

یادآوری پاسخ بررسی اعضای انجمن

سنت پنج نارانان۳۶ – زمان پاسخگویی تا ۳۱ دسامبر ۲۰۲۳ افزایش یافت

کتابچه ناراتین – زمان پاسخگویی تا ۱۵ ژانویه ۲۰۲۴

لطفا به خاطر داشته باشید که از صفحه بررسی در وبسایت دیدن کنید.

برای دیدن دستورالعمل روی Members-Fellowshipreview کلیک کنید.

در اینجا شما فرم بررسی اعضا را خواهید دید که بتوانید پیشنهادات خود را بفرستید.

رویدادها

لطفا برای اطلاعات بیشتر به صفحه رویدادها
در وبسایت خدمات جهانی بروید

سال جدید، شمای جدید
چهارمین مهمانی خانگی سالیانه
۳۱ دسامبر ۲۰۲۳ تا ۱ ژانویه ۲۰۲۴
۲۴ جلسه در ۲۴ ساعت

میزگرد وبسایت
۶ ژانویه ۲۰۲۴
a.m.PST-11:00a.m.EST0 8:0
Zoom ID:83275244099
WebCommittee@Nar-Anon.org

مجمع مناطق غربی
۱۰ فوریه ۲۰۲۴
در خدمت شکل می‌گیرد

جمع‌آوری کمک مالی
۲۴ فوریه ۲۰۲۴
Towson Sheraton
Dulany Valley Road 903
Towson, MD 20204

مجمع منطقه‌ای PA شرقی
۸و۹ مارس ۲۰۲۴
Arcadia University
S.Easton Road450
19038Glenside, PA

Nar-Anon Family Groups

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

کنفرانس میان دوره‌ای خدمات جهانی (IWSC) ۲۰۲۴
اگر منطقه شما نماینده و علی‌البدل نماینده به کنفرانس میان دوره‌ای
در ۱۹ تا ۲۱ آوریل ۲۰۲۴
فرستاده در آماده‌سازی برای این تجربه جدید به ما ملحق شوید تا
صدای انجمن را بیان کنیم!
آخرین مهلت:
شرکت کنندگان موضوعات منافع مشترک را به کمیته کنفرانس
خدمات جهانی تا تاریخ ۲۱ دسامبر ۲۰۲۳ ارسال کنند
به ایمیل wscconference@nar-anon.org
مناطق کمیته کنفرانس خدمات جهانی را از حضور خود تا تاریخ ۳۱
دسامبر ۲۰۲۳ مطلع کنند
به ایمیل wscconference@nar-anon.org
مناطق هزینه شرکت در کنفرانس را مطابق با جزییات ذکر شده تا
تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۳ پرداخت کنند
مناطق تا ۲۰ ژانویه۲۰۲۴ صورتجلسه تاییدیه انتخاب و ادامه خدمت
نماینده و علی‌البدل نماینده را به کمیته کنفرانس خدمات جهانی ارسال
کنند
به ایمیل wscconference@nar-anon.org
جزئیات دعوتنامه و هزینه‌های کنفرانس میان دوره‌ای ۲۰۲۴ را
مشاهده کنید

خدمت با عشق
ماریان ام
گرداننده کمیته کنفرانس خدمات جهانی
wscconference@nar-anon.org
عضویت خبرنامه
اشتراک‌ها تا به امروز: ۷۹۱۰
آیا می‌دانید عضویت الکترونیکی اعضا رایگان است اما دفتر خدمات
جهانی هزینه آن را می‌پردازد.

نارانان برای من کار می‌کند زیرا من و نیروی برترم با هم سفر می‌کنیم.
من نمی‌توانم سفرم یا تغییراتم را با زور انجام دهم.
زمانی که آماده باشم، آنها خواهند آمد.