شماره ۳۹ قسمت ۱ مارس ۲۰۲۳ اسفند ۱۴۰۱

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان

گزارش مدیر اجرایی

سال ۲۰۲۲ آمد و رفت - WSO (دفتر خدمات جهانی) فقط به دلیل حمایت انجمن از طریق سفارش نشریات و کمک‌های مالی باز است و از طرف دیگر، ما کمک‌های بلاعوض از نهادهای بیرونی یا یارانه‌های ایالتی یا استانی دریافت نمی‌کنیم. ممکن است عده‌ای ندانند یا درک نکنند که چگونه سنت‌های دوازده‌گانهٔ ما به نارانان این توانایی را می‌دهد که بدون کمرنگ کردن برنامه‌مان، رساندن پیام امید را ادامه دهد.

اشاره کرده‌ام که خدمت برای بهبودی شخصی و رشد نارانان چقدر مهم و مفید است. ما هنوز برای جذب اعضا جهت خدمت، هم در سطح گروه، ناحیه، منطقه و هم در سطح جهانی، مشکل داریم که در سه سال گذشته بر نارانان تأثیر گذاشته است و این مشکل همچنان ادامه دارد. ما یاد می‌گیریم که در هنگام خدمت چگونه نارانان به بهبودی ما کمک می‌کند. هرگز نمی‌دانستم که چگونه خدمت کردن می‌تواند زندگی مرا تغییر دهد، این موضوع ۲۰ سال پیش مرا به سمت مدیر اجرایی شدن سوق داد!

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳ مجازی است و شرکت بیشتر اعضای نارانان را از کشورهای بیشتری نوید می‌دهد. تکنولوژی یک بار دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد و این توانایی را برای ما فراهم می‌کند که با هم برای منافع مشترک کل، کار کنیم. موضوع این کنفرانس "پیشرفت از طریق اتحاد جهانی" است و شامل کارهایی است که نارانان برای ادامهٔ هدف اصلی ما انجام می‌دهد. بنابراین، هر از گاهی برای دریافت آخرین اطلاعات در مورد کنفرانس ۲۰۲۳ به صفحهٔ کنفرانس خدمات جهانی در وب سایت مراجعه کنید.

از حمایت‌های هیئت امناء، کمیته‌های خدمات جهانی، انجمن نارانان و کارکنان دفتر خدمات جهانی- فیلیس، مورین، آهو و ارین - سپاسگزارم. با کمک و حمایت آنها امکان ادامهٔ خدمت برای من فراهم شد. متشکرم.

با سپاس – کتی ک. از دفتر خدمات جهانی نارانان

مطالب این شماره:

فرصت های خدمت / تاریخچه نارانان	۲
پذیرش در مقابل حدومرز	۳
پرشس و پاسخ از کمیته P&G	٤
شعارها - ابزار بهبودی	٥
شعارها (ادامه) – از طریق تنفس	٦
قسمت کمیته‌ها / درخواست فصلی	۷
رویدادها	۸

کتابچه جدید

جادوی رابطه راهنما و رهجو

در فروشگاه اینترنتی!

ارتباط آرامش بخش

آیا می‌دانستید...؟؟

آیا نمایندگان مناطق و علی‌البدل‌ها تشویق می‌شوند در کمیته‌های خدمات جهانی خدمت کنند؟

در فاصلهٔ بین کنفرانس‌ها، آنها [نمایندگان مناطق و علی‌البدل‌ها] در کمیته‌های خدمات جهانی نیز خدمت می‌کنند تا کارهای پیشنهادی در کنفرانس را پیش ببرند.

می‌توانید آدرس ایمیل هر کمیتهٔ خدمات جهانی و همچنین شرایط عمومی و اختصاصی عضویت در آنها را در https://www.nar-anon.org/world-service-committees پیدا کنید.

آیا شما نمایندهٔ منطقه هستید و به خدمت در یکی از این کمیته‌ها علاقه دارید؟

برای پرس و جو در مورد فعالیت‌های کمیته ایمیلی بفرستید و ببینید آیا می‌توانید در یکی از جلسات آنها شرکت کنید تا کار آنها را مشاهده کنید و تصمیم بگیرید که آیا برای شما مناسب است یا خیر!

کمیته‌های مختلفی در سطح خدمات جهانی وجود دارد:

بودجه و امور مالی
منابع انسانی
نشریات
ناراتین
خبرنامه
اطلاع‌رسانی
خط مشی و رهنمودها
منبع ترجمه
وبسایت
همایش جهانی
کنفرانس خدمات جهانی

کمک‌های مالی کاهش یافته است و نارانان برای گذر از این طوفان به کمک شما نیاز دارد. لطفاً همین امروز برای حمایت از کارکنان وفادار دفتر خدمات جهانی که به تلفن‌ها پاسخ می‌دهند، به امور نشریات می پردازند و به گروه های نارانان در سرتاسر جهان کمک می‌کنند، کمک مالی کنید.

اکنون به www.nar-anon.org سر بزنید!

کمک کنید داستان‌مان را بگوییم

یکی از دوستان نارانانی‌ام لینکِ یک فایل صوتی را برایم فرستاد و نوشت که " فکر کردم دوست داشته باشی این را گوش کنی. سخنرانی‌هایی است دربارهٔ جستجوی تاریخچهٔ نارانان."

پس به فایل گوش کردم. بعد از آن شوری در دلم به پا شد که کنجکاوی را به جانم انداخت.

علاقهٔ من به تاریخچهٔ انجمن با این سخنرانی‌ها شروع نشد. تقریبا ده سال پیش به نقلِ مکانِ دفتر خدمات جهانی به محل فعلیِ آن کمک کردم. مدیرِ دفتر از من خواست که جعبه‌های خاک گرفته‌ای را که سایر داوطلبان به داخل می-آوردند بر اساس موضوع مرتب کنم. باید داخل هر جعبه را بررسی می‌کردم و تصمیم می‌گرفتم که هر کدام چه هستند.

دو موضوع بلافاصله توجه مرا به خودش جلب کرد: تاریخچه و زبان‌های دیگر. خواندن نامه‌هایی از زمانی بیش از پنجاه سال پیش بسیار جالب بود. نامه‌ها دقیقا مثل مشارکت‌هایی بود که در جلسات شنیده بودم. نمی‌توانستم از خواندن آن درخواست‌های کمک دست بردارم، خودم را در این نامه‌های کهنه پیدا کردم.

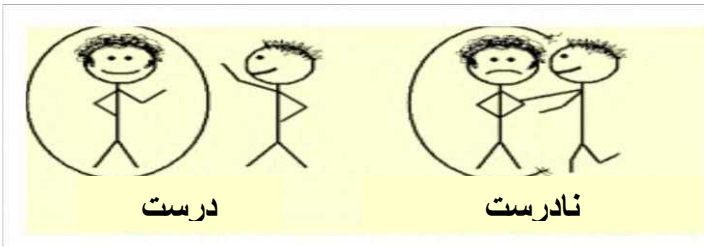
برای انجام اینکار احساس فوریت کردم. بیشتر این نامه‌ها سفید بودند! نامه‌های دست‌نویس افراد درمانده‌ای که تحت تاثیر اعتیادِ فردی قرار گرفته بودند، مهر تاریخ دریافت داشتند و خوانا بودند. به هر حال، پاسخ‌های نارانانی‌های داوطبِ (دهه ۱۹۶۰) سفید بود! جوهر آنها محو شده بود. کپیِ پاسخ به این نامه‌ها روی کاغذ دستگاه پلی کپی بودند. آیا دستگاه‌های تکثیر قدیمی و استوانه و شابلن‌شان را با کاغذهایی که حس خیسی و رنگ آبیِ بنفش داشتند، به یاد دارید؟ همین که پاسخ‌های کسانی را که از دنیا رفته بودند به دست گرفتم؛ غمگین شدم. کمک آنها تبخیر شده بود. تجربه، نیرو و امیدی را که با دست نوشته بودند از بین رفته بود.

اغلب به آن جعبه‌ها، فایل‌ها و نامه‌های قدیمی فکر می‌کردم. دلم می‌سوخت که تعداد زیادی از این جعبه‌ها در دفتری پرمشغله رها شده بودند، چرا که برای حفاظت از آنها وقت نداشتند. با خودم فکر کردم رها کنم و به خدا بسپارم.

خوشحالی مرا تصور کنید وقتی در آن فایل صوتی شنیدم که کسی گفت در جستجوی تاریخچهٔ نارانان در طول کشور سفر کرده و جعبه‌ها را یافته است! گنجینه‌ای واقعی برای همه ما.

Nfgscribes@gmail.com

مشارکت
اعضای ما



فرق پذیرش و گذاشتن حد و مرز

یکبار شوهر معتادم به من گفت "مشکل تو این است که مرا نمی-پذیری." این حرف مرا غافلگیر کرد. من فکر می‌کردم که با او حد و مرز می‌گذارم. او از کارم انتقاد کرد و من متوجه شدم که این اصلاً حد و مرز گذاشتن نیست. اوضاع و شرایط را نمی‌پذیرفتم. صادقانه بگویم، من اغلب اوقات پذیرش شرایط را ندارم. به موقعیت‌هایی که در گروه نارانان نمی‌پذیرفتم، فکر کردم.

سالگرد گروه خانگی من در آوریل ۲۰۲۱ بود. در آن موقع، به خاطر محدودیت‌های شیوع بیماری، گروه نتوانست جلسهٔ حضوری برگزار کند. لذا منطقی بود که برگزاری سالگرد جلسه را به تعویق بیاندازیم. ما امیدوار بودیم که جلسه حضوری را بزودی برگزار کنیم و این بر اساس اطلاعاتی بود که ما در آن زمان داشتیم.

آوریل ۲۰۲۱ فرا می‌رسد و ما می‌توانیم جلسه حضوری داشته باشیم. محل برگزاری، اقدامات احتیاطی لازم را به عمل آورده و ما اجازه نداریم هیچ نوع خوراکی بیاوریم. در نتیجه ما دوباره جلسهٔ سالگرد را به تعویق می‌اندازیم.

من از خودم می‌پرسم که آیا این یک حد و مرز بود؟ آیا خوردن خوراکی در جلسهٔ سالگرد تنها راه برگزاری جلسهٔ سالگرد بود؟ یا من کله شقی می‌کردم چون شرایط دقیقاً به گونه‌ای نبود که من می‌خواستم. مانند این است که به خودم بگویم حد و مرز دارم ولی شرایط را نمی‌پذیرم و چون طوری که من می‌خواهم نیست، آن را انجام نمی‌دهم. برای تغییر خط مشی مکان جلسه‌مان هیچ کاری نمی‌توانستم انجام دهم. آن خط مشی مال من نبود که آن را تغییر دهم. اصلاً نمی‌دانم که با انجام ندادن کارهایی که در آن زمان می-توانستم انجام دهم، چه چیزهایی را از دست دادم.

هنوز تعداد رویدادهای حضوری در ناحیهٔ ما زیاد نیست. آنها هنوز یا به صورت مجازی برگزار می‌گردند و یا طوری تنظیم می‌شوند که مردم بتوانند به تنهایی در چند روز از کارهای عرضه شده، بازدید کنند. من به خودم می‌گویم که در این شرایط اطلاع‌رسانی امکان ندارد زیرا «رویدادها برگزار نمی‌شوند». آیا رویدادها برگزار نمی‌شوند یا به روشی که من می‌خواهم، انجام نمی‌شوند؟ آیا واقعاً در این شرایط سعی کرده‌ام راهی بیابم که اطلاع‌رسانی انجام شود؟

در جلسات حضوری من به تازه‌واردین با لبخند، آغوش باز و دادن بستهٔ نشریات، خوش‌آمد می‌گویم و در جلسات مجازی با لبخند و درک تازه‌واردین به آنها خوش‌آمد می‌گویم. من متأسفم که نمی‌توانم به آنها نشریهٔ تازه‌واردین را بدهم زیرا در یک مکان نیستیم. آیا به جای کارهایی که نمی‌توانم انجام دهم، به کارهایی که می‌توانم انجام دهم، توجه کرده‌ام؟ می‌توانم از آنها بپرسم که آیا می‌خواهند اطلاعات با پست برایشان ارسال شود. من می‌توانم پس از اتمام جلسه مجازی در جلسه بمانم و با آنها صحبت کنم و شماره تلفن خود را به عنوان دوست نارانانی به آنها بدهم. می‌توانم فهرست ایمیل یا شماره شرکت کنندگان را داشته باشم و از آنها بپرسم که آیا می‌خواهند برای اطلاعات و کمک متقابل به آن لیست اضافه شوند.

در جلسات حضوری ما سبد را برای خزانهٔ سنت هفتم می-چرخانیم. این پول جهت اجاره مکان، خرید نشریات و کمک به خزانه نواحی می‌باشد. در جلسات مجازی نمی‌توانیم سبد را بچرخانیم، بنابراین خزانهٔ سنت هفتم را جمع آوری نمی‌کنیم. آیا به جای اینکه شرایط را بپذیرم، بهانهٔ دیگری آورده‌ام؟ یا می-توانم این وضع را بپذیرم و نگاه کنم که چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ ما می‌توانیم برای جمع‌آوری خزانهٔ سنت هفتم، تکنولوژی را به کار بگیریم یا از یک آدرس پستی استفاده کنیم. با استفاده از خزانهٔ گروه می‌توان پیام نارانان را به دیگران رساند.

من سفر بهبودی‌ام را با جلساتی شروع کردم که در آن با دیگران در یک اتاق روی صندلی نشستم. با نشستن روی آن صندلی‌ها تغییر کردم و دیدم که دیگران هم روی صندلی‌ها تغییر می-کنند. آن صندلی‌ها باید جادویی باشند، آنها برای من مفید بودند، بنابراین باید تنها راه کار باشد. من افرادی را ملاقات کرده‌ام که با پیوستن به دیگران در جلسات مجازی، بهبود یافتند. آنها به جای صندلی‌های جادویی "وسیله جادویی" دارند. آیا من با اصرار بر اینکه جلسات فقط حضوری باشد دیگران را می‌پذیرم؟ من می‌توانم نوع جلسه‌ای را که دوست دارم انتخاب کنم و اولویت دیگران را هم بپذیرم.

هنوز گاهی اوقات تشخیصِ عدم پذیرش، برایم دشوار است. من عدم پذیرش‌ام را با گفتن این جمله به خودم که من حد و مرز دارم، می‌پوشانم. اغلب متوجه می‌شوم که برای انجام ندادن کاری که در یک شرایط می‌توانم انجام دهم، فقط برای خودم بهانه‌ای آورده‌ام.

پرسش و پاسخ از کمیته P&G

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

وظایف و مسئولیت‌ها: این کمیته منبعی برای روشن نمودن رهنمودها و خط مشی‌های موجود در نشریات خدماتی ما برای انجمن می‌باشد. در اینجا سؤالی از طرف انجمن مطرح شده و این کمیته پاسخ داده است.

سؤال از طرف انجمن:

کمیته خط مشی و رهنمودها سؤال شما را به بحث گذاشت: «ما پول جمع‌آوری نمی‌کنیم. آیا گروه‌های دیگری در شرایط ما هستند که پول جمع نمی‌کنند و پول نمی‌دهند؟»

پاسخ کمیته:

کمیته خط مشی و رهنمودها اطلاعاتی در مورد کمک‌های مالی گروه دریافت نمی‌کند. ما منابع زیر را برای گروه شما پیشنهاد می‌کنیم تا در کتاب راهنمای خدمات محلی، قسمت فرمت نمونه، آن را در نظر بگیرید: " سنت هفتم می‌گوید که هر گروه کاملاً خودکفا می‌باشد. ما سبد سنت هفتم را به گردش در می‌آوریم. پول‌های جمع‌آوری شده، صرف خرید نشریات از دفتر خدمات جهانی، پرداخت اجاره مکان و کمک به نواحی خدماتی فراتر از گروه می‌شود. این سطوحی که فراتر از گروه هستند عبارتند از نواحی، مناطق و دفتر خدمات جهانی.

همچنین پیشنهاد می‌کنیم که همه گروه‌های آنلاین و حضوری از اصول ما، سنت هفتم، و رهنمودها، کتاب **راهنمای خدمات محلی** و **راهنمای خدمات جهانی**، استفاده کنند و آنها را به کار ببرند.

علاوه بر این، لطفاً در کتاب **راهنمای خدمات جهانی** به قسمت دفتر خدمات جهانی مراجعه نمایید که می‌گوید: "پشتیبانی مالی دفتر خدمات جهانی عمدتاً از فروش نشریات مصوب کنفرانس و کمک‌های مالی اعضا، گروه‌ها، نواحی، مناطق و دفاتر خدمات ملی ما تأمین می‌شود. این کار مطابق با سنت هفتم ما است. "

همچنین پیشنهاد می‌کنیم که اگر گروه شما سؤالی در مورد نحوه کمک مالی دارد، از سایر گروه‌های آنلاین در منطقه خود بپرسید که آنها از چه راه‌هایی برای کمک مالی به ساختار فراتر از گروه استفاده می‌کنند.

از اینکه با ما تماس گرفتید متشکریم و اگر کمک دیگری از ما برمی‌آید لطفاً به ما اطلاع دهید.

خدمتگزاران مورد اعتماد شما - کمیته خط مشی و رهنمودهای خدمات جهانی

کمیته بودجه و امور مالی خدمات جهانی / هیئت امناء

یک عکس فوری از آخرین اطلاعات مالی را می‌توان در وب سایت نارانان تحت عنوان "آخرین اخبار" و در صفحه WSB&F یافت

~ تفکری برای امروز ~

گاهی اوقات آنقدر روی اتفاقات آینده تمرکز می‌کنیم
که نمی‌بینیم الان چه اتفاقی می‌افتد

مشارکت یک عضو

شعارها - ابزار بهبودی

اولین بار که وارد جلسات ناران شدم تمام نشریات مصوب کنفرانس در معرض دیدم قرار داشت. ما دوازده قدم، دوازده سنت و ۱۲ مفهوم خدماتی و همهٔ خواندنی‌های کتابچه آبی را داشتیم. به عنوان تازه‌وارد اصول برنامه را متوجه نشدم و نتوانستم منطق آن را درک کنم. نمی‌دانستم که ۱۲ قدم برای رشد و بهبودی شخصی من، ۱۲ سنت برای حفظ سلامت گروه و ۱۲ مفهوم برای ساختار خدماتی طراحی شده‌اند. من حتی نمی‌دانستم ساختار خدماتی چیست.

چیزی که به عنوان تازه‌وارد برایم پیش آمد این بود که تنها شعارها را که بخشی از نشریات مصوب کنفرانس بودند، به راحتی می‌فهمیدم. شعارها مانند عبارات کلیشه‌ای ساده به نظر می‌رسیدند، اما به عنوان تازه‌وارد، گفتن بسیاری از آنها آسان‌تر از انجام دادنشان بود. به عنوان مثال، در اوج بحران، که تعداد آنها کم نبود، چگونه می‌شد شعارهای زیر را به کار ببرم؟

به آسانی انجامش بده

فکرکن

این نیز بگذرد

رها کن و به خدا بسپار

قبل از اینکه به ناران ملحق شوم کامپیوتر مغز من طوری برنامه‌ریزی شده بود که در اوج بحران، دقیقاً برعکس این شعارها عمل می‌کرد. به بحران‌های پی در پی، سریع و ناخودآگاه واکنش نشان می‌دادم و به شدت آسیب می‌خوردم که مسلماً اوضاع را خراب‌تر می‌کرد. هر چند در ابتدای بهبودی‌ام، این کلمات سادهٔ کلیشه‌ای و خردمندانه بدون اینکه حتی خودم بدانم، کم‌کم در روان من شکل گرفتند. به آرامی ولی با اطمینان توانستم مکث کرده و فکر کنم و "فکر کن" شعارِ خیلی مهمی در اوایل بهبودی من شد. قادر بودم مکث کنم، نفس عمیقی بکشم، نفس‌های عمیق بیشتری بکشم و به نفع من است که شعار "به آسانی انجام بده" را به کار بندم. قادر بودم شرایط را بسنجم، به همه گزینه‌هایم نگاهی بیاندازم، آنها را اولویت‌بندی کنم و به جای واکنش‌های تند و غیرارادی، "اول مهم‌ترین کار" را انتخاب کنم که این، شعار بزرگ دیگری برایم بود.

بسته به شدت بحران، می‌توانستم مکث کنم و از خودم بپرسم "چقدر اهمیت دارد" و با ساده گرفتن راه‌حل‌ها، به دنبال جواب بگردم.

در بیشتر مواقع، پاسخ ساده برای بعضی از موقعیت‌ها این بود که حرفی نزنم و کاری نکنم. همچنین یاد گرفتم که هر موقعیتی آنطور نیست که به نظر می‌رسد، بنابراین شعار "ذهنت را باز بگذار" برایم مهم شد. بستن دهان و باز گذاشتن ذهن به من کمک کرد تا گوش‌هایم را باز کنم، "بشنوم و یاد بگیرم" و موقعیت‌ها را با شفافیت و تفکر بیشتری بررسی کنم. حتی اگر تمام چیزهایی را که شنیدم، دوست نداشته باشم، برایم مهم بود که "هر آنچه را که دوست دارم بردارم و بقیه را کنار بگذارم"، این هم شعار مفید دیگری برایم شد.

شعارها در اوایل بهبودی طوری مرا شکل دادند که خودم هم متوجه آن نشدم، من حتی کارکردن قدم‌ها را هم شروع نکرده بودم. "ذهنت را باز بگذار"، "گوش کن و یاد بگیر" و "رها کردن" چیزهایی که اذیتم می‌کرد، به من کمک کرد تا فقط به زندگی خودم برسم و برای من منطقی است که واقعاً باید به دیگران اجازه دهم آزادانه زندگی کنند که این معنای شعار "زندگی کن و بگذار زندگی کنند" برای من است.

زمانی که قدم ۲ را کار می‌کردم به باور نیرویی بزرگتر از خودم رسیدم. آن وقت بود که توانستم شعار "رها کن" را به کار بندم و بگذارم خدایی که درکش می‌کنم، مراقبت چیزهایی باشد که خارج از کنترل من بودند و در واقع به من تعلق نداشتند. توجه به دعای آرامش و تفکر دقیق در مورد آن نیز به من کمک کرد. خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم. این دعا همچنین در مورد شعار "اجازه بده در زمان خودش اتفاق بیفتد" به من کمک کرد. این شعار برای من، یعنی همه چیز در زمانی که خدا می‌خواهد اتفاق می‌افتد نه فوری و در زمان مطلوب و مورد نظر من. حالا هر صبح که بیدار می‌شوم می‌توانم به امروز نگاه کنم و خود را متقاعد کنم که تنها کاری که می‌توانم با کمک نیروی برترم انجام دهم این است که فقط شعار "روز به روز" را دریابم و شعار "فقط برای امروز" را به کار بندم. اگرچه در بحران‌های شدید می‌توانم "روز به روز" را به "ساعت به ساعت" و حتی "لحظه به لحظه" تغییر دهم، درحالی که شعار "این نیز بگذرد - این نیز بگذرد " را زمزمه می‌کنم و دعای آرامش را می‌خوانم.

(ادامه در صفحه ۶)

شعارها - ابزار بهبودی

(ادامه از صفحه ۵)

تنها شعاری که نداده‌ام "بگذار از من شروع شود" است. مدت‌ها این شعار را اشتباه متوجه شده بودم. فکر می‌کردم وقتی صبح که آغاز روز است، از خواب بیدار شوم و روزم را شروع کنم، همه چیز باید خودخواهانه بر محور من بچرخد – مثل شعار " بگذار از من شروع شود". اخیراً به ذهنم رسید که"بگذار از من شروع شود" یعنی من نمی-توانم منتظر بمانم تا راهنمای نارانانی دستم را بگیرد و بگوید " من ایدهٔ جالبی دارم – بگذار روی ترازنامهٔ قدم چهار تو کار کنیم". تصمیم و کار باید از من آغاز شود.

به همین ترتیب نمی‌توانم منتظر بمانم تا مردم دنیا با من شروع به مهربانی، خوش رفتاری و ملاحظه‌کاری نمایند - "بگذار از من شروع شود" یعنی مهربانی، خوش رفتاری و ملاحظهٔ دیگران باید از من آغاز شود.

این کار مرا به یاد بخشی از "فقط برای امروز" می‌اندازد که می‌گوید:" فقط برای امروز موضع موافقی خواهم داشت. تا آنجا که امکان دارد آراسته خواهم بود. لباس مناسبی می‌پوشم, با متانت صحبت می‌کنم, با احترام رفتار می‌کنم, هیچ گونه خرده‌ای از کسی نمی‌گیرم، به دنبال عیب و ایراد در چیزی نمی‌گردم و سعی نمی‌کنم هیچکس جز خودم را اصلاح یا منظم کنم."

اغلب به دنبال این رفتار، مردم دنیای من، متقابلا با مهربانی، خوش رفتاری و باملاحظه به من پاسخ می‌دهند. وقتی کاری را من آغاز نمی‌کنم و از سایرین توقع شروع دارم، نتیجهٔ آن همواره رنجش است. بنابراین هر چیزی که می‌خواهم در زندگی به دست بیاورم و هر چیزی که انتظار دارم زندگی به من بازگرداند، همواره باید از من شروع شود.

به کارگیری همهٔ شعارها در زندگی بهبودی به من کمک کرده است تا با چالش‌های روزانه‌ام متعادل‌تر و سالم‌تر برخورد کنم. امروز می‌توانم بگویم که وقتی بالاخره ۱۲ قدم را کار کردم، آنها روش جدیدی برای زندگی من شدند و شعارها در طول این مسیر به من کمک کردند.

آن زندگی گذشتهٔ من پیش از نارانان بود و این زندگی

مشارکت اعضا

فعلی من با نارانان است. هر روز فرصت جدیدی برای زندگی، یادگیری و رشد است. به خاطر برنامهٔ نارانان – قدم‌ها، شعارها، نیروی برترم و خدمت من به انجمن، اکنون در اوج یک بحران، کامپیوتر مغزم طوری برنامه‌ریزی شده که به روش‌های جدیدی واکنش نشان دهد که به نفع من و شرایط من باشد، نه روش‌هایی که قبلاً به من آسیب می‌رساند و وضعیت مرا بدتر می‌کرد.

از طریق تنفس

۳ نفس عمیق می‌کشم
۱. من دست برمی‌دارم
۲. خدا اینجاست
با خدا حالم خوبست
دست‌ها را ۳ بار مشت کرده و باز می‌کنم
۱. آگاهم که من گیر کرده‌ام
۲. می‌خواهم فکر کنم
به مراقبت خداوند می‌سپارم
در صورت نیاز اینکار را تکرار کنم. ممکن است لازم باشد مکان آرامی را برای جلوگیری از حواس پرتی پیدا کنم.
ارتباط - آرامش ایجاد می‌کند
با تمرین، به هیجان یا ناراحتی درونی، پاسخی طبیعی داده می-شود.
گیر نکنم، با "زمان حال" حرکت جدیدی شروع کنم.
کار درست بعدی را به سهم خودم انجام می‌دهم.
یاد می‌گیرم که به سمت اعتماد هدایت شوم.
برای مراقبت از خود و مراقبت شدن از ..... درنگ کنم.

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

برای اشتراک الکترونیکی رایگان در نسخه انگلیسی اینجا کلیک کنید.

The Serenity Connection

تعداد اشتراک تا به امروز:

بیش از ۷۵۶۴

قسمت کمیته‌های خدمات جهانی

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی

به تصمیم سال نو خود که انتقال پیام امید است، ادامه دهیم در ژانویه، کمیته اطلاع‌رسانی میزگردی در مورد تازه واردین، ایده-هایی در مورد آوردن آنها به جلسات و راه‌هایی برای نگه داشتن آنها برگزار کرد. امیدواریم به جمع ما بپیوندید.

با نگاهی به ماه مارس که سه ماه از سال ۲۰۲۳ می‌گذرد، برخی از ما از تعهدات خدماتی، اعم از اطلاع‌رسانی یا خدمات دیگر (شاید کنفرانس!) کمی احساس فرسودگی می‌کنیم. فرصت برای ماه‌های بهار و تابستان افزایش می‌یابد - تشویق کردن اعضا برای سخنرانی در رویدادها، برپایی میز در نمایشگاه‌ها، تماس با مراکز درمانی و تخصصی، توزیع نشریات به سازمان‌های عمومی و غیره صورت می-گیرد. هنوز رویدادی به پایان نرسیده، دیگری شروع می‌شود. خدمت می‌تواند بسیار سودمند باشد. داوطلب شدن و انجام کاری که دوست دارید، می‌تواند اثرات مثبت طولانی مدت داشته باشد. اما وقتی نمی‌توانید کمک بگیرید چه اتفاقی می‌افتد؟ همه ما می‌دانیم که تعداد افرادی که همیشه می‌توانیم روی آنها حساب کنیم کم است، اما صادقانه بگوییم آیا اینکار برای شما و آنها منصفانه است؟ وقتی اثر مثبت خدمت از بین برود و اثر منفی وارد شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ همه ما "فرسودگی شغلی" را تجربه کرده‌ایم.

می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که به فکر خود و مراقبت از خود باشید! همانطور که یک دوست خوب همیشه می‌پرسد: "این هفته برای خودت چه می‌کنی؟"

موضوع میزگرد بعدی ما همین است. از شما دعوت می‌کنیم تجربه خود را با ما در میان بگذارید، زمانی که استرس بیش از حد شروع می‌شود و هیچ کمکی ندارید، چه کار می کنید. آیا برنامه عملی دارید؟ بیایید ایده‌هایی را به اشتراک بگذارید که به شما کمک می-کند بر استرس غلبه کنید و به شما فرصت استراحت می‌دهد. از شما دعوت می‌کنیم که تجربه، نیرو و امید خود را به اشتراک بگذارید تا بتوانیم به یکدیگر کمک کنیم.

در میزگرد اطلاع‌رسانی خدمات جهانی در ۲۳ آوریل ۲۰۲۳ با عنوان "مراقبت و تغذیه خدمتگزاران (و دیگران)" به ما بپیوندید. برگه آگهی به زودی منتشر می‌شود.

بنشینید و یک (یا سه تا) نفس بکشید و از گرسنگی، عصبانیت، تنهایی یا خستگی زیاد بپرهیزید.

درخواست کمک مالی فصلی

سنت هفتم ما می‌گوید: «هر گروه کاملاً خودکفا می‌باشد و کمکی از بیرون دریافت نمی‌کند.» سؤال بعدی این است که خدمات نارانان چگونه تأمین می‌شود؟ مفاهیم یک و دو در زیر توضیح می‌دهد که چه کسی مسئول خدمات در نارانان است.

برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه‌های خانواده نارانان گرد هم می‌آیند تا ساختاری به وجود آورند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات در نارانان گردد.

مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در نارانان بر عهده گروه‌های خانواده نارانان است.

مفاهیم بالا به ما می‌گویند که باز هم گروه‌ها مسئول تأمین مالی خدمات نارانان هستند. همچنین کتاب راهنمای خدمات محلی (GLS) مراجع زیادی در این زمینه دارد که دو مورد در اینجا ذکر شده است:

در قسمت امور مالی و در قسمت استفاده از خزانه گروه.

اگر گروه‌ها مسئول تأمین مالی هستند، پس من به عنوان عضوی از گروه مسئول هستم. من باید به گروه کمک مالی کنم تا بتواند برای تازه واردین نشریه بخرد، به یک حساب مجازی پول پرداخت کند و فراتر از سطح گروه به منطقه و دفتر خدمات جهانی کمک کند.

با این حال، به عنوان عضوی از نارانان که در جلسات حضوری حاضر نمی‌شود و فقط در جلسات مجازی شرکت می‌کند، از خودم پرسیدم که آیا هنوز مانند زمانی که سبد می‌چرخید، کمک مالی می‌کنم؟ پاسخ من منفی بود، با اینکه گروه‌ها در مورد نحوه کمک مالی و مکان آن، اطلاعاتی را در قسمت گفتگوی گروه مجازی قرار می‌دادند.

کاری که من انجام دادم این بود که به بودجه ماهانه خود نگاه کردم تا ببینم هر ماه چقدر می‌توانم کمک کنم بعد آن رقم را بین گروه‌هایی که به طور منظم در آنها شرکت می‌کنم و دفتر خدمات جهانی تقسیم کردم. بخش مهم این است که با یک گروه و دفتر خدمات جهانی، می‌توانم کمک ماهانه را تکرار کنم. برنامه من این است که در صورت امکان سالانه کمک‌های مالی خود را افزایش دهم.

وقتی با عشق از مشکلات معتادم فاصله می‌گیرم، می‌توانم فرصتی برای نگاه کردن به نقص‌های خود داشته باشم. من روی تنها شخصی که می‌توانم تغییر دهم – یعنی خودم - کار می‌کنم. ۹ سپتامبر از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید

رویدادها و فعالیت‌های آینده

برای اطلاعات بیشتر به صفحه رویدادها در وبسایت خدمات جهانی مراجعه نمایید

پیام رسانی کنید

۲۵ مارس ۲۰۲۳ - منطقه راکی مانتین

همایش منطقه جورجیا

۱۷ و ۱۸ مارس ۲۰۲۳

جواب در پذیرش است

ثبت نام و پرداخت توسط Venmo در www.naranonga.com“events”

میزگرد وب سایت

تاریخ: ۱ آوریل ۲۰۲۳

شناسه جلسه: 832 7524 4099

(بدون رمز عبور)

همایش راکی مانتین

راه اندازی رویداد

۱۶ آوریل ۲۰۲۳

جمع آوری کمک مالی و اطلاعات

به Naranonrm.org بروید

منطقه کالیفرنیای شمالی

سی و سومین همایش

۸ آوریل ۲۰۲۳

جواب در پذیرش است

ساکرامنتو، کالیفرنیا

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۲۳

پیشرفت از طریق

اتحاد جهانی

۲۷ آوریل - ۲ مه ۲۰۲۳

قدرت کار قدم را تجربه کنید

تاریخ: ۱۰ تا ۳۱ می ۲۰۲۳

(پنج جلسه - بروشور را بخوانید)

برای شرکت در تمام ۵ جلسه برنامه ریزی کنید. یک سفر تعاملی، فشرده، همه جانبه، صمیمی از طریق قدم‌ها برای همه، صرف نظر از اینکه در چه مرحله‌ای از بهبودی خود هستید!

چهارشنبه ۱۰ مه از ۵-۷عصر قدم ۱

چهارشنبه ۱۷ مه از ۵-۷عصر قدم‌های ۲ و ۳

شنبه ۲۰ مه ۱۰صبح تا ۳ عصر قدم‌های ۴-۷

چهارشنبه ۲۴ مه ۵-۷عصر قدم‌های ۸ و ۹

چهارشنبه ۳۱ مه ۵-۷عصر قدم‌های ۱۰-۱۲

Zoom 361 212 1212 BTDT رمز عبور: BTDT!

به میزبانی منطقه راکی مانتین

سوالات خود را به: BTDT36@aol.com ایمیل کنید.

دفتر مرکزی گروه خانواده نارانان بر هیچ رسانه اجتماعی که ادعا می‌کند گروه نارانان است، نظارت نمی‌کند یا آنها را به رسمیت نمی‌شناسد.

هفتمین همایش سالانه راکی مانتین

تاریخ: ۱۰-۱۲ نوامبر ۲۰۲۳

از ناامیدی تا تحول

لاولند، کلرادو

رویداد تاریخی نارانان

۱۵ آوریل ۲۰۲۳

به وب سایت مراجعه نمایید

Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service Headquarters
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, CA 90505

رویدادها و فعالیت‌های خود را به اشتراک بگذارید

آیا می‌دانستید وبسایت نارانان صفحه‌ای دارد که می‌توانید اطلاعات مربوط به فعالیت‌ها و رویدادهای آیندهٔ 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. تعداد مشترکین تا این تاریخ - ۷۴۳۹