جلد ۴۰ شماره ۱ مارس ۲۰۲۴

خبـرنامه گروه‌های خانواده نارانـان

ارتباط آرامـش‌بخش

یک سال دیگر گذشت - ۲۰۲۳ - در طول این سال، دفتر خدمات جهانی شروع به عادی‌سازی مجدد شـرایط بـه پـیش از دوره کرونا نمود. از گروه‌ها و اعضا به خاطر خریداری نشریات و کمک‌های مالی سپاسگزاریم، ما شاهد بهبود وضعیت مـالی هستیم.

به‌طوری‌که همانطور که در چندین گزارش خود متذکر شده‌ام، خدمت‌گرفتن مهم است و به بهبود شخصی و رشد نارانـان کمک می‌کند. شاهد افزایش تعداد اعضا هستیم. همچنان با این وجود من به‌طور مکرر از کلیه اعضا درخواست می‌کنم بـه گروه خودشان به‌عنوان نماینده کمک کنند، از رویدادهای ناحیه و منطقه حمایت نمایند، داوطلـب عضـویت در کمیتـه‌هـا شوند، در اجتماع اطلاع‌رسانی کنند و به خدمت در سطوح منطقه‌ای و جهانی توجه داشـته باشـند. تجربـه شـما از طـرق مختلف به دیگران کمک می‌کند. انجمن نارانان به حرکت رو به جلو ادامه خواهد داد و این امکان‌پذیر است، زیـرا برگشـت آن چیزی را که به رایگان داده‌ای، کار می‌کند.

هر روز در دفتر خدمات جهانی متفاوت از روز قبل است. وقتی ما ایمیل و یا یـک تمـاس تلفنـی دریافـت مـی‌کنـیم و یـا شخصی به دفتر مراجعه می‌کند هرگز نمی‌دانیم به کدام سمت هدایت خواهیم شد. برنامه، ما را برای پاسـخ بـه بیشـترین سؤالات و درخواست‌ها آماده کرده است. بعضی‌ها ممکن است متوجه نباشند که خدمت باعث می‌شود با جلسات در تماس باشند. بسیاری از آنها با دفتر ما تماس می‌گیرند یا ایمیل می‌زنند که واقعاً نمی‌دانند به چه چیزی نیاز دارند. بعضی از آنها توسط بیمارستان یا مرکز بهبودی یا حتی پزشک / درمانگر ارجاع داده می‌شوند. کارمندان ما متکـی بـه اطلاعـات تمـاس گروه‌ها هستند ولی خیلی دلسردکننده است وقتی که تازه‌وارد دوباره تماس می‌گیرد و اعلام می‌کند که آن جلسه مربوطه بسته شده و یا آدرس ایمیل آن جلسه دیگر معتبر نیست. ما جهت به‌روز نگه‌داشتن آدرس و شماره تماس جلسات در وب سایت دفتر خدمات جهانی https:/ /www.nar-anon.org/edit -group به کمک شما نیاز داریم. در سال جدید کنفـرانس میان‌دوره‌ای خدمات جهانی (مجازی) و همایش جهانی نارانان (حضوری) در واشنگتن DC برگزار می‌گـردد. سـخت اسـت باور کنیم که از آخرین همایش ۶ سال می‌گذرد. امیدوارم که آنهایی که تا به‌حال این دو رویداد را تجربه نکرده‌اند، حضـور یابند. من این دو تجربه را هرگز فراموش نخواهم کرد.

با سپاسگزاری
کتی. ک
دفتر خدمات جهانی نارانان

در این شماره می‌خوانید

۲	دایره‌ی تأثیرگذاری من
۳	شگفتی‌های معنوی نیروی بزرگتر/ نیروی پست‌تر
٤	شگفتی‌های معنوی – ۳ نون
٥	درخواست مالی فصلی
٦	حرکت به جلو
۷	گوشه‌ای از اقدامات کمیته‌های خدمات جهانی
۸	رویدادها – مسابقه کمیته نشریات

یادگیری عشق زندگی

همایش جهانی نارانان ۲۰۲٤
واشنگتن DC ایالات متحده
۱ سپتامبر – ۲۹ آگوست

ثبت و اطلاعات هتل در وب سایت خدمات جهانی قابل دریافت است.

اگر برنامه‌ریزی کرده و تمایل دارید به‌عنوان سخنران حضور یابید ایمیل به stephanyjones1849@gmail.com ارسال نمائید.

اگر برنامه‌ریزی کرده و تمایل دارید به عنوان کمک‌کننده در میز ثبت حضور یابید لطفا ایمیل به Wcregistration@nar-anon.org ارسال نمایید.

دایره‌ی تأثیرگذاری من

هفته‌ی گذشته با برادر و خواهرم تلفنی صحبت کردم. گفتگو به نگرانی و بحث در مورد یکی از اعضاء خانواده جهت یافت و این‌که ما در این رابطه چه کاری باید انجام دهیم. برادرم گفت: «این از دایره‌ی تأثیرگذاری ما خارج است.» و من و خواهرم پس از بحث به این واقعیت، رسیدیم. ممکن است که ما نگران باشیم اما خارج از کنترل ما بوده و نیز ربطی به ما ندارد و ما باید رها کنیم.

بیشتر تجربیات من در رابطه با معتادان تلاش در یافتن مرز باریک بین مسئولیت من و آنان است. با وقتی که صرف کردم و کارکرد دوازده قدم تشخیص دادم بیشتر آن چیزی که من درباره‌ی آنان و اعتیادشان فکر می‌کنم، مسئولیت خودشان بوده و در دایره‌ی تأثیرگذاری خودشان است نه من. تشخیصی که کمک می‌کند تمرکزم را روی اینکه چطور می‌توانم رفتار و افکارم را تغییر دهم، بیاورم. برای مثال، من به پیشرفتی که با نوجوانم در رابطه با رانندگی خودروی شخصی‌ام توسط وی و تحت نفوذ مصرف الکل در یک عصر دست یافتم، فکر می‌کنم. به دلیل کارکرد ۱۲ قدم می‌دانستم که نمی‌توانم او را از مصرف الکل باز دارم اما می‌توانم که خودروی خود را به او ندهم. خودروی شخصی‌ام در دایره‌ی من بود ولی مصرف او نه. پس بهترین راه‌حل را برای این موضوع پیدا کردم. پیشرفت دیگری که داشتم در رابطه با دوستی بود که همیشه دیر سر قرار می‌آمد. این موضوع باعث تیره‌شدن روابط ما شده بود. سرانجام متوجه شدم که دیر آمدن او را نمی‌توانم متوقف کنم اما می‌توانم وقتی دیر می‌کند دیگر منتظر او نمانم. منتظر ماندن در دایره‌ی من بود و زمان‌بندی او، نه.

وقتی مشکل اعتیاد برادرزاده‌ام آشکار شد. متوجه شدم همه‌ی کاری که من می‌توانم انجام دهم این است که در جلسات حاضر باشم، حواسم را جمع کرده و دعا کنم.

وقتی نوه‌ی من شروع به مشروب‌خواری نمود، اوقات من به ترس و غم گذشت و من سعی می‌کردم فکر کنم که چه باید بکنم. در ذهنم پیش‌بینی‌های شومی را تصور می کردم و سعی در یافتن درست‌ترین چیزی که یک مادربزرگ باید انجام دهد و یا بگوید داشتم. سرانجام متوجه شدم تنها کاری که می‌توانم بکنم حضور در این جلسات و کنترل اضطرابم بود. بنابراین اقدامی جز دور نگه‌داشتن خودم از خراب‌تر کردن کارها با منفی بودنم نداشتم. همچنین تصمیم گرفتم که در مورد اینکه چه اتفاقی ممکن است بیفتد، فکر نکنم.

وقتی به عکس‌العمل‌های گذشته‌ام در رابطه با مشکل اعتیاد در زندگی می‌نگرم، می‌دانم اشتباهات زیادی را مرتکب شدم و بیشترین آنها به خاطر تلاش در پیداکردن راهی برای اینکه چگونه امور را کنترل کنم و تغییر دهم، بود. به‌خاطر این برنامه، زمان‌های نگرانی، اندوه و درماندگی‌ام خیلی کوتاه‌تر شده است. من متوجه شده‌ام وقتی سعی می‌کنم از دایره تأثیرگذاری خودم خارج شوم، در واقع وارد دایره‌ی تأثیرگذاری شخص دیگری شده‌ام. اکنون می‌دانم که آنها را از شفاف‌بودن، عواقب کارهای‌شان یا فرصتِ حل مشکلات‌شان محروم کرده‌ام.

بدلیل اینکه من دیگر برای پسرم مانند پادری نبودم و به او گفتم اگر مشروب بخوری نمی‌توانی خودروی مرا استفاده کنی، شروع به دقت در انتخاب‌هایش کرد.

به‌علت اینکه دیگر من منتظر دوستم نشدم، او با توجه به برنامه‌هایش قرار ملاقات می‌گذاشت. زمان‌های دیر کردنش کاهش یافت و دوستی ما حفظ شد.

به‌علت اینکه من در این جلسات حضور یافتم، مادر برادرزاده‌ام در حال حاضر نشریات ما را مطالعه کرده و در جلسات شرکت می‌کند.

به‌علت اینکه من برای نوه‌ام در ناامیدی غرق نشده‌ام، ما می‌توانیم گفتگوی دوستانه‌مان را ادامه داده و من می‌توانم از اوقاتی که با هم گذراندیم لذت ببرم.

ماندن در دایره‌ی تأثیرگذاری خودم همیشه آسان نیست. به عنوان فردی مفید و مسئولیت‌پذیر که خوب بزرگ شده است، اغلب مشتاق بودم که کارهایی را انجام دهم که فکر می‌کردم مواظبت و مسئولیت‌پذیری است. گفتن نه و کاری‌نکردن در طبیعت من نبود.

ادامه دارد ←

به کمک دوازده قدم برنامه بود که متوجه شدم آن چیزی که من مواظبت و مسئولیت‌پذیری می‌نامیدم اغلب باعث پایین‌آوردن شان و احترام دیگران می‌شد. این موضوع یک پیغام را به آنها می‌داد که نمی‌توانند انتخاب‌های خوبی داشته و از خودشان مواظبت کنند و یا این باعث می‌شد برای لحظاتی در امان باشند و آنها را برای ارتکاب اشتباهات بزرگ‌تر آماده می‌کرد، چون آنها از خطاهایی که کرده بودند به علّت ناجی‌شدن من درس نگرفته بودند. اکنون متوجه شده‌ام که بودن در دایره‌ی تأثیرگذاری‌ام خودخواهانه یا عدم مواظبت نیست. این تنها راه برای احترام و مواظبت از دیگران است.

نیروی برتر یا نیروی پست تر

در یکی از جلسات ابتدای بهبودی، من از اینکه نیروی برتر را پرستش می‌کردم، اما چیزی از آن به دست نیاورده بودم متأسف و ناراحت بودم. من گله‌مند بودم که چطور من از افراد معتادی که دوستشان داشتم، به‌دنبال نتایج قطعی بودم و چگونه خداوند مرا از یاد برده بود و از خودم سؤال می‌کردم که مگر می‌شود که خدا برای من کاری نکند؟ واقعاً اینطور است که خدا مرا به حال خود گذاشته است؟ این فقط یک درخواست کوچک است. بعد از جلسه یکی از اعضا مرا با خود به کناری برد و گفت: آیا می‌دانی نیروی برتری که از شما جهت بگیرد نیروی برتر نیست و نیروی پست‌تر است؟ شما به نیروی برتری نیاز دارید که شما را راهنمایی کند نه اینکه شما او را راهنمایی نمایید. این گفت‌وگو به‌طور کلی نگرش مرا تغییر داد و من شروع به یادگیری پرستش خدا کردم، به این صورت که برای شنیدن راهنمایی نیروی برتر آماده باشم.

شگفتی‌های معنوی و قلمرو متناقض

ابتدا از ما خواسته می‌شود آنچه که نارانان به آسانی به ما گفته است، انجام دهیم: در جلسات حاضر شویم؛ راهنما پیدا کنیم؛ قدم‌های ۱۲گانه را کار کنیم. اما به یکباره با عمیق‌تر شدن، درمی‌یابیم همه‌ی انواع چیزهایی که واضح به نظر می‌رسند، اصلاً با عقل جور در نمی‌آیند.

مواردی مانند همه‌ی نیروی‌تان را کنار بگذارید تا توانمند شوید. برای به‌دست‌آوردن نتایج بهتر، وابستگی‌ها را کنار بگذارید. انجام‌دادن کارهایی که دیگران خودشان می‌توانند برای خوشان انجام دهند را متوقف کنید. (منظور این جمله چیست؟ قرار است او بمیرد...)

این برنامه پر است از تناقض‌های معنوی. مسأله این است که ما چطور تشخیص دهیم که در سمت درست این قلمرو هستیم؟ این‌گونه است که ما ذهن منطقی را برای مدت طولانی معلق می‌کنیم تا در مسیر تناسب معنوی واقعی قدم بگذاریم و درگیر آن بمانیم.

تناقض: جمله‌ای که به نظر می‌رسد خود را نفی می‌کند، اما با این‌حال درست است.

آن را بپذیرید همان‌طوری که آن را انتخاب کردید. (چه کسی انتخاب می‌کند که با بیماری اعتیاد نابود شود؟ چه کسی می‌خواهد کسانی را که دوست دارد از دست بدهد؟ یا آنها را فریب دهد؟ یا حساب بانکی‌اش خالی شود؟ یا عزیزش را مشاهده کند، درحالی‌که او به سمت آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌رود؟) اگر شما واقعاً بخواهید که برنده شوید، رها کنید.

(منظور شما از این‌که می‌گویید من باید رها کنم چیست؟ نمی‌بینید که من همه آن چیزی را که به دست آورده بودم از دست دادم؟) بله؛ رها کن. رها کن همه‌ی چیزهایی که کنترل می‌کنی تا آزادی را به دست آوری.

در یک سال اول هیچ تصمیم مهمی نگیرید، اما در اثنای همین دو در همین حین چند ماه بعد باید مهم‌ترین تصمیم زندگی‌تان را بگیرید. یکی از آنها این است که همه‌ی توان خود را وقف دیگران کنید و بیرون از خود قرار می‌دهید (که واقعاً آنقدر عمیق است که فراتر از این چیزی است که به آن خود می‌گویید).

چیزی را که متوجه نمی‌شوید باور داشته باشید. در واقع درصدد باور کردن آن نباشید، بلکه دست به کار شوید و زندگی و اراده‌تان را به او بسپارید؛ به این چیزی که احتمالاً شما نمی‌توانید آن را درک کنید، اما تصمیم می‌گیرید که آن را خدایی بنامید که خود درک کرده‌اید.

ادامه دارد ←

سپس اشتباه‌کردن را شروع کنید تا تعادل را پیدا کنید. در آشفتگی شیرجه بزنید تا با آرامش بیشتر از آن سربرآورید. ذره‌بین را تنها سمت خودتان بچرخانید.
بدانید هرجا روی دیگران متمرکز بودیم اشتباه کردیم (و احتمالاً آنها نیز در مورد ما همین اشتباه را کردند.) گاهی اوقات ما کارهایی انجام دادیم که به بحران ختم شد. ما به خودمان و یا دیگران آسیب رساندیم. (ما فقط نقشه، موجودی و اساس معنوی برای استفاده از آن نداشتیم و دوربینی که هنوز بتوانیم آن را ببینیم.)

ما در قدم ۴ می‌بینیم که چیزی را که ما دروغ می‌پنداشتیم راست بود و چیزی که ما واقعیت می‌دانستیم در پیش چشممان به دروغ تبدیل شد.

ما شروع به اصلاح روابطمان با کسانی کردیم که فکر می‌کردیم به ما بی‌احترامی کردند. ما شروع می‌کنیم به رها کردن این موضوع که ما درک نمی‌کنیم که چگونه به خودمان و دیگران آسیب زدیم.
ما از کمک و راهنمایی فرد دیگری استفاده می‌کنیم (یک راهنما) که او نیز احتمالاً به خود و دیگران آسیب زده است.
ما شروع به یافتن جاهایی کردیم که فکر نمی‌کردیم بهبود یابد و شروع به محافظت از خودمان در برابر آسیب‌های عمیق‌تر کردیم.
نسبت به دشمنان خود با منافع مشترک رفتار کنید. (چه کسی این کار را انجام می‌دهد؟)
سرانجام اگر شما بخواهید که چیزی را که دارید نگه دارید، شما باید آن را ببخشید. شما باید گمنام بمانید. شما هرگز نباید هیچ امتیاز یا اعتباری برای چیزی که انجام می‌دهید به دست آورید.
اگر شما می‌خواهید چیزی را نگهدارید، باید آن را ببخشید. این بدان معنی است که ما باید در هنگام رنج‌ها و سختی‌های سایر اعضا با آنها در ارتباط باشیم. این بدان معنی است که ما باید به افراد تازه‌وارد خوش‌آمد بگوییم و با آنها ارتباط برقرار کنیم و با آنهایی که از درد اعتیاد افراد خانواده خود در رنج هستند، وقت بگذرانیم. ما باید تمایل داشته باشیم که با آنها درباره‌ی شکست‌ها و ناکامی‌هایشان صحبت کنیم و اگر لازم باشد درباره برخی از بدترین و بیهوده‌ترین کارهایی که خودمان در رویارویی با بیماری اعتیاد انجام داده‌ایم با آنها صحبت کنیم.
جای دیگر به شما گفته می‌شود که آیا مایل هستید برای مفید بودن، بد به نظر برسید؟
به دنیای تناقضات معنوی خوش آمدید.
اگر شما عاشق ماجراجویی هستید، با ما باشید؛ زیرا شما به قلمروی پر از رازهای بزرگ وارد می‌شوید.
بخواهید یا نخواهید در نارانان شما وارد قلمرویی از افکار متضاد می‌شوید. قلمرویی که در آن از هر چیزی که فکر می‌کردید، می‌دانید دست می‌کشید تا چیزی تزلزل‌ناپذیر به‌دست آورید که بتواند شما را راهنمایی کند.
ما باید این مسیر تناسب معنوی را که پر از معما است، طی کنیم، چیزهایی که بدون هیچ معنایی ما را به جایی از سلامت عقل و آرامش می‌برند.
اگر خوش‌شانس باشیم، آن را ساده‌ترین و در عین حال سخت‌ترین چیزی می‌یابیم که در زندگی‌مان انجام داده‌ایم.

سایر دوستان سه نون:
دایره – در دایره‌ی خود بمانید.
ادامه دهید – در برنامه‌ی خودم با قدرت بمانم.
عواقب پیامدها – من باید تمایل داشته باشم که پیامدهای کارهایم را بپذیرم.
تعهد – خود را به کمک‌کردن به دیگران متعهد کنید.
خلق کردن – من آن را خلق نکردم.
آشفتگی – من در آشفتگی اعتیاد زندگی نخواهم کرد.
شرکت‌کردن – من در این آشفتگی شرکت نمی‌کنم.
شکوه (گلایه) – صریح باشید و منظور خود را واضح بیان کنید و شکوه و گلایه نکنید.

پرسش و پاسخ از خط‌مشی و رهنمودها– تقاضای فصلی – آیا این تو هستی؟

سؤال: "ما پول جمع نمی‌کنیم. آیا گروه‌های دیگر که در شرایط ما هستند که پول جمع‌آوری نکرده و پرداخت نمی‌کنند؟"

ما پاسخ‌مان را در پایین ارائه می‌دهیم:

اعضای کمیته خط‌مشی و رهنمودها از وجود گروهی که به هیچ عنوان به صورت مالی کمک نمی‌کنند، آگاه نیستند. به گروه شما پیشنهاد می‌کنیم منابع زیر را موردتوجه قرار دهند:

راهنمای خدمات محلی، صفحه ۳-۲، قسمت فرمت گروه، مسئول/گرداننده. سنت هفتم ما می‌گوید که هر گروه کاملاً خودکفا می‌باشد. ما سبد پول را برای خرید نشریات از دفتر خدمات جهانی، پرداخت اجاره مکان و کمک به ساختار خدماتی بالاتر از سطح گروه به گردش درمی‌آوریم. این سطوح فراتر از سطح گروه شامل نواحی، مناطق و دفتر خدمات جهانی (WSO) هستند.

همچنین، ما پیشنهاد می‌دهیم که اصول ما و سنت هفتم و رهنمودها، راهنمای خدمات محلی (GLS) و راهنمای خدمات جهانی (GWS) برای همه‌ی گروه‌ها، چه آنلاین یا چه حضوری، اجرا شود.

به‌علاوه، لطفاً صفحه ۳۲ از راهنمای خدمات جهانی را ببینید. کمک مالی (دفتر خدمات جهانی) WSO در اصل از فروش نشریات مصوب کنفرانس CAL و کمک اعضا،گروه‌ها، نواحی، مناطق و دفاتر خدمات ملی NSOs به دست می‌آید. این در راستای پایبندی به سنت هفتم ما انجام می‌شود.

اگر هر گروهی سؤالی در مورد کمک مالی خود دارد، لطفاً از گروه‌های آنلاین دیگر در منطقه خود بپرسید که از چه راهکارهایی برای کمک به خارج از سطح گروه استفاده می‌کنند.

از اینکه با ما تماس گرفتید، متشکریم و لطفاً درصورت نیاز به کمک بیشتر، به ما اطلاع دهید.

خدمتگزاران مورد اعتماد شما،

کمیته خط‌مشی و رهنمودهای خدمات جهانی **

** ناراناں خودکفا است. لطفاً در نظر بگیرید که به عنوان عضو، گروه یا منطقه به دفتر خدمات جهانی کمک کنید. کمک‌ها می‌تواند به‌صورت آنلاین، توسط PayPal (یکبار یا دوره‌ای)، توسط گزینه Contribute در وب سایت، از طریق چک یا حواله نقدی، و بصورت سفارش نشریات، توسط شما انجام شود!

برخی از گروه‌ها دارای یک کمک مالی جداگانه برای دفتر خدمات جهانی WSO هستند. برای شما، ناراناں چه قدر ارزش دارد؟

چه چیزی تغییر کرد؟ - اخیراً یکی از اعضا به اشتراک گذاشت: "ما در حال حاضر پولی را به دفتر خدمات جهانی ناراناں ارسال نمی‌کنیم تا زمانی که ثابت شود که وجوه دریافتی به صورت مسئولانه استفاده می‌شوند."

از دهه‌ی ۷۰ میلادی و تا زمان شیوع ویروس کرونا در سال ۲۰۲۰، به نظر می‌رسد که کمک مالی ناراناں هزینه‌های ما را پوشش می‌دهد. شاید برخی از اعضای فعلی شاهد مدیریت مسئولانه وجوه دریافتی نبوده‌اند؟

اعضا درباره‌ی اجاره‌ی بها شکایت نکردند یا به گزارش‌های مالی توجه زیادی نکردند زیرا ما پرداخت‌کننده بودیم.

چه تغییری ایجاد شد؟ پس از شیوع ویروس کرونا، ما تقریباً یک سوم از جلسات حضوری را از دست دادیم. بسیاری از جلسات مجازی آغاز شدند، گرچه به‌نظر می‌رسد کمک مالی به جلسات مجازی محدود می‌شود. اگر همه‌ی جلسات تصمیم به عدم پرداخت کمک‌های مالی، بگیرند تا زمانی که ناراناں دیگر نتواند هزینه‌های خود را پرداخت کند، چه اتفاقی می‌افتد؟

حرکت به جلو

نیروی کار کردن قدم‌ها و انجمن، امروز در زندگی من نمود پیدا کرده است. هنگامی که قدم‌های پنج، شش و هفت را طی می‌کردم، شروع کردم به دیدن اینکه چطور نقص‌هایم مرا در مشکلات نگه داشته‌اند. اکنون می‌خواهم به‌سوی راه‌حل حرکت کنم. با قدم پنج فهمیدم که می‌خواهم تغییر کنم. نمی‌خواستم دیگر با زندگی به همان روشی که تا آن لحظه داشتم، مواجه شوم. اقرار کردن آسان بود که چگونه از منزوی‌شدن و قطع ارتباط با خانواده و زندگی اجتماعی، نگه‌داشتن مسائل در درون خودم، و راه‌های دیگر مدیریت احساسات آزاردهنده‌ام، مرا در مشکل نگه می‌داشتند. این آسان بود زیرا من همه‌ی این یافته‌ها را در تراز قدم چهار با تمایل و با راهنمایی یک نیروی برتر از خودم، نوشته بودم. من همه اینها را بیرون کشیدم و پیدا کردم و با دست‌های خودم نوشتم. زمانی که نوبت به خواندن آنها برای یک شخص دیگر رسید، دیگر راهی برای انکارش نداشتم.

سپس نقص‌های شخصی خود را در طول قدم ششم یکی یکی بررسی کردم. با رهنمودهای راهنمایم، یافتم که چگونه از آنها برای مدیریت زندگی‌ام، استفاده می‌کنم، و کدام اصول معنوی می‌توانند جایگزین آنها شوند. در این زمان، من از خودم به‌شدت خسته شدم و به‌وضوح متوجه شدم نقص‌هایم دوباره و دوباره به سراغم می‌آیند. من در برابر نقص‌های خود ناتوان بودم، و هر بار که سعی می‌کردم خودم را کنترل کنم، شکست می‌خوردم. راهنما بر اهمیت اصول معنوی پذیرش خود و فروتنی تأکید کرد. دردناک‌ترین چیز برای من این است که آگاه هستم، ولی آماده تغییر نیستم. A۳ سه‌آ (awareness, acceptance and action) آگاهی، پذیرش و عمل هستند. نمی‌توانم از آگاهی به عمل بپردازم. اینجاست که خودم را در حال حاضر می‌بینم.

وقتی در میانه‌ی قدم هفتم خود بودم، دشواری‌هایی در رفتن به جلسات داشتم.

وقتی که رفتم، نمی‌توانستم مشارکت کنم. هر زمانی که می‌خواستم با دقت و تمرکز، مشارکتی را انجام دهم، خستگی مرا می‌گرفت. حتی زمانی که نمی‌توانستم تمرکز کنم، به جلسات می‌رفتم. گاهی اوقات نگران بودم که دیگر مشکل مشترکی با سایر اعضا ندارم. همین نیز باعث شد که تماس تلفنی هم برایم سخت شود. داشتن راهنما مرا از انزوای کامل نجات داد. هر بار که راهنما تماس می‌گرفت، انرژی و ایمانی برای تماس با راهنمای خودم پیدا می‌کردم. اقرار همه آنچه که درونم اتفاق می‌افتد، به دیگری، ارزش درمانی باورنکردنی دارد.

همان‌طور که به تماس با راهنمایم ادامه می‌دادم و اعتماد و آرامش را در مشارکت کردن، پیدا کردم، تصمیم به تماس با سایر اعضا گرفتم. نگران بودم که مشکلات من برای آنها قابل‌درک نباشد، یا آنها ممکن است به من اهمیتی ندهند، زیرا اتها مستقیماً با یک معتاد یا اعتیاد مرتبط نبودند. اما تصمیم گرفتم فقط این کار را انجام دهم، زیرا تماس گرفتن همیشه بهتر از ماندن درون ذهنم است. تماس گرفتم، و جادو اتفاق افتاد. اجازه دادم و شروع به صحبت کردن کردم. در پایان مکالمه، دیدگاه جدیدی نسبت به وضعیت خود پیدا کردم: من تنها نیستم، نیازی به تحمیل نتایج نیست، خداوند مسئول است.

همه‌چیز به نفع من است، نه بر علیه من، بلکه مخصوص من است. حتی ممکن است بهترین شکل در اختیار من قرار گرفته باشد! آنچه که من تجربه می‌کنم، غیر عادی نیست، بلکه مثالی دیگر از تجربه انسان است.

در مرکز همه آشفتگی‌ها به اعتماد به یک نیروی برتر از خودم نیاز دارم. من می‌خواهم با یک دعای جدید به نیروی برتر از خودم تعهد کنم: خدایا، افراد زندگی‌ام را خودت، انتخاب کن، دوستانم را انتخاب کن، روابطم را انتخاب کن، خانواده‌ام را انتخاب کن. خدایا، شغلم را انتخاب کن، درآمدم را انتخاب کن، فعالیت‌هایم را انتخاب کن، من را در جایی قرار ده که تو به من نیاز داری، خانه‌ام را انتخاب کن، زمان‌بندی را انتخاب کن. خدایا، تو مسئول زندگی‌ام هستی. من مشتاق پیروی از اراده توام، هدایتم کن.

کمیته اطلاع رسانی نارانان
در رسانه‌های اجتماعی مارس ۲۰۲۴

در مارس ۲۰۲۳، کمیته اطلاع رسانی با حمایت دفتر خدمات جهانی (WSO)، در یک دوره شش‌ماهه به صورت آزمایشی به رسانه‌های اجتماعی به‌ویژه اینستاگرام پرداخت. ما با ابراز خشنودی اعلام می‌کنیم که پس از پایان آزمایش، هیئت مدیره خدمات جهانی، ادامه تلاش‌ها برای اطلاع رسانی اینستاگرامی را تأیید کرد. به سایت naranonigh مراجعه کنید.
کمیته فرعی اینستاگرامی اطلاع‌رسانی خدمات جهانی، یک کارگروه از کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی است که فرآیند گذاشتن پست‌ها را تسهیل کرده و هماهنگی بارگذاری پست را با دفتر خدمات جهانی، انجام می‌دهد. این پروژه ادامه‌دار است و از اعضای خدمتگزار با تجربه در زمینه طراحی دعوت می‌شود تا استعدادهای خود را در اینجا به اجرا درآورند. اگر این دعوت با شما و مهارت‌هایتان سازگار است، از شما می‌خواهیم که از تجربیات خود بگویید.
پست‌ها به طور منظم بارگذاری می‌شوند و شامل نقل‌قول‌هایی از نشریات تأیید شده‌ی کنفرانس (CAL)، اعلامیه‌هایی از رویدادهای آینده، اطلاعیه‌هایی از راه‌اندازی جلسات گروه‌های جدید، و نکات مهم از نشریات تأیید شده‌ی کنفرانس موجود برای دانلود یا خرید در فروشگاه وبسایت نارانان را شامل می‌شود. کمیته اطلاع رسانی با احترام از اعضا، گروه‌ها، و مناطق دعوت می‌کند تا پست‌ها یا ایده‌های خود را برای بارگذاری به گروه کمیته فرعی اینستاگرامی اطلاع‌رسانی خدمات جهانی ارسال کنند. دستورالعمل‌های ایجاد پست‌ها در اینجا در دسترس است. یکبار پست ارسال شود، دستورالعمل‌ها برای تکمیل یک فرم مشارکت به ارسال‌کننده‌ها ایمیل خواهد شد.
اگر سؤالی دارید، مهارت‌هایی برای به اشتراک گذاری، یک پست یا ایده‌ی پست برای ارسال دارید، لطفا ایمیل بزنید به:
socialmedia@nar-anon.org.

جلد ۴۰ ~ شماره ۱ کتابچه جادوی رابطه راهنما و رهجو
صفحه آخر:

اگر این کتابچه، الهام بخش سفر بهبودی‌تان است، لطفاً داستان خود را بنویسید و به کمیته خبرنامه‌ی خدمات جهانی ارسال کنید.

راهنما ۱#: برای شما می‌نویسم تا بگویم که چگونه کتابچه جادوی رابطه راهنما و رهجو من را ترغیب کرد که با یک راهنمای دیگر قدم‌ها را کنار هم طی کنیم. این انگیزه‌ای در من به وجود آورد تا با نگاهی به اینکه چگونه در آینده افراد دیگر را راهنمایی کنم و فرایند بهبودی آن‌ها را تسهیل کنم، بیندازم. من قدردان سؤالات و اقدامات قابل مدیریت این کتابچه هستم. همچنین به من کمک کرد حتی بیشتر به راهنماشدن علاقه‌مند شوم. ما توافق کردیم از کتابچه استفاده کنیم و به پاسخگویی به مراحل هر قدم پرداخته‌ایم. ما تجربیات خود را هر هفته به مدت چند ماه به اشتراک گذاشتیم و واقعاً از این تمرین برای عمیق‌تر کردن رابطه راهنما و رهجو خود استفاده کردیم. من این کتابچه را به عنوان ابزاری برای استفاده راهنماشدن در آینده، توصیه می‌کنم. با قدردانی از تمام اعضایی که به رابطه راهنما و رهجو کمک کردند.

راهنما ۲#: از شما بابت نشریه جدید، کتابچه جادوی رابطه راهنما و رهجو، سپاسگزارم. من و دوستم (راهنمای دیگر) تصمیم گرفتیم که آن را به‌صورت آزمایشی استفاده کنیم. گرچه این کتابچه مختصر است و به‌نظر می‌رسد جامع نیست، اما با کار روی آن تجربیات و نقص‌های شخصیتی را که تاکنون آگاه نبودم، بیرون آورد. واقعاً تأثیرگذار بود! بابت فرصتی که داشتم برای پاک‌کردن افکار ناکارآمد قدیمی و برای اجازه دادن به رشد و ادامه بهبودی، سپاسگزارم. من واقعاً مطالب بسیاری از ارزیابی کتابچه، یاد گرفتم. برای اعضایی که ممکن است از طولانی‌بودن و سنگینی کتاب کار ۳۶ شکایت کنند، من کتابچه جادوی رابطه راهنما و رهجو را به عنوان یک ابزار برای کارکردن قدم‌ها پیشنهاد می‌کنم.

با تشکر،

دو راهنما از شمال کالیفرنیا

رویدادها

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه رویدادها در وب‌سایت کمیته خدمات جهانی (WS) مراجعه فرمایید.

همایش شرقی پنسیلوانیا ۲۰۲۴ – SOAR
مشارکت بهبودی شگفت‌انگیز ما ۸-۹ مارس دانشگاه آرکادیا، گلن‌ساید پنسیلوانیا

رویداد نارانان در LSRCNA XXXIX

دیگر تنها نیستیم جمعه ۲۹ مارچ ۲۰۲۴، ساعت ۴ بعدازظهر، ۷ شب شنبه ۳۰ مارچ ۲۰۲۴، ساعت ۸ صبح - ۷ شب مرکز همایش‌های اجرایی هیلتون DFW Lakes ۱۸۰۰ E۲۶HIGHWAY گریپوین، تگزاس ۷۶۰۵۱

حامل پیام امید ۳۱ مه تا ۲ ژوئن ۲۰۲۴
همایش دوسالانه منطقه NorCal NFG ویزالیا، کالیفرنیا

جشن سنت هفتم مهم است ۱ژوئن ۲۰۲۴ سنت هفتم واهمیت آن!

همایش اروپایی نارانان ۱۳-۱۴ ژوئیه ۲۰۲۴

نارانان: راهی بهتر برای زندگی!
ایمیل: euronecc@gmail.com

همایش جهانی نارانان ۲۰۲۴ ۲۹ اوت - ۱ سپتامبر ۲۰۲۴ یادگیری، عشق، زندگی!
۹۰۱ ال اس اف، واشنگتن، دی‌سی ۲۰۰۰۱، ایالات متحده

برای کسب اطلاعات بیشتر اینجا را کلیک کنید.

۱۴ SoCalRegion Narathon سپتامبر ۲۰۲۴ مشارکت بهبودی بهتر با هم Mesa Verde Drive E ۲۹۸۷ کاستا مسا، کالیفرنیا

نارانان ۲۰۲۵ بمدت ۷ شب کروز ۲-۹ فوریه ۲۰۲۵
میامی به جزایر ویرجینکمیته

نشریات خدمات جهانی مسابقه طرح روی جلد – کتاب کار قدم چهارم نیاز به یک طرح روی جلد دارد. ما از هر کسی که ایده‌ای برای طرح روی جلد کتاب دارد، درخواست می‌کنیم ایده‌های خود را ارسال کنید. طراحی باید خلاقیت خود شما باشد.

عنوان کتاب باید در طرح روی صفحه آمده باشد.

کتاب کار قدم چهارم: مجموعه‌ای از ترازنامه‌ها. یک ترازنامه اخلاقی جستجوگراته و بی‌باکانه از خود تهیه کردیم.

لطفاً سؤالات یا ایده‌های خود را تا ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ به Litcom@nar-anon.org ارسال کنید.

اشتراک نامه‌های خبرنامه تعداد اشتراک‌های تاکنون: >۷۹۸۱!
آیا می‌دانستید - اشتراک‌های الکترونیکی خبرنامه برای اعضا رایگان است، اما سازمان خدمات جهانی هزینه را پرداخت می‌کند!

گروه‌های خانواده نارانان

مرکز مرکزی جهانی نارانان ۲۳۱۱۰ Crenshaw Blvd. Ste. A تورانس، کالیفرنیا ۹۰۵۰۵ ۸۰۰-۴۷۷-۶۲۹۱ / ۳۱۰-۵۳۴-۸۱۸۸

وب‌سایت – www.nar-anon.org ایمیل – wso@nar-anon.org

Nar-Anon Family Groups

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