



ارتباط آرامش

خبرنامه گروه‌های خانواده نارانان

نامه‌ای از یک فرد وابسته به عزیز معتادش

ای عزیزترینم، پسر/دخترم، مادر/پدرم، شریکم، همراهم، و دوستم. پیش از هر چیز، می‌خواهم بدانی که عشق من به تو بی‌قید و شرط است. مهم نیست که چه انتخابی می‌کنی. من همیشه به تو عشق خواهم ورزید.

من احساسات و تجربه‌های زیادی را پشت سر گذاشته‌ام. احساسات و تجربه‌هایی که بعدها فهمیدم میان کسانی که فرد گرفتاری در دام اعتیاد را دوست دارند، مشترک است. من به مفهوم وابستگی رسیدم. فهمیدم که این موضوع هم خود فرد آسیب‌دیده و هم تمام اطرافیان او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در ابتدا انکار می‌کردم که نوشیدن یا سوء مصرف مواد تو به مشکل بزرگی تبدیل می‌شود. مشکلی که خانواده تو را از هم می‌پاشد. همه چیز را توجیه می‌کردم، کم اهمیت جلوه می‌دادم، و تلاش می‌کردم همه چیز را برای تو درست کنم. زمانی که اوضاع بدتر شد و دیگر نمی‌توانستم واقعیت را انکار کنم، درد سراسر وجودم را فرا گرفت. دیدن اینکه زندگی خودت و خانواده‌مان را نابود می‌کنی، مرا رنجیده، خیانت‌دیده، و لبریز از خشم کرد. نمی‌فهمیدم چرا چنین چیزی در حال رخ دادن است.

همه جا به دنبال جواب گشتم تا بالاخره نارانان را پیدا کردم. اولین چیزی که آموختم این بود که اعتیاد، بیماری‌ای جسمی، ذهنی، و معنوی است و من در درمان آن عاجز هستم. این آگاهی، آغاز مسیر بهبودی خودم بود. کم‌کم یاد گرفتم از نیاز خود به کنترل انتخاب‌های تو دست بکشم و به جای آن، بر بهبودی خودم تمرکز کنم. پذیرفتن این که نمی‌توانم تو را مجبور به کمک گرفتن کنم؛ یکی از سخت‌ترین واقعیاتی بود که تا امروز با آن مواجه شده‌ام.

می‌دانم که سفر تو دشوار است. اما درعین حال می‌دانم که بهبودی امکان‌پذیر است. گرچه اعتیاد درمان قطعی ندارد، اما باز هم امید هست. آروزی من برای تو این است که قدرت درخواست کمک را در خودت پیدا کنی و به این اطمینان برسی که در این مسیر تنها نیستی. مهم نیست زندگی تو را به کدامین سمت ببرد، لطفاً بدان که من همیشه از مسیر تو به سوی بهبودی حمایت خواهم کرد.

این که با زندگی‌ات چه می‌کنی، تصمیمی است که کاملاً به خودت بستگی دارد. امید من این است که به تو نیروی ساختن زندگی خودت را بخشیده باشم. زندگی‌ای مستقل و رضایت‌بخش. زندگی‌ای که همه‌ی ما سزاوار آن هستیم. با عشق فراوان

در این شماره

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ۲ | مراقبت از خود: ترن هوایی |
| ۳ | (مراقبت از خود) - رویارویی با بحران |
| ۴ | جلسات تازه‌واردین |
| ۵ | جلسات تازه‌واردین (ادامه) |
| ۶ | اطلاعه‌ها |
| ۷ | کمیته‌های خدمات جهانی |
| ۸ | رویدادهای نارانان |



ما را دنبال کنید!

به ما کمک کنید

تا پیام نارانان به دست کسانی برسد

که به آن نیاز دارند.

مراقبت از خود: از فراز و نشیب ترن‌هوایی تا عرشی امن نارنان

امروز بیداری معنوی را تجربه کردم. مدت‌ها بود از خدا می‌خواستم با من سخن بگوید. به من نشان دهد آن چه را که تو می‌بینی. وقتی چشمانم را بستم و کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید را خواندم؛ در مشارکت‌ها قدرت و امید را یافتم. همانطور که در ایوان خانها نشسته بودم و به صدای آواز پرندگان گوش می‌دادم. صدای خش‌خش برگ درختان را می‌شنیدم. گرمای خورشید و وزش باد را روی صورتم احساس می‌کردم. احساس آرامش داشتم. وقتی چشمانم را بستم، به وضوح تصویر یک ترن‌هوایی را دیدم. آن را مسیری دیدم که پسر من از زمان شروع به مصرفش در آن قرار گرفته بود. من هم سوار همان ترن‌هوایی بودم. از زمانی که فهمیدم او مصرف می‌کند، من هم در آن ترن‌هوایی قرار گرفتم. اما مسیر ما بسیار متفاوت بود. او خود را فردی ریسک‌پذیر می‌دانست؛ پس سوار ترن شد و حالا که به گذشته نگاه می‌کند، می‌بیند همیشه اهل ریسک بوده است. از بالا رفتن‌ها لذت می‌برد و فکر می‌کرد قادر به انجام هر کاری است. شاد بود، می‌خندید. با دوستانش سوار ترن می‌شد و بعدها با گذشت زمان، تنهایی این کار را انجام می‌داد. اما کمی بعد، فرودهای وحشتناک شروع شدند. در نهایت می‌خواست بیشتر و بیشتر سوار شود. اما دیگر پولی نداشت. وقتی سوار ترن نبود، به من زنگ می‌زد اما نه برای سلام و احوال‌پرسی یا گفتن اینکه «مامان حالت خوبه؟». فقط برای گرفتن پول زنگ می‌زد. برای اینکه دوباره بتواند سوار ترن شود. هرگز از من نخواست همراهش سوار ترن شوم. اما من بلیت را برایش می‌خریدم و بدون آنکه بفهمم، خودم هم سوار ترن شده بودم. می‌دانستم که این مسیر امن نیست. برای همین مجبور بودم همراه او سوار ترن شوم تا نشانش دهم این مسیر چقدر خطرناک است و می‌تواند جان او را بگیرد. اما نمی‌فهمیدم که همان مسیر می‌تواند مرا نیز نابود کند. و این گونه من برای خودم هم بلیت ترن‌هوایی بیماری اعتیاد را خریدم. در این مسیر فریادهایی شنیده می‌شد. اما فریاد شادی نبودند، بلکه فریاد خشم خالص بودند. خشمی که هرگز پیش از گرفتاری عزیز معتام تجربه نکرده بودم. این خشم متوجه من و رفتارم با او بود. سال‌ها بود قصد داشتم از ترن پیاده شوم. اما وقتی حرکت شروع می‌شود، کمربندها بسته شده‌اند و ترن آرام آرام به راه می‌افتد و دیگر راهی برای متوقف کردنش وجود ندارد. این درست مانند خود بیماری است. زمانی که شروع می‌شود، تنها خود تو هستی که می‌توانی تصمیم‌گیری متوقفش کنی و دیگر سوار ترن نشوی.

دیگر از این وضعیت خسته شده بودم و می‌خواستم پیاده شوم. اما پیاده شدن از ترن‌هوایی کار آسانی نیست. من همراه او بودم و درست پشت سرش نشسته بودم. مجبور بودم درد غیرقابل تحمل بالارفتن‌ها و فرودهای این بیماری را تحمل کنم. بارها تلاش کردم پیاده شوم. اما هر بار که تلاش می‌کردم، باز هم با همان سرعت در همان مسیر پیش می‌رفتم و به همان نتایج می‌رسیدم. معتاد می‌خواست بیشتر و بیشتر سوار شود. من هم همراه او پیش می‌رفتم تا به او توضیح دهم که آخر این مسیر به مرگ من و او منتهی می‌شود. روزی به من گفت: «مامان من هیچوقت نمی‌خواهم از ترن پیاده شوم. ترجیح می‌دهم بمیرم تا اینکه پیاده شوم». من هم به او گفتم که دیگر سوار این ترن اعتیاد نمی‌شوم. این راه بسیار ترسناک و اضطراب‌آور است. آن حس را می‌شناسی؟ همان حسی که هر بار تلفنت زنگ می‌خورد و شماره‌ای ناشناس می‌بینی که در فهرست مخاطبینت نیست، تمام وجودت را فرا می‌گیرد.

(ادامه در صفحه ۳)

(ادامه صفحه ۲)

این احساس همان احساسی است که در ترن هوایی اعتیاد وجود دارد. وقتی به بالاترین نقطه ترن میرسی، باید تا جایی که می‌توانی خودت را محکم نگه داری. چشمانت را می‌بندی و می‌دانی که فرودی در پیش است؛ اما باز هم از این فرود میترسی. ترس تمام وجودت را فرا می‌گیرد و تو دوباره در گودال ناامیدی، عدم سلامت عقل، و بیچارگی فرو می‌افتی. با وجود آنکه در این مسیر کمر بند بسته‌ای، بخشی از پس اندازت زندگی‌ات را از دست داده‌ای، شب‌های بسیاری بی‌خواب بوده‌ای، و اشک‌های فراوانی فرو ریخته‌ای. تا جایی که گاهی از خودت می‌پرسی: آیا هنوز اشکی برای ریختن دارم؟ سواری امروزت به پایان می‌رسد. اما وقتی صبح می‌شود، آن ترن اعتیاد به محض اینکه چشمانت را باز می‌کنی، منتظر توست و روزی تازه آغاز می‌شود. تو را دوباره بارها و بارها از میان همان احساسات و عواطف تکراری می‌گذرانند.

اگر عزیز معتادی دارید، شما هم در این ترن هوایی نشسته‌اید. با تمام وجود می‌خواهید از آن پیاده شوید. اما تنها راه نجات این است که دلتان را به دریا بزنید و سواری ترن هوایی را با عرشه‌ی آفتابی نارنان عوض کنید. همانطور که می‌دانید، من همیشه حیاط خلوت زیبایی داشتم. اما ترن اعتیاد، چشم‌اندازش را پوشانده بود. در نهایت، با ناامیدی، در اینترنت جستجو کردم: «مادرانی با پسران معتاد، کمک!» و نارنان را پیدا کردم. جایی که احساس کردم کاملاً حال و روزم را می‌فهمند. تصمیم گرفتم بلیتی به عرشه آفتابی نارنان بگیرم. صندلی با کمر بند ترن را با جایگاهی بدون محدودیت در عرشه‌ی آفتابی عوض کردم. به صدای آواز پرندگان گوش سپردم. به سنجاب‌هایی که با خوشحالی از درختی به درخت دیگر می‌پریدند نگاه کردم و وزش باد را بر صورتم احساس کردم. در این مسیر آرامش را تجربه می‌کردم. از خودم مراقبت می‌کردم. می‌دانستم نیروی برترم، تجربه، نیرو، و امید همراه من بودند. می‌دانستم جلسه تنها یک کلیک با من فاصله دارد. خانواده نارنان و اعضای را یافته‌ام که آنجا بودند تا بلیت بازگشت به عرشه آفتابی نارنان را به من بدهند. و مانع من از خرید دوباره بلیت ترن اعتیاد شوند. اشتباه برداشت نکنید، گاهی عرشه آفتابی نارنان نیز طوفانی می‌شود. اما این بار، حرکت ترن هوایی را از دور می‌بینم. صدای فریاد و خنده‌ی عزیزم را می‌بینم و می‌شنوم. اما اکنون با شفقت بیشتری به او نگاه می‌کنم. می‌دانم برای اینکه تمرکز را به خودم بازگردانم و مراقبت از خود را تمرین کنم، باید فاصله‌ام را با او حفظ کنم. امروز، به نیروی برترم اعتماد دارم. می‌دانم که عزیزم را خواهد بخشید، به تغییر من ادامه می‌دهد، و مرا در عرشه‌ی آفتابی نارنان نگه می‌دارد.

رویارویی با بحران!

اگر با بحرانی روبه‌رو باشم، تنفس آرام، به آرام شدن من کمک می‌کند. وقتی آرام شدم، بعد می‌توانم درباره‌ی این فکر کنم که چه کاری باید برای مراقبت از خود انجام دهم. حد و مرزهای من چه هستند؟ چطور می‌توانم بدون آن که از حد خود فراتر روم، به این وضعیت کمک مثبتی بکنم؟ اگر هر آنچه در توان داشتم انجام داده باشم، پس دیگر وقت آن رسیده که بپذیرم همه چیز در کنترل من نیست. استراحت می‌کنم و مراقبت از خود را در اولویت قرار می‌دهم.

جلسات تازه‌واردین

به نقطه‌ای می‌رسیم که می‌توانیم آن گردباد را مشاهده کنیم. بی‌آن که ما را وسوسه کند با آن ارتباط داشته باشیم یا آن را درست کنیم. می‌توانیم با آرامش، نظاره‌گر باشیم و دیگر با آن همراه نشویم.

اغلب، اولین درسی که می‌گیریم این است که ما تنها نیستیم. دومین درس این است که فرصت تغییر وجود دارد. ما تعیین می‌کنیم چگونه در برابر هر محرکی واکنش نشان دهیم. یک نکته: خیلی وقت‌ها بهترین کار هیچ کاری نکردن است.

نمی‌توانیم به هیولای اعتیاد با اطلاعات، هیجان بیشتر، یا هر تلاشی برای درست کردن مشکل، یا حتی با گفتگو، تغذیه دهیم. اعتیاد عقلانی نیست. در واقع نمی‌توانیم با اعتیاد به شکل منطقی برخورد کنیم. در واقع اعتیاد تمایلی به شرکت در هیچ گفتگویی ندارد.

می‌توانیم تلفن خود را خاموش کنیم. تماس‌ها را مسدود کنیم. یا تصمیم بگیریم فقط زمانی صحبت کنیم که سر کار نیستیم. فقط پیامک دریافت کنیم. تنها زمانی پاسخ بدهیم که بخواهیم و بتوانیم.

در تصمیماتی که خواهیم گرفت، سلامت و امنیتمان را در اولویت قرار می‌دهیم.

تغییری که ممکن است ایجاد کنیم این است که دریابیم اگر کسی در کنار ما نیست و با ما همدلی نشان نمی‌دهد؛ لازم نیست برای مراقبت از او خودمان را به زحمت ببندازیم.

گردباد اعتیاد تغییر نمی‌کند. اما توانایی ما برای نگاه کردن به آن و فاصله گرفتن از آن تغییر خواهد کرد.

(ادامه در صفحه ۵)

شروع درست مانند میان راه و انتهای آن است. همه چیز خارج از بدن و ذهن تو، احتمالاً همانگونه که هستند، باقی می‌مانند. هیچ چیز بیرونی، تغییر نخواهد کرد، یا به احتمال زیاد تغییر نخواهد کرد. اما تو تغییر خواهی کرد.

تمام شدت چرخش اعتیاد نیرویی است، قائم به ذات خود. به احتمال زیاد تغییر نخواهد کرد. یا اگر تغییر کند، بسیار کم خواهد بود. یا به شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شود. یا در موقعیت‌های مختلف، یا در ارتباط با خویشاوندان، دوستان، و همکاران مختلف خود را نشان می‌دهد.

اگر به برنامه پایبند بمانی و دوباره و دوباره به آن بازگردی، تغییر بزرگی رخ خواهد داد و این تغییر با تو خواهد ماند.

مطمئنم شوک‌کننده و تعجب‌آور است. اما این حقیقتی تغییرناپذیر، درباره جلسات نارائان است.

جلسات راهی هستند که به ما کمک می‌کنند نیازها، خواسته‌ها، حدودمرزها، و درس‌های زندگی خودمان را بشناسیم. با تمرین گوش دادن در جلسات و کار کردن قدم‌ها، می‌آموزیم مسئولیت شیوهی حضورمان در زندگی را به عهده بگیریم.

ما می‌آموزیم که خواهان پذیرش چه چیزی هستیم، چه چیزی را آماده‌ایم تا رها کنیم، چه چیزی ما را عقب نگه می‌دارد، چه چیزی آن قدر دردناک است که ادامه دادن به آن ممکن نیست. درمی‌یابیم که حالمان خوب است. می‌توانیم زنده بمانیم. می‌توانیم نفس بکشیم.

ما اصلاً مجبور نیستیم در طغیان گردباد اعتیاد وارد شویم.

کمیته موقت چشم‌انداز سنت هفتم نارائان

امیدواریم حال همه شما خوب باشد. بدین وسیله از شما، اعضا، و نمایندگان گرامی، دعوت می‌کنیم تا به کمیته چشم‌انداز سنت هفتم بپیوندید. کمیته‌ای موقت و ویژه که با هدف تقویت امنیت مالی نارائان فعالیت می‌کند.

مشارکت شما بسیار ارزشمند خواهد بود. چرا که ما در پی به اشتراک گذاشتن ایده‌ها، از راه همکاری برای ساختن آینده‌ای شکوفا برای انجمن مان هستیم. با هم می‌توانیم اطمینان پیدا کنیم که به عزیزان معتادان در سرتاسر جهان دسترسی پیدا می‌کنیم و پیام مهم امید را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کنیم.

اگر مایلید در مسیر خدمت حضور داشته باشید و سهمی ایفا کنید، لطفاً از طریق لینک زیر ثبت‌نام کنید. جلسات ما به صورت هفتگی، دوشنبه‌ها ساعت پنج عصر به وقت اقیانوس آرام برگزار می‌شوند.

از توجه شما به این فرصت برای کمک به شکوفایی انجمن سپاس‌گزاریم. امیدواریم این دعوت را با منطقه و گروه‌های خود به اشتراک بگذارید.

<https://www.google.com/search?q=https://mail.chi.mp/692317041690/7th-tradition-vision-committee-email-sign-up-form>

درست مثل آزادی برای هر انسان...

آزادی برای باور به نیروی برتری که انتخاب من است.

آزادی برای طی کردن مسیر خودم

آزادی برای تعیین حد و مرز

آزادی برای رشد

آزادی برای رها کردن

آزادی برای شفا

آزادی برای بهبودی

از دور به آن نگاه کنید و نگذارید شاخک‌هایش به درونتان برسد.

ما همه‌ی احساسات را تجربه می‌کنیم. این بخش تغییرناپذیر است.

- هم ناامیدی داریم و هم آسودگی.
 - هم اندوه داریم و هم آسودگی.
 - هم تنهایی داریم و هم آسودگی.
 - هم رنجش داریم و هم آسودگی.
 - خشم داریم و این انتخاب با ماست که غرش خشم، با چه شدتی سر برآورد.
 - انرژی و آسودگی ذهن ما، قابل تصاحب نیستند.
- هیچ کس ارزشمندتر از خودت نیست. لحظه‌ای آرامش‌بخش، چرتی کوتاه، فنجانی چای، قدم زدن، تماشای فیلم، کلاس نقاشی، بازی فوتبال، تمامی این لحظات که از آن تو هستند، لازم نیست قربانی بحران شوند.

از شخصی که سال‌ها پیش مرا به یک جلسه منطقه‌ای دعوت کرد بسیار سپاس‌گزارم. دعوتی که آغازگر مسیر خدمت من بود. این خدمت به من این فرصت داده است تا با اعضای خانواده نارائان در سرتاسر جهان آشنا شوم و برنامه را درک کنم و بهتر آن را انجام دهم. عضوی که از فواید برنامه و اهمیت آن برای خود آگاه است، دیگران را نیز دعوت می‌کند تا به آن‌ها فرصتی برای تجربه آن فواید بدهد. خدمتگزاران قابل اعتماد همه جا هستند، شاید فقط لازم باشد آن‌ها را دعوت کنیم.

موهبت‌های برنامه برای من

موهبت‌هایی که از برنامه به دست آورده‌ام، از هر سو، با کارکردن قدم‌ها، با دنبال کردن سنت‌ها، و با به کارگیری مفاهیم خدمت در زندگیم و در بهبودیم به دست آمده‌اند. موهبت‌ها از سمت مردمی آمده است که با آن‌ها آشنا شده‌ام. کسانی که به من نشان می‌دهند کدام بخش از وجودشان را می‌خواهم در خودم پرورش دهم. موهبت‌ها از سمت زمان‌هایی آمده است که تلاش می‌کردم، زمان‌هایی که موفق شدم، زمان‌هایی که شکست خوردم. احتمالا بیشتر موهبت‌ها از همان زمان‌هایی آمده‌اند که شکست خوردم. زیرا آن شکست‌ها اغلب موهبتی پنهانی بودند. فرصت رشد در بحران را دست کم نگیرید.

امروز از تمامی کسانی که پیش از من، به انجمن خدمت کرده‌اند، سپاس گزارم.

وبسایت خدمات جهانی

کمکم کنید صفحه نشریات را پیدا کنم

نشریات یکی از موهبت‌های برنامه ماست. ممکن است از خود بپرسیم چه منابعی موجود است و چگونه می‌توان به آن‌ها دسترسی پیدا کرد. به لطف تلاش‌های سخاوتمندانه‌ی اعضا، وبسایت جهانی اکنون صفحه‌ای ویژه دارد که به اعضا کمک می‌کند نشریات مورد نظر خود را بیابند. در کنار منو خرید که همچنان در وبسایت فعال است، منوی تازه‌ای با عنوان نشریات نیز افزوده شده است. این منو برای افرادی است که می‌خواهند همه موارد را در فهرستی کامل و دسته‌بندی شده ببینند. در این صفحه جدید، می‌توانید به سرعت هر عنوان چاپی یا در قالب‌های دیجیتال مانند کیندل، آی‌بوک، گوگل، یا نوک موجود را ببینید. همچنین لینکی مستقیم به همان عنوان پیدا می‌کنید. این صفحه، پیوسته با انتشار نشریات جدید، توسعه خواهد یافت.

خط‌مشی‌های رسانه‌های اجتماعی و موارد دیگر

خط‌مشی رسانه‌های اجتماعی که به تازگی برای بازبینی انجمن منتشر شده بود، یکی از موضوعات میزگرد اطلاع‌رسانی در ۴ آبان بود. هر بخش آن با صدای بلند خوانده شد و شرکت‌کنندگان درباره آن گفتگو کردند. این بازبینی به شناسایی بخش‌هایی انجامید که نیاز به توضیح بیشتر داشت و پیشنهادهایی برای افزودن اطلاعات و منابع تکمیلی به این سند ارائه گردید. این جلسه بسیار پربار بود و بازخوردهای مطرح شده برای بررسی در فرایند بازبینی انجمن به هیأت خدمات جهانی از طریق نشانی bot@nar-anon.org ارسال خواهد شد. این نشست با ارائه‌ی اطلاعاتی درباره بهترین شیوه‌های استفاده از رسانه‌های اجتماعی در چارچوب اصول نارانان پایان یافت. برای دریافت نسخه‌ای از یادداشت‌های این نشست، از جمله اطلاعات مربوط به بهترین شیوه‌ها، لطفاً به نشانی bot@nar-anon.org ایمیلی ارسال نمایید.

درخواست فصلی

نارانان از هیچ منبع بیرونی از جمله کمک هزینه‌ها، دولت‌ها، یا شرکت‌های خصوصی، بودجه دریافت نمی‌کند. دفتر خدمات جهانی، که مسئولیت نگهداری و چاپ بخش عمده‌ی نشریات را بر عهده دارد، برای تأمین هزینه‌ها مانند اجاره، آب و برق، تجهیزات، مخارج، و حقوق کارکنان، و غیره، به سفارش‌های نشریات و کمک‌های مالی گروه‌ها، نواحی، مناطق، و افراد متکی است. با اهدای کمک مالی، شما از مأموریت نارانان در رساندن پیام کمک و امید حمایت می‌کنید.



ستون اختصاصی کمیته خدمات جهانی

WSpandgcommittee@nar-anon.org

آیا آماده رشد در خدمت هستید؟

- «سلام! آیا علاقه‌مند هستید درباره خط‌مشی‌های نارانان بیشتر بدانید؟»
- تازه‌واردی با گریه می‌گوید: «نه، من فقط می‌خواهم خانواده‌ام زنده بمانند!»
- «آیا مایل هستید به تداوم جلسه خود کمک کنید؟»
- «بله، من در جلسات زیادی شرکت کرده‌ام و می‌دانم که کمک من مفید است. وقتی همیشه تنها از چند نفر اعضا انتظار داشته باشیم که همه کارها را انجام دهند، این جلسه سالم نیست.» از طرف اعضای که مدتی است در جلسه شرکت می‌کنند و بخاطر آسودگی اندک و آرامشی که در زندگیشان به وجود آمده سپاس‌گزارند.
- «آیا علاقه دارید در سطحی فراتر از گروه‌ها داوطلب شوید، مانند نماینده خدماتی گروه یا خدمت‌گزاری مورد اعتماد در ناحیه یا منطقه خود؟»
- «بله، من آماده هستم، یا من در حال انجام خدمت هستم.» این را اعضای مشارکت می‌کنند که برای ارتباط دوسویه میان گروه و ناحیه/منطقه ارزش قائلند و دریافته‌اند که فعال بودن در خدمت برای بهبودی فردی خودشان ارزشمند است.
- «آیا علاقه دارید در کمیته خدمات جهانی خط‌مشی و رهنمودها به صورت داوطلبانه فعالیت کنید؟ کمیته‌ای که ما در آن پرسش‌های اثربخشی را از انجمن جهانی دریافت می‌کنیم، و روی پاسخ‌های خود با تکیه بر سنت‌ها، دوازده مفهوم خدمت، و خط‌مشی کار می‌کنیم.»
- اعضای که چهار سال سابقه خدمت دارند، پاسخ می‌دهند: «لطفاً بیشتر توضیح دهید». آن‌ها علاقه‌مند هستند تا حفاظ‌ها و چارچوب‌های برنامه آن قدر محکم باشند تا تداوم سلامت و پویایی انجمن ما را تضمین کنند.
- اگر مایل هستید به ما بپیوندید. لطفاً با کمیته خط‌مشی و رهنمودها در ارتباط باشید.

pandgcommittee@nar-anon.org

کمیته اطلاع‌رسانی خدمات جهانی

با خرسندی اعلام می‌کنیم که گردهمایی اطلاع‌رسانی در طی سال ۲۰۲۶ برگزار خواهد شد. از مناطق، نواحی، گروه‌ها، و اعضای نارانان دعوت می‌شود تا انجمن را از اقدامات اطلاع‌رسانی انجام شده در گذشته و برنامه‌های آینده خود مطلع سازند.

می‌توانید تصاویری از غرفه‌ها یا پوسترهای اطلاع‌رسانی در مکان‌های عمومی، داستان‌ها و تجربه‌های نوشته‌شده از فعالیت‌های اطلاع‌رسانی محل خود را برای ما بفرستید، یا اگر مایل هستید، به‌عنوان داوطلب در یکی از میزگردها حضور پیدا کرده و مشارکت کنید.

تاریخ‌های تعیین شده برای سال ۲۰۲۶ عبارتند از:

۲۸ دی ۱۴۰۴

۱۳ اردیبهشت، ۵ تیر، و ۳ آبان ۱۴۰۵

کمیته منابع انسانی خدمات جهانی

خدمت متعهدانه، شما را برای گام برداشتن رو به جلو و یاری رساندن به انجمن ما، آماده کرده است. در حال حاضر سمت‌های زیر در دسترس هستند:

۱. منشی کنفرانس خدمات جهانی

۲. عضو هیأت خدمات جهانی

فرم‌های درخواست برای هر دو خدمت در وبسایت جهانی به نشانی www.nar-anon.org و در بخش کمیته منابع انسانی در دسترس است.

مفهوم چهار: تواضع، دوراندیشی، تعهد، روشنفکری، تدبیرگری، احترام، همدردی، شجاعت، و موارد دیگر. از قدرت خود استفاده کنید و به انجمنی خدمت کنید که شما را نجات داد.

لطفاً برای اطلاعات بیشتر به صفحه رویدادها، در وبسایت خدمات جهانی سر بزنید.

همایش خط‌مشی و رهنمودهای منطقه شرق

تغییر در حال رخ دادن است

۱۵ و ۱۶ اسفند، ۱۴۰۴

سامنیتون پایک ۱۷۵۰

کولپسویل، خط‌مشی و رهنمودها ۱۹۴۴۲

سفر دریایی بهبودی نارانان #۲

۲۳ تا ۳۰ فروردین ۱۴۰۵

۶ بندر در کارائیب، ۷ شب

سفر دریایی بهبودی نارانان # ۲

کابین‌ها محدود هستند

همچنان امکان رزرو وجود دارد

پورتوریکو، آروبا، کوراسائو، بونیر، سنت کیتس

حرکت: ۲۳ تا ۳۰ فروردین ۱۴۰۵

امکان رزرو از طریق تلفن:

<https://naranonrmr.org/events>

کنفرانس میان‌دوره‌ای خدمات جهانی ۲۰۲۶

کارکردن با یک دیگر

رشد کردن با یک دیگر

۴ تا ۶ اردیبهشت ۱۴۰۵

همایش سواحل شرقی (دوره هشتم)

۱۵ تا ۱۷ خرداد ۱۴۰۵

هتل آلبا، تامپا

خیابان و.کندی ۵۳۰۳

تامپا، فل. ۳۳۶۰۹



از ۱۰ دی ۱۴۰۴، ساعت ۸:۰۰ شب

تا پنجشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۴، ساعت ۸:۰۰ شب

naranonrmr.org

خدمت فراتر از سطح منطقه: میزگرد دفتر خدمات ملی

۲۱ حلقه ارتباط راهنما و رهجو

۱۵ آذر ۱۴۰۴، ۱۰:۰۰ صبح

SponsorshipCommittee@naranonrm.org

سال نو، من نو #۶

مهمانی ۲۴ ساعته خانگی دی ۱۴۰۴

۸:۰۰ تا ۱۱:۰۰ صبح

شناسه ورود در اپ زوم: ۸۳۰ ۳۳۷۲ ۸۳۹۱

رمز عبور: ۵۵۸۱۱۰

کمیته وبسایت خدمات جهانی

راه‌اندازی وبسایت از صفر

۱۳ دی ۱۴۰۴، ۸:۰۰ صبح

شناسه: ۴۰۹۹ ۷۵۲۴ ۸۳۲ رمز عبور: ۷۰۹۵۷۲

گفتگو در آنتاریو

رویدادی برای مشارکت

رویداد سخنران نارانان همراه با عضوی از ان‌ای

۱۰ بهمن ۱۴۰۴، ۷:۰۰ تا ۸:۰۰ شب

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

خود را به نشانی newsletters@nar-anon.org

ارسال کنید. هر ارسال باید همراه با فرم واگذاری حق نشر

امضا شده همراه باشد.

آیا ایده‌ای، لحظه‌ای شهودی، پاراگرافی، نکته‌ای کوتاه، یا

متنی در قالب فقط برای امروز دارید؟

آخرین مهلت ارسال: ۳۰ دی ۱۴۰۴