

Обрести Душевный Покой

Информационный бюллетень Семейных групп Нар-Анон

Объем 28-выпуск 2-Июнь 2012

СОВЕТ ПОПЕЧИТЕЛЕЙ

Карен М - президент Флорида
Ренда Р - вице-президент Канада
Дарлин М - секретарь..... Орегон
Труди С - казначей..... Ю. Калифорния
Антонио Л. Бразилии
Диана Б..... Мексика
Джонни Г..... С. Калифорния
Джуди М..... С. Калифорния
Кей В Северная Каролина
Мария Т Джорджия
Микки В Пенсильвания
Тауни В Индиана
Кэти К – исп. директор ВЦО Ю. Калифорния

Повестка и протокол собрания Совета попечителей размещен на сайте Нар-Анон для тех, кто желает ознакомиться с ними по адресу:

<http://nar-anon.org/Nar-Anon/ReportsAndMinutes.html>

Финансовая отчетность будет включаться один раз в год в информационный бюллетень и по запросу.

В этом выпуске

Победитель конкурса по названию бюллетеня ...	1
Письма в редакцию	1
<i>Мнения и идеи</i>	
Новости и объявления	2
<i>Ежеквартальное обращение ВЦО</i>	
<i>Возьмите вашего делегата на конференцию</i>	
Всемирная конференция обслуживания.....	3
<i>Н.У.С.С - посещаемость</i>	
<i>Моя первая конференция</i>	
Делимся выздоровлением.....	4
<i>Танец «Паровозик»</i>	
<i>Первая Традиция</i>	
<i>Забота и обмен</i>	
<i>Твой путь или мой путь</i>	
Служение в выздоровлении в стиле Нар-Анон....	6
Форма разрешения на публикацию.....	7
Календарь событий Нар-Анон.....	8
Требуется помощь.	8

НАЗВАНИЕ БЮЛЛЕТЕНЯ

Комитет Информационного бюллетеня хотел бы поблагодарить всех тех, кто предоставил варианты названий для бюллетеня Нар-Анон. Как вы можете видеть название, выбранное в 2012 году на конференции - «Обрести Душевный покой», который был предложен Элис С. от группы «Душевный покой субботним утром», Вустер, штат Массачусетс. Поздравляем Элис!

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Отправляйте свои мысли, идеи, замечания и мнения. Расскажите, почему вы посещаете собрания. Расскажите, как ваша группа использует бюллетень. Есть ли интересные случаи? Существует ли в вашей группе, районе или регионе что-то уникальное, чем можно поделиться, и что поможет другим членам? Какой ваш любимый инструмент в Нар-Анон?

Пишите нам по адресу newsletters@nar-anon.org

Нар-Анон 36

12 шагов, традиций и концепций

Если у вас есть идея, как должны выглядеть обложка книги, Комитет литературы хотел бы услышать это от вас. Если графический дизайн ваша профессия или хобби, нам нужна ваша помощь с этим и другими проектами. Возьмите свой карандаш и отдайте, полученное, сообществу. Служение происходит в разных формах!

LitCom@nar-anon.org

** На странице 7 новая форма разрешения на публикацию Нар-Анон. Пожалуйста, не забудьте передать подписанную копию с каждым представлением материала в ВЦО, Всемирный комитет по литературе или комитет по бюллетеню**.

Ежеквартальное Обращение к членам Нар-Анон

(Секретари собраний, пожалуйста, прочтите этот призыв на двух последовательных собраниях. Спасибо!)

Уважаемые члены Нар-Анон:

Часто мы воспринимаем вещи, которые другие делают для нас, слишком просто. Когда мы пришли в Нар-Анон, мы понятия не имели, что есть офис Всемирной Обслуживания. Наше намерение состояло в том, чтобы посещать собрания, чтобы оправиться от этой болезни наркомании, но это не препятствовало ВЦО поддерживать донесение вести о выздоровлении, каждому.

Как это происходит, спросите вы? Для выполнения главной цели, все взносы используются для покрытия расходов на услуги по всему миру, в том числе операционные расходы Всемирной конференции обслуживания (ВКО). Ваш вклад также помогает ВКО ответить на более чем 17000 звонков в год (бесплатно и это местные номера); предоставить сведения о собраниях, поддерживать обслуживание веб-сайта, обеспечивать литературой внешние организации и учреждения (например, врачей, церкви, школы, и здравоохранительные ведомства), связываться с изолированными группами по всему миру, публиковать и печатать литературу Нар-Анон, помогать новым группам Нар-Анон по всему миру. Мы все хотим, чтобы Нар-Анон, был там, где семьи и друзья, которые считают себя пострадавшими от наркомании любимого человека.

Отправляя пожертвование, вы способствуете несению нашей вести о помощи и надежде. Еще один способ сказать спасибо Нар-Анон является пожертвование по крайней мере, \$ 1.00 за каждый год выздоровления (отмечая свое первое собрание, как ваш "день рождения").

От имени Всемирного офиса обслуживания Нар-Анон, я хотела бы поблагодарить всех членов Нар-Анон за их постоянную поддержку.

С любовью к служению

Кэти К. - исполнительный директор ВЦО

P.S. Если вы хотите, чтобыс пожертвований был возвращен налог, пожалуйста, подтвердите необходимость получения подтверждающего чека. Делайте взносы через Всемирный центр обслуживания Нар-Анон или воспользуйтесь ссылкой для пожертвований на сайте!

Отправьте делегата и альтернативного делегата на Всемирную Конференцию обслуживания всего за 1,54 \$ в неделю

В этом году многие регионы пытались отправить своих делегатов и их заместителей на конференцию Всемирного обслуживания. В некоторых регионах, финансирование делегатов осуществлялось благодаря рассылкам по электронной почте, с призывом о пожертвованиях.

Если мы на самом деле вычислим конкретную сумму, которую нам необходимо попросить от каждой группы в год, то она кажется, легко достигаемой суммой. Когда мы смотрим на это число, как еженедельный объем от собраний, она становится еще проще. В некоторых регионах есть группы, которые не взаимодействуют, не занимаются служением, или пожертвованиями в регион, поэтому мы должны быть реалистами и при расчете использовать только группы активного участия.

Давайте посмотрим на регион из 20 групп, но только 10 являются активными. В 2012 году взнос на ВКО составил \$ 1600 за каждого делегата или альтернативного делегата из США, Канады или Мексики. Отправка обоих стоит региону \$ 3200. Так как цикл конференции 2 года, у ваших групп есть 104 еженедельных собрания для сбора необходимых средств.

Используя пример выше, \$ 3200 (стоимость) разделим на 104 (недели в конференц-цикле) = \$ 30,77 в неделю. Разделив \$ 30,77 на 10 (активных групп), мы получаем только \$ 3,08 на каждую группу, в неделю. Звучит просто, не так ли? Группа из 15 членов, вероятно, собирает около \$15 и \$30, может и больше, когда пускают корзину. Таким образом, \$3,08 не будет трудностью для среднестатистической группы.

Если мы учтем неактивные группы, еженедельная необходимая сумма станет еще меньше! Используя тот же регион, как наш пример, \$3200 разделим на 104 недели разделенные на 20 групп составляет всего лишь \$ 1,54 на каждую группу, в неделю. И это пример, как регион может отправлять как делегата, так и заместителя на конференцию!

Так что, как видите, все это очень посильный взнос от каждой группы, чтобы иметь возможность послать делегата и заместителя на конференцию для донесения голоса групп!

N.U.G.S Успех, как мы стали сильнее!

- ❖ 117 часов работы сообщества
- ❖ 7 Стран участников

Бразилия, Канада, Япония, Мексика, Россия, Южная Африка и Соединенные Штаты.

40 членов Нар-Анон (Совет попечителей, делегаты, заместители делегатов и обозреватели) / 544 ? годавыздоровления (в среднем 13,6).

- ❖ Ищите больше подробностей предстоящего

Опыт с конференции

Моя первая конференция-

Я пишу это, все еще находясь под впечатлением от духовного пробуждения после посещения моей первой конференции Всемирного обслуживания в качестве делегата от региона Южная Калифорния.

Когда я пришел в Нар-Анон около трех с половиной лет назад, я не думал много о том, что у нас была литература на столе, собрания организованы в определенном формате и что я могу посещать много мест и получать опыт Нар-Анон так же, как и на собраниях. В то время у меня были большие проблемы и я был поглощен своими желаниями и потребностями.

Два года назад, дорогой друг, который во всех отношениях является подарком от программы, предположил, что может я хочу, вложить "несколько долларов на счет моего выздоровления" и поехать в Сан-Педро в качестве наблюдателя в 2010 году на ВКО. Я на самом деле и не предполагал, что такое ВКО или чего ожидать, но я сказала: "Да". Мы приехали и наблюдали. Это был мой первый опыт служения на не групповом уровне, и я был несколько шокирован. У меня был опыт только от наших местных групп, поэтому конференция сильно отличалась от всего моего опыта в выздоровлении.

Я посетил несколько региональных ассамблей в качестве наблюдателя, и мой друг предположил, что может я хочу заменить ее в качестве представителя группы

обслуживания, когда ее срок истечет. И хотя я не знал, что это, я сказал: "Да".

Когда наш делегат на ВКО 2012 уехал из региона, она спросила, не хотел бы я заменить ее. Я объяснил, что если бы я мог оставаться ПГО для группы (так как у меня есть чувство долга выполнять свои обязательства в настоящее время), я бы принял это предложение. Я объяснил региону, что у меня нет опыта такого рода служения, но я привнесу честность, открытость и готовность в данной должности, то, что было дано мне в выздоровлении. Регион принял мое служение, и снова, не зная, во что я вовлекаюсь, я сказал: "Да".

До выздоровления, я бы подумал, что это был один из худших моментов оставить дом, ради конференции. Моя мама медленно умирала от ужасной прогрессирующей болезни, мы только что согласовали продажу нашего дома в сжатые сроки, и я провожу много сверхурочных часов на двух работах, которые я к счастью имею.

Я верю, только Высшая Сила дарит нам подарки, эта конференция и была таким подарком. Я чувствую себя смиренным и гордым за то, что являюсь частью этой замечательной группы Нар-Анон. Словами трудно, адекватно, описать мои чувства радости, благодарности и утопии, которые я испытал в этом месте, где принципы поставлены выше личности, и где я могу почувствовать наличие любящей Высшей Силы, говорящей через групповое сознание на благо сообщества, которое я так нежно люблю и которым, так дорожу.

Чтобы получить этот дар, все, что нужно было сказать: "Да".

Теперь я понимаю, что конференция это орган по служению, который заботился, о том, чтобы была литература на столе, когда я пришел в Нар-Анон несколько лет назад. Они являются хранителями традиций, которые помогают гарантировать, что собрания, независимо от того, где они проходят в мире, являются убежищем для тех, кто пришел на свет из тьмы хаоса. Я считаю, что мы все одинаковы. Мы все пришли в Нар-Анон, чтобы найти облегчение от семейной болезни наркомании. Мы все делаем то, что можем, служим в той мере, которой мы можем, а иногда и сходить на собрание это все что мы можем, и это прекрасно.

В этот день я действительно благодарен, и это все началось с моего первого, "Да".

С почтительностью Скотт Н.
Делегат региона Южная Калифорния

ТАНЕЦ «ПАРОВОЗИК»

~ Только сегодня ~

В течение очень долгого времени, я и моя семья танцевали танец наркомана. Я нахожу, это схожим с танцем «Паровозик», когда линию из людей возглавляет наркоман, следует по пути, а остальные из нас следуют за ним, туда, куда он нас приведет.

Очень часто наркоман бросает что-то прямо на нашем пути, и один из нас должен поднять это, так, чтобы мы не споткнулись и не упали. Он ронял так много вещей, что наши руки переполнены. Это действительно трудно следовать за наркоманом, держась за него и друг друга изо всех сил.

Наркоман движется все быстрее и быстрее по его неустойчивому маршруту, музыка играет очень громко. И очень тяжело нам идти в ногу с ним. Нам нужно отдохнуть, но он, кажется, не замечает этого.

Я была прямо за ним, вторым человеком в линии, но мои руки были настолько полны его вещами, и он двигался так быстро, что мне пришлось бросить. Моя восьмидесяти восьми летняя мать вынуждена была подбежать к нему сзади и занять мое место, чтобы линия не была нарушена.

Мой муж и дочь устали от танцев, и бросили его вещи прямо на землю и ушли делать другие, более легкие дела, в то время как моя мама сделала все, чтобы идти в ногу с ним самой. Но и она, наконец, устал от танцев, тоже.

Наркоман понял, что он больше не ведущий – так как никого не было за ним. Он не мог делать это в одиночку. И это ему не понравилось.

Наркоман предпринял все попытки остановиться и вернуть нас в одну линию. Он обещал идти медленнее, изменить танцевальные шаги, изменить маршрут, перестать бросать так много вещей, чтобы мы могли идти в ногу с ним. Но мы не присоединились – нам не нравился его жуткий танец. Наркоман рассердился.

Он обвинил нас в том, что мы разрушили танец.

Он кричал, оскорблял, угрожал и лгал. Несмотря на это, было проще всего лишь дать ему пройти свой путь и предоставить возможность станцевать

такой танец снова, который мы танцевать уже не хотели.

Традиция 1

"Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личный прогресс основанном зависит от единства".

Забота для меня это в свою очередь, забота о других - если я не забочусь о себе, у меня мало энергии и мужества, чтобы быть тем, кем я хочу быть. Я читал в ДОСН «слишком часто в бытовом хаосе нужды наркомана удовлетворяются за счет всех остальных в семье». Это не поддерживает единство для наибольшего числа. Если мои мысли, действия и поведение, сосредоточены только на наркомане, у меня ничего не остается для меня или кого-либо еще.

Когда я занимаюсь программой, мой личный прогресс будет способствовать единству в моей жизни, моей группе, моей области, моем регионе, моем мире в положительную сторону. То есть, это как я могу способствовать единству сообщества. Мое выздоровление связано с выздоровлением других в моей группе, и наоборот. Служение является частью моего личного прогресса - Я хочу служить, чтобы быть положительным примером для других.

Тем не менее, я должна помнить, что не должна быть незаменимой в сообществе, как и для наркомана. Я должна позволить другим служить, чтобы они могли пожинать плоды того, что дает это служение. Для меня это прогресс для наибольшего числа людей.

Комитет всемирного обслуживания бюллетеня принимает информацию, которая отражала бы опыт, силу, надежду и духовные черты программы Нар-Анон. Сочинения должны отражать выздоровление автора, а не наркомана. Материалы будут редактироваться по грамматике, пунктуации и терминологии, сохраняя при этом намерение и идею автора.

Забота и Обмен

31 марта 2012 года, в Абботсфорде, Британская Колумбия, Канада, группой Нар-Анон «Забота и Обмен» проводилось мероприятие под названием Весна в выздоровлении. По общему мнению и замечаниям, оно было признано успешным. Около 70 человек пришли, чтобы насладиться праздником. Из-за нарциссов, украшений, завтрака и обеда, спикеров, круглых столов, чтений и исповедей, день был наполнен мотивацией и поддержкой. Мы собрались вместе, чтобы принадлежать к чему-то большему, чем наши собственные отдельные группы.

Это был поистине восхитительный, удивительный день, он заставил нас чувствовать гордость за то, что мы являемся членами Нар-Анон. Все, кто помогал, сделали это мероприятие успешным.

Переговоры были вдохновляющими, а мероприятие, в целом, хорошо организованным еда превосходна!

Проанализировав состоявшееся событие группой Абботсфорда, мы поняли следующее:

- Каждый член нашей группы двигался в одном направлении с особой целью провести данное мероприятие.
- Мы обратились к сообществам за пределами нашей области и сделали так, чтобы каждый человек посетивший мероприятие почувствовал себя желанным гостем.
- Мы все участвовали и взяли ответственность.
- Мы заботились о деталях.
- Было ощущение радости и удовлетворенности в конце дня.
- Мы ценим время и закончили на 15 минут раньше запланированного срока.

Было очень приятно провести день! ~ Мона ~

Твой путь или мой путь

Мне очень повезло, в том, что пришел в Нар-Анон, в то же время, что и моя жена. В выздоровлении, многие мои мысли и действия сосредоточены на том, что я узнал на собраниях Нар-Анон и из книг по выздоровлению, которые я прочитал.

Я очень благодарен, видеть большие изменения в нас обоих. Наше соответствующее выздоровление развивается на основе взаимодействия с членами Нар-Анон и благодаря образу жизни в стиле Нар-Анон.

Одно из самых тревожных откровений, что я узнал о себе, это мое желание контролировать. Мое выздоровление в Нар-Анон требует от меня быть смиренным и освободиться от контроля над другими. Я очень чувствителен ко всем формам контроля, и я стараюсь все время осознавать и управлять контролем.

Моя чувствительность к контролирующему поведению приводит к следующему развитию событий.

Моя жена и я решили собрать семью вместе. Она попросила меня взять на себя ответственность за организацию напитков, включая стаканы и лёд. Я взял на себя ответственность и был уверен в своей способности организовать это без инструкций или контроля. Затем она начала говорить мне, как я должен это сделать. Это заставляло меня чувствовать себя некомфортно. Я не обращался за советом, и я был уверен в своей способности выполнить задачу без инструкций или контроля. Я очень спокойно спросил ее, должна ли задача быть выполнена ей или мной. Она была поражена моим вопросом и продолжала давать мне инструкции. Я спокойно повторил: «Тобой или мной?» В конце концов, после четвертого или пятого спокойного повтора того же вопроса, я был вынужден уклониться от летающего объекта.

Я очень благодарен за то, что я узнал из этого инцидента. Я понял, что ежедневно мы все выполняем обязанности и задачи. Я научился быть честным, уважать и признавать свою семью, друзей и коллег за их многие победы и достижения, которые являются большими и малыми. Выздоровление научило меня признавать положительные качества в людях, которые стремятся быть как можно лучше, только сегодня. Прежде всего, я признаю, что человеку должна быть предоставлена честь и уважение проживать свою жизнь и обязанности, а не мои, и так же, другие должны относиться ко мне.

Служение в выздоровлении в стиле Нар-Анон

Есть ли у Вас, ваших членов, групп, районов или регионов вопросы или предложения, но вы не знаете, к кому обратиться за ответами? Вы заинтересованы в предоставлении статьи для размещения в информационном бюллетене, литературе, или для Комитета по взаимодействию с внешними организациями? Вы заинтересованы в помощи группе Нар-Атин? Есть ли у вас опыт парламентарской работы или в написании нормативных документов? Чувствуете ли вы, что готовы в своем выздоровлении взять на себя служение, но не знаете точно, какое бы вы хотели служение?

Ниже приводится список наших всемирных комитетов служения Нар-Анон вместе с кратким описанием их обязанностей. Эти комитеты являются ресурсами и всегда нуждаются в доверенных лицах. Пожалуйста, не стесняйтесь обращаться к ним за дополнительной информацией. Вместе мы можем!

Всемирная конференция обслуживания
(ВКО) wscconference@nar-anon.org

Комитет ВКО координирует все аспекты Всемирной конференции обслуживания.

Всемирная конвенция
wccommittee@nar-anon.org

Комитет Конвенции Всемирного обслуживания планирует и проводит всемирные конвенции Нар-Анон сотрудничая со Всемирной Конвенцией Анонимных Наркоманов.

Литература
LitCom@nar-anon.org

Цель Всемирного литературного комитета является сбор, просмотр и редактирование литературы, которая должна быть представлена сообществу на утверждение.

Политика и руководство
pandgcommittee@nar-anon.org

Целью этого комитета является исследование, разработка, и рассмотрение всех предложенных стратегий и принципов руководства для утверждения сообществом на Всемирной конференции обслуживания.

Нар-Атин
narateen@nar-anon.org

Целью этого комитета является содействие росту Нар-Атин.

Аутрич (взаимодействие с внешними организациями)
outreach@nar-anon.org

Цель комитета по Всемирному Аутричу является донесение вести надежды Нар-Анон во всем мире.

Информационный бюллетень
Newsletters@nar-anon.org
Комитет Всемирного обслуживания Бюллетеня выпускает ежеквартальный бюллетень для сообщества Нар-Анон.

Ресурсы и Развитие
wsrc@nar-anon.org

Целью этого комитета является исследование и разработка идей для справочных материалов, которые будут использоваться членами и группами на собраниях и в Нар-Анон.

Сайт
webcommittee@nar-anon.org

Этот комитет несет ответственность за поддержание сайта сообщества, www.nar-anon.org, обеспечение его содержания в соответствии с Двенадцатью Традициями Нар-Анон в том числе обновленной информацией, представляющей интерес для всех членов Нар-Анон, наших доверенных лиц, специалистов и широкой общественности.

Всемирная база данных
worldpool@nar-anon.org

Целью Комитета Всемирной базы данных является отбор кандидатов, претендующих стать членами совета попечителей Нар-Анон и направление списка наиболее квалифицированных кандидатов на Всемирную конференцию обслуживания, для рассмотрения и голосования на ВКО.

Ваш мировой офис обслуживания и ваш совет
wso@nar-anon.org

Календарь событий

Всемирная Конвенция Нар-Анон 2013

Всемирная Конвенция Нар-Анон
(Совместно с АН)
29 августа - 1 сентября 2013
Филадельфия, Ф.

8 июня - 10, 2012
Наркомания - это семейная
болезнь
Северная Калифорния
Региональная Конвенция
Radisson Hotel & Convention Center
2233 Вентура
Фресно, Калифорния 93721
3 августа - 5, 2012

Нар-Анон @ FRCNA XXXI
На пути к выздоровлению
6-8 июля 2012 года
TampaMarriottWaterside
700 Южная Флорида - Тампа, штат
Флорида 33602

Плавание по
Морям выздоровления
4 Конвенция Нар-Анон восточного
побережья
Crowne Plaza Airport Hotel
1325 Вирджиния-авеню
Атланта, GA 30344

22 ежегодный Нарафон Регион Южная калифорния Сентябрь 29, 2012

«Программа для выздоровления»
Проводится Валенсией/ Каньон Кантри
20001 Каньон вью
Каньон Кантри, Калифорния 91351
Спикеры, еда, лотерея и розыгрыш
призов

Требуется помощь

Комитет Всемирной базы данных ищет квалифицированных членов на должность координаторов Всемирной конференции обслуживания в 2014 году (ВКО 2014). Квалифицированные члены должны принимать активное участие в служении Нар-Анон как минимум в течении четырех лет на уровне области / региона, делегат или альтернативный делегат. Кроме того, предпочтительно, чтобы они приняли участие по крайней мере в одной ВКО.

Для получения полной информации о позиции координатора конференции, перейдите на www.nar-anon.org. Интерактивные формы приложения в Word, доступны по запросу у Комитета Всемирной Базы данных на worldpool@nar-anon.org.

Крайний срок для предоставления информации в следующий выпуск:

«01 августа 2012» Тема: Шаг 7,8,9