



ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Информационный бюллетень семейных групп Нар-Анона

Вот и прошел ещё один год – 2023. В течение года офис обслуживания Нар-Анона вернулся к тому же режиму работы, что и до пандемии. Благодаря группам и отдельным людям, которые приобретали литературу и делали пожертвования, мы видим улучшение финансовой ситуации.

Как я уже отмечала в нескольких своих отчётах, служение очень важно и помогает в личном выздоровлении и росте в Нар-Аноне. Мы видим членов Нар-Анона, готовых нести служение. Я снова прошу всех оказать помощь своей группе в качестве ПГО (представитель группы по обслуживанию), поддержать события регионального уровня, взять служение в комитете, информировать общественность в вашей местности, рассмотреть возможность служения на региональном, национальном и всемирном уровнях. Ваш опыт помогает каждому так или иначе. Нар-Анон продолжает развиваться, и это становится возможным благодаря тому, что мы возвращаем то, что было даровано нам!

Каждый день в офисе обслуживания – разный. Когда нам звонят или приходит письмо на электронную почту, или кто-то приходит в офис, мы никогда не знаем, к чему это приведёт, но наша программа подготовила нас к большинству вопросов и просьб. Некоторые члены Нар-Анона не осознают, что сотрудники офиса предоставляют контактную информацию о группах. Люди звонят или пишут на электронную почту, не зная, что им конкретно нужно. Некоторых направляют в Нар-Анон из медицинского учреждения или реабилитационного центра, или даже их врач. Наш коллектив полагается на информацию о контактах группы, и, тем не менее, это очень неприятно, когда новичок звонит и говорит, что он не смог связаться с группой, потому что указанная контактная информация больше не актуальна, электронный адрес недействителен. Нам нужна ваша помощь, чтобы контактная информация, а также информация о собраниях была актуальной.

В этом году пройдут Промежуточная Всемирная конференция обслуживания (в онлайн-формате) и Всемирная Конвенция Нар-Анона в Вашингтоне, округ Колумбия. Трудно поверить, что прошло шесть лет с даты последней Конвенции. Я надеюсь, что те, кто никогда не участвовал ни в одном из подобных событий, подумают о получении этого опыта. Лично для меня такой опыт незабываем.

С благодарностью,
Кэти К.
ВЦО Нар-Анона

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Зона моей ответственности	2
Высшая Сила или Низшая Сила?	3
Духовные сюрпризы и царство парадоксов	3
Друзья Трёх "Не"	4
Ежеквартальное обращение	5
Продолжай начатое	6
Уголок Всемирного Комитета Обслуживания	7
События - Конкурс ЛитКома	8

УЧИСЬ, ЛЮБИ, ЖИВИ!

Всемирная Конвенция
Нар-Анона 2024,
Вашингтон, округ Колумбия,
США
29 августа – 1 сентября 2024 года

ЗОНА МОЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

На прошлой неделе у меня состоялся телефонный разговор с моими братом и сестрой. Мы беспокоились об одном из членов семьи и о том, что нам следует предпринять. Брат сказал, что это не входит в зону нашей ответственности, и это вернуло нас с сестрой в реальность. Мы можем беспокоиться о чём-либо, но это не подлежит нашему контролю. Нам остаётся отпустить это.

Большая часть моего взаимодействия с наркоманами и людьми с другими зависимостями сводится к тому, чтобы отыскать тонкую грань между их ответственностью и моей. Потребовалось время и работа по программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона для того, чтобы осознать, что всё, что я думаю о них и их заболевании, на самом деле это их зона ответственности, а не моя. Это осознание помогает мне возвращать фокус внимания на то, что я могу изменить в своём поведении и образе мышления. Мне приходит на ум открытие, которое я сделала относительно моего сына-подростка. В один из вечеров он управлял моим автомобилем в состоянии алкогольного опьянения. Благодаря работе по программе «Двенадцать Шагов» Нар-Анона, я поняла, что не могу запретить ему употреблять алкоголь, но могу запретить брать мою машину. Моя машина находится в зоне моей ответственности, в отличие от его употребления алкоголя. Итак, я забрала у него свои ключи.

Другое открытие касалось моей подруги, которая постоянно опаздывала. Это вносило напряжение в наши отношения. В конце концов, я осознала, что не могу положить конец её опозданиям, но могу больше не ждать её. Ждать или не ждать – зона моей ответственности. Её график – нет.

Когда стало очевидным, что моя племянница употребляет наркотики, я осознала, что всё, что я могла на тот момент делать, это посещать собрания групп Нар-Анона и приводить свои мысли в порядок. А ещё я могла молиться.

Когда мой внук начал злоупотреблять выпивкой, я проводила время в страхе и печали, а также в попытках понять, как мне поступить.

Моё воображение рисовало мрачные перспективы, и я пыталась понять, что мне как бабушке следует сказать или сделать. Наконец, мне пришлось признать, что всё, что мне остаётся, это посещать собрания групп Нар-Анона и разбираться со своей тревогой. Таким образом, мне не оставалось ничего, кроме как отстраниться, чтобы не усугублять ситуацию своим негативным мышлением. Также моим выбором было не заикливаться на многочисленных «что, если...?»

Когда я оглядываюсь на свои старые реакции на проблемы наркомании и других зависимостей близких в моей жизни, я осознаю, что часто ошибалась, и основная ошибка была в том, что я пыталась понять, как взять под контроль и изменить ситуацию. Благодаря программе Нар-Анона периоды моей тревоги, грусти и беспомощности стали намного меньше. Я осознала, что, когда я выходила из зоны своей ответственности, на самом деле я заходила в чужую. Сейчас я понимаю, когда я это делала, то отбирала у другого человека ясность видения, последствия или возможность самостоятельно решать собственные проблемы.

Благодаря тому, что я больше не позволяла своему сыну «вытирать об меня ноги» и сказала ему: «Если ты выпил, ты не садишься за руль моей машины», он начал обдумывать свои решения.

Благодаря тому, что я больше не ждала, моя подруга стала реже опаздывать, и это спасло нашу дружбу.

Благодаря тому, что я посещаю собрания групп Нар-Анона, мама моей племянницы теперь читает нашу литературу и тоже посетила собрание группы Нар-Анона.

Благодаря тому, что я не погрязла в отчаянии из-за своего внука, мы можем продолжать вести с ним дружеские беседы, и я могу наслаждаться временем, которое мы проводим вместе.

Продолжение на стр. 3

ЗОНА МОЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

продолжение со стр. 2

Оставаться в зоне своей ответственности не всегда легко. Я была воспитана ответственной, участливой, всегда готовой прийти на помощь другим. Эта часть внутри меня часто побуждала совершать действия, которые я считала заботой и своей ответственностью. Говорить «нет» или отходить в сторону было не в моей природе.



Именно программа Нар-Анона помогла мне осознать, что мои так называемые «проявление заботы и ответственность» часто забирали у моих близких чувство собственного достоинства. Моё поведение для них было сигналом о том, что они не способны ни сделать хороший выбор, ни позаботиться о себе. Или же это сберегало их в какой-то ситуации и обрекало на большее падение, потому что они не приобретали опыт из ошибок, от которых я их спасала. Сейчас я осознаю, что оставаться в зоне моей ответственности – это не эгоизм и не равнодушие. Это единственный путь любить и уважать моих близких.

ВЫСШАЯ СИЛА ИЛИ НИЗШАЯ СИЛА?

В начале моего выздоровления на одном из собраний я жаловалась на то, что не получала от Высшей Силы ничего из того, о чем просила в молитве. Я продолжала просить конкретных результатов для моего любимого наркомана, и мне казалось, что Бог игнорирует меня. «Почему Бог не делает это для меня? Разве я многого прошу? Это ведь такая малость». После собрания член группы, который давно в Нар-Аноне, отвёл меня в сторону и сказал: «Знаешь, Высшая Сила, которая исполняет твои приказы, не Высшая Сила, а Низшая. Тебе нужно принять руководство своей Высшей Силы, а не руководить Ею». Это полностью изменило моё отношение, и я стала учиться просить в молитве не чего-то конкретного, а чтобы быть открытой и услышать руководство Высшей Силы.

ДУХОВНЫЕ СЮРПРИЗЫ И ЦАРСТВО ПАРАДОКСОВ

На первый взгляд, в Нар-Аноне нас просят сделать что-то очень простое: прийти на собрание, найти наставника, работать по этим простым Шагам.

Но стоит нам заглянуть глубже, мы обнаруживаем многое, что не имеет абсолютно никакого смысла. То, что на самом деле абсолютно противоречит здравому смыслу.

Например, отказаться от своей силы, чтобы обрести силу, ПОЛНОСТЬЮ избавиться от привязанности к результату, чтобы найти лучшее решение, перестать делать за других то, что они могут сделать для себя сами. (Как так? Она же умрёт...)

Эта программа полна духовных парадоксов. Здесь мы узнаём, что находимся в нужном месте. Здесь мы отключаем рациональное мышление на время, достаточное для того, чтобы встать на путь истинного духовного роста.

Парадокс – это утверждение, которое, кажется, противоречит само себе, но тем не менее может быть правдой.

Прими это, как если бы это был твой выбор. (Но кто же выбирает быть разрушенным наркоманией близкого человека? Кто хочет потерять любимого человека, быть обманутым, увидеть опустошёнными свои банковские счета и наблюдать, как его близкий продолжает страдать от непоправимого вреда?)

Если ты действительно хочешь победить, капитулируй. (Что значит, я должен капитулировать? Разве вы не видите, что я только и делаю, что проигрываю?) Да, капитулируй. ПОЛНОСТЬЮ откажись от своего контроля, чтобы обрести свободу.

Не принимай никаких важных решений в первый год, но, однако, через пару месяцев, придётся принять самое важное решение, которое ты когда-либо принимал в своей жизни. Решение доверить всю свою волю могущественной Силе (которая выходит за пределы того, что ты называешь «Я», но на самом деле Она глубоко внутри).

Продолжение на стр. 4

ДУХОВНЫЕ СЮРПРИЗЫ И ЦАРСТВО ПАРАДОКСОВ

продолжение со стр. 3

Верь, даже если ты не понимаешь. На самом деле, не только поверь, но и препоручи свою волю и свою жизнь Тому, Кого ты, возможно, не можешь понять, но сейчас собираешься назвать Богом, как ты Его понимаешь

Затем позволь себе ошибаться, чтобы измениться к лучшему. Погрузись в хаос, чтобы, выйдя из него, обрести душевный покой. Рассматривай через увеличительное стекло только себя.

Осознай, что, когда, по-твоему, другие причиняли тебе зло (а они действительно могли это делать), ты также делал что-то, что привело тебя в эпицентр катастрофы. Мы причиняли вред себе и/или другим – просто у нас ещё не было программы, инструментов, духовных принципов и того увеличительного стекла, чтобы всё это увидеть.

В Четвёртом Шаге мы видим, как то, что мы считали ложью, превращается в истину, и то, что мы считали правдой (о том, как всё происходило), превращается в ложь прямо у нас на глазах.

Мы возмещаем ущерб тем людям, которые, как мы думали, причинили нам ущерб. Мы продолжаем позволять Тому, Кого не понимаем, сообщать нам о том, как мы причинили вред себе и другим.

Мы пользуемся помощью и руководством кого-то другого (наставника), кто также причинял вред себе и другим. Мы продолжаем находить душевные раны, которые, как мы думали, нельзя исцелить, и замечаем, что освобождаемся от более тяжкого бремени.

Действуй на благо своих врагов. (Кто захочет это делать?)

Наконец, если ты хочешь сохранить то, что у тебя есть, тебе следует это отдать. Ты будешь делать это анонимно, не ожидая признания взамен.

Если мы хотим сохранить что-то, нам следует это отдавать! Это означает, что нам нужно поддерживать тех,

кто проживает трудные времена. Это означает, что нам нужно приветствовать новичков и общаться с ними, находить время и проводить его с людьми из нашего окружения, которые всё ещё страдают от семейной болезни наркомании. Мы должны быть готовы поговорить с ними о наших собственных неудачах, в том числе, при необходимости, рассказать им о некоторых самых плохих и бессмысленных поступках, которые мы совершали, столкнувшись с наркоманией близкого человека.

Где ещё тебе скажут: «Будь готов быть не на высоте, чтобы оказаться полезным?» Добро пожаловать в мир духовных парадоксов. Оставайся здесь, если тебе нравится великая тайна, потому что ты вступил в Царство Великой Тайны!

Нравится тебе это или нет, в Нар-Аноне ты оказался в царстве парадоксального мышления. Царстве, где мы отказываемся от всего, что, как нам казалось, мы знали, чтобы получить нечто неоспоримое, что направляет нас.

Нам следует встать на этот путь истинного духовного роста, который полон загадок и чудес, кажущихся парадоксальными, но ведущими к здравомыслию и душевному покою.

Если нам повезёт, мы обнаружим, что это одновременно и самое простое, и самое трудное, что мы когда-либо делали в своей жизни.

ДРУЗЬЯ ТРЁХ «НЕ»

Единство – не выходи из круга своих единомышленников.

Рост – не прекращай работать по программе.

Ответственность – не отрицай последствия своих действий.

Поддержка – не отказывай в помощи.

Прощение – не обвиняй себя.

Здравомыслие – не оставайся в хаосе наркомании близкого.

Границы – не пособничай.

Мужество – не жалуйся.

ВОПРОСЫ ЧЛЕНОВ НАР-АНОНА И ОТВЕТЫ ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ПО ПОЛИТИКЕ И РУКОВОДЯЩИМ ПРИНЦИПАМ – ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ – ОТНОСИТСЯ ЛИ ЭТО К ТЕБЕ?

ВОПРОС: «Мы не собираем пожертвования по Седьмой Традиции. Есть ли другие группы, которые так же, как мы, не соблюдают Седьмую Традицию?»

ОТВЕЧАЕМ:

Члены Всемирного комитета по политике и руководящим принципам не имеют какого-либо мнения о группах, которые не соблюдают Седьмую Традицию. Предлагаем обратиться к Руководству по местному обслуживанию СГН, стр. 3-2, примерный формат собрания группы Нар-Анона:

«Ведущий говорит: Наша Седьмая Традиция гласит, что каждая группа должна полностью опираться на собственные силы. Мы пускаем корзинку по кругу для сбора пожертвований, которые будут использоваться для приобретения литературы, платы за аренду и для пожертвований в структуры обслуживания Нар-Анона». Структуры, выходящие за пределы группы, – это национальные и региональные комитеты обслуживания.

Также мы полагаем, что наша Седьмая Традиция и руководящие принципы, Руководство по местному обслуживанию (РМО) и Руководство по всемирному обслуживанию (РВО) применимы ко всем, как к онлайн-группам, так и к очным.

Кроме того, в РВО на стр. 32 сказано: «Финансовая поддержка содружества осуществляется главным образом посредством продаж ЛОК и пожертвований от членов Нар-Анона, групп, региональных комитетов обслуживания. Это соответствует нашей Седьмой Традиции.»

Если у вашей группы есть какие-либо вопросы о том, как сделать пожертвование, рекомендуем спросить у других онлайн-групп в вашем регионе, как они делают пожертвования за пределами группы.

Спасибо за обращение, и, пожалуйста, дайте нам знать, если мы можем помочь вам чем-то ещё.
Ваши доверенные исполнители,
Всемирный Комитет по политике и руководящим принципам

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Недавно я слышал высказывание одного из членов содружества: «В настоящее время мы не будем вносить пожертвования до тех пор, пока ответственные исполнители не докажут, что средства расходуются ответственно». Кажется, начиная с 1970-х годов и вплоть до пандемии в 2020 году, пожертвования Нар-Анона покрывали расходы. Вероятно, у недавно пришедших членов Нар-Анона не было возможности увидеть, что с этими средствами обращаются ответственно. Раньше члены содружества не жаловались на арендную плату и не обращали особого внимания на финансовые отчёты, так как юридическое лицо было платёжеспособно. Что изменилось сейчас? После пандемии Нар-Анон потерял примерно треть очных групп. Многие перешли в онлайн-группы, однако пожертвования от них, по-видимому, ограничены.

Что, если бы все группы решили не делать пожертвований до тех пор, пока юридическое лицо не закроет все долги?

ПРОДОЛЖАЙ НАЧАТОЕ

Сегодня в моей жизни очевидна сила содружества и работы по Шагам. Пройдя Пятый, Шестой и Седьмой Шаги, я начал видеть, как проявляются мои дефекты характера. Теперь я хочу перейти к решению. В Пятом Шаге я понял, что хочу измениться. Я не хотел жить, как прежде. Мне было легко признать, что изоляция, отстранение от семьи и общественной жизни, привычка держать всё в себе и то, как я справлялся со своими некомфортными чувствами, удерживали меня в этой проблеме. Это было легко, потому что я с готовностью под руководством Силы, более могущественной, чем я, прописал всё это в инвентаризации Четвёртого Шага. Когда я стал читать это другому человеку, у меня уже не было возможности отрицать это.

Затем в Шестом Шаге я рассмотрел один за другим дефекты своего характера. Под руководством наставника я разобрался, как использовал их для управления своей жизнью и на какие духовные принципы их можно было бы заменить. В это время я чрезвычайно устал от самого себя, ясно видя, что мои дефекты время от времени проявляются. Я был бессилён перед своими недостатками, и каждый раз, пытаясь их контролировать, я терпел неудачу. Мой наставник придавал особое значение таким духовным принципам, как принятие себя и смирение. Самая большая боль для меня – это то, что я осознаю необходимость и все же не готов к изменениям. Три «П» – это признание, принятие и применение. Я не могу прыгнуть от признания к применению. Вот где я сейчас нахожусь.

Пока я был в середине своего Седьмого Шага, мне было трудно приходить на собрания. Когда я приходил, то не мог высказываться. Усталость одолевала меня в любой момент, когда я хотел проявить внимание и активность. Я продолжал ходить на собрания, даже когда не мог сосредоточиться. Иногда я беспокоился, что у меня больше не возникает чувства единства с другими членами содружества. Мне также стало труднее звонить друзьям по содружеству. Наличие подопечных спасло меня от полной изоляции. Каждый раз, когда звонил подопечный, я находил в себе силы и веру, чтобы позвонить своему наставнику. Принятие всего, что происходит во мне по отношению к другому, очень полезно мне.



Так как я продолжал звонить своему наставнику, делился, полностью ему доверяя, и успокаивался, то снова решился позвонить другим членам группы. Я боялся, что мои проблемы не найдут у них отклика или им будет всё равно, так как они не связаны напрямую с наркоманом или семейной болезнью наркоманией. Я решил просто сделать это, потому что позвонить всегда лучше, чем прокручивать это в голове. Я позвонил, и произошло чудо. Я позволил событиям идти своим чередом и начал говорить. В конце разговора у меня был совершенно новый взгляд на свою ситуацию: я не одинок, мне не нужно контролировать результат, Бог позаботится об этом. Всё работает для меня, а не против меня. Возможно даже, что это тот случай, когда всё складывается наилучшим образом! То, через что я прохожу, в общем не является чем-то из ряда вон выходящим, это ещё один пример жизненного опыта.

В центре своего хаоса мне нужно полагаться на Силу, большую, чем я сам. Я хочу обратиться с новой молитвой к Высшей Силе: «Боже, выбирай людей, которые встречаются на моём пути, посылай мне друзей, взаимоотношения, выбери для меня мою семью. Боже, выбери мне профессию, выбери доход, выбери вид деятельности, помести меня туда, где я Тебе нужен, выбери мой дом, выбери время. Боже, я готов следовать Твоей воле, руководи мной».

УГОЛОК ВСЕМИРНОГО ЦЕНТРА ОБСЛУЖИВАНИЯ



ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ НАР-АНОН В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ МАРТ 2024

В марте 2023 года Всемирный комитет по информированию общественности запустил 6-месячный проект по освещению информации о Нар-Аноне в социальных сетях. Мы счастливы сообщить, что по результатам этой работы Всемирный Совет по обслуживанию одобрил продолжение несения вести в социальных сетях.

Рабочая группа по информированию общественности в социальных сетях Всемирного комитета по информированию общественности обеспечивает процесс создания постов. Этот проект находится в стадии реализации, и мы приглашаем тех, кто имеет опыт работы в дизайне, присоединиться к команде и проявить свой талант в служении. Дайте нам знать, если у вас есть желание и необходимые навыки.

Посты выкладываются регулярно и содержат выдержки из литературы, утверждённой конференцией (ЛОК), анонс предстоящих событий, уведомление о новых группах, а также информацию о ЛОК, доступной для скачивания или покупки в интернет-магазине Нар-Анона.

Всемирный комитет по информированию общественности приглашает членов содружества, группы и регионы присылать идеи для публикации постов во Всемирный Подкомитет по информированию общественности в социальных сетях.

БРОШЮРА «МАГИЯ НАСТАВНИЧЕСТВА»

Последняя страница: если эта брошюра вдохновила вас на путешествие в выздоровлении, пожалуйста, напишите свою историю и отправьте во Всемирный комитет по информационному бюллетеню.

Наставник 1. Я пишу, чтобы рассказать, как брошюра «Магия наставничества» вдохновила меня на проработку Шагов вместе с другим наставником. Этот побудило меня задуматься о том, как я могу быть наставником и помогать другим и способствовать их выздоровлению.

Мы договорились сверяться с брошюрой, описывая свои действия на каждом этапе. Мы каждую неделю в течение нескольких месяцев делились нашей работой, используя эти задания для укрепления нашего выздоровления. Я настоятельно рекомендую эту брошюру как инструмент для наставников.

С благодарностью всем участникам, которые внесли свой вклад в «Магию наставничества».

Наставник 2.

Спасибо за новую брошюру «Магия наставничества».

Мы с моим другом (ещё одним наставником) решили поработать с этой брошюрой. Хотя эта брошюра, на первый взгляд, небольшая, моя работа по ней выявила такие недостатки характера, о каких я и не подозревал. Это было на удивление эффективно! Благодарен за возможность избавиться от старых неэффективных способов мышления и за возможность продолжать духовно расти. Я действительно многому научился, анализируя брошюру. Тем, кого пугает вес и размер книги «Нар-Анон 36», я предлагаю эту брошюру как инструмент для работы по Шагам.

Спасибо!

Два наставника из Северной Калифорнии

СОБЫТИЯ

Конвенция региона Восточной Пенсильвании
Делимся нашим прекрасным опытом
выздоровления
8-9 Марта 2024

(очный формат, штат Пенсильвания)

БОЛЬШЕ НЕ ОДИНОКИ
29 и 30 марта 2024

(очный формат, штат Техас)

Несем послание надежды
31 мая – 2 июня 2024

Конвенция региона Северной Калифорнии
(очный формат, штат Калифорния)

Семинар по Седьмой Традиции
1 июня 2024

Седьмая Традиция: это имеет значение!

Европейская конвенция Нар-Анона
13-14 июля 2024

Лучший способ жить!

Всемирная конвенция Нар-Анона
29 августа – 1 сентября 2024

Учись, люби, живи!
(очно, Вашингтон, округ Колумбия)

Нарафон региона Южной Калифорнии
14 сентября 2024

Делимся опытом выздоровления –
лучше быть вместе
(очный формат, штат Калифорния)

Всемирный комитет по литературе
-- Конкурс на выбор обложки --

Новая книга «Четвёртый Шаг. Рабочая тетрадь» нуждается в обложке. Если у вас есть идея по оформлению обложки, присылайте её в наш комитет. Это должен быть ваш собственный авторский дизайн. Название на обложке следующее:
Рабочая тетрадь Четвёртого Шага.
Коллекция инвентаризаций. Глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения
Присылайте вопросы или предложения до 15 мая 2024 на почту комитета.

Подписка на информационный бюллетень

На сегодня 7981 подписчик.