



ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Информационный бюллетень семейных групп Нар-Анон

День за днём

На собрании малой группы по изучению Шагов я жаловался на то, что у меня не получалось следовать планам, которые я построил относительно своего духовного роста. Я прилагал много усилий для того, чтобы исправить себя, и решил, что, если придумаю идеальный план, то преуспею в этом. Я даже говорил: «У меня всё схвачено». Некоторые отвечали мне на это девизом: «День за днём». Я же, в свою очередь, отмахивался, отвечая: «Это банально! Никто так не живёт». Позже мой наставник обсудил со мной это. Меня поразило то, что он мне сказал: «Мы обманываем себя, говоря, что можем начать работать по программе завтра, поэтому нам не обязательно работать по ней сегодня. Но правда в обратном: единственное время, когда ты можешь работать по программе, – это сейчас. А если тебе это не подходит – что ж, тогда ты можешь вернуться к безумному поведению завтра. Каждый день говори себе, что у тебя будет программа выздоровления. И каждый день давай себе разрешение вернуться к старому поведению завтра, но не сегодня». Теперь для меня это обрело смысл, и я могу жить сегодняшним днём.

Большинство из нас по натуре склонны вмешиваться в чужие дела и решать проблемы. Эта программа учит нас в первую очередь заботиться о себе. Для многих это нечто новое. Наши правила проведения собраний напоминают о том, что нужно рассказывать о себе, а не о наркоманах. Без принципов нашей программы мы, скорее всего, потратили бы всё время собрания на решение проблем друг друга. Эта программа построена блестяще!

В этом выпуске:

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ	стр. 2
ОБЛЕЧЕННЫЕ ДОВЕРИЕМ ИСПОЛНИТЕЛИ	стр. 2
ОБЪЯВЛЕНИЯ	стр. 3
УГОЛОК ВКО	стр. 4-5
СОБЫТИЯ	стр. 6

Учись, люби, живи

Всемирная конвенция Нар-Анона 2024
29 августа - 1 сентября 2024 года

Информацию о событии можно найти на веб-сайте всемирного Нар-Анона.

Если вы планируете принять участие, готовы стать спикером или помогать при регистрации, пожалуйста, напишите нам по электронной почте.

В этом году мы проведём лотерею. Предметы для розыгрыша должны быть достаточно маленькими, чтобы их можно было упаковать, это могут быть «денежные деревья» или открытки. Мы с нетерпением ждём встречи на конвенции!

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

Когда я узнала, что мой партнёр употребляет наркотики, преодолев своё недоумение, я решила узнать всё, что смогу, об этом наркотике, который он употребляет. Я пошла в библиотеку и просмотрела все книги, которые смогла найти на эту тему. То, что я прочитала, было пугающим. Но я подумала, что если я смогу узнать достаточно, то смогу помочь ему измениться.

Наркомания объясняла наши отношения в предыдущие несколько лет. Эти годы, предшествовавшие открытию, что мой партнёр – наркоман, и последующие за ним, были очень трудными, запутанными, пугающими, сбивающими с толку. Мне было очень стыдно за эту ситуацию. И поэтому я отдалилась от других, изолировав себя.

Я думаю, что та среда, в которой я выросла, подготовила меня к самостоятельности, ведь в моей семье злоупотребляли наркотиками и царил дисфункциональный хаос. Казалось, в моей родной семье не было никого, кому я могла бы доверять. И я перенесла это во взрослую жизнь. В то же время я не осознавала, что нахожусь под влиянием семейной болезни наркомании. Я думала, что я сильная, жизнерадостная и у меня всё под контролем. Неужели меня ждало неприятное пробуждение?

Употребление наркотиков моим партнёром вызывало в памяти сцены из моего детства, и это буквально разрушало меня во всех отношениях. Мои собственные болезненные переживания из детства внезапно вернулись и заполнили все мои мысли. Я начала чувствовать себя бесполезной и отчаявшейся. Это заставило меня ещё больше изолироваться.

Самое сложное, что я сделала, чтобы вырваться из своей изоляции, было моё первое посещение семейной группы Нар-Анона. Мне никогда не нравилось просить о помощи. Я ненавидела нуждаться в помощи. И даже когда я приходила на собрания, я хотела помочь всем остальным. Но сама я пришла от отчаяния, потому что помощь нужна была мне.

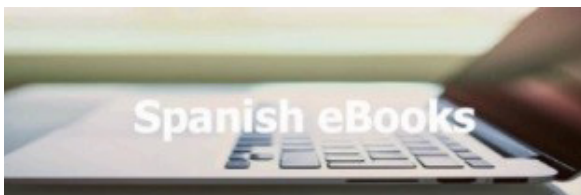
Чужие, казалось бы, для меня люди постепенно прорвались сквозь высокие стены тюрьмы, которые я возвела для себя. Они делали это с любовью, сочувствием, телефонными звонками, слушая и делясь. Я была поражена, что нашлись люди, которым я могла доверить свою ужасную историю. И что они станут моими самыми близкими друзьями.

Мало-помалу я начала работать над своими собственными проблемами и позволила наркоману решать свои без моего вмешательства. Это помогло упростить наши отношения, и, хотя наркомания никуда не делась, я научилась устанавливать чёткие границы и заботиться о своих потребностях. Теперь эти потребности включают в себя общение с другими людьми в процессе выздоровления. Больше никакого одиночества. Это не работает.

ОБЛЕЧЁННЫЕ ДОВЕРИЕМ ИСПОЛНИТЕЛИ

Обслуживание Нар-Анона основано на принципе перевёрнутой пирамиды. В то время как лидер в привычном смысле слова за пределами содружества – это руководитель, лидер в Нар-Аноне – это доверенный исполнитель. Региональные, национальные и всемирные комитеты служат группам. Председатель комитета является служащим комитета. У председателя не больше прав, чем у любого другого члена комитета. Председатель, как правило, выполняет ту же работу, что и члены комитета, и даже больше. Председатель несёт ответственность за составление повестки, проведение собраний и поиск решений на благо комитета. В Нар-Аноне доверенные исполнители служат группам, а не управляют ими. Если ты хочешь увидеть это в действии, присоединяйся к комитету. Служение в Нар-Аноне изменит твою жизнь.

Новая страница электронной книги



В интернет-магазине Нар-Анона появилась новая яркая страница для облегчения поиска литературы в электронном виде. Перейдите на сайт всемирного Нар-Анона, кликните «магазин», а затем выберите книги в электронном виде в левой панели навигации. Книги в электронном виде дают вам возможность иметь при себе литературу, когда она особенно нужна. Книги в электронном виде также позволяют вам «подарить» литературу новичку, когда он посетит виртуальную группу.

Теперь есть в наличии

На английском:

- «Информация для новичка»
- «Нар-Анон 36. Шаги 1-12»

Наратин:

- «Информация для новичка группы Наратина»
- «Наратин Двенадцать Шагов. Рабочая тетрадь»
(скоро появится на испанском)

На немецком: • Голубой буклет

На голландском: • Голубой буклет

~ Ждём продолжения ~

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ – ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Промежуточная Всемирная конференция обслуживания (ПВКО) 2024 заслушала отчёт Специального комитета относительно предложения, поданного на ВКО 2023. Членам Нар-Анона предлагалось изучить, как решаются финансовые вопросы в параллельных сообществах и содружествах. Также был представлен отчёт Всемирного комитета по бюджету и финансам. Это были не досужие домыслы, а цифры и факты, представленные обоими комитетами.

Знаете ли вы, что параллельные сообщества и содружества полагаются на пожертвования по Седьмой Традиции, которые составляют 70% всех поступлений денежных средств. В Нар-Аноне в настоящее время пожертвования составляют менее 40%.

Из-за пандемии мне стало удобнее посещать онлайн-собрания. Чтобы соблюдать Седьмую Традицию, я делаю пожертвование с помощью кнопки «Пожертвование» на сайте.

УГОЛОК ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ОБСЛУЖИВАНИЯ



Заметки Всемирного комитета по информированию общественности

Несколько участников присоединились к нашему круглому столу по информированию общественности, состоявшемуся 28 января 2024 г. Тема события – обмен опытом информирования общественности, который хорошо зарекомендовал себя. Встреча была содержательной, и вот несколько идей, которые вы, возможно, захотите опробовать в своих группах при информировании общественности в ваших регионах.

Ознакомьтесь с информацией на странице, посвящённой работе по информированию общественности. Доступные на этой странице для скачивания плакаты разместите в общественных местах и на досках объявлений. Укажите контактную информацию, например, веб-сайт региона. Если возможно, внесите информацию об очных собраниях групп региона и ссылку (или QR-код), где можно найти онлайн-собрания.

Выступите в реабилитационных центрах, лечебных учреждениях и на мероприятиях по информированию о наркомании, ярмарках здоровья. Раздайте информацию, например, буклет «Нар-Анон предлагает надежду» (его можно скачать на сайте), добавьте местную контактную информацию на последней странице.

Можно хранить информационные материалы («Нар-Анон предлагает надежду», расписание, плакаты) в своём автомобиле, чтобы они были под рукой, когда предоставится возможность их использовать.

Места, где можно оставить материалы, например, библиотеки, отдел полиции, органы опеки, продуктовые магазины и другие места с общественными досками объявлений. (Руководствоваться законодательством страны, размещать по согласованию).

Создайте информационное письмо, подходящее для своего региона. Для Наратина – разработайте плакаты и информацию, которые смогут привлечь подростков.

Пользуйтесь услугами местных газет и делитесь информацией с работниками сферы здравоохранения — больницами, кабинетами врачей и т.д. Не забывайте про церковные бюллетени. (Образцы писем приведены на странице Всемирного комитета по информированию общественности). Используйте информацию из Руководства по информированию общественности.

Обратитесь к АН — попросите разрешения присутствовать на конвенциях АН, чтобы распространять литературу или организовать стол по информированию общественности. Для родственников и друзей наркоманов можно провести «День Нар-Анона» или «День обмена опытом», организовать переключку выздоровления и подарить ДОСН участнику события с наименьшим сроком выздоровления.

Если вы проводите собрание семейной группы Нар-Анона очно, предложите проводить его в то же время и в том же месте, что и собрание АН. Не бойтесь выбрать время и дни, чтобы собрание группы могло проходить в удобном месте.

Присутствуйте на общественных мероприятиях, посвящённых здоровому образу жизни. Раздавайте визитки с информацией о Нар-Аноне. Изготовьте специализированные футболки для волонтеров Нар-Анона, присутствующих на мероприятии. Если у вас нет стола в распоряжении, просто пройдите по залу и раздайте материалы по информированию общественности (надев футболки).

Для онлайн-собраний: создайте отдельную электронную почту и периодически рассылайте информацию о событиях и т.д. Это работает и для собраний групп, которые проводятся очно.

Для флаеров с отрывными язычками: предварительно разрежьте язычки и оторвите один, чтобы выглядело, будто кто-то другой сделал это.

(Продолжение на стр. 5)

(Начало на стр. 4)

Воспользуйтесь презентацией о Нар-Аноне, доступной на странице веб-сайта по информированию общественности.

Установите календарь для волонтеров на региональном сайте, доступный для совместного использования. Создайте и раздайте открытки (по аналогии с визитками, только большими по размеру). Если кто-либо в курсе предстоящего события, сообщите своему региональному подкомитету по информированию общественности, чтобы они могли принять участие. На мероприятиях по информированию общественности сделайте свой стол привлекательным. Красивая скатерть, конфетки, привлекательно разложенные материалы по информированию общественности и т.д. На веб-сайте можно найти несколько плакатов о Нар-Аноне. Полезно иметь с собой несколько образцов этих плакатов, которые можно раздать людям на мероприятии. Вовлечение людей в процесс информирования общественности сопряжено с трудностями. Всегда нужны волонтеры, которые возьмут служение, чтобы нести весть о программе Нар-Анона.

Присоединяйтесь в воскресенье 28 июля в 19.00 по московскому времени к Круглому столу Всемирного комитета по информированию общественности по вопросу развития нашего содружества: что мы делаем для того, чтобы новички приходили и оставались в Нар-Аноне.

Делитесь своими идеями! Добро пожаловать всем!

Флаер с ссылкой для присоединения появится в июне. Будет включена функция перевода субтитров.

Ждём встречи!

Всемирный комитет по информированию общественности

Всемирный комитет по организации конференций

Благодарим всех членов Нар-Анона по всему миру за проведение нашей первой Промежуточной Всемирной конференции обслуживания (ПВКО) 2024. Краткий отчет о ПВКО 2024 размещен на сайте на странице Всемирной конференции обслуживания. ВКО 2025 «Служение без границ» состоится 25-28 апреля 2025 года. Следующие важные даты: 1 августа 2024 г. — последний срок подачи во Всемирный комитет по организации конференций предложений в черновом варианте для включения в ДПК 2025. 7 октября 2024 г. – последний срок подачи во Всемирный комитет по организации конференций окончательного варианта предложений для включения в ДПК 2025.

Всемирный комитет по литературе - Новости -

На Промежуточной Всемирной конференции обслуживания 2024 были одобрены следующие позиции литературы: «Четвёртая Традиция. Нар-Анон 36»; «Рабочая тетрадь Четвёртого Шага семейных групп Нар-Анона: Коллекция инвентаризаций», «Как открыть онлайн-группу Нар-Анона».

Брошюра «Тридцать Один день в Наратине» представлена на рецензирование содружеством. Срок подачи предложений по рецензированию – до 1 июля 2024 года.

СОБЫТИЯ

СЕМИНАР ПО СЕДЬМОЙ ТРАДИЦИИ

1 июня 2024

Седьмая Традиция: это имеет значение!

ИСТОРИЯ ГОВОРИТ

29 июня 2024

История Нар-Анона Бразилии

КОНВЕНЦИЯ НАР-АНОНА

5-7 июля 2024 г.

Путь к надежде!
Орландо, Флорида

КРУГЛЫЙ СТОЛ ПО ВЕБ-САЙТУ

6 июля 2024

Идентификатор конференции
Zoom: 832 7524 4099 (без пароля)

ЕВРОПЕЙСКАЯ КОНВЕНЦИЯ

НАР-АНОНА

13-14 июля 2024

Лучший способ жить!
(смешанный формат, Хельсинки,
Финляндия)

НАРАФОН РЕГИОНА ЦЕНТРАЛЬНОЙ КАЛИФОРНИИ

24 августа 2024

Укрепляя наш рост, общение и служение
Идентификатор конференции Zoom:
873 3966 3937
Пароль: wtcsnfg (нижний регистр)

ВСЕМИРНАЯ КОНВЕНЦИЯ

НАР-АНОНА

29 августа – 1 сентября 2024

Вашингтон, США

НАРАФОН РЕГИОНА ЮЖНОЙ КАЛИФОРНИИ

14 сентября 2024

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

8-Я КОНВЕНЦИЯ РЕГИОНА СКАЛИСТЫЕ ГОРЫ

15-17 ноября 2024

Пускаемся в путь к выздоровлению!
Готовность, решительность, желание
Денвер, Колорадо

**ПОЖАЛУЙСТА,
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ
в Первом круизе выздоровления в
Нар-Аноне на борту Norwegian
Encore по Карибскому морю
2-9 февраля 2025 г.**

Статьи в информационный бюллетень

Пожалуйста, поделитесь своим опытом, силой
и надеждой с содружеством.
До 20 июля 2024 пришлите свою статью вместе
с подписанной формой отказа от авторского
права на почту Всемирного комитета по
информационному бюллетеню

