



Обрести душевный покой

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА КОНВЕНЦИИ

Я посетила свою первую конвенцию Нар-Анона в 2021 году и с тех пор стала постоянным участником конвенций. Содружество не имеет себе равных, знания, полученные на семинарах и от спикеров, бесценны и дают духовное пробуждение. Наркомания так повлияла на мою жизнь, что до прихода в Нар-Анон я чувствовала себя одинокой и несчастной. Прийти на конвенцию и обнять людей, а иногда и прослезиться от взаимного понимания друг друга – это дар, не сравнимый ни с чем. Посещение конвенции стало для меня истинным свидетельством осознания собственной значимости.

Многие регионы Нар-Анона объединились, чтобы после пандемии снова начать проводить конвенции. У каждого из регионов есть свои возможности для участия в развитии Нар-Анона. Участие в конвенции позволяет мне применять Шаги, Традиции и Концепции служения в качестве своего рода «учебного курса» по выздоровлению. Я приглашаю всех членов Нар-Анона посетить конвенцию и выпить стакан «духовного сока». Проверьте страницу событий в конце этого бюллетеня, чтобы найти, где рядом с вами будут проводиться конвенции, и продолжайте посещать их снова и снова.

В этом выпуске:	
Трудности в работе над Третьим Шагом	2
Веб-сайт / Жить сегодняшним днём	3
Вопросы и ответы от Всемирного комитета обслуживания по политике и руководящим принципам	4
Возмещение ущерба / Делиться опытом или давать советы	5
Новости от Всемирного Комитета обслуживания	6

ТРУДНОСТИ В РАБОТЕ НАД ТРЕТЬИМ ШАГОМ

Третий Шаг был чрезвычайно сложным для меня. Я его не понимала. Как вообще возможно препоручить кому-то свою волю и жизнь? Это не укладывалось в моей голове. Я хотела продолжать всё контролировать. Узнав о моих трудностях, связанных с тем, что я не могла понять Третий Шаг, друзья по выздоровлению делились, что испытывали подобные трудности тоже. Я обнаружила, что многие члены Нар-Анона отвергали идею Третьего Шага. Некоторые даже отказывались верить, что можно доверять Богу, считая, что Он предал их, допустив появление наркомании в семье.

Мне откликнулись многие высказывания. Я выросла с представлением, что Бог – это главный бухгалтер на небесах, который подсчитывает мои дебиты и кредиты. Я считала, что Бог предал меня, когда в мою родительскую семью пришла наркомания. И я снова чувствовала, что меня предали, когда мой муж оказался наркоманом.

Оказывается, что многие, испытывая боль так же, как и я, обвиняли в этом Бога. Да, я могу ожидать от Бога определённых результатов. Я могу умолять Его забрать некоторые обстоятельства из моей жизни. Я могу обвинять Его в том, что случилось со мной в прошлом. Я могу предполагать, что не получу от Него никакой помощи в будущем. Всё это превращает меня в человека, обиженного на Бога, уверенного, что Он не такой уж любящий.

Проблема была в том, что я слишком много думала. Я хотела выяснить, что именно означает этот Шаг. Я хотела получить понимание на уровне интеллекта.

Я хотела, чтобы этот Шаг имел смысл в свете моего опыта и взгляда на жизнь. Третий Шаг не предлагает мне отказаться от контроля над своей жизнью. Он просит меня открыться руководству Силы, более могущественной, чем я, которая находится за пределами моего понимания. Прежде всего, Третий Шаг предлагает мне жить настоящим, не прошлым, не будущим, а здесь и сейчас. В этом и есть суть истинного доверия. Так приходит свобода, которая казалась раньше невозможной. Свобода от постоянных страхов и беспокойства, от необходимости иметь ответы на все вопросы, от выполнения обременительных требований. Третий Шаг предлагает быстро или медленно, шаг за шагом избавляться от одержимости, которая развилась во мне под влиянием семейной болезни наркомании. Быть здесь и сейчас, без осуждения текущего момента, без осуждения людей и себя. Приглашение принимать реальность, а не избегать её. И принимать любовь, которая предлагается мне наряду с разочарованиями.



- Только сегодня вечером я буду предвкушать, что принесёт мне завтрашний день. Если мне нужна помощь, я прочту стих «Программа на двадцать четыре часа» из Голубого буклета «Нар-Анон. Семейная группа».
- Только сегодня вечером я буду радоваться любым успехам моего любимого наркомана.
- Только сегодня вечером я буду размышлять о людях, которым мне нужно возместить ущерб, и прощу себя за весь причинённый вред.

ТРЕБУЮТСЯ СЛУЖАЩИЕ ВО ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО ВЕБ-САЙТУ

У вас есть идеи относительно сайта всемирного обслуживания? Хотели бы вы иметь возможность нести служение на всемирном уровне по обслуживанию веб-сайта? Всемирный комитет обслуживания по веб-сайту Нар-Анона ищет волонтеров среди членов Нар-Анона. Технические знания не требуются, лишь увлечённость веб-коммуникациями.

- Создана новая рабочая группа из нескольких членов Нар-Анона, которая работает совместно со Всемирным комитетом обслуживания по веб-сайту.
- Всемирный комитет обслуживания по веб-сайту также приглашает членов Нар-Анона на свободные служения.
- Всемирный комитет обслуживания по веб-сайту заинтересован в разработчиках мобильных приложений, которые могли бы помочь создать приложение Нар-Анона для поиска групп и/или доступа к интернет-магазину Нар-Анона.

Если вас или ваших друзей по Нар-Анону заинтересовала эта возможность служения, пожалуйста, свяжитесь с нами.

Жить сегодняшним днём

Когда я впервые пришёл на собрание Нар-Анона, я был полон негодования и негативных мыслей. Я чувствовал себя жертвой и что всё, что случилось со мной, было делом рук кого-то другого. Я застрял в прошлом. Я был зол, что всё, над чем я работал и чего достиг в своей жизни, исчезло. Я винил своих близких-наркоманов. Я не мог даже смотреть фотографии, говорить о своём прошлом или думать о прошедших событиях без чувства ярости, обиды и горя.

Сегодня моё отношение ко всему изменилось благодаря работе по Шагам, регулярному посещению собраний, чтению литературы, одобренной конференцией, по выздоровлению и служению. Я действительно благодарен моему содружеству Нар-Анон. Я больше не застреваю в прошлом и не беспокоюсь о будущем. Я никого не виню в своём прошлом. Сегодня под руководством моей Высшей Силы я живу в настоящем. Размышление на сегодня: Когда я живу в настоящем и пребываю в состоянии умиротворения и душевного покоя, я могу смотреть в прошлое и видеть его дары.



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТ КОМИТЕТА ПО ПОЛИТИКЕ И РУКОВОДЯЩИМ ПРИНЦИПАМ

Вопрос: Может ли наша группа разрешить реабилитационному центру, в помещении которого мы проводим собрания, печатать название нашей группы и время проведения собраний на своих флайерах?

Всемирный комитет обслуживания по политике и руководящим принципам поддерживает ваши стремления следовать принципам нашей программы и обращение за помощью до принятия решения, основанного на групповом сознании. В соответствии с Шестой Традицией, мы надеемся, что вы продолжите чтение и изучение нашей новой брошюры «Наши Традиции. Духовные принципы для групп и не только», которую можно приобрести в интернет-магазине Нар-Анона. Мы также рекомендуем вам ознакомиться с Руководством по обслуживанию семейных групп Нар-Анона, раздел «Информирование общественности».

Вы правильно обратились во Всемирный комитет по политике и руководящим принципам, чтобы получить ответ на свой вопрос, но для более глубокого понимания мы рекомендуем вам также обратиться во Всемирный комитет по информированию общественности.

В духе Четвёртой Традиции, согласно которой все группы являются самостоятельными, мы надеемся, что это помогло вам и вашей группе прийти к решению групповым сознанием.

С благодарностью,

Всемирный комитет по политике и руководящим принципам



Десятая Традиция. Семейные группы Нар-Анона не имеют какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности, поэтому наше имя никогда не следует возлекать в общественные дискуссии.

На онлайн-собраниях мы можем называть своё имя, местоположение или служение. Мы не указываем то, что не может быть использовано в качестве темы для обсуждения на собрании.

Письмо матери с извинениями своему сыну-наркоману.

«Сын,

я не знаю, как начать писать тебе это письмо с извинениями и не расплакаться. Пожалуйста, не чувствуй себя обязанным отвечать на него. Я благодарна тебе за то, что ты читаешь его.

Я проанализировала себя и своё поведение по отношению к тебе за последние несколько лет. Оглядываясь назад, я понимаю, что мои реакции и поведение по отношению к тебе нанесли ущерб нашим отношениям.

Я сожалею, что указывала тебе, что делать в каждом аспекте твоей жизни, как будто ты был не способен справиться сам. С моей стороны было неправильно брать на себя твою ответственность, пытаюсь решить проблемы в твоей жизни. Я не имела права принуждать тебя проходить реабилитацию в стационаре и за твоей спиной вызывать психиатров для проверки твоего состояния. Я не давала тебе права самостоятельно принимать решения. Я не слушала тебя внимательно, вместо этого я вела себя так, как будто знала ответы на все твои вопросы, но на самом деле я сама многого не понимала.

Сынок, я хотела, чтобы ты знал, что у меня никогда не было намерения причинить тебе боль или принизить тебя. Я делала это только потому, что на тот момент это было всё, что я знала, и я думала, что делаю всё возможное, чтобы помочь тебе.

Я позволила СТРАХУ взять надо мной верх. Теперь я полностью отвечаю за свои действия и слова. Мне искренне жаль, что моё поведение и слова причинили боль тебе и нашим отношениям. Я надеюсь, что ты сможешь простить меня. Я всегда буду любить тебя.

С любовью, мама».



*ДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ ИЛИ ДАВАТЬ
СОВЕТЫ*

НЕ ЗАМЕЧАТЬ

ОПЫТ

СОВЕТЫ

Я научился...

Ты должен....

Испытай себя: в течение недели не говорить «ты должен» или «на твоём месте я бы...»

Я обнаружил...

Нам это не
нужно...

Я пришел к выводу...

Ты не можешь...

Традиции учат нас, как жить в разнообразных отношениях, не теряя себя и не навязывая свои идеи другим.

Я понял...

Мы должны...

Я верю...

Ты мог бы...

Я...

Ты...

Я вспомнил...

Мы не...

Я применяю...

Тебе не следует...

Вместо того, чтобы давать советы, члены Нар-Анона делятся своим опытом силой и надеждой.

УГОЛОК ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ОБСЛУЖИВАНИЯ



ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНВЕНЦИИ

Всемирный комитет обслуживания по организации конвенции хотел бы поблагодарить всех, кто присоединился к нам на Всемирной конвенции 2024 года. Особая благодарность тем, кто проводил семинар, был ведущим на собрании и приходил на помощь, когда было необходимо. Для успешного проведения конвенции нужны все мы. Комитет сообщит, когда появится больше информации о следующей Всемирной конвенции Нар-Анона.



НОВОСТИ ОТ ВСЕМИРНОГО КОМИТЕТА ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Привет, семья Нар-Анона! В течение последних нескольких месяцев комитет по информированию общественности работал над обновлением страницы комитета на сайте, чтобы сделать её более удобной и простой в использовании. Презентация о Нар-Аноне «Нар-Анон предлагает надежду» в PowerPoint была полностью обновлена, и её новая версия доступна для скачивания. В настоящее время мы работаем над обновлением материалов для скачивания: писем для профессионалов, членов семей и друзей наркоманов. Мы обновляем ролики для социальной рекламы и полагаем, что в скором времени они станут доступными для скачивания.

Ежегодно комитет организует четыре круглых стола по информированию общественности. Мы надеемся, что вы уже приняли участие в некоторых из них, и приглашаем вас продолжать посещать их. Мы всегда можем использовать предлагаемые вами темы для обсуждения на круглых столах. Есть ли у вас вопросы и предложения по работе с общественностью? Ждем их от вас. Хотя у нас пока нет тем, даты проведения круглых столов по информированию общественности в 2025 году уже назначены: **26 января; 18 мая; 27 июля и 26 октября.**

Если вы хотите участвовать в работе комитета по информированию общественности, приходите к нам. Мы будем рады. Присоединяйтесь к нам и посмотрите, подходит ли вам работа по информированию общественности.

В канун Нового Года мы желаем умиротворения и душевного покоя всей нашей семье Нар-Анона во всём мире!

СОБЫТИЯ

Регион Роки-Маунтин
представляет
Пятую Всемирную вечеринку Нар-
Анона

Новый год - Новый ты
24 собрания за 24 часа
с 31 декабря по 1 января

Конвенция региона Центральной
Калифорнии
Оставайся на своей стороне
улицы
18 января 2025 года

Круглый стол
Всемирного Комитета по веб-
сайту
Присоединяйтесь к нам в **субботу,**
4 января, в 19:00 по московскому
времени для участия в следующем
круглом столе! Тема круглого стола:
«Новый веб-сайт от Всемирного
Комитета по обслуживанию Веб-сайта
– это прогресс!». Мы проводим
ежеквартальные встречи для
обсуждения тем, связанных с веб-
сайтом Нар-Анона. Участники
делятся своим опытом, силой и
надеждой относительно того, как они
справлялись с подобными
сложностями. Если вы хотите
участвовать или заинтересованы в
получении уведомлений о будущих
круглых столах, свяжитесь с нами

Региональная конвенция
Восточной Пенсильвании
8 марта 2025 года
Запомните дату!

Европейская конвенция Нар-Анона
18-20 июля 2025 года

Напоминание!
Всемирный Комитет
обслуживания по
информационному бюллетеню
Мы полагаемся на членов Нар-
Анона по вопросам содержания
информационного бюллетеня.
Присылайте свои материалы.
На сегодняшний день количество
подписчиков составляет 8197.

Обновляете пожалуйста
информацию о вашей группе,
регионе.

Если вы проводите события Нар-
Анона, присылайте флаеры,
регистрационные формы и т.д. в
формате PDF