

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

Сообщение от исполнительного директора Всемирного Центра обслуживания семейных групп Нар-Анона

В течение нескольких прошлых лет я делилась своим опытом работы во Всемирном центре обслуживания Нар-Анона и всемирном содружестве. С 1992 года на моих глазах Нар-Анон проживал трудности и преобразования. Можно сказать, что каждый новый день в ВЦО по-прежнему отличается от предыдущего. Прошли те дни, когда в ВЦО поступали более 10 000 телефонных звонков в год, заказы на литературу и пожертвования отправлялись по почте, списки собраний групп печатались на карточках, и волонтеры приходили в офис. Постепенно стали использоваться новые технологии. Знаете ли вы, что наш первый веб-сайт (созданный членами Нар-Анона), на котором было только расписание собраний групп, начал работать в июне 2004 года, или что на Первой Всемирной конференции обслуживания в 2006 году у нас не было компьютеров? Наш первый ежедневник ДОСН был составлен из шести буклетов и стал доступен в конце 2007 года. Наконец, в 2008 году наши бумажные карточки с информацией о группах стали цифровыми, поскольку у нас появились компьютеры для обмена информацией.

Я сообщила Всемирному Совету обслуживания (ВСО), что ухожу на пенсию и оставляю пост исполнительного директора 29 августа 2025 года. Я хочу поблагодарить всех членов ВСО, членов Всемирных комитетов обслуживания, сотрудников ВЦО (Филлис, Аху и Морин) и всех членов Нар-Анона, выразить свою глубочайшую признательность за вашу помощь, поддержку, руководство и общий вклад в Нар-Анон. Все это помогло Нар-Анону двигаться вперед, и я благодарна всем за то, что позволили мне служить. Моя жизнь улучшилась благодаря дарам выздоровления в Нар-Аноне, которые я отдаю, чтобы следующий человек, нуждающийся в помощи, услышал опыт, получил силу и надежду в Нар-Аноне.

С благодарностью,
Кэти К.

Исполнительный директор

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Ценность служения	2
Ответственное использование средств Нар-Анона	3
Использование функции «перевод субтитров» в Zoom	4
В чём заключается ответственность члена Нар-Анона перед своей группой?	5
Праздники	6
Уголок комитета	7
События	8

ЦЕННОСТЬ СЛУЖЕНИЯ

Я являюсь членом Нар-Анона с 2018 года. О Нар-Аноне мне рассказала моя дочь-наркоманка. Я всегда отзывался на любые просьбы о помощи, пособничество наркоманке не было исключением. Благодаря содружеству я узнал, что, используя возможности служения, могу переключать своё внимание с наркоманки и помочь содружеству в целом. Я также считаю, что служение помогло мне добиться такого прогресса в выздоровлении, о котором я и не думал.

После нескольких недель посещения моей родной группы ведущая спросила, смогу ли я провести собрание группы на следующей неделе. Я подумал: «Я? Как я это сделаю?» Но она заверила меня, что у нас есть определённый формат, которому мы должны следовать, и она будет рядом, чтобы направлять меня. Через некоторое время члены группы попросили меня взять служение ПГО (представитель группы по обслуживанию). И снова я колебался, потому что не очень хорошо разбирался в структуре Нар-Анона. Но мои опасения быстро рассеялись, так как все служащие на региональном уровне были очень отзывчивы, вводя меня в курс дела. Я должен был присутствовать на собраниях регионального комитета обслуживания (РКО), а затем сообщать группе о принятых решениях. Что ж, это было мне под силу. Затем нашему РКО понадобился секретарь, который бы вёл протокол ассамблеи. Поскольку на работе я вёл довольно много протоколов, я подумал: «Конечно, почему бы и нет?» Я взял и это служение.

Служение в содружестве помогает мне лучше понять, как Традиции и Концепции служения работают в более широком смысле. Даже одно служение может способствовать моему духовному росту. Я по-прежнему испытываю трудности с равномерным распределением своих сил, поэтому мне приходится постоянно пересматривать, на что я трачу своё время. Теперь я лучше понимаю, что значит уступить дорогу, позволить Богу взять всё под свой контроль и показать мне, как я могу быть полезен другим. Как я могу держать при себе то, что так щедро было дано мне в Нар-Аноне? Как можно привлечь членов содружества к более активному участию в служении? Опять же, просто попросить. Точно так же, как новички слышат от нас, что они не одиноки, столкнувшись с проблемой наркомании близкого человека, мы узнаём, что никогда не остаёмся одни, беря служение в Нар-Аноне. Я знаю, может показаться нелогичным добавлять что-то ещё в свою жизнь, но я на своём опыте убедился, что служение в содружестве невероятно обогащает и позволяет сосредоточиться на себе, а не на наркоманке.

ОТВЕТСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ НАР-АНОНА

Представьте, что было бы, если бы на информационном телефоне сообщества никто не отвечал на звонки. Что, если бы сайт не обновлялся, а счета за коммунальные услуги в офисе не оплачивались? Как и дома, у всех нас есть дополнительные расходы и счета, которые нужно оплачивать. Те из нас, кто занимается бизнесом, понимают, что сотрудникам нужно платить, а налоги, страховка и другие расходы — это неотъемлемая часть коммерческой деятельности сообщества.

Нар-Анон зависит от своих членов, которые поддерживают все его виды обслуживания. В соответствии с Седьмой Традицией собираются средства, чтобы мы могли сами себя обеспечивать. Сумма пожертвований, согласно Седьмой Традиции, идет на оплату аренды, помогает группам приобретать литературу. Но что происходит за пределами собраний группы? Использует ли наша группа средства для других целей, не связанных с Нар-Аноном?

Прежде чем мы решим потратить средства группы, нам следует рассмотреть виды обслуживания, предоставляемые Нар-Аноном в целом, и то, как эти виды обслуживания оплачиваются. Есть ли в нашем регионе расходы на сайт или информирование общественности? Приносим ли мы пользу, когда наши РКО помогают информировать общественность о существовании семейных групп Нар-Анона (СГН)?

Без структур обслуживания группы даже не смогли бы полноценно проводить собрания. Когда мы покупаем литературу, служащему нужно собрать, упаковать и отправить нам заказ. Когда регистрируется новая группа, она появляется в расписании на сайте. Служащему сайта нужно ввести информацию. Услуга предоставлена, и мы не особо задумываемся об этом. Когда кому-то в нашем городе нужно посетить собрание, он заходит на сайт или звонит на информационный телефон, чтобы получить информацию.

Тем не менее, мы не придаём этому большого значения. Когда наша группа принимает решение групповым сознанием и делает пожертвование, учитываем ли мы реальную стоимость предоставляемых услуг? Многие члены сообщества рассматривают средства группы как деньги, которыми группа может распоряжаться по своему усмотрению, но следует ли им так поступать?

Вторая Концепция служения гласит: «Право на выбор видов обслуживания Нар-Анона и полная ответственность за его реализацию остаётся за семейными группами Нар-Анона». Понимаем ли мы, что это значит? Наши группы несут ответственность за каждый вид обслуживания, предоставляемый Нар-Аноном. Использует ли наша группа средства для посторонних целей, таких как отмечание праздников, помощь выздоравливающим наркоманам, пожертвования лечебным центрам или поддержка сторонних организаций? Согласно Шестой Традиции Нар-Анона, нам никогда не следует использовать наши средства для сторонних целей.

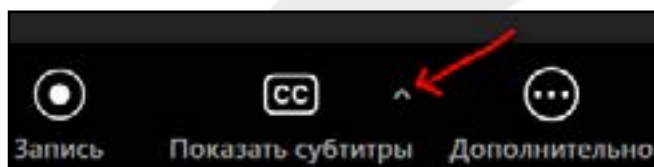
Мы, как группы, несём ответственность за то, чтобы на звонки отвечали, труд сотрудников оплачивался. Мы можем сослаться на литературу, продаваемую в интернет-магазине сообщества, и предположить, что она покрывает все расходы. Так ли это? Если мы подумаем о том, как часто и в каком объёме наша группа приобретает литературу, то сможем ли мы утверждать, что продажи литературы действительно покрывают все расходы? На самом деле продажи литературы покрывают лишь часть расходов организации. Вторая Концепция служения гласит: «Право на выбор видов обслуживания Нар-Анона и полная ответственность за его реализацию остаётся за семейными группами Нар-Анона».

Использование функции «перевод субтитров» в ZOOM

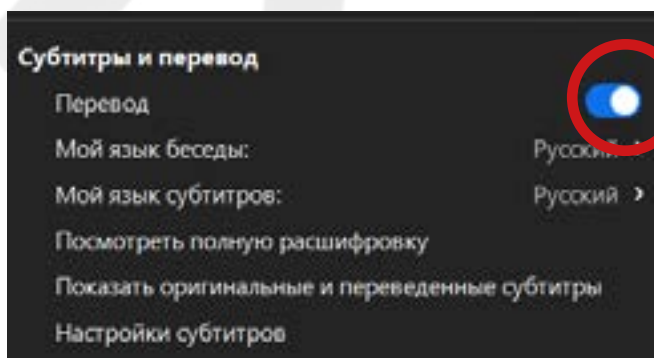
Нар-Анон – это всемирное содружество. С помощью онлайн-формата проведения событий члены Нар-Анона со всего мира имеют возможность собираться на собраниях, семинарах, конвенциях и конференциях. Многие события Нар-Анона проводятся с использованием функции «Перевод субтитров», чтобы участники могли понимать друг друга

Включить функцию «Перевод субтитров»:

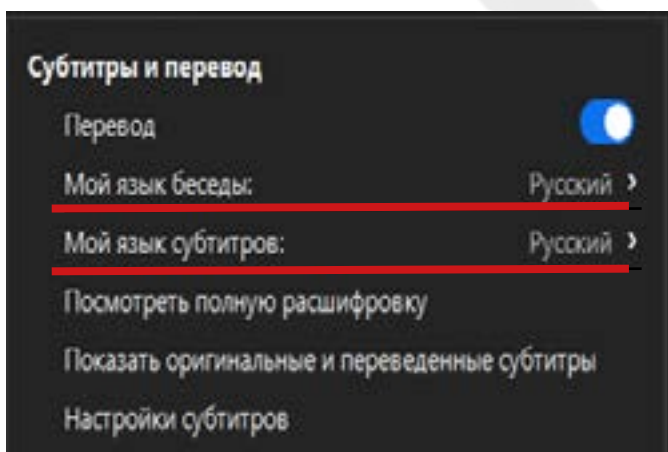
1) Посмотри на панель управления в Zoom и нажми на стрелку рядом с надписью «Показать субтитры» на иконке субтитров.



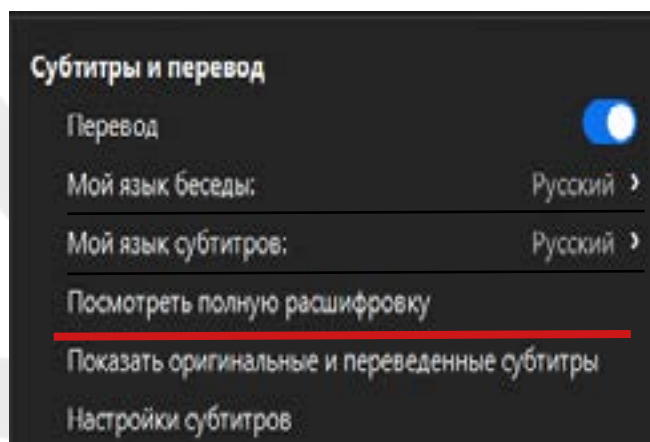
2) Включи перевод.



- 3) Выбери язык беседы.
- 4) Выбери язык субтитров.
- 5) Сохрани.

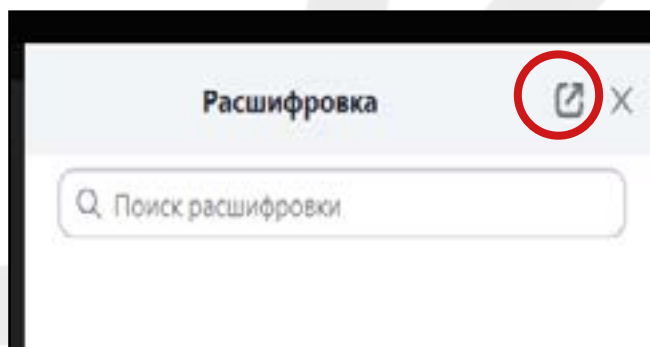


6) Нажми на функцию «Посмотреть полную расшифровку».



7) Некоторые члены Нар-Анона используют отдельное окно для просмотра субтитров. В правом верхнем углу окна с субтитрами есть иконка всплывающего окна.

Если нажать на неё, то субтитры можно увидеть в отдельном окне. Если закрыть окно с субтитрами, то можно снова открыть его, нажав на функцию «Посмотреть полную расшифровку»



Что нужно Нар-Анону, чтобы развиваться?

В соответствии с Седьмой Традицией Нар-Анон обеспечивает себя сам. Что это означает? В Нар-Аноне это наш вклад: мы служим, мы отдаём, мы создаём, и мы делаем это, потому что всё это было щедро дано нам.

В чём заключается ответственность члена Нар-Анона перед своей группой?

(Часть 1 из 3)

Размышления после изучения брошюры «Наши Традиции. Духовные принципы для групп и не только» Возможно, самая важная ответственность члена Нар-Анона перед группой — это просто приходить и присутствовать на собрании. Мы все выздоравливаем, когда посещаем собрания. Двенадцать Традиций дают дополнительную информацию относительно ответственности.

«Наш групповой опыт показывает, что единство семейных групп Нар-Анона зависит от нашей приверженности этим традициям».

Первая Традиция начинается со слова “наш”, а не со слова “я”. В группе мы учимся работать сообща, прислушиваемся друг к другу и несем ответственность перед другими членами, когда делимся своим опытом, силой и надеждой, передавая наше личное послание о выздоровлении.

Вторая Традиция. Мы ограничиваем наши высказывания по времени, чтобы у всех участников было время поделиться своим опытом. Наши лидеры не управляют группой, они служат. Мы равны в Нар-Аноне, у каждого из нас есть право голоса. Тем, кто давно является членом Нар-Анона, может быть полезно напомнить о необходимости уделять равное внимание всем членам группы.

Третья Традиция. Мы приходим на собрания в Нар-Анон, потому что у нас был схожий опыт. Мы протягиваем руку помощи каждому, на кого повлияла наркомания близкого человека.

Четвёртая Традиция. Собрание может быть единственным оазисом в нашей порой беспокойной жизни. Знание того, чего ожидать, приходя на собрание, помогает нам и другим членам группы чувствовать себя в безопасности. Когда мы несём весть о выздоровлении и надежде, следуем принципам программы и используем только одобренную конференцией литературу, мы можем называть себя семейной группой Нар-Анона. Важно соблюдать границы нашей программы. Мы несём ответственность за то, чтобы практиковать смирение и благодарность и следовать принципам программы Нар-Анона.



Работает ли эта программа?

Что это значит? Конечно, она работает. Итак, если это так, почему кажется, что многие члены Нар-Анона сегодня пытаются её изменить? Мы — люди, на которых повлияла наркомания близкого человека, которые манипулируют, контролируют и стремятся изменить наркомана. Сделав Первый Шаг и признав, что мы бессильны перед наркоманом и что наша жизнь неуправляема, теперь, возможно, подсознательно, решаем, что мы не можем вылечить наркомана, поэтому давайте попробуем изменить программу.

Праздники

Кажется, праздники подчёркивают трудные времена моей жизни, особенно дни рождения, Пасху, Рождество. Необходимость покупать подарки всем, кого знаешь, обмен дорогими бесполезными подарками, игра «Тайный Санта», рождественская музыка, праздничные игры, вечеринки, бесконечная беготня по магазинам и приготовление огромного количества еды. Впечатление, что этому не будет конца. Мне хочется разослать всем письма как Лютер Крэнк из фильма «Рождество с Крэнками»: «В этом году я пропускаю Рождество, потому что в моей семье наркоман».

В детстве Рождество всегда для меня было волнующим и радостным событием. В этот особенный день собиралась вся моя семья, открывала подарки еще до рассвета, а потом садилась за стол. Даже бабушка и дедушка пропускали свой «счастливей час» выпивки.

Когда мои дети были маленькими, Рождество было волшебным временем с неизменным печеньем для Санты и морковкой для северных оленей. Просыпаться ранним рождественским утром и видеть, как они радуются, — это то, что я всегда буду лелеять в душе. Но этим рождественским праздникам пришёл конец, когда мой сын начал употреблять, а моя большая семья пособничала ему.

Прошло семь рождественских праздников, принесших мне боль и потери. Большинство из них прошли без моей большой семьи, без моего сына: то он был в реабилитационном центре, то под кайфом или, как в это Рождество, в тюрьме. Сегодня канун Рождества, Я пошла в церковь только со своей младшей дочерью, потому что моему мужу и средней дочери нужно было работать. Когда я стояла там со слезами на глазах и пела хвалу Богу, я чувствовала утешение и умиротворение. Затем я начала думать о надежде, о которой пела, о том, что в моей жизни всё ещё есть надежда. Я начала благодарить Бога за всё, что у меня есть в это Рождество. Я не успела опомниться, как у меня уже был длинный список благодарностей. Применение инструментов программы Нар-Анона помогает мне пережить праздники.

Только сегодня вечером

Что ты будешь делать со своим драгоценным подарком — ещё одним чудесным вечером?

Только сегодня вечером я доверюсь своей Высшей Силе, которая направит меня на пути к благополучию и умиротворению.

Всемирный комитет по развитию структур обслуживания приглашает присоединиться заинтересованных членов Нар-Анона. Комитет в настоящее время проводит опросы и Круглые столы.

Собрания проходят по воскресеньям в 01.00 по московскому времени.

Пройдите по [ссылке](#) для присоединения.

ID 830 3372 8391, пароль 558110.

УГОЛОК КОМИТЕТА

Всемирный комитет по ресурсам перевода

В путешествии к выздоровлению нет границ. Мы приглашаем членов Нар-Анона вашего региона:

- Участвовать в рецензировании переведённой литературы, одобренной конференцией (ЛОК).
- Служить в комитете, чтобы помочь вашему региону иметь самую актуальную ЛОК на родном языке.
- Способствовать развитию сотрудничества с членами Нар-Анона всего мира.
- Изучать Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций и Двенадцать Концепций служения Нар-Анона.

Присоединяйтесь к нам сейчас!

wstrc@nar-anon.org

Круглый стол всемирного комитета по сайту

Присоединяйтесь к Круглому столу по сайту в субботу 5 апреля в 18:00 по московскому времени! Тема Круглого стола: «Прогресс сайта Всемирного обслуживания!». Мы продолжим делиться опытом. Мы встречаемся ежеквартально, чтобы обсудить темы, связанные с сайтами Нар-Анона. Участники Круглого стола делятся своим опытом, силой и надеждой, как они справлялись с похожими проблемами. Если вы чувствуете желание принять участие или хотите получить уведомления о будущих Круглых столах, отправьте электронное письмо по адресу: WebCommittee@Nar-Anon.org.

Служение вытаскивает нас из изоляции и помогает быть ответственными!

Кто такие летописцы Нар-Анона?

Летописцы Нар-Анона — это члены специального комитета, которые собирают сведения об истоках семейных групп Нар-Анона.

В мае 2020 года группа членов Нар-Анона создала комитет, чтобы записывать воспоминания людей, давно пришедших в содружество, и сохранить историю основания и развития Нар-Анона для будущих членов содружества. В знак уважения и благодарности к членам Нар-Анона летописцы исследуют и рассматривают надёжность всей доступной письменной и устной документации, чтобы сохранить историю содружества. Вы можете найти информацию о комитете на сайте Всемирного обслуживания в разделе «Членам Нар-Анона», «Летописцы».

Перейдите в раздел «История». Есть ли у вас или у кого-либо из знакомых вам нынешних или бывших членов семейных групп Нар-Анона информация об истории и становлении Нар-Анона? Знаете ли вы о каких-либо записях, книгах, статьях, памятных вещах и т. д., которыми вы могли бы поделиться с комитетом? Мы составляем хронологию и собираем информацию об истории Нар-Анона. Мы будем рады, если вы откликнитесь. Свяжитесь с нами по адресу nfgscribes@gmail.com.

Один из способов применять Традиции и Концепции служения — присоединиться к какому-либо комитету!

СОБЫТИЯ

Пожалуйста, перейдите в раздел «События» на сайте Всемирного обслуживания для более подробной информации.

**Седьмая Всероссийская конференция
1 марта 2025 года**

**Региональная конвенция Восточной
Пенсильвании
7-8 марта 2025 года**

**Планирование Круиза выздоровления №2
16 марта 2025
www.naranonrnr.org**

Круглый стол Всемирного комитета по сайту

5 апреля в 18.00 по московскому времени состоится Круглый стол по сайту. Тема Круглого стола: **«Новый сайт Всемирного обслуживания – Прогресс!»** Если вы хотите получать уведомления о будущих Круглых столах, напишите по электронной почте на адрес: webcommittee@nar-anon.org

**XXXIV Региональная конвенция
Северной Калифорнии
19 апреля 2025 года**

Живи сегодняшним днём
Сакраменто, Калифорния

**Из любви к наставничеству
Домашняя вечеринка 2025**

Найди наставника – стань наставником.
Присоединяйтесь - три уникальных события:

12 апреля, 2 часа, 12-14:00 по московскому времени,

17 апреля, 1 час, 15-16:00 по московскому времени,

21 апреля, 1 час, 20:30-21:30 по московскому времени.

Узнайте об опыте, силе и надежде, которые наставники и подопечные получают от наставничества.

Регион Роки Маунтин

**Всемирная конференция обслуживания семейных групп Нар-Анона 2025
«Служение без границ»
25-28 апреля 2025 года**

**Выздоровление: обретение самих себя
24 мая 2025 года**

**Европейская конвенция Нар-Анона
18-20 июля 2025 года
Запомните дату!
Маассило, Роттердам**

Делитесь своим опытом, силой и надеждой с содружеством. Присылайте статьи по адресу: newsletters@nar-anon.org. К каждой статье должна прилагаться подписанная форма отказа от авторских прав. Следующий крайний срок подачи статей – 20 апреля 2025 года.

Подписка на рассылку бесплатной электронной версии Информационного бюллетеня [«Обрести душевный покой»](#).