

ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

Восьмая Традиция. Разграничение духовной основы содружества и деятельности его юридического лица

Восьмая Традиция. Двенадцатый Шаг Нар-Анона должен всегда выполняться на общественных началах, однако наши структуры обслуживания могут нанимать специалистов. Восьмая Традиция даёт указания и рекомендации для понимания разницы между духовной работой и коммерческой и юридической деятельностью, а также между обязанностями и полномочиями Всемирной конференции обслуживания (ВКО), Всемирного центра обслуживания (ВЦО) и Всемирного Совета обслуживания (ВСО).

Первая часть Восьмой Традиции гласит: «Двенадцатый Шаг Нар-Анона должен всегда выполняться на общественных началах». Это означает, что в Нар-Аноне нет деления на профессионалов и непрофессионалов. Мы — содружество равных. Каждому из нас дан дар делиться своим опытом, силой и надеждой с другими членами содружества. Это также означает, что если члену содружества платят за работу, то это не является служением по Двенадцатому Шагу.

Мы — духовное содружество. Духовный мир богат и бесконечен, в отличие от материального. Когда я сосредоточиваюсь только на материальном, мне всегда недостаточно. Я постоянно отвлекаюсь от своей главной духовной цели, о чём предостерегает Шестая Традиция. Когда я сосредоточиваюсь на духовности, во мне пробуждается любовь, благодарность и желание служить содружеству.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Восьмая Традиция	1
Избавление от хаоса / Надежда	3
Ежеквартальное обращение	4
Изречения о выздоровлении	4
Поддержка в кризисе	5
Инструмент остранения «Окей»	6
Девятый Шаг	7
Новости всемирного Нар-Анона	7-9

Первая Концепция служения гласит: «Для выполнения главной цели нашего содружества семейные группы Нар-Анона объединились, чтобы создать структуру, которая разрабатывает, координирует и поддерживает обслуживание в интересах Нар-Анона в целом». Структура обслуживания создаётся для помощи содружеству и для обеспечения взаимодействия со сторонними организациями. Несмотря на то, что согласно Второй Концепции служения «право на выбор видов обслуживания Нар-Анона и полная ответственность за его реализацию остаётся за семейными группами Нар-Анона», в соответствии с Третьей Концепцией служения группы коллективно приняли решение «делегировать каждой структуре обслуживания полномочия, необходимые для выполнения возложенных на неё обязанностей». Делегирование этой ответственности даёт группам свободу для выполнения лишь одной цели — помогать семьям наркоманов, о чём говорит Пятая Традиция. Структура Всемирного обслуживания Нар-Анона, как указано в Руководстве по Всемирному обслуживанию семейных групп Нар-Анона (РВО), имеет в своём основании Всемирную конференцию

обслуживания (ВКО). ВКО служит для выражения группового сознания членов содружества, опираясь на духовную природу Нар-Анона, и руководствуется Двенадцатью Традициями и Двенадцатью Концепциями служения Нар-Анона. Это не коммерческая организация, и на неё не возложена никакая ответственность за ведение бизнеса за пределами содружества.

Всемирный центр обслуживания (ВЦО) также обслуживает содружество, но, в отличие от ВКО, является частью юридического лица — Центра семейных групп Нар-Анона. ВЦО является головным офисом всемирного содружества и функционирует как информационно-аналитический, координационный и финансово-расчётный центр. Он поддерживает связь с ВСО, Национальными центрами обслуживания (НЦО), Региональными комитетами обслуживания (РКО), группами и членами Нар-Анона, печатает и распространяет литературу, одобренную конференцией (ЛОК), хранит архивы и документацию, связанные с деятельностью Нар-Анона, и несёт весть о Нар-Аноне по всему миру.

Юридическое лицо содружества руководствуется законодательством. Всемирный Совет обслуживания (ВСО) в своей деятельности опирается на духовные принципы Нар-Анона и законодательство. Всемирный Совет обслуживания несёт ответственность и имеет юридические полномочия руководить делами Центра семейных групп Нар-Анона, зарегистрированного как некоммерческая организация. Члены Всемирного Совета обслуживания должны скрупулёзно защищать интересы юридического лица, добросовестно и старательно осуществлять свои полномочия и воздерживаться от любых действий, которые могут нанести ему ущерб корпорации.

Восьмая Традиция определяет границы ВКО и духовной природы содружества с одной стороны и юридической ответственности ВСО и ВЦО с другой стороны. Восьмая Традиция ограничивает полномочия конференции и не даёт право обязывать членов ВСО предпринимать какие-либо действия, которые могут поставить под угрозу их юридическую ответственность.

Один из механизмов, с помощью которых ВКО может влиять на ВСО и ВЦО, — это внесение предложений. Однако полномочия, которыми обладает ВКО в отношении ВСО, заключается в избрании кандидатов во Всемирный кадровый резерв и в ВСО, которые будут наилучшим образом служить воле Высшей Силы и потребностям содружества, выраженным на конференции. В соответствии с Четвёртой Концепцией служения: «Эффективное лидерство высоко ценится в Нар-Аноне. При выборе тех, кому доверяется служение, следует учитывать лидерские качества».

Тщательно анализируя Восьмую Традицию, мы находим в ней чёткие указания и рекомендации, как разграничить духовную работу содружества, осуществляемую через ВКО, и деловую и юридическую ответственность и полномочия ВЦО и ВСО.

Наш информационный бюллетень ищет авторов. Это программа для НАС, и Мы можем сделать это только вместе. Пожалуйста, поделись своим опытом, силой и надеждой, направив письмо на адрес newsletters@Nar-Anon.org.

К каждой статье должна прилагаться подписанная форма отказа от авторских прав. Мы будем РАДЫ получить от тебя письмо!

Избавление от хаоса

Я узнала, что мой сын снова сбежал из реабилитационного центра и пропал, но я всё же могу продолжать жить своей жизнью. Как это возможно? Я препоручила его Силе, более могущественной, чем я, — Высшей Силе, которая всем управляет и точно знает, где мой сын и как ему помочь. Я называю свою Высшую Силу Богом, и когда я доверяюсь Ему, я обретаю душевный покой. После почти двадцати дней молчания от сына мне позвонили из больницы. Мои навыки, полученные в Нар-Аноне, включились в работу: я сразу сделала глубокий вдох и обратилась к Богу с единственной просьбой: «Помоги». Я терпеливо выслушала новость о том, что моего сына нашли без сознания и доставили в больницу. Закончив разговор, я поделилась ситуацией со своим наставником и попросила поддержки. С помощью своей Высшей Силы я забронировала билет на следующий день. Я не знала, чего ожидать, когда приеду в больницу.

Я не знала, в каком состоянии мой сын и какой ущерб наркомания нанесла ему, его телу или мозгу. Сидя в самолёте рядом с мужем, я обращалась к своей Высшей Силе с молитвами и благодарностью за спасение жизни сына. Я почувствовала, как подкрадывается страх, и подумала, что ситуация тяжёлая. Но я отдала этот страх Богу, доверяя тому, что у Него есть план. Я обрела покой в тишине Его присутствовала и почувствовала умиротворение. Моя Высшая Сила напомнила мне слова песни: «Ты — Бог, творящий чудеса; все чудеса, что я видела, слишком прекрасны, чтобы сомневаться», и я почувствовала утешение. Мы с мужем приехали в больницу и увидели нашего сына живым, он был рад встречи с нами, и его разум был в порядке. Есть надежда, что он выздоровеет.

Если бы у меня не было Нар-Анона и навыков, которые я обрела, работая по программе, я бы не смогла сохранить здравомыслие в разговоре с медсёстрами и врачами, чтобы понять состояние сына. Без помощи моей Высшей Силы у меня точно не было бы ясной головы, чтобы забронировать билет, ориентироваться в чужом городе и добраться до больницы. Я не смогла бы принимать разумные решения, касающиеся ухода за сыном и его выздоровления. Я испытывала бы сильный стресс, была бы подавлена и наполнена тревогой до такой степени, что заболела бы сама. Я бы потратила время и силы на то, чтобы выплёскивать злость на других. Я была бы в полном раздрае.

НАДЕЖДА* — Держись, душевный покой существует

До Нар-Анона я чувствовала себя потерянной, готовой отказаться от всего — от сына, семьи, друзей, даже от собственной жизни. Я не могла вынести безумия, которое наркомания принесла в мой мир. Благодаря Нар-Анону я обрела НАДЕЖДУ — Держись, душевный покой существует. От меня зависит, буду ли я доверять Высшей Силе и опираться на свою группу, которая помогает мне обрести душевный покой. Я делаю это, посещая собрания каждую неделю, читая ежедневник «Делимся опытом, силой и надеждой» (ДОСН), оставаясь на связи в чате группы, отдавая другим то, что получила в Нар-Аноне, поддерживая тех, кому нужно поднять настроение, и время от времени выполняя служение ведущего собрания, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой — для себя и для всех моих друзей по выздоровлению.

** (перевод аббревиатуры HOPE – Hang On Peace Exists)*

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ — Является ли Центр семейных групп Нар-Анона самообеспечиваемой организацией?

В Нар-Аноне прозрачность и участие содружества идут рука об руку. В последние годы наше коллективное внимание к финансовому здоровью привело к большей ясности: подробные финансовые отчёты, графики и доклады теперь регулярно доступны на нашем сайте. Эта открытость отражает общую заботу о духовном здоровье структур обслуживания.

Сегодня наше содружество сталкивается с постоянной потребностью в средствах. Хотя расходы на поддержание основных видов обслуживания остаются стабильными, пожертвования неуклонно снижаются. Чтобы Нар-Анон не просто выживал, а развивался, наша модель обслуживания предусматривает соотношение: приблизительно 70% должны составлять пожертвования от членов Нар-Анона и групп и 30% — доход от продажи литературы.

Каждое пожертвование напрямую поддерживает нашу главную цель: нести послание надежды членам семей и друзьям наркоманов. Работа Всемирного центра обслуживания, печатание литературы, одобренной конференцией, информирование общественности по всему миру — это всё виды обслуживания, которые существуют только потому, что члены содружества выбирают поддерживать и обеспечивать их.

Размышляя о благодарности и выздоровлении, пожалуйста, рассмотрите возможность обсудить Седьмую Традицию в своей группе или региональном комитете обслуживания (РКО):

Излишки группы: Не хранит ли ваша группа или регион средства, превышающие разумный резерв, которые можно было бы передать на обслуживание Нар-Анона в целом?

Регулярные пожертвования: Члены содружества могут делать регулярные или периодические пожертвования через кнопку «Пожертвование» на сайте.

Вместе, благодаря нашим добровольным пожертвованиям, мы обеспечиваем готовность Нар-Анона помогать членам семей и друзьям наркоманов.

ПРОДОЛЖАЙ *ходить* НА СОБРАНИЯ

Изречения о выздоровлении

- Если делать то, что всегда, то и результаты будут такими же, как раньше.
- Соблюдай границы
- Инициатива приветствуется в Нар-Аноне.
- Принимай помощь.
- Работай по Шагам.
- Безумие — это делать одно и то же снова и снова, ожидая других результатов.
- Слушай больше, говори меньше.
- Прими то, что не можешь изменить.
- Руководствуйся духовными принципами честности, непредвзятости и готовности.
- Рискуй только тем, что можешь себе позволить потерять.

Специальный комитет по росту в служении ищет членов Нар-Анона для совместной работы над идеями по созданию ресурсов в поддержку членов содружества. Приноси свои идеи о росте в служении. Приглашаем всех членов Нар-Анона к участию. Собрание проходит в 19:00 по московскому времени в последнюю субботу каждого месяца. ID встречи в Zoom: 898 6490 0874, код доступа: 821063.

Спасибо! За информацией обращайтесь по электронной почте к Санни Дж.:

delegat@nanaroncentralca.org

delegat@nanaroncentralca.org

Поддержка члена Нар-Анона в кризисной ситуации во время онлайн-собраний

Бывали случаи, когда член Нар-Анона в кризисной ситуации присоединялся к онлайн-собранию, в то время как у него дома за спиной царил тревожный хаос. Иногда первостепенное значение имеет непосредственная безопасность члена группы. Но в случае онлайн-собраний мы можем не знать, как помочь и куда направить помощь. Отключив микрофон, можно убрать звуки скандала, но это лишает члена группы необходимой поддержки. Альтернативным вариантом является создание сессионного зала – отдельной виртуальной комнаты, где можно поговорить с членом группы в кризисе, не мешая ходу собрания.

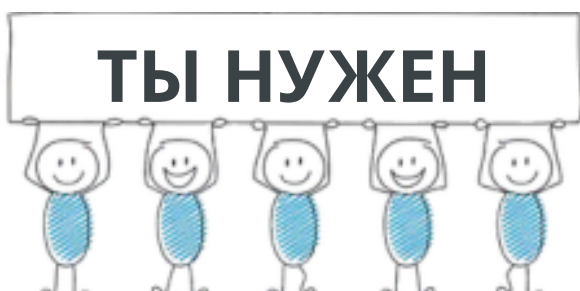
Кнопка «Сессионные залы» находится на панели инструментов внизу экрана или в разделе «ЕЩЁ», и она доступна только организатору собрания. Организаторы онлайн-собраний должны иметь возможность открыть такую виртуальную комнату и направить в неё трёх членов группы: того, кто находится в кризисной ситуации, и двух членов группы, готовых оказать ему помощь. Каждый из них должен принять приглашение присоединиться к отдельной виртуальной комнате. Находясь в этой комнате, эти три члена группы могут слушать друг друга и общаться. Друзья по выздоровлению, оказывающие поддержку, могут непредвзято оценить ситуацию и помочь члену группы в кризисе определиться, какие действия необходимы для его личной безопасности. Мы никого не осуждаем и не говорим, что нужно делать, но можем поделиться своим опытом.

В Рабочей тетради Четвёртого Шага есть замечательный раздел под названием «Вопросы личной безопасности». Мы можем прочитать эти вопросы вместе с членом группы, находящимся в кризисе, чтобы помочь ему осознать серьёзность ситуации. Не стоит забывать, что осознание – это первая часть инструмента выздоровления «Осознание – принятие – действие»*. Ещё один полезный инструмент – это Дневник выздоровления «Прогресс, а не совершенство», где странице 4 говорится: «Это наша ответственность – позаботиться о физической и юридической безопасности для себя и своих детей».

Эта цитата напоминает нам о важности личной безопасности для нас самих и членов нашей семьи.

В заключение: отдельная виртуальная комната во время онлайн-собраний – это место, где можно выслушать и, возможно, поговорить. Чтение литературы Нар-Анона может помочь нам осознать, что мы не одиноки, обрести чувство безопасности и задуматься об изменениях. Так мы можем оказать поддержку.

* В английском языке эти слова начинаются с буквы «А»: Awareness - осознание, Acceptance - принятие, Action – действие. Инструмент называется «Три А».



Служение углубляет наше личное выздоровление. Хочешь принять участие? Обратись в любой из комитетов за дополнительной информацией о том, как присоединиться! Мы с нетерпением ждём встречи с тобой! Давайте участвовать в жизни содружества.

Наш инструмент отстранения «Окей»

Мы с мужем обнаружили, что постоянно погружаемся в пучину отчаяния, когда пытаемся обсуждать, спорить, вразумлять или приводить аргументы в общении с нашими наркоманами. В результате мы чувствуем себя несчастными и подавленными, поскольку ничто из сказанного нами не помогает.

Несколько лет назад на собрании Нар-Анона мы узнали об инструменте «Окей», который помогает отстраниться от наших наркоманов, и, как следствие, делает нашу жизнь более радостной и спокойной.

Инструмент «Окей» заключается в том, чтобы отвечать наркоманам всего тремя словами: «Норм», «Отстой» или «Круто».

«Норм» — это нейтральный отклик на всё, когда они делятся нейтральными или хорошими новостями.

«Отстой» — это нейтральное слово, если они сообщают плохие новости.

«Круто» — это нейтральное слово, если они сообщают очень хорошие новости.

Этот инструмент помог нам отстраниться от безумия в жизни наших наркоманов и сделать нашу жизнь более радостной и спокойной.

Наша программа со словом **Мы**, ты не одинок.

До прихода в Нар-Анон мы делали одно и то же вновь и вновь и каждый раз ждали новых результатов. Это безумие стало для нас нормой. Мы думали, что...

Может быть, если мы круглосуточно будем рядом с ними, они не будут употреблять.

Может быть, если мы будем употреблять вместе с ними, они будут употреблять меньше.

Может быть, если мы будем контролировать деньги, они не будут покупать и употреблять наркотики.

Может быть, если мы серьёзно заболеем, то им придётся заботиться о нас, и они не будут употреблять.

Может быть, если мы станем идеальным мужем, женой, родителем, ребёнком, они не будут употреблять.

Может быть, если мы станем плохим мужем, женой, родителем, ребёнком, они не будут употреблять.

Может быть, если мы будем достаточно громко или достаточно долго кричать, они не будут употреблять.

Может быть, если мы будем упрашивать и умолять, они не будут употреблять.

Может быть, если мы будем повторять одно и то же много раз подряд, они не будут употреблять.

Нар-Анон 36. Шаги 1-12, Второй Шаг, стр. 19



~ Рекомендации по применению Девятого Шага ~

В нашей работе по Девятому Шагу на пути обретения такого необходимого умиротворения могут быть полезны следующие рекомендации.

- Начни со списка возмещения ущерба из Восьмого Шага.
- Обратись за помощью и руководством к наставнику.
- Проси Высшую Силу подсказывать подходящие моменты для возмещения ущерба.
- Проси Высшую Силу дать мужество.
- Не мирись с неприемлемым поведением. Важно помнить, что никто не имеет права плохо обращаться с тобой.

Следующие вопросы помогут выявить возможные камни преткновения в работе по Девятому Шагу.

- Считаю ли я, что возмещение ущерба может быть постыдным или унижительным?
- Откладываю ли я всё на потом, придумывая этому оправдания?
- Является ли моё поведение конфликтным?
- Испытываю ли я страх или неуверенность?
- атаил ли я обиды на кого-нибудь из своего списка?

Нар-Анон 36. Шаги 1-12, Девятый Шаг, стр. 93

***Следите за новинками в интернет-магазине Нар-Анона.
Постоянно выпускаются новые материалы.***

ВСЕМИРНЫЕ КОМИТЕТЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Всемирный комитет по бюджету
и финансам

budgetandfinance@nar-anon.org

Всемирный комитет по политике и
руководящим принципам

pandgcommittee@nar-anon.org

Всемирный комитет по организации
конференции

wscconference@nar-anon.org

Всемирный комитет по
информированию общественности

outreach@nar-anon.org

Всемирный комитет по организации
конвенций

wccommittee@nar-anon.org

Всемирный комитет по ресурсам
перевода

wstrc@nar-anon.org

Всемирный комитет по литературе

litcom@nar-anon.org

Всемирный комитет по сайту

webcommittee@nar-anon.org

Всемирный комитет по человеческим
ресурсам

wshrccommittee@nar-anon.org

Всемирный комитет по
информационному бюллетеню

newsletters@nar-anon.org

Всемирный комитет по Наратину

narateen@nar-anon.org



УГОЛОК КОМИТЕТОВ

Всемирный комитет по информированию общественности

Флеш-моб несения вести

Наш следующий флеш-моб несения вести состоится на круглом столе по информированию общественности 25 октября 2026 года в 20:00 по московскому времени. Присоединяйтесь к нам, чтобы узнать о текущих проектах по информированию общественности в регионах по всему миру.

Всемирный комитет по информированию общественности приглашает новых служащих! Мы проводим собрания каждое третье воскресенье в 22:00 по московскому времени. До конца года: 18 октября и 15 ноября. В декабре мы обычно не проводим собрание.

Присоединяйся! Комитету нужна твоя помощь!

Отправь сообщение на outreach@nar-anon.org, и мы пришлём повестку собрания и ссылку для присоединения.

Всемирный комитет по Наратину

Всемирный комитет по Наратину рад сообщить об открытии новых онлайн- групп Наратина в регионе Роки Маунтин и Наратин Калифорнии. Обе группы включены в расписание Наратина. Также в расписании онлайн-групп теперь есть собрание на испанском языке из региона Аргентины.

В регионе Онтарио открылись две новые очные группы Наратина.

Даже если в твоём регионе нет комитета по Наратину, ознакомься со страницей Наратина. Упомянай, пожалуйста, Наратин на собраниях своей родной группы, чтобы подростки из других регионов смогли узнать о новых группах. Они могут найти страницу, просто набрав Narateen.org.

Как можно участвовать в служении? Мы делаем это так:

- посещаем собрания семейных групп Нар-Анона;
- приветствуем новичков;
- берём служение в родной группе;
- несём служение в комитетах на региональном, национальном и всемирном уровнях.

Мы выздоравливаем



СОБЫТИЯ

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

Круиз выздоровления

Организационное
собрание

13 сентября 2026

naranonrm.org

**Регионы служат
и растут вместе**

Конвенция СГН
Западных регионов
6 февраля 2027

**Встреча членов
групп Нар-Анона на
испанском языке**

26 сентября 2026

**Ежегодный нарафон
СГН региона
Центральной
Калифорнии**

Вместе в выздоровлении
19 сентября 2026

**Конвенция СГН
регионов Средней
Атлантики**

14 ноября 2026

**Конвенция СГН
региона Джорджии
Займись собой**

19-20 февраля 2027

**Десятая конвенция
СГН региона Рокки
Маунтин**

Вехи выздоровления.
Каждый шаг важен
13-15 ноября 2026

**Третий круиз
выздоровления**

11-15 апреля 2027

Продолжай ходить на собрания. Приводи с собой новичка. Участвуй в очных событиях, чтобы укрепить выздоровление. Для получения дополнительной информации посети страницу событий на веб-сайте.

До встречи на просторах Нар-Анона!