



Обрести душевный покой

Сайты Нар-Анона для всего мира

- Южная Африка
- Аргентина
- Австралия
- Бразилия
- Канада (Альберта, Британская Колумбия и Онтарио)
- Дания
- Франция
- Германия
- Израиль
- Япония
- Нидерланды
- Россия (Московский регион)
- Швеция
- Швейцария
- Соединенное королевство (Великобритания и Северная Ирландия)
- Уругвай

В этом выпуске:

- Анонимность на уровне... Что! 2
- Позаботься о себе 3
- Приятные люди 3
- Рецепт успеха 4
- СТРАХ 5
- Что работает для вас 6
- Уголок подкомитета 7
- Ближайшие события Нар-Анона 8

Сообщение от исполнительного директора

За прошедший год наше содружество Нар-Анон продолжило свое развитие. В текущем году одна из задач, возникших перед нами, заключалась в том, чтобы помочь группам нести весть о надежде. ВЦО и Всемирный комитет по сайту продолжают изучать и анализировать те инструменты, которые доступны для осуществления

этой задачи. Я также прилагаю все усилия, чтобы решать эту задачу непредвзято, соблюдая наши принципы и Традиции.

В этом году перед нами также стоит задача проведения ВКО Нар-Анона на новом месте. Финансовая поддержка содружества Нар-Анон будет жизненно необходима, чтобы помочь нам выполнить эту

задачу.

Я благодарна всем, кто продолжает служить и поддерживать Нар-Анон. Спасибо вам за то, что доверили мне служение на этом посту.

Кэти К.
Исполнительный Директор ВКО.
cathy@nar-anon.org

Высшая Сила и начало изменений

Когда я была маленькой, я ощущала сильную связь со своей Высшей Силой. Но прожив много лет в семье с зависимыми родителями и имея множество собственных нерешенных проблем, я постепенно потеряла эту связь.

Когда я пришла в программу Нар-Анона, я начала чувствовать, что у меня появилась связь с людьми в группе, и это был мой первый шаг к новым отношениям со своей Высшей Силой и с собой.

Я все еще сомневалась в существовании Высшей Силы, но я прислушивалась, что говорили другие члены на наших собраниях: группа для них являлась их Высшей Силой. Теперь, после шести месяцев работы по программе, во мне посеяно

крошечное семечко веры. Я чувствую присутствие Силы вне меня, которую я не могу вполне понять, но я ощущаю Ее. Я иногда вижу доказательство Ее присутствия совершенно удивительным образом. Я постепенно изменяюсь.



Теперь я знаю, что не могу заставить моих зависимых близких делать то, чего они не хотят. Я вижу безумие наркомании. Я могу изменить только себя. Они же будут работать над своей собственной программой исцеления только тогда, когда будут готовы.

Сегодня я анализирую свое собственное поведение: одержима ли я уборкой в доме, работаю ли больше, чем следует, чтобы только заполнить свое время? Избегаю ли я отслеживать свои собственные недостатки? Позволяю ли я себе остановить порыв к контролю, сдерживаю ли импульс сказать «да» на любую просьбу, не взяв предварительно паузы, чтобы подумать об этом? Это те вопросы, над которыми я работаю при помощи своей Высшей Силы, связь с которой обретаю в группе. Я знаю, что должна оставаться на своей стороне улицы, чтобы быть здоровой.

Сегодня я понимаю свою Высшую Силу через свою связь с группой, и я начинаю чувствовать силу этой связи.

Наши члены делятся опытом.

*«Анонимность –
духовная основа
всех наших Традиций,
постоянно
напоминающая нам
ставить принципы
выше личностей»*

Двенадцатая Традиция
Нар-Анона



«...анонимность во всех наших контактах...»

Одиннадцатая Традиция стала неотъемлемой частью моего выздоровления в Нар-Аноне. «Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам следует всегда сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, кино, интернетом и другими средствами массовой информации. Мы должны особенно бережно охранять анонимность всех членов АН».

Я стала пользователем социальной сети чуть больше года назад. Я долго не хотела этого делать, пока не убедилась, что большинство моих друзей больше не общаются с помощью телефона или электронной почты. Мы ведь виделись друг с другом на собраниях групп Нар-Анона, так зачем же было звонить? Но они продолжали посылать мне информацию через Интернет снова и снова, а я ее пропускала. В конце концов я сдалась и присоединилась к сети. Примерно через год, я обнаружила, что меня буквально ошеломляют послания моих друзей. Эти друзья представляли собой сочетание выздоравливающих людей (членов АН и Нар-Анона) и других, не имеющих отношения к выздоровлению в наших содружествах. Если статья или какая-либо понравившаяся страничка

обнаруженной информации, как я считала, имела отношение к выздоровлению, то я просто делилась ею со всеми. Если кто-нибудь из выздоравливающих друзей посылал что-то, с чем я соглашалась, то я отзывалась на это своим комментарием. Социальная сеть – это форма виртуальной коммуникации, и ею часто злоупотребляют. Очень важно сохранять конфиденциальность, а правильное и безопасное пользование сетью подразумевает знания в этой области. Вот что произошло со мной 2 месяца назад. Родственник одного из членов Нар-Анона, выздоравливающий в АН, достиг грандиозных успехов, несмотря на многие препятствия. Он послал на свой сайт снимок, демонстрирующий эти успехи и его достижения. Несмотря на раннее утро, я увидела уже несколько поздравительных комментариев. Некоторые были от выздоравливающих друзей. Я хотела передать этому человеку свое восхищение его достижениями. Особенно я хотела подтвердить роль, которую, по моему мнению, сыграла программа в его выздоровлении. Поэтому я специально сформулировала свое поздравление, используя слово «выздоровление». В течение дня я заметила, что мой комментарий не

пропускается почтой, и я думала, что виноват сайт, поэтому я продолжала посылать сообщение снова и снова. В конце концов, этот выздоравливающий наркоман прислал мне сообщение о том, что они удалили мой комментарий, так как их страница в социальной сети открыта для профессионалов - коллег, друзей и других контактов. Некоторые из этих людей понятия не имели, что их друг является выздоравливающим наркоманом. Так я ненамеренно раскрыла анонимность этого зависимого, не осознавая, какое пагубное воздействие мог бы оказать мой комментарий на его жизнь. Урок, который я получила благодаря Одиннадцатой Традиции, прост: мне нужно думать, прежде чем высказывать свое мнение. Есть разные способы для контакта через соцсети, и я должна осторожно выбирать, чем я делюсь и с кем. Разрушить чью-то анонимность или навредить его будущему так же легко, как ранить кого-либо словами «да пошел ты». Теперь я внимательно просматриваю почту и пишу избирательно только соответствующим лицам. Напечатанные на бумаге документы можно уничтожить, но однажды выложенное в соцсети, уже нельзя вернуть обратно.

Луис Р.

«Мне следует помнить, что поступки говорят громче, чем слова. Прежде чем рассказывать другим о Нар-Аноне, я должна быть уверена, что меня об этом просят».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 22 ноября

Заботьяся о себе

Когда я вспоминаю о своих прошлых отношениях с зависимым, то осознаю, что я жертвовала всей своей жизнью в угоду ему. Я полностью была сосредоточена на том, чтобы совершить, наконец, какую-то волшебную вещь, чтобы сделать моего любимого наркомана счастливым и чтобы он бросил употреблять наркотики. Но этого не произошло. В процессе такой жизни я сильно пострадала сама. Я чувствовала себя разбитой, потому что позволила ему управлять моей жизнью. И это длилось до тех пор, пока я не вернулась к себе и к своим собственным потребностям. Правда, иногда передо мной встает все та же проблема: я перестаю заботиться о своих потребностях.

Одна из вещей, которая мне необходима, заключается в том, чтобы окружить себя позитивными людьми, которые также работают над собой. Так как у меня нет поблизости друзей, я начала общаться в сети. Когда мне плохо, я обращаюсь к людям, которые выздоравливают и

поощряют меня к тому же. Когда я присутствую на собраниях групп Нар-Анона и вижу лица вокруг себя, я знаю, что каждый здесь присутствующий решил выздороветь. Это заставляет меня продолжать фиксировать внимание на себе.

Мне всегда было трудно препоручать свою жизнь Богу, возможно, потому, что я привыкла каждую ситуацию контролировать. Но я не могу контролировать всю вселенную.

Когда я проявляю упрямство и действую по своей воле, я просто растрчиваю огромную энергию на то, что в принципе сделать не могу. Я должна поверить, что моя жизнь находится в руках Бога, и все устроится наилучшим образом, если я препоручу все Ему.

Мне следует отслеживать разрушительные мысли наедине с собой. Я выросла в семье, где постоянно присутствовала оскорбительная критика, и поэтому я легко впадаю в подобное самоуничижение. Я

должна остановиться и твердо сказать себе: «Я бы никогда не стала разговаривать подобным образом со своим другом, так почему же я поступаю так с собой?» Верю я этому или нет, но я должна найти что-то положительное в себе самой, чтобы заменить этот негатив. Я считаю, что постоянное повторение этого выработает хорошую привычку. Если на построение плохих привычек ушли годы, то и на выработку хороших тоже потребуются немало времени. Я могу только жить день за днем, и мне нужно только сегодня позаботиться о бережном обращении с собой.

Главный урок, который я выучила, – это обращать внимание на хорошие стороны в своей жизни. Даже если я думаю, что их почти нет, всегда найдется одна или две вещи, за которые я могу быть благодарна в любой прожитый день. Периодически я стараюсь записывать эти моменты, иногда просто держу их в памяти. Нам легко увидеть плохое, но иногда стоит «копнуть» глубже, чтобы

Члены Нар-Анона делятся опытом.



увидеть и хорошее. Даже просто за то, что проснулась утром, стоит быть благодарной.

Я стараюсь окружать себя оптимистами, препоручать свою жизнь Богу, быть благодарной и вести разговоры с собой только добрым, жизнеутверждающим образом.

Над чем нужно тебе сегодня поработать, чтобы позаботиться о себе?

Джоан В.

Угодничество

Только сегодня я буду слушать свои мысли, и каждый раз, когда ко мне придет слово «должен», я буду держать паузу, чтобы рассмотреть возможные варианты и сделать правильный выбор.

Угодничество в качестве привычной модели поведения не давало мне возможности увидеть другие варианты разрешения жизненных ситуаций. Эти «обязанности» и «гиперответственность» держали меня полностью

запутавшейся в жизни между своей и чужой ответственностью. У меня не было времени на свою жизнь. Мне нравилось угодничать, или я думала, что это правильно. Естественно, были негодование, обида, которые «висели тяжелым камнем в душе» в результате того, что все мои усилия не были оценены, не говоря уже об эмоциональной энергии, которую я постоянно тратила в попытке угодить другим. Я продолжала использовать эту модель взаимодействия и

контроля, пока не узнала, что существует способ жизни, который мне был необходим, чтобы дышать. Сегодня слова или мысли «должна», «могла бы...» равносильны тому, как если бы огромный паук пытался затащить меня в свою сеть. Я отступаю и делаю глубокий вдох. При выборе возможностей я задаю себе три вопроса:

- Это моя ответственность?
- Правильно ли я поступаю, если сделаю это?

- Ожидают ли от меня другие люди, чтобы я сделала такой выбор, или же я совершаю его по своему желанию?

Я использую инструменты программы и думаю, прежде чем сделать выбор, так как каждый мой шаг имеет свои последствия. Иногда мне нужна помощь, чтобы увидеть варианты, из которых я могу выбирать. Требуется осознание, чтобы изменить свои модели поведения, позволяющие другим людям совершать выбор за меня.

продолжение на стр. 4...

Члены Нар-Анона делятся опытом.

«Я благодарен за то, кем являюсь сегодня».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 5 апреля.



Угодничество ... продолжение страницы 3

Только сегодня, выздоравливая и работая по Шагам, я учусь узнавать волю Высшей Силы для меня. Прежде чем сделать выбор, я, затаив дыхание, ищу сознательный контакт с моей Высшей Силой. Выздоровление – это следствие выбора, который я делаю ежедневно с помощью моей Высшей Силы, и эта

Сила вернула мне дар выбора. Я больше не связана привычным словом «должна», возникшим в результате моего прежнего большого мышления. Я больше не переживаю от того, что все, что я смогла бы сделать, было нужно сделать. Сегодня, ясное свежее дыхание выздоровления веет сквозь мои думы и эмоции,

освобождая меня от цепей угодничества, своеволия и гиперответственности, давая мне свободу быть самой собой. неизвестным. Моя жизнь стала гораздо богаче в результате моего служения в Нар-Аноне. Я ни о чем не жалею и ничего бы не изменила, если бы мне дали такую возможность.

Нар-Анон, рецепт успеха

Нар-Анон – это для меня. Независимо от того, кем является наркоман – ребенком, супругом или родственником, - каждый из нас прошел в жизни через невообразимый страх и ужас. Мне пришлось пройти через такие жуткие ситуации, которые невозможно вообразить. Но однажды посреди всего этого сумасшествия кто-то рассказал мне о помощи в Нар-Аноне. Это было откровение. Мне нужна была помощь. Я должна была начать исправлять свою жизнь, но, как оказалось, это было легче сказать, чем сделать. Чтобы помочь себе продвинуться по пути выздоровления, я прибегла к акрониму:

R E S P I R E – рецепт

Это простое слово. Мы каждый день пользуемся какими-либо рецептами для того, чтобы получить определенный продукт или вещь. Звучит понятно? Теперь давайте разобьем слово «R E S P I R E» на части.

R = Respite – передышка. Нар-Анон – это моя передышка от сумасшествия. Час в неделю, который я трачу на встречу с друзьями в Нар-Аноне, означает для меня очень многое. Это мое убежище. Мои друзья в Нар-Аноне понимают, через что мне приходится проходить в жизни с зависимым. Многие

люди, - приятели, друзья, пастор, раввин, члены семьи, – все, имея свое мнение о том, что мне следует делать, чтобы справиться с проблемой наркомании, с благими намерениями давали множество советов, читали лекции, указывали и даже выговаривали. Но если они сами не жили такой жизнью, то они не имеют понятия, что это за проблема. Я могу решить эту проблему в Нар-Аноне.

E = Encouragement - поддержка. Рассказывая на собрании о своем состоянии, я каждый раз получаю поддержку. У нас у всех одна проблема, и я стараюсь поддержать новичков, страдающих от безумного мира, в котором они живут.

S = Courage - мужество. Требуется мужество, чтобы постоять за себя. Однажды я приняла для себя правило «ТРЕХ НЕ»: мы - не причина болезни наркомании, мы не можем ее контролировать и мы не в силах вылечить наркомана. После этого передо мной встали вопросы: «Куда мне идти дальше? Как мне исправлять свою жизнь?» Нужно решиться, набраться мужества и сказать: «Все. Довольно».

I = Information - информация. Нар-Анон дал мне «инструменты» для разрешения жизненных проблем. Когда я впервые

стала читать Голубой буклет Нар-Анона, я увидела в нем множество ситуаций из своей жизни. Чем больше я читала, тем больше вооружалась знаниями, как справляться с трудностями по мере их возникновения.

P = Patience - терпение. Терпение помогает мне осознать, что моя проблема не возникла внезапно и не сможет решиться одним щелчком пальца. «Так ли это важно?», «День за днем» и «Живи и дай жить другим» - это не просто девизы, а это уроки жизни.

E = Enable - давать возможность. Я поставила это слово в свой арсенал «рецепта выздоровления», потому что считаю: быть помогающей – это давать возможность. Я помню о той тонкой грани между ролью родителя и потакателя своему ребенку. Я также помню, что пересекая эту грань, я делаю для зависимой то, что она может сделать сама. Моя дочь должна принимать свои собственные решения. Мне не нужно вмешиваться.

Нар-Анон – это мой рецепт успеха. Вот почему я продолжаю ходить на собрания. Я выбираю любовь, смех, душевный покой, умиротворение и радость в своей жизни, и это – мой рецепт.

Страх

Позвольте мне познакомить вас с одним своим знакомым. Временами он бывает моим собеседником. Он появляется, когда:

- у меня нет известий от моего зависимого
- я получаю известия от наркомана
- поздно ночью раздается телефонный звонок
- я узнаю о случаях воровства в окрестностях
- мне звонят из полиции
- мне звонят из тюрьмы
- мне звонят из отделения скорой помощи.

Его зовут СТРАХ.

Что я делала, когда появлялся СТРАХ? Я пыталась справиться с ним. Я пыталась контролировать ситуацию, когда возникал страх. Но разве я могла проследить знакомство моего сына с наркотиками? Могла ли я проконтролировать рост употребления наркотиков моим сыном, или его криминальные поступки, аресты, тюремные и судебные разбирательства? Нет, я не могла.

Чему я научилась в этой программе? Я узнала, что я бессильна перед наркоманией. Все мои попытки управлять жизнью моего сына превратили мою собственную жизнь в неуправляемый кошмар. Нар-Анон научил меня пересмотреть мой подход к

проблеме наркомании. Я должна перестать пытаться управлять своим сыном и позволить ему прочувствовать последствия своих поступков. Мне нужно идти своей дорогой, отдельно от него.

Как же мне управлять собой и своим страхом? Посещая собрания, общаясь с наставником и работая по Шагам. Мне также нужно выстраивать свою собственную жизнь отдельно от сына и наркомании. Более всего мне нужно препоручить своего сына Высшей Силе.

Это ежедневный процесс. Иногда бывают более удачные дни, иногда – менее. Мне это помогает. А что работает для вас?

Члены Нар-

Анона

делятся

ОПЫТОМ.

«Я освобождаюсь от прошлых обид, мыслей и страхов».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 28 февраля

Призыв



Продолжай ходить на собрания.

Каждую неделю, тысячи членов по всему миру посещают собрания групп содружества Нар-Анон. В большинстве

случаев на этих собраниях зачитываются выдержки из Голубого буклета: Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, приветствие новичку. На каждой группе предлагается литература, одобренная конференцией, и пускается коробка по кругу для сбора пожертвований, чтобы помочь группе быть самостоятельной.

Несмотря на то, что мы не сильно задумываемся о деньгах, которые кладем в коробку, каждое пожертвование

может иметь большое значение. Например, что эти пожертвования могут значить для человека, который еще не нашел своей группы? Возможно, люди найдут информацию в литературе в каком-нибудь лечебном центре, и она приведет их на собрание группы. Может быть, они найдут один из 800 комитетов обслуживания или веб-сайт Нар-Анона, где размещена информация о близлежащей группе. Возможно, новичок сел

возле вас и осознал, что он больше не одинок.

Ваши вложения помогают содружеству Нар-Анон обеспечивать и поддерживать структуры обслуживания, и таким образом мы несем весть надежды друзьям и членам семей, которые все еще страдают.

Продолжай ходить на собрания, и, что еще более важно, продолжай отдавать.

Пожертвуй прямо сейчас. - Donate now!

Подписка на информационный бюллетень.

Кликните сюда для **БЕСПЛАТНОЙ** подписки на

[The Serenity Connection](#)

Подпишитесь до даты
3341!

Знаете ли вы....

- что у 175 членов/групп есть подписка на печатную копию информационного бюллетеня «Обрести душевный покой»?
- что вы можете поддерживать Всемирный центр обслуживания (ВЦО), покупая подписку на печатную копию для вашей группы?
- что, если каждая семейная группа Нар-Анона купила бы одну подписку на печатную копию, то ВЦО получила бы в год свыше 20000#?

Что работало для вас?

Вопрос прошлого выпуска.

Я посещаю группу, на которой приняли решение с помощью группового сознания использовать пожертвования для покупки продуктов и напитков для вечеринки. Это меня обескуражило. А вы когда-либо чувствовали подобно: недовольство тем, как распоряжаются пожертвованиями группы. Как бы вы смогли решить этот вопрос?

Одиннадцатая Концепция гласит:

«Средства Нар-Анона используются для нашей основной цели - нести весть о надежде - и должны расходоваться ответственно». Все Традиции и Концепции направлены на то, чтобы наша ответственность и отчетность были обращены к семейным группам Нар-Анона. Наша главная цель как для групп, так и для преданных членов, несущих служение, заключается в том, чтобы применяя принципы Нар-Анона, нести весть тем, на кого повлияла болезнь наркомания близкого человека. Это помогает помнить, что когда мы были в отчаянии и одиночестве, двери собрания группы были открыты. Мы были больше не одиноки. Мы обнаружили много общего с теми, кто прошел те же испытания, которые мы проходим сейчас. Члены группы, которые были там, предложили нам опыт, силу и надежду. С Нар-Аноном мы прошли долгий путь за последние десять лет: от использования чужой литературы до создания своего собственного ежедневника, Руководств по обслуживанию и материалов, помогающих нести весть о выздоровлении.

Седьмая Традиция помогает нам оставаться независимыми. Из этих средств мы оплачиваем аренду, покупаем литературу, вносим пожертвования в Областной, Региональный и Всемирный комитеты обслуживания, чтобы обеспечивать группы тем, в чем они нуждаются. Группы могут



попросить пожертвовать на разные дела и события Нар-Анона, на материалы для открытия новой группы. Некоторые члены могут предложить использовать денежные средства для других целей, например, пожертвование на внешние дела или срочную помощь нуждающимся членам группы. Прежде чем сделать это, мы должны спросить себя и группу:

- Будет ли способствовать такое пожертвование осуществлению нашей главной цели, как описано в Пятой Традиции?
- Используются ли эти средства, чтобы помогать обеспечивать

Нар-АНОН необходимым? Нуждаются ли Областные комитеты обслуживания в финансах, оставляя себе разумный резерв?

- Могло бы предложенное пожертвование означать переход под контроль другой организации?
- Гарантируем ли мы, что пожертвования собираются без участия сторонних организаций?
- Распоряжается ли наша группа, Областной, Региональный комитет обслуживания финансами ответственно?
- Есть ли лишние финансы в нашей группе, Областном, Региональном комитете обслуживания? в то время как в наших структурах обслуживания недостаток средств, необходимых для обеспечения требуемых услуг?
- Вторая Концепция гласит: «Окончательное решение и власть над структурами обслуживания остается за семейными группами Нар-Анона». Выделяем ли мы средства, необходимые для обеспечения этих структур?
- Жертвует ли наша группа средствами, собранными по Седьмой Традиции на розыгрыши в лотерее?

Программа Нар-Анона.

«Отдавая, я поддерживаю программу, чтобы она помогла другим нуждающимся».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 17июля

Происходит ли это в соответствии с Пятой Традицией? Можем ли мы проводить лотерею без использования средств Седьмой Традиции?

- Если какой-нибудь член группы отрицательно относится к пожертвованиям, можно ли это осуществить после того, как собрание завершится?

Вопрос этого выпуска.

Недавно, в нашем Региональном комитете обслуживания председатель принял ряд решений, не выслушав мнения других членов комитета. Это вызвало конфликт внутри Регионального комитета обслуживания. Я считаю, что мы как должностные лица, которым доверено служение, обязаны использовать наше групповое сознание, привлекая всех членов участвовать в принятии решений. Был ли у вас подобный опыт в какой-либо структуре обслуживания и как вы разрешили его?

Уголок комитета

Комитет по информированию общественности (комитет аутрич).

Задача №6 Всемирного комитета обслуживания по информированию общественности: Делимся надеждой, давая объявления о Нар-Аноне в социальной рекламе (Video PSA).

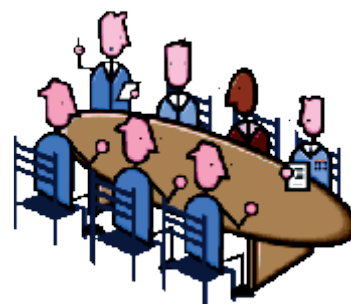
Предлагаем рассмотреть возможность использования социальной видео рекламы для информирования о Нар-Аноне в вашем районе. Это было одобрено конференцией.

Задача состоит в том, чтобы выбрать приемлемый вариант для передачи 30-секундного видео-объявления о Нар-Аноне.

Возможные варианты передачи: местные телестанции, кинотеатры, Интернет, холлы ожидания в лечебных клиниках, залы ожидания в судах и тюрьмах, лечебные учреждения и спортзалы. Вы можете подумать и предложить другие свои варианты размещения объявлений.

Что следует сделать:

1. Свяжитесь со службой, занимающейся распространением информации. Представьте себя членом Нар-Анона, кратко объясните проблему, коротко объясните программу «Двенадцать Шагов», сюжет видео-объявления, и расскажите, почему вы считаете это дело важным. Убедите собеседников, что вы готовы прийти, показать видео и ответить на любые вопросы.
2. Когда вы позвоните, то можете сказать примерно следующий текст: «Меня зовут -----, я – член группы Нар-Анона. Это содружество работает по программе «Двенадцать Шагов» и помогает тем, чьи близкие страдают наркоманией. Нар-Анон недавно разработал 30-секундное видео-объявление о наличии веб-сайта Нар-Анона или бесплатного телефонного номера для информирования о нашей программе. Не согласились бы вы



посмотреть это объявление и включить его в вашу программу социальной рекламы?»

3. Если не удастся связаться с ответственным за передачу лицом, то спросите, можно ли оставить сообщение или получить адрес электронной почты. Через почту или сообщение поделитесь вышеуказанной информацией и включите ваши контакты.

4. Если контакт состоялся и вашу информацию согласны показать, то нажмите кнопку CLICK HERE, чтобы перейти на страничку Аутрич веб-сайта Нар-Анона. Далее прокрутите видео-объявление (Video PSA) и кликните «скачать видео» (“download video”), чтобы загрузить видео-файл в ваш компьютер. Пошлите видео по электронной почте по назначению и завершите подтверждением, что адресат получил этот файл.

5. После чего необходимо поблагодарить за посланное сообщение, выразить благодарность от имени Нар-Анона за их готовность и поддержку. Этот очень важный шаг развивает позитивные отношения с общественностью и бизнесом.

6. Если не получится договориться о показе видео социальной рекламы (PSA), поблагодарите за то, что рассмотрели нашу просьбу и попросите не забывать о Нар-Аноне в будущем. Не забывайте контактировать с ними в будущем.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или вы бы хотели получить поддержку по выполнению этой задачи, пожалуйста, пишите на электронную почту: outreach@nar-anon.org

Литературный комитет



Десятый Шаг готов для рецензии

Запутанный узел нельзя развязать, если затягивать его с силой, скорее это можно сделать, ослабляя и освобождая: только тогда соединение может быть распутано. Если применять силу, то все только разрушается и рвется, а не распутывается. Требуется осознанный выбор, чтобы освободить один из «шнуров». И этот «шнур» - мой. Этого достаточно.

Литературный комитет

Десятый Шаг готов для рецензии

Всемирный комитет обслуживания по литературе выпустил Десятый Шаг для рецензирования. Процесс одобрения литературы включает в себя согласование материала с содружеством до того, как он будет представлен на следующей Всемирной Конференции обслуживания. Мы просим, чтобы предложенные изменения были посланы по адресу LitCom@nar-anon.org к 22 марта 2015. Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги будут готовы в ближайшие месяцы.

Ближайшие события

Кликните на заголовок события, чтобы узнать подробности или перейдите на веб-сайт ВЦО

Nar-Anon Eastern PA Regional Convention 2015

March 6th - 8th, 2015
"Bridge to Serenity X - It's About Time"
Crowne Plaza
4700 Street Road
Trevose, PA 19053
Ellen R. 267-303-1906
ellen.f.rosenblatt@gmail.com

Nar-Anon Staten Island's First Spirituality Breakfast

March 28, 2015
The Manor Restaurant
917 Manor Road
Staten Island, NY 10314
Tom L. 646-549-3206
Linda T. 917-992-2109

NCCNFG XXVII (in cooperation with NCCNA XXXVII)

April 3-5, 2015
"No Longer Alone"
San Jose Convention Center
150 W. San Carlos Street
Rooms 231A&B
San Jose, CA 95113
Ruth B. centralvalley.nfg@sbcglobal.net

Space Coast Area Convention 2015

April 17th - 19th, 2015
"F.L.Y - First Love Yourself"
International Palms Resort
Cocoa Beach, FL

Nar-Anon New England Region Convention 2015

April 24-26, 2015
"With Faith there is Hope"
Courtyard by Marriott Downtown
63 Grand Street
Waterbury, CT 06702
Rose T. 203-641-9380 rtrys@gmail.com

Nar-Anon World Convention - Rio de Janeiro 2015

June 11th - 14th, 2015
"Unity and World Growth /
Unidade e Crescimento Mundial"
Rio de Janeiro, Brazil

Nar-Anon @ Florida Regional Convention of NA 2015

July 3rd - 4th, 2015
FRCNA XXXIV
Rosen Plaza Hotel
9700 International Drive
Orlando, FL 32819
Bonnie J 702-327-4869
naranonbonnie@gmail.com



Последняя

полоса.

НАША ЗАДАЧА

Всем людям в мире, на кого повлияла наркомания близкого человека, мы несем послание надежды.

Мы делаем это так:

- даем этим людям понять, что они больше не одиноки;
- применяем программу «Двенадцать Шагов» Нар-Анона;
- поддерживаем духовный рост своим служением;
- распространяем информацию о программе в печати,
- лечебных и иных учреждениях, на веб-сайтах;
- изменяем собственное отношение к проблеме.



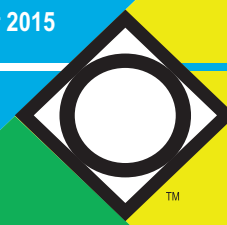
Представление статей в Информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточивайтесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой. Присылайте статьи по адресу newsletters@nar-anon.org. Каждая представляемая статья до ее публикации должна сопровождаться подписанной формой разрешения на публикацию - Release Form

Дата представления статей для следующего выпуска: 20 апреля 2015 г.

Nar-Anon World Service
Headquarters
22527 Crenshaw Blvd. #200B
Torrance, CA 90505
Website: www.nar-anon.org
Email: wso@nar-anon.org
Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291

Новости из Всемирного центра обслуживания



Всемирное содружество для тех людей, на которых повлияла наркомания близкого человека

Комитет по литературе отредактировал, оформил и выпустил всю литературу, одобренную ВКО 2014 г.:

- Голубой буклет
- Формат собрания для новичков
- Примерный формат собрания
- Карты для чтения
- Руководство по всемирному обслуживанию Нар-Анона
- Руководство по местному обслуживанию Нар-Анона
- Форма регистрации кураторов Наратина
- Указатель для вебсайта
- 1-9 Шаги и 4-9 Шаги
- Справочник информационного бюллетеня
- Руководство по безопасности Наратина

На основании голосования на ВКО 2014 мы работаем над приоритетным списком по развитию новой литературы:

- Десятый – Двенадцатый Шаги
- 31 день в Наратине
- Брошюра о границах
- Первая-Двенадцатая Традиции
- Как справиться со смертью любимого

Пожалуйста, подумайте о том, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой в будущей литературе и присылайте ваши истории вместе с формой разрешения на публикацию, которую вы найдете на новой веб-странице Представление литературы Literature Submissions.

Комитет по информированию общественности (комитет аутрич) работает, чтобы содействовать и поддерживать усилия по информированию общественности на местном, областном и региональном уровнях. Используя Всемирный сайт обслуживания и информационный бюллетень «Обрести душевный покой», комитет предлагает инструменты и рекомендации, чтобы работа, направленная на информирование общественности, была легкой и экономичной. Данная работа сфокусирована на развитии задач по информированию общественности и предоставлении содружеству доступа к аудио/видео социальной рекламе. Посетите веб-страницу Информирование общественности Outreach, где найдете задачи по социальной рекламе (public service announcements – PSA) и бесплатно загрузите инструменты по информированию общественности.

Комитет по Наратину взволновано обращается к содружеству с просьбой помочь в создании ежедневника «31 день в Наратине» для подростков, на которых повлияла наркомания близкого человека. Пожалуйста, рассмотрите возможность написания историй в вашей группе Наратина. Пошлите письма с заполненной формой разрешения на публикацию в LitCom@naranon.org. Комитет Наратина также хотел бы получить обратную связь от любого Регионального комитета обслуживания, который разработал свои рекомендации по работе групп Наратина. Сообщите нам, что работает, а что не получается, по электронной почте Narateen@nar-anon.org. Пожалуйста, посетите веб-страницу Наратина Narateen для получения бесплатных буклетов и руководств для групп Наратина.

Всемирный комитет обслуживания по организации Конференции ищет опытного профессионального секретаря со знанием парламентских процедур (Правила Роберта) для проведения конференции 2016 года. Кандидат на должность секретаря должен знать принципы Нар-Анона, основные направления его деятельности, Рекомендации по обслуживанию и быть активным членом Нар-Анона. Заинтересованные кандидаты могут связаться с Комитетом по организации Конференции на wscconference@nar-anon.org.

Комитет по Веб-сайту поддерживает Нар-Анон,

- Помогая зарегистрированным веб-сайтам нести весть
- Поддерживая веб-сайты в соблюдении принципов Нар-Анона
- Являясь ресурсом для существующих веб-сайтов по сохранению информации
- Помогая организовывать новые веб-сайты
- Оказывая техническую помощь другим Всемирным комитетам обслуживания
- Улучшая и обновляя Всемирный сайт обслуживания

Учитывая, что Нар-Анон продолжает расти и развиваться, Совет попечителей увидел необходимость в создании комитета, который бы управлял финансовыми аспектами содружества. **Комитет по бюджету и финансам** представляет основную часть своей работы в конце года. Мы собираем информацию из ВЦО и всех Всемирных комитетов обслуживания, чтобы подготовить бюджет 2015 года. Мы собираем сведения для будущего компилирования и сообщения финансовой информации Нар-Анону. Для получения информации и финансовых отчетов посетите веб-страницу Бюджет и Финансы Budget and Finance.

Комитет по политике и руководящим принципам в настоящее время рецензирует:

- 12 Традиций Нар-Анона Бразилии
- Дополнительную информацию по Наратину для Руководства по местному обслуживанию
- Информацию по Национальному центру обслуживания для Руководства по всемирному обслуживанию



Literature



Outreach



Narateen



Conference



Website



Budget & Finance



Policy & Guidelines

Новости из Всемирного центра обслуживания

АДРЕСА ВСЕМИРНЫХ КОМИТЕТОВ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Комитет по бюджету и финансам
Комитет по организации конференции
Комитет по организации конвенции
Комитет по литературе
Комитет по Наратину
Комитет по информационному бюллетеню
Комитет по информированию
Комитет по политике и руководящим принципам
Комитет по развитию ресурса
Комитет по веб-сайту
Комитет по международному кадровому резерву

BudgetAndFinance@nar-anon .org
wsconference@nar-anon .org
wccommittee@nar-anon .org
LitCom@nar-anon .org
narateen@nar-anon .org
newsletters@nar-anon .org
outreach@nar-anon .org
PandGcommittee@nar-anon .org
wsrdc@nar-anon .org
webcommittee@nar-anon .org
worldpool@nar-anon .org

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Существует одиннадцать Всемирных комитетов обслуживания Нар-Анона.
- Приблизительно 58 членов несут служение во Всемирных комитетах обслуживания, некоторые из них - в нескольких комитетах одновременно.
- Каждый член Совета попечителей несет служение в среднем в 3 комитетах, не считая их непосредственных обязанностей в Совете попечителей.
- Исполнительный директор несет служение в 5 комитетах в дополнение к ее обязанностям как директора.

ДЛЯ ВАШЕГО СЛУЖЕНИЯ

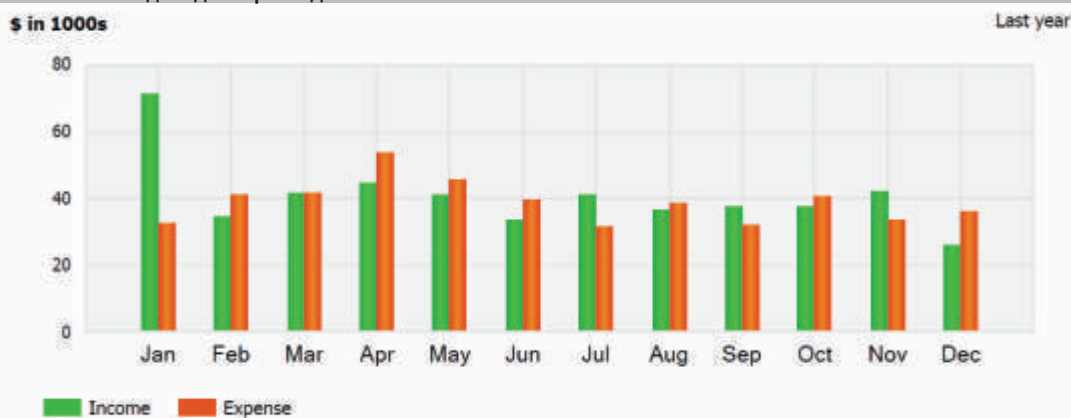
Что вы умеете? Чем вы увлекаетесь? Вы - человек чисел? Вы любите писать? Вы страстный поклонник грамматики? Вы владеете двумя языками? Ваше увлечение способно помочь Нар-Анону расти? Все Всемирные комитеты обслуживания крайне нуждаются в надежных людях для несения служения. Свяжитесь с любым комитетом, указанным выше, и присоединитесь.

ДАННЫЕ О ВЦО

В настоящее время Всемирный центр обслуживания (ВЦО) состоит из семи сотрудников, включая исполнительного директора. Один волонтер периодически приходит помогать. Волонтерам всегда рады. Обязанности ВЦО:

- Работа информационно-аналитического центра по литературе Нар-Анона
- Осуществление связи с общественностью
- Издание литературы для содружества в качестве единственного агента
- Поддержание базы данных зарегистрированных групп, РКО и НЦО

Изменение доходов и расходов в 2014 г.



СТАТИСТИКА ВСЕМИРНОГО САЙТА ОБСЛУЖИВАНИЯ

Посетители:

- 930 посетителей в день в среднем
- 592 из этих 930 - новые посетители
- 432 из этих 930 пользуются смартфоном или планшетом

Наиболее популярные страницы (кроме Домашней страницы - Home page):

- Собрания (Meetings)
- О Нар-Аноне (About Nar-Anon)
- О Нар-Аноне > Часто задаваемые вопросы (FAQ)
- О Нар-Аноне > Для новичков (For the Newcomer)

ВСЕМИРНАЯ КОНВЕНЦИЯ

Рио-де-Жанейро, Бразилия
11-14 июня 2015

Единство и развитие во всем мире /
Unidade e Crescimento Mundial
Для получения дополнительной информации
Посетите веб-страницу События

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.
22527 Crenshaw Boulevard #200B
Torrance, CA 90505,
USA

Phone: (310)-534-8188 or
(800)-477-6291
Email: wso@nar-anon.org
Website: www.nar-anon.org

