

## خبرنامه گروه‌های خانواده نارانون



### دعای خدمت



خداوندا، هدایت‌کن تا خدمت کنم، توفیقی عطا فرما تا با فروتنی، خرد و عشق تو به دیگران کمک کنم. اجازه نده نواقص شخصیتی در خدمات تأثیر بگذارند و من از جانب تو فقط پیام امید را به کسانی که هنوز از اعتیاد بستگان خود رنج می‌برند برسانم.

### وضعیت مالی

طبق اساسنامه دفتر مرکزی گروه‌های خانواده نارانون، گزارش مالی سالانه باید در اختیار هیئت امنا و وبسایت قرار گیرد و در خبرنامه نارانون چاپ شود. وضعیت مالی منتهی به ۳۱ دسامبر ۲۰۲۰ در صفحات ۵ و ۶ این خبرنامه قرار دارد.

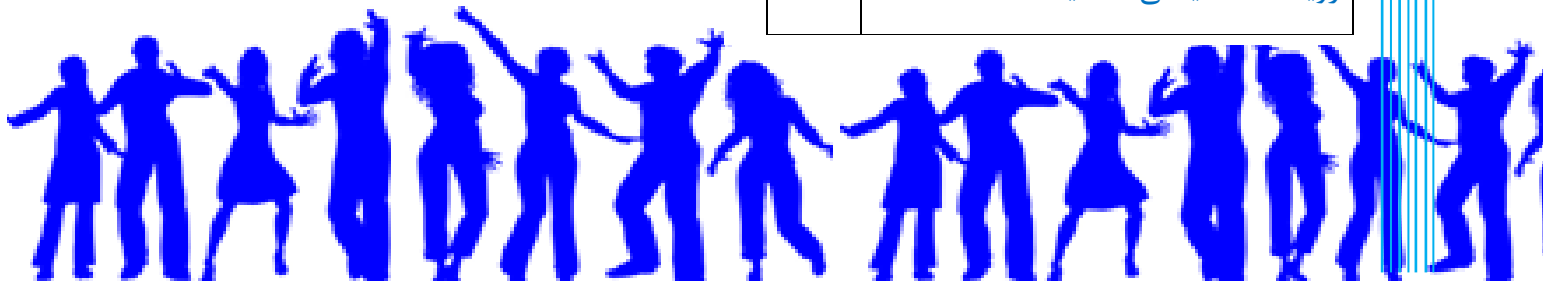
### جایگاه جدید!

### فراخوان هیات امنا برای دستیار مدیر اجرایی

هیات امنای خدمات جهانی در جستجوی یک دستیار مدیر اجرایی است. این شخص در کنار مدیر اجرایی ما در دفتر خدمات جهانی (WSO) در شهر تورنس در کالیفرنیا آمریکا کار خواهد کرد و مانند مدیر اجرایی به هیات امنا گزارش می‌دهد و در برابر آنها پاسخگو است. او مسئول تمامی عملکرد روزانه دفتر خدمات جهانی نارانون و مدیریت کارمندان خواهد بود. دفتر خدمات جهانی مرکز جهانی انجمن است و این شخص در دستیابی مستمر به اهداف مالی و کار اصلی دفتر نقش مهمی ایفا می‌کند. کار ایشان تمام وقت، و در تمام طول سال است. افراد علاقه‌مند باید با هیات امنا در [BOT@naranon.org](mailto:BOT@naranon.org) تماس بگیرند.

### مطالب این شماره:

۲	رازها و شرمساری
۳	از تکبر به فروتنی - فقط برای امروز
۴	بازی تله انگشت چینی
۴	اجرای این اصول در تمام امور زندگی
۶-۵	وضعیت مالی
۷	قسمت کمیته‌ها - فهرست اولویت بندی نشریات
۸	رویدادها - آیا می‌دانستید ...





## رازها و شرمساری

مشارکت

اعضا

وقتی فرزندی «بد از آب در می‌آید»، جامعه والدین را سرزنش می‌کند. «لازم است ارزش‌ها را در خانه به او بیاموزند.» والدینش کجا بودند؟ «اگر والدینش فقط (...) داشتند این اتفاق نمی‌افتاد؟» زمانی که فرزند من شروع به آسیب زدن به خودش و دیگران کرد، میان انکار و ناامیدی در نوسان بودم. احساس شرم، گناه و حقارت می‌کردم.

نخستین بار که مصرف مواد پسر من را فهمیدم روزی بود که از فروشگاه محله زنگ زدند. او را برای دزدیدن یک شربت ضد سرفه گرفته بودند. من همه کارهای «درست» را انجام دادم. او را محدود کردم، نزد مشاور اعتیاد بردم، مجبورش کردم ۵۰ دلار جریمه را خودش بپردازد و سعی کردم با او درباره علت کارهایش صحبت کنم. در این باره به هیچکس جز خانواده چیزی نگفتم. احساس حقارت، گناه و ترس شدیدی می‌کردم.

سال بعد نمره‌هایش افت کرد. من چندین بار وساطت کردم و از آموزگارش خواستم یا نمره بیشتری بدهد یا دوباره از او امتحان بگیرد. بعد از آن آی‌پد هم‌کلاسی‌اش را دزدید و موقتاً اخراج شد. آن موقع نمی‌دانستم که این روند ده سال آینده ما خواهد بود. برای تأمین عادت پیش‌رونده‌اش، از من، دوستانش، والدین دوستانش و مغازه‌های بیشتری دزدی می‌کرد.

همین که وارد سیستم قانونی شد، با عده زیادی از جمله وکلای تسخیری و دادستان‌ها روبرو شدم. همه آن‌ها مؤدب و حرفه‌ای بودند و حتی یک بار هم نگفتند که مشکل پسر من

تقصیر من است. اما برایم سخت بود که در دادگاه بنشینم، وول خوردن پسر من در لباس زندان را ببینم، صدای دادستان را بشنوم که لیست اتهامات را می‌خواند و احساس مسئولیت نکنم. به‌ویژه دادگاهی را به یاد دارم که قاضی آن خانم بود. او تلویزیونی با صفحه تخت داشت که حرف‌های الهام‌بخش را به شکل اسلاید نشان می‌داد. «گذشته شما تعیین نمی‌کند که چه کسی هستید، بلکه شما را برای آنچه خواهید شد آماده می‌کند.» «زندگی همواره به شما شانس دیگری می‌دهد که فردا نام دارد.» آن روز پسر ۲۵ ساله من به ۵ ماه زندان و ۵ سال آزادی مشروط محکوم شد.

### دیگر به بیماری او به‌عنوان یک چیز شرم‌آور نگاه نمی‌کنم.

اما هنوز هم تمام این‌ها را اغلب مثل راز نگه می‌داشتم. تنها خانواده‌ام و چند تن از دوستان نزدیکم می‌دانستند چه بر ما می‌گذرد. سپس روزی رسید که پسر من روز دادگاه را فراموش کرد. چند ماه قبل که بیرون از زندان بود، یک چک از من دزدید و نقد کرد. من تازه به جلسات نارائان می‌رفتم و به آرامی از احساس مسئولیت اشتباهم قطع وابستگی می‌کردم. به پلیس زنگ زدم. وقتی روز دادگاه را فراموش کرد، آنها واکنش نشان دادند، دو ماشین پلیس، یک پلیس موتور سوار و یک سگ پلیس برای پیدا کردن او به خانه من فرستادند. آنها به محل هجوم آوردند و خیابان را بستند. یک لحظه حتی هلیکوپتر پلیس

اطراف خانه‌ام چرخید.

چند سال بود که پسر من با من زندگی نمی‌کرد، ولی هنوز از آدرس خانه من به‌عنوان آدرس پستی‌اش استفاده می‌کرد. اجازه دادم پلیس اطراف خانه مرا بگردد. به آنها توضیح دادم که او در جایی زندگی می‌کند که یک ساعت با اینجا فاصله دارد. در آن لحظه، همسایگانم در خیابان نمی‌دانستند چه اتفاقی افتاده است. وقتی به آنها توضیح می‌دادم که بخاطر یک چک جعلی ۴۰۰ دلاری دنبال پسر من هستم، سعی کردم خونسرد باشم. با خنده گفتم «مالیات‌های شما خرج اینکار می‌شود.»

پس از آن، فهمیدم که نگه داشتن آن رازها برای سلامت من ضرر دارد. با کمک برنامه نارائان، کم‌کم به این درک رسیدم که من مسئول کارهای پسر من نیستم و دیگر به بیماری او به‌عنوان یک چیز شرم‌آور نگاه نمی‌کنم. حالا وقتی مردم درباره پسر من سؤال می‌کنند با احترام به پسر من و خودم حقیقت را بیان می‌کنم.

از وقتی که نسبت به مشکلات پسر من صادق شدم، کم‌کم فهمیدم خانواده‌های دیگری هم هستند که از این مشکلات رنج می‌برند. وقتی صریح هستم و از زندگی‌ام خجالت نمی‌کشم، مکان امنی برای سایرین ایجاد می‌کنم که داستان‌هایشان را بگویند و از این فرصت استفاده می‌کنم تا نارائان را به آنها معرفی کنم.

### ارسال مقاله به خبرنامه

تجربه، نیرو و امید خود را با انجمن مشارکت کنید. مقالات خود را به این آدرس: [newsletter@nar-anon.org](mailto:newsletter@nar-anon.org) ایمیل نمایید. هر مقاله باید همراه با فرم امضا شده و اگذاری حق چاپ، ارسال گردد.

**\*\*آخرین مهلت ارائه مقاله برای چاپ در شماره بعدی: ۲۰ جولای ۲۰۲۱ است.\*\***



## مشارکت اعضا

### از تکبر به فروتنی

نقطهٔ مقابل آن یعنی فروتنی جایگزین کرده است. این تغییر، زندگی مرا دگرگون ساخت! اکنون من صلح، شادی و آرامش را در خدمت لذتبخش به نیروی برترم تجربه می‌کنم. چقدر احساس آزادی می‌کنم وقتی که دیگر لازم نیست زندگی کسی حتی خودم را اداره کنم!

من برای اینکه خود را در مقابل تحسین متکبرانۀ خودم از فروتنی خویش، محافظت کنم، با سپاس‌گزاری این نکته را تشخیص می‌دهم و ادعا نمی‌کنم که خود من این تغییر را انجام داده‌ام. این کار نیروی برترم است که برای من و دیگران بهترینها را می‌خواهد. با ادامهٔ به‌کارگیری روزانهٔ دوازده قدم، می‌توانم فروتن باقی بمانم.

یا در جاهایی که به من ربطی نداشت در زندگی دیگران دخالت می‌کردم، برای «کمک» به دیگران در اشتباه بودم.

پس از آنکه تمام تلاش‌های من برای کنترل معتاد به در بسته خورد، به نارنان آمدم و کم‌کم احساس کردم باید کار متفاوتی انجام دهم. با کار مستمر روی قدم‌ها و حمایت

**نیروی برترم تکبر را که بزرگترین نقص شخصیتی من بود با نقطهٔ مقابل آن یعنی فروتنی جایگزین کرد.**

عاشقانهٔ راهنمایم، تکبر من کاهش یافت و کم‌کم فروتنی جای آن را گرفت. درواقع کار روی هر یک از قدم‌های دوازده‌گانه قدری فروتنی لازم دارد و از نظر من حقیر (هه‌هه!)، هرچه فروتنی بیشتر باشد، کار کامل‌تر است! وقتی به قدم هفتم رسیدم (که مشخصاً حاوی کلمهٔ «فروتنی» است) دریافتم که نیروی برترم تکبر را که بزرگترین نقص شخصیتی من بود با

تکبر بزرگترین نقص و سرچشمهٔ نواقص شخصیتی من است. پیش از آمدنم به نارنان منیت من، وادارم می‌کرد باور کنم که پاسخ همه چیز را می‌دانم و می‌دانم که بهترین چیز برای دیگران چیست. مرتب به سایرین می‌گفتم که زندگی درست چیست و مسائل خود را چگونه باید حل کنند. از سایرین، از جمله معتاد، انتظار داشتم طوری زندگی کنند که من مناسب می‌دانستم و انتظارات مرا برآورده کنند. با حق به جانبی به عزیزانم توهین لفظی می‌کردم و سعی می‌کردم با انتقاد و خشم آنها را کنترل کنم بدون اینکه از آنها عذرخواهی کنم. با این قضاوت غلط که دیگران آمده‌اند تا نیازهای مرا برآورده کنند و برای اینکه حال خودم بهتر شود از آنها استفاده می‌کردم و به آنها خسارت زیادی می‌زد. زمانی که حمایت ناسالم یا کنترل می‌کردم

### فقط برای امروز .....

- فقط برای امروز، یاد می‌گیرم تمام تجربیاتم را با خوشحالی در آغوش بگیرم.
- فقط برای امروز، خودم را ترغیب می‌کنم تا کاری را که دیروز می‌خواستم انجام دهم، ولی به امروز انداخته بودم، انجام دهم.
- فقط برای امروز، همچنان که در سفر بهبودی پیش می‌روم، با خودم مهربان خواهم بود.
- فقط برای امروز، سرم به کار خودم خواهد بود، در لحظهٔ حال، مثبت‌اندیش می‌مانم و نظرات خوشایندی می‌دهم.
- فقط برای امروز، نظراتم را طوری مطرح می‌کنم که بیانگر اعتقاداتم باشد بدون اینکه تحت تاثیر دیگران قرار بگیرم.
- فقط برای امروز، نگران دیروز یا فردا نمی‌شوم و در وضعیت موجود آرام خواهم بود.
- فقط برای امروز، به خاطر خواهم داشت که از تمام چیزهایی که مرا به امروز رسانده‌اند سپاسگزار باشم.
- فقط برای امروز، سپاسگزاری را تمرین می‌کنم و به تمام خوبیهای زندگی‌ام فکر می‌کنم.
- فقط برای امروز، خودم را بابت اشتباهاتم می‌بخشم، آنها را رها می‌کنم و روی امروز تمرکز خواهم کرد.

### آیا شما در کنفرانس خدمات

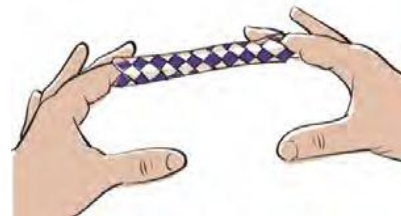
#### جهانی ۲۰۲۱ شرکت کردید؟

ما می‌خواهیم تجربه شما را بشنویم! چه تفاوتی با کنفرانس ۲۰۱۸ داشت؟ کدام قسمت برای شما مفید بود؟

لطفاً با ارسال ایمیل به [کمیتهٔ خبرنامه](#)، تجربه شرکت خود در کنفرانس را با اعضای انجمن مشارکت کنید.

[فراموش نکنید فرم امضا شدهٔ واگذاری حق چاپ](#) را نیز پیوست کنید.

## مشارکت اعضا



### بازی تله انگشت چینی

هرچه سخت‌تر مبارزه کنم، بیشتر در تله گیر می‌کنم. وقتی قدم‌ها را به کار می‌برم و به مسیری که نیروی برترم برای من می‌سازد اعتماد می‌کنم، از نبرد دست می‌کشم و رها می‌شوم تا آزادانه قدم بزنم.

امروز وقتی با چیزی می‌جنگم، می‌دانم که باید از قدم سه استفاده کنم. بعد از آن می‌توانم جایی باشم که دستانم آنجاست، و تمام انگشتانم برای انجام کار درست بعدی آزاد هستند!

با درآورده بود. اعتیاد شکستم داده بود و آماده تسلیم بودم. آن وقت شکست تبدیل به پذیرش شد.

**وقتی قدم‌ها را به کار می‌برم و به این مسیر اعتماد می‌کنم .... رها می‌شوم تا آزادانه قدم بزنم**

با کار کردن روی برنامه یاد گرفتم که خودرایی من مثل این است که انگشتانم را در تله انگشت چینی فرو ببرم.

هر بار که اراده خودم را تحمیل کنم مثل نبرد علیه یک نیروی نامرئی است که مرا گروگان می‌گیرد. در گذشته سخت دست و پا می‌زدم و در برابر هر فرد، مکان یا هر چیزی که با تمام قوا می‌خواستم آن را کنترل کنم، احساس وحشت، ترس، خشم و لجبازی می‌کردم.

پیش از آنکه وارد نارنان شوم هر روز به این شکل دست و پا می‌زدم. وقتی به انجمن رسیدم این جنگ و جدال مرا از

### اجرای این اصول در تمام امور زندگی

یک جلسه مجازی را به‌عنوان جلسه گروه خانگی شروع کردم. مدت کوتاهی برایم کار کرد، اما نیاز به جلسات بیشتری داشتم چون احساس می‌کردم دنیا دارد از کنترل خارج می‌شود. در یک جلسه مجازی دیگر شرکت کردم و باز هم جلسه‌ای دیگر. دیگر مهم نبود جلسه در کدام شهر، استان، ایالت یا کشور است، می‌توانستم شرکت کنم و تزریق اضافی آمپول تقویتی را که روحم خیلی به آن نیاز داشت دریافت کنم.

امروز قدم دوازده برای من از زمانی که اولین بار قدم‌ها را شروع کردم معنای بیشتری دارد. «با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها سعی کردیم این پیام را به دیگران برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.» قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم، ابزارها و جلسات مجازی نارنان روشی را برای رسیدن به آرامش در اختیارم گذاشته‌اند، حتی در زمان یک بیماری فراگیر جهانی.

افرادی بودم که درک می‌کردند بر من چه گذشته است و وقتی از آنجا رفتم نسبت به زندگی احساس بهتری داشتم. در سال اول مرتب مشارکت می‌کردم که شرکت در نارنان برای من مثل تزریق هفتگی آمپول تقویتی برای روح است!

در فوریه ۲۰۲۰ به این نتیجه رسیدم که زمان آن رسیده که راهنما بگیرم و قدم کار کنم. شاکرم که یک راهنما پیدا کردم اما یک ماه بعد، دنیایی که می‌شناختیم تغییر کرد!



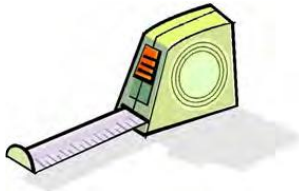
جلسات حضوری تعطیل شدند، نمی‌توانستیم یکدیگر را ببینیم یا در کنار عزیزانمان باشیم و آسفتگی جای آرامش قبلی را گرفت.

به راحتی امکان داشت مانند قبل کنترل کردن را از سر بگیرم. ولی در عوض روی سؤالات قدم هفتگی کاملاً تمرکز کردم و بزودی شرکت در

اگر سه سال پیش یک روانشناس می‌گفت «دختر شما معتادی است که تمایل به کمک گرفتن ندارد، اما شما به نارنان خواهید رفت جایی که یاد می‌گیرید خودتان را روبه‌راه کنید، و خوب، به هر حال، آنچه شما در نارنان یاد می‌گیرید به شما کمک می‌کند تا با یک بیماری فراگیر جهانی کنار بیایید.» دیگر هرگز سراغ آن روانشناس نمی‌رفتم! با این حال من به اینجا رسیدم!

مانند بسیاری، اولین شب در جلسه حضوری نارنان، با قلم و کاغذی در دستم وارد شدم و انتظار داشتم تمام فوت و فن‌های لازم برای روبه‌راه کردن دخترم را به من بگویند. تصور کنید چقدر غافلگیر شدم وقتی که فهمیدم او را نباید درست کنم بلکه خودم باید درست شوم. با اینکه انتظار دیگری داشتم ولی به طی مسیر ادامه دادم، فقط به این دلیل که دور و بر

## وضعیت مالی



### انجمن گروه خانواده نارنان

#### صورت سود و زیان

از ژانویه تا دسامبر ۲۰۲۰

##### درآمد

۳۱۰۰	فروش نشریه
۳۱۰۰	فروش کل نشریه
۳۲۰۰	هزینه های حمل دریافتی
۳۲۷۰	کتابهای الکترونیکی
۳۳۰۰	حق اشتراک خبرنامه
۳۴۶۰	درآمد حق التالیف
۳۵۰۰	کل کمک مالی گروه های آمریکا
۳۵۱۰	کل کمک مالی بین المللی
<b>درآمد کل</b>	

##### هزینه های فروش کالا

۴۰۰۰	هزینه فروش - بخش تولید
۴۰۱۰	خرید کاغذ و ملزومات
۴۰۱۲	خریدهای عمده
۴۰۲۰	ابزار و وسایل/کپی
۴۰۳۰	دستمزدها
۴۰۳۲	مالیات بر حقوق
۴۰۳۴	بیمه
۴۰۳۸	پست و ارسال
۴۰۴۰	اجاره
۴۰۴۸	تعمیرات
۴۰۵۲	آب و برق و ...

کل هزینه فروش - بخش تولید

کل هزینه فروش

سود خالص پس از هزینه های فروش و کمکهای مالی



##### هزینه ها

۴۱۰۰	هزینه لیست حقوق
۴۱۵۰	حقوق و دستمزد
۴۱۹۷	مالیات بر حقوق
۴۱۹۸	هزینه پردازش حقوق
۴۱۰۰	کل هزینه لیست حقوق
۴۲۰۰	هزینه های عملیاتی
۴۲۱۰	هزینه های قانونی و حسابداری
۴۲۱۲	خدمات بانکی
۴۲۱۶	هزینه استهلاک
۴۲۲۵	اجاره وسایل دفتر
۴۲۳۰	هزینه بیمه
۴۲۴۰	هزینه های دفتر
۴۲۴۲	ملزومات دفتری
۴۲۵۰	ماشین پست
۴۲۶۰	اجاره
۴۲۶۶	هزینه اینترنتی
۴۲۷۰	مالیات ها و مجوزها
۴۲۷۶	تلفن
۴۲۷۸	برق و آب و ...
۴۲۸۰	هزینه وب
۴۲۰۰	کل هزینه های عملیاتی
<b>هزینه کل</b>	
<b>درآمد عملیاتی خالص</b>	
<b>درآمد عملیاتی خالص</b>	
<b>سایر درآمدها</b>	
۳۵۶۰	گواهی بیمه
۴۵۱۰	سود بانکی
<b>کل سایر درآمدها</b>	
<b>سایر درآمدهای خالص</b>	
<b>درآمد خالص (زیان)</b>	

۱۴۵۵۴۱/۲۰
<b>\$۱۴۵,۵۴۱/۲۰</b>
۴۰۶۰۰/۸۶
۵۹۹۴/۹۹
۸۰۹/۳۵
۲۷۰/۰۰
۸۹۸۷۴/۹۷
۶۹۶۵/۶۲
<b>\$۲۹۰,۰۵۶/۹۹</b>

۱۹۲۶۷/۹۹
۲۴۲۹/۰۴
۳۲۴۶۳/۳۶
۱۴۳۳۵/۹۳
۱۱۵۷/۷۳
۳۸۸/۰۰
۴۲۴۷۲/۲۱
۱۰۰۹۵/۰۰
۴۹۴/۰۲
۹۹۲/۴۸

<b>\$۱۲۴,۰۹۵/۷۶</b>
<b>\$۱۲۴,۰۹۵/۷۶</b>
<b>\$۱۶۵,۹۶۱/۲۳</b>

۲۰۰/۰۰
۹/۴۵
<b>\$۲۰۹/۴۵</b>
<b>\$۲۰۹/۴۵</b>
<b>\$-۶۱,۲۹۳/۸۶</b>

تفکری برای امروز: وقتی ناامید بودم، برنامه نارنان برای کمک به من وجود داشت به خاطر اینکه اعضا با پول و وقت خود آن را حمایت می کردند. حالا من هم همان کار را می کنم. با برگرداندن عشق، از برنامه حمایت می کنم تا نارنان برای کسانی که به آن نیاز دارند، پابرجا بماند.

صفحه ۱۷ جولای از کتاب مشارکت تجربه، نیرو و امید

وضعیت  
مالی



کمیته امور مالی  
و بودجه

گزارش وضعیت مالی و تفاوت درآمد سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ دفتر خدمات جهانی در جدول صفحه بعد نشان داده شده است. زیان سال ۲۰۲۰ مبلغ ۶۱۲۹۳،۸۶ دلار می‌باشد. همین‌طور که می‌بینید به سبب همه‌گیری بیماری کرونا، بسته شدن جلسات حضوری و کاهش فروش نشریات، ما در سال ۲۰۲۱ همچنان در وضعیت مخاطره‌آمیزی قرار داریم.

لطفاً با کمک‌های فردی و گروهی خود، سنت هفتم را اجرا کنید تا دفتر خدمات جهانی بتواند به کار خود ادامه دهد. انجمن ما خودکفاست و امیدواریم بتوانیم با حمایت‌های مستمر شما، این دوران همه‌گیری بیماری را پشت سر بگذاریم. از همه کسانی که تا کنون انجمن را حمایت کرده‌اند متشکریم.

در اینجا راه‌های ارسال کمک‌های مالی برای علاقمندان ارائه می‌گردد:

۱. کمک‌های مالی فردی و گروهی را می‌توان به صورت چک به دفتر خدمات جهانی فرستاد.
۲. کمک‌های مالی فردی و گروهی را می‌توان از طریق وب سایت خدمات جهانی با استفاده از گزینه "اهدای مالی" ارسال کرد.
۳. کمک‌های فردی و گروهی بین‌المللی، توسط اشخاصی که دارای کارت اعتباری معتبر هستند قابل ارسال است.
۴. خزانه‌دار گروه می‌تواند کمک‌های مالی گروه را از طریق چک یا یک سایت انتقال پول جمع‌آوری کند.
۵. بعضی از کشورهای جهان برای انتقال الکترونیکی پول از گروه‌ها به نواحی یا مناطق، از یک نرم افزار بانکی استفاده می‌کنند. شاید گروه، ناحیه یا منطقه شما برای اهدای کمک‌های مالی راه‌های دیگری را پیشنهاد کنند و شما مایل باشید آن‌ها را با ما در میان بگذارید، در این صورت می‌توانید به این آدرس ([newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org)) به ما ایمیل بزنید.

[جدول مالی در صفحه ۷](#)

انجمن گروه خانواده نارانان  
تراز نامه  
به تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۰

دارایی‌ها

دارایی‌های جاری

حساب‌های بانکی

۱۰۰۱. حساب جاری

۱۰۵۰. ذخیره احتیاطی

۳۲۶۵. حساب کمیته کنفرانس

کل حساب‌های بانکی

سایر دارایی‌های جاری

۱۰۰۴. پیش پرداخت هزینه‌ها

۱۰۰۹. ودیعه اجاره

۱۰۱۰. موجودی انبار

کل سایر دارایی‌های جاری

کل دارایی‌های جاری

۶۴۰۶۶/۷۸

۲۰۰۰۰/۰۰

۳۸۶۳۲/۴۶

\$ ۱۲۲,۶۹۹/۲۴

۸۴۹۴/۱۳

۱۰,۴۴۲/۲۷

۲۱۲۲۷/۰۰

\$ ۴۰,۱۶۳/۴۰

\$ ۱۶۲,۸۶۲/۶۴

دارایی‌های ثابت

۱۰۱۴. مبلمان و لوازم دفتری

۱۰۱۶. مبلمان و لوازم

۱۰۱۸. منهای هزینه استهلاک

۱۰۱۴. کل مبلمان و لوازم دفتری

کل دارایی ثابت

کل دارایی‌ها

۱۱۲۳۷/۲۵

-۱۰,۸۲۴/۲۵

\$ ۴۱۳/۰۰

\$ ۴۱۳/۰۰

\$ ۱۶۳,۲۷۵/۶۴

بدهی و سرمایه

بدهی‌ها

بدهی‌های جاری

۲۰۲۰. کارت اعتباری

۲۰۲۰. کارت اعتباری

کل کارت‌های اعتباری

۱۰,۷۹/۴۲

۳۱۹۱/۱۱

\$ ۴,۲۷۰/۵۳

سایر بدهی‌های جاری

۲۴۰۲. اداره مالیات کالیفرنیا

۲۵۱۰. پیش‌پرداخت کنفرانس

کل سایر بدهی‌های جاری

کل بدهی‌های جاری

کل بدهی‌ها

۵۰۰/۲۳

۴۵۱۵۰/۰۰

\$ ۴۵,۶۵۰/۲۳

\$ ۴۹,۹۲۰/۷۶

\$ ۴۹,۹۲۰/۷۶

سرمایه

۳۹۰۰. ذخیره مالی

درآمد خالص

سرمایه کل

کل بدهی‌ها و سرمایه

۱۷۴۶۴۸/۷۴

-۶۱,۲۹۳/۸۶

\$ ۱۱۳,۳۵۴/۸۸

\$ ۱۶۳,۲۷۵/۶۴

اشتراک الکترونیکی خبرنامه

اشتراک الکترونیکی رایگان خبرنامه ارتباط آرامش بخش. تعداد مشترکین تا این تاریخ بیش از ۵۰۰۰



## کمیته نشریات

### فهرست اولویت‌بندی شده نشریات بهبودی

از ارائه فهرست اولویت‌بندی شده نشریات بهبودی در سال ۲۰۲۱ خوشحالیم. این فهرست در کنفرانس خدمات جهانی در سال ۲۰۲۱ ارائه شد و شرکت کنندگان، رای مناطق خود را به آن دادند. عناوینی که علامت ستاره دارند نشانگر آن است که ما هنوز نوشته‌ای در مورد عنوان درخواست شده نداریم. درخواست‌ها یا پیشنهادات نشریات بهبودی را اعضای انجمن ارائه می‌دهند. این فهرست را با اعضای گروه-ها، نواحی و مناطق خود در میان بگذارید. ما اعضا را تشویق می‌کنیم که با اهدای نوشته‌های خود، تجربه، نیرو و امیدشان را با اعضای دیگر در میان بگذارند. به یاد داشته باشید، تمام نوشته‌هایی که ارائه می‌شوند باید با یک **فرم امضا شده واگذاری حق چاپ** همراه باشند.

- سنت های ۱۲-۱ برای کتاب
- ۳۶ نارانا
- کتاب کار قدم چهار
- روابط در بهبودی
- ۳۱ روز ناراتین
- مفاهیم ۱۲-۱ برای کتاب
- ۳۶ نارانا
- اعتیاد در ازدواج
- کتابچه مفاهیم
- والدین نوجوانان معتاد\*
- حالا چه کار کنیم؟ (وقتی اعتیاد فعال تمام می‌شود)\*
- کتاب خواندنی روزانه جدید (با استفاده از نوشته‌های متفرقه‌های که دریافت می‌کنیم)
- فرزندان بزرگسال معتادان\*
- نشانگر کتاب فقط برای امروز
- نشانگر کتاب باید و نبایدهای ناراتین\*
- جایگزینی برای نشریه "راهنمای خانواده معتاد و سوءمصرف کننده دارو"
- جایگزینی برای کتاب "زندگی با معتاد پاک"
- جایگزینی برای کتاب "آن‌گونه که درک کردیم"

### نشریات خدماتی جهت بررسی در انجمن

#### یادآوری!

پمفلت "پیشنهاداتی برای راه اندازی یک گروه مجازی" هم اکنون برای مرور و نظردهی اعضای انجمن موجود است. پمفلت را مطالعه کرده و نظرتان را از طریق لینک

<https://forms.gle/cfjvKMkyQUM>

YmRycA برای هیئت امنای بفرستید. نشریه-ای که در دست بررسی است مصوب کنفرانس نیست، بنابراین نباید در وب سایت-ها قرار گیرد.



## کمیته اطلاع‌رسانی

چگونه در ماه بهبودی، اطلاع‌رسانی بهتری داشته باشیم گروه‌های بهبودی، هر ساله در ماه سپتامبر، فعالیت‌هایی انجام می‌دهند و رویدادهایی را برگزار می‌کنند تا اطلاعات لازم را در اختیار افرادی که در جستجوی بهبودی هستند، قرار دهند. اینها فرصت‌های اطلاع‌رسانی هستند. گروه، ناحیه یا منطقه شما چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟ اطلاع‌رسانی برای ما بسیار حیاتی است و رسانه‌های ملی در این دوره مایل‌اند تجارب بهبودی و امید را به‌طور خاص منعکس کنند. این موضوع فرصتی برای گروه‌ها، نواحی و مناطق نارانا فراهم می‌کند تا تمام تلاش خود را روی اطلاع‌رسانی متمرکز کنند.

حالا زمان شروع برنامه‌ریزی است. با توجه به شرایط فعلی جامعه، لازم است بسیاری از روش‌های اطلاع‌رسانی را که می‌توانند یاری بخش باشند مد نظر قرار داد. کتاب راهنمای اطلاع‌رسانی نارانا (<http://www.nar-anon.org/fellowship-review>) راهنمایی‌های لازم برای ارتباط با جامعه از طریق رویدادهای خاص محلی را به صورت گام به گام در اختیار ما می‌گذارد. اطلاعات و ابزارها را می‌توان از صفحه اطلاع‌رسانی وب سایت نارانا دانلود کرد. <http://www.nar-anon.org/outreach> اعلامیه‌ها و پوستره‌های نارانا را می‌توان در مراکز درمانی، مراکز اجتماعی، بیمارستان‌ها، وب سایت‌ها و غیره در رویدادهای حضوری یا مجازی نمایش داد.

لطفا این مطلب را در گروه، ناحیه یا منطقه خود مطرح کنید. اگر در مورد اطلاع‌رسانی سوآلی دارید و یا نیازمند کمک هستید لطفاً به ما ایمیل بزنید: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)

[anon.org](http://anon.org)

ادامه از صفحه ۶

### کمیته امور مالی و بودجه

درصد کل درآمد ۲۰۲۰	درصد تغییر	تغییر به دلار	۲۰۱۹ به دلار	۲۰۲۰ به دلار	
۵۰/۲٪	-۴۶/۶٪	(۱۲۷۱۹۱,۳۰)	۲۷۲۷۳۲,۵۰	۱۴۵۵۴۱,۲۰	نشریات
۳۳/۴٪	۴۶/۵٪	۳۰۷۴۳,۳۴	۶۶۰۹۷,۲۵	۹۶۸۴۰,۵۹	کمک مالی
۰/۳٪	۷/۹٪	۵۹,۳۵	۷۵۰,۰۰	۸۰۹,۳۵	خبرنامه
۰/۱٪	-۹۱/۵٪	(۲۸۹۶,۱۱)	۳۱۶۶,۱۱	۲۷۰,۰۰	حق تالیف
۱/۲٪	۱۹/۳٪	۹۶۸,۴۳	۵۰۲۶,۵۶	۵۹۹۴,۹۹	کتاب‌های الکترونیکی

## فعالیت‌ها و رویدادهای آینده

برای اطلاع از جزئیات، در وبسایت خدمات جهانی روی عنوان رویدادها کلیک نمایید و یا به [صفحه رویدادها](#) بروید

### با روح همکاری

جلسه مجازی - ۱ ژوئن ۲۰۲۱  
مشارکت داستان‌های شخصی  
ساعت ۴:۳۰ صبح به وقت ایران

[nynaranon.org](http://nynaranon.org); [nynfgsec@gmail.com](mailto:nynfgsec@gmail.com)  
[inthespiritofcooperation@gmail.com](mailto:inthespiritofcooperation@gmail.com)

### ما تنها نیستیم

#### سخنرانان نارانانی

جلسه مجازی - ۶ ژوئن ۲۰۲۱  
جلسه مجازی - ۱۳ ژوئن ۲۰۲۱  
جلسه مجازی - ۲۷ ژوئن ۲۰۲۱  
و جلسات بیشتر را پیگیری کنید!  
ساعت ۲۰:۳۰ به وقت ایران

[www.nynaranon.org](http://www.nynaranon.org)  
[nynfgsec@gmail.com](mailto:nynfgsec@gmail.com)

### همایش کوچک منطقه انگلستان

جلسه مجازی - ۱۲ ژوئن ۲۰۲۱  
امید در بهبودی  
ساعت ۱۴:۰۰ به وقت انگلستان  
ثبت نام در:

[www.nar-anon.co.uk/upcoming-events](http://www.nar-anon.co.uk/upcoming-events)

### اردوی جویندگان آرامش

۱۸-۲۰ ژوئن ۲۰۲۱

Perrot State Park  
26247 Sullivan Road  
Trempealeau, WI

ثبت نام: [ffnaranon@gmail.com](mailto:ffnaranon@gmail.com)

### میزگرد وبسایت

جلسه مجازی - ۳ ژوئیه ۲۰۲۱  
مهاجرت سکوی وبسایت  
ساعت ۱۷:۳۰ به وقت ایران

[WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org)

## صفحه آخر



### بولتن شماره ۳

#### هیئت امنای خدمات جهانی

جلسات مجازی و استفاده از نشریات مصوب کنفرانس راهنمای مشارکت نشریات در دوران همه-گیری بیماری هم اکنون موجود است.

### آیا می‌دانستید ....

هم اکنون صفحات فرود چند کشور در وبسایت خدمات جهانی در دسترس می‌باشند:

- آرژانتین
- بلژیک
- کلمبیا
- فرانسه
- ایران
- مکزیک
- روسیه
- ترکیه
- ایالات متحده
- اروگوئه
- انگلیسی
- روسی
- فرانسوی
- اسپانیایی
- عبری
- لهستانی
- فارسی
- قزاقی
- آلمانی

### کارگاه قدم به قدم

دومین و چهارمین چهارشنبه هر ماه  
ساعت ۴:۳۰ صبح به وقت ایران

### جلسه مجازی زوم

تماس: [Mtcake15@gmail.com](mailto:Mtcake15@gmail.com)

### هفتمین همایش منطقه East Coast نارانان

برنامه ریزی مجدد برای ۱۸-۲۰ مارس ۲۰۲۲

در مسیر بهبودی

Wyndham Garden Philadelphia Airport  
45 Industrial Hwy.  
Essington, PA 19029

تماس: [ECC7chairs@gmail.com](mailto:ECC7chairs@gmail.com)

[www.naranonepa.org](http://www.naranonepa.org)



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
Phone: (310) 534-8188  
or (800) 477-6291

### رویدادهای خود را با ما در میان بگذارید

آیا می‌دانستید صفحه‌ای در وبسایت نارانان وجود دارد که شما می‌توانید اطلاعات رویدادها را در آن جا مطرح کنید؟ برای دیدن لیست رویدادهای آینده به آدرس: <http://www.nar-anon.org/events> بروید و یا اگر کارت همایشی دارید که مایل به مشارکت آن هستید، آن را به صورت PDF به آدرس: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org) بفرستید.

