

# گزارش کارگاه ناحیه مجازی

(کمیته خدماتی منطقه جنوب ایران ناراران و نارائین)

شماره (۱)



تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۲



## گزارش کارگاه ناحیه مجازی (کمیته خدماتی منطقه جنوب ایران ناراران و ناراتین) شماره ۱

هدف از برگزاری کارگاه: انتقال تجربه‌ها و دانش به روز که به شکل کاملاً ساده و در دسترس برگزار می‌شود و کمتر شدن مشکلات گروه‌ها و به روز شدن دانش اعضا و خدمتگزاران  
موضوعات کارگاه: خدمت و خدمتگزار، مشارکت، راهنما

### موضوع اول: خدمت و خدمتگزار

**مفهوم خدمت:** قبول مسئولیت، دادن عشق بلاعوض بدون انتظار توقع و شرط و شروط و انتقال تجربه، نیرو و امید. خدمت یکی از منابع مفهوم در انجمن می‌باشد و نبود خدمتگزار باعث عدم تعادل در خدمات شده و انجمن و اعضا را دچار مشکل خواهد کرد. همانطور که انجمن ناراران و ناراتین وقت خود را به رایگان در اختیار اعضا قرار می‌دهد و همیشه در دسترس است، من هم در انجام خدمات و رساندن پیام سنت ۵ نسبت به افراد نیازمند به انجمن برای رسیدن به آرامش در کنار بیماری اعتیاد و اعضای ناراران و ناراتین متعهد و مسئول هستم.  
به وسیله‌ی خدمت کردن، چیزهایی را که در ۱۲ قدم آموخته‌ام را می‌توانم انتقال دهم و به همه همدردانم و انجمن خدمت کنم.

خدمت یعنی خط زدن خودم، یعنی ایثار و از خودگذشتگی در قدم و سنت ۱۲  
خدمت می‌تواند به سادگی و با یک لبخند و وقت گذاشتن برای عضو تازه‌وارد گرفتن خدمتی کوچک در گروه و انتقال تجربه، نیرو و امیدم به همدردانم باشد.

### انواع خدمت: خدمت بدون رأی وجدان - خدمت با رأی وجدان

- خدمت بدون رأی وجدان: خدمتی است که رأی وجدانی ندارد مانند خدمت راهنما، گرداننده بهبودی، گرداننده اداری، سخنران کارگاه، بازوی کمیته‌ها، اعضا در گروه (به وسیله مشارکت در سبد و مشارکت در بهبودی)  
اگر به عنوان یک خدمتگزار بدون رأی وجدان خدمت می‌کنیم متعهد به اصول باشیم. همه اعضا به عنوان یک پیام‌رسان در حال خدمت به انجمن هستند.

- خدمت با رأی وجدان: خدماتی که اعضا با رأی اکثریت با توجه به وجدان گروهی در جلسات اداری به عهده می‌گیرند شامل منشی، خزانه‌دار، مسئول نشریات، نماینده، گرداننده، نایب گرداننده و ...  
لازم به یادآوری است برای انتخاب خدمتگزار اصولی و آگاه بهتر است روند زیر رعایت شود:

۱- تنظیم اساسنامه اصولی طبق سنت‌ها، مفاهیم و راهنمای خدمات محلی

۲- انتخاب گرداننده آگاه برای جلسه اداری

۳- فراخوان از دو دوره قبل

۴- معرفی کاندیدها برای ارائه روزه خدماتی خود

۵- سؤال از کاندید توسط اعضا در چارچوب اصول و طبق بندهای اساسنامه

۶- خواندن دعای آرامش و دعوت از خداوند برای تصمیم‌گیری آگاهانه



۷- رأی گیری به صورت مکتوب (در صورتی که جلسه به صورت مجازی برگزار گردد از کاندید می خواهیم جلسه را موقتاً ترک کند)

۸- تشکر از خدمتگزار قبلی و تبریک به خدمتگزار جدید

### ویژگی ها خدمتگزار اصولی

در مفهوم چهارم ویژگی های خدمتگزار اصولی ذکر شده است که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

پاسخگوبودن، آگاهی، صداقت، مورد اعتماد بودن اهل مشورت، دارای سوابق و روزه خدماتی موفق، فروتنی، مسئولیت پذیری، تمایل، داشتن تجربه در خدمت مورد نظر، در حال کارکرد قدم با راهنما، بلوغ در بهبودی، عملکرد روی نواقص، دیکتاتور و دستوردهنده نباشد، داشتن روحیه خدمت نه حکومت، پیشنهاددهنده باشد، الگوی مناسبی از یک عضو ناروانی یا نارائینی، ویژگی ها شخصیتی که نشانه بیداری روحانی باشد، مصالحه گر باشد نه ناسازگار، تسلیم اصول برنامه و اساسنامه، داشتن وقت و انرژی کافی، استفاده از دانش و نشریات به روز، وظیفه شناس، خلاق، اطلاع کافی از خدمت محوله، توانایی برقراری رابطه سالم، پذیرای اشتباهات، منطقی، استفاده از منابع در دسترس به روز و اصولی، شهادت تغییر، خدمت در راستای اهداف ناروانان نه انجمن های دیگر، روشن بین، با ایمان، خوش برخورد، احترام به دیگران و پیشنهادات آنها، دادن گزارش منظم، شفاف و مکتوب، خدمت بدون چشمداشت، ترجیح اصول به شخصیت، رعایت اصل چرخش

\* لازم به یادآوری است در برخی جایگاه های خدماتی دانش تحصیلی و حرفه ای هم نیاز است مثل اعضای هیأت مؤسس و هیأت مدیره

### موضوع دوم: مفهوم مشارکت و مشارکت اصولی

مشارکت یعنی شرکت کردن و سهمیم شدن شخص مشارکت کننده در نتیجه مشارکت احساس تعلق به گروه را پیدا می کند. مشارکت یکی از ابزارهای مهم بهبودی در انجمن می باشد که می تواند باعث ایجاد جاذبه شود.

#### انواع مشارکت

- ۱- گفتاری: مشارکتی که در جلسات انجام می دهیم.
- ۲- خدماتی: زمانی که انجمن یا گروه نیاز به خدمتگزار دارد و من برای انجام خدمت داوطلب می شوم.
- ۳- مالی: حمایت سبد هفتم و نارائون
- ۴- عملی: عملکرد من در چارچوب اصول
- ۵- ظاهری: وقتی در جلسات حضور پیدا می کنیم پوشش مناسب انجمن را داشته باشیم. از وسایل یا ابزارهای خاصی که نشان دهنده مذهب من یا انجمن دیگر باشد استفاده نکنم.

#### ویژگی های مشارکت اصولی

- ۱- بر اساس تجربه، نیرو و امید باشد
- ۲- حامل پیام بهبودی باشد نه نابودی
- ۳- جلسه را متعادل نگه دارد و پرمحتوا باشد
- ۴- با صداقت باشد اما گمنامی را حفظ ند
- ۵- با موضوع جلسه هماهنگ باشد
- ۶- لحن دوستانه ای داشته باشد
- ۷- باعث شخصیت پردازی نشود
- ۸- در چارچوب قدم، سنت و مفهوم باشد
- ۹- در مورد موضوعات خارجی مثل مذهب، سیاست،



تخصص و ... صحبت نشود ۱۰- داستان‌سرایی نباشد ۱۱- به گفته نام یا نوشته کسی رجوع نکند ۱۲- روی مشارکت دیگران مشارکت نکند ۱۳- مشارکت شخص دیگری را تأیید نکند ۱۴- در فضای مجازی با باز و بسته کردن صدای خود باعث قطع مشارکت کسی نشود ۱۵- مشارکت تکراری نباشد ۱۶- در مشارکت، باورهای غلط و خرافی را عنوان نکند ۱۷- غلو و بزرگنمایی نکند ۱۸- با حالت احساسی و رمانتیک مشارکت نشود ۱۹- از بهبودی یا ترک بیمار صحبت نشود ۲۰- در مشارکت شایعه‌پراکنی نکند ۲۱- در مشارکت از کلمه التماس دعا استفاده نکند بلکه مشارکت حاوی پیام باشد ۲۲- مشارکت طبق تایم داده شده باشد ۲۳- در مورد مسائل جنسی مشارکت نشود ۲۴- در مشارکت از کلمه خدای نارائان استفاده نکند (چون خداوند در کل دنیا یکی است) ۲۵- به خود یا دیگران برچسب منفی نزند ۲۶- از نوع مواد مصرفی بیمار مشارکت نکند ۲۷- در مورد نواقص خصوصی خود یا بیمار یا فرزند و قدم ۵ مشارکت نکند ۲۸- در مشارکت عضو یا دیگران یا خدمتگزاران را ترور شخصیتی نکنیم هدف از مشارکت، دادن تجربه دیگران است.

## موضوع سوم: راهنما کیست، چگونه راهنما انتخاب کنیم، ویژگی‌های راهنمای اصولی

### راهنما کیست؟

راهنما فردی آسیب‌دیده از اعتیاد است که ۱۲ قدم بهبودی را در انجمن نارائان طی کرده است و تجربه، دانش و نیروی خود را با رهجو تقسیم می‌کند و در مسیر بهبودی می‌تواند به عنوان نیروی برتر به رهجو کمک کند. او فرد مورد اعتمادی است که من به راحتی می‌توانم افکار، احساسات، ترس‌ها، نقص‌ها و خاص‌ترین مسائل زندگی‌ام را بدون ترس از قضاوت شدن و شکسته شدن گمنامی، با او در میان بگذارم و تجربیات و پیشنهادات او را بشنوم.

### چگونه می‌توانم راهنما انتخاب کنم؟

با شرکت در جلسات و شنیدن صحبت‌ها و مشارکت اعضا، مطالعه ویژگی‌های راهنمای اصولی، نشریه سؤالات راهنما و رهجو، تقاضا کردن از اعضای آگاه برای گرفتن تجربه و در صورت تمایل آنها گرفتن تلفن شخصی (راهنمای موقت) و از بین آنها یک عضو را که نسبت به بقیه از دانش و آگاهی به روزتری برخوردار است و ۱۲ قدم و ترجیحاً ۱۲ سنت را گذرانده است را به عنوان راهنما انتخاب کند.

عضو راهنما را برای مدتی به عنوان راهنمای موقت انتخاب کرده مرتباً با ایشان در تماس هستیم و از تجربیات این عضو برای بهبودی و زندگی‌ام مفید بود تقاضای کارکرد قدم‌ها را از ایشان می‌کنم.

## انواع راهنما

### ۱- راهنمای قدم ۲- راهنمای سنت و مفهوم ۳- راهنمای خدمات

راهنمای قدم من عضوی است که قدم‌ها را از ابتدا تا انتها با ایشان کار می‌کنم. نمی‌توان همزمان قدم‌ها را با دو راهنما کار کرد. اگر راهنمای قدم دانش به روز داشته باشد، سنت‌ها و مفاهیم را کار کرده و در خدمات به عنوان خدمتگزار حضور داشته باشد می‌تواند راهنمای سنت و مفاهیم خدمات من هم باشد.



## ویژگی‌های راهنمای اصولی:

- ۱- حتماً ۱۲ قدم را به صورت سؤال به سؤال و سلولی با راهنما گذرانده باشد (نه به صورت کارگاهی) بهتر است آگاهی به سنت‌ها، مفاهیم و راهنمای خدمات محلی هم داشته باشد.
- ۲- خودش راهنمای نارانانی داشته باشد.
- ۳- حتماً یک عضو نارانان باشد و تجربه زندگی با بیمار را داشته باشد و یا طبق سنت ۳ از بستگان، آشنایان یا دوستان بیمار باشد.
- ۴- در حال کارکرد قدم با راهنمای نارانانی باشد.
- ۵- دانش به روز داشته باشد. (با حضور در جلسات به طور منظم، گرفتن خدمت و مشارکت اصولی دانش به روز امکان‌پذیر است)
- ۶- باندبازی نکند و رهجوها را به چشم ارتش، لشکر یا تیم نبیند.
- ۷- منظم باشد و در جلسات به طور منظم و دائم شرکت کند.
- ۸- جلسات قدم را به طور مرتب هر هفته برگزار کند.
- ۹- پاسخگو باشد، مطابق زمان و ساعتی که برای پاسخگویی مشخص می‌کند.
- ۱۰- به بلوغ بهبودی رسیده باشد.
- ۱۱- رهجو را درگیر نواقص خود مانند غرض‌ورزی، رنجش، ترس و صفتهای اخلاقی دیگر نکند.
- ۱۲- از رهجو سوءاستفاده‌های مالی، عاطفی، جسمی، جنسی و ... نکند.
- ۱۳- راهنما حتماً باید همجنس باشد.
- ۱۴- فاصله سنی خیلی زیاد با رهجو نداشته باشد.
- ۱۵- یک راهنما عملکرد داشته باشد نه اینکه فقط شعار بدهد یا خوب صحبت کند.
- ۱۶- بهتر است چرخه خدمات را طی کند و در چرخه خدمات باشد.
- ۱۷- بهتر است نزدیک به فرهنگ و زبان ما باشد.
- ۱۸- گمنامی راهنما و رهجویش را حفظ کند.
- ۱۹- برای گروه قدم خود بهتر است اساسنامه داخلی داشته باشد.
- ۲۰- باعث کارکرد قدم و اجرای قدم ۱۲ (دادن تجربه، نیرو و امید) هیچ هزینه‌ای از رهجو دریافت نکند چون قدم و تجربه قدم فروختنی نیست.
- ۲۱- در حد تعادل رهجو بگیرد تا بتواند پیام‌رسانی کند و وقت کافی داشته باشد.
- ۲۲- جلسه قدم را در محیط‌های باز مثل پارک و ... به دلیل حفظ گمنامی برگزار نکند.
- ۲۳- برنامه‌های خارجی مثل سفر، تور تفریحی، مهمانی و ... نداشته باشد.
- ۲۴- گمنامی تولد بهبودی و شخصی‌اش را حفظ کند.



- ۲۵- رابطه خانوادگی، رفت و آمد صمیمانه، رابطه با بیمار رهجو کاملاً غیراصولی است.
- ۲۶- از رهجو بخواهد که هر هفته جواب سؤالات قدم را بدهد و عملکرد هفتگی داشته باشد.
- ۲۷- جلسات قدم را طولانی و کشدار یا خیلی کوتاه برگزار نکند.
- ۲۸- به رهجو یادآوری کند که داشتن دو راهنمای همزمان غیراصولی است.
- ۲۹- مسائل شغلی، حرفه‌ای و تخصص خود را وارد جلسه نکند مثل فروش کتاب، فعالیت هرمی، فروش اینترنتی، لوازم خانگی، آرایشی و ...
- ۳۰- رهجوها را در رابطه با عملکردشان کنترل نکند. در مسائل خصوصی رهجوها کنجاوی و دخالت نداشته باشد.
- ۳۱- راهکارهای غیراخلاقی ندهد.
- ۳۲- راهکارهای شخصی ندهد راهکارها در چارچوب ۱۲ قدم، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم باشد.

### راه‌های انتقال کارگاه

- ۱- عملکرد فردی ۲- مشارکت در ارتباط با مطالب ذکر شده ۳- مطرح کردن این مسائل در جلسات اداری ۴- اطلاعیه دادن از طریق نماینده ۵- برگزاری کارگاه ۶- تجربه راهنما و رهجو در انتقال این موضوعات ۷- قبول خدمت به عنوان گرداننده یا سخنران و مشارکت در رابطه با موضوعات مطرح شده

تعداد اعضای شرکت‌کننده در کارگاه مجازی: ۱۲۴ نفر

با تشکر از حضور و حمایت عزیزان