

# گزارش کارگاه ناحیه مجازی

## منطقه جنوب



تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۱۲/۴ ساعت: ۱۰ الی ۱۲ صبح

موضوع اول: حمایت خزانه (سنت هفت)

موضوع دوم: جذب تازه وارد در جلسات بهبودی مجازی

موضوع سوم: رابطه راهنما و رهجو

برگزاری ناراتون و حمایت ۴,۵۸۵,۰۰۰ تومان



## موضوع اول: حمایت خزانه (سنت هفت)

(ما طبق وجدان گروه از گروه‌ها، نواحی مناطق، خدمات جهانی و در کل ناراناان حمایت می‌کنیم)

سنت هفتم می‌گوید: ما خودکفا هستیم و هیچ کمکی از خارج دریافت نمی‌کنیم. در واقع سنت ۷ و مفهوم ۱۱ در مورد پول و خودکفایی ما می‌گوید، اما این خودکفایی فقط در مورد پول نیست بلکه در مورد همه قسمت‌های انجمن ما صحبت می‌کند که باید خودکفا باشیم.

انجمن ما از لحاظ پول، ایده، وجدان، خدمتگزاران و نشریاتی که داریم وابسته به هیچ کجا نیست. اما موضوع کارگاه حمایت خزانه و حمایت مالی (سنت ۷) و خودکفایی انجمن است. خودکفایی یعنی: وابسته نبودن به هیچ شخص، ارگان و مؤسسه‌ای.

**(حمایت‌های مالی اطلاع‌رسانی و خدمت در گروه‌ها از داخل انجمن صورت می‌گیرد.)**

همه امور مالی که در انجمن ما انجام می‌شود وابسته به کمک‌هایی است که اعضا در گروه انجام می‌دهند و باعث می‌شود که وابسته به هیچ انجمنی نباشیم و همین کمک‌ها خودکفایی انجمن را حفظ می‌کند.

(ما می‌خواهیم قادر باشیم که از خودمان حمایت کنیم کنترل امور مالی خود را در دسترس داشته باشیم و تصمیماتی که می‌گیریم در جهت برآوردن هدف اصلی ما باشد.)

برای اینکه خدمات ساختار در چرخش انجام شود باید حمایت مالی داشته باشیم همانطور که می‌دانید بالاترین ساختار ناراناان گروه‌ها هستند که اعضا آن را تشکیل می‌دهند و این گروه‌ها برحسب نیازها و برای تأمین خدمات خود ساختارها را به وجود می‌آورند. پس همانطور که یک گروه ساختار ناحیه و منطقه را به وجود می‌آورند به همان ترتیب باید از نظر مالی هم ساختار را تأمین کند تا ساختار هم بتواند برای گروه‌ها منابع مورد نیاز را فراهم نماید.

هر جلسه بهبودی که تشکیل می‌شود نیازهای دارد. مثل: اجاره مکان، داشتن نشریات، هزینه فت و آمد نماینده به ناحیه، صورتجلسات گروه مثل: شارژ خدماتی منشی، ذخیره احتیاطی، که این نیازهای گروه و ساختار با حمایت خزانه (سبت سنت هفتم) تأمین می‌شود. ممکن است وقتی در گروه شرکت کنیم به نظر برسد مبلغی که هر هفته حمایت می‌کنیم تدارکات کامل و نشریات موجود است، نماینده به ناحیه اعزام می‌شود و گروه مشکلی ندارد، اگر هم مشکل مالی در گروه باشد همان روز اعلام می‌کنند و خزانه بیشتر حمایت می‌شود و نیازها دیگر رفع می‌شود. گروه‌های ما مسئول تهیه بودجه خدمات ما هستند اما در همان حال مسئولند همه کمک‌های مالی جهت خدمت را مدیریت کنند اما این اشتباه است ساختار ناحیه و منطقه از طرف گروه تشکیل می‌شود و نشریه‌ای که روز میز است باید ترجمه و چاپ شود، اطلاع‌رسانی‌ها نیاز به منابع مالی دارد و فقط سطح گروه نیست، ساختار وسیع‌تر هم به حمایت نیاز دارد ناحیه، منطقه تا خدمات جهانی.

(سنت هفتم ناراناان را مستقل نگه می‌دارد ما از منابع بیرونی درخواست اعانه، تقاضای پول یا کالا نمی‌کنیم به این

ترتیب ناراناان خودکفا باقی می‌ماند.)



چرا ما از سازمان‌ها یا اشخاصی که امکانات مالی دارند و تمایل خدمت به انجمن ما را دارند هیچ کمکی دریافت نمی‌کنیم؟ چون قبول کردن کمک از نهادهای بیرونی اشخاص و مؤسسات، سنت را نقض می‌کند و ما را زیر دین می‌برد. انجمن ما گروه درمانی است، نشریات بر اساس تجربه است، اساسنامه‌ها هیچگونه الگویی از بیرون ندارند که این خودکفایی ما را نشان می‌دهد.

کمک از بیرون باعث می‌شود سلايق و اصول، خط‌مشی‌های آنها را خواسته یا ناخواسته قبول و به اجرا درآوریم و این باعث می‌شود دودستگی ایجاد شود، انجمن از هم بپاشد و حتی اگر آن ایده هم بسیار عالی باشد، اما انجمن ما با خودکفایی نیازهای خود را انجام می‌دهد و سنت هفت را مستقل نگه می‌دارد. گاهی برنامه‌هایی برای گسترش نارائان در سطح شهر انجام می‌شود که نیاز به اطلاع‌رسانی دارد که اگر حمایت مالی نباشد نمی‌توان این کار را انجام داد.

**(گرفتن کمک از مؤسسه‌های خارجی صرف نظر از اینکه اهدافشان چقدر باشکوه باشد می‌تواند ما را برای امتیاز قائل شدن یا پیشبرد اهداف سازمان‌های خارجی وسوسه کند.)**

خودکفایی زمانی است که حتی زیر دین هیچ خدمتگزاری نباشیم. ما ساختار ناحیه و منطقه را به وجود می‌آوریم و خدمتگزارانی انتخاب می‌کنیم و رأی وجدان به آنها می‌دهیم، به آنها اعتماد می‌کنیم، پس باید یک سری امکانات هم در اختیار آنها قرار دهیم تا خدمات در چرخش و به درستی انجام شود. چرا گاهی فکر می‌کنیم خدمتگزار باید عشق بلاعوض بدهد؟ اما سنت ۷ یادآوری می‌کند که ما زیر دین خدمتگزاری که با عشق خدماتش را انجام می‌دهد هم نمی‌رویم او وقت و انرژی خود را می‌گذارد، اما قرار نیست خسارت مالی بخورد. برای تنخواه خدمتگزار هزینه پرداخت می‌شود، مانند شارژ خدماتی، هزینه رفت و آمدها به ناحیه و منطقه، داشتن گوشی خدماتی برای سهولت و راحتی و در دسترس بودن خدمتگزار که با نداشتن گوشی خدماتی و خط خدماتی این خدمتگزار آسیب می‌خورد و امروز نیاز ساختار ماست که چه اطلاع‌رسان، چه خزانه‌دار برای سرویس‌دهی بهتر نیازهایی دارد که اگر امروز منطقه‌ای خزانه کافی نداشته باشد تا اول بتواند نیازهای ساختار خود را برطرف کند چطور می‌تواند دفتر خدمات جهانی را حمایت کند؟

**(وظایف مالی دیگر، کمک مالی ما به دفتر خدمات جهانی برای راه‌اندازی یک گروه جدید است.)**

ممکن است به نظر برسد که هر خدمتگزار می‌تواند با گوشی شخصی خود عشق بدهد، اما خط شخصی گمنامی دارد، خدمتگزار وبسایت، اطلاع‌رسان و خزانه‌دار همه اینها باید برای حفظ گمنامی خط خدماتی داشته باشند خصوصاً اطلاع‌رسانی که با همه ارگان‌ها در ارتباط است، خدمتگزارانی که در فضای مجازی با اعضا در ارتباط هستند و بودن آنها با خط شخصی باعث از بین رفتن گمنامی آنها می‌شود. وقتی با گوشی شخصی وارد می‌شوند ممکن است عکس پروفایل آنها یا تبلیغ شغل و حرفه خود را داشته باشند که این هم باعث شکستن گمنامی و آسیب به خدمتگزار می‌شود که این خسارت به علت حمایت نشدن خزانه و نبودن حمایت مالی است.

وقتی ناحیه خوب حمایت شود و بعد از هزینه‌های خود منطقه را حمایت کند خدمات هم به خوبی انجام می‌شود. اما زمانی که به حمایت بیشتر نیاز داریم در سطح گروه نارائون برگزار می‌کنیم.



ناراتون فعالیتی است که می‌تواند ساختار ناحیه و منطقه را با کمک مالی حمایت کند در کنار برنامه‌هایی مثل کارگاه‌ها، همایش‌ها و گردهمایی‌ها ناراتون برگزار می‌شود. اعضا با عشق، حمایت مالی انجام می‌دهند و این حمایت مستقیم به حساب منطقه می‌رود تا صرف نیازهای منطقه شود.

(منطقه محلی ما باید توانایی مالی داشته باشد که یک نماینده به کنفرانس خدمات جهانی بفرستد تا مطمئن شویم افکار گروه ما در سطح جهان شنیده می‌شود این راه دیگر خودکفا شدن است.)

مثلاً نماینده منطقه با بودن هزینه می‌تواند در کنفرانس خدمات جهانی شرکت کند. (به لطف خداوند حمایت اعضا و برگزاری ناراتون توانستیم این هزینه را پرداخت کنیم) که اگر این حمایت نبود منطقه ما در کنفرانس خدمات جهانی صدایی نداشت، تا بتواند به گروه انتقال دهد.

اما چطور می‌توانیم کمک مناسب از گروه، ناحیه و منطقه داشته باشیم؟ برای خودمان برنامه‌ریزی کنیم، در جلساتی که شرکت می‌کنیم حتماً متعهد باشیم، برای حمایت ساختار این موضوع را مدنظر قرار دهیم.

## پرسش و پاسخ

۱- آیا در جلسه پایان ماه، گروهی با فرمت جشن سپاسگزاری می‌تواند بدون برداشت از خزانه گروه محصولات غذایی و دستی (مثل غذاهای محلی آن استان) برای حمایت خزانه گروه به فروش برساند؟

- در سطح گروه جشن سپاسگزاری نداریم و مربوط به انجمن ما نیست. ما در گردهمایی‌ها، همایش‌ها و رویدادها می‌توانیم غرفه غذا و محصولات دستی با کمک اعضا برای فروش داشته باشیم و همچنین برای کمک به خزانه می‌توان در دل گروه ناراتون برگزار کرد. البته گروه نمی‌تواند برگزاری ناراتون را به تنهایی انجام دهد بلکه باید با کمک و تجربه از ناحیه و منطقه اصولی ناراتون برگزار کند.

۲- ناراتون چیست؟

- یکی از فعالیت‌هایی است که وقتی ساختار ناحیه و منطقه نیاز به کمک مالی داشته باشند برای حمایت سبد سنت هفتم (خزانه) ناراتون برگزار می‌کنند. در همایش‌ها و رویدادها، کارگاه‌ها و در دل گروه‌ها با (حمایت از اعضای ناحیه و منطقه) برای نیازهای مالی ناراتون برگزار می‌شود و پول جمع‌آوری شده به حساب منطقه واریز می‌شود تا نیازهای مالی ساختار برطرف شود.

۳- چرا وقتی ساختار ناحیه و منطقه نیاز مالی دارد به خدمتگزاران گروه تنخواه پرداخت می‌شود؟

- تنخواه به همه خدمتگزاران گروه تعلق نمی‌گیرد. فقط نماینده و در صورت تشخیص گروه به علی‌البدل گروه برای رفت و آمد به ناحیه است و در جلسه وجدان گروهی رأی برای منشی گرفته می‌شود که هزینه‌ای منصفانه به او داده شود جهت تماس‌ها برای دعوت سخنران و همچنین مسئول نشریاتی که برای خرید و تحویل نشریات گروه از ناحیه از خزانه گروه هزینه دریافت می‌کند، زیرا ناراتون نباید زیر دین هیچ خدمتگزاری باشد.



۴- گروهی به علت مناسبت‌ها و سرمای هوا تعطیل بوده، آیا می‌تواند در گروه واتس‌اپی شماره خزانه گذاشته شود تا اعضا برای حمایت خزانه واریزی داشته باشند؟

- قبل از باز شدن جلسات مجازی همه حمایت‌های سبد سنت هفتم در گروه‌ها دستی بود، اما با باز شدن جلسات مجازی حساب سه امضاء از طرف ساختار ناحیه و منطقه باز شده و اعضا می‌توانند در طول هفته هم حمایت مالی داشته باشند. شما می‌توانید این حمایت را با رأی وجدان گروه انجام دهید.

۵- اولین هزینه‌های نارانون از کجا آمده است؟ آیا خدمتگزاران گروه می‌توانند کنترل کنند که چه عضوایی سبد گروه را حمایت کردند؟

در کتاب خدمات محلی آمده است که نارتون یکی از فعالیت‌هایی است که در نواحی و مناطق دنیا می‌توانند برای حمایت خزانه در انجمن آن را برگزار کنند. چون انجمن ما یک انجمن خودگردان و برحسب تجربه است و اما هیچ عضو و یا خدمتگزاری نمی‌تواند برای حمایت خزانه کسی را کنترل کند، چون این حمایت کاملاً تمایلی است، ممکن است عضوی امروز هزینه‌ای نداشته باشد و برای عزت نفس خود مشت بسته خود را داخل سبد کند و این کنترل کاملاً غیراصولی است.

۶- آیا مسئول نشریات گروه برای خرید و تحویل نشریه از ناحیه می‌توان برای او از این ناحیه تا ناحیه بعد تنخواهی در نظر گرفته شود؟

مسئول نشریات برای خرید نشریه گروه از ناحیه هزینه رفت و برگشت خود را طبق رأی وجدان گروه با هزینه منصفانه از خزانه گروه دریافت می‌کند اما برای او تنخواهی در نظر گرفته نمی‌شود. تمام تنخواه خدمتگزاران گروه و ساختار ناحیه و منطقه برحسب رأی وجدان است. آنها هزینه‌ها را با چیزی که عرف باشد عنوان می‌کنند و سپس تنخواه یا هزینه را دریافت می‌کنند.

## موضوع دوم: جذب تازه وارد در جلسات مجازی

(ما از شما دعوت می‌کنیم که برنامه ما را امتحان کنید، شما با رفتن به یک جلسه نارانون، کمک و درک را خواهید یافت و دیگر تنها نیستید.)

ممکن است اعضایی باشند که در نقاط دورافتاده‌ای زندگی می‌کنند و جلسات حضوری ندارند یا در کل اعضایی هستند اصلاً شرایط شرکت در جلسات حضوری را ندارند، بنابراین می‌توانند در جلسات مجازی شرکت کنند.

فرمت‌ها در جلسات حضوری و مجازی یکی است اما تفاوت جلسات مجازی و حضوری در این است که جلسات حضوری خوش‌آمدگو اعضا را خصوصاً تازه واردین را در آغوش می‌گیرد و به تازه واردین این حس را می‌دهد که با اعضای دیگر تفاوتی ندارند و از او می‌خواهند با تمایل خودش را معرفی کند و مشارکت داشته باشد، همه اعضا به او عشق می‌دهند و او احساس آرامش می‌کند.

(اگر شما تازه واردین باز هم به جلسه بیاید احساس خواهید کرد که به چیزی بزرگتر از خودتان تعلق دارید.)



اما در فضای مجازی عضو، عضو را نمی‌بیند، اعضا فقط شنونده صدا هستند. چکار کنیم که این حس اعتماد و اطمینان را برای اعضا و تازه وارد در فضای مجازی ایجاد کنیم؟ مهمترین موضوع اطلاع‌رسانی قوی است، وقتی کمیته وبسایت اطلاع‌رسانی به موقع داشته باشد، اطلاع‌رسانی از روز، تاریخ، فرمت جلسه، موضوعی که از نشریه انتخاب می‌شود و گروه‌هایی که جلسات را اطلاع‌رسانی می‌کنند، همه اینها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که به من عضو آگاهی لازم را می‌دهد.

مورد بعد خدمتگزارانی هستند که جلسات را هدایت می‌کنند، باید این مهارت را داشته باشند تا بتوانند زمان گزارش پیام لازم را به تازه وارد بدهند، پیامی که یک تازه وارد متوجه شود باید حضور مداوم در جلسات داشته باشد و بعد از معرفی تازه وارد پمفلت خوش‌آمدگویی را برای تازه وارد بخوانند به او خوش‌آمد بگویند و اجازه صحبت به او بدهد.

**(تازه وارد سرشار از ترس و اضطراب است، مشارکت افکارشان در گروه به سایرین کمک می‌کند تا آنها را حمایت و تشویق کنند تا باز هم به جلسه بیایند.)**

ممکن است تازه وارد به خاطر ترس و نگرانی نداشتن اعتماد و حفظ نشدن گمنامی حضورش را اعلام نکند و خودش را معرفی نکند اما بهتر است لینک جلسات اطلاع‌رسانی در قسمت چت گذاشته شوند و تصاویری آماده کنند که روی صفحه نمایش داده شود و باز خدمتگزار تمام موارد را اطلاع‌رسانی کند و توضیح دهد که می‌توانید در گروه‌های اطلاع‌رسانی عضو شوید و موارد را از قسمت چت کپی کنید و جلسه مختص به تازه واردین را معرفی کنند که می‌توانید در روز مربوطه در آن جلسه شرکت کنید، اعضای خدمتگزار و آگاه پاسخگوی سؤالات شما هستند.

**(سخت نگیرید اینجا امید هست، شما در جهت یک مسیر تغییر قرار دارید.)**

مورد بعد خدمتگزار علی‌البدل است که در زمان گزارش نشریات را معرفی می‌کند و این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که به یک تازه وارد عنوان شود که نشریات یکی از ابزارهای مهم انجمن هستند حتماً مطالعه شود و باید در دسترس داشته باشد. چون تازه وارد هیچ اطلاعی از نشریات ندارد و گاهی ممکن است متوجه نباشد که با کتاب‌های خارج از انجمن تفاوت دارد و بنابراین باید این آگاهی را پیدا کند که نشریات پر از تجربه، نیرو و امید است. حتی گاهی باید توضیح داده شود که یک پک از نشریات مختص به تازه واردین است و با کمک بازوی نشریات می‌توانند این پک و نشریات را تهیه و استفاده کنند و همچنین عنوان شود که شماره بازوی نشریات یا تصاویری از خود نشریه و پیام‌هایی از نشریه روی صفحه نمایش داده شود برای سرویس‌دهی به همه اعضا خصوصاً تازه واردین. این موضوع تأثیر به‌سزایی برای آگاه‌سازی اعضا و تازه واردین دارد و باعث ایجاد جاذبه می‌شود.

**(اگر تازه واردین بنشینند و با ذهنی باز به سخنران و اعضا گوش کنند و در جلسات به طور مستمر حضور یابند به آنها کمک خواهد شد.)**

مورد بعد سخنران انتخابی است که طبق چهارچوب انجمن تجربه می‌دهد و بسیار روان و عامیانه صحبت کند چون برنامه ما سخت نیست ساده است، دوستانی که مشارکت صادقانه طبق اصول و چهارچوب انجمن ناراران انجام می‌دهند. طبق سنت ۱، ۳ و ۵ هدف انجمن اتحاد، یکپارچگی، حفظ منافع مشترک، کمک به خانواده‌ها و جذب تازه وارد است که اینها اصول روحانی انجمن ناراران است.



ما حق عضویت هیچ فردی را نمی‌گیریم، دوستانی که عشق می‌دهند شماره‌های خود را برای کمک به همدردان خود و تازه واردین می‌گذارند جاذبه ایجاد می‌کند. تازه وارد زمانی که حس می‌کند اعضا صادقانه و طبق اصول برنامه مشارکت می‌کنند، روی مشارکت آنها مشارکت نمی‌شود، نصیحت و سرزنش نمی‌شوند، اعضا تجربه، نیرو و امید خود را به اشتراک می‌گذارند و دیگران فقط شنونده هستند این موارد برای آنها جاذبه است، تازه وارد احساس امنیت می‌کند و خودش تصمیم می‌گیرد که آیا انجمن برای او مفید است؟

مورد بعد دوستانی که با تمایل و اعلام میزبان شماره خود را برای تازه واردین می‌گذارند تا آنها بتوانند ارتباط برقرار کنند و از تجربه شخصی آن عضو استفاده کنند و دوست بهبودی هم شنونده تازه واردین باشد و طبق اصول تجربه، نیرو و امید خود را با تازه‌وارد در میان می‌گذارد، ابزارهای برنامه را به او معرفی می‌کند و حتماً پاسخگو و در دسترس خواهد بود.

(تازه وارد کسی است که یک، دو یا احتمالاً شش بار در جلسات شرکت می‌کند تا تصمیم بگیرد که آیا نارانان برای او مناسب است یا خیر.)

مورد بعد جلساتی که مختص به تازه واردین در طول هفته برگزار می‌شود و این اطلاع‌رسانی انجام می‌شود (که این موضوع در کتاب خدمات محلی هم آمده است) به خاطر اهمیت یک تازه وارد جلسه‌ای مختص به آنها گذاشته شده و آنجا راحت می‌توانند مشارکت کنند، سؤالات خود را بپرسند، سخنران‌های آگاه به آنها تجربه، نیرو و امید می‌دهند و تازه وارد می‌تواند با گذاشتن شماره اعضا راهنمای موقت و راهنمای دائم انتخاب کند. به هر حال برای تازه وارد همه چیز روشن می‌شود که:

- چرا باید جلسات را شرکت کنیم؟ - نقش اعضا چیست؟ - اهمیت جلسات بهبودی چیست؟ - راهنما کیست؟ - رهجو کیست؟  
- چرا قدم کار می‌کنیم؟ - ابزارهای انجمن چقدر اهمیت دارند؟ - نشریات چه اهمیت ویژه‌ای دارند؟ - گمنامی انجمن چطور حفظ می‌شود؟

(امید وجود دارد شما در نقطه آغاز هستید، نارانان راه بهتری برای زندگی به شما پیشنهاد می‌کند.)

ما قصد داریم در جلسات مجازی فضای امن بهبودی را برای اعضا و تازه وارد ایجاد کنیم و این عشق را بدهیم و اعضا هم با رعایت اصول و طبق چهارچوب انجمن این فضای امن را ایجاد می‌کنند تا خسارتی به اعضا وارد نشود و در آخر خدمتگزاران باید (میزبان جلسات، بازوها و یا دوستی که به عنوان راهنمای موقت یا دائم شماره می‌گذارند) پاسخگو باشند. وقتی سرویس‌دهی طبق اصول و چهارچوب، مسئولیت‌پذیری و تعهد (مفهوم ۴ و ۵) انجام شود باعث ایجاد جاذبه‌ای برای اعضا و تازه واردین در فضای مجازی می‌شود.

## پرسش و پاسخ

۱- چرا از اعضای تکراری و قدیمی برای سخنران شدن دعوت می‌شود اما فرصت خدمت سخنران به تازه واردین داده نمی‌شود؟

- در انجمن جدید و قدیم نداریم. برحسب آگاهی و دانش به روز و کارکرد ۳۶ نارانان از اعضا برای خدمت سخنران دعوت به عمل می‌آید.



## ۲- چرا اعضای که به عنوان راهنما برای تازه واردین شماره می‌گذارند، پاسخگو نیستند؟

- عضوی که به عنوان راهنما برای تازه واردین شماره می‌گذارد باید عنوان کند ساعت تماس و پاسخگویی چه وقت است و حتماً ارتباط برقرار کند. در ضمن رهجو هم رعایت کند که ایشان همه وقت شرایط پاسخگویی ندارد و بهتر است در تایم مورد نظر تماس گرفته شود تا خسارت به هر دو طرف وارد نشود.

## ۳- چکار کنیم که عضو تازه وارد در جلسات ماندگار شود؟ و چرا عضوی که این هفته در جلسه شرکت می‌کند، هفته بعد دیگر در جلسه نیست؟

- قسمت اول سؤال: همانطور که گفته شد اطلاع‌رسانی دقیق از جلسات و همچنین جلساتی که مختص به تازه واردین است که آنها می‌توانند سؤالات خود را در آن جلسه بپرسند، گزارش کامل و جامع خدمتگزاران، مشارکت‌های اصولی اعضا که طبق چهارچوب انجمن، ابزارها و تجربه، نیرو و امید دارند و دوستانی که شماره جهت راهنمای موقت می‌گذارند و پاسخگو هستند، اینها برای ماندگار یک عضو در جلسات ایجاد ماندگاری می‌کند.

- قسمت دوم سؤال: این اصولی نیست که ما اعضا را کنترل کنیم که در جلسات شرکت می‌کنند یا خیر، چون بسته به تمایل و تصمیم‌گیری خود عضو دارد که آیا جلسات نارانان مناسب او هست یا نه، سهم ما این است که جاذبه ایجاد کنیم اما حق کنترل نداریم.

## ۴- چرا سال‌های گذشته گفته می‌شد که عضو اجازه ندارد برای راهنما شدن خود را معرفی کند اما در حال حاضر گفته می‌شود که دوستان برای راهنما شدن شماره خود را در صفحه چت بگذارند؟

- چون در جلسات حضوری اعضا می‌توانند چهره به چهره یکدیگر را ببینند، تجربه و مشارکت‌ها را بشنوند و انتخاب کند. اما در جلسات مجازی نه عضوی، عضوی را می‌بیند، شماره‌ها دیده نمی‌شود، بنابراین دوستی که حضور مداوم دارد و ۳۶ نارانان را کار کرده، دانش و آگاهی به روز دارد و خودش راهنمای نارانانی دارد، می‌تواند طبق اصول و با تمایل خود شماره بگذارد و تازه وارد می‌تواند چند نفر را به عنوان راهنمای موقت انتخاب کند و سپس خودش تصمیم می‌گیرد که با کدام یک می‌توان برای کارکرد قدم‌ها ادامه داد.

## ۵- آیا وقتی شماره برای تازه وارد گذاشته می‌شود و آن عضو چند بار تماس می‌گیرد اما بعد از مدتی رابطه را قطع می‌کند، اصولی است که با او تماس گرفته شود؟

- خیر- کاملاً غیراصولی است. چون عضو تازه وارد می‌تواند به شماره‌هایی که به عنوان راهنمای موقت گذاشته می‌شود، تماس بگیرد. ممکن است تجربه شما برای او کافی نباشد نه اینکه تجربه، آگاهی و دانش به روز نداشته باشید بلکه ایشان عضوی را انتخاب می‌کنند که از لحاظ تجربه به او نزدیکتر باشد، بنابراین پیگیری شما ایجاد آسیب و خسارت به هر دو طرف می‌شود. در کل این رهجو است که دنبال راهنماست نه اینکه راهنما، رهجو را پیگیری و دنبال کند.



## موضوع سوم: رابطه راهنما و رهجو

راهنما کیست؟ راهنما کسی است که در یک بازه زمانی زودتر از ما وارد نارانان شده و با اصول نارانان به یک بهبودی نسبی رسیده است و از طریق تجربه، نیرو و امید به رهجو کمک می‌کند. کسی است که توانسته به واسطه برنامه نارانان بیماری خود را مهار کند و به نوعی با کارکرد ۳۶ نارانان به طور منظم و مداوم توانسته است پیام بهبودی دهد. کسی است که راه را بلد شده و چراغ راه من می‌شود. راهنما خود را از طریق به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید ارائه می‌دهد.

رهجو کیست؟ عضوی که در نارانان حضور دارد و نیاز به کارکرد اصول برنامه قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم را دارد. نه اینکه فقط تازه‌وارد باشد، عضوی که به طور مداوم و منظم باید در انجمن حضور داشته باشد، چون ما آسیب‌دیده از بیماری اعتیاد هستیم و بیماری همواره با ما است و دنبال راهی هستیم برای زندگی بهتر من به نارانان نه نیاز، بلکه احتیاج دارم.

(راهنما به من یاد داد صدای نیروی برتر، صدای مثبت‌هاست و هیچ انرژی منفی درونش نیست؛ خالی از نواقص ما است.)

رابطه راهنما و رهجو دوطرفه است اما با رعایت حد و مرز و اصول برنامه. راهنما نیروی برتری است که رهجو با مشارکت می‌تواند مسیر بهبودی را بهتر و با نقش مؤثرتری داشته باشد. اولین چیزی که مهم است اینکه من بتوانم از لحاظ روحی، روانی و احساسی با راهنما وصل باشم و از او تجربه، نیرو، امید و انرژی مثبت دریافت کنم. من رهجو هم نیاز هست که تسلیم راهنما باشم البته نه تسلیم کورکورانه بلکه وقتی راهنما را با دقت انتخاب کنم پس اعتماد می‌کنم که مسیر درستی را در پیش گرفته‌ام.

(چه آسایش غیرقابل توصیفی از بودن انسانی که با او احساس امنیت می‌کنی. آن چیزی را که به درد تو می‌خورد نگه می‌دارد و بقیه را از سر مهربانی دور می‌ریزد.)

در برنامه یاد گرفتیم که راهنما و رهجو یک هدف را دنبال می‌کنند، کمک عضو به عضو دیگر. اما لازم است در این رابطه چیزهایی را وارد نکنیم و رعایت کنیم تا در کنار او احساس امنیت کنیم.

او من را از آسیبی که در راستای بیماری اعتیاد به من وارد شده راهنمایی کند و تجربه، نیرو و امید خود را با من به اشتراک بگذارد. قرار نیست مثل یک مشاور درمانی، وکالتی و طلاق به من راهکار دهد.

در اینجا فردی را ملاقات می‌کنیم که ما را درک می‌کند و حاضر است تجربه، نیرو و امید خود را با ما به اشتراک بگذارد. راهنما باید در دسترس باشد، رهجو هم نمی‌تواند توقع بیجا از او داشته باشد، چون راهنما هم زندگی شخصی دارد و در همه مواقع پاسخگو نیست. بنابراین با در نظر گرفتن یک بازه زمانی و مشخص می‌تواند پاسخگوی رهجو باشد و من رهجو هم با درک و رعایت حد و مرز متوجه باشم هر زمان برحسب نیاز آسیب به راهنما نزنم.

راهنما باید برای پاسخگویی و تجربه به رهجو بلوغ در بهبودی داشته باشد چون راهنما الگوی رهجو است و باید راهکار اصولی دهد، با دیکتاتوری حکومت و سلطه‌جویی پیش نرود.

زمان انتخاب راهنما حتماً به ویژگی‌های راهنمای اصولی طبق بندهای بزرگ توجه شود که آیا راهنما این ویژگی‌ها را شامل می‌شود؟ رهجو موظف است که از راهنمای موقت و دائم خود سؤالاتی بپرسد، زمانی که آن راهنما خود را با صداقت معرفی کند نه اینکه خود را تبلیغ کند پس فروتنی او مشخص می‌شود.

(گمنامی اساس روحانی رابطه راهنما و رهجو است، رابطه راهنما و رهجو بر پایه اعتمادها است.)



در رابطه راهنما و رهجو گمنامی باید حفظ شود. این مطلب برای هر دو طرف صدق می‌کند و هر دو باید این اعتماد و اطمینان بینشان برقرار باشد که گمنامی حفظ می‌شود، حتی در کنار رهجوها و هم‌قدمی‌ها هم کسی مشارکت کرده باشد باز هم گمنامی او حفظ شود. مشارکت‌ها تجربه‌هایی است که به اشتراک گذاشته شده پس نباید بین هم بازگو شود. رابطه راهنما و رهجو نباید خصوصی و خانوادگی باشد، باعث آسیب و خسارت به دو طرف می‌شود. در این رابطه اگر حد و مرز و اعتدلال رعایت شود می‌توان سالیان سال به عنوان راهنما و رهجو دوست بهبودی در کنار هم باشند. در این رابطه باندبازی، حکومت، دیکتاتوری و خط مشی دادن نیست. تیم و گروه تشکیل دادن هم نیست، اصولی نیست تیم و گروه تشکیل دهند و راهنما دستور دهد که با رهجوها کدام جلسه را حمایت کنند یا در کدام جلسه شرکت نکنند.

ما برای حفظ امنیت جلسات وارد مسائل خارجی نمی‌شویم برنامه‌های خارج از انجمن خلاف اصول است. رابطه راهنما و رهجو از طریق کمک معنوی است پس بحث‌های مالی، ملکی، شهرت، مذهب و سیاست طبق سنت ۶ ما را از هدف روحانی دور می‌کند، پس مراقب باشیم برای کارهای خیرخواهانه و حل مشکلات مالی هم‌قدمی‌ها و اعضا دور هم جمع نشویم، کمک‌های ما معنوی و روحانی است.

راهنما وارد مسائل خارجی نمی‌شود و اگر تجربه‌ای در ارتباط با مسأله رهجو ندارد به او پیشنهاد می‌دهد که این موارد را با فرد مربوطه مثل: روانپزشک، مشاور و غیره در میان بگذارد.

**(راهنما یک حامی بود و مرا درک می‌کرد با سکوت و عشق تمام صحبت‌ها را می‌شنید و قضاوت نمی‌کرد.)**

راهنما مثل حامی است که با سکوت شنونده رهجو هست، قرار نیست شرط و شروط بگذارد. اگر راهنما اساسنامه‌ای برای گروه قدم در نظر می‌گیرد هدف این است تا رهجو یاد بگیرد نسبت به بهبودی خود متعهد باشد و این یعنی مسئولیت‌پذیری من نسبت به مسیر بهبودی که در پس این رابطه عشق است. بنابراین با تمایل اما با آگاهی راهنما را با دقت انتخاب می‌کنیم چون رهجو از راهنما الگو می‌گیرد.

## **پرسشی و پاسخ**

**۱- آیا اگر رهجو تا قدم ۳ هیچ تماسی با راهنما نداشته باشد، راهنما می‌تواند به او تذکر دهد؟**

- جلسه به ما می‌گوید هر چه به دردتان می‌خورد با خود ببرید و آنچه برای شما سودمند نیست را نشنیده بگیرید. برنامه ما از پایه بر اساس تمایل است نه اجبار. رهجو تا قدم ۴ و ۵ می‌تواند تصمیم بگیرد که به راهنما وصل باشد یا نه و این رهجو است که به راهنما نیاز دارد. من می‌توانم در تجربه‌ها و پیام‌ها از رابطه راهنما و رهجو بیشتر صحبت کنم تا رهجو خودش تصمیم بگیرد که برحسب نیاز و تمایل ارتباط بگیرد.

**۲- آیا اصولی است که راهنما زمان کارکرد قدم به صورت آنلاین با حضور کسی جلسه را برگزار کند؟**

- رابطه راهنما و رهجو بر اساس گمنامی است و بهتر است که این رابطه با گمنامی حفظ شود و راهنما باید شرایط برگزاری کارکرد قدم را داشته باشد تا ایجاد امنیت برای رهجو کند. اما رهجو می‌تواند از احساس خود بگوید (آیا در زمان کارکرد قدم کسی کنار شما حضور دارد؟) چون رمز موفقیت گفتار احساس است تا بتوانی به راهنما وصل شوی و اگر احساس امنیت نمی‌کنی که این امر بسیار مهم است، می‌توانید از آن راهنما جد شوید.



### ۳- بعد از یک دور کارکرد قدم از چه زمان می توان راهنما شد؟

- این بستگی به بلوغ روحانی من دارد. ترجیحاً باید یک دور ۳۶ نارانان که شامل قدم، سنت و مفاهیم می شود را کار کرده باشیم، چون اصول ما در سنتها و مفاهیم هم گنجانده شده است و من به عنوان یک راهنما اگر ۳۶ نارانان را کار نکرده باشم ممکن است اصول را رعایت نکنم و رهجو هم با من به غلط و اشتباه پیش برود.

### ۴- آیا می توان با دوستان هم قدمی و رهجوها ارتباط دوستانه و رفت و آمد داشته باشیم، این تأثیری روی گروه هم قدمی نمی گذارد؟

- رفت و آمد و ارتباط خارج از انجمن حتماً آسیب زننده است. پیشنهاد می کنیم اعتدال رعایت شود و هیچگونه مسائل خارجی را وارد انجمن و گروه قدم نکنیم که خسارت وارد می شود.

### ۵- آیا من به عنوان راهنما اجازه دارم اعلام کنم که رهجو می پذیرم یا رهجو باید من را انتخاب کند؟

- در فضای مجازی دوستان شماره می گذارند به عنوان راهنمای موقت و بعد از آن راهنمای دائم. اما در جلسات حضوری برای کارکرد قدم می تواند بعد از پایان جلسه بهبودی عنوان کرد که من می خواهم جلسه قدم را استارت بزنم و اعضا براساس تمایل با شما همراه می شوند.

### ۶- آیا راهنما می تواند از شغل و حرفه رهجو به عنوان حمایت استفاده کند؟ (آرایشگاه و ...) آیا این رابطه اصولی است؟

- برنامه ما یک برنامه روحانی و معنوی است نه مادی. تجربه نشان داده که مسائل مالی به مرور مشکل ساز می شود، چون ممکن است توقع و انتظاراتی ایجاد کند. جاذبه نارانان را کم می کند، حتی در صورتی که تامل اصول را رعایت کنم باز هم مسائلی که براساس احساس باشد ما را از هدف اصلی دور می کند. یک سری مسائل تصمیم شخصی است، اما مسائل مالی ممکن است باعث کم یا زیاد گرفته هزینه و یا رعایت همراه با ضرر و زیان دو طرف شود و این حتماً مشکلاتی در پی خواهد داشت.

### ۷- چرا بعضی از راهنماها از دین و مذهب صحبت می کنند و احساس می کنند صحبت از دین و مذهب اصولی است و برخلاف دین صحبت کردن غیراصولی است؟

- کلاً در انجمن نارانان از مذهب صحبت نمی کنیم و در هر دو صورت غیراصولی است. چون برنامه ما معنوی و روحانی است، ما نیروی برتر برای خود انتخاب می کنیم و در اصول افراط و تفریط نداریم. چه دینی چه غیردینی. پس رهجو این اجازه را دارد که اگر صحبتی در هر دو صورت شد به راهنما عنوان کند که صحبت از مذهب غیراصولی است.

### ۸- چرا رهجو توقع زیادی برای درک شدن دارد و احساس می کند که درک نمی شود؟

- ما اجازه می دهیم رهجو احساسش را بیان کند و ما تجربه اصولی را به او می دهیم. ممکن است یک تازه وارد نیاز به شنیده شدن بیشتری داشته باشد، ما به او فرصت می دهیم تا احساس امنیت کند و او را متوجه می کنیم که راهنما هم مشکلاتی دارد و او هم باید از توقعات خود کم کند. اما به مرور زمان متوجه می شود که اینجا درک می شود.