



נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות
וחברים של מכורים

מאי 2021

חברותא יקרה

בנר-אנון יש סוגי שירות שונים: ברמת הקבוצה אפשר להיות מזכיר/ה, גזבר/ית, ספרן/ית, קניין/ית, פותחנ/ית, סוגרנ/ית ונציג/ת הקבוצה בוועדה, וכמובן יש תפקידי שירות רבים בוועדה הארצית. במשך השנים שאני בנר-אנון שירתי בחלק מן התפקידים הללו, אך ללא ספק מה שאני הכי אוהבת, זה להיות מזכירת קבוצה.

יש אנשים שנרתעים מהתפקיד, בעיקר בגלל האחריות ובלבול המוח של למצוא מנחה לקבוצה כל שבוע. יש בזה משהו – לא תמיד קל למצוא מנחים ולעיתים אני מרגישה שאני מחזרת על הפתחים ומתחננת על חיי – "אולי בכל זאת תוכלי להנחות השבוע?!?"

ואז מגיע יום שלישי בערב (הקבוצה שלנו נפגשת בימי רביעי בערב) ומנחה אין, ושוב אני מתקשרת לאותה חברה ותיקה שלעולם לא תאמר לא, ושוב היא מתלוננת "אבל למה בדקה התשעים?" ובכל זאת מסכימה. מה הייתי עושה בלעדיה?

ואולם, אני מוצאת הרבה יותר בתפקיד המזכירה, למרות שקשה להגדיר מהו בדיוק אותו "יותר". אין – ולא צריך להיות – למזכיר/ה סמכויות נרחבות כי הרי אין לנו שליטים. המזכירה לא קובעת דבר – מצפון הקבוצה מחליט הכול. בעיניי, מהות התפקיד הוא (לנסות) ליצור מרחב מתאים לכל סוגי האנשים כדי לבוא, להרגיש נוח, להיפתח (או לא), ובעיקר לחזור. כי הרי זוהי המהות של נר-אנון – לחזור ולבוא ולשמוע שוב ושוב, וכשמוכנים, גם להיפתח. יש קושי בתפקיד, אין ספק. אבל אני מצאתי שהשירות הזה פתח לי מרחב בתוכי, מרחב של צמיחה, של התבגרות, של אפשרות להשפיע, וכך, של החלמה. אל תחששו לקחת תפקידי שירות. במאזן הכללי, אני מוצאת שקיבלתי יותר מאשר נתתי.

אוהבת אתכם, נ'

[לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש](#)

[לחצו כאן לקנייה מוקדמת של ספר נר-אנון החדש](#)

[לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי](#)

"שלושת הצעדים הראשונים"

[שיתוף של חברת תוכנית](#)



העוגות יצאו יציקה, אין בועות... אין אויר...
אני אמורה להביא עוגה למפגש המשפחתי. הכנתי שתי עוגות, אין יותר חומרים. אולי יותר טוב שאין, אולי עדיף ללכת לקנות. במצב התודעה הנוכחי שלי גם השלישית תצא על הפנים.
מגיעה הודעה מהחונכת שלי, אנחנו מדברות, היא רוצה שאעשה שירות קטן. אני מנסה להתחמק, אין לי ראש, אין לי מצב רוח.
קבוצת הצעדים שלי בסוף הצעד השלישי - למסור לכוח עליון. רוב החברות בקבוצה כבר לגמרי שם, יש אפילו כאלה שכותבות כתיבת בוקר ומדליקות נר ויש להן אור בפנים ואלוהים מדבר מגרונן. איפה הן ואיפה אני! אני מדדה מאחור. נו מה הפלא - אני ברוגז עם אלוהים כבר תקופה והוא לא כופה את עצמו על אף אחד. בקיצור, איפה היינו... שירות...
אני מנסה לנפנף את העניין ומתפתחת שיחה. המצב בבית לא טוב, אני מעורבת לגמרי, הבן ברוגז איתי ואני מנסה לכפות את עצמי, הוא לא יגיע למפגש המשפחתי. אני בוכה לחונכת, מוציאה קיטור, מתבכיינת, מרגישה קורבן. מרגישה שלא בא לי ללכת, רוצה רק להיכנס מתחת לשמיכה ולישון. תוך כדי שיחה עולים תכני התוכנית. מדברות על שלושת הצעדים הראשונים שהם בעצם הבסיס. עכשיו את מפעילה חוסר אונים ופונה לכוח גדול שיעזור לך, את מדברת את הכאב, את משתפת, את לא לבד, את נכנעת מול עצמך, קודם כל. שימי לב לתת ספייס לבן שלך, תתפללי עליו, תאהבי אותו ושלחי אותו לדרכו. הילד בן שלושים עוד שבועיים.
את תטפלי בעצמך, תתמקדי בעצמך. כל שיעור של הצעדים הוא בעל ערך עצום, שם נעשית העבודה. זה לא סתם מפגש חברתי להוצאת קיטור - זה עבודת התוכנית, זה עבודת קודש, זה מציל חיים, מציל את הנפש. קחי את התכנים ותתחילי לעבוד... ברצינות!!
ורק אל תישארי לבד עם הבאסה - תשתפי, תחלקי, תוציאי, תמסרי. תפעילי ענווה. להישאר עם זה לבד - זה אגו. לחלוק - זה להפעיל חוסר אונים, לוותר על האגו. פשוט, למה לסבך?
מדהים איך תוך כדי שעה של דיבור הכול משתנה, הכול מקבל אור חדש. זה כבר לא סוף העולם. אני אפילו כבר רוצה ללכת למפגש המשפחתי, ליהנות, לשיר, לרקוד, לשמוח ולראות את כולם.
מודה לחונכת שהגיעה כמו מלאך. אלוהים שלח אותה אלי כדי לסדר לי את הלב. רוח אלוהים אוהב בא לבקר בדמות השיחה המחייה הזאת. פתחתי חריץ קטן בדלת... אני נושמת.
לפני שהשיחה מסתיימת עולה שוב עניין השירות.
כן, מסכימה, ברצון רב.

באהבה, א'

הודעות נר-אנון

פגישת הועדה הארצית של נר-אנון

תקיים בתאריך 2/5/2021, יום ראשון, בשעה 18:00

בחודש הבא הפגישה בתאריך 6/6/2021

הפגישות יתקיימו בזום

כל חבר נר-אנון יכול ומוזמן להשתתף

קישור לחדר זום ועדה

קבוצת לימוד עקרונות שרות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00
כל חבר נר-אנון יכול ומוזמן להשתתף



סדנת עקרונות
שירות נר אנון
נפגשים בימי
שלישי בשעה
18:00
בזום



קישור לחדר זום עקרונות שרות

הדרכה לצעד 5 לחצו כאן

לחצו כאן למשלוח חומרים לעלון

לחצו כאן לעלוניו הקודמים

חבר/ה חדש/ה?

להורדת ערכה לחבר החדש

לחצו כאן למועדי פגישות נר-אנון



נר אנון הקו החם | +972505845886

kavham2021@gmail.com

הסר | דווח כספאם