

AL-ANON TÜRKİYE

AL-ANON BÜLTEN · OCAK 2022 · SAYI 2022/1



ALKOLİK YAKINLARI İÇİN YARDIM VE UMUT

AL-ANON TÜRKİYE

Merhaba!

Al-Anon programını uygulamaya başladığımızda, aile de değişir. Böylesine bir ruhsal destek olmadan bir alkolikle yaşamak çoğumuz için zordur. Sürekli sonuç almaya çalışmaktan artık düşüncelerimiz çarpıklaşmış, farkında olmadan asabi ve mantıksız insanlara dönüşmüştür.

Al-Anon programının temeli 12 basamaktan oluşur (Adsız Alkolikler'den uyarlanmış). Bizler, sloganlarımız ve Huzur Duası ile birlikte bu 12 basamağı yavaş yavaş, günbegün hayatlarımızda uygulamaya başlarız. Üyeler arasındaki sevgi dolu yardımlaşma ve günlük Al-Anon literatürü okumaları sayesinde eşsiz bir hediye olan huzuru almaya hazır hale geliriz.

Adsızlık, Al-Anon'un önemli ilkelerinden biridir. Grup toplantılarında ya da üyeler arasında yapılan konuşmalar, orada sır olarak kalır. Ancak bu şekilde kendimizi özgür hissedip zihnimizden ve kalbimizden geçenleri söyleyebiliriz ve böylece Al-Anon'da birbirimize yardım edebiliriz.

BÜLTENİN AMACI

Altı ayda bir yayınladığımız bültenimizin amacı, Türkiye Al-Anon Aile Grupları'nı ve yalnız Al-Anon üyelerini bir çatı altında toplamak, tüm dünya Al-Anon'larının deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşmaktır.

BASAMAKLAR aracılığıyla **İYİLEŞİRİZ.**
GELENEKLER aracılığıyla **BİRLİK OLURUZ.**
KAVRAMLAR aracılığıyla **HİZMET EDERİZ.**

Al-Anon Türkiye Bilgi Hizmetleri / İntergrup

*Tanrım,
değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmem için
huzur;
değiştirebileceklerim için
cesaret;
ve aralarındaki farkı kavrayabilmem için
bilgelik
bağışla...*



İÇİNDEKİLER

2 DOSYA KONUSU: TESLİMİYET

3. Basamak: İrademizi ve hayatımızı algıladığımız anlamdaki Tanrı'ya teslim etmeye karar verdik.

6 3. BASAMAĞI ANLAMAK

3. Basamak Neden Bu Kadar Önemli?

8 ÜYE PAYLAŞIMLARI

WSO üye sayfasından paylaşımlar

10 YENİ SLOGANLAR

*- Tanrı çöp yaratmaz.
- Programınız irade güç mü yoksa üstün güç tarafından mı destekleniyor?
- Hayatı, hayatın şartlarına göre yaşa.
- Yeni bir yaşam biçimine giden yolu düşünemezsen, yeni bir düşünme biçimine giden yolu yaşamalısın.*

13 12 BASAMAK

14 12 GELENEK

15 12 KAVRAM

16 WSO'DAN HABERLER

*- Covid-19 ile ilgili kardeşliğe mesaj
- Elektronik toplantı değişiklik formu*

17 DUYURULAR

18 KONFERANS (CAL) ONAYLI LİTERATÜR LİSTESİ - 2022

19 AL-ANON TÜRKİYE AİLE GRUPLARI

"İrademizi ve hayatımızı

**algıladığımız anlamdaki
Tanrı'ya**

teslim etmeye

karar verdik."

Teslimiyet

3. BASAMAK: İRADEMİZİ VE HAYATIMIZI, ALGILADIĞIMIZ ANLAMDAKİ TANRI'YA TESLİM ETMEYE KARAR VERDİK.

HAREKETE GEÇMEK

Program gerçek anlamda çalışmayı deniyor fakat yine de kafa karışıklığı yaşıyor olabilirsin. Yapman gerekenleri tam olarak yapmaya çalışırsın. Huzurunu kaybettiğini hissedersin ve üstün güce havale etmen gerektiğini anlarsın. Ama bazen sonuç sıfır olabilir. Huzur olmazsa hiçbir şey olmaz. Gün içinde yolunda gitmeyen bir şey olabilir; biriyle kavga edebilirsin, sinirden kendi kendini yiyebilirsin... Diyelim ki karşıdaki kişi aptal gibi davrandı, kaba ve hatalıydı... Kendine şimdi şu soruyu sorabilirsin: Onun bu davranışı senin iyileşmeni tehlikeye atmak için gerçekten yeterli bir sebep mi? Onu yargılamaya hakkın var mı? Bu davranış seni tüm değerlerinden çıkarıp iyileşmeni tehlikeye atar mı? Bunların aksi, iradeni üstün gücüne zorla kabul ettirmeye çalışmak olur. Bunlar, "kendi arzu asiliğine" birer örnek. Çok konuşup yeterince eylem göstermiyor olabilirsin. Üçüncü basamak bizden inançlarımızı yeniden düşünmekten, yaşamımız hakkında fikrimizi değiştirmekten daha fazlasını yapmamızı ister. O aslında bizden davranış biçimimizi değiştirmeye istekli hale gelmemizi ister. Birisi bizi üzdüğünde öfkeyle patlamak veya sessizce bastırmak yerine; öfkemizi, Üstün Güce havale etmemizi ister. Bunun anlamı, durup, bazı sorular sormamız gerektiriyor olabilir. Bu sorular kendi irademize yönelik olmalıdır.

- *Nazik oluyor muyum?*
- *Gerçekten kendim olmam mı lazım?*
- *Uyumdan ziyade karışıklık mı üretiyorum?*
- *İstediğimi alamazsam olabilecek en kötü şey nedir?*
- *Öfke ve korkunun iyileşmemi tehlikeye atmasına izin veriyor muyum?*
- *Üstün Gücümle yapılması gereken nedir?*

Üstün güce iradeni teslim et, senin adına bir mucize yaratmasını bekleme, yoksa sıkıntı yaratır. Şunu hatırla:

Tanrı kendine yardım edene yardım eder.

"Tamam Tanrım, ben buradayım hadi kusurlarımı ortadan kaldır ama çabuk ol!" dersene; öfke, büyüklük, yanlış gurur sana zamk gibi yapışır. Sen, Tanrı'yı idare etmeye çalışırken bile o, seni dinler ve cevap verir. Bazen cevap "hayır"dır. Öz iradenden ancak "harekete geçerek" kurtulabilirsin.

İYİLEŞMEYİ SEÇMEK

Üçüncü basamak, kişisel iradenin (isteğin) odağında yer alır. Üçüncü basamakla birlikte yıkıcı düşünce ve davranışlarımızı değiştirmeyi koşulsuz olarak seçtiğimizde zorlu iyileşme sürecine başlarız. Bunun anlamı, kendi davranış biçimlerimize bağlı kalmaya çalışmak yerine danışmanlarımızı ve rehberlerimizi dinlemeye istekli hale gelmemizdir. Yaşamların değişmesi için düşünme sisteminin değişmesi gerekir.

SAĞLIKLI DÜŞÜNCE

Bağımlılık çarpık düşüncelere neden olur. İnkâr ve yalanlar kökten yerleşmiştir. Programa ilk

başladığımız dönemlerde bile sağlıklı düşünmekle ilgili problemlerimiz olabilir. Yaşama bir sis bulutu içindeymişiz gibi bakıyor olabiliriz. Çarpık düşüncelerle geçen yıllar bizi benmerkezci, incinmiş, yalnız ve öfkeli yapar. Tüm oyunun kendi kurallarımızla oynanmasını isteyerek, yalnız kendi gücümüzle yaşamaya çalışırız. En büyük problemimiz istediğimiz şeyi kesinlikle elde etmek zorunda olduğumuz konusundaki mantıksız inancımızdır.

Ne isteriz? Genellikle etrafınızdaki insanların sevgi ve hayranlığı, işimizde başarılı olmak ve nazik davranışlar görmek, özel ve önemli bir kişi olarak kabul görmek gibi doğal şeyler. Bu arzulara hiçbir sakınca yok. Fakat biz bu doğal arzuları, talep etmeye çeviririz. Diğer insanların onları bizim isteğimiz doğrultusunda vermeleri gerektiğine inanırız. Dünyayı ve onun içindeki insanları kınama hakkımız olduğunu düşünürüz. İşler istediğimiz gibi gitmediğinde, öfke, sıkıntı, depresyon, incinmiş duygular, hatta nefretten çıldırırız. Bencilliğimiz ve egomuz bizi yanılığa götürür.

Üçüncü basamak bizden irademizi ve yaşamlarımızı Üstün gücümüze yöneltmemizi ister. Özetle, bizden işler bizim istediğimiz gibi gitmediğinde özgürce seçim yapabilmemiz için duygusal dengeyi yitirmememizi ister. Üçüncü basamak bizden kendimizi baltalamaya devam etmek yerine iyileşmeyi seçmemizi ister. Ve bizden şunları ister:

- Soğuk ve bencil olmak yerine saygılı ve ilgili olmamızı,
- Karışıklık yerine uyum yaratmamızı,

- Diğer insanların duygularını göz önüne almamızı,
 - Hatayı nezaketle kabul etmemizi,
 - Tartışma ve misillemeden kaçınmamızı,
 - Bizi incitenleri bağışlamamızı,
 - Kışkırtıldığımızda derin bir nefes alıp, 10'a kadar saymamızı
- Ve belki de en önemlisi, üçüncü basamak, bizden yanlış yapanlara kızma ve intikam yerine hoşgörü ve dualarımızı vermemizi ister.

Uyumlu, özenli ve bencil olmayan bir biçimde davranıp düşünmeyi özgürce seçtiğimiz her zaman üçüncü basamağı çalışmış oluruz. Eğer kendimize sadece şöyle diyebilsek ne iyi olurdu: "Tamam, bundan böyle bencilce olmayan seçimler yapacağım. Artık bencil irade yok.". Ama bu yol nadiren işe yarar. Gündelik yaşamda olumlu seçimler yapmayı öğrenmek; çok çalışma, sabır ve dürüstçe ruh araştırması ister. Bu değişimin çoğumuz için neden güç olduğuna bir bakalım;

İNATÇILIĞI BIRAKMAK

Bencillik ve şişkin ego günlük yaşantımızda düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yönlendirir. Üçüncü basamak bizden düşüncelerimizi ve davranışlarımızı kendi egomuzdan daha yüce bir gücün motive etmesini ister. Bazılarımız üçüncü basamağa direnir. Çünkü onun bizden, kimliğimizden, ruhumuzdan veya kişiliğimizden vazgeçmemizi istediğimizi zannederiz. Bu bir yanlış anlamadır...!

Üçüncü basamak bizden üç şey ister:





1-Bencilliğimizden vazgeçmek.

2-Düşünce ve davranış biçimimizi değiştirmeyi bilmeli ve özgürce karar vermek.

3-Kendi incinmiş egomuzdan daha yüce bir güçle uyum içinde düşünüp, davranmak

Üçüncü basamak, bizi insan egosundan daha yüce bir gücün iradesini seçmekte özgür bırakır.

Bazıları bu gücü Tanrı Bilinci olarak isimlendirir. Diğerleri evrenin ruhundan bahsederler. Bir kısmı da hala on iki basamak grup bilincinin gücünü kabul ederek huzur bulurlar. Bazen yeni gelenler üçüncü basamakta din üzerine tartışmalara girerek yanılığa düşerler. Bu durum basamağın ilk bölümünü görmezden gelip, diğer bölüm üzerine dikkatimizi odakladığımızda (Tanrı'yı tanımlamaya çalışmak) olur. İyileşme işinin en önemli kısmıyla başlayacağımıza meleklerin var olup olmadığıyla ya da kimin Tanrı'sının daha yüce olduğunu soruşturarak çok zaman kaybedebiliriz. Temel kavram şudur: Üstün Gücünüzü arzu ettiğiniz herhangi bir biçimde tanımlayabilirsiniz. Bazılarımızın üçüncü basamakla sorununun olmasının bir başka nedeni daha vardır: Aşırı şişkin bir ego, özürlü irade veya bencil bir tarzımız olduğunu kabul etmeye direniriz. Hala inatçılık yaptığımızın farkına bile varmazsak irademizi Tanrı'ya nasıl yönlendirebiliriz?

TOPU DURDURMAK

Duygularımız üzerinde kontrolümüz olmadığını zannedebiliriz. Bu, yanlış bir inançtır. Bazı psikoterapistler negatif düşüncelerimizin zihnimizi doldurmasının sıkıntılı duygulara sebep olduğunu söylerler. Bu negatif düşünceler, oraya konmak için tarafımızdan en ufak çaba harcamaksızın otomatikman

zihnimize yerleşirler. Bizim için negatif düşünceler, yerleşmiş kötü alışkanlıkları simgeler. İyi haber: Kötü alışkanlıklarımızı değiştirebiliriz.

1-Olumsuz duygular vurduğunda Dur! Kendine sor ne hissediyorum?

2-Daha sonra kendine şöyle sor: Bu olumsuz duyguları besleyecek kendime ne diyorum?

3.Sonra,böyle yapmaya kendini zorlamak zorunda olsan da, onların yerine daha çok pozitif düşüncelerini yerleştir. Paul diyor ki: Garip bir biçimde eski eşimle ilgili kötü şeyler düşünmekten hoşlanıyordum. Bu bana hep bir zevk veriyordu. Fakat aynı zamanda fiziksel ve duygusal olarak hasta ediyordu. Bu da benim iyileşmemi tehlikeye atıyordu, şimdi kışkırtıldığımı hissettiğimde kendime şöyle diyorum: "Tamam, onun davranış biçiminden hoşlanmıyorum. Bu sorunla başa çıkabilirim. O (eski eşim) öfkem yerine ona acımamı hak ediyor. Hala hasta. İyileşmem ökeyle yıkılamayacak kadar değerli. Bu güç soruna karşı bana yardım ettiğin için teşekkürler Tanrım.". Paul şöyle devam ediyor. "Bazen olumsuz şeyler söylemek ve düşünmeye son vermek için kendimi zorlamam gerekiyor. Bana inanın bu düşünceleri dönüştürmek zor iş fakat buna değer, ben buna değerim. 3. Basamak bize kendimizi tahrip eden bencilliğimizin dışında bir yol sağlayarak iyileşmemizi güçlendirir. Yaşamamızı ve irademizi üstün gücün ihtimamına bıraktığımızda enerjimiz iyileşme işi için özgür kalır. İnatçılığı ve özgürlüğü terk ettiğimizde iyileşmemizi arttıran bilinçli ve özgür seçimler yapmaya başlayabiliriz. İrademizi ve yaşamımızı Üstün Güce yönlendirmek bencillik temeline değil, dürüstlük ve sevgi temeline dayanan özgün seçimler yapmak demektir. Bizler bunu yapmaya istekli olduğumuzda kendimizi daha iyi hissediyoruz ve hayat daha iyiye gider. İleride göreceğimiz gibi dürüstlük 4. basamağın temel ögesidir.

harekete geçmek

iyileşmeyi seçmek

sağlıklı düşünce

inatçılığı bırakmak

topu durdumak

3. Basamak Neden Bu Kadar Önemli?

3. BASAMAĞI ANLAMAK: TESLİMİYET İYİLEŞMENİN MERKEZİDİR.

On iki basamağın üçüncü basamağı, "en iyi şekilde teslim olma süreci" olarak adlandırılabilir. Ömürlük iyileşmenin ancak iradenin daha üstün bir varlığa devretme kararı verilerek elde edebileceğini iddia eder. Üçüncü basamak, "O"nu anladığımız gibi, irademizi ve yaşamımızı Tanrı'nın bakımına devretme kararı (vermek) olarak tanımlanır.

Al-Anon, programını dini olmayan olarak tanımlar. Tanrı kavramı daha ziyade bir kişinin inancını yerleştirebileceği herhangi bir üstün manevi varlık anlamına gelir.

Al-Anon programı, maneviyatı benimseyerek ve bağımlılıklarını tek başlarına kontrol

edemeyeceklerini kabul ederek yeni bir yol bulmaya çalışırlar. Yolculuk, bir kişi ilk programa girdiğinde başlasa bile, gerçek iyileşme, "bırakma" ve daha üstün bir gücün devralmasına izin verme kararı ile başlar.

Üçüncü basamak, kişinin kendi başına değil, bir arkadaşlık içinde çalışarak, imkansızı başarmak için bir araç olarak inancı benimsemesini sağlar.

İnanç olmadan hiç kimse bu adımı atamaz. Daha üstün bir güce aktif olarak inanmak ve kucaklamak hem bir teslimiyet hem de cesaret eylemidir.

Üçüncü basamak, eylemlere; kelimelerin ötesine geçer. Geri kalan basamakların kapısını açar ve kişinin kendisini yansıtmaya sürecine başlamasına ve birinin yanlış davranışlarının doğasını kabul etmesine izin verir.



*Üçüncü basamak,
eylemlere; kelimelerin
ötesine geçer. Geri kalan
basamakların kapısını
açar ve kişinin kendisini
yansıtma sürecine
başlamasına ve birinin
yanlış davranışlarının
doğasını kabul etmesine
izin verir.*

WSO Sayfası Üye Paylaşımları

Al-Anon'daki bir arkadaşım, ben yeniyken şunu söyledi: "İsteğini ve hayatını; alkoliğinin bakımına verdin. Bak seni nereye getirdi: Al-Anon'a. Migrenler, işten izinli günler, kaygı, arkadaşlardan ve aileden soyutlanma, depresyon dönemleri vb. Neden iradenizi ve hayatınızı , bu gücün hazırlanmasına karar vermiyorsunuz?" dedi.

Senden daha büyük, aklında sadece senin iyiliğin mi var? Bunu denemeye istekli misin? Bunun "yargılama" ya da "zararına" değil "ilgi" olduğuna dikkat çekti. "Sonuçları beğenmediyseniz, istediğiniz zaman iradenizi ve hayatınızı geri almaktan çekinmeyin, şu ana kadar her şeyin sizin için iyi gitmediğini unutmayın!" diyerek devam etti.

Aklımı üçüncü basamağa açtı ve ben adım atmaya karar verdim.

Kim, 7 ay önce

Bir nilüfer yaprağı üzerinde üç kurbağa vardı. Biri atlamaya karar verdi. Kaç kurbağa kaldı? Üç. Üçüncü basamak, bizden yalnızca bir karar vermemizi ister. Üçüncü basamağı bir defada mükemmel bir şekilde yapmak zorunda değiliz. Bir karar verdim... Bu basamak da bana yardımcı oluyor.

Pam, 7 ay önce

İrademi ve hayatımı, anlayışımın Tanrı'sına teslim etmeyi öğrenmek benim için oldukça zordu. Alkolik bir evde büyürken dua etmeyi öğrenmişim ama işlerin iyi gideceğini asla güvenmemişim. Bu ilk korkulu adımlar rehberimin eli, benimkini tutarken atıldı. Asla bırakmadı ve bana sürekli plan yapabileceğimi hatırlattı; sonucu planlayamam. Ve bu basamak hayatımda devreye girdi. Kocam Al-Anon toplantılarına katıldığımı öğrendiğinde ilk küçük planı yaptım. Beni durdurmak için savaştı. Toplantılarda olacağım akşamlar için çocuk bakıcısı bulmam gerekiyordu ve kocama güvenemezdim. Bu yüzden anneme cuma gecesi evinde pijama partisi yapıp yapamayacağımızı sordum. Kabul etti. Bu benim için küçük bir zaferdi Kocamın hastalığına meydan okuyordum, onu incitmek için değil ama bana ve çaresiz çocuklarıma yardım etmek için. Toplantılara devam ettim. Ayak işlerini yapmayı öğrendim ve sonra bırakıp ne olacağını izledim ve korkularım azalmaya başladı.

Üçüncü basamak ile korkuyla savaşmak (benim için) daha da korkutucu kararlar vermem gerektiğinden, beni atlatacak bir şey haline geldi. Ancak ne zaman bir şeyler işe yarasa daha fazla güven kazandım. İşler beklediğim gibi gitmediğinde seçeneklerim olduğunu öğrendim. Bugün, birçok Al-Anon toplantısından sonra, o ilk toplantısına katılan kadına bakıyorum. Çok korkmuştu. Artık korkmuyorum. İyi bir hayatım var, "Her seferinde bir gün için."

Joan, 1 yıl önce



Siz de Al-Anon Türkiye
bültenlerinde
paylaşımlarınızın
yayınlanmasını
isterseniz
al.anon.tr@gmail.com
eposta adresine veya
Al-Anon Türkiye UMUT
WhatsApp grubuna
yazabilirsiniz.

Yeni Sloganlar

TANRI ÇÖP YARATMAZ

"Adım Melis, Al-Anon'um,

Evimdeki dolapları ve çekmeceleri derleme toplama, gereksiz şeyleri atma konusunda çok titiz davranıyorum. Fakat beynimdeki çekmeceler için aynı şeyi söyleyemeyeceğim... Öylesine karmaşık düşüncelerle dolu ki... Gerekli düşüncelerin yanında çöp kıvamına gelmiş düşünceler de dolu, Bunları atmak evdekiler kadar kolay olmuyor, Çok mücadele ediyorum o çöplerle, kokuşmuş ve pisler. Beynimi çürüttüklerini biliyorum. Tanrı'ya onları benden alması için dua ediyorum bazen çünkü biliyorum "Tanrı çöp yaratmaz.". Evet ben kendimi üstün gücümde gerçekten teslim ettiğimde üzerimdeki tüm negatiflik ve beynimdeki tüm kötü düşünceler, karakterimi sarmış tüm kusurlar yok olabiliyor... Ya da azalabiliyor, Beni rahatsız etmelerine engel olabiliyorum, Üstün gücüm bana bu konuda teslim olduğumda yardım ediyor. Teslimiyeti gerçekten başardığımda tüm işlerim tertemiz, çersiz çöpsüz oluyor... Olması gerektiği gibi ne çok ne az... Kendimi bazen üstün gücün işine karışırken yakalıyorum, çöpleri karıştırırken ama temizlemek ya da yok etmek için değil o çöplerle oynayıp kirlenirken buluyorum bazen kendimi ve görüyorum ki onlarla haşır neşir olmak bana zarar veriyor, onlar gibi yapıyor. Bunu fark eder fark etmez üstün güç olmaktan vazgeçip çöpleri benden alma işini ona bırakıyorum.... "Tanrım bana ait olmayanları, bende olmaması gerekenleri, bana yük olanları, beni kirletenleri, benden al..."

PROGRAMINIZ İRADE GÜÇ MÜ YOKSA ÜSTÜN GÜÇ TARAFINDAN MI DESTEKLENİYOR?

"Adım Füsün, Al-Anon'um,

Kendi irademizi ancak Tanrı'nın ifadesi yolunda, onun iradesi ile uyum sağladığımızda gereği gibi kullanabiliriz. Bütün sorunlar irademizin yanlış kullanılmasından kaynaklanmakta diye düşünüyorum. Bu bana tango dersimi hatırlattı. Ben tangoyu çok seviyordum, ilgim de fazlaydı. Ancak istediğim gibi olmuyordu, bir şeyler ters gidiyordu. Tango iki kişilik bir dandır. Bu dansı yöneten erkektir ona bırakırsan çok coşkulu, tutkulu güzel bir dans olur. Ben tangoya başladığımda partnerime ve onun yönlendirmelerine direnç gösterdim. Niye onun dediğini yapacaktım diye düşündüm, müziğe de ritme de partnerime de kendimi bırakmadım. Buna bile direnç gösteriyor, dans benim istediğim gibi ilerlesin istiyordum. Ben kimseden emir almam. Halbuki çok kolay: Müziğe kendini bıraktığında, partnerinin direktiflerine uyduğunda muhteşem bir dans çıkıyor ortaya. İki taraf kontrolü ele almaya çalıştığında ortaya garip bir durum çıkar ama taraflardan birisi kontrolü diğerine bırakıp rahatladığında çift dans ederken dans pistinde akar gider. İrademi de üstün güce bırakıp rahatladığımda, teslim ettiğimde huzur dolu bir dansa girerim. Tek başına bir dans değildir, keyif alırsın kendin olursun, iyileşirsin. Bütün mesele teslimiyette, üçüncü basamağı hayatına uygulayabilmekte. Hayatımı ve irademi üstün gücümün benim için en iyisini yapacağına kabul ederek teslim etmeye çalışıyorum. İç sesime güvenmek bana iyi geliyor. Tamam, benim iradem değil, senin iraden diye kabul ettiğimde hayatımda iyileşmeler ve mucizeler gerçekleşti en güzeli huzur geldi, omzumdaki yük hafifledi. Mükemmellik değil, iyileşme amaç bunu biliyorum. Üstün gücümün beni koruyup kollayacağına dair inancım çoğaldıkça değişiyorum ve iyileşiyorum. Kendi irademde farkındayım, Üstün gücümün iradesinin de. "Denge", programınızın özü. Denge burada da önemli. İrade savaşına gerek yok, gardını indirmeye, güçsüz olduğun kabul etmeye niyetli olacaksın. Daha önce görmeni engelleyen umutsuz hissettiren bakış açını bozan siyah gözlükler yüzünden çıkacak; etrafı, hayatı daha coşkulu yaşayacaksın, hayattan keyif alarak, kendinden vazgeçmeyerek, Üstün gücüne güvenerek, kendine güvenebilmek yaşayacaksın. Yeter ki tüm yüreğinle teslimiyete gel, inan ve yaşa. Kabullenme ve sonrasında teslimiyet huzura giden altın anahtar diye düşünüyorum."



Yeni Sloganlar

YENİ BİR YAŞAM BİÇİMİNE GİDEN YOLU DÜŞÜNEMEZSEN, YENİ BİR DÜŞÜNME BİÇİMİNE GİDEN YOLU YAŞAMALISIN.

"Adım S., Al-Anon'um,

Al-Anon'la birlikte fark ettim ki, hayat aslında benimle anlam kazanıyor. Ya sadece bir noktaya kilitlenip yaşayacaktım ve ne kendimin ne de yaşamımın farkına bile varmadan hayat öylece akıp gidecekti ya da yaşamın sunduğu tüm güzelliklerin tam ortasında yaşayacaktım ve zaman benimle anlam bulacaktı. Artık kendi hayatımda bir figüran değil, olması gerektiği gibi baş rol oyuncusuyum. Anladım ki hayata bakış açımı genişletirsem yolum da aydınlanıyor, hayatımın akışı da kendiliğinden değişiyor. Elbette ki bakış açısını değiştirmek birden bire olmaz. Değişim önce düşünce sonra eylem ve devamın da alışkanlıklara dönüşen, zaman alan bir süreç. Ve fakat öncelikle kabule geçebildiğimde, hem geçmişini hem kişileri hem de kendimi affettiğimde, üstün güce ve olması gerekene kendimi teslim ettiğimde, ne yaşanırsa yaşansın, hiçbir olumsuzluğun üzerimdeki etkisi artık uzun soluklu kalamıyor. Artık her şeyden özgürleşmiş hissediyorum kendimi. "Ben gerekeni yaptım, bundan sonra her şey kabulümdür." dediğim an, aslında her şeyin yeni bir anlam bulmaya başladığı yepyeni bir hayatın miladı oldu. Teslim olduğumda direncimle birlikte bütün korkularım da hükümsüz kaldı. Ve artık benim için yeni bir hayat başladı: Günden güne değişen düşünme biçimimle gelen, yepyeni bir hayat..."

HAYATI, HAYATIN ŞARTLARINA GÖRE YAŞA

"Adım Meryem, Al-Anon'um,

Bu kadar basit. Fakat ben hayatı kendi şartlarıma uydurmayı tercih ettim. Alkolizm diye bir hastalığın olmadığı, insanların ölmediği, kayıplar yaşamadığım, acının olmadığı bir hayatı arzuladım. Bu sebeple problemlerimi görmezden geldim, gerçeklerden kaçtım, yakınlık kurmadım, hissetmedim. Hayatla kendi kendime anlaşmalar yapıyordum. "Ben şunları yapacağım, sen de bana bunları vereceksin.". Ben söz verdiğim gibi her şeyi mükemmel bir biçimde yapıyordum fakat hayat hiç sözünde durmuyordu. Hayat tıpkı alkoliğin davranışlarına benzer davranışlarda bulunuyordu. Anlaşılmazdı, laf anlamaz, söz dinlemezdi ve bu bakımdan korkutucuydu. Tıpkı alkoliği değiştirmeye çalıştığım gibi ona da hükmetmeye çalıştım. Olmayınca öfkelenmişim, yakındım, küstüm, gideceğime dair tehditler savurdum. Al-Anon'un kapısından içeri girerken de hayatı, hayatın şartlarına göre yaşamak gibi bir niyetim yoktu. Al-Anon bana kendimi ve hayatı tanıma şansı veriyor. Bazı duygular ve gerçekler korkutucu gelse de bugün yalnız değilim. Rehberimden ve Al-Anon arkadaşlarımdan aldığım destekle, yaşamak için cesaret kazanıyorum. Hayata bazı şartlarımı sıralarken kendimi yakaladığım zamanlar da oluyor. O hallerimi oldukça komik buluyorum. Al-Anon'da, hiç bilmediğim denizin derinliklerini keşfediyor gibiyim. Korktuğum bazı mağaralara doğru ilerlerlerken bana eşlik edenler var. Hayat sandığımdan hep daha fazlası. Al-Anon'un bana kattıkları için minnettarım. "



Slogan Kavanozu: Her Güne Bir Slogan

Öğrenmesi ve uygulaması belirli bir zaman isteyen bazı Al-Anon pratikleri ve ilkelerine karşın Al-Anon sloganları kolayca öğrenilir ve ezberlenir. Kafa karıştırıcı veya üzücü bir durumda bir slogan can kurtarıcı olabilir.

Yeni bir yaşam biçimine giden yolu düşünemezsen, yeni bir düşünme biçimine giden yolu yaşamalısın.

Programınız irade güç mü yoksa üstün güç tarafından mı destekleniyor?

Hayatı, hayatın şartlarına göre yaşa.

Tanrı çöp yaratmaz.

Zihnini açık tut.

Şifa işitmededir.

Aklını yeni fikirlere açık tut.

Dur!

Frene bas, ters çevir.

Bu da geçecek.

Anı yaşa.

Bırak ve Tanrı'ya havale et.

Asansör bozuk, basamakları kullan.

Her şeyin bir sırası var.

On İki Basamak

AL-ANON PROGRAMINDA İLERLEMENİN AMACIYLA BASAMAKLARI DERİNDEN ANLAMAK İÇİN ÇABA GÖSTERİYOR VE ONLARI HAYATLARIMIZDA UYGULAYABİLECEK BİLGELİĞİ KAZANMAK İÇİN DUA EDİYORUZ.

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve yaşantımızın yönetilemez hale geldiğini kabul ettik.
2. Sadece bizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceğine inandık.
3. İrademizi ve hayatımızı algıladığımız anlamdaki Tanrı'ya teslim etmeye karar verdik.
4. Ahlaki dökümümüzü araştırmacı ve korkusuz bir bakış ile yaptık.
5. Kusurlarımızı açık bir biçimde Tanrı'ya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik.
6. Tanrı'nın bu karakter kusurlarını ortadan kaldırması için tüm benliğimizle hazır hale geldik.

7. Tanrı'dan eksikliklerimizi gidermesini alçak gönüllülükle diledik.
8. Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı düzeltmeye istekli hale geldik.
9. Onları veya başkalarını incitmeyeceğimizden emin olduğumuzda, bu kişilerden doğrudan özür diledik.
10. Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik ve hatalı olduğumuzda bunu hemen itiraf ettik.
11. Algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlantımızı dua ve meditasyon yolu ile geliştirdik. O'nun bize uygun gördüğü şeyleri anlamak için ve bunları gerçekleştirebilecek gücü bize vermesi için dua ettik.
12. Bu basamakların sonucu olarak ruhsal bir uyanış yaşadık ve bu mesajı başkalarına iletmeye, bu ilkeleri bütün hayatımızda uygulamaya çalıştık.



On İki Gelenek

GELENEKLER, AL-ANON GRUPLARININ HEM BİRBİRLERİYLE HEM DE DÜNYA ÇAPINDAKİ AL-ANON BİRLİĞİYLE UYUMLU OLMASI VE GELİŞMESİ İÇİN KULLANILAN ARAÇLARDIR. BİRLİĞİMİZ GELENEKLERE OLAN BAĞLILIĞIMIZA DAYANIR.

1. Ortak refahımız başta gelmelidir; kişisel gelişim birlik olmaya bağlıdır.
2. Amacımıza ulaşmamızda tek bir otorite vardır; o da grup bilincinde kendini gösteren sevgi dolu Tanrı'dır. Liderlerimiz hükmedici değil, güvenilir hizmetkarlardır.
3. Al-Anon Aile Grupları yardımlaşma amacıyla bir araya gelen alkolik yakınlarından oluşur. Başka ortak çıkarları yoktur. Üyelik için tek şart, alkolik yakını ve arkadaşı olmaktır.
4. Başka bir grubu, Al-Anon'u veya AA'yı etkileyecek konular dışında, her grup özerk olmalıdır.
5. Her Al-Anon Aile Grubunun tek bir amacı vardır; o da alkolik ailelerine yardımcı olmaktır. Bunu Adsız Alkoliklerin 12 Basamağını bizzat uygulayarak, alkolik yakınlarımızı destekleyip onlara anlayış göstererek ve alkolik ailelerine bağrımızı açarak yapmaktayız.

6. Aile Gruplarımız dışarıdan herhangi bir kuruluşu desteklememeli, finanse etmemeli ya da isminin kullanılmasına izin vermemelidir. Para, mal ve prestij bizi temel ruhsal hedefimizden uzaklaştırır. Bununla birlikte, farklı bir oluşum olsa da Adsız Alkolikler ile her zaman işbirliği içinde olmalıyız.
7. Her grup kendi kendine yetmeli, dışarıdan gelecek bağışları reddetmelidir.
8. Al-Anon On İkinci Basamak çalışmamız daima amatörce kalmalıdır, ancak hizmet merkezlerimizde özel görevliler çalıştırabiliriz.
9. Gruplarımız asla örgütlenmemelidir. Ancak, sadece hizmet ettiklerine karşı sorumlu olan hizmet komiteleri oluşturabiliriz.
10. Al-Anon Aile Grupları kendi dışındaki konular hakkında fikir yürütmez; dolayısıyla adımız toplumsal tartışmalara karıştırılmamalıdır.
11. Halkla ilişkiler politikamız reklamdan çok cazip kılma esasına dayanır. Basın, radyo, film ve tv alanlarında bireysel olarak kimliğimizi gizli tutmalıyız. AA üyelerinin adsızlığını da özenle korumamız gerekir.
12. Adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir; bize önceliğimizin kişiler değil ilkelerimiz olduğunu hatırlatır.



On İki Kavram

ON İKİ KAVRAM HİZMET REHBERİDİR. ON İKİ BASAMAĞIN DAHA GENİŞ ÇERÇEVEDA NASIL YAPILABİLECEĞİNİ, DÜNYA HİZMET OFİSİ ÜYELERİNİN BİRBİRLERİYLE VE GRUPLARLA NASIL İLETİŞİM KURABİLECEĞİNİ GÖSTERİR.

1. Al-Anon dünya hizmetlerinde nihai sorumluluk ve yetki Al-Anon gruplarına aittir.
2. Al-Anon Aile Grupları, tüm idari ve işletme yetkilerini Konferans Kurulu'na ve onun hizmet kollarına vermiştir.
3. Karar alma yetkisi etkin liderliği mümkün kılar.
4. Katılım uyumun anahtarıdır.
5. Temyiz ve dilekçe hakkı azınlıkları korur ve seslerinin duyulmasını garantiler.
6. Konferans Kurulu, temsilcilerin başlıca idari sorumluluklarını kabul eder.
7. Temsilcilerin yasal hakları vardır, Konferans Kurulu'nun hakları ise geleneklere dayanır.
8. Temsilci Heyeti, Al-Anon merkezlerindeki rutin yönetim çalışmalarında Yürütme Kurullarını tam yetkili kılmıştır.

9. Her türlü hizmet görevinde liderlik özelliklerine sahip olmak önemlidir. Tüm dünya hizmetleri söz konusu olduğunda, Temsilci Heyeti liderliği üstlenmiştir.
10. Hizmet sorumlulukları iyi tanımlanmış yetkilerle dengelenmiştir. Çift başlı yönetimden uzak durulur.
11. Dünya Hizmet Ofisi seçilmiş heyetlerden, yöneticilerden ve çalışanlardan oluşur.
12. Al-Anon dünya hizmetlerinin ruhsal temeli Konferans Kurulu Tüzüğü'nün 12. Maddesi'ndeki Genel Teminatlar bölümünde yer alır.



WSO HABERLER

COVİT-19 İLE İLGİLİ KARDEŞLİĞE MESAJ

Dünya Hizmet Ofisi (WSO) covid-19 endişe verici varyantlarının; özellikle delta varyantının ortaya çıktığını kabul ederek bazı grupların yüz yüze veya hibrit formatta buluşurlarsa toplantı yaklaşımlarını yeniden değerlendirmeye başlamasına neden oldu. Al-Anon Aile Grupları için bir bilgi takası odası olarak, WSO'nun sağlık konularında sunacağı bilgilendirilmiş bir rehberliği yoktur. Yine de her zorlu durumda olduğu gibi deneyimimiz, gücümüz ve umudumuz bizi on iki gelenek ve on iki hizmet kavramında bulunan ilkelere kılavuz olarak güvenmeye teşvik ediyor. Özellikle bu durumda DSO'yu bölgeleri ve grupları 'tek bir otoriteye' kendisini grup vicdanımızda ifade edebileceği kadar sevgi dolu bir TANRI'ya güvenmeye teşvik eden ikinci gelenekte ifade edilen bilgeliğin farkındayız. Bilgiye dayalı karar veririz, ilçelerin, bölgelerin, grupların birbirleriyle konuşmak ve meselelerini çözmek için gerekli bilgileri edinmeleri için güvenilir ulusal ve yerel sağlık yetkililerine ulaşmalarını öneriyoruz. Al-Anon'un on iki geleneği rehberlik sunar.

Birinci gelenek gruplara bu konuşmalarda ortak refahımızın önce gelmesi gerektiğini hatırlatır. Dördüncü gelenek grupların kişisel teması sınırlayan alternatifleri göz önünde bulundurarak esnek olmaya davet ederken; güncellerini sabırsızlıkla bekliyoruz. Üçüncü gelenek her gruba 'üyelik için tek bir şartın akraba veya arkadaşta alkolizm sorunu olmasını' olduğunu kısmen hatırlatır. Al-Anon'a yeni gelenlere ve üyelere kendilerini güvende hissetmeleri için fırsat veren ve grubun birliğini koruyan bir ortam sağlamak son derece önemlidir.

Grubunuz elektronik veya karma bir biçime toplanıyorsa veya bu biçimlerden birine dönmeye karar verirse yerel hizmet kollarınızı bilgilendirmenizi ve geçici Al-Anon'u kullanarak grup kaydınızı geçici iletişim veya elektronik toplantı ayrıntılarıyla güncelleme öneriyoruz.

ELEKTRONİK TOPLANTI DEĞİŞİKLİK FORMU

WSO'da personel güvenliğini ve refahını sağlamak için Virginia Valiliği, hastalık kontrol ve önleme merkezleri (CDC) ve Dünya Sağlık Örgütünden (WHO) gelen bilgileri izliyoruz.

Sonuç olarak WSO, açık kalır, üyelere konferans onaylı literatürleri göndermek, üye çağrılarını yanıtlamak ve dünya çapındaki arkadaşlığımızı desteklemek için üye katkılarını işlemek. Covid-19'un yayılmasını en aza indirmek için önerilen proaktif önerileri uygulamaya devam ediyoruz.

Mayıs 2021'de WSO belirli protokollere bağlı kalmamak şartıyla Perşembe akşamı Al-Anon ve Alateen gruplarını buluşmak üzere binaya dönmeye davet etti.

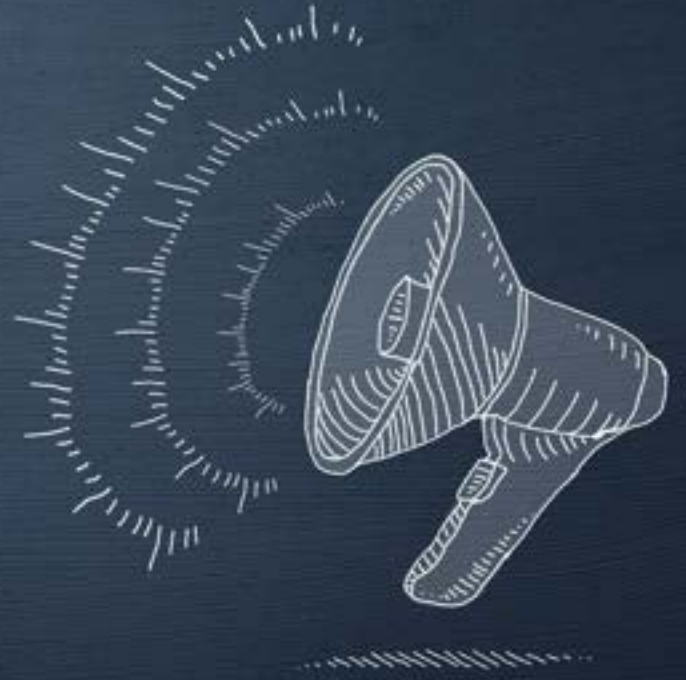
O zaman planlı turlar ve WSO gönüllü ziyaretler için binayı yeniden açmayı planlamaya başladık.

Ne yazık ki Delta varyantının ortaya çıkması bu planlamayı şimdilik erteledi. WSO üyelerimizi ve gönüllülerimizi ağırlayabileceğimiz gelecekteki güncellemeleri sabırsızlıkla bekliyoruz. Al-Anon Aile Gruplarına hizmet etmeye devam etmemiz için verdiğiniz izin için teşekkür ederiz.



Duyurular

- 77. Büyük Al-Anon Toplantısı, Nisan 2022'de İzmir grubu tarafından düzenlenecektir.
- İntergrup tarafından WSO'ya bağış yapılmıştır.
- Ekim 2021'de 2. Hizmet Konferansı gerçekleştirilmiştir.
- Yeni Gelen Toplantıları için Ocak 2022'de 6 haftalık yeni bir program planlanmaktadır.
- Kitap ve broşürler için basım aşamasına geçilmiştir.



Konferans (CAL) Onaylı Literatür Listesi - 2022

KİTAPLAR

- Değişme Cesareti: 20 TL
İyileşmenin Yolları: 17 TL
Al-Anon Nasıl Faydalı Olur?: 15 TL
Al-Anon'da Bir Gün: 5 TL
Al-Anon & Alateen İş Başında: 8 TL

BROŞÜRLER

- Amaç ve Öneriler: 3 TL
Alkol Bağımlıların Aileleri İçin Bir Rehber: 3 TL
Al-Anon Nedir?: 3 TL
Kendimizi ve Alkolizmi Anlamak: 3 TL
Al-Anon Hakkında 3 Görüş: 3 TL
Bir Alkoliği mi Seviyorsun?: 3 TL
Çaresizlikten Özgürlüğe: 3 TL
Yeni Gelen İçin Bilgi: 3 TL
Ayrılma: 1 TL
Birisinin İçmesi Yüzünden Sorun mu Yaşıyorsunuz?: 1 TL

**Intergrup kitap ve broşürleri karşı ödemeli kargolanmaktadır.*



Al-Anon Türkiye Aile Grupları

| GRUP ADI | TOPLANTI GÜN & SAATLERİ | İLETİŞİM |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Al-Anon Türkiye Umut Grubu | Pazartesi: 20.30-22.30 (Zoom) | 0538 519 28 58 Zoom Toplantı ID: 874 3210 6838 Şifre: Aşağıdaki email veya telefonla iletişime geçerek şifreyi alabilirsiniz. alanonturkiyeonlinegrubu@gmail.com |
| Ankara Sıhhiye Grubu | Salı: 14.00-16.00 (Yüz yüze) Perşembe: 14.00-16.00 (Zoom) Cuma: 12.00-14.00 (Yüz yüze) Cumartesi: 15.00-17.00 (Zoom) Ayın ilk cumartesi günü*: 15.00 *(Yüzyüze, "açık toplantı") | al.anon.sihhiye271219@gmail.com Cihan Sokak No: 25/3 Sıhhiye Ankara |
| İstanbul Turkuaz Grubu | Salı: 20.30-22.00 (Zoom) Perşembe: 20.30-22.00 (Zoom) Cumartesi: 12.00-13.30 (Zoom) (Ayın ilk cumartesi "açık toplantı") | 0539 371 1851 alanon.turkuaz@gmail.com Cumhuriyet Cad. Cebel Topu Sok. No: 5 Kat: 3 Harbiye İstanbul |
| İzmir Gelişim Grubu | Çarşamba: 21.00-22.30 (Zoom) Cuma: 21.00-22.30 (Zoom) Cumartesi: 21.00-22.30 (Zoom, "açık toplantı") | 0232 421 6462 / 0532 666 9088 izmiralanon.grup@gmail.com Kıbrıs Şehitleri Cad. 1462. Sok. Filiz Apt. No: 20 Kat: 4 Alsancak İzmir |
| Antalya Grubu | Salı: 20.30-22.00 (Zoom) Cumartesi: 10.00-11.30 (Zoom) (Ayın 3. cumartesi: 16.00-18.00, "açık toplantı") | 0232 421 6462 / 0532 666 9088 alanonantalya@gmail.com Kışla Mah. 46. Sok. No: 5 Turhanoğulları İş Hanı Kat: 1 Daire: 6 Muratpaşa Antalya (Eski Hükümet Konağı arkası) |
| Fethiye Huzur Arayanlar Grubu | Çarşamba: 13.00-14.30 (Zoom) Cumartesi: 13.00-14.30 (Zoom) (Ayın 3. cumartesi: 16.00-18.00, "açık toplantı") | 0505 003 79 49 fethiyealanon@hotmail.com Tuzla Mah. Adnan Menderes Bulvarı Aytur İmren İş Merkezi Kat: 2 No: 34 Fethiye Muğla |
| Denizli Grubu | Perşembe: 17.00 | 0532 404 79 93 / 0551 598 94 69 15 Mayıs Mahallesi 789 Sokak Gül Apt. No: 11 Kat: 1 Merkezefendi, Denizli (Eski Gürcan Camii Karşısı) |
| Bodrum Grubu | Cumartesi: 16.00-17.30 | 0532 636 5714 alanonbodrum@gmail.com Adliye Cad. Bitez Kapalı Pazar yeri Belediye Kurs Merkezi Bitez Bodrum Muğla |
| Bursa Grubu | Cumartesi: 17.00-18.00 Cumartesi: 18.00-19.00 ("açık toplantı") | 0541 354 8672, 0531 454 7825 alanon.uludag@gmail.com : Nilüfer Belediyesi Karaman Dernekler Yerleşkesi Esentepe Mahallesi Tuna Caddesi 16130 Nilüfer Bursa |
| İstanbul One Day at a Time (English Speaking Group) | Thursday: 18.30 (Zoom) | Zoom Meeting ID: 835 110 489 Passcode: EASYDOESIT istanbulalanon@gmail.com Dutch Chapel Union Han, located at Istiklal Cad. No: 237/239 Beyoglu Istanbul (near Tunel) |
| Fethiye Al-Anon (English Speaking Group) | Tuesday: 11.00-12.00 | 0536 502 3581 Cumhuriyet Mahallesi 55. Sokak (Sinema Sokak), No: 2 Fethiye Muğla |

**BASAMAKLAR
YOLUYLA
İYİLEŞME**

**GELENEKLER
YOLUYLA
BİRLİK**

**KAVRAMLAR
YOLUYLA
HİZMET**

Gelmeye
devam!



TiDAL

JOURNEY TO THE FREE WAVE

TRAVEL TRIPS AND MORE

SACRED HOTSPOTS OF THE WORLD

HOW TO GET UP FROM WANDERLUST

SEIZE
THE
DAY

THE MILLENNIAL BACKPACKER