



جزوه الکترونیک

پیامی در راه

شهریور ماه ۱۴۰۱

شورای منطقه ایران

فعالیت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در جهان

فعالیت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در ایران

هدف کمیته
H&I

خدمت در
H&I کمیته

بایدها

نبایدها

نحوه عملکرد سر
گروه هنگام
پیام‌رسانی

لیست
پیشنهادی
نشریات اهدایی

کمیته H&I

تعریف کمیته
فرعی
بیمارستان‌ها و
زندان‌ها

هدف کمیته فرعی
بیمارستان‌ها و
زندان‌ها

همکاری H&I با
اطلاع‌رسانی

نقش ما در
روابط با مراکز

سنت‌ها

پیشنهادهای
موضوع جلسات

پیشنهادهای NA

کارهای که
می‌کنیم

فرمت پانل

فرمت‌های
ویژه

چند رهنمود کلی در مورد فرمت جلسات
پیام‌رسانی

نحوه مشارکت
اصولی در
مراکز

فعالیت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در جهان

اولین جلسه در سال ۱۹۶۲ توسط زندانیان معتاد در زندان والا والا در ایالت واشنگتن برگزار شد و به مرور زمان یک جلسه، تبدیل به چند جلسه در هفته شد. تاثیر جلسات در زندان آنقدر قوی بود که وقتی چند نفر از اعضا آزادی مشروط گرفتند در سال ۱۹۶۳ و ۱۹۶۴ جلسات بهبودی را در شهر سیاتل راه اندازی کردند.



فعالیت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در ایران

در سال ۱۳۸۲ بنا به درخواست رابطین نواحی و با انتخاب یک خدمتگزار در سطح شورا منطقه ایران این کمیته شکل گرفت و در همان سال اولین جلسه را در مرکز بازپروری قرچک شروع کرد و تا به امروز در ۳۱ ناحیه ایران این کمیته تشکیل شده و مشغول فعالیت می باشد.



هدف کمیته H&A

رساندن پیام بهبودی NA به معتادانی که دسترسی کامل به جلسات منظم معتادان گمنام را ندارند.

یکی از مهمترین وظایف کمیته فرعی H&A در شفافسازی هدف خود تعیین و اولویت‌هایش است. معمولاً مهمترین اولویت به مراکز اختصاص داده می‌شود که معتادان مقیم آنجا نمی‌توانند در هیچ یک از جلسات عادی NA شرکت نمایند. بعضی از مراکز درمانی نیز در این طبقه‌بندی جا می‌گیرند مراکز درمانی که فرصت محدودی برای شرکت در جلسات معمولی NA می‌دهند از اولویت کمتری برخوردارند.

راهنمای بیمارستان‌ها و زندان‌ها صفحه ۱۶

جلسه‌ی H&A اولین مکان برای آشنایی خیلی از معتادان با برنامه بهبودی معتادان گمنام است، بنابراین ضروری است که ما پیامی شفاف و بدون تناقض از بهبودی در NA را انتقال داده و بازتابی سازنده از انجمن ارائه کنیم. چگونگی رفتار ما با مدیریت آن مرکز نیز به همین منوال است. برای بروز کمترین مشکلات لازم است رابطه مستمر بین مسئولین آن مرکز و کمیته فرعی حفظ شود.

راهنمای بیمارستان‌ها و زندان‌ها صفحه ۴



خدمت در کمیته H&A

یادتان باشد چرا آنجا هستید.
زیاد در مورد مواد صحبت نمی‌کنیم
راجع به مسائل زندان بحث و صحبت نمی‌کنیم.
پول زیاد نمی‌بریم و طلا آویزان نمی‌کنیم.
اهمیت زیاد دادن به اشخاص خاص.
به کسی شماره تلفن نمی‌دهیم.
سیگار، چاقو و تلفن همراه ندهید.



بایدها

- جلسات را در راس ساعت مشخص شروع و در زمان تعیین شده به اتمام برسانید.
- تاکید نمائید که جلسات NA بدون در نظر گرفتن نوع مواد مصرفی برای همه قابل استفاده می باشد.
- مشخص نمائید که جلسات NA با سازمان مربوطه که در آن حضور دارید و همین طور انجمن های دیگر هیچ وابستگی ندارد.
- شرکت کنندگان را در امور مختلف مثل خواندن نشریات و غیره شرکت دهید به خصوص زندان های طولانی مدت را.
- استانداردهای مربوطه در لباس پوشیدن را حفظ کنید و در همه حال رفتار معقولی داشته باشید.
- رهبر- سخنران و اعضا شرکت کننده در دید باشند.
- تلاش کنید که کلیه توافقات مکتوب باشد.
- در تمام مواقع امور امنیتی را رعایت نمایید.
- اطمینان حاصل نمائید که کلیه اعضا پانل پیام بهبودی NA را بطور شفاف و واضح بیان کنند (برسانند)
- قوانین را برای هرکس که با خود می برید روشن کنید.



نبايدها

- ۱- هرگز به تنهائی در جلسات H&A شرکت ننمایید.
- ۲- در زمان پیام رسانی تاکید بر مدت زمان مصرف خود نداشته باشیم.
- ۳- آدرس و تلفن و مشخصات شخصی خود را به اعضا شرکت کننده ندهید.
- ۴- با احساسات مذهبی شخص برخورد نشود.
- ۵- گمنامی دیگران را حفظ کنید.
- ۶- مجادله و بحث در مورد قوانین و مقررات ، برنامه‌های سایر انجمن‌های مرتبط نداشته باشید.
- ۷- در مورد مسائل خارجی بحث نکنید و همیشه به خاطر داشته باشید که چرا آنجا هستید.
- ۸- در مورد شرایط داخلی زندان یا بیمارستان بحث نکنید.
- ۹- در مورد مسئولین و خدمت گزاران بیمارستان‌ها و زندان‌ها بحث نشود.
- ۱۰- اشیا با ارزش و پول همراه نداشته باشید.
- ۱۱- ابزار علاقه به فرد خاصی داخل زندان و بیمارستان نشان ندهید.
- ۱۲- هیچگونه پیام یا نامه از خارج بیمارستان نرسد.
- ۱۳- از همراه بردن اعضای که اقوام یا دوستانی در زندان یا بیمارستان‌ها دارند خودداری نمائید.
- ۱۴- در مورد جرم افراد و مقصر یا بی گناه بودن آنها سوال ننمائید.
- ۱۵- پول یا هدیه به آنها نه بدهید و نه از آنها قبول کنید.



نحوه عملکرد سر گروه هنگام پیام‌رسانی

- وسائل اضافی گروه به مسئول مربوطه و آمادگی گروهی برای بازرسی شدن
- تردد و حرکت بصورت گروهی در مراکز جهت حضور در محل برگزاری جلسه
- هماهنگی با رابط مرکز جهت حضور در محل تعیین شده برای برگزاری جلسه
- همکاری با مسئولین اندرزگاه برای حضور در محل برگزاری جلسه
- داشتن خط مشی از قبل تعیین شده و برنامه ریزی و دستور کار برای برگزاری جلسه
- شروع جلسه پیام‌رسانی با سرگروه است (دعای آرامش و معرفی NA و کمیته H&A و تشکر از مسئولین)
- سرگروه به اعضای داخل جلسه اعلام می‌کند که اگر سوالی داشتند در آخر جلسات پاسخ داده می‌شود
- سرگروه خود و یا عضوی از همراهان را برای نوشتن برگه انتخاب می‌کند
- حتما نشریات مربوط را معرفی کنیم و خودمان هم در مورد آن اطلاعات کافی داشته باشیم
- چون امکان دارد اعضای در مراکز در حال مصرف باشند بهتر است در خصوص اعلام پاک‌ی اعضا اصرار و پافشاری نکنیم
- حتما بعنوان سرگروه اعلام می‌کنیم بعد از اتمام جلسه باید سریعاً مکان جلسه را ترک کنیم
- در آخر با خواندن دعای آرامش جلسه را ترک می‌کنیم



لیست پیشنهادی نشریات اهدایی

مراکز تادیبی(زندانها)

کتابچه سفید، آیا من یک معتاد هستم، به معتادان گمنام خوش آمدید، پاک ماندن در انزوا، خطاب به تازه وارد، آنسوی دیوارها، پاک ماندن در دنیای بیرون، بهبودی ولغزش، کتاب پایه، کتاب چگونگی عملکرد، کتاب راهنمای کارکرد قدم آدرس جلسات محلی

مراکز درمانی

کتابچه سفید، آیا من یک معتاد هستم، به معتادان گمنام خوش آمدید، کسانی که تحت درمان هستند، در دوران بیماری، بهبودی و لغزش، آدرس جلسات محلی



کمیته H&A

- **تمایل:** برای سهیم شدن در انجام خدمات این کمیته مارا به تسلیم بودن رهنمون می‌سازد و وقتی تسلیم هستیم تک روی و خودمحوری نمی‌کنیم و آموزش‌های لازم را بدون آن افکار مخرب که خودم همه چیز را می‌دانم و می‌توانم، بهتر و مفیدتر می‌آموزیم.
- **پذیرش:** کمک می‌کند قبول کنیم به تنهایی نمی‌توانیم عمل کنیم همانگونه که برای رهایی از اعتیاد فعالمان از معتادان در حال بهبودی کمک خواستیم در اینجا نیز از تمامی معتادان داوطلب در این کمیته درخواست کمک و پشتیبانی می‌کنیم.
- **صداقت:** کمک می‌کند در مورد خود و تجربه مان صحبت کنیم و از غلو کردن در مورد تجارب خود پرهیز کنیم. صداقت همواره کمک میکند تا ما اصول باید و نبایدها را در انجام خدمات رعایت کنیم.
- **فروتنی:** به ما کمک میکند تا بتوانیم اشتباهات احتمالی در پیام رسانی را بپذیریم و آن‌ها را اصلاح کنیم. فروتنی باعث میشود تصویر زیبا و مطلوبی از انجمن معتادان گمنام در هنگام پیام رسانی در مراکز به نمایش بگذاریم.
- **مهربانی:** یادآوری می‌کند در خدمات این کمیته با یکدیگر با احترام رفتار کنیم و اگر دچار اشتباه شدیم یکدیگر را سرزنش نکنیم و با اتحاد و همدلی به هدف اصلی این کمیته بپردازیم.
- **گمنامی:** به ما متذکر می‌شود همیشه اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم. گمنامی باعث می‌شود تا در هر شرایطی قرار می‌گیریم از اصولمان مراقبت کنیم و با رعایت این اصل می‌توانیم خود را جزیی از کل بزرگتر بدانیم.
- ما با سپاس و به رایگان، وقت، خدمات و آنچه را که در این انجمن یافته ایم، تقدیم می‌کنیم. ما هر چه مشتاقانه تر زحمت بکشیم و بیشتر خدمت کنیم، بیداری روحانی پرباری تری خواهیم داشت.



تعریف کمیته فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها

کمیته فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها، پانل‌هایی را اداره می‌کند که پیام معتادان گمنام را به معتادانی که اغلب راه دیگری برای شنیدن این پیام ندارند؛ برساند.



هدف کمیته فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها

توسعهء پیام NA و انجام سنت پنجم هدف راه اندازی این کمیته می‌باشد.
اصل روحانی گمنامی در سنت‌ها به ما یاد آوری می‌کند که سعی کنیم هیچ معتادی از شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محروم نماند.



همکاری H&A با اطلاع رسانی

- همواره به خاطر داشته باشیم همه ما به انجمن معتادان گمنام تعلق داریم و عضو کدام کمیته بودن تفاوت ندارد.
- ارتباط متقابل ما به معنای برنامه‌ریزی مشترک در چگونگی اداره امور می باشد.
- همواره اصل من نمی‌توانم و ما می‌توانیم در تمام کمیته‌های فرعی نیز صدق می‌کند.
- مدنظر داشتن هدف اصلی در تمام امورات باعث ایجاد همکاری بیشتر می‌شود.
- انعطاف پذیری به هنگام پاسداری از سنت های خودمان منجر به نوعی همکاری می‌شود.
- نحوه ارتباط با غیر معتادان با مشارکت با اصطلاحات انجمنی کاملاً متفاوت است.
- فعالیت کمیته اطلاع رسانی با افرادی است که خارج از انجمن هستند و می‌توانند به آنها برای دسترسی به NA کمک کنند.
- اتحاد، انعطاف، همکاری در هدف برای تلاش‌های ما امری حیاتی است.



نقش ما در روابط با مراکز

- از اولین تماس مان با کارکنان مراکز درمانی باید این را روشن کنیم که ما هیچ نظری در مورد شیوه‌های درمان یا هر موضوعی به جز بهبودی از اعتیاد از طریق کاربرد برنامه معتادان گمنام نداریم.
- نکته مهم این است که عدم وابستگی معتادان گمنام و کمیته H&A به هر مرکزی که در آن خدمات ارائه می‌کنیم، شفاف باشد. نهایت تلاش باید صورت گیرد تا اطمینان حاصل شود این را مرکز درمانی، افراد مقیم مرکز و فعالان H&A درک کرده‌اند.
- اگر عضوی که به فعالیت H&A مشغول است متوجه نیست که NA هیچ یک از شیوه‌های درمانی را تایید یا رد نمی‌کند، باید این مسئله مستقیماً به آن عضو گفته شود. شرکت در روزهای آموزش و جلسات کمیته فرعی H&A شیوه خوبی برای آگاه ساختن اعضای است که می‌خواهند در H&A خدمت کنند.



سنت‌ها

سنت یک

بسیار مهم است که اعضای کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها همیشه خود را جزئی از کل بدانند و در پیام خود موجودیت انجمن را برسانند. موجودیت یک فرد را برای انجام خدمات گروهی در قالب یک کمیته و یا پیام رسان به اتحاد، یکپارچگی، یک صدا بودن اعضای کمیته نیاز داریم تا از منافع مشترک انجمن معتادان گمنام آگاه شده و کمک بزرگی به اتحاد خدمت گزاران می‌کند.

سنت دو

برای رسیدن به وجدان گروهی می‌بایست با برگزاری جلسات درون کمیته‌ایی از تجربیات اعضا کمیته استفاده کرد، تا اعضا بتوانند در مورد مسائل، تاثیرگذار بحث و گفتگو کنند و با آگاهی بیشتر در فرایند تصمیم‌گیری شرکت کنند، حرف آخر با خداوندی است که منبع اتحاد ماست و وجدان گروهی مظهر آگاهی و برداشت و تسلیم دسته جمعی در رابطه با اصول روحانی می‌باشد.

سنت سوم

هیچ کس درمقامی نیست که قضاوت کند، چه کسی تمایل دارد یا ندارد. ما هیچ ابزاری و معیاری برای سنجش تمایل نداریم، این سنت به اعضا این کمیته متذکر می‌شود که باید پیام برنامه را بدون قضاوت در دسترس تمام معتادان قرار دهید. اما در مورد خدمتگزاران این کمیته، تمایل به خدمت نیاز است ولی خدمتگزار باید توانایی انجام خدمت محوله را داشته باشد و باید بدانند که فقط داشتن تمایل کافی نیست و می‌بایست مرتباً سطح آگاهی و توانایی‌های خود را جهت پیام‌رسانی ارتقاء دهند.

سنت چهار

این سنت به ما اجازه می‌دهد تا در انجام خدمات تنوع و گوناگونی داشته باشیم. اما همیشه باید مراقب باشیم آزادی و استقلالی که به همراه خدمت به ما واگذار می‌کنند باعث نشود تا ما از بکارگیری اصول روحانی غافل شویم، زیرا آزادی ما تا جایی است که بر گروه‌ها و دیگر معتادان تاثیر نگذارد و بنیاد روحانی سنت‌ها نادیده گرفته شود.



سنت‌ها

سنت پنج

پیام ما این است که هر معتادی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند و اشتیاق خود را نسبت به مواد مخدر از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند، ما در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها با هم همگام می‌شویم تا قدرت موثری را که اتحاد اعضا کمیته بدست می‌آید در راستای پیام به همدردهایمان بکار گیریم. این سنت به ما کمک می‌کند تا از منافع شخصی و مسایل حاشیه‌ایی دوری کنیم و تمرکزمان به روی هدف اصلی باشد.

سنت شش

این سنت مرز بین همکاری و وابستگی با سازمان‌های خارجی و مرتبط را برای ما مشخص می‌کند، اعضا خدمتگزار این کمیته لازم است عدم وابستگی ما با هر سازمان خارجی و یا مرتبط را به روشنی برای بیماران مراکز و بیمارستان‌ها بیان نموده تا بدانند که ما، مراکزی را که آنها در آن بسر می‌برند نه رد و نه تایید می‌کنیم و هرگز دخالت در امور آنها نمی‌کنیم.

سنت هفت

متکی بودن به خود فقط با کمک‌های داوطلبانه مالی امکان‌پذیر نیست و بیش از آن ما نیاز به تعهد خدمتگزارانی داریم که وقت و انرژی خود را داوطلبانه جهت پیام‌رسانی و حمایت و پشتیبانی از یک معتاد ایثار می‌کنند.

سنت هشت

گرفتن هر چیزی به ازای پیام‌رسانی از دیگران ماهیت روحانی انجمن را خدشه دار می‌کند و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را از بین می‌برد نحوه پیام‌رسانی بایست برگرفته از اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها باشد، این سنت به ما یادآوری می‌کند که قدم دوازدهم مدرک و تاییدیه نسبت به پیام ما که نباید فروخته شود می‌باشد.



سنت‌ها

سنت نهم

یک کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها باید نظم خاصی داشته باشد و نباید فراموش کنیم که در مقابل کسانی که ما را انتخاب کرده‌اند پاسخگو باشیم. تقسیم خدمات بر مبنای برتری نیست بلکه بر اساس موثر بودن خدمت گزاران است. وقتی تصمیم می‌گیریم که یک وظیفه خدماتی، خاص باشد به وضوح می‌گوییم که کدام خدمتگزار مورد اعتماد اختیار انجام این وظیفه را دارد و داشتن یک اساسنامه داخلی در کمیته جهت روشن نمودن حیطه خدمتی و پاسخ‌گویی لازم است.

سنت دهم

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها نمی‌تواند وارد مباحث خارجی شود و درگیر کش و قوس و اختلافات اجتماعی شود، این مسایل تمرکز ما را از سوی هدف اصلی منحرف می‌کند. اعضا این کمیته به هیچ عنوان نمی‌توانند در مورد جو جامعه، سیاست‌های مقابله با مواد مخدر و نحوه پیشگیری و غیره... صحبت کنند. ما اظهار عقیده در مورد هیچ موضوعی نمی‌کنیم و فقط سنت پنج خود را دنبال می‌کنیم، ما باید در پیام‌رسانی‌ها قبل از جلسات، محور آن رامشخص کنیم تا نخواستہ وارد مسایل و مباحث خارجی نشویم.

سنت یازدهم

این سنت بیان می‌کند که کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها هدف والای انجمن رابه پیش می‌برد و معتادان، گمنامی خود را برای رسیدن به مقاصد و غرایض شخصی نمی‌شکنند، ما هرگز کار پیام‌رسانی را به تنهایی انجام نمی‌دهیم چرا که یک تیم خیلی بهتر ماهیت NA را به عنوان یک انجمن نشان می‌دهد و لازم نیست که ما با ترفندها، وعده‌ها و به نمایش گذاشتن خود و شخصیت‌ها این کار را انجام دهیم.

سنت دوازدهم

این سنت به ما یادآوری می‌کند که دست از خودمحموری و غرایض شخصی بر داریم و اصول را به خود و شخصیت‌ها ترجیح دهیم. همان طور که می‌دانیم رازداری بخش حیاتی گمنامی می‌باشد، خصوصا پیام‌رسانان این کمیته که مستقیما با معتادان در مراکز در تماس هستند، باید توجه بیشتری به اصل گمنامی و رازداری داشته باشند. اعضا این کمیته باید بدانند که مهم نیست که چه کسی پیام را می‌رساند و چه کسی خدمت می‌کند مهم این است که پیام‌رسانده شود. کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها تیزی پیکان NA است و ما اعضا پیام‌رسان باید مراقب اصول روحانی باشیم. خدمات واقعی خدماتی است که بدون در معرض دیدن و تایید برای رساندن پیام تلاش می‌کنند



پیشنهادهای موضوع جلسات

- ❖ انکار
- ❖ قدم ۱-۲-۳
- ❖ داستان زندگی
- ❖ موضوع های اساسی کتاب
- ❖ صداقت- روشن بینی- تمایل
- ❖ تسلیم
- ❖ پذیرش
- ❖ اصول اولیه تازه واردین
- ❖ تنهایی- خستگی- عصبانیت- گرسنگی
- ❖ مسئولیت بهبودی (من مسئول بهبودی هستم)
- ❖ آزادی از اعتیاد فعال
- ❖ نقاط مشترک بجای تفاوتها
- ❖ برنامه روحانی نه مذهبی
- ❖ در هر صورت جلسه برویم
- ❖ رها کردن



پیشنهادهای NA

- راهنما بگیر
- جلسه برو
- احساسات
- یادگیری اعتماد
- عوض کردن
- زمین بازی
- یار بازی
- وسائل بازی
- زندگی به روش فقط برای امروز
- توجیه
- راهنما



کارهای که می‌کنیم

- توجیه افرادی که می‌بریم
- رعایت قوانین زندان‌ها
- زودتر از قرار برویم و سر ساعت شروع و سر ساعت تمام کنیم
- لباس مرتب و رفتار معقولان داشته باشیم
- شرکت با حداقل اعضا
- آدرس جلسات
- نشریات مخصوص H&A را ببرید
- توضیح مختصر کمیته زندان‌ها
- توضیح تفاوت NA با زندان (استقلال NA)
- توضیح بدهید که تمرکز معتادان گمنام روی بیماری اعتیاد است نه ماده خاص
- نیازهای اولیه برای برگزاری جلسه
- اطلاع رسانی به مسئولین مراکز از طریق H&A , PI
- نشریات
- مجله‌ها
- برگزاری مرتب جلسات اداری دورن کمیته‌ای
- کارهایی که نمی‌کنیم
- تلفن و نامه نمی‌دهیم
- سیگار نمی‌دهیم
- بسته و پیغام نمی‌دهیم و نمی‌گیریم
- ما در مورد پاک ماندن دیگران هیچ تضمینی نمی‌دهیم
- کارهایی که می‌کنیم
- رعایت قوانین زندان
- رعایت سنتهای دوازده گانه
- استفاده از افراد با تجربه
- رعایت ادب در رفتار و گفتار



فرمت پانل

طریقه‌ای است برای برگزاری جلسه بعد از سال‌ها تجربه با انواع جلسات H&A، ما سیستم پانل را به عنوان موثرترین روش توصیه می‌کنیم. صفحه ۱۵

نکات مهم برای انتخاب فرمت برگزاری

- این دستورالعمل‌ها بصورت پیشنهاد می‌باشد چون هر مرکز قوانین خاص خود را دارد.
- در انتخاب دستور جلسه مهمترین نکته رعایت سنت پنجم می‌باشد.
- آنچه در همگی جلسات H&A مدنظر است بسته بودن جلسات می‌باشد مگر در موارد خاص که مسئول پانل صلاح بداند.
- فرمت باید شرایطی را فراهم آورد تا پیام بهبودی NA به راحتی رسانده شود.
- میانگین اقامت اعضاء هنگام انتخاب فرمت باید مد نظر قرار گیرد.
- فرمت را می‌توان بصورت هفتگی تغییر داد.
- در انتخاب فرمت مسئله مهم این است که آیا افراد در حال مترف دارو هستند یا خیر؟ (در مورد افراد تحت درمان دارویی فرمت سخنرانی وپانل مناسب‌تر است)
- اگر جلسات بصورت ماهانه می‌باشد وامکان جلسات هفتگی نیست، اعزام پانل مناسب‌تر است.



چرا از فرمت مشارکت آزاد در کمیته H&A استفاده نمی‌گردد؟

- باید کنترل جلسه در دست اعضای پانل H&A باشد.
- اعضای پانل H&A باید پیام بهبودی NA را برسانند.
- مسئولیت اعضای پانل H&A حفظ فضای بهبودی است.
- ممکن است فضایی که بوجود می‌آید برای یک جلسه H&A مناسب نباشد.
- بیشتر اوقات باعث می‌شود که جلسات دچار هرج و مرج شده و هدایت آن با مشکل مواجه گردد.



فرمتهای ویژه

- جلسه سخنرانی
- پانل پیام رسانی
- جلسه موضوع دار
- نشریه خوانی
- جلسه سؤال و جواب
- جلسه مطالعه قدم



جلسه سخنرانی

(مناسب برای مراکز باند و کوتاه مدت)

یک یا چند عضو تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت می‌گذارند.

برخی ویژگی‌ها و نشانه‌های بیماری و همین‌طور بهبودی در NA را بیان می‌کنند.

مشارکت صادقانه احساسات، تصویری از خود، مراحل تحول (نقاط عطف در زندگی)، آگاهی جدید و... پیام بهبودی را بیان می‌دارند.

پانل پیام‌رسانی

(مناسب برای مراکز نگاه دارنده، کوتاه مدت و بلند مدت)

این فرمت شبیه فرمت سخنرانی است با این تفاوت که هر یک از اعضای پانل به یک جنبه از بهبودی در NA صحبت می‌کنند (بدین ترتیب عناوین و موضوعات از قبل انتخاب می‌شود).

جلسه پرسش و پاسخ

این فرمت فرصت طرح سئوالات و یا موضوعات را به کسانی می‌دهد که در مورد آن احساس ترس یا شرم دارند (بویژه در مراکز نوجوانان) مورد استقبال است.

حاضرین سئوالات را نوشته و در سبد می‌اندازند و اعضای پانل به آن پاسخ می‌دهند.

اگر موضوع متناسب با جلسه نباشد گرداننده به سؤال بعدی می‌پردازد.



جلسات موضوع دار

(فقط برای مراکز نگهدارندگی بلند مدت مناسب است)

این نوع فرمت اجازه می‌دهد که حاضران در بحث شرکت کنند.

این فرمت با مشارکت آزاد تفاوت دارد.

یک یا دو عضو پنل اول مشارکت می‌کنند تا فضای بهبودی در جلسه فراهم گردد و یک عضو دیگر را برای ورود به بحث در زمانی که گفتگوها از مسیر بهبودی از اعتیاد فاصله گرفته، آماده نگه داریم.

موضوعات باید با دقت بادر نظر گرفتن ۲۱ قدم و ۲۱ سنت انتخاب شود.

در نظر داشته باشید ما در جلسات H&A با معتادانی سر و کار داریم که معمولاً هیچ تجربه ای از بهبودی ندارند و موضوعات انتخابی باید بنابر نیاز این اعضا باشد.

نشریه خوانی

(برای مراکز بلند مدت و کوتاه مدت مناسب است)

قسمتی از کتاب پایه یا نشریات تایید شده خوانده می شود، دست به دست کردن کتاب در صورت تمایل هر عضوراه مناسبی برای فعال کردن افراد در گفتگو است.

جلسه مطالعه قدم

(مناسب مراکز بلند مدت)

کتاب پایه و یا نشریات تایید شده انجمن در رابطه با قدمها را خوانده و سپس درباره آن گفتگو صورت می‌گیرد. مهم است که اعضای پانل با قدمها آشنایی داشته باشند.



چند رهنمود کلی در مورد فرمت جلسات پیام رسانی

- علی رغم هر فرمتی می توان زمانی را در انتهای جلسه به پرسش و پاسخ اختصاص داد.
- هنگام پاسخ گویی، سنت دهم باید مدام مد نظر باشد و در مورد سئوالات از بکار بردن جمله متاسفم، تجربه ای در این مورد ندارم، تردیدی به خود راه ندهیم.
- علی رغم اینکه ما پاسخ همه سئوالات را نداریم ولی همواره باید پذیرش و علاقه خود را به شخصی که سؤال را می پرسد انتقال دهیم و این از پاسخ های ما کارسازتر است.
- وقتی داخل مرکز هستید سعی کنید از برگشت به رفتارهای دوران مصرف اجتناب کنید.



نحوه مشارکت اصولی در مراکز

- تفاوت قائل نشدن بین اعضا(رعایت سنت سوم)
- همدردی، همدلی و همسانی(رعایت سنت اول و اصل گمنامی)
- حامل پیام نیرو و امید باشیم
- مختصر و کوتاه مشارکت کنیم(جمع بندی کردن مشارکت)
- استفاده از اصول روحانی و اشاره به آنها
- تشویق دیگران به مشارکت(بیان تجربیات)
- در مسائل خصوصی اعضا وارد نشویم(رعایت سنت دهم)
- وارد مسائل مراکز نشویم، وارد مسائل خارجی نشویم(رعایت سنت ششم و دهم)
- به گفته و نام و نوشته دیگران رجوع نکنیم(تجربه شخصی)
- صحبت نکردن در مورد مذاهب و اشاره نکردن خیلی زیاد به نام خداوند انجمن
- ساده مشارکت کردن(ساده گویی)
- غلو نکردن
- نصیحت و ارشاد نمی‌کنیم
- از گفتن دوستان پاک و یا دوست عزیز خودداری کنید
- استفاده نکردن از الفاظ رکیک و توهین آمیز حتی نسبت به خود(بی احترامی نکردن به خود)
- کتابی صحبت نکردن
- مشارکت در مورد قدم ۱، ۲ و ۳(یار بازی، توپ بازی، زمین بازی)
- در مورد بیماری اعتیاد و بهبودی صحبت کردن
- تایید نکردن NGOهای دیگر
- انتقال ندادن اخبار از داخل به خارج و بالعکس
- رابطه غیر کلامی داشتن(توجه کردن به مشارکت دیگران و حس دویت داشتن را منتقل کردن)
- قضاوت نکردن در مورد جرم و نوع محکومیت
- تحمیل نکردن نظر و عقیده خود به دیگران
- حفظ پاکی خود و دیگر اعضای NA
- معرفی برنامه NA نه معرفی خودمان
- اشاره به تشابهات نه تفاوت‌ها

