



**به جلسه آموزشی کمیته
بیمارستانها و زندانهای
خوش آمدید**



تعهد چیست ؟

مامی توانیم اصل روحانی تعهد را با تأیید و تکرار تصمیم خود ،

به صورت مداوم و منظم و به عمل درآوردن آن، که به تصمیم ما معنا و مفهوم می بخشد ،

تمرین کنیم

کتاب کار کرد قدم



من تعهد را چگونه تمرین می کنم؟

- ۱- بهبودی شخصی را در راس قرارداد
- ۲- حضور مرتب در جلسات درون کمیته ای و مجازی
- ۳- در میان گذاشتن تجربه خود با دیگران
- ۴- ارتباط موثر با دیگر اعضا و مسئول کمیته
- ۵- تسلیم تمام شرایط موجود در خدمات
- ۶- تشویق اعضا به شرکت در جلسات مجازی



تأثیر خدمت در بهبودی

❖ خدمت یکی از ارکان بهبودی است که باعث تمرین اصول روحانی می شود

❖ باعث حس ارزشمندی و احترام به نفس می شود

❖ باعث افزایش توانایی معتاد در حال بهبودی می شود

❖ فرصت مناسبی برای اجراء قدم ۱۲ و سنت ۵ می باشد

❖ باعث مرور مداوم قدم اول می باشد

❖ ایجاد ارتباط با دیگران و خارج شدن از تنهایی و انزوا



نحوه مشارکت صحیح در پیام رسانی

- ۱- روان، ساده و شفاف و بدور از کلیشه مشارکت میکنیم
- ۲- دوران مصرف را باشکوه جلوه نمیدهیم و بزرگنمایی نمیکیم
- ۳- باید گمنامی خود و دیگران را حفظ کنیم و به خاطر همدردان کوتاه مشارکت کنیم
- ۴- نباید در مورد مواد مصرفی و مکان مصرف و مدت زمان مصرف خود صحبت کنیم.
- ۵- به گفته نام یا نوشته دیگران رجوع نمی کنیم
- ۶- مختصر و مفید در مورد موضوع جلسه صحبت کرده و نصیحت نمیکنیم



نحوه مشارکت صحیح در پیام رسانی

- ۷- مشارکت حامل پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال باشد
- ۸- رعایت احساس همدردی در مشارکت اشاره به تشابه ها نه به تفاوت ها
- ۹- از الفاظ رکیک و توهین آمیز حتی به خود استفاده نکنیم
- ۱۰- از الفاظ دوستان پاک یا دوست عزیز استفاده نکنیم
- ۱۱- برنامه NA را معرفی کرده نه خودمان را، و وارد مسائل سیاسی، اجتماعی و مذهبی نمی شویم



نوشتن گزارش بعد از پیام رسانی
چه محسناتی دارد؟

مشکلات به روزشناسایی میشود

آموزشها برحسب نیاز و موثر داده میشود

پیام رسانی به صورت صحیح
و با کمترین اشتباه انجام میشود

تکرار اشتباه نمیشود و با آگاهی
اعضا پیام رسانی میکنند





گزارش
موتّرچه
ویژگی‌هایی
دارد





کمیته بیمارستان ها و زندان ها



انجمن معنادران گمنام

ردیف	نام نشریات مورد نیاز	تعداد نشریات موجود
۱		
۲		
۳		
۴		

نظرات، پیشنهادات و انتقادات افراد مقیم مرکز و سوالات پرسیده شده از تیم پیام رسان:

نظریه مسئولین محترم زندان یا مرکز درمانی:



کمیته بیمارستان ها و زندان ها



انجمن معنادران گمنام

کمیته H&I۱

گزارش مراجعه به زندان یا مرکز درمانی:

تاریخ: ساعت شروع: ساعت خاتمه: تعداد اعضا:

موضوع پاتل پیام رسانی:



ردیف	اسامی خدمتگزاران	مدت زمان پاکی	
		سال	ماه
۱	سرگروه:		
۲			
۳			

گزارش عملکرد تیم پیام رسان (نقاط ضعف و قوت):