



H&I

u tenner meg!

آمین

خداوند آرامشی عطا فرما،

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم،

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم،

و دانستی که تفاوت این دو را بدانم

خدمات کميته بیمارستان ها و زندان ها

هدف: رساندن پیام به معتادانی که دسترسی کامل به جلسات انجمن معتادان گمنام را ندارند

یک جلسه معارفه قصد دارد بعضی از اصول برنامه انجمن معتادان گمنام را خیلی ساده به حاضرین معرفی نمایند

نحوه ارائه خدمات:

برگزاری جلسه پیام رسانی به صورت برگزاری پانل و ارائه نشریات تأیید شده می باشد
H&I مخفف چیست؟

HOSPITAL,S به معنی بیمارستانها

INSTIUTION,S به معنی موسسات که شامل مراکز تادیبی و مراکز درمانی میشود

اهمیت خدمت در کمیته بیمارستان ها و زندان ها

خدمت رسانی در بیمارستانها و زندانها فرصت ارزشمندی را در اختیار معتادان قرار می دهد تا آنها سپاسگذاری خود را نشان داده احساس مسئولیت خود را ارضاء کرده و پیام انجمن معتادان گمنام را بدون هیچ گونه چشم داشتی منتقل کنند.

همچنین این خدمات ابزار موثری است که به پاک ماندن ما کمک می کند و باعث می شود به بازگشت به جلسات ادامه دهیم .

من چگونه می توانم در این خدمت سهیم شوم؟

یک کمیته بیمارستان ها و زندان ها (کمیته شهری یا ناحیه) مرکز برنامه ریزی و سازماندهی است ، این کمیته مکان ایده عالی برای شروع به سهیم شدن است .

چگونگی عضویت و خدمات در کمیته

تمایل به خدمت

شرکت در جلسات آموزشی و هماهنگی و معرفی خود

فراگیری آموزش مورد نیاز

تعهد و مسئولیت (در قبال خود و کمیته بیمارستان ها و زندان ها و انجمن معتادان گمنام)

حفظ روحیه خدمت

چه جلسه ای یک جلسه یا معرفی کمیته بیمارستان و زندان ها محسوب می شود.

یک جلسه کمیته بیمارستان و زندان ها همیشه با همکاری یک کمیته **H&A** فرعی برگزار می گردد، هر جلسه ای که بدین ترتیب به ساختاری خدماتی وصل نیست یک جلسه کمیته بیمارستان ها و زندان ها نمی باشد.

جلسات کمیته **H&A** در مراکزی برگزار می شود که معتادان دسترسی کامل به جلسات رسمی انجمن معتادان گمنام را ندارند.

چه مسائلی بایست در کمیته بیمارستان ها و زندان ها رعایت شود

اصول و اساسنامه کمیته

قوانین و مقررات مرکز (طبق تفاهم نامه)

آموزش باید ها و نباید ها

شرح وظایف و اختیارات و مسئولیت های خدمتگزاران

آشنایی با سایر کمیته ها بخصوص کمیته اطلاع رسانی

کار، گروهی و تیمی (تقسیم کار)

اختیارات و مسئولیت های خدمتگزاران و شرح وظایف آنها

اهمیت نشریات و مطالعه آن

یک عضو برای خدمت در این کمیته به چه ابزارهایی نیاز دارد؟

تمایل ، آموزش ، حضور فعال

اهمیت تمایل چیست؟

لازمه خدمت بدون زیربنا تمایل است و با داشتن تمایل با صداقت و با تعهد به درستی

خدمت می کنیم

اهمیت آموزش چیست؟

با دیدن آموزش های درست با کمترین اشتباه و بدون اشتباه خدمت موثر خواهیم داشت و حتی

برای افراد تکثیری درست و الگوی درست خواهیم بود

اهمیت حضور فعال چیست؟

با داشتن حضور فعال و آگاهانه میتوانیم ایده درست و انگیزه بالا به خدمت گذاران ، خدمت رسانی

می کنیم

چگونه آموزش ببینیم؟

حضور مرتب و موثر در جلسات آموزشی، مطالعه نشریات و جزوات مرتبط، گرفتن تجربه از اعضای با تجربه و فعال کمیته، حضور در جلسات پیام رسانی به عنوان عضو خاموش

اهمیت آموزش

آموزش ابزاری قدرتمند برای بالا بردن سطح آگاهی اعضا می باشد. از آنجا که دائما مسائل تازه ای در خدمات کمیته بیمارستان وزندان ها بروز می نماید، لازم است روزهای آموزش به روالی منظم برگزار شود و پیشنهاد می شود همه ی اعضا کمیته حضور داشته باشند.

مراکز:

مراکز درمانی مراکز تأدیی

تعریف مراکز:

درمانی:

ما از واژه درمان برای تمام مکان هایی استفاده کرده ایم که قصد کمک به معتادان برای پاک زیستن و یا تبدیل شدن به اعضای مسؤل و سازنده اجتماع را دارند

این مکان ها شامل:

مراکز بستری و سرپایی

بستری مثل: بیمارستان ها و مراکز اعصاب و روان (بلندمدت و کوتاه مدت)

(مراکزی که بیماران زیر ۲۸ روز بستری شوند کوتاه مدت و بالای ۲۸ روز بلندمدت محسوب میشود)

سرپایی مثل: MMT, DIC مشاور رفتاری

نکته:

در اغلب دنیا ما سعی می کنیم پانل پیام رسانی را در مراکز بستری برگزار کنیم و در مراکز زودگذر و سرپایی فقط نشریات ارائه کنیم

پیشینهاد ما برای تایم برگزاری پانل در مراکز بستری ۴۵ دقیقه می باشد

شناسایی ، تعامل و همکاری بین دو کمیته

توسط؟؟؟؟

رابط PI و کمیته H&I

ارتباط متقابل بین دو کمیته فرعی قبل از شروع کار
(برنامه ریزی مشترک برای اجتناب از مشکلات و ارتقاء اتحاد)

وظایف دو کمیته؟؟؟

انعطاف پذیری به هنگام پاسداری از سنت ها

اصل من نمیتوانم مامی توانیم

با هم کار کنیم تا از هدف اصلی دور نشویم

تاثیر گذاری و سازنده ترین معرفی اطلاع رسانی با همکاری H&I امکان پذیر است

((به خاطر داشته باشیم که ما همه به یک انجمن تعلق داریم و هدف اصلی یکی است و فرقی نمیکند در

کدام کمیته خدمت می کنیم))

نوشتن تفاهم نامه توسط ???

رابط PI و مسئول کمیته H&I

چرا حضور هردو کمیته الزامی است؟

مواقعی وجود دارد که تاثیرگذارترین و سازنده ترین معرفی و اطلاع رسانی با ترکیب فعالیت H&I و اطلاع رسان امکان پذیر می شود. که این به کاربردن کامل ۱۲ قدم و سنت در انتقال پیام بهبودی به معتادی است که هنوز در عذاب است

نکاتی که باید برای بستن تفاهم نامه در نظر داشته باشیم...

درخواست ها و نیازهای مراکز

به اجرا گذاشتن سنتها

وظایف سرگروه قبل ، حین و بعد از پیام رسانی

مطالعه و داشتن آگاهی از باید و نباید ها

آگاهی داشتن خود و تیم همراه از موضوع این جلسه و جلسه قبلی

هماهنگی با تیم پانل (به همراه داشتن مدارک مورد نیاز، بازرسی بدنی خود، و یادآوری نکات آموزشی...)

شرکت در جلسه شب قبل و چک کردن حال و احساس باراهنما

استفاده از اعضاء مقیم مرکز در جلسات (خواندن پم فلت و یا کتاب و...)

داشتن اطلاعات برای پاسخگویی به سوالات متداول بیماران، خانواده و مسئولین

توانایی پوشش ضعفهای احتمالی اعضای تیم پانل



- ❖ همکاری مناسب با اعضای تیم پانل
- ❖ نوشتن گزارش شفاف از برگزاری جلسه
- ❖ تماس قبل از ورود و بعد از خروج از مرکز با رابط
- ❖ عدم دخالت در امور مرکز (مثل دخالت در مقررات)
- ❖ توان هدایت و مدیریت جهت ورود و خروج همزمان
- تیم همراه راس ساعت
- ❖ نظارت بر روی پوشش خود و همراهان
- ❖ دانش کافی از نشریات انجمن و معرفی آن در زمان پانل
- ❖ هماهنگی با رابط و گرفتن اطلاعات آن مرکز و تیم قبلی
- ❖ داشتن اطلاعات اولیه از اصول روابط عمومی

چگونگی برگزاری پانل پیام رسانی در مراکز



• مواردی که توسط سرگروه باید انجام شود:

- ۱- سرگروه سوال کند: "آیا کسی با NA آشنایی دارد؟"
- ۲- تعریف کوتاهی از برنامه انجمن معتادان گمنام به صورت کاملاً مختصر.
- ۳- اشاره به "هدف ما از حضور در جمع آنها و معرفی کمیته H&I" به صورت مختصر.
- ۴- اشاره به "سنت سوم" به صورت کاملاً مختصر.
- ۵- اشاره به "ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر" به صورت مختصر.
- ۶- اشاره به این موضوع که NA هیچ عقیده ای در مورد "دارو درمانی" و "سم زدایی" (موضوعات خارجی) ندارد به صورت کاملاً مختصر (سنت ۶ و ۸ و ۱۰).
- ۷- استفاده از بیماران مرکز برای خواندنی ها (معتاد کیست؟، برنامه معتادان گمنام چیست؟ و....)



• موارد کلی برگزاری پانل توسط اعضای پانل:

- ۱- نحوه آشنایی با معتادان گمنام.
- ۲- اشاره به احساس تفاوت ها و تمرکز بر روی شباهت ها.
- ۳- از تجربه خود ساده و کوتاه مشارکت کنیم و با آنها احساس همدردی کنیم.
- ۴- اشاره به موضوعاتی مانند: عجز، انکار، آخر خط یاس و انزوا، وسوسه، توجیه، بهانه و....
- ۵- اشاره به ناتوانی در کنترل مواد مخدر.
- ۶- اشاره به اصول اولیه (یاربازی، زمین بازی، توپ بازی، خستگی، گرسنگی، تنهایی و عصبانیت)
- ۷- از درد و بدبختی هایمان نمی گوئیم و از چگونه به موفقیت رسیدن و امید میگوئیم
- ۸- در پایان جلسه آدرس جلسات و نشریات مورد نیاز را به آنها ارائه دهیم و آنها را به وسیله آدرس جلسات هدایت کنیم.
- ۹- تعهد نسبت شرایط تفاهم نامه.



کمیته بیمارستان ها و زندان ها
Hospital & Institute



انجمن معنادران گمنام
Narcotics Anonymous

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

نظرات و پیشنهادات تیم پیام رسان ، (رفتار ، گفتار عضو، که مغایر با باید نبایدها بوده):

.....

.....

«مسئول کمیته»

.....

.....



کمیته بیمارستان و زندان ها
Hospital & Institute



انجمن معنادران گمنام
Narcotics Anonymous

کمیته H&I

گزارش مراجعه به مرکز بستری و درمان

ساعت شروع: ساعت خاتمه: تعداد اعضا:

موضوع: تاریخ:/...../۱۳

ردیف	اسامی خدمتگزاران	مدت زمان پاکی	
		سال	ماه
۱			
۲			
۳			

نظریه مسئول محترم مرکز

.....

باید های مراکز درمانی

باید گمنامی دیگران را حفظ کنیم.

سروقت معین همه با هم وارد مرکز شده و با هم خارج شویم و در بیرون مرکز تجمع نکنیم.

باید با لباس مناسب و ظاهری مرتب در مراکز حاضر شویم.

در تمام مدت پیام رسانی با سرگروه هماهنگ بوده و به پیشنهادهای او توجه کنیم.

بایستی بخاطر پرهیز از خستگی بیماران کوتاه مشارکت کنیم.

باید برای بیماران مشخص کنیم که هیچ گونه وابستگی به مراکزی که در آن جلسه برگزار می شود نداریم.

باید در همه حال رفتار معمولی داشته باشیم، آرامش خود را حفظ کنیم و به سوالاتی که در مورد NA مطرح می

شود بدون تعصب پاسخ دهیم.

باید از آدرس جلسات، نشریات مناسب و تائید شده NA برای مراکز درمانی استفاده شود.

باید حتما اعضا ی پیام رسان تجربه و آموزش لازم را داشته باشند.

نباید مراکز درمانی

نباید در مورد قوانین مراکز و مسئولان اعمال نظر کنیم.

نباید در مورد ترک جسمانی نظری بدهیم، فراموش نکنیم ما در هیچ مورد حرفه ای عمل نمی کنیم.

نباید هرگز در مورد انجمن اغراق کرده و وعده های دروغین بدهیم. پیام ما رهایی از اعتیاد فعال است.

نباید در مورد ترک های نا موفق خود کسی یا چیزی را رد کنیم.

نباید به یک بیمار در جمع بیماران اهمیت خاصی بدهیم و موقعیت اجتماعی و طبقاتی بیماران نبایستی مد نظر قرار گیرد.

نباید به تنهایی برای پیام رسانی به مراکز برویم.

در زمان مشارکت به نوع مواد مصرفی، مدت زمان مصرف و یا مقدار مصرف خود اشاره نمی کنیم، مبادا احساس تفاوت شود.

نباید مراکز درمانی

نباید با خانواده بیماران ارتباط برقرار کنیم و شماره تلفن بدهیم.

نباید به بیماران شماره تلفن خود را بدهیم.

نباید وارد هیچ گونه بحث سیاسی، اجتماعی، مذهبی و روانشناسی شویم.

نباید در مورد سازمان های خارجی و موسسات مرتبط صحبت کنیم، نباید هیچ گاه انجمن ها و NGO های دیگر را رد کنیم.

نباید در مورد بیان سوابق گذشته و مصرف مواد و عجز های خود غلو کنیم.

نباید هنگام پیام رسانی از الفاظ و رفتارهای نامناسب استفاده شود.

نباید از موضوعات قدم اول فاصله گرفت و وارد موضوعات دیگر شد مانند: نقص ها ، جبران خسارت ها و...

نباید هنگامی که در مراکز به سر می بریم سیگار کشیده و از تلفن صحبت کنیم.

نباید پول یا هدیه دریافت کنیم و یا بدهیم.

نباید مراکز درمانی

نباید نصیحت و ارشاد کرده و کسی را مجبور به انجام کاری کنیم. مانند حضور در جلسه، مشارکت کردن، اعلام پاکی و...
نباید از اعضای پیام رسانی که وابستگی در مراکز دارند استفاده کنیم.
نباید اشیای قیمتی و پول زیاد به همراه داشته باشیم.
نباید در مورد مسئولان با بیماران و در مورد بیماران با مسئولان بحث کنیم.

از شما سوال میشود که:

پزشک من را تحت درمان دارویی قرار داده من پاک هستم؟
هرگاه با این سوال مواجه شدید قضاوت نکردن ما اهمیت دارد
طبق سنت ۸ و ۱۰ ما در موقعیتی قرار نداریم که وارد این بحث شویم
فقط میتوانیم به آنها بگوییم که باز هم به جلسات بازگردند
در جلسات از آنها استقبال میگرد و کتاب پایه را بخوانند
اعضای پانل نباید به آنها بگویند که مصرف دارو را قطع نمایند

فرمت پانل :

✓طریقه ای است برای برگزاری جلسه

✓بعد از سالها تجربه با انواع جلسات H&I، ماسیستم پانل را به عنوان موثرترین روش توصیه می کنیم .

ص ۵۱

نکات مهم برای انتخاب فرمت برگزاری

✓ این دستورالعملها بصورت پیشنهاد می باشد چون هر مرکز قوانین خاص خود را دارد .

✓ در انتخاب دستور جلسه مهمترین نکته رعایت سنت پنجم می باشد .

✓ آنچه در همگی جلسات H&I مد نظر است بسته بودن جلسات می باشد مگر در موارد خاص که مسئول پانل صلاح بداند .

✓ فرمت باید شرایطی را فراهم آورد تا پیام بهبودی NA به راحتی رسانده شود .

نکات مهم برای انتخاب فرمت برگزاری

✓ 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 مصرف

دارو هستند یا خیر؟ (درمورد افراد تحت درمان دارویی فرمت

سخنرانی و پانل مناسب تر است).

✓ اگر جلسات بصورت ماهانه می باشد وامکان جلسات هفتگی نیست ،

اعزام پانل مناسب تر است .

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

- ✓ 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 می آید برای یک جلسه H&A مناسب نباشد .
- ✓ بیشتر اوقات باعث می شود که جلسات دچار هرج و مرج شده و هدایت آن با مشکل مواجه گردد .

فرمتهای ویژه :

❖ جلسه سخنرانی

❖ نشریه خوانی

❖ پانل پیام رسانی

❖ جلسه سئوال و جواب

❖ جلسه موضوع دار

❖ جلسه مطالعه قدم

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 وعلاقه خود را به شخصی که سوال را می پرسد انتقال دهیم .و این از پاسخهای ما کارسازتر است .

✓ وقتی داخل مرکز هستید سعی کنید از برگشت به رفتارهای دوران مصرف اجتناب کنید .

لیست پیشنهادی نشریات اهدایی در مراکز درمانی

آیا من یک معتاد هستم
به معتادان گمنام خوش آمدید
کتابچه سفید
خطاب به تازه وارد
پاک ماندن در دنیای بیرون
بهبودی و لغزش
کسانی که تحت درمان هستند
آدرس جلسات محلی

تعریف مراکزتادیبی:

به مراکزی گفته می شود که معتادان محکوم به تحمل کیفری می باشند و به صورت بلندمدت و کوتاه مدت در آن مراکز نگهداری می شوند

مراکزتادیبی شامل نگهداری : بند مردان ، بند نسوان ، کانون اسلح و تربیت ، و اردوگاه پیش نهاد ساعات برگذاری جلسه زندان ها ۱ ساعت و اردوگاه ها ۴۵ دقیقه هدف ما

هدف از یک جلسه H&A رساندن پیام بهبودی NA به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات عادی معتادان گمنام ندارند. جلسات H&A به جز جلساتی که در مراکز بلند مدت برگزار می گردند قصد دارند خیلی ساده برخی اصول برنامه NA را به حاضران در جلسه معرفی کند .

توضیح دهید که یک جلسه H&A چیست و چی نیست. آنچه NA عرضه می دارد: ما حامل پیام بهبودی از طریق دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام هستیم، تا فرصت ارتقاء کیفی را در زندگی برای هر فرد چه وقتی که در مرکز است و چه پس از ترخیص به وجود آوریم. NA یک موسسه خیریه نیست. ما مددکار اجتماعی یا کارمند بهزیستی نیستیم. هیچ نوع مشاوره یا تعلیم و تربیت کارکنان یا افراد تحت مراقبت در یک مرکز ربطی به ما ندارد. ما فراهم کننده پول، مسکن، شغل یا معرفی نامه برای مراجع قضایی نیستیم. تنها چیزی که باید ارائه نمائیم پیام بهبودی از اعتیاد فعال است.

فرمت جلسات در مراکز تأدیبی

مراکز بسیار متنوعی با قوانین و مقررات متفاوت وجود دارند. ما برخی رهنمودها برای انتخاب فرمت جلسه و یک نمای کلی برای به وجود آوردن فرمت خاص خودتان را ارائه می‌کنیم. یک مورد که در تمام جلسات H&I مشترک می‌باشد این است که همگی جلسات بسته هستند، مگر با دعوت گرداننده پانل یا کمیته‌ی فرعی H&I. وقتی فرمت انتخاب می‌کنیم اولین چیزی که باید در نظر داشته باشیم، سنت پنجم است، لازم است تا فرمت شرایطی را فراهم آورد تا پیام بهبودی NA به راحتی رسانده شود. به همین دلیل جلسات مشارکت آزاد در برنامه ریزی H&I استفاده نمی‌گردد. در این قبیل جلسات فضای که به وجود می‌آید برای یک جلسه H&I مناسب نیست.

بهترین فرمت آن است که اعضای خارج از مرکز پیام بهبودی NA را برسانند. بهترین نمونه‌ها: جلسات سخنران، پانل، پرسش و پاسخ، نشریه خوانی و گفتگو درباره اصول انجمن است. جلسات لازم است راس ساعت شروع و راس ساعت خاتمه یابند.

نحوه برگزاری جلسات معارفه در زندان

خود را معرفی کنید و به حاضرین در جلسه خوش آمد گوئید.

پس از چند لحظه سکوت دعای آرامش را بخوانید .

از شرکت کنندگان دعوت نمائید که با نام کوچک خود را معرفی نمایند. (اگر شرایط مناسب است)

به طور مختصر توضیح دهید که این یک جلسه H&A است. چون دسترسی افرادی که در آن مرکز تحت مراقبت هستند به

جلسات عادی NA محدود است، کمیته فرعی H&A ناحیه این جلسه ویژه را برگزار می کند.

حال وقت آن است که از حاضرین بخواهید داوطلب شوند تا بخش های از نشریات تائید شده را بخوانند. معمولاً " معتاد

کیست "، " برنامه معتادان گمنام چیست "، " چگونگی عملکرد "، " چرا اینجا هستیم " یا بخش های دیگری که در جلسات از

آنها استفاده می شود. در مراکز بلند مدت " چه باید کرد " و سنت های دوازده گانه نیز می توانند خوانده شوند.

بر اساس فرمتی که انتخاب کرده اید بدین منوال ادامه دهید: پس از اتمام کار سخنران ها وقت برای سؤال پرسیدن هست. به

هنگام مشارکت سخنرانان صحبت آنان را قطع نکنید و لطفاً برای سؤال کردن تا پایان جلسه صبر کنید.

فرمت‌های ویژه

انواع مختلفی از فرمت‌ها برای استفاده در جلسات وجود دارند. به هر حال، هر نوع فرمتی که انتخاب کنید، مهم است که پانل H&I کنترل جلسه را در دست داشته باشد. بیشتر اوقات استفاده از فرمت آزاد باعث می‌شود که جلسه دچار هرج و مرج شده و هدایت آن با مشکل مواجه گردد.

رهنمودهای کلی درباره برگزاری جلسات H&I

صرف نظر از فرمتی که مورد استفاده قرار می‌دهید یک مرحله‌ی پرسش و پاسخ می‌تواند زمانی نزدیک به پایان جلسه را به خود اختصاص دهد. با این روش سخنرانان می‌توانند به شعله‌ور شدن هر جرقه امید و تمایلی که ممکن است در طول جلسه بوجود آمده باشد دامن بزنند. ممکن است ما پاسخ همه سئوالات حاضران را نداشته باشیم ولی همیشه می‌توانیم علاقه و توجه خود را به شخصی که سؤال را مطرح می‌کند، انتقال دهیم. این کار می‌تواند بیشتر از اطلاعاتی که در پاسخ‌های ما موجود است، تاثیر بگذارد. در مراکزی که افراد برای مدتی طولانی زندان شده‌اند، جلسات قدم برای زندانیان معتاد بسیار سودمند بوده است. آنها به NA احساس تعلق می‌کنند و خود را بخشی از انجمن معتادان گمنام می‌دانند.

جلسه سخنران

در جلسه سخنرانی یک یا چند عضو انجمن تجربه، نیرو و امید خود را مشارکت می‌نمایند. این کار برخی ویژگی‌ها و نشانه‌های بیماری و همین‌طور بهبودی در NA را بیان می‌کند. روایت کردن اتفاقات نتیجه مهمی به بار نمی‌آورد، اما در میان گذاشتن احساسات، تصویری از خود، نقاط عطف در زندگی، آگاهی نوپا و غیره پیام بهبودی را انتقال می‌دهد.

سخنران یا سخنرانان را معرفی کنید.

زمان کافی برای سوالات و تبادل نظر در پایان جلسه اختصاص دهید.

هر نوع اخبار مربوطه را اعلام نمائید (مثلاً: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، سخنرانان پس از جلسه برای گفتگو آماده هستند و غیره)

جلسه را با دعای آرامش خاتمه دهید

پانل پیام رسانی

این روش به فرمت جلسه سخنران شباهت دارد. اما به جای آن که همگی درباره یک موضوع صحبت کنند، اعضای پانل هر کدام یک جنبه از بهبودی در NA را در نظر گرفته و درباره آن مشارکت می نمایند. بدین ترتیب عناوینی که انواع اطلاعات مربوطه و تجربه درباره موضوعات مختلف را عرضه می دارند، از قبل انتخاب می شوند.

توضیح دهید که فرمت جلسه چگونه است (هر عضو پانل درباره یک عنوان یا عناوین جداگانه مشارکت می کند، سپس برای سوالات و تبادل نظر وقت باقی خواهد بود)

هر یک از سخنرانان را در وقت خود معرفی نمائید تا تجربه خود را بیان کند. (بهتر است از قبل درباره زمان مشارکت توافق کرده باشید تا اختصاص زمان مناسب باشد).

زمان کافی برای سوالات و تبادل نظر در پایان جلسه اختصاص دهید.

هر نوع اخبار مربوطه را اعلام کنید (از قبیل: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، سخنرانان پس از جلسه برای گفتگو آماده هستند و غیره).

با دعای آرامش جلسه را خاتمه دهید.

جلسه موضوع دار

این نوع جلسه اجازه می‌دهد که حاضران در بحث شرکت کنند. این فرمت با مشارکت آزاد که در آن سازو کار بیشتری برای گفتگو فراهم می‌گردد تفاوت دارد. یک یا دو عضو از خارج آن مرکز لازم است اول مشارکت نمایند تا فضای بهبودی را در جلسه به وجود آورند. تدبیر خوبی است که یک عضو با تجربه دیگر را برای ورود به بحث در زمانی که گفتگوها از مسیر بهبودی از اعتیاد فاصله گرفته، آماده نگه داریم. لازم است گرداننده جلسه به جای آنکه اجازه دهد گفتگو در جلسه به صورت هم‌زمان ادامه یابد، هریک از سخنرانان را در وقت خود دعوت به صحبت نمائید. این کار اجازه می‌دهد کنترل بیشتری بر روی حفظ فضای بهبودی داشته باشید.

موضوع جلسه را اعلام کنید و قبل از همه مشارکت نمائید تا فضای بهبودی برقرار شود. چند نفر از افراد مقیم را دعوت به مشارکت کنید و سپس از یک عضو پانل بخواهید که مشارکت کند. این کار را تا پایان جلسه ادامه دهید. هر نوع اخبار مربوطه را اعلام نمائید. (مانند: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، آماده بودن اعضای پانل برای گفتگو پس از جلسه و غیره.) با دعای آرامش جلسه را پایان دهید.

لازم است موضوع جلسه با به خاطر داشتن دوازده قدم و دوازده سنت و با دقت انتخاب شوند. موضوعات بسیاری در رابطه با بهبودی شخصی در NA وجود دارند که می‌توان انتخاب کرد. موضوعات بسیاری هم هستند که هیچ ربطی به بهبودی ندارند. به خاطر داشته باشید در بسیاری از جلسات H&I ما با معتادانی سروکار داریم که نسبتاً در بهبودی بی‌تجربه هستند. لذا وقتی موضوعی را برای یک جلسه H&I انتخاب می‌کنیم باید نیازهای آنان را در نظر داشته باشیم. لیست زیر کامل نیست، اما شما تعدادی از موضوعات مناسب برای جلسات H&I را در آن ملاحظه خواهید نمود. لازم نیست حتماً خود را به این لیست محدود کنید و فقط به عنوان منبعی در اختیاران گذاشته شده است.

نشریه خوانی

- در یک جلسه نشریه خوانی بخش‌هایی از کتاب پایه یا دیگر نشریات تأیید شده خدمات جهانی قرائت و مورد بحث قرار می‌گیرند. گرداندن نشریه و فرصت خواندن به همگی دادن، روش ساده‌ای برای جلب همکاری معتادان در مراکز است. اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید، حتماً جمله‌ای مانند «اگر ترجیح می‌دهید که نخوانید، لطفاً نشریه را به فرد دیگری بدهید» را به فرمت جلسه اضافه نمایید. هر کسی تمایل یا توانایی بلند خواندن را ندارد. (توجه: موارد زیر به دنبال ۶ بند فوق قرار می‌گیرند).
- ۷- چگونگی اجرای فرمت جلسه را توضیح دهید. (بخش انتخاب شده با مکث مرحله‌ای برای مشارکت قرائت خواهد شد یا تمامی قسمت انتخاب شده خوانده خواهد شد و سپس درباره آن مشارکت می‌شود).
- ۸- اعضای پانل را معرفی نمایید.
- ۹- خواندن بخش انتخاب شده از نشریات تأیید شده خدمات جهانی را آغاز کنید. افراد مقیم مرکز می‌توانند مشارکت کنند، اما اگر از موضوع خارج شدند، حتماً باید یک عضو پانل را برای برگرداندن وضعیت به مسیر بهبودی آماده داشته باشید.
- ۱۰- اخبار مربوطه را اعلام فرمائید (مثل: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، حضور اعضای پانل برای گفتگو پس از جلسه و غیره).
- ۱۱- جلسه را با دعای آرامش خاتمه دهید

پرسش و پاسخ

فرمت پرسش و پاسخ به معتادان اجازه می‌دهد که سئوالات و موضوعاتی را که ممکن است از بیان آنها احساس ترس یا شرمندگی کنند را مطرح سازند. به نظر می‌رسد این روش به ویژه در مراکز نوجوانان به خوبی کاربرد دارد. گرداننده پانل از حاضرین تقاضا می‌کند تا موضوع ها یا سئوالاتی را که دارند، نوشته و در سبد مخصوص قرار دهند. پس از توضیح درباره فرمت جلسه هربار یکی از سئوالات بیرون آورده شده و یک یا دو نفر از اعضای پانل به آن پاسخ می‌دهند. اگر جواب سئوالی قبلاً داده شده است، سوال بعدی بیرون آورده می‌شود و کار به همان ترتیب ادامه می‌یابد. گرداننده پانل قبل از آنکه موضوع یا سوالی با صدای بلند خوانده شود باید ببیند که آیا برای طرح در جلسه مناسب هست یا خیر. اگر نیست به سوال بعدی پردازد. (توجه: موارد زیر به دنبال ۶ بند فوق قرار می‌گیرند).

چگونگی فرمت جلسه را توضیح دهید (حاضرین در جلسه موضوعات یا سئوالاتی را که مایلند مورد بحث واقع شوند را نوشته و در داخل سبد مخصوص می‌گذارند یا سئوالات خود را که تمایل دارند درباره آن گفتگو شود مطرح می‌نمایند).

اعضای پانل را معرفی نمائید.

سئوالات از سبد خارج و پانل در هر مورد پاسخ می‌دهد. سئوالات نامناسب نباید خوانده شود.

هر نوع اخبار مربوطه را اعلام فرمائید (مانند: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، حضور اعضای پانل برای گفتگو پس از جلسه و غیره).

جلسه را با دعای آرامش خاتمه دهید.

رهنمودهای کلی درباره برگزاری جلسات H&I

صرف نظر از فرمتی که مورد استفاده قرار می‌دهید یک مرحله ی پرسش و پاسخ می‌تواند زمانی نزدیک به پایان جلسه را به خود اختصاص دهد. با این روش سخنرانان می‌توانند به شعله ور شدن هر جرقه امید و تمایلی که ممکن است در طول جلسه بوجود آمده باشد دامن بزنند. ممکن است ما پاسخ همه سئوالات حاضران را نداشته باشیم ولی همیشه می‌توانیم علاقه و توجه خود را به شخصی که سؤال را مطرح می‌کند، انتقال دهیم. این کار می‌تواند بیشتر از اطلاعاتی که در پاسخ‌های ما موجود است، تاثیر بگذارد.



کمیته بیمارستان ها و زندان ها
Hospital & Institute



انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous

H&I

کمیته بیمارستان ها و زندان ها
Hospital &



انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous
Institute

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نظرات و پیشنهادات تیم پیام رسان، (رفتار، گفتار عضو، که مغایر با باید نبایدها بوده):

.....

.....

مسئول کمیته»

حسین غلامیان ۰۹۱۲-۷۶۶۳۲۸۱

کمیته شهری یا ناحیه

گزارش مراجعه به زندان

ساعت شروع: ساعت خاتمه: تعداد اعضا:

موضوع: تاریخ ۱۳۰۰/...../.....

ردیف	اسامی خدمتگزاران	مدت زمان پاکی	
		سال	ماه
۱			
۲			
۳			

نظریه مسئول محترم زندان

جلسه قدم

یک جلسه مطالعه قدم می‌تواند در جلسه H&A برگزار گردد. کتاب پایه معتادان گمنام، یا سایر نشریات تأیید شده خدمات جهانی در رابطه با قدم‌ها خوانده می‌شود و سپس درباره آن گفتگو صورت می‌گیرد. مهم است اعضای را در پانل داشته باشیم که آن قدم را کار کرده باشند. این نوع از جلسه معمولاً در مراکز بلند مدت که معتادان قدری آشنایی قبلی با برنامه بهبودی معتادان گمنام دارند به خوبی مؤثر است. این فرمت اجازه می‌دهد که افراد مقیم مرکز حضور فعال‌تری داشته باشند. چگونگی اجرای فرمت جلسه را توضیح دهید. (مطلب مربوط به قدم انتخاب شده با مکث مرحله‌ای برای مشارکت قرائت می‌شود؛ یا همه ی مطلب آن قسمت خوانده و سپس مشارکت می‌شود).
اعضای پانل را معرفی نمایید.

خواندن مطلب مربوط به قدم انتخاب شده از نشریات تأیید شده خدمات جهانی را آغاز نمایید. افراد مقیم مرکز می‌توانند مشارکت کنند، اما اگر از موضوع خارج شدند حتماً یک عضو پانل را برای برگرداندن وضعیت به مسیر بهبودی آماده نگه دارید. هر نوع اخبار مربوطه را اعلام فرمائید (مانند: لیست آدرس جلسات، نشریات موجود، حضور اعضای پانل برای گفتگو پس از جلسه و غیره).
جلسه را با دعای آرامش خاتمه دهید.

بایدها و نبایدها برای خدمت H&I در مراکز تأدیبی

حتماً تلاش کنید که همه توافقات به صورت کتبی باشد

حتماً برای هر کس که به داخل مرکز می‌برید، قوانین را تشریح نمایید

حتماً در همه مواقع مقررات امنیتی را رعایت کنید

حتماً برای رعایت الزامات امنیتی زودتر از موقع در محل حاضر شوید

حتماً کارکنان را از محل دقیق خود مطلع نگه دارید

حتماً از مقررات لباس پوشیدن اطاعت کنید ، و هنجارها را رعایت نمایید

حتماً جلسه را سر ساعت آغاز کرده و در ساعت معین خاتمه دهید.

حتماً به طور خلاصه در فرمت جلسه توضیح دهید که H&I چیست

حتماً به وضوح بیان نمایید که معتادان گمنام از آن مرکز تأدیبی و سایر انجمن‌ها جدا است.

حتماً تأکید نمایید که بهبودی NA صرف نظر از هر نوع مواد مصرفی در اختیار همه معتادان است .

حتماً کلماتی را که مورد استفاده قرار می‌دهیم توضیح دهید (معتاد ، پاک ، بهبودی ، مدت پاکی) و اینکه چرا از این کلمات استفاده می‌کنیم (قدم اول NA و سنت ششم NA)

حتماً بر اهمیت حضور در یک جلسه معتادان گمنام در اولین روز ترخیص از آن مرکز تأکید نمایید.

بایدها و نبایدها برای خدمت H&I در مراکز تأدیبی

هرگز به کسی که ممکن است هنوز تحت تعقیب قانون باشد، اجازه حضور در جلسه مراکز تأدیبی را ندهید.

هرگز هیچگونه اقلام ممنوعه یا سلاح به داخل یک مرکز نبرید.

هرگز نامه یا پیغامی به داخل یا خارج از مراکز تأدیبی نبرید.

هرگز به هیچیک از زندانیان علاقه خاصی نشان ندهید.

هرگز عضوی از انجمن را که دوستان یا بستگانی را در آن مرکز دارد با خود همراه نبرید.

هرگز از جواهرات پرزرق و برق استفاده نکرده و پول نقد زیاد با خود همراه نداشته باشید.

هرگز ناسزاگویی یا کفرگویی نکنید.

هرگز در مراکزی که H&I پیام رسانی می‌کند به تنهایی ظاهر نگردید

هرگز درباره قوانین، مقررات و برنامه‌های یک مرکز تأدیبی و سایر انجمن‌ها با زندانیان و کارکنان بحث نکنید.

هرگز درباره شرایط داخلی مراکز بحث نکنید.

هرگز درباره کارکنان یک مرکز با زندانیان گفتگو نکنید.

هرگز درباره زندانیان با کارکنان یک مرکز تبادل نظر نکنید.

هرگز راهنمای زندانیان مرکزی که به عنوان عضو H&I در آن حضور پیدا می‌کنید، نشوید.

هرگز نشانی یا شماره تلفن خود را در داخل یک مرکز تأدیبی به هیچ کس ندهید.

هرگز نشانی یا شماره تلفن یک عضو دیگر NA را به هیچکس ندهید.

هرگز کسی را که قرار نیست با ما در آن مرکز باشد با خود همراه نیاورید (تازه واردان ، دوستان ، مهمانان)

نحوه اجراء پانل های آشنا سازی

پیش نهاد می کنیم برای جذب خدمت گزار در کمیته بیمارستان و زندانها به طور منظم از طریق:
نمایندگان گروه ها و اعضاء کمیته ، اعضا را از برگزاری جلسات آموزشی و معرفی مطلع سازید

روش اجرا:

به صورت ماهانه

یک روز را مشخص کنید

در یک مکانی مشخص و ترجیحا ثابت

جلسه ای برگزار شود که اعضاء از نزدیک سوالات خود را نسبت به فعالیت کمیته پرسند و پس از دادن اطلاعات لازم اعضا
برای عضویت دعوت به عمل آید

نحوه اجرا:

مسئول کمیته با اعضاء از قبل تایین شده به صورت پانل سوال و جواب برگزار کند