

يك راهنما جهت معرفى جلسات NA

IP No.29



اگر شما در NA تازه‌وارد هستید و یا در نظر دارید که برای اولین بار به یک جلسه معتادان گمنام بروید، شایسته است در مورد آنچه در جلسات ما اتفاق می‌افتد، مقداری اطلاعات کسب کنید. هدف از ارائه این اطلاعات این است که شما دریابید زمانی که ما برای مشارکت بهبودی‌مان دورهم جمع می‌شویم چه کاری انجام می‌دهیم. در حله اول کلماتی که ما استفاده می‌کنیم و نحوه عملکردمان ممکن است برایتان ناآشنا باشد، اما امیدواریم این اطلاعات کمک کند تا اولین جلسه NA برای شما بیشترین کارایی را داشته باشد یا هنگامی که بازهم به جلسات برمی‌گردید احساس بهتری داشته باشید.

حضور از ابتدای جلسه، ماندن تا پایان جلسه و پرسیدن سؤال‌های متعدد قبل و بعد از جلسه به شما کمک می‌کند تا از جلساتی که در آن حضور پیدا می‌کنید بهره بیشتری ببرید.

فرمت مؤثر و مفید جلسات، هدف اصلی را مدنظر قرار می‌دهند و اعضاء را تشویق به مشارکتی می‌کنند که نشانگر بهبودی باشد.

چگونگی عملکرد - سنت پنجم

کتاب پایه ما معتادان گمنام، این که ما که هستیم و چه کار می‌کنیم را به بهترین نحو توصیف می‌کند: " NA جمعیت یا انجمن غیرانتفاعی از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر بزرگ‌ترین مشکل زندگی آن‌ها بوده. ما معتادانی هستیم که در حال بهبودیم و به‌طور مرتب گرد هم می‌آییم تا به کمک یکدیگر پاکی خود را حفظ کنیم." دوازده قدم NA پایه و اساس برنامه بهبودی ما است. جلسات جایی است که ما بهبودی خود را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم، اما کارایی برنامه ما صرفاً فراتر از شرکت در جلسات NA است. افراد، برای شرکت در جلسات NA دلایل مختلفی دارند، اما هدف از برگزاری هر جلسه، فراهم نمودن مکانی امن برای اعضاء جهت مشارکت بهبودی خود با دیگر معتادان است. اگر

شما معتاد نیستید، به دنبال یافتن آدرس جلسه باز که افراد غیر معتاد نیز می‌توانند در آن شرکت کنند، باشید. اما اگر شما معتاد هستید یا فکر می‌کنید با مواد مخدر مشکل دارید به شما پیشنهاد ۹۰ جلسه برای ۹۰ روز می‌کنیم تا با اعضای NA و برنامه ما آشنا شوید.

نشریات NA منبعی کارآمد برای کسب اطلاعات در مورد برنامه ما است. کتاب پایه ما (معتادان گمنام) یا پمفلت‌های ما منابع خوبی برای شروع هستند. در اغلب جلسات، پمفلت‌ها به صورت رایگان در دسترس شماست، در حالی که کتاب‌های NA عموماً به قیمت مشخصی در گروه‌ها به فروش می‌رسند. بیشتر نشریات برای مطالعه یا خرید به صورت آنلاین از نشانی www.na.org قابل دسترس است.

اطلاعات عمومی که در جلسات NA کارایی دارد

© برای ما نوع و مقدار مواد مصرفی مهم نیست. تمرکز ما بر روی ماهیت اعتیاد و بهبودی است که بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

© جلسات NA کلاس‌های آموزشی یا گروه درمانی نیست. ما به کسی آموزش یا مشاوره نمی‌دهیم. خیلی ساده ما تجربه شخصی خود را در مورد اعتیاد و بهبودی به مشارکت می‌گذاریم.

© جلسات اغلب در اماکن مذهبی، مراکز درمانی یا اماکنی از این نوع برگزار می‌شود زیرا این اماکن مقرون به صرفه، در دسترس و یا راحت و مناسب هستند. NA جزء هیچ گروه، سازمان یا مؤسسه‌ای نبوده و یا با آن‌ها مرتبط نیست.

© برای حفظ گمنامی تمامی اعضای NA، ما از افرادی که در جلسات شرکت می‌کنند درخواست می‌کنیم در مورد اینکه اعضای ما چه کسانی هستند یا در جلسات در مورد چه چیزی مشارکت می‌کنند، صحبت نکنند.

© NA حق عضویت یا شهریه ندارد، اما در راستای تحقق هدف اصلی ما، برگزاری جلسات و فراهم نمودن دیگر خدمات هزینه بر است. اعضای ما با کمک‌های داوطلبانه خود در جلسات باعث حمایت از گروه و دیگر تلاش‌ها جهت رساندن پیام می‌شوند. در راستای

سنت خوداتکایی NA، از افراد غیر عضو درخواست می‌شود که اعانه‌ای نکنند.

برنامه بهبودی ما با پرهیز از مصرف هرگونه ماده مخدر حتی الکل، شروع می‌شود. بعضی مواقع افراد در حالی به جلسات NA می‌آیند که همچنان در حال مصرف مواد، یا در حال سم‌زدایی و یا در مرحله درمان توسط جایگزینی مواد هستند. صرف‌نظر از اینکه شما در چه مرحله‌های هستید هنگامی که برای بار اول به NA می‌آیید، ما به شما خوشامد می‌گوییم. همچنین تازه‌واردان اغلب سؤال‌هایی در مورد داروهای تجویز شده دارند. ما شما را تشویق می‌کنیم که نشریات NA از جمله کتاب پایه و کتابچه در دوران بیماری که رویکرد بهبودی در NA را تشریح می‌کنند را مطالعه کنید. صحبت با اعضای NA که تجربه قرار گرفتن در شرایط مشابه را داشته‌اند نیز به شما کمک خواهد کرد تا راه‌حل مناسبی پیدا کنید. گرفتن راهنما می‌تواند ابزاری مهم و حیاتی برای درک این مطلب و دیگر مسائل پیش روی ما در بهبودی باشد (برای اطلاعات بیشتر در مورد راهنما و رهجو شدن، جزوه شماره ۱۱ را مطالعه کنید). ما حرفه‌ای نیستیم و NA هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل پزشکی ندارد. ما فقط می‌توانیم تجربه شخصی خود را با یکدیگر به مشارکت بگذاریم.

برخی چیزهایی که شما ممکن است در جلسات ما ببینید یا تجربه کنید

جلسات NA به شکل، اندازه و روش‌های مختلفی برگزار می‌شود. در جایی که شما زندگی می‌کنید همچنین در شهرها و کشورهای مختلف جهان حتی در شب‌های متفاوت هفته بسیاری از کارها در جلسات به روش‌های متفاوتی انجام می‌شود. اما برخی از کارها هم در اکثر جلسات NA در سرتاسر دنیا به‌طور یکسان انجام می‌پذیرد.

• معمولاً جلسات به‌صورت مشارکت آزاد و یا سخنرانی برگزار می‌شود. در جلسات مشارکت آزاد، به اعضا اجازه داده می‌شود که وقت بگیرند و مشارکت کنند. در جلسات سخنرانی به یک یا چند عضو اجازه داده

- می شود که برای مدت زمان بیشتری مشارکت کنند.
- ◉ معمولاً از تازه واردان و شرکت کنندگان درخواست می شود که خود را با نام کوچک معرفی کنند. رسم است که از تازه واردان با بغل کردن یا دست دادن و نیز دادن چپ خوشامدگویی، استقبال میشود.
 - ◉ در بیشتر جاها مرسوم است که اعضاء تا پایان جلسه با خواندن دعای آرامش و خواندنی های جلسه به صورت دایره وار گرد هم بیایند. اگرچه ممکن است شما دعای آرامش را در جلسات ما بشنوید اما برنامه ما یک برنامه روحانی است نه مذهبی.
 - ◉ گروه ها اغلب بر گه های حضور غیاب یا برگه معرفی محکومین توسط دادگاه ها را جهت احترام به این سازمانها امضاء یا تأیید می کنند. اما بعضی از گروه ها و اعضاء تصمیم به عدم انجام این کار می گیرند. در صورت لزوم بهتر است قبل از شروع جلسه در مورد چگونگی انجام این کار توسط گروه سؤال کنید.
 - ◉ در اکثر گروه ها آدرس و ساعت شروع دیگر جلسات NA در یک محدوده مشخص موجود است.

برای بسیاری از ما، خدا قدرتی است که ما را پاک نگه می دارد. درک شخصی شما از خدا کاملاً حق شماست و هیچ تبصره ای ندارد. کتاب پایه - قدم سوم

در مورد مشارکت

- ◉ NA بر اساس ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر کار می کند. از افراد غیر عضو درخواست می شود که در جلسات مشارکت نکنند، اگرچه که ممکن است بعضی از گروه ها در حین سالگرد یا جشن تولد اعضای NA، اجازه بیان چند کلمه کوتاه به آنها بدهند.
- ◉ معمولاً با توجه به محدودیت زمان جلسه از اعضاء درخواست می شود که فقط یک بار مشارکت کنند. در اکثر جلسات از اعضاء درخواست میشود برای مدت زمان محدود پنج دقیقه یا کمتر مشارکت کنند.
- ◉ همچنین از اعضاء درخواست می شود روی مشارکت

دیگران مشارکت نکنند. این بدان معنی است که ما به جای پاسخ دادن به دیگران، فقط از تجربه خود مشارکت کنیم. اعضاء می‌توانند قبل و بعد از جلسه با یکدیگر گفتگو کنند.

© بعضی از گروه‌ها از اعضاء درخواست می‌کنند از مشارکت صریح جزئیات، مسائل و نیز نوع مواد مصرفی و نحوه مصرف خود در جلسات خودداری کنند و به جای آن بر روی چگونگی تأثیر اعتیاد و بهبودی بر روی زندگی‌شان تمرکز کنند.

© تازه‌واردان عموماً تشویق می‌شوند که بر روی گوش دادن تمرکز کنند، اما از مشارکت آن‌ها در وقت مشارکت، استقبال می‌کنیم.

© تازه‌واردان را تشویق می‌کنیم که به دقت به مشارکت‌ها گوش دهند تا بتوانند اعضای باتجربه را تشخیص داده و از این طریق، دوستان یا راهنمای مناسبی برای خود پیدا کرده و یا از راهنمایی و حمایت آن‌ها برخوردار شوند.

ایجاد فضای امن بهبودی در جلسات ما

گروه‌ها ممکن است در مورد مسائل مرتبط با جلسه، به گونه‌ای متفاوت از هم عمل کنند. شما را تشویق می‌کنیم برای دریافت ایده‌ای بهتر راجع به آنچه از یک جلسه توقع دارید خودتان جلسات را بررسی کنید. اصول ذیل در بسیاری از جلسات مشترک هستند.

© بعضی از جلسات زمان کوتاهی را جهت تنفس در نظر می‌گیرند که اعضاء با یکدیگر گفتگو کنند، نوشیدنی بنوشند، به دستشویی رفته یا سیگار بکشند. در جلساتی که وقت تنفس ندارند ما معمولاً برای انجام این امور تا پایان جلسه صبر می‌کنیم.

© در هیچ‌یک از جلسات NA ما اجازه آوردن مواد مخدر یا وسایل مصرف آن را نمی‌دهیم.

© ما هرگونه آزار و اذیت، تهدید یا رفتار مزاحمت‌آمیز قبل، در هنگام و بعد از جلساتمان را قویاً منع می‌کنیم. این موارد شامل پیشنهادها نامشروع جنسی، عاطفی، مالی و درخواست‌های مذهبی نیز

می‌شود. جلسات ما مختص مشارکت بهبودی در NA است. اگر شما احساس می‌کنید مورد آزار و اذیت یا تهدید قرار گرفته‌اید در مورد نگرانی‌های خود، با گرداننده جلسه یا خدمتگزاران مورد اعتماد گروه، مشارکت کنید.

© جهت پیشگیری از پرت شدن حواس اعضاء، از افرادی که دیرتر به جلسه می‌آیند درخواست می‌کنیم که به آرامی جایی برای خود پیدا کنند.

© از صحبت‌های درگوشی پرهیز می‌کنیم حتی اگر به صورت زمزمه‌های کم‌صدا باشد زیرا حواس دیگران را پرت می‌کند.

© تماس تلفنی و ارسال و دریافت پیامک نیز باعث حواس پرتی دیگران می‌شود. از اعضاء درخواست می‌کنیم تلفن همراه و دیگر وسایل الکترونیکی خود را در حین جلسه در حالت خاموش یا بی‌صدا قرار دهند.

© در بسیاری از جلسات در آغوش گرفتن یکدیگر به‌عنوان خوشامدگویی مشترک در NA مرسوم است. اگر شما با در آغوش گرفتن راحت نیستید در ابراز آن تردید نکنید. اکثر اعضاء شما را درک خواهند کرد.

جلسات ما در اندازه و شیوه برگزاری، بسیار متنوع هستند. بعضی کوچک و صمیمی و بعضی دیگر، بزرگ و شلوغ. همین‌طور شرایط و روالی که در جلسات ما کاربرد دارد از مکانی به مکان دیگر متفاوت هستند. نکته بسیار مهم این است که، جلسات مکانی است که ما در آن تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت می‌گذاریم. اگر شما معتاد هستید بازهم به جلسات برگردید و بهبودی خود را با ما به مشارکت بگذارید!

برخی اصطلاحات مفید و کاربردی در NA

معتاد: کلمه‌ای که ما با آن به خود اشاره می‌کنیم زیرا اعتماد را به‌عنوان مشکل می‌شناسیم نه مصرف نوع خاصی از مواد را.

کتاب پایه: کتابی که حاوی ایده‌های اصلی ماست، با‌عنوان معتادان گمنام.

جلسه بسته: جلسه‌ای که فقط مختص معتادان یا کسانی که فکر می‌کنند با مواد مخدر مشکل دارند، است.

گروه: اعضای که یک یا چند جلسه به طور مرتب و زمان‌بندی شده را برگزار می‌کنند. (جزوه شماره ۲ تحت عنوان گروه را مطالعه کنید)

نیروی برتر: هر نیروی دوست‌داشتنی که به اعضاء در پاک ماندن و جستجوی بهبودی کمک می‌کند.

پمفلت‌ها: جزواتی جهت کسب اطلاعات راجع به NA.

تازه‌واردان: اعضا جدید NA.

جلسه باز: جلسه‌ای که از هر شخصی که شرکت می‌کند حتی افراد علاقه‌مند و غیر عضو، استقبال می‌کند.

لغزش: مصرف مجدد مواد برای مدت زمان کوتاه یا طولانی.

مشارکت: در میان گذاشتن تجربه شخصی خود، در مورد اعتیاد و بهبودی.

راهنما: عضوی باتجربه که توسط دوازده قدم ما را راهنمایی و حمایت می‌کند. (جزوه شماره ۱۱ تحت عنوان راهنما و رهجو شدن را مطالعه کنید)

خدمت‌گزاران مورد اعتماد: اعضای که پست‌های خدماتی در NA دارند.

World Service Office—Iran

Tehran, Iran

WEB www.na-iran.org



This is NA Fellowship-approved literature.



Narcotics Anonymous, and The NA Way are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557769824 • English • 6/14

WSO Catalog Item No. EN-3129