

## بولتن خدمات انجمن NA در مناطق روستایی و دورافتاده

این ابزارها برای ارائه پشتیبانی و راه حل و مشکلات رایج اعضا NA، گروه‌های دورافتاده و بدنه‌های خدماتی در روستاها یا مناطق دورافتاده و جوامع در حال توسعه انجمن NA طراحی شده است.

اغلب این مشکلات در حالی رخ می‌دهند که بخشی از جلسات یا بسیار دور یا پراکنده هستند. همه مسائل یا راه حل‌های ارائه شده در اینجا برای همه جوامع دورافتاده NA ممکن نیست عملی شود؛ اما اعضا تشویق می‌شوند ایده‌هایی که برای نیازهای خودشان مناسب به نظر می‌رسند را امتحان کنند البته انطباق دادن آن‌ها با اصول برنامه لازم است.

این ابزارها در نظر گرفته شده‌اند تا با مطالب خدماتی موجود، منابع آنلاین و وبینارهای بطور منظم برنامه‌ریزی شده بعنوان یک رویکرد هماهنگ برای پشتیبانی از این جوامع ترکیب شود.

### برای خدمت به انجمن‌های روستایی یا مناطق دورافتاده چه فعالیت‌هایی باید انجام دهیم؟

#### ۱- ثبات و پشتکار:

از آنجا که ممکن است مدتی طول بکشد تا یک معتاد به دنبال کمک، خصوصاً در آن جامعه دورافتاده، NA را پیدا کند، کنار گذاشتن توقعات امری اساسی است. به سادگی هر هفته باز کردن درب‌ها و راه اندازی جلسه فرصتی برای ما است که بتوانیم ثبات و پشتکار را تمرین کنیم. غالباً اعضا به جلسه جدید متعهد می‌شوند حتی اگر برای یکسال یا بیشتر انتظار بکشید؛ و شما از این زمان می‌توانید برای مطالعه نشریات NA یا کارکرد قدم‌ها استفاده کنید.

#### ۲- صبر:

ما در تلاش برای ترغیب و تشویق اعضا برای تمرین صبر با تازه‌واردانی که نمی‌دانند NA چگونه کار می‌کند هستیم. جوامع NA کوچک و دورافتاده با سرعت کمتری رشد می‌کنند و هر تازه‌وارد یک منبع باارزش برای رشد آن‌هاست؛ بنابراین مراقبت ویژه از افراد تازه‌وارد مهم است. تمرین صبر همچنین می‌تواند مفید باشد زیرا ما جایگاه خود را در جامعه کوچک‌تر که تعداد جلسات یا تنوع آن‌ها ممکن است کمتر باشد پیدا کرده‌ایم.

#### ۳- مدارا، مهربانی و شفقت:

این اصول فقط برای برخورد با افراد تازه‌وارد نیست. هنگام برخورد با همه اعضا تحمل، مهربانی و دلسوزی معمولاً بهتر از تلاش‌های خدماتی ما برای یک رویکرد فراگیر است.

#### ۴- گمنامی:

گمنام بودن پایه و اساس کلیه سنت‌های ما است. بنابراین ما به هر معنایی که در NA شرکت می‌کند خوش آمد می‌گوئیم. هریک از ما، یک فرصت برابر برای بهبودی داریم و اصول ما همیشه باید پیش از شخصیت‌های ما باشد.

## ۵- جذابیت:

ما تجسم می‌کنیم که زمانی پیشنهاد در آغوش گرفتن یا دعوت به صرف یک فنجان قهوه یا گفتگو را می‌دهیم چقدر می‌تواند جذابیت ایجاد کند. نگرش مثبت و مشتاق می‌تواند مسیر جذاب و ادامه‌دار ایجاد کند که اعضا را ترغیب به ادامه همکاری کند. (باز هم به جلسات برگردید.)

تمرکز بر هدف اصلی ما برای رساندن پیام به معتادی که هنوز در رنج است:

در برخی از جوامع دورافتاده NA که هر شب هفته جلسه ندارند، برخی افراد ممکن است بیش از یک عضو دیگر شرکت داشته باشند و این باعث افزایش پتانسیل پیام ما می‌شود.

اگر با جدیت تمرکزمان را بر روی هدف اصلی مان که پایه و اساس گروه‌های NA و خدمات مان است بگذاریم می‌تواند کمک کند پیام شفاف بهبودی مان را برسانیم؛ علاوه بر این تشویق اعضا با تجربه‌تر NA که در جوامع بزرگتر زندگی می‌کنند برای سفر به مناطق دورافتاده برای در میان گذاشتن تعهدات خدماتی شان می‌توانند به حمایت از هدف اصلی مان کمک کند.

## ۶- ارتباط موثر:

هنگامی که ما برای رساندن پیام پاکی و بهبودی هماهنگ عمل می‌کنیم، تلاش‌های ما برای دسترسی به معتاد در حال رنج افزایش می‌یابد.

## ۷- احتیاط:

تمرین احتیاط می‌تواند به ما کمک کند تا منابع انسانی و مالی مان را حفظ کنیم.

ما می‌توانیم با یک درخواست سؤال شروع کنیم: که ما باید برای اولین بار ارسال بهتر پیام NA چه بکنیم؟

با این هدف ما می‌توانیم با توجه به مراحل کوچک و اجتناب از منابع متمرکز و اتخاذ منابع محدود رشد پایدار در جوامع روستایی یا دورافتاده را انجام دهیم.

## ۸- خوداتکایی:

به خود متکی بودن یک عنصر کلیدی از وحدت در همه گروه‌های NA است. اما در مناطق کمتر توسعه یافته دشوار است. مشارکت اعضایی که با روحیه سخاوتمندانه کمک می‌کنند باعث رفع این چالش خواهد شد.

## ۹- آگاهی:

هر جامعه‌ای از NA دارای همان سطح منابع و تجارب اعضا نیست؛ بنابراین برای یک جامعه در حال توسعه مهم است که از محدودیت‌های خود آگاهی داشته باشد. تمایل به درخواست کمک از گروه‌های همجوار و ساختار خدماتی می‌تواند به ارائه خدمات و ایجاد اتحاد و ارتباط در جامعه NA کمک کند.

>> به یاد داشته باشید که گروه‌های روستایی بخشی از بدنه خدماتی NA هستند و آن‌ها نیز در سطح کلی به اندازه گروه‌های دیگر مهم هستند.<<



**این گزیده‌ها از کتابچه راهنمای گروه ممکن است به بخشی از چالش‌های مشترک کمک کند:**

گروه NA چیست؟ هنگامی که دو یا چند معتاد برای کمک به یکدیگر دور هم جمع می‌شوند ممکن است گروه معتادان گمنام شکل گرفته باشد.

در اینجا شش نکته بر اساس سنت‌های مان است که گروه NA را توصیف می‌کند:

الف : همه اعضا گروه معتاد به مواد مخدر هستند و تمام معتادان مواد مخدر واجد شرایط عضویت هستند.

ب : بعنوان یک گروه به خود متکی باشند.

پ : بعنوان یک گروه، تنها هدف آن‌ها کمک به بهبودی معتادان مواد مخدر از طریق ۱۲ قدم NA باشد.

ت : بعنوان یک گروه وابستگی به خارج از NA نداشته باشند.

ث : بعنوان یک گروه هیچگونه عقیده‌ای راجع به مسائل خارجی بیان نکنند.

ح : بعنوان یک گروه سیاست روابط عمومی آنها براساس جاذبه باشد تا تبلیغ.

**کجا می‌توانیم جلسات را برگزار کنیم؟**

جلسات NA تقریباً در هر کجا برگزار می‌شود. گروه‌ها معمولاً می‌خواهند مکان عمومی که به راحتی قابل دسترسی باشد پیدا کنند که در آن بتوانند جلسات خود را به صورت هفتگی برگزار کنند.

برگزاری جلسات گروه NA به طور منظم در برخی از مراکز درمان اعتیاد، باشگاه‌ها یا ستاد حزب سیاسی می‌تواند گروه را بعنوان یک هویت مستقل به خطر بیندازد.

**چه نوع نشریاتی باید استفاده کنیم؟**

فقط نشریات مربوط به NA برای خواندن در جلسات انجمن NA مناسب است. هر نوع نشریات تولید شده توسط دیگر برنامه‌های ۱۲ قدمی یا سازمان‌های خارج NA برای نمایش در جلسات ما نامناسب است. انجام این کار به طور مستقیم با سنت ۶ ما در تضاد است.

**چه چیزهای دیگری در این جزوه وجود دارد؟**

در صفحات زیر مطالب را به سه گروه تقسیم کرده‌ایم: برای اعضا، برای گروه‌ها و برای ساختارهای خدماتی. با جمع‌آوری تجربه و منابعی از راه حل‌ها این سه گروه به روز می‌شوند.

**حمایت مداوم:**

در نظر داشته باشید که به جلسات مجازی خدماتی روستایی (که از طریق تلفن نیز امکان پذیر است) که بر وصل شدن اعضا و گروه‌های روستایی و منزوی متمرکز است و چالش‌ها و راه حل‌های مشترک را مورد بحث قرار می‌دهد ملحق شوید.

می‌توانید جزئیات مربوط به این جلسات را از طریق ایمیل [ruralservice@na.org](mailto:ruralservice@na.org) دریافت کنید.

## منابع: از کجا می‌توانید اطلاعات بیشتری کسب کنید:

[www.na.org/Ruralservice](http://www.na.org/Ruralservice) در این قسمت ضبط‌ها و مطالب مربوط به جلسات سرویس به مناطق روستایی و محلی بارگذاری شده‌اند.

(منابع مربوط به مناطق روستایی و دورافتاده)

[www.na.org/LocalResources](http://www.na.org/LocalResources) منابع خدمات عمومی، بسیاری از منابع محلی را اینجا گنجانده‌ایم.

[www.na.org/ips](http://www.na.org/ips) جزوه‌های اطلاع رسانی و جزواتی با زبان‌های مختلف از جمله: جزوه گروه را در این قسمت گذاشته‌ایم.

[www.na.org/servicemat](http://www.na.org/servicemat) طیف گسترده‌ای از مطالب خدماتی NA، از جمله جزوه‌های خدماتی که به گروه‌ها برای مواجهه شدن با چالش‌های معمول، پیشنهاد راهنمایی می‌دهد در این قسمت می‌باشد.

[www.na.org/Handbooks](http://www.na.org/Handbooks) کتاب‌های خدماتی، از جمله قسمت کمیته‌های نواحی در "مناطق خارج از شهر و روستایی" راهنمای خدمات محلی NA (در صفحه ۶۵ به زبان انگلیسی) نیز در این قسمت می‌باشد. (ترجمه فارسی صفحه ۶۷)

[www.na.org/meetingsearch](http://www.na.org/meetingsearch) اطلاعات جلسه، وبسایت‌های محلی و تلفن آدرس جلسات (برای تلفن یا جلسات مجازی)، تلفن یا جلسات مجازی را از فهرست کشویی کشورها در قسمت جستجوی جلسات NA انتخاب کنید.

[www.na.org/subscribe](http://www.na.org/subscribe) در نشریات خدمات جهانی و ایمیل‌های جدید شرکت کنید.

[www.na.org/id=Elit](http://www.na.org/id=Elit) لینک‌هایی برای خرید نسخه‌های الکترونیکی کتاب‌های NA.

[www.na.org/pr](http://www.na.org/pr) مطالب روابط عمومی برای کمک به توسعه روابط با سازمان‌ها و افراد حرفه‌ای و معرفی NA به کسانی که معتادان را به NA هدایت می‌کنند.

[www.na.org/idt](http://www.na.org/idt) مطالبی برای کمک به آسان کردن بحث در مورد موضوعات مورد علاقه انجمن NA و اعضا و لایه‌های خدماتی را در اینجا بیابید.

## چالش‌های مشترک و راه‌حل‌های بالقوه برای روستاها و مناطق دورافتاده:

**پادداشت:** برخی از این بخش‌ها نیاز به توسعه بیشتر دارند. نماد (؟) یک درخواست برای منابع اضافی یا راه‌حل‌ها می‌باشد. لطفاً این نماد را به این آدرس [ruralservice@na.org](mailto:ruralservice@na.org) ارسال کنید؛ اگر منبعی بطور آنلاین وجود داشته باشد با حرف (w) در سایت [www.na.org/ruralservice](http://www.na.org/ruralservice) نشان داده می‌شود.

### برای اعضا

برخی از اعضا از مکانی با تعداد جلسه زیاد و فرصت‌های خدماتی خوب که هر دو ویژگی‌های مناسبی هستند؛ به ناحیه‌ای محدود منتقل می‌شوند، که در اینجا چند نکته و توضیح در مورد بایدها و نبایدهای چگونگی رهبری طبق سنت دوم وجود ندارد؛ و از قوی کردن خدمتگزار در مناطق روستایی جلوگیری می‌شود.

| نبایدها ❌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | بایدها 👍                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>❌ نباید سعی کنید چیزهای جدید را به اجبار به اعضا بقبولانید، بلکه اصل جاذبه را فراموش نکنید.</p> <p>❌ نباید تصور کنید یک شبه تمام مسائل حل می‌شوند و برای هر چیزی دنبال راه حل سریع نباشید.</p> <p>❌ نباید فراموش کنید که رفتار ما می‌تواند به طور کلی روی NA و خدمات آن تاثیر بگذارد.</p> <p>❌ اساسنامه‌ها یا روش‌های پیچیده برای خدمات نسازید، بلکه خیلی ساده از اصول استفاده کنید.</p> <p>❌ فرض نکنید که فقط یک راه برای ساماندهی خدمات وجود دارد و درصدد باز کردن راه‌های جدید باشید.</p> | <p>✓ اصول روحانی را در نظر بگیرید به ویژه آن‌هایی که مناسب گروه‌های روستایی و دورافتاده می‌باشند؛ و آنها را عملی کنید.</p> <p>✓ اجازه دهید یک گروه هویت مستقل خود را داشته باشد.</p> <p>✓ پیام NA: تمرکز فقط برهدف اصلی باشد.</p> <p>✓ تشویق کردن اعضا باتجربه و راهنماها و دیگر معتمدان برای انجام خدمات به همراه شما.</p> <p>✓ از اعضای بومی آن منطقه بخواهید تا تجارب خدماتی خود را با دیگران درمیان بگذارند تا بقیه متوجه شوند چه چیزی در گذشته عملی بوده و چه چیزی نبوده است.</p> <p>✓ ابتدا به یک عضو محلی تبدیل شوید، یعنی با شرایط آن منطقه آشنا شوید قبل از اینکه درگیر خدمات شوید؛ و برای اینکار در جلسات مختلفی که در آن منطقه وجود دارد شرکت کنید.</p> |

\* پیدا کردن راه‌هایی برای حفظ گمنامی شخصی در یک انجمن کوچک می‌تواند چالش برانگیز باشد.

\* از خدمتگزاران مورداعتماد در ناحیه یا منطقه یا نواحی همجوار بخواهید تا خدماتی را که نیاز دارید به شما ارائه دهند  
مثلاً: فرمت‌ها و خواندنی‌های جلسات.

\* فصل ۷ کتاب راهنمای روابط عمومی در زیر نحوه پیگیری بهبودی برای اعضای که شغل شان در مراکز درمانی اعتیاد است، راه‌حل‌هایی نشان داده است که بتوانند بین شغل شان و بهبودی شان حد و حدود را رعایت کنند:

- الف - هنگام کار کردن در مراکز درمانی به گمنامی دیگر همکاران تان که ممکن است از اعضای NA باشند احترام بگذارید و گمنامی شان را حفظ کنید زیرا NA از مراکز درمانی جداست؛ ممکن است همه کارمندان از وضعیت دیگر همکاران خود که عضو NA هستند آگاه نباشند.
- ب - ممکن است افرادی که متخصص درمان هستند در نظر داشته باشند که نقش آن‌ها بعنوان یک متخصص دیده شود تا یک عضو NA؛ زیرا در نقش یک متخصص درمان معمولاً او یک فرد است که به جای اینکه بعنوان یک عضو NA دیده شود بیشتر موظف به پیروی از پروتکل‌های درمانی است؛ اما چنانچه در جایگاه عضو NA باشد می‌تواند راجع به بهبودی خود در انجمن صحبت کند.
- دسترسی به جلسات گروه‌های موجود می‌تواند به دلیل مسافت جغرافیایی، آب و هوای نامساعد و یا یکی از این موارد محدود باشد. به همین دلیل سعی کنید جلسات آنلاین یا تلفنی را در دسترس داشته باشید.
- \* بسیاری از سیستم‌ها یا نرم افزارها امکان ارتباط تصویری با هزینه کم یا بدون هزینه را ارائه می‌دهند و برخی از گروه‌ها امکان شرکت در جلسه از راه دور (به شکل تلفنی یا از طریق اینترنت) را دارند. (W)
  - \* اینگونه جلسات غیر حضوری را در نزدیکی تان پیدا کنید هم برای استفاده خودتان هم برای اعضای دورافتاده و نیازمند جلسه که به علت بیماری یا ناتوانی جسمی قادر به حضور فیزیکی در جلسات نیستند.
  - \* می‌توانید از نسخه‌های صوتی نشریات و فایل‌های ضبط شده استفاده کنید.
  - \* در جلسات آنلاین NA شرکت کنید.
  - \* در نظر داشته باشید که دسترسی به اینترنت ممکن است در مناطق روستایی محدود باشد و مانعی برای شرکت در برخی فعالیت‌های خدماتی باشد.
  - \* می‌توانید در چاپ نسخه‌هایی از گزارشات، نشریات و خبرنامه‌های انجمن مشارکت کنید.
  - \* ممکن است منابع انسانی محدودی برای حمایت از تازه‌واردان از نظر پشتیبانی، رفت و آمد به جلسات و غیره وجود داشته باشد.
  - \* بنابراین برای کمک به تازه‌واردان یک منبع از منابع محلی تان را شامل: حمایت مالی و غیره را کنار بگذارید؛ و همچنین از طریق راهنما شدن و حضور در جلسات می‌توانید از آن‌ها حمایت کنید.
  - \* یک لیست از اعضای که حاضر به پاسخ‌دهی (انجام قدم ۱۲) به تازه‌واردان هستند را ایجاد کنید.
  - \* با توجه به جمعیت پراکنده اعضا که گاهی در جوامع روستایی و دورافتاده وجود دارد، ممکن است حمایت‌کننده‌های مالی یا کم باشند یا نباشند.
  - \* خدمات پشتیبانی از راه دور و بصورت تلفنی را جستجو نمایید.
  - \* یک لیست از راهنمایان موقت ایجاد کنید.

\* اطلاعاتی راجع به شرایط و ویژگی‌های راهنمایان موقت داشته باشید تا بتوانید به اعضای که مشکل زبان، یادگیری، بیسوادی و غیره را دارند، راهنمای موقت موردنیاز را معرفی کنید.

\* قبل از جلسات بهبودی در همان مکان همدیگر را ملاقات کنید تا مراحل لازم بهبودی را با راهنما و سایر اعضا انجام دهید.

\* کارکرد قدم‌ها را بصورت گروهی با دیگران خارج از جلسات NA انجام دهید.

نکته: (؟) ما را باخبر کنید که آیا تجربه کارکرد قدم بصورت گروهی را دارید؟ ما دوست داریم این فرمت‌ها را در اختیار دیگران بگذارید و خودتان نیز حمایت کنید.

(؟) از چه راه‌هایی می‌توان راه حلی برای رفع لکه ننگ بروی معتاد را در یک جامعه کوچک از بین برد؟ این ننگ می‌تواند در بسیاری از نقاط جهان خصوصاً برای خانم‌ها چالش برانگیز باشد.

### یک عضو این تجربه را به اشتراک گذاشت:

"این مسئله برای من یک چالش بوده است. من در یک شهر کوچک با حدود ۲۱۱۱ معتاد هستم، من همچنین در دانشگاه داوطلب هستم و عمداً نمی‌خواهم گذشته من فاش شود. با این حال بعضی شرایط بوجود آمده که من باید آنجا صداقت را به کار می‌بردم و این روش پیشنهادی من به این نوع از شرایط است: روراست بودن. من اغلب خود را با عنوان (من معتاد هستم) معرفی می‌کنم نه (من معتاد بودم) زیرا واقعاً در تمامی زمینه‌ها بهبودی پیدا نکرده‌ام؛ من همچنین ذکر می‌کنم که سال‌هاست پاک هستم. وقتی ببینند که من یک فرد باثبات و دلسوز هستم و اعتیاد نیز دارم و این است که باعث شده من امروز به یک شخصیت عالی تبدیل شوم، دیگر نگران قضاوت دیگران نیستم.

### ادامه (خدمات NA در مناطق دورافتاده و روستایی):

چالش‌های مشترک و راه حل‌های بالقوه برای مناطق دورافتاده و روستاها

یادداشت: برخی از این بخش‌ها نیاز به توسعه بیشتر دارند. نماد (؟) یک درخواست برای منابع اضافی یا راه حل‌ها می‌باشد. لطفاً این نماد را به این آدرس [ruralservice@na.org](mailto:ruralservice@na.org) ارسال کنید؛ اگر منبعی بطور آنلاین وجود داشته باشد با حرف (w) در سایت [www.na.org/ruralservice](http://www.na.org/ruralservice) نشان داده می‌شود.

### برای گروه‌ها:

\* شروع و پرورش گروه‌های جدید در جوامع کوچک‌تر NA می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما این ارتباطات برای رشد ضروری است.

\* برخی از اصول اساسی که در زیر ذکر می‌شود را به یاد داشته باشید:

\* با یک گروه اصلی از اعضای متعهد شروع کنید، که بعضی اوقات ممکن است فقط یک یا دو نفر باشند.

\* تمرکز گروه به روی جذب اعضای جدید باشد.

\* اطلاعات مربوط به زمان و مکان جلسه را از طریق اطلاع رسانی محلی و پوستر و کارت ویزیت به اشتراک بگذارید.

- \* تجارب به اشتراک گذاشته شده در جلسات را بیشتر کنید:
- \* هنگامی که هیچ سخنرانی در دسترس نیست به صداهای اعضا که در رویدادهای متفاوت صحبت کرده‌اند گوش دهید.
- \* سایر نشریات NA را بخوانید و راجع به آن‌ها گفتگو کنید.
- \* از سخنرانان دعوت کنید تا با استفاده از فناوری اینترنت تجارب شان را با شما در میان بگذارند.
- \* از اعضای بازدید کننده بخواهید که آن‌ها نیز تجارب شان را در میان بگذارند.
- \* به جلسات آنلاین که بصورت همزمان برگزار می‌شوند متصل شوید.
- \* یک لیست از شماره تلفن اعضای گروه تان تهیه کنید.
- \* مشارکت کردن را در جلسات گروه خانگی تان تشویق کنید.
- \* با ارسال گزارش کتبی یا حضور در جلسه مجازی با ناحیه ارتباط برقرار کنید. (در صورت امکان حضوری)
- \* در اقدامات تان از گروه به گروه در حال فعالیت باشید مانند: سفرهای خدماتی و بهبودی، حضور در سالگرد گروه.
- \* برای انجام فعالیت‌های ساده مانند: تفریح و غذا خوردن و غیره برنامه بریزید.
- \* از خدمات ارائه شده توسط ناحیه و منطقه خود استفاده کنید.
- \* اطلاعات زمان و مکان برگزاری گروه‌های تان را نگهداری کنید و در لیست آدرس جلسات تان قرار دهید.
- \* برای اطلاع رسانی محلی درخواست بودجه کنید.
- \* برای سرویس دهی به گروه‌های جدید برنامه ریزی نیاز است.
- \* آیا وبسایت نواحی یا منطقه می‌توانند بعنوان میزبان (Host) جلسات آنلاین باشند و فعالیت کنند؟
- \* گروه‌های قدیمی‌تر می‌توانند با پشتیبانی از گروه‌های جدیدتر به آنها کمک کنند. (تعهد معنوی کمک کردن یک گروه به گروه دیگر)
- \* جلسات مجازی با موبایل تان تشکیل دهید تا به طور موقت پاسخگوی نیازهای برآورده نشده باشید و جایی که منابع در دسترس نیست یک گروه جدید شکل دهید.
- \* رساندن پیام شفاف NA در مناطق کوچک‌تر می‌تواند مشکل باشد.
- \* جلسات نشریه خوانی NA را برگزار کنید.
- \* مناطق روستایی و دورافتاده NA اغلب در گروه‌های شان با منابع انسانی محدودی روبرو هستند؛ زیرا ممکن است جلسات کمتری در آنجا وجود داشته باشد.



## **با اعضا:**

- \* شور و شوقی را بوجود آورید و تغییرات مثبتی را نشان دهید تا فضایی دلگرم کننده از بهبودی ایجاد شود و مورد استقبال قرار گیرد.
- \* در فرمت های گروه تغییراتی ایجاد کنید تا اعضا تشویق به حضور شوند.
- \* برای اینکه اعضا را برای حضور پیدا کردن تشویق کنید ، برنامه های گروهی به میزبانی گروه ( مانند: جشن سالیانه گروه و یا سخنرانی ) برنامه ریزی کنید.
- \* در طول جلسه صدای ضبط شده سخنرانان در رویدادهای متفاوت NA و نسخه های صوتی نشریات NA استفاده کنید.
- ( ایجاد تنوع در پیام رسانی )
- \* از ناحیه یا منطقه خود بخواهید که روزهای آموزش یا یک همایش محلی برگزار کند.
- \* از خدمات راهنماها از راه دور استفاده کنید.
- \* جلسات خدماتی گروه خانگی تان میزبان اعضای مهمان ( خارج از شهر ) باشد.
- \* گروه های روستایی علاوه بر کمبود نیروی انسانی ممکن است با کمبود منابع مالی نیز روبرو شوند.
- \* آیا وقتی منابع مالی محدود است از شورای ناحیه تان منابعی مانند: نشریات یا وجه نقد می توانید درخواست کنید؟
- \* جلسات خدماتی میزبان از کرایه مکان گروه بگونه ای که بخشش یا تخفیف کرایه ای که موجر می دهد را می تواند به خزانه گروه اضافه کند؟
- \* نواحی جدا شده یا دورافتاده ممکن است گزینه های محدود یا کمی برای خرید نشریات داشته باشند.
- \* گروه ها می توانند اطلاعاتی در مورد محل خرید نشریات خود در اختیار دیگران بگذارند.
- \* گروه های جا افتاده ممکن است برای کمک به گروه هایی که کار ساده ای ندارند، مطالب اضافی را در اساسنامه های خود قرار دهند و اینجا نیاز به دسترسی به یک منبع از نشریات هست.
- \* به پمفلت های اطلاع رسانی و جزوه های آنلاین دسترسی داشته باشید و آن ها را مطالعه نمایید.
- \* از طریق برنامه های NA یا نشریات الکترونیکی به نشریات دسترسی پیدا کنید.
- \* مناطق روستایی و دورافتاده مانند هر سطحی از NA ممکن است با اعضای جدیدشان با چالش های مختلفی روبرو شوند.

## **تازه واردان را هدایت کنید:**

- \* فرمت های جلسه تازه واردین و عجب این سبد پول دیگر چیست را اجراء نمایید.

\* برای در میان گذاشتن اطلاعات لازم در مورد نحوه کار جلسات NA از پمفلت شماره ۱۲ (مقدمه‌ای بر جلسات NA) استفاده کنید.

\* یک ابزار برای تماس گرفتن تصویری ایجاد کنید.

\* پوسترهایی را طراحی کنید که حقایق کلیدی راجع به NA را نمایش دهد.

\* معرفی انجمن و ایجاد روابط عمومی با سازمان‌هایی که NA را به معنادار معرفی می‌کنند:

\* آنچه NA می‌تواند و نمی‌تواند انجام دهد را به آن‌ها توضیح دهید.

\* اطلاعاتی در مورد مناسب‌ترین جلسه که برای استقبال از اعضای جدید مناسب است ارائه دهید.

\* روابط مداوم و مستمر با متخصصان و سازمان‌های محلی برقرار کنید.

\* از منابع روابط عمومی همچون NA برای افرادی که تحت درمان با داروهای پزشکی قرار گرفته‌اند استفاده کنید. (NA منبعی در خدمت اجتماع است)

### **تقویت کردن گروه‌ها:**

۱- برپائی کارگاه‌های آموزشی با موضوعات ساخت گروه‌های همیشگی قوی (در زمینه پیام رسانی) و همچنین سایر موضوعات مرتبط با بهبودی.

۲- پمفلت‌های خدماتی و سایر نشریات مربوطه را در طول جلسات اداری تان به بحث و گفتگو بگذارید. (تبادل تجربه)

۳- در جوامع کوچک NA با داشتن نیروی انسانی کم، مقابله با کمبود تجربه، آموزش و آموزش‌دهنده می‌تواند برای گروه‌ها چالش برانگیز باشد.

۴- آموزش دادن را بعنوان بخشی از کمک‌های یک راهنما تشویق کنید.

۵- نشریات و جلسات نشریه خوانی را در فرمت جلسات تان قرار دهید. به این شکل (مثال: اصول راهنما، روح سنت‌ها و اینکه کار می‌کند یا نمی‌کند یا باید‌ها و نباید‌ها: چگونه و چرا)

\* بُعد مسافت جغرافیایی زیاد بین نواحی و مناطق NA می‌تواند ارتباط با شوراهای خدماتی را سخت کند.

\* تشکیل تیم پشتیبانی و حمایت از گروه‌های روستایی با کمک گروه‌های جافتاده‌تر؛ و ارسال یک نماینده از طرف آن‌ها به شورا ناحیه.

\* در نظر داشته باشید که یک کارگاه یا جلسه بهبودی در اسرع وقت در نزدیک‌ترین رویداد خدماتی یا هر رویداد دیگری برگزار کنید، اینکار باعث ایجاد احساس تعلق اعضا به NA می‌شود و درک می‌کنند که NA چیزی بزرگ‌تر از فقط گروه خودشان است.

{؟} یافتن یک مکان مناسب و مقرون به صرفه می‌تواند در یک جامعه کوچک دشوار باشد. آیا شما از این نوع

گروه‌ها که با همچنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند سراغ دارید؟ و چه راه حل‌هایی برای آن‌ها دارید؟

## ادامه (خدمات NA در مناطق دورافتاده و روستایی):

چالش‌های مشترک و راه‌حل‌های بالقوه برای مناطق دورافتاده و روستاها

**پادداشت:** برخی از این بخش‌ها نیاز به توسعه بیشتر دارند. نماد (?) یک درخواست برای منابع اضافی یا راه‌حل‌ها می‌باشد.

لطفاً این نماد را به این آدرس [ruralservice@na.org](mailto:ruralservice@na.org) ارسال کنید؛ اگر منبعی بطور آنلاین وجود داشته باشد با حرف

(w) در سایت [www.na.org/ruralservice](http://www.na.org/ruralservice) نشان داده می‌شود.

### برای سطوح خدماتی:

\* برای جمعیت‌هایی که پراکنده هستند با تعداد اعضای کم، ممکن است تعداد کمی از خدمتگزاران مورد اعتماد برای انجام خدمات مورد نیاز در دسترس باشند.

\* اعضای آگاه و مورد اعتماد را پرورش دهید تا بتوانند آموزش دهند و خدمت کنند.

\* روزهای آموزش و کارگاه برگزار کنید.

\* شرایط یکسان سازی خدمات را پیدا کنید که چگونه آنرا انجام دهید.

\* منابع خدماتی را در دسترس قرار دهید. (مثل: راهنمای خدمات محلی در NA، سایر کتاب‌ها و پمفلت‌های خدماتی در NA)

\* اعضای آگاه یا کسانی که در ایجاد کردن جو بهبودی قوی هستند را شناسایی کنید.

\* اعضا را به حضور در جلسات و مشارکت کردن تشویق کنید.

\* امید دادن، حمایت از مشارکتهای صادقانه و برگزاری جلسات بهبودی در رویدادهای خدماتی تان.

\* استعداد افراد را با شرح وظایف مطابقت دهید.

\* برنامه‌های خدماتی ساده با زمان کوتاه را در این برهه زمانی شناسایی کنید.

\* برای آسان شدن ارتباطات و حضور مجازی از فناوری‌های آنلاین استفاده کنید.

\* موقعیت جلسات خدماتی را در نظر بگیرید تا امکان دسترسی به تعداد اعضا فراهم شود.

\* یک فضای معنوی ایجاد کنید و ارتباط مثبت و سالم برقرار کنید.

\* برای منابع مابین کمیته‌های فرعی ناحیه نظرسنجی کنید.

\* از یک ساختار پوششی استفاده کنید. (همان طور که در فصل ۳ کتاب راهنمای روابط عمومی توضیح داده است)

\* در روزهای آموزش و دیگر رویدادها با سایر کمیته‌های فرعی ناحیه همکاری کنید.

\* خدمات تان را با نواحی همجوار مانند: راهنماها و لیست آدرس جلسات تان به اشتراک بگذارید.

- \* اولین حرکت شما ساختن تیمی از اعضای آگاه و باتجربه است.
- \* کارگاه‌ها و جلسات بهبودی با موضوع سنت‌ها برگزار کنید.
- \* از منابع موجود مانند: راهنمای خدمات محلی در NA و دیگر منابع داخلی خودتان استفاده کنید.
- \* از فرآیندهای برنامه‌ریزی و اولویت بندی در سطح محلی استفاده کنید.
- \* ایجاد وحدت رویه و تقویت ارتباط بین گروه‌ها در یک منطقه روستایی یا دورافتاده می‌تواند چالش برانگیز باشد.
- \* فعالیت‌های مابین گروه به گروه را آسان کنید.
- \* فقط اصول را محکم بچسبید.
- \* فعالیت‌های اجتماعی را با برگزاری کارگاه‌های خدماتی بیشتر کنید.
- \* دسترسی مناطق شهری را برای مناطق روستایی بیشتر کنید.
- \* سفرهای جاده‌ای را برای جلسات دوردست سازماندهی کنید و فکر کنید که یک صندلی برای یک عضو محلی در آنجا باز است.
- \* یک مکان یا جایی برای حمایت از گروه‌ها تهیه کنید.
- \* از تکنولوژی مجازی استفاده کنید تا گروه‌ها بتوانند بطور واقعی در رویدادهای بهبودی شرکت کنند. {؟}
- \* برقراری ارتباط از طریق ایمیل، رسانه‌های اجتماعی و گفتگوی آنلاین را در نواحی ترغیب کنید.
- \* خبرنامه تولید کنید، به ویژه اگر برای برخی از گروه‌ها به اینترنت دسترسی کمی وجود داشته باشد.
- \* مسافت زیاد جغرافیایی، آب و هوای نامساعد ناگهانی می‌تواند فرآیند جلسات خدماتی و تصمیم‌گیری‌های آن را دشوار کند.
- \* از حضور بصورت مجازی در جلسات خدماتی استفاده کنید.
- \* مکان برگزاری جلسات خدماتی را چرخشی کنید تا شرکت‌کنندگان افزایش یابند و اعتماد بیشتر شود.
- \* جلسات خدماتی را در محل اصلی (نقطه وسط) برای ثبات و دسترسی مساوی برای تمام گروه‌ها خصوصاً گروه‌های دور برگزار کنید.
- \* دقایقی از این جلسات را از طریق پست یا ایمیل ارسال کنید.
- \* برای جستجو و کمک به مناطق منزوی و دورافتاده یک کارگروه یا کمیته موقت و در دسترس ایجاد کنید.

{؟} به ما اطلاع دهید که آیا تجربه شرکت در جلسات خدماتی بصورت غیرحضوری و از راه دور را دارید؟ ما می‌خواهیم تجارب و راهنمایی‌های شما را گردآوری کرده و آن‌ها را با دیگران در میان بگذاریم.

\* ارائه خدمات اطلاع رسانی و روابط عمومی به دلیل منابع انسانی محدود و شرایط جغرافیایی به ویژه در جوامع روستایی و دورافتاده می‌تواند چالش برانگیز باشد.

\* ارائه خدمات را با دقت برنامه ریزی کنید تا تلاش‌های خدماتی در اولویت قرار گیرد و در منابع مالی و انسانی صرفه جویی صورت گیرد.

\* فقط روی آنچه باید انجام دهید تمرکز کنید و به آن تعهد داشته باشید.

\* بجای پنل‌های هفتگی یک رویداد یا پنل ماهانه H&I را آماده کنید.

\* در صورت عدم وجود پنل ارائه اطلاعات جلسه و نشریات امکان پذیر نیست.

\* همکاری با کمیته‌های فرعی با استفاده از ساختار پوششی ( در فصل ۳ کتاب راهنمای روابط عمومی توضیح داده است )

\* آموزش خدمتگزاران مورد اعتماد.

\* همه را به حضور در جلسات تحت وب سایت خدمات جهانی تشویق کنید.

\* اصول اولیه مبانی روابط عمومی، مبانی H&I و سایر منابع خدماتی موجود را بوجود بیاورید.

### از منابع موجود در منطقه تان استفاده کنید از جمله:

\* خدمتگزاران مورد اعتماد

\* منابع مالی

\* نشریات برای حرفه‌ای‌ها و معتادان زندانی

\* تجارب منطقه

\* برنامه راهنمایان زندانی

\* اطلاعیه‌های خدمات عمومی هوایی در رسانه‌های محلی

\* در نظر بگیرید که عموم جامعه چگونه اطلاعات NA را متوجه می‌شوند یا دریافت می‌کنند.

\* گروه‌های دورافتاده را به نزدیک‌ترین بدنه‌های خدماتی ( شوراهای خدماتی ) موجود اضافه کنید.

\* خدمات کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی را ساده حفظ کنید. مانند: برگزاری یک روز مختص به توزیع بروشور در مورد جلسات محلی.

\* توسعه همکاری و روابط مان با مقامات محلی، دادگاه‌ها، نیروی انتظامی، سازمان‌های اجتماعی و غیره.

\* بخاطر داشته باشید که در صورت نبود هیچ ساختاری در اوایل، NA چگونه می‌توانست باشد.

- \* به دلیل عدم وجود منابع انسانی آموزش دیده و کمبود تجربه و در کل کمبود نیروی انسانی برای انجام خدمات، این امر می‌تواند برای بدنه‌های خدماتی چالش برانگیز باشد.
- \* روزهای آموزش را مرتب و منظم برگزار کنید.
- \* زمانی را برای بررسی و بحث در مورد بخش‌هایی از اساسنامه‌ها و مطالب خدماتی اختصاص دهید.
- \* اجازه دهید اعضا موقعیت‌های خدماتی را بدون داشتن تجربه قبلی به دست آورند و پس از آن آن‌ها را راهنمایی و حمایت کنید.
- \* برای رسیدن به سطوح خدماتی باتجربه‌تر، بایست نحوه آموزش دهنده‌گی را یاد بگیرید.
- \* در مورد موضوعات مرتبط قبل از جلسات کارگاه‌های کوتاه برگزار کنید.
- \* نمایش‌های کوتاه یا طرح‌هایی راجع به بایدها و نبایدها در رویدادهای محلی تان اجرا کنید.
- \* ایجاد یک نظرسنجی از اعضا باتجربه برای کمک به آموزش و پرورش اعضا.
- \* فرمت‌هایی را برای شنیدن ایده‌های اعضای جدید ایجاد کنید و راجع به اینکه آن ایده‌ها عملی هستند یا نه، پیش داوری نکنید.
- \* اظهار نظرهای متفاوتی راجع به تعریف (گروه‌های روستایی و دورافتاده) در بخش‌های مختلف جهان وجود دارد ولی در کل سعی کنید به هر عضو یا گروهی در هر جایی که نیازمند کمک هست کمک کنید.
- \* برای به دست آوردن اعتماد افراد کم تجربه‌تر، بهبودی شخصی تان را در نقش آموزش دهنده با دیگران در میان بگذارید.

Copyright © 2019 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
All rights reserved.

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
TEL (818) 773-9999  
FAX (818) 700-0700  
WEB na.org

**World Service Office-Canada**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office-Europe**  
Brussels, Belgium  
TEL +32/2/646-6012  
WEB na.org

**World Service Office-Iran**  
Tehran, Iran  
WEB www.wsoiran.org



This is Board-approved service material.

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