



حضور مجازی ما گفتگویی درباره آداب جلسات مجازی

سنت‌های دوازده‌گانه ما در دنیای مجازی

بعضی از اعضاء وقتی در جلسات تلفنی، ویدئو کنفرانس ویا دیگر شکل‌های مجازی متفاوت با جلسات فیزیکی شرکت می‌کنند دچار اعجاب و سردرگمی میشوند. ما می‌شنویم که اعضاء در جلسات شرکت و مشارکت میکنند. حتی در جلسات مجازی که شاید مثل جلسات فیزیکی نیست، ما خیلی علاقمندیم که پیامان شفاف باشد: یک معتاد، هر معتادی، میتواند قطع مصرف کرده، میل خود به مصرف را از دست‌دهد، و راهی جدید برای زندگی پیدا کند.

"یک گروه معتادان گمنام، از دو یا چند معتاد در حال بهبودی که به طور منظم در یک زمان و جای مشخص به منظور بهبودی از بیماری اعتیاد به دور هم جمع می‌شوند، تشکیل شده است. تمامی گروه‌های معتادان گمنام مقید به پیروی از اصول دوازده قدم و دوازده سنت معتادان گمنام می‌باشند."

کتابچه گروه

همانطور که کتابچه گروه، گروه‌های NA را تعریف می‌کند، کلیه جلسات ملزم به پایبندی به اصول نهفته در سنت‌های دوازده‌گانه می‌باشند. نشریات ما نمونه‌ای از ثمره پایبندی به این اصول هستند. همچنین سنت‌های ما به خصوص در جلسات مجازی می‌توانند متضمن فراهم شدن یک فضای بهبودی NA باشند که اعضاء در جلسات رو در روی فیزیکی تجربه می‌کنند. رعایت گمنامی، تایید دیگر سازمان‌ها و سنت هفتم مواردی هستند که بیشتر به عنوان نگرانی مطرح شده‌اند. جهت بررسی این موارد بهترین راهی که پیدا کردیم مقایسه جلسات مجازی با جلسات حضوری و فیزیکی انجمن است.

گمنامی

"در کتاب چگونگی عملکرد، سنت دوازده، قید شده است که در فورمت خیلی از جلسات ما گفته می‌شود 'هر آنچه در این جلسه گفته شد در همین جلسه می‌ماند.' ما همگی از این آزادی که می‌توانیم از صمیم قلب بدون ترس از افشا شدن حرف‌هایمان در جایی مشارکت کنیم، بهره‌مند می‌شویم."

اصول راهنما، روح سنت‌هایمان ص ۲۲۷-۲۲۸

اگرچه گمنامی شخصی برای هر عضوی در درجه اول قرار دارد، این مسئولیت گروه است که با ایجاد یک فضای امن مشترک، هر عضوی بتواند گمنامی شخصی خود را حفظ کند. اعضاء می‌توانند انتخاب کنند که چهره شان در جلسه دیده نشود و یا اینکه نام خود را در صفحه نمایش تغییر دهند.



تایید دیگر سازمان‌ها

"مفهوم تایید، تصدیق یا توصیه کردن یا صحه گذاشتن است".

کتاب پایه، سنت شش

ممکن است این مورد خود را زمانی نشان دهد که گروهی یک بستر مجازی یا نرم افزاری جهت برگزاری جلساتش را بر خلاف سنت ششم انتخاب کند. وقتی مسئله تایید را مورد توجه قرار می‌دهیم، گروه‌ها را تشویق می‌کنیم که به تشابه آن به جلسات فیزیکی در مکانی خاص فکر کنند. آیا ما باور داریم که گروه با برگزاری جلسه در مکان و جایی خاص، آن موسسه یا سازمان را مورد تایید قرار می‌دهد؟ انتخاب یک بستر مجازی هم همین تاثیر را دارد.

سنت هفتم

سنت هفتم یکی از بزرگترین مواردی است که می‌توانیم از آن استفاده کنیم تا اطمینان یابیم جلساتمان یک جلسه NA است. همه چیز، از انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد، تا گرداندگی جلسه گرفته تا چرخاندن سبد سنت هفتم همچنان مهم هستند و می‌توانیم آن‌ها را به صورت مجازی انجام بدهیم. بسیاری از گروه‌های ما تصمیم گرفته‌اند که از یک سرویس پرداخت آنلاین مثل خدمات دوسویه الکترونیکی مالی برای جمع‌آوری کمک اعضاء استفاده کنند. بسیاری از این سرویس‌ها گزارش‌های دقیقی را برای گزارش خزانه‌دار نگه می‌دارند. به گروه‌ها پیشنهاد می‌شود که برای انتخاب بهترین گزینه برای گروه خودشان به گزینه‌های موجود نگاه کنند. یک جستجوی ساده در اینترنت می‌تواند گزینه‌های بسیاری را برای در نظر گرفتن گروه به شما نشان دهد.

نادرترین منابع ما اعضاء ما هستند. در این عصر پیشرفت تکنولوژی، NA به لطف خداوند از توانایی انجام کارهای شگفت‌انگیزی برای کمک به گروه‌های خود در پیشبرد هدف اصلی انجمن برخوردار شده است. ما لازم است اطمینان حاصل کنیم که در حال همکاری با یکدیگر هستیم تا اعضاء خود را در استفاده و یادگیری این فناوری کمک کنیم. ما می‌خواهیم که حواس مان به آن کسانی که به ما ملحق می‌شوند و آن کسانی که اینجا بوده‌اند باشد. از طریق الگوسازی و حمایت، ما می‌توانیم پیوند مستحکمی بین نسل‌های متفاوت NA در انجمن به وجود آوریم.

"ما نمی‌توانیم اجازه دهیم که اعضاء خودمان هم بیش از سهم منصفانه خود کمک کنند".

کتاب پایه، سنت هفتم



گفتگو در جلسات

چیز دیگری که در برگزاری یک جلسه مجازی ممکن است بخواهیم در نظر بگیریم، قابلیت چت کردن است. البته این مورد در جلسات تلفنی وجود ندارد. اما در بعضی سیستم‌های عامل این سرویس ارائه شده است که با اجازه تمرکز بر چیزی به جز پیامی که در جلسه در حال مشارکت است، می‌تواند باعث تضعیف انتقال پیام در جلسه شود. وقتی تصمیم می‌گیریم که این قابلیت را فعال نگه داریم لازم است که مزایای گفتگوی شرکت کنندگان بوسیله این قابلیت و همچنین توان آن را در نظر بگیریم. چه چیزی در چت‌ها مشارکت می‌شود؟ آیا در رابطه با بهبودی است؟ برخی چت را در طول جلسه مجازی مشابه ارسال پیامک در جلسات فیزیکی می‌دانند و برخی از حق یک گروه جهت تصمیم‌گیری برای خود دفاع می‌کنند. بستن یا فعال نگه داشتن این قابلیت چه مزایایی دارد؟

آداب دانی در دنیای مجازی

وقتی در مورد آداب جلسه و فضای بهبودی در جلسات مجازی صحبت می‌کنیم، ساده‌ترین راه این است که تشابه آنرا با جلسات فیزیکی رو در رو در نظر بگیریم. در اینجا چند سؤال وجود دارد که می‌توانند راهگشا باشند. آیا یک معتاد که کلاً یا قسمتی از بدنش برهنه است در یک جلسه رو در رو حضور پیدا می‌کند؟ آیا در جلسه فیزیکی یک معتاد لوازم و رفتارهای مصرف از خود به نمایش می‌گذارد؟ آیا معتادان در طول برگزاری جلسه با هم صحبت می‌کنند؟

مهم است اطمینان حاصل شود که استانداردهای جلسه فراموش نشوند. برای جلوگیری از برخی از این مسائل می‌توان بعضی از کارها را انجام داد. هر جلسه وظیفه دارد که وجدان گروهی خود را در رابطه با این مسائل اجرا کند.

قابل درک است که بسیاری از ما در یک جلسه مجازی از خانه‌های خود و یا یک مکان عمومی شرکت می‌کنیم. این موقعیت‌ها می‌تواند برای خود شخص و دیگر اعضای شرکت کننده مزاحمت ایجاد کند. بهتر است در اینگونه زمان‌ها به آداب و مقررات توجه داشته باشیم. به یاد داشتن اینکه در بیشتر این مواقع ما نماینده انجمن هستیم به ما کمک می‌کند که بر رفتارمان تمرکز داشته باشیم. آیا من در حال پخت و پز، آماده کردن و رسیدگی به بچه‌ها، خرید مایحتاج، و یا انواع فعالیت‌های دیگر به جز حضور در جلسه هستم؟ این گونه موارد برای اعضای ایجاد اختلال می‌کنند. توجه داشته باشیم که با انجام اینگونه اعمال در زمان جلسه لازم است از خود سؤال کنیم، چه پیامی را مشارکت می‌کنم؟ حداقل لازم است که به غیر از زمانی که وقت مشارکت مان است در باقی زمان جلسه میکروفن دستگاه خود را خاموش نگه داریم که مطمئن باشیم سر و صدای پس‌زمینه برای دیگران پخش نمی‌شود. همچنین شاید بخواهیم که دوربین خود را هم خاموش نگه داریم تا از پخش تصاویری که حواس دیگران را پرت می‌کند جلوگیری کنیم.



<https://t.me/worldserviceiran>

وقتی در فضاهای عمومی در جلسه شرکت می‌کنیم لازم است مسائل دیگری را هم در نظر بگیریم. جهت اطمینان از عدم مزاحمت برای کسانی که دور و بر ما هستند بهتر است از هدفون و یا دیگر وسیله‌ها استفاده کنیم و بلندگوی دستگاه خود را خاموش کنیم. همچنین لازم است در جلسات مجازی گمنامی دیگران را مد نظر قرار بدهیم. آیا رهگذرها که چهره‌های روی صفحه دستگاه ما را می‌بینند، ممکن است آن‌ها را بشناسند؟ ما لازم است اطمینان حاصل کنیم که جلسات مجازی ما خصوصی باقی می‌مانند. پیام ما امید است و لایق احترام. گروه‌ها را تشویق می‌کنیم تا در مورد آنچه ما در جهان به نمایش می‌گذاریم گفتگو کنند تا بدانیم چه وقت از جلسات تصویری استفاده کنیم و چه زمانی بخش تصویری یک عضو را خاموش کنیم.

حرکت به جلو

این جزوه اطلاع رسانی اطلاعاتی ارائه می‌کند که نشان می‌دهد چگونه جلسات مجازی تا وقتی که از سنت‌هایمان پیروی می‌کنند می‌توانند فراهم کننده فضای بهبودی باشند. همچنین ما به موارد پر اهمیت خاصی چون گمنامی، تایید فناوری و سنت هفتم پرداختیم. و در آخر این امیدی است برای اعضای تیم توسعه نشریات مجازی که از این جزوه اطلاع رسانی به عنوان شروع کننده گفتگوها برای همه اعضای انجمن NA استفاده شود.

منابع بیشتری در آدرس www.na.org موجود است

این نشریه‌ای است که توسط اعضای NA به صورت مجازی گردآوری و تنظیم شده است.

با نشریات تایید شده NA اشتباه گرفته نشود.

نسخه اصلاح شده سوم آوریل ۲۰۲۰