

کارگاه آموزشی گروه NA چیست

منبع: کتابچه گروه در موسسات و زندانها
(ترجمه منطقه سه ایران)



NA، یک انجمن جهانی متشکل از زنان و مردانی است که اعتیاد به مواد مخدر به مشکل اصلی در زندگی‌شان تبدیل شده است. NA یک برنامه بهبودی برای هر کسی است که تمایل به قطع مصرف مواد مخدر دارد. ما در NA می‌دانیم که مهم نیست چه نوع ماده مخدری مصرف می‌کردیم یا چقدر؛ آنچه اهمیت دارد این است که هنگام مصرف چه اتفاقی برای ما می‌افتاد. NA، برنامه‌ای جهت قطع مصرف کامل (پرهیز کامل) از تمامی انواع مواد مخدر است. با دنبال کردن برنامه بهبودی ارائه شده در NA، ما راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌ایم و به اعضای مسئول و سازنده جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، تبدیل شده‌ایم.

انجمن ما بر پایه قدم‌های دوازده‌گانه، سنت‌های دوازده‌گانه و مفاهیم دوازده‌گانه بنا شده است. این‌ها که ماهیتی روحانی دارند، مجموعه‌ای از اصول هستند که چنان ساده نوشته شده‌اند که ما می‌توانیم آن‌ها را در زندگی روزمره خود به کار گیریم. قدم‌های دوازده‌گانه ما، جزئیات برنامه ما برای بهبودی شخصی را شرح می‌دهند. سنت‌های دوازده‌گانه ما بیانگر تجربیاتی هستند که می‌توانند به گروه‌های در حفظ اتحادشان کمک کنند، و مفاهیم دوازده‌گانه ما، اصول راهنمایی برای ساختار خدماتی NA ما می‌باشند.

سوال:

یک گروه NA چیست
و چه هدفی دارد؟



گردد هم آمدن **دو یا چند معتاد در حال بهبودی** به منظور یادگیری چگونگی زندگی بدون مواد

مخدر از طریق تمرین اصول روحانی، یک گروه را تشکیل می‌دهد.

نش شرط یک گروه:

- (1) همه اعضا، **معتادان به مواد مخدر** باشند و هر معتاد به مواد مخدری مناسب عضویت است
- (2) به عنوان یک گروه **متکی بخود** باشد.
- (3) هدف واحد گروه، تنها هدف آنها **کمک به بهبودی دیگر معتادان** از طریق به کارگیری دوازده قدم NA است.
- (4) به عنوان یک گروه هیچ‌گونه **وابستگی‌ای خارج از NA** ندارد.
- (5) به عنوان یک گروه درباره مسائل خارج از NA **هیچ نظری رایه نمی‌کند**.
- (6) خط مشی روابط عمومی گروه **بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ**.

هدف گروهها:

هدف اصلی یک گروه NA، رساندن پیام بهبودی به معتادی است که هنوز در عذاب است. با این حال، گروه برای همه اعضا فرصتی فراهم می‌کند تا مشارکت کنند و تجربیات بهبودی سایر اعضایی را که در حال یادگیری چگونگی زندگی بهتر و بدون مواد مخدر هستند، بشنوند. ثابت شده است که «گروه»، موفق‌ترین ابزار برای انجام کارکرد قدم دوازدهم است. پس از مشارکت تجربه بهبودی شخصی، نیرو و امید، ارزشمندترین کاری که یک عضو می‌تواند انجام دهد، آوردن اعضای جدید احتمالی (معتادان) به گروه است. به این ترتیب، جلسه به مکانی تبدیل می‌شود که تازه‌واردان می‌دانند برای کمک گرفتن می‌توانند به آنجا بیایند.



در بولتن شماره ۱۸ و دفترچه گروه، هیچ مطلبی وجود ندارد که نشان دهد جلسات با نیازهای مشترک (مانند جلسات آنلاین و جوانان) با سنت‌های ما در تضاد هستند؛ تا زمانی که آن گروه هیچ معتادی را، صرف‌نظر از هر ویژگی، از خود نراند. سنت سوم ما بیان می‌کند که «تنها شرط عضویت، تمایل به قطع مصرف است» و هر جلسه‌ای که معتاد جویای بهبودی را طرد کند، بنابر شش شرط ذکر شده (اسلاید اول) در دفترچه گروه ما، یک جلسه NA محسوب نمی‌شود.

نکته مهم: داشتن
جلسات «با علایق ویژه»
یا «با نیازهای مشترک»
با سنت‌های ما در تضاد
نیست.



برای تسهیل ارتباطات و اتحاد و جهت خدمت رسانی بهتر به کل انجمن NA، گروه‌ها باید در «دفتر خدمات جهانی معتادان گمنام» ثبت شوند.

نماینده گروه:

نمایندگان خدماتی گروه، گروه‌های خود را با بقیه ساختار خدماتی NA پیوند می‌دهند. مسئولیت اصلی ارتباطی یک نماینده، این است که وجدان گروه را در موضوعاتی که بر سایر گروه‌ها یا کل انجمن NA تأثیر می‌گذارد، ارائه کند. این وظیفه مستلزم آن است که نماینده، اطلاعاتی را در مورد تحولات کل انجمن جهانی NA به گروه ارائه دهد و فعالیت‌ها، نقاط قوت یا مشکلات گروه را با ناحیه در میان بگذارد.

ناحیه:

یک ناحیه، مجموعه‌ای از گروه‌ها است که برای پیشبرد هدف اصلی گروه‌های عضو و کل انجمن NA به یکدیگر پیوسته‌اند. این امر از طریق همکاری همه گروه‌ها با هم و اقدام بر اساس وجدان آن گروه‌ها انجام می‌شود. نواحی قادرند کارهایی را به ثمر برسانند که ممکن است انجام آن برای یک گروه به تنهایی دشوار باشد. ناحیه، متشکل از نمایندگان گروه‌های یک محدوده جغرافیایی مشخص است که به صورت ماهیانه با هدف خدمت به نیازهای خاص گروه‌های عضو خود تشکیل جلسه می‌دهد.

منطقه :

منطقه، متشکل از رابطین خدماتی ناحیه از تمام نواحی موجود در یک منطقه مشخص است. این کمیته خدماتی برای ارائه خدمت به نواحی عضو خود طراحی شده است. ساختار ناحیه و منطقه از نظر ماهیت و هدف مشابه هستند، اما عملکردهای مربوط به آنها کمی با هم تفاوت دارد. در حالی که یک ناحیه به نیازهای خاص گروهها خدمت می‌کند، یک منطقه به نیازهای مشترک نواحی رسیدگی می‌کند. عملکرد اصلی یک منطقه، ایجاد اتحاد بین نواحی آن است. عملکرد دیگر آن، رساندن پیام بهبودی NA از طریق دایره‌ای رو به گسترش از منابع است؛ به این معنا که: تک تک اعضا یک «گروه» را تشکیل می‌دهند، تک تک گروهها یک «ناحیه» را می‌سازند و تک تک نواحی یک «منطقه» را شکل می‌دهند؛ و همگی با هم کار می‌کنند تا هدف اصلی ما یعنی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است را محقق سازند.

کنفرانس خدمات جهانی :

کنفرانس خدمات جهانی توسط کل انجمن NA بنا نهاده شده و در برابر آن مسئول است. هدف آن، حمایت از کل انجمن و همچنین تعریف و اجرای خط‌مشی‌های (سیاست‌های) NA است. کنفرانس خدمات جهانی این کار را از طریق پیوند دادن اعضا، گروهها، نواحی و مناطق در قالب یک انجمن واحد، رسیدگی به مشکلات و نیازهای انجمن و تشویق فعالانه هدف اصلی و رشد NA انجام می‌دهد. در هر دوره از کنفرانس، دغدغه‌های انجمن را در «گزارش دستور جلسه کنفرانس خدمات جهانی» مطرح می‌کند. این امر به تک تک اعضا فرصت می‌دهد تا به موضوعات خاص مربوط به کل انجمن NA بپردازند.

دفتر خدمات جهانی :

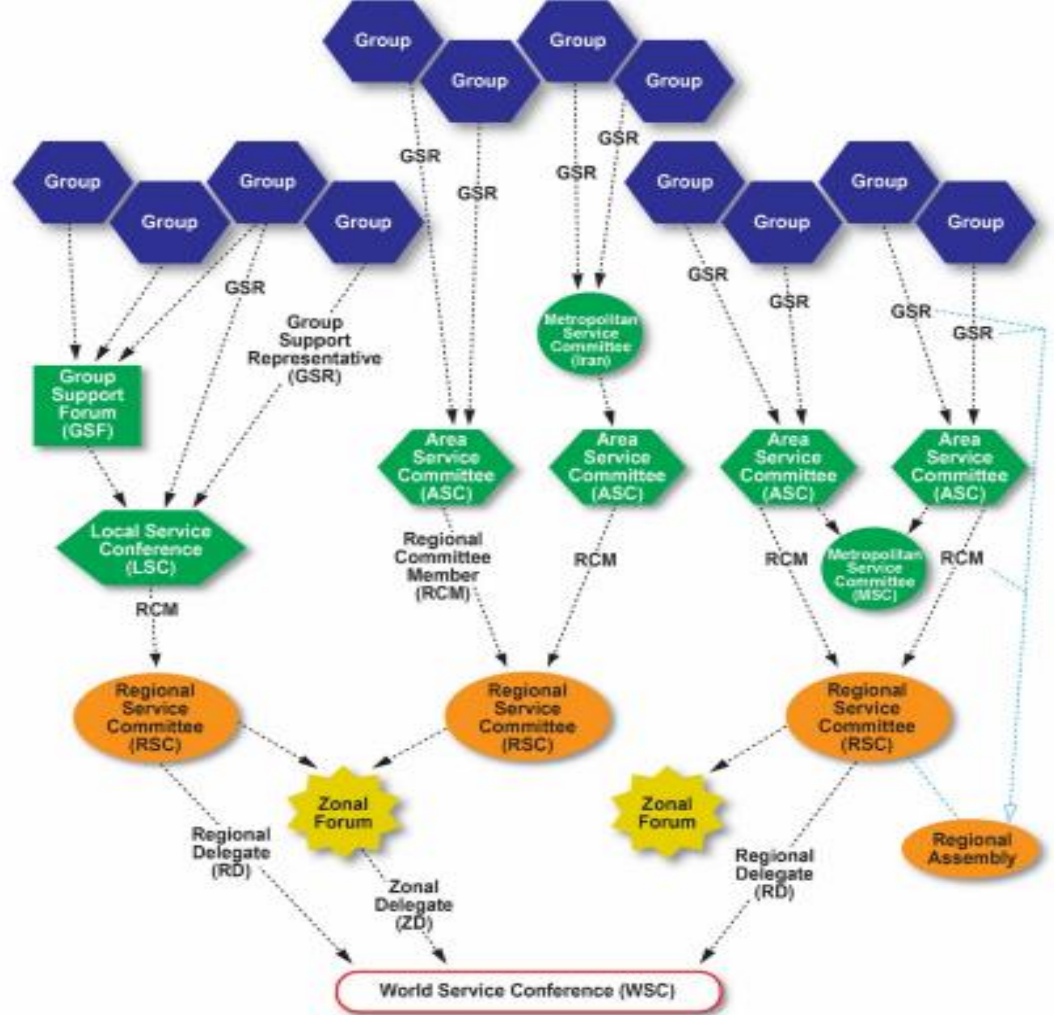
یکی از مهم‌ترین وظایف دفتر خدمات جهانی، پیوند دادن گروه‌ها و اعضای پراکنده ما در قالب یک انجمن واحد و منسجم است. وظیفه اصلی دیگر دفتر خدمات جهانی، چاپ و توزیع نشریات است. در کنار فایل‌ها و سوابق، دفتر خدمات جهانی آرشیو تاریخچه NA را نیز نگهداری می‌کند. یکی دیگر از وظایف دفتر خدمات جهانی، روابط عمومی است. دفتر خدمات جهانی، مرکز اصلی خدمات انجمن ماست. برای برآوردن نیازهایمان به عنوان یک انجمن در حال رشد، خدمات ما باید تا حد امکان به شکلی کارآمد و مؤثر در چارچوب اصول روحانی برنامه NA فعالیت کنند.

فواید وجود

ساختارهای خدماتی

کوچک در NA

چيست؟



(۱) تقویت وحدت و ارتباط شخصی

- **ایجاد صمیمیت و اعتماد:** در ساختارهای کوچک، اعضا فرصت بیشتری برای شناخت یکدیگر دارند. این شناخت متقابل باعث ایجاد اعتماد، صمیمیت و یک فضای امن می‌شود که در آن اعضا به راحتی می‌توانند نظرات خود را بیان کنند. در ساختارهای بزرگ، یک عضو ممکن است احساس کند که فقط یک رأی‌دهنده یا یک شماره است.
- **ارتباط مستقیم و شفاف:** در ساختارهای کوچک، مسیر ارتباطی بین اعضا و خدمتگزاران بسیار کوتاه است. این امر از سوءتفاهم‌ها جلوگیری کرده و باعث می‌شود اطلاعات به سرعت و به صورت شفاف منتقل شود.
- **تقویت وجدان گروهی مؤثر:** شکل‌گیری “وجدان گروهی آگاهانه” در یک جمع کوچک بسیار ساده‌تر است. همه اعضا می‌توانند به طور کامل در بحث‌ها شرکت کنند، تمام جوانب یک موضوع را بشنوند و با آگاهی کامل تصمیم‌گیری کنند. در ساختارهای بزرگ، ممکن است بسیاری از اعضا به دلیل کمبود وقت یا پیچیدگی موضوع، نتوانند به درک کاملی از مسائل برسند.

(۲) افزایش کارایی و تمرکز بر هدف اصلی

- **سادگی در فرآیندها:** ساختارهای کوچک نیاز به قوانین و رویه‌های پیچیده ندارند. تصمیم‌گیری‌ها سریع‌تر انجام می‌شود و انرژی اعضا به جای صرف شدن در فرآیندهای اداری، مستقیماً صرف انجام کار خدماتی می‌شود. این اصل با روح سنت نهم همخوانی دارد که می‌گوید NA هرگز نباید سازماندهی شود، اما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی ایجاد کنیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.
- **تمرکز بر وظایف:** یک کمیته فرعی کوچک (مانند کمیته اطلاع‌رسانی، بیمارستان‌ها و زندان‌ها یا ...) می‌تواند تمام تمرکز خود را بر روی هدف اصلی بگذارد. این تمرکز باعث افزایش کیفیت و اثربخشی پیامرسانی می‌شود.
- **پاسخگویی سریع به نیازها:** ساختارهای کوچک و چابک می‌توانند به سرعت به نیازهای جدید گروه یا جامعه پاسخ دهند. برای مثال، اگر نیاز به برگزاری یک کارگاه آموزشی یا راه‌اندازی یک پنل اطلاع‌رسانی فوری باشد، یک کمیته در یک ساختار کوچک می‌تواند به مراتب سریع‌تر از یک ساختار بزرگ و چندلایه عمل کند.

۳) تشویق به مشارکت و رشد فردی

- ایجاد فرصت خدمت برای همه: در ساختارهای کوچک، تعداد موقعیت‌های خدماتی به نسبت تعداد اعضا بیشتر است. این امر باعث می‌شود اعضای بیشتری، به خصوص تازه‌واردان، فرصت خدمت پیدا کنند. خدمت کردن یکی از ارکان اصلی بهبودی شخصی است و ساختارهای کوچک این فرصت را برای تعداد بیشتری از اعضا فراهم می‌کنند.
- کاهش ترس از خدمت: خدمت در یک ساختار کوچک همه اعضا می‌توانند اصول روحانی مانند فروتنی، مسئولیت‌پذیری و پذیرش را در عمل بیاموزند.
- تسهیل گردش مسئولیت‌ها: اصل گردش رهبری در خدمت یکی از مفاهیم کلیدی خدمات در NA است تا از تمرکز قدرت در دست یک فرد یا گروه جلوگیری شود و فرصت رشد به دیگران نیز داده شود. در ساختارهای کوچک، گردش مسئولیت‌ها به صورت طبیعی‌تر و سریع‌تری اتفاق می‌افتد و از وابستگی به افراد خاص جلوگیری می‌شود.

۴) همسویی با اصول روحانی برنامه

- **خودمختاری گروهها:** ساختار خدماتی کوچک، به اصل خودمختاری گروهها احترام می‌گذارد. این ساختارها به گروهها "خدمت" می‌کنند، نه اینکه برای آنها "ریاست" کنند. آنها ابزاری در دست گروهها هستند.
- **اختیار نهایی و مسئولیت با گروههاست:** ساختارهای کوچک به طور ذاتی به گروههایی که به آنها خدمت می‌کنند نزدیکتر هستند. این نزدیکی تضمین می‌کند که آنها همواره به وجدان گروهی که به آنها اختیار داده است، پاسخگو باقی بمانند.
- **رهبری خوب:** در یک ساختار کوچک، اعضا خدمتگزاران خود را از نزدیک می‌شناسند و می‌توانند خصوصیات رهبری (مانند فروتنی، توانایی، و تمایل به خدمت) را در آنها بهتر تشخیص دهند و انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشند.

گزارش فعالیت های یکساله منطقه سه ایران



نمونه ای از تلاشهای خدماتی صورت گرفته با حمایت گروه هایمان عبارتند از:

- | | |
|----|--|
| ۰۱ | ثبت و بروزرسانی منطقه ۳ ایران در NA جهانی |
| ۰۲ | میزبانی NA استان قم از مناطق دیگر ایران |
| ۰۳ | خدمات رسانی به معتادان ناشنوا |
| ۰۴ | ترجمه و ویراستاری بیش از ۲۰ جزوه خدماتی NA |
| ۰۵ | برگزاری جلسه معارفه پزشکان |
| ۰۶ | برگزاری جلسه گردهمایی عمومی (باز) |
| ۰۷ | بازدید از دفتر خدمات جهانی |
| ۰۸ | ورود و گفتگوی جدی با حوزه علمیه
پیرامون نشریات انجمن NA |
| ۰۹ | راه اندازی دو گروه جدید |
| ۱۰ | برگزاری جلسات آموزشی آنلاین و ترکیبی |



نمونه ای از تلاشهای خدماتی صورت گرفته با حمایت گروه هایمان عبارتند از:

۱۱ — ساخت و اتمام پروژه مکان بوستان ریحانه

۱۶ — ایجاد تالار گفتگوی منطقه سه ایران

۱۲ — شرکت در جلسات توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر وزارت کشور

۱۷ — ایجاد سامانه ادرس جلسات یکپارچه برای اولین بار در ایران

۱۳ — برگزاری نظرسنجی بر آورد عضویت

۱۸ — ایجاد سامانه پیامکی آدرس جلسات

۱۴ — مشارکت در نظرسنجی های خدمات جهانی توسط ساختار خدماتی و نمایندگان گروهها

۱۹ — ایجاد پادکست های صوتی از تجارب اعضا

۱۵ — راه اندازی سایت رسمی با نام NA استان قم

۲۰ — ایجاد صفحه شبکه های اجتماعی نظیر اینستاگرام و آپارات توسط ساختار خدماتی و تلاش در جهت تهیه محتوای منطبق بر اصول انجمن

فعالیت‌های در حال انجام





نفر

وجدان

ایده

پول

در صورت تمایل جهت یاری رسانی در هر یک از فعالیت های ذکر شده کفایت به
نماینده گروه خود مراجعه کرده و یا با **شماره های زیر تماس بگیرید.**

۰۹۹۰۷۳۰۶۹۵۳	کمیته FD
۰۹۱۰۲۵۳۰۰۲۴	کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی
۰۹۱۹۳۲۵۸۲۳۹	کمیته وب سایت و آدرس جلسات
۰۹۹۲۵۶۰۴۰۸۳	کمیته H&A
۰۹۱۲۶۵۱۳۴۵۸	کمیته نشریات و چاپ سکه
Na.qom.iran@gmail.com	ارتباط با رابطین منطقه سه ایران



از همراهی
شما متشکریم

