



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 2-AR

المجموعة

المجموعة

التعريف والغرض

مجموعة زمالة المدمنين المجهولين هي أي اجتماع من اثنين أو أكثر من المدمنين المتعافين الذين يجتمعون بانتظام في وقت ومكان محددين بغرض التعافي من مرض الإدمان، وتكون جميع مجموعات زمالة المدمنين المجهولين ملزمة بمبادئ الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثني عشر لزمالة المدمنين المجهولين. لكل مجموعة هدف أساسي واحد ألا وهو حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي ما زال يعاني.

من المهم أن نتذكر هدفنا الأساسي بحيث يستطيع المدمنون الذين يحضرون أول اجتماع لهم إيجاد أوجه الشبه التي تجمعهم بالآخرين في الاجتماع والشعور بهم. فإحدى مسؤوليات المجموعة هي توفير جو التعافي للعضو الجديد الذي لديه الرغبة في الامتناع عن التعاطي وكذلك للأعضاء الحاليين. نحن نريد أن نجعل العضو الجديد يشعر بالترحيب. يمكننا جميعاً أن نتذكر كيف كنا قلقين وخائفين عندما أتينا إلى زمالة المدمنين المجهولين لأول مرة. لقد رحبنا بهذه الابتسامة الأولية وتعلمنا أن ذلك العناق المحب البسيط يمكن أن يحدث فرقاً لا مثيل له في العالم عندما شعرنا بالوحدة. كنا بحاجة إلى العثور على أشخاص آخرين مثلنا يتفهمون مشاعرنا ومروا بنفس تجاربنا. منذ البداية، وجدنا أنه بإمكان أي مدمن أن يبقى ممتنعاً عندما يأخذ بأمثلة المتعافين الآخرين الذين يعيشون برنامج زمالة المدمنين المجهولين.

المجموعة هي أقوى وسيلة لحمل رسالة الأمل والوعد بالحرية من الإدمان النشط. فأي مدمن يمكنه أن يتوقف عن التعاطي، ويفقد الرغبة في التعاطي، ويعثر على أسلوب جديد وأفضل للعيش. في الاجتماعات نسمع المدمنين الآخرين يتبادلون الخبرة والقوة والأمل من أجل البقاء ممتنعين ومساعدة الآخرين على البقاء ممتنعين. لقد وجدنا أن مساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً.

من خلال تجاربنا وجدنا أنه عندما نحضر الاجتماعات بانتظام، تبدأ المشاعر التي كانت تطاردنا في الزوال. حيث يتم استبدالها بمشاعر من الأمل والفرح والامتنان لأسلوب الحياة الجديد الذي وجدناه في زمالة المدمنين المجهولين، والأهم من ذلك أن أولئك الذين يواظبون على حضور اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

المجموعة التي ننتمي لها

اختيار ودعم المجموعة التي ننتمي لها هو جزء مهم من التعافي. فالمجموعة التي ننتمي لها هي عبارة عن اجتماع تحضره بانتظام وتشعر فيه بالراحة. فنحن نطلق على هذه المجموعة مسمى المجموعة التي ننتمي لها لتوفيرها مكاناً يناسبنا ويشعرنا بالانتماء. يتيح لنا وجود مجموعة ننتمي لها ملاذاً نلجأ إليه كل أسبوع حيث يمكننا التعرف على الناس، الذين بدورهم بإمكانهم حقاً التعرف علينا. وأثناء نمونا معاً، نمي رابطاً بين بعضنا البعض.

نحن نلتزم بالحضور في مجموعتنا التي ننتمي لها، وسوف نُفتقد إن لم نحضر لسبب ما. كما تمثل المجموعة التي ننتمي لها المكان الذي نحتفل فيه بكل عام جديد من تعافينا، وقد تكون في الأغلب المرة الأولى في حياتنا التي نصنع فيها أصدقاءً حقيقيين ونتعلم احترام بعضنا البعض، وهذا يمكن أن يكون مهماً جداً في تعافينا.

تنضج المجموعة بنضج الأعضاء. نتعلم ممارسة المبادئ الروحانية لزمالة المدمنين المجهولين في جميع شؤوننا، كما نتعلم أيضاً تقسيم ومشاركة المسؤوليات لنمو ومصلحة المجموعة.

يجب على أعضاء المجموعة أن يبقوا على دراية بالمشاكل أو الصعوبات التي تواجهها مجموعتهم، وأن يكونوا على استعداد للمساعدة. فالمجموعة التي ننتمي لها هو المكان الذي تصوت فيه كعضو من ضمير المجموعة على المسائل التي تمس زمالة المدمنين المجهولين ككل، وكذلك المسائل المتعلقة بمصلحة مجموعتك. كما تشارك المجموعات التي ننتمي لها أيضاً في حمل رسالة التعافي على مستوى المنطقة. فمن المهم أن نقوم جميعاً بدورنا من أجل روح الوحدة،

وتوحيد الهدف، ومن أجل مصلحة زمالة المدمنين
المجهولين ككل.

تشكيل المجموعة

عند بدء المجموعة¹ تكون الأولوية الأولى هي تأمين
موقع اجتماع منتظم. يجب محاولة إيجاد مرفق يساعد على
توفير جو من التعافي ويفسح المجال لنمو الاجتماع. من المهم
أن نجد موقعاً يسمح للمجموعة بممارسة التقليد السادس
الذي ينص على أنه "لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة
المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تعير اسم الزمالة
لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا
يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا
الأساسي"، فمبدأ عدم الارتباط هذا يسمح للمجموعة
بتطوير استقلاليتها الخاصة. وبعد تأمين المكان، يجب
تحديد الوقت ويوم من أيام الأسبوع، واتخاذ ترتيبات لفتح
وإغلاق مكان الاجتماع، وأي استعدادات أخرى لازمة.
ويقول لنا التقليد السابع: "يجب على كل مجموعة من زمالة
المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن
ترفض المساهمات الخارجية." وبالتزامنا بالتقليد السابع،
تُشأ وسيلة لدفع إيجار المرفق، إذ يجب على مجموعات زمالة
المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً. ومن الأفضل
تقاسم مسؤوليات المجموعة (فتح الأبواب، تحضير القهوة،
توفير الأدبيات، التنظيف، الخ) بين مدمنين أو أكثر. حيث
فقدت بعض المجموعات مكان اجتماعاتها لأنها فشلت في
تقديم الرعاية المناسبة لمرفق الاجتماع. ولكن إذا حاولنا ترك
الغرفة أفضل مما كانت عليه، فإننا نحمي جو التعافي وسمعة
زمالة المدمنين المجهولين.

إذا كان الاجتماع بطيئاً في البدء، فتَحَلَّ بالصبر. فالتجربة
تثبت أنه سوف ينمو. ويمكن الحصول على الدعم عن
طريق الاتصال بأقرب لجنة في المنطقة أو أقرب لجنة إقليمية،
والإعلان في اجتماعات أخرى، وتوزيع المنشورات.

¹ لمزيد من المعلومات حول كيفية بدء مجموعة لزمالة المدمنين المجهولين،
راجع *The Group Booklet* (كتيب المجموعة). العناوين التي تظهر
باللغة الإنجليزية ليست متاحة بعد باللغة العربية.

وعندما يكون هناك ما يكفي من المشاركة والدعم، يعقد اجتماع عمل للمجموعة. في هذا الاجتماع الأول، يتم إضفاء الطابع الرسمي على المسائل الخاصة بالمجموعة (الاسم والشكل وما إلى ذلك) ويتم انتخاب خدَم مؤتمنين. على الرغم من أن المجموعة قد تبدو شبيهة أكثر ببيئة الأعمال في هذا الوقت، يجب أن نتذكر أننا نضع الأساس لتنفيذ هدفنا الأساسي. فمن مسؤوليتنا كأعضاء المجموعة رعاية زمالة المدمنين المجهولين والاستثمار في تعافينا. إنه حقاً لا ممتياز أن نساهم في المجموعة التي ننتمي لها.

الخدَم المؤتمنون

يقول لنا التقليد الثاني: "لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدَم مؤتمنون وهم لا يحكمون." ولذلك فإن خدَمنا المؤتمنين بمثابة العمود الفقري للمجموعة وحضورهم المنتظم في جميع الاجتماعات أمر بالغ الأهمية. فإحدى المآزق التي تسببت في معاناة العديد من مجموعات زمالة المدمنين المجهولين تتمثل في انتخاب خدَم غير مؤهلين للخدمة أو لم يكن لهم سجل تعافٍ في زمالتنا. في كثير من الأحيان تبدو انتخابات زمالة المدمنين المجهولين وكأنها مسابقات الأكثر شعبية بدلاً من اختيار خدَم مؤتمنين. يجب انتقاء خدَم المجموعة بعناية كبيرة بسبب المسؤوليات التي تحملها خدمتهم والتأثير المحتمل للخدَم السيئين على المجموعة. فالوفاء بالالتزام بالخدمة أمر هام. تتضمن الفقرات التالية وصفاً موجزاً للخدَم المؤتمنين للمجموعة. للحصول على وصف أكثر شمولاً، راجع دليل خدمة زمالة المدمنين المجهولين المعتمد.

وكقاعدة عامة، وجدنا أن الخدَم المؤتمنين يكونون أكثر نجاحاً إذا كان لديهم مزايا معينة ضرورية لأداء مسؤولياتهم. وتشمل هذه المؤهلات ما يلي:

1. النية والرغبة في الخدمة
2. مدة تعافٍ في زمالة المدمنين المجهولين (نقترح فترة امتناع لا تقل عن سنة واحدة)

3. الفهم والمعرفة العملية بالخطوات الاثنتي عشرة
والتقاليد الاثني عشر لزمالة المدمنين المجهولين
4. المشاركة الفعالة في المجموعة

السكرتير

يتولى السكرتير مسؤولية ما يلي:

- ★ فتح وإغلاق مكان الاجتماع بانتظام مهما كان الأمر
- ★ اختيار قائد لحمل رسالة التعافي لزمالة المدمنين المجهولين
- ★ التأكد من أن القهوة تم تحضيرها
- ★ حفظ سجلات الاجتماع
- ★ التحضير لاجتماعات عمل المجموعة
- ★ شراء اللوازم والأدبيات

يتحمل السكرتير مسؤولية عظيمة، ولذلك ينبغي أن يؤخذ هذا المنصب على محمل الجد. وينبغي أن يكون أعضاء المجموعة التي نتمى لها دائماً على استعداد لمساعدة السكرتير في حال طلب المساعدة.

أمين الصندوق

يتولى أمين الصندوق مسؤولية ما يلي:

- ★ دفع فواتير المجموعة
- ★ حفظ السجلات المالية
- ★ تنفيذ قرارات ضمير المجموعة بما يختص بتدفق الأموال
- ★ تقديم تقارير منتظمة إلى المجموعة

من المفيد إذا كان لدى أمين الصندوق مهارات أساسية في الرياضيات ويدير شؤونه المالية الشخصية بشكل صحيح. فمن أكبر المشاكل التي واجهناها هي سوء استخدام أموال المجموعة. لقد اختفت آلاف الدولارات من الأموال اللازمة. لا يجد هذا الاستغلال مما يمكن أن

تفعله زمالة المدمنين المجهولين فحسب، بل يضرب جوهر التقليد الخامس، الذي ينص على أن "كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني." عادة ما يجد أمناء الصناديق الذين استغلوا مناصبهم أن الثمن الذي يدفعونه من ناحية تعافيتهم الشخصي باهظ جداً. من الواضح أن أمين الصندوق يتحمل مسؤولية كبيرة وينبغي التفكير كثيراً عند اختيار عضو لأداء هذا الدور. للحصول على المزيد من المعلومات حول العمل كأمين صندوق للمجموعة، يرجى مراجعة 'Treasurer's Handbook' (كتيب أمين الصندوق) الموافق عليه من قبل مؤتمر زمالة المدمنين المجهولين.

ممثل خدمة المجموعة

يتولى ممثل خدمة المجموعة مسؤولية ما يلي:

- ★ حضور اجتماع لجنة خدمة المنطقة بانتظام
- ★ العمل كعضو في اللجان الفرعية بلجنة خدمة المنطقة
- ★ العمل كحلقة وصل بين المجموعة والمنطقة
- ★ تقاسم المسؤوليات مع نائب ممثل خدمة المجموعة
- ★ الحفاظ على بقاء المجموعة مسجلة بدقة لدى مكتب الخدمة العالمي

من أهم جوانب هذا الدور هو أن تكون حلقة الوصل للمجموعة. فممثل خدمة المجموعة هو الرابط الحيوي بين المجموعة وبقية الزمالة. يُعدّ ممثل خدمة المجموعة خط الاتصال الرسمي الذي يهدف إلى تمثيل ضمير المجموعة في المسائل التي تمس مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل. وتتطلب هذه المهمة من ممثل الخدمة تقديم معلومات إلى المجموعة عن تطورات الزمالة في جميع أنحاء العالم ومشاركة المنطقة بأي أنشطة للمجموعة أو نقاط قوتها أو مشاكلها. فمن المهم ألا يقوم ممثل خدمة المجموعة بكسر سلسلة تواصل زمالة المدمنين المجهولين.

¹ العناوين التي تظهر باللغة الإنجليزية ليست متاحة بعد باللغة العربية.

نائب ممثل خدمة المجموعة

إن منصب نائب ممثل خدمة المجموعة لا يختلف عن منصب ممثل خدمة المجموعة إلا بالالتزام لمدة عامين، بحيث يقضي العام الأول في التدريب والعام الثاني كممثل خدمة المجموعة. من الضروري أن يحضر نائب ممثل خدمة المجموعة كل اجتماعات لجنة خدمة المنطقة من أجل التعلم ودعم ممثل خدمة المجموعة. كما أنه في حال غياب ممثل خدمة المجموعة، يقوم نائب ممثل خدمة المجموعة بتمثيله بالإنابة.

طرق إضافية للخدمة

تُنتخب المناصب المذكورة سابقاً كخدم مؤتمنين مع شروط خدمة محددة. وهناك طريقة أخرى يمكننا أن نخدم بها كمتحدث أو كقائد؛ يتم عادةً اختيار هؤلاء الخدم المؤتمنين من قبل سكرتير المجموعة. في جميع الزمالات حول العالم هناك العديد من المصطلحات التي تستخدم وطرق مختلفة لعقد الاجتماعات. يعدنا تقليدنا الرابع بالاستقلالية ما دامت هذه الأمور لا تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل. فهذا التنوع يزيد زمالتنا ثراءً ويزيد من فعاليتنا. يتمثل هدفنا الأساسي دائماً في حمل رسالة التعافي للمدمنين الذين لا يزالون يعانون.

القائد

يجب على القائد - الذي يُسمى أيضاً في العديد من الأماكن بـ "الرئيس" - أن يكون لديه القوة والخبرة والأمل للمشاركة من خلال حضوره المنتظم في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين. يتولى هذا الشخص المسؤولية عن إبقاء المناقشة تجري بسلاسة واتباع صيغة المجموعة. يجب على القائد أن يتذكر أنه اجتماع للجميع وألاً يُعلق بعد كل مشاركة.

ويتولى الشخص الذي يقود الاجتماع المسؤولية عن خلق جو التعافي. على الرغم من أن مشاركة المشاكل أمر ضروري لإيجاد أوجه الشبه، فإن مشاركة الحلول أمر ضروري للتعافي. يجب على القائد أن يأخذ بعين الاعتبار

أنا هنا لهدف محدد وهو البقاء ممتنعين ومساعدة المدمنين الآخرين على العثور على التعافي من الإدمان.

المتحدث

يجب على عضو زمالة المدمنين المجهولين الذي تم اختياره كمتحدث في الاجتماع أن يكون شخصاً يعمل ويطبق برنامج التعافي لزمالة المدمنين المجهولين، وهو برنامج الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشرة. في المناطق التي لا يوجد فيها العديد من الأعضاء ممن لديهم مدد امتناع طويلة أو خبرة مع الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشر في زمالة المدمنين المجهولين، هناك احتمال بأن تقوم مجموعة بلا خبرة في زمالة المدمنين المجهولين بإساءة فهم تقاليد الزمالة بدعوة متحدثين من خارج زمالة المدمنين المجهولين. هناك عدة طرق لتجنب هذا الموقف. فعلى سبيل المثال، يذكرنا نصنا الأساسي بأن أعضاء زمالة المدمنين المجهولين من مناطق أخرى على استعداد لقطع مسافات طويلة لدعم مجموعات جديدة. يساعد المتحدث على تحقيق الهدف الأساسي للمجموعة وهو حمل رسالة التعافي للمدمن الذي ما زال يعاني. عند التحدث في اجتماع زمالة المدمنين المجهولين، يجب أن نكون حريصين على إيصال رسالة تعافٍ واضحة من خلال التعريف عن أنفسنا كمدمنين يتعافون من مرض الإدمان. ليس من الضروري أن نخوض بشكل مفرط في الحديث عن إدماننا النشط أو "قصص الحرب"، لأننا جميعاً نعرف ما كان عليه التعاطي. جئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين للامتناع عن التعاطي، ونحن هنا لتبادل قوتنا وخبرتنا وأملنا في التعافي.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

لمجموعاتنا الجديدة في المناطق التي بدأت تُنشأ: لقد وجدنا أن اجتماعات دراسة الخطوات واجتماعات دراسة الأدبيات تكون بداية مهمة جداً لنمو الأعضاء. نشجعكم على بذل قصارى جهدكم معاً بالمحبة والزمالة، والاستمرار في العودة: إنه ينجح!

امتناننا يتحدث
عندما نهتم
وعندما نشارك
مع الآخرين طريقة زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous,  ,  ,  , و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-250-0 Arabic 3/20

WSO Catalog Item No. AR3102