

الأعضاء الشباب أن آباءهم يشعرون بمزيد من الراحة نحو تواجدهم في الزمالة عندما يتاح لهم الفرصة لمقابلة أعضاء المدمنين المجهولين الذين يلعبون دوراً في حياتهم.

التعافي في المدمنين المجهولين هو عملية مستمرة ويواصل الأعضاء حضور اجتماعات المدمنين المجهولين بعد فترة طويلة من توقفهم عن تعاطي المخدرات، والعديد من الأعضاء الشباب يقولون إن سؤالهم متى سيتوقفون عن حضور الاجتماعات لا يعكس دعماً لهم.

إن إدارة المسؤوليات مثل الواجبات الدراسية وحضور الاجتماعات هو عادة ما يشكل أيضاً تحدياً للأعضاء الشباب وأولياء أمورهم؛ وتعاون كثير من الشباب مع آباءهم للعثور على الاجتماعات التي لا تتعارض مع هذه المسؤوليات - مثل اجتماعات وقت الظهيرة وعطلة نهاية الأسبوع - لخلق التوازن بين التعافي وهذه المسؤوليات الأخرى. ويقول الأعضاء الشباب إنهم يشعرون بدعم كبير من خلال أشياء بسيطة، مثل تقدير الوالدين للذكرى السنوية لتعافيهم أو التعبير عن فخرهم بنجاح أبنائهم في البقاء ممتنعين وإيجاد التعافي.

دعم الامتناع التام

زمالة المدمنين المجهولين هو برنامج للامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات بما في ذلك الكحول، وكثيراً ما يقول الأعضاء الشباب إن قضاء الوقت بجوار أفراد العائلة الذين يتعاطون الكحول أو المخدرات الأخرى يضع مشقة على تعافيهم.

إذا كان طفلك يتناول الأدوية

زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في استخدام الأدوية الموصوفة طبيياً. ومع ذلك، فأحياناً يبدي أعضاء المدمنين المجهولين آراءهم الشخصية عن استخدام الأدوية الموصوفة للصحة الجسدية والعقلية. بل وقد يخبر بعض الأعضاء ابنك أنه غير ممتنع. هذه هي آراء أعضاء المدمنين المجهولين الشخصية وليس المدمنين المجهولين كمنظمة.

ويمكن أن تكون الإصابات أو العمليات الجراحية التي قد تتطلب استخدام أدوية الألم مبركةً للآباء الذين يحاولون دعم امتناع أبنائهم عن تعاطي المخدرات. ويقدم الكتيب المعنون *In Times of Illness* الخبرة والتوجيه للأعضاء المتعافين الذين يحتاجون إلى تناول أدوية الألم.

تفهم الانتكاس

ليس بامر غير شائع لبعض المدمنين المتعافين التعرض للانتكاس والعودة لتعاطي المخدرات. وغالباً ما تكون هناك عواقب من أفراد العائلة كنتيجة لهذا السلوك، ولكن الانتكاس لا يعني بالضرورة أن المدمن لن يعود للتعافي وأن يجد في نهاية المطاف الامتناع المتواصل عن تعاطي المخدرات. للأسف، فالانتكاس جزء من عملية التعافي لبعض الأشخاص. ومع ذلك، فإن أدبياتنا وخبرتنا تؤكد أننا «لم نر قط شخصاً يعيش برنامج المدمنين المجهولين ويتنكس». وقد عاد العديد من الأعضاء من الانتكاس ويتمتعون بالتعافي على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن الانتكاس، انظر الفصل في كتاب النص الأساسي للمدمنين المجهولين بعنوان «التعافي والانتكاس»؛ أو كتيب المعلومات التعافي والانتكاس.

الدعم للعائلات

يجد العديد من أفراد العائلة الدعم الذي يحتاجونه في مجموعات تم تصميمها لمساعدة عائلات وأحباء المدمنين (مثل Nar-Anon و Families Anonymous). ولا تنتمي زمالة المدمنين المجهولين لمثل هذه المنظمات ولا نوصي ببرامج على حساب الأخرى. نحن ببساطة نقدم هذه المعلومات بروح من التعاون.

هذه المادة تم إنتاجها من الخبرة الجماعية للأعضاء الشباب الذين ظلوا ممتنعين ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة من خلال المدمنين المجهولين. ونأمل أن يساعد هذا الكتيب الشباب وآباءهم في الإجابة على أسئلة شائعة جداً عن التعافي في المدمنين المجهولين.



Copyright © 2023 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.wsoiran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين هما علامتان

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803893 • Arabic • 1/23

WSO Catalog Item No. AR3127

للآباء أو أولياء أمور المدمنين الشباب في المدمنين المجهولين





العيش

يسعى هذا الكتيب إلى الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد توجد لدى الآباء أو مقدمي الرعاية عندما يأتي شاب إلى المدمنين المجهولين. ولا يُقصد بالمعلومات الموجودة هنا إسداء النصح حول كيفية تربية طفلك، بل التواصل مع بعض الخبرات الشائعة لشباب نجحوا في البقاء ممتنعين ووجدوا التعافي في المدمنين المجهولين. وجد أعضاء شباب من جميع أنحاء العالم التعافي من إدمان المخدرات في المدمنين المجهولين، ونحن نأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لأي أحياء مهتمين بمعرفة المزيد عن التجارب التي يواجهها الأعضاء الشباب في التعافي.

برنامج المدمنين المجهولين

يستند برنامج المدمنين المجهولين (وكذلك أدبيات المدمنين المجهولين الأخرى) إلى الخطوات الاثنتي عشرة ويركز على الإدمان كمرض جسدي وعقلي وروحاني يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا». ونتيجة لذلك، فإن التعافي في المدمنين المجهولين ينطوي على أكثر من مجرد الامتناع عن المخدرات.

ماذا يحدث في اجتماعات المدمنين المجهولين؟

ما سوف تجده على الأرجح في اجتماعات المدمنين المجهولين هو مجموعة من الأعضاء يتحدثون بشكل منفتح عن نجاحهم وكفاحهم مع عدم تعاطي المخدرات. وغالباً ما يشارك الأعضاء حول مواجهة تحديات الحياة الطبيعية وكيف حاولوا مواجهة تلك التحديات من خلال ممارسة المبادئ الموجودة في الخطوات الاثنتي عشرة. وغالباً ما يتواصل أعضاء المدمنين المجهولين اجتماعياً قبل وبعد الاجتماعات، وفي العديد من المجتمعات يحثون بعضهم البعض بالعناق. فاجتماعات المدمنين المجهولين تعطي الأعضاء فرصة لتكوين علاقات مع مدمنين متعافين آخرين وتطوير حس مجتمعي. وتعد هذه العلاقات محورية لمساعدة الأعضاء على الشعور بالدعم في أسلوب حياتهم الجديد. وعادة ما يتم تيسير اجتماعات المدمنين المجهولين من قبل عضو يتصرف كقائد للاجتماع. وتقوم العديد من المجموعات بتوزيع ميداليات للاحتفال بمدد التعافي.

إن أفضل طريقة لمعرفة ما يحدث في الاجتماع هي حضور واحد في منطقتك. حيث أن اجتماعات المدمنين المجهولين «المفتوحة» ترحب بالأصدقاء والعائلة وأفراد المجتمع، في حين أن الاجتماعات «المغلقة» هي للمدمنين فقط. وعادة ما يشير دليل اجتماعات المدمنين المجهولين المحلي أو خط المساعدة إلى أي الاجتماعات تكون مفتوحة وأيها تكون مغلقة.

في المدمنين المجهولين تعافينا يتركز على مرض الادمان، وليس على نوع مخدر محدد. وعلى الرغم من أن م.م.م.ترمز إلي "مدمني المخدرات المجهولين" فإن م.م.م.هي زمالة للمدمنين الذين يتعاطون أي نوع من المخدرات أو المواد المغيرة للمزاج.

من يدير اجتماعات المدمنين المجهولين؟

زمالة المدمنين المجهولين هو برنامج من اثنتي عشرة خطوة للمدمنين المتعافين، والأعضاء ليسوا متخصصين في إدمان المخدرات. وتُدار مجموعات المدمنين المجهولين بواسطة الأعضاء، ومن المعتاد أن يتولى الأعضاء مسؤوليات خدمية معينة في مجموعة محلية للمدمنين المجهولين (مثل ترتيب المقاعد، إعداد القهوة، أو جمع مساهمات الأعضاء). وعادة ما تعني تلك المسؤوليات التزاماً أكبر بالحضور المنتظم لتلك الاجتماعات بالتحديد.

حضور الاجتماع

يجد أعضاء المدمنين المجهولين أن الحضور المنتظم للاجتماع يساعدهم على البقاء ممتنعين عن المخدرات والشعور باتصالهم ببرنامج المدمنين المجهولين والزمالة. وتُتروح أدبيات المدمنين المجهولين على أولئك الجدد في المدمنين المجهولين حضور اجتماع يومي في التسعين يوماً الأولى على الأقل، عندما يكون ذلك متاحاً، ومن ثمّ الحفاظ على حضور اجتماعات منتظمة. وقد قال العديد من الأعضاء الشباب إن القيود المفروضة على حضور الاجتماع من الممكن أن تضر بعملية تعافيتهم. فبالنسبة لمدمن يتعافى فإن هذا يمكن أن يكون مساوياً لتعرضه لعقاب من المدرسة أو عدم السماح له بعلاج مرض. فالتعافي يتضمن خلق علاقات صحية جديدة وغالباً ما يبدأ هذا في اجتماعات المدمنين المجهولين. وتعتبر هذه العلاقات جزءاً مهماً من تحقيق الامتناع عن المخدرات وتعلم كيفية عيش الحياة بأسلوب جديد.

التوجيه في المدمنين المجهولين

الموجه هو جزء لا يتجزأ من برنامج المدمن المتعافي. إن الموجه هو عضو في المدمنين المجهولين أكثر خبرة يقوم بمساعدة الأعضاء الجدد من خلال مشاركة تجربته في البقاء ممتنعاً وتوجيه «الموجهين» في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة. فالموجه لا يتلقى راتباً وليس استشارياً أو متخصصاً. كما أن الموجه ليس مسؤولاً عن تعافي من يوجههم أو قدرتهم على البقاء ممتنعين، ومع ذلك فإن هذه العلاقة هي جزء حيوي نحو كيفية تعلم المدمنين العيش بدون تعاطي المخدرات.

وقد وجد بعض المراهقين في المدمنين المجهولين أن ترتيب مقابلة بين الموجه وأبائهم يمكن أن يساعد الآباء على الشعور بالراحة أكثر حيال هذه العلاقة الجديدة. ومع ذلك فإن التوجيه مبني على الثقة والسرية، وسؤال الموجه لمناقشة معلومات قد شاركها طفلك يمكن أن يهدد أساس هذه العلاقة. ولمزيد من المعلومات عن التوجيه في المدمنين المجهولين، انظر كتيب المعلومات رقم ١١ أو كتابنا بعنوان التوجيه.

كيف يتم تمويل المدمنين المجهولين؟

تدعم زمالة المدمنين المجهولين نفسها ذاتياً من خلال مساهمات الأعضاء. فأولئك القادرون على ذلك، يساهمون بقدر صغير من المال للمساعدة في الحفاظ على اجتماعات المدمنين المجهولين قائمة. ويساعد هذا المال في دفع تكلفة مكان الاجتماع والمرطبات وأدبيات المدمنين المجهولين. وعادة ما يمكن شراء أدبيات المدمنين المجهولين في اجتماعات المدمنين المجهولين، غير أن بعضاً من أدبياتنا تقدم مجاناً.

هل ستأخذ زمالة المدمنين المجهولين طفلي بعيداً عن ديانة العائلة؟

تعتبر زمالة المدمنين المجهولين برنامجاً روحانياً لا يؤدي أو يعارض أي دين. إذ إن «البرنامج الروحاني» لزمالة المدمنين المجهولين هو ببساطة ممارسة عملية للمبادئ مثل الأمانة والامتنان في الحياة اليومية. فزمالة المدمنين المجهولين ليست في منافسة أو صراع مع الدين، كما أنها لا تشترط أن يكون الأعضاء متدينين. ففي العديد من الحالات، تكمل زمالة المدمنين المجهولين أي معتقدات دينية أو روحانية موجودة.

كيف وجد الأعضاء الشباب الدعم من عائلاتهم

عندما يجد شاب زمالة المدمنين المجهولين، يريد معظم الآباء فقط معرفة ما نوع الدور الذي سيلعبونه في تعافي أحيائهم. والإجابة عن هذا السؤال ستكون مختلفة لكل شخص، ولكن قد يكون من المفيد أن نأخذ في الاعتبار أن التعافي عملية تتطلب وقتاً. وتعلم كيفية ممارسة المبادئ المتضمنة في الخطوات الاثنتي عشرة هي تجربة شخصية فريدة، تتمثل في أمور مثل القيام بالجرد الشخصي وتقديم الإصلاحات. ويستعرض هذا الجزء بعض من الطرق لشباب وجدوا الدعم من عائلاتهم من أجل تعافيتهم.

إن جعل المدمنين المجهولين أولوية في بداية التعافي يعني عادةً حضور اجتماعات وفعاليات المدمنين المجهولين بانتظام، والتواصل مع الأعضاء الآخرين عبر الهاتف، وقضاء الوقت مع الأعضاء المتعافين الآخرين الذين لا يتعاطون المخدرات. وغالباً ما يشارك



الحرية