

مقدمة عن اجتماعات زمالة المدمنين الجهوليين

IP No. 29-AR



إذا كنت جديداً على اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أو تخطط للحضور لأول مرة، فإنه من الجيد أن تتعرف قليلاً عما يحدث في اجتماعاتنا. القصد من المعلومات المتوفرة في هذا المنشور هي إعطائك مفهوم عن ما نقوم به عندما نجتمع لمشاركة التعافي، قد تكون الكلمات التي نستخدمها أو طريقة تصرفنا غير مألوفة لديك في البداية لكننا نأمل بأن تساعدك هذه المعلومات في الحصول على أقصى قدر ممكن للاستفادة من اجتماعك الأول في زمالة المدمنين المجهولين أو تساعدك على الشعور بمزيد من الراحة بمواظبتك على الحضور. الحضور مبكراً و البقاء متأخراً وطرح الكثير من الأسئلة قبل وبعد الاجتماعات سوف يساعدك على الحصول على أقصى استفادة من كل اجتماع تحضره.

صيغ الاجتماع الفعالة تركز على الهدف الأساسي

و تحت الأعضاء على المشاركة بطريقة تعبر عن التعافي.

It Works: How and Why, Tradition Five

يقدم كتاب النص الأساسي لزمالة المدمنين المجهولين أفضل وصف لمعرفة من نحن وماذا نفعل: "المدمنين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقي ممتنعين". الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين هي أساس برنامجنا للتعافي واجتماعاتنا هي مكان شاركت التعافي مع بعضنا البعض، لكن تطبيق برنامجنا يشمل أكثر بكثير من مجرد حضور اجتماعات الزمالة حيث أن لدى الأشخاص العديد من الأسباب لحضور الاجتماعات لكن الغرض من كل اجتماع هو توفير مكان لأعضاء زمالة المدمنين المجهولين لمشاركة التعافي مع غيرهم من المدمنين. إن لم تكن مدمناً فابحث عن اجتماع مفتوح والذي يرحب بحضور غير المدمنين، أما إن كنت مدمناً أو تعتقد بأنه قد تكون لديك مشكلة مع المخدرات، فنقترح عليك حضور اجتماعاً كل يوم لمدة تسعون يوماً على الأقل لتتمكن من التعرف على أعضاء زمالة المدمنين المجهولين وبرنامجنا.

أدبيات زمالة المدمنين المجهولين هي أيضاً مصدراً جيداً للكثير من المعلومات حول برنامجنا، يمكن البدء في كتاب (النص الأساسي لزمالة المدمنين المجهولين) أو نشراتنا المعلوماتية ومعظم

الاجتماعات توفر تلك النشرات بالمجان في حين تباع كتب الزمالة عموماً بتكلفة المجموعة. الكثير من أدبياتنا متوفرة أيضاً للطلب أو القراءة عبر شبكة الانترنت على موقعنا www.na.org.

معلومات عامة تنطبق على اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين

- ◊ نحن لا تعيننا أنواع أو كميات المخدرات المستخدمة، وإنما نركز على سبل تأثير مرض الإدمان والتعافي على حياتنا.
- ◊ اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين ليست فصول تعليمية أو جلسات علاج جماعية، فنحن لا ننقل دروساً أو نقد استشارات وإنما نحن ببساطة نشارك في نتجاربنا الشخصية مع الإدمان والتعافي.
- ◊ غالباً ما تعقد الاجتماعات في دور العبادة، مراكز علاجية أو غيرها من المرافق الأخرى وذلك لأن تلك الأماكن في الغالب ما تكون ملائمة ومتاحة بأسعار مقبولة، فزمالة المدمنين المجهولين ليست جزءاً من أو متصلة بأي مجموعة أخرى أو منظمة أو مؤسسة.
- ◊ احتراماً للمجهولية الشخصية لكافة أعضائنا فإننا نطلب من الأشخاص الذين يحضرون اجتماعاتنا بعدم التحدث عن من هم أعضاؤنا وبماذا يشاركون في الاجتماعات.
- ◊ لا توجد في زمالة المدمنين المجهولين رسوم عضوية أو مستحقات، لكن هناك تكلفة مالية لعقد الاجتماعات وتوفير خدمات أخرى لدعم هدفنا الأساسي من خلال تقديم أعضائنا لمساهمات تطوعية في الاجتماعات لدعم المجموعة وغيرها من الجهود التي تمكننا من حمل رسالتنا، ويطلب من غير الأعضاء عدم التبرع لتمكين زمالة المدمنين المجهولين من المحافظة بالكامل على دعمها الذاتي.

يبدأ برنامجنا للتعافي مع الامتناع عن كافة أنواع المخدرات بما في ذلك الكحول، أحياناً قد يأتي لحضور اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أشخاص لا يزالون تحت تأثير المخدرات أو في العوارض الانسحابية منها أو تحت تأثير علاج بديل عن المخدرات، وبغض النظر عما يكون قد تعاطيته عند حضورك أول اجتماع لزمالة المدمنين المجهولين فأنت مرحب بك. في كثير من الأحيان أيضاً قد

يطرح الأعضاء الجدد أسئلة حول الأدوية الموصوفة فنحثهم على قراءة أدبيات الزمالة بما فيها النص الأساسي وكتيب *In Times of Illness* (في أوقات المرض) والتي توضح أسلوب زمالة المدمنين المجهولين في التعافي، كما أن التحدث لأعضاء الزمالة الذين واجهوا حالات مماثلة يساعد في التعرف على ما نجح معهم. التوجيه يعد أداة حيوية لفهم ذلك وغيره العديد من المسائل في تعافينا (انظر نشرة رقم ١١ لمزيد من المعلومات حول التوجيه)، نحن لسنا مهنيين ولا يوجد لزمالة المدمنين المجهولين آراء حول المسائل الطبية، إننا فقط يمكننا مشاركة تجاربنا الشخصية مع بعضنا البعض.

بعض الأشياء التي قد تتوقع أن ترى أو تجرب في اجتماعاتنا

في زمالة المدمنين المجهولين تقام الاجتماعات بجميع الأشكال و الأحجام و النكهات، وتتم أشياء كثيرة بشكل مختلف باختلاف المناطق والدول أو حتى بمجرد اختلاف يوم الأسبوع في المكان الذي تعيش فيه، مع ذلك تبقى بعض الأمور المشتركة بين معظم اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين في جميع أنحاء العالم.

◊ عادة ما تكون صيغة الاجتماعات إما مشاركة أو اجتماع متحدث، في اجتماعات المشاركة يتاح للأعضاء المشاركة بالتناوب أما في اجتماعات المتحدث يتاح لعضو أو أكثر المشاركة لفترة زمنية أطول.

◊ في الغالب يطلب من الزوار و الأعضاء الجدد التعريف عن أنفسهم بأسمائهم الأولى، ويرحب عادة بالأعضاء الجدد بعناق أو مصافحة و ميدالية ترحيبية.

◊ في معظم الأماكن اعتاد الأعضاء على التجمع في دائرة لانها الاجتماع بدعاء قصير أو قراءة من أدبيات الزمالة، قد تسمع أدعية في أجتتماعات، لكن دعائنا في برنامجنا روحانياً وليس دينياً.

◊ هناك مجموعات تقوم بوضع علامة أو توقيع ورقة حضور أو بطاقات المحكمة أحياناً التزامان بدواعي الأدب مع الأشخاص الذين يطلبون ذلك لكن بعض المجموعات و الأعضاء يختارون عدم القيام بذلك، إذا لزم الأمر فمن الأفضل سؤال المجموعة كيفية التعامل مع ذلك قبل البدء في الاجتماع.

- ◊ توفر معظم المجموعات جداول اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين المحلية الأخرى و عناوينها.

إن الكثيرين منا ينحصر إدراكهم لله، لأنه يجسد تلك القوة التي تعيننا على الامتناع عن التعاطي. لك الحق في مفهومك عن الله حسب معتقداتك بلا قيود.

الخطوة الثالثة، النص الأساسي

حول المشاركة

- ◊ تعتمد زمالة المدمنين المجهولين على "القيمة العلاجية لمدمن يساعد الآخر"، فيطلب من غير الأعضاء عدم المشاركة في الاجتماعات إلا أنه في بعض المجموعات قد يسمح بمشاركة قصيرة احتفالات التعافي والمناسبات الخاصة بالزمالة.
- ◊ يطلب من الأعضاء عادة المشاركة لمرة واحدة فقط لكل اجتماع اعتباراً لضيق الوقت، كما في العديد من الاجتماعات يطلب وضع حد لمدة مشاركة الأعضاء بخمسة دقائق أو أقل.
- ◊ يحث الأعضاء أيضاً على تجنب "الحديث المتبادل" وهو ما يعني أننا نشارك بخبراتنا الخاصة بدلاً من الرد على الأعضاء الآخرين. ويمكن للأفراد تبادل المحادثات قبل أو بعد الاجتماعات.
- ◊ بعض المجموعات تطلب من الأعضاء الامتناع عن المشاركة بالتفاصيل الواضحة عن أوصاف المخدرات وأساليب استخدامها في الاجتماعات، والتركيز بدلاً من ذلك على كيفية تأثير الإدمان والتعافي علينا.
- ◊ يشجع الأعضاء الجدد عموماً التركيز على الاستماع، لكنه مرحب في تحديثهم أثناء الجزء الخاص بالمشاركة في الاجتماع.
- ◊ للتعرف على أوجه التشابه والارتباط مع الأعضاء من ذوي الخبرة الذين يمكنهم أن تتصل الذين قد جعل الرعاية جيدة أو الأصدقاء، أو تقديم التوجيه وغيرها من أشكال الدعم.

تعزير أجواء التعافي في اجتماعاتنا

قد تختلف المجموعات في كيفية اختيارها لتناول بعض المسائل المتعلقة بالاجتماع. نحن نشجعكم للاطلاع على كل اجتماع بأنفسكم للحصول على فكرة أفضل عن ما هو متوقع في ذلك الاجتماع. الأساسيات التالية شائعة في العديد من الاجتماعات.

◊ في بعض الاجتماعات يكون هناك فاصل قصير للأعضاء لاجراء المحادثات والحصول على المرطبات واستخدام المرحاض أو التدخين. وفي الاجتماعات التي لا تحتوي على استراحة، فإننا عادة ننتظر إلى مابعد الاجتماع.

◊ نحن لا نسمح بوجود المخدرات أو أدوات تعاطيها في أي من اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين.

◊ نحن نمنع بشدة أي مضايقات أو تهديدات أو سلوك مزعج قبل وأثناء وبعد اجتماعاتنا. وهذا يشمل المضايقات الجنسية، أو اغواءات الرومانسية والمالية أوالدينية غير مرحب بها. الاجتماعات لدينا هي لتبادل التعافي في زمالة المدمنين المجهولين. إذا كنت تشعر بمضايقة أو تهديد شارك مخاوفك مع قائد الاجتماع أو أي من الخدم المؤتمنون في الاجتماع.

◊ نطلب من المتأخرين فالحضور إيجاد مقعد بهدوء وتجنب تشتيت الحضور.

◊ نمنع الأحاديث الجانبية حتى الهمس المنخفض جداً، وإلهاء الآخرين.

◊ المكالمات الهاتفية والرسائل النصية تشتت انتباه الآخرين لذلك نطلب من الأعضاء إغلاق أو إسكات هواتفهم المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى أثناء الاجتماعات.

◊ في كثير من الأماكن عادة ما يكون العناق هو تحية زمالة المدمنين المجهولين المشتركة. فإن كنت غير مرتاح للعناق فلا تتردد في قول ذلك وسوف يتفهمك معظم أعضاء حول ذلك.

اجتماعاتنا قد تختلف اختلافاً كبيراً في الحجم والنمط، فبعضها صغير وحميم والبعض الآخر كبير ومدوي. الممارسات والمصطلحات المستخدمة في اجتماعاتنا أيضاً تختلف اختلافاً كبيراً من مكان إلى آخر لكن الأهم من ذلك هز أن اجتماعاتنا هي حيث نتشارك خبرتنا والقوة والأمل، فإذا كنت مدمن، استمر في العودة ومشاركة التعافي معنا!

بعض مصطلحات

زمالة المدمنين المجهولين المفيدة

مدمن - المصطلح الذي نستخدمه للإشارة إلى أنفسنا لأننا نرى الإدمان نفسه على أنه مشكلة، بدلا من استخدام مخدر معين

النص الأساسي - الكتاب الذي يحتوي على أفكارنا الأساسية، بعنوان زمالة المدمنين المجهولين

اجتماع مغلق - اجتماع فقط للمدمنين، أو أولئك الذين يعتقدون أنهم قد يكون لديهم مشكلة مع المخدرات

المجموعة - أعضاء يعتقدون اجتماعاً أو أكثر لزمالة المدمنين المجهولين بانتظام (انظر نشرة رقم ٢، *The Group*)

القوة العظمى - أي قوة محبة التي تساعد العضو البقاء ممتنعاً ويسعى للتعافي

IPs - النشرات المعلوماتية حول زمالة المدمنين المجهولين

الأعضاء الجدد - أعضاء وافدين جدد في زمالة المدمنين المجهولين

اجتماع مفتوح - اجتماع يرحب بحضور أي شخص، بما في ذلك المهتمين الغير المدمنين

الانتكاس - العودة لفترة قصيرة أو ممتدة إلى تعاطي المخدرات

المشاركة - تقديم الخبرة الشخصية في الإدمان و التعافي

الموجه - عضو من ذوي الخبرة الذي يقدم التوجيه والدعم من خلال الخطوات الاثنتي عشرة (انظر منشور رقم ١١، التوجيه)

الخدم المؤتمنون - أعضاء لديهم منصب خدمي في زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2015 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 www.na.org

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافقة عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous, , , , و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633800113 • Arabic • 3/15

WSO Catalog Item No. AR-3129