



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 21-AR

المنعزل – البقاء ممتنعين في العزلة

"تلقي رسائل يسعد يومي! يبدو أن الرسائل التي أتلقاها من أصدقائي المنعزلين تأتي دائماً في الوقت المناسب. إنها تذكرني أن شخصاً بعيداً يحاول التعرف علي ويهتم بما يكفي ليكتب. أنا مهم لتعافي أشخاص آخرين وهم مهمون لتعافي."



المنعزل - البقاء ممتنعين في العزلة

المقدمة

إن الغرض من هذا المنشور هو أن نعرّف "المنعزل" بأنه مدمن منعزل جغرافياً يريد التعافي من الإدمان. إذا كنت غير قادر على حضور اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين، فنأمل أن يصل هذا المنشور إليك ويقدم حلولاً عملية لعيش حياة سعيدة ومرحة وحرّة.

على الرغم من أن هذا الكتيب موجه خصيصاً للمدمنين الذين يتعافون في المناطق النائية وغير القادرين على حضور اجتماعات المدمنين المجهولين المنتظمة، فإن أي مدمن يقرأ هذا الكتيب سوف يكتسب أفكاراً قيمة حول كيفية التعافي من مرض الإدمان. اختبر معظمنا، في مرحلة ما من تعافينا، مشاعر الوحدة والعزلة. وهناك أيضاً مدمنون آخرون يشعرون بالعزلة عن الآخرين بسبب ضعف السمع أو البصر أو إعاقات جسدية أخرى. لذلك، سواء كنا منعزلين عاطفياً، جسدياً، أو جغرافياً، فإننا نؤمن أن الاقتراحات المقدمة في هذا الكتيب سوف تساعد أي مدمن على البقاء ممتنعاً وإيجاد أسلوب جديد للحياة.

"كوني منعزلاً يكون محبطاً في بعض الأحيان، ولكن عليّ أن أبذل جهداً في كل مجال من مجالات حياتي الجديدة. وكوني جزءاً من المدمنين المجهولين هو أمر مميز بالنسبة لي. أعرف أن لدي أصدقاء لم ألتق بهم بعد. ولكن معرفتي أنهم موجودون تعطيني الأمل في المضي قدماً."

الوصول للمساعدة

المدمنين المجهولين برنامج من اثنتي عشرة خطوة واثني عشر تقليداً يهدف إلى مساعدة المدمنين على إيجاد التعافي، بغض النظر عن مكان وجودهم. ومن خلال ممارسة هذه المبادئ الروحانية، نحقق الحرية من الإدمان النشط. نقترح عليك قراءة جميع أدبيات زمالة المدمنين المجهولين التي يمكنك الحصول عليها، وإذا كان ذلك متاحاً فاحضر اجتماعاً أو فعالية للمدمنين المجهولين. وإذا كانت لا توجد اجتماعات لزمالة المدمنين المجهولين في منطقتك، فامض قدماً وابدأ واحداً. على الرغم من أنك قد تبدأ بها وحدك، فإنك لا تعرف أبداً متى سيدخل مدمن آخر يعاني من هذا الباب. املء النموذج في الجزء الخلفي من هذا الكتيب للحصول على مجموعة بداية مجانية وارسله لمكتب الخدمة العالمي.

هناك العديد من خدمات المدمنين المجهولين المتاحة التي تهدف للوصول إلى المدمنين المنعزلين. ينسق البعض منها لجان خاصة. وفي العديد من المناطق، هناك خطوط هاتف محلية للمدمنين المجهولين، دليل للاجتماعات، ونشرات إخبارية. ويمكنك أيضاً الحصول على الأدبيات وغيرها من المعلومات الأخرى عن المدمنين المجهولين من أقرب مكتب منطقة أو إقليم.

كما يوفر مكتب الخدمة العالمي مجموعة متنوعة من الخدمات للمدمنين المنعزلين جغرافياً. حيث ينشر دليلاً هاتفياً يحتوي على جميع أرقام خط الهواتف المعروفة لزمالة المدمنين المجهولين في العالم. كما يرسل مكتب الخدمة العالمي مجموعة بداية مجانية للمجموعات وحزماً للمعلومات عند الطلب. ويمكنك الكتابة أو الاتصال لمعرفة مكان أقرب اجتماع أو مكتب لزمالة المدمنين المجهولين. ويمكنك أيضاً الحصول على إجابات للعديد من الأسئلة الأخرى من خلال الخبرة والقوة والأمل التي يتم مشاركتها لمجموعات زمالة المدمنين المجهولين حول العالم والتي تتم عبر مكتب الخدمة العالمي.

قد تجد أيضاً المساعدة في "مجموعة المنعزلين" لزمالة المدمنين المجهولين. وهي إحدى الوسائل التي يمكن

للمدمنين المنعزلين جغرافياً أن يتواصلوا من خلالها مع بعضهم البعض عبر البريد الإلكتروني أو البريد العادي. فمثل هذه الاجتماعات غير التقليدية قد تفسح المجال للمدمنين المتعافين المنعزلين لمشاركة خبراتهم وقوتهم وأملهم من خلال المراسلات المنتظمة.

وهناك منشور آخر مفيد جداً للمدمنين في المناطق النائية: مجلة *The NA Way Magazine*. ويتم نشرها كل ثلاثة أشهر باللغة الإنجليزية، الفرنسية، الألمانية، البرتغالية، والإسبانية، والاشتراك بها بدون رسوم بناءً على الطلب. ويمكنك إضافة اسمك إلى القائمة البريدية فقط عن طريق مراسلة مكتب الخدمة العالمي. وستبدأ حينها في تلقي المجلة بشكل منتظم. إنها تحتوي على إشعارات مؤتمرات المدمنين المجهولين القادمة، فضلاً عن غيرها من موضوعات مشاركة التعافي، ومقالات وقراءات ذات اهتمام لأعضاء المدمنين المجهولين. فهذا المنشور مفيد جداً في تشجيع التواصل والوحدة عن طريق إطلاعكم على تطورات زمالة المدمنين المجهولين في جميع أنحاء العالم.

إن أهم خدمة تقدمها المدمنين المجهولين هي المدمن المتعافي. وتذكر، إن القيمة العلاجية لمدمن يساعد مدمناً آخر لا مثيل لها إطلاقاً. فإذا كان ذلك ممكناً، اتصل بمدمنين متعافين آخرين إما عن طريق الهاتف أو البريد. وإذا اتصلت بمكتب الخدمة العالمي للمدمنين المجهولين، فسوف يساعدونك في الوصول إلى أقرب مدمنين متعافين. تذكر أنك لست مضطراً لأن تشعر بالوحدة، على الرغم من أنك بمفردك.

"من السهل جداً علي أن أنسى أهمية المشاركة، وخصوصاً عندما ينعني كبريائي وعجرفتي من مشاركة مشاعر وأفكار لا أحبها أو لا أريد وجودها. عندما أكتب أشياء عن نفسي، فإن هذا يساعدني."

قيمة المشاركة

ليس هناك حل سهل للمدمنين المتعافين الذين ليس لديهم مجتمع محلي للمدمنين المجهولين للزمالة والدعم، لكن التعافي ممكن إذا كنا نريد حقاً البقاء ممتنعين. وعلى

ويستطيع مساعدتنا على أخذ الخطوات الضرورية لتعافينا. لذلك، سواء كان ذلك هاتفياً أو عبر الرسائل أو من خلال أشرطة التسجيل، فقيمة المشاركة هي أساسية لتعافينا.

"أنا مدمن. بدأت أول اجتماع للمدمنين المجهولين في هذه المدينة قبل أربعة أسابيع. أول اجتماع كان يحتوي على شخصين فقط، وكنت وحدي في الاجتماعين الأخيرين. ولكن سيحضر أشخاص أكثر في الأسبوع المقبل. حتى عند الجلوس وحدي في تلك الغرفة لساعة ونصف فأنا لا أشعر بالوحدة. أدعو فقط أن أتمكن يوماً من مساعدة شخص ما. أنا حقاً ممتن، وأنا أعرف أنني أحتفظ بما لدي من خلال تقديمه للأخريين. أنا أحتاج إلى المدمنين المجهولين كثيراً."

بدء اجتماع المدمنين المجهولين

كيف تبدأ اجتماع مدمنين مجهولين؟ إنه حقاً أمر بسيط جداً. كل ما تحتاجه حقاً لبدء اجتماع مدمنين مجهولين هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، كتاب النص الأساسي، وربما وعاء من القهوة. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية اختيار المنشأة والخدم المؤمنين في كتيب المجموعة *The Group Booklet* ولكن الشيء الأكثر أهمية هو الحفاظ على الثبات والمثابرة. فكلما بدأ اجتماع مدمنين مجهولين، حتى لو كان عن طريق شخص واحد فقط، يجب أن يلتزم هذا الشخص بالحضور. وإذا لم يظهر أي شخص آخر، اقرأ من كتاب النص الأساسي. لقد تعلمنا هذا الدرس من خلال تجارب متكررة ولا يزال ينطبق حتى الآن. فالعديد من اجتماعات المدمنين المجهولين بدأت بهذه الطريقة والآلاف من المدمنين اليوم أحياء وممتنعون لأن مدمناً أو اثنين أخذوا على عاتقهم وحافظوا على التزامهم بإبقاء باب المدمنين المجهولين مفتوحاً عندما يحاول مدمنون آخرون الحصول على المساعدة.

في بعض الحالات، عندما يبدأ الاجتماع لأول مرة يكون الحضور محدوداً. وفي بعض الأحيان لا أحد يظهر سوى العضو الذي بدأ الاجتماع. وفي مثل هذه الحالات، من المفيد أن تقوم ببعض أعمال الإعلام مثل إعداد منشورات

الرغم من أننا قد نكون المدمن المتعافي الوحيد لأميال حولنا، فلا يجب أن نخاف من الوصول للمساعدة. هناك العديد من طرق الاتصال بمدمنين متعافين آخرين، وأي اتصال مبدئي يمكن أن يستخدم كصلة لاتصالات جديدة. إن العديد من المدمنين المنعزلين لديهم أصدقاء بالمراسلة يتواصلون معهم لمشاركة تعافيتهم. ومن المهم أيضاً أن يكون لديك موجه أو شخص لمساعدتك على تعلم وممارسة الخطوات الاثنتي عشرة. وإذا لم يكن هناك أحد بالقرب منك لتطلب منه أن يكون موجهك، فلا تخف من أن تطلب ذلك من شخص ما في منطقته أخرى. فيمكنكم كتابة الرسائل وإرسال الأشرطة لبعضكم البعض وإجراء مكالمات هاتفية كلما لزم الأمر. إن مشاركة مدمن آخر، سواء كان ذلك شخصياً أو عن طريق الهاتف أو الكتابة، يمكن أن يخفف المشاكل حتى وإن لم تكن الردود فورية.

شاركت إحدى العضوات عن الامتناع في بلد لم تكن تتكلم لغته. وكانت موجهتها في بلد مختلف، وتعد العديد من الأميال. كان عليها استخدام الهاتف ومكالمة نساء أخريات في زمالة المدمنين المجهولين من بلاد أخرى للحصول على التوجيه في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة. لكنها أرادت التعافي من الإدمان، ولذلك كانت على استعداد لأخذ تلك المبادرة. وقد وجدت أنه من خلال تلك المكالمات الهاتفية، كانت تخلق رابطاً مع تلك النساء الأخريات. وبعد وقت قصير، لم تعد تتصل بموجهتها فقط، بل أيضاً بأعضاء كانت موجهتها قد شاركت أرقامهن معها. وهي شاركت تلك الأرقام مع نساء أخريات أردن التعافي من الإدمان. وهذه الطريقة استطعن جميعاً المساعدة والاعتماد على بعضهن البعض. وفجأة، أصبحن يشعرن بإحساس من الوحدة والالتئام لزمالة عالمية وبأنهن لسن وحدهن بعد الآن. وبالنسبة لشخص كان وحده في بلد غريب، بدأت تشعر عضوتنا بأنها لم تعد وحدها. كانت عضوة في المدمنين المجهولين. وظلت ممتنعة ومارست الخطوات الاثنتي عشرة. ووجدت طريقاً آخر، طريقاً للتعافي وعيش حياة جديدة.

لقد وجدنا جميعاً أنه بعد المشاركة مع مدمن متعافٍ، نحن نشعر على نحو أفضل. فهناك شخص ما يفهم مرضنا

"كانت جميع مواد المدمنين المجهولين مهمة بالنسبة لي، لكن خصوصاً كتاب النص الأساسي الذي يعطيني أملاً مستمراً. وتساعدني الكتابة للمدمنين الآخرين الذين كانوا منعزلين يوماً ما أيضاً خلال الحياة اليومية. ففي تعافي الشخصي أهم شيء هو الاتصال الروحاني مع الله، الذي أحصل عليه من خلال الكتاب، الأدبيات، موجهي، والرسائل الموجهة للمنعزلين والمدمنين الآخرين الذين قابلتهم في جميع أنحاء البلاد."

الأزمات

تأتي الأزمات في أشكال كثيرة لجميع المدمنين. وبدون مدمنين متعافين آخرين واجتماعات لمساعدتنا في الحفاظ على منظور متوازن، فالمشاكل الروتينية يمكن أن تصبح ضخمة في أذهاننا، وقد نبدأ في الاعتقاد أن البقاء ممتنعين لا يؤدي ثماره، وتثار مشاعر الشفقة على الذات والاستياء والغضب. ويجب علينا أن نضع في اعتبارنا أنه أياً كان الألم الذي نخبره فسوف يمر.

إن المشاكل هي جزء من الحياة ولا تختفي بمجرد بقائنا ممتنعين. ومع ذلك، ففي التعافي نجد أننا ننمو من خلال الألم وغالباً ما نشعر أن الأزمة تجلب إلينا نعمة من خلال السماح لنا بتجربة النمو من خلال العيش ممتنعين. ومهما كانت مأساة الحياة مؤلمة بالنسبة لنا، فهناك شيء واحد واضح: يجب علينا عدم التعاطي، لأي سبب من الأسباب. فقد أظهرت خبراتنا أنه إذا وضعنا نصف المجهود الذي كنا نبذله في التعاطي لكي نبقى ممتنعين، فلدينا فرصة ممتازة للحفاظ على تعافينا. فعندما نسعى للمساعدة نبدأ في النمو.

"بعض الأشياء المميزة التي أحب فعلها عندما لا يكون هناك أحد في المنزل ولا أكون في اجتماع هي قراءة مجلة The NA Way Magazine، كتاب النص الأساسي، والكتابة لمنعزلين آخرين. فأني شيء يحدثني عن التعافي والحب والزمالة بطريقة زمالة المدمنين المجهولين يساعدني على توجيه أفكاري. إن مصدري

أو إعلانات عن اجتماعك في أماكن حيث يمكن للمدمنين رؤيتها. الصحف ولوحات الإعلانات هي أماكن شائعة الاستخدام لمثل هذه الإشعارات، ولكن قبل كل شيء، حافظ على باب المدمنين المجهولين مفتوحاً وقم بإعداد القهوة ودراسة كتاب النص الأساسي للمدمنين المجهولين. ولا تشعر بالإحباط إذا كانت بداية اجتماعك الجديد صعبة. ضع بعض الإشعارات الأخرى وعاود المجيء الأسبوع المقبل، وقم بذلك مراراً وتكراراً حتى يبدأ مدمنون آخرون في المجيء إلى الاجتماع، ولا شك أنهم سوف يأتون. هناك أمثلة كثيرة ذكرها أعضاء المدمنين المجهولين حيث ظلت اجتماعات مفتوحة لمدة تصل إلى عام بمشاركة واحد أو اثنين فقط من الأعضاء الدائمين. ثم، وبدون سبب واضح، امتلأت الغرف بأناس يبحثون عن التعافي. وتتمتع العديد من تلك المجموعات الآن ببضع سنوات من الخبرة في حمل رسالة التعافي بنجاح.

وفي كل ما تبذله من جهد، تذكر أن حتى القيام بأبسط الأعمال سوف يساعدك على البقاء ممتنعاً وممتناً للتعافي. كن صريحاً مع جميع الأشخاص الذين تتحدث معهم، سواء كان رجل دين، مدير مستشفى، أو الشرطة المحلية. سيكونون على الأرجح مهتمين بما لديك لتقولوه. وإذا كان لديك إحدى أدبيات المدمنين المجهولين لتتركها لهم، فهذا سيكون بمثابة تذكير لهم بجهودك في البقاء ممتنعاً ومن الممكن أن يمثل البذرة لتوجيههم مدمن إلى الاجتماع. فعندما يرون أنك لست هناك من أجل التبشير أو التعدي على برامجهم، فإنهم لن يشعروا بالتهديد ولذلك قد يعرضوا المساعدة في دعم اجتماع في منطقتك. وربما يبدؤوا بسؤالك عن برنامج المدمنين المجهولين. يمكنك مشاركة تجربتك الشخصية مع الإدمان والتعافي، أو منحهم بعض أدبيات المدمنين المجهولين وهكذا ستقوم بحمل رسالة المدمنين المجهولين بهذه الطريقة. جهودك ستؤتي ثمارها. ابدل المجهود، ودع النتيجة إلى الله. على الأقل، سوف تظل ممتنعاً وبالتأكيد سوف يزداد فهمك للخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنتي عشر. وربما تكون أداة الله للمساعدة في زرع بذور التعافي للمدمنين المجهولين في مجتمعك.

INFORMATION REQUEST FORM

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, California 91409 USA

الأكثر موثوقية للراحة والتنوير هو قوتي العظمى. أنا
ممتن جداً لتوصلي إلى الإيمان."

معايشة البرنامج

تعتبر الخطوات الاثنتا عشرة برنامج عملنا للتعافي من مرض الإدمان. ومن خلال ممارسة هذه الخطوات باستمرار، نتوصل لمعايشة البرنامج. ومن خلال التطبيق المباشر لهذه المبادئ في كل شؤوننا، نجد التقبل، الإيمان، والتواضع. ونتعلم عيش الحياة وفقاً لشروطها.

وخلال تعافينا، نتوصل إلى الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا. ونتعلم أن من خلال طلب مشيئة الله لنا والقوة على تنفيذها نستطيع فعل أشياء لم نكن نعتقد أنها ممكنة. وتصبح حياتنا جديرة بالاهتمام، ولليوم فقط نفقد الهوس بالتعاطي. نحن لا يمكننا تحمل أن نصبح راضين عن ذواتنا لأن مرض الإدمان معنا أربع وعشرون ساعة في اليوم. فاليقظة اليومية تجاه عيوبنا الشخصية أمر ضروري لتعافينا المستمر. ومن خلال معايشة الخطوات، نبدأ في الشعور بالراحة من هوسنا بذواتنا. ونتعلم أن سلوكياتنا وأفكارنا وردود أفعالنا تتغير. وبمرور الوقت نتعلم أننا لسنا وحدنا. ونبدأ في فهم وتقبل من وما نحن.

يحتوي كتاب النص الأساسي على العديد من الاقتراحات التي تعتبر أساسية لتعافينا. وباستخدام هذه الأدوات، فإن يأسنا وإدماننا النشط يتحول إلى أمل وحياة جديدة. ومن خلال معايشة الخطوات الاثنتي عشرة للمدمنين المجهولين نصبح جزءاً من زمالة المدمنين المجهولين العالمية، فلا يهم من أين نحن.

"كوني منعزلاً يشعرني أحياناً بالوحدة الشديدة، لكن لدي إيمان اليوم بأنني لن أتعاطى لليوم فقط. أنا ممتن جداً لكوني جزءاً من المدمنين المجهولين. أنا أحبكم جميعاً ولن أستطيع أبداً أن أعطي بقدر ما أخذت من كل أصدقائي في المدمنين المجهولين."

Date _____

Country _____

Language _____

I request the following information:

- Nearest NA meeting
- Local NA phone number (helpline number)
- Literature sample
- Group Starter Kit (booklet and literature to start an NA group)
Not for institutional use.

Name _____

Street _____

City _____

State _____

Zip _____

Country _____

امتناننا يتحدث
عندما نهتم
وعندما نشارك
مع الآخرين طريقة زمالة 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

Narcotics Anonymous, , , , و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803916

Arabic

1/23

WSO Catalog Item No. AR3121