

التوجيه

من أول الاقتراحات التي يسمعها الكثيرون منا عندما نبدأ في حضور اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين هو الحصول على موجّهه. وقد لا نفهم كأعضاء جدد معنى هذا الأمر. من هو الموجّه؟ كيف نحصل على موجّهه وكيف نستعين به؟ أين نجد موجّهها؟ الهدف من هذا المنشور هو أن يكون مقدمة مختصرة عن التوجيه.

عندما كتبنا الأساسي أن "قلب زمالة المدمنين المجهولين يخنق عندما يشارك إثنان من المدمنين تعافيهما"، والتوجيه ببساطة عبارة عن مدمن يساعد مدمناً آخر. إن التوجيه علاقة متبادلة من الحب والروحانية والتعاطف تساعد كلاً من الموجّه والموجّه.

من هو الموجّه؟

التوجيه علاقة شخصية وخاصة قد تحمل معانٍ مختلفة لأشخاص مختلفين، وطبقاً لهذا المنشور فالموجّه عضو في زمالة المدمنين المجهولين يعيش برنامجنا للتعافي ومستعد لإقامة علاقة شخصية معنا تكون متميزة وداعمة لنا، وأغلب الأعضاء برونو في الموجّه - قبل كل شيء - شخص يمكنه مساعدتنا في تطبيق الخطوات الأربعية عشرة وأحياناً في الإثنا عشر تقليداً والإثنا عشر مفهوماً لزماله المدمنين المجهولين. والموجّه ليس صديقاً بالضرورة لكنه قد يكون شخصاً نائمه على أسرارنا، فيمكننا أن نشارك موجّهاً أشياءً قد لا نشعر بالارتياح للمشاركة بها في أحد الاجتماعات.

ما هو دور الموجّه؟

أحد الاقتراحات هو مداومة الاتصال بـموجّهنا، وبالإضافة للاتصال به هاتفيًا يمكننا الاتفاق معه على مقابلته في الاجتماعات. بعض الموجّهين يحدّدون لنا عدد المرات التي يمكننا الاتصال بهم فيها، بينما لا يحدّد آخرون هذه الالتزامات. ولو لم نجد موجّهاً يقيم قريباً منا فيمكننا اللجوء للوسائل التكنولوجية والبريد للاتصال به. وبغض النظر عن وسيلة الاتصال بـموجّهنا، فمن المهم أن تكون أمناء وأن نستمع بذهن مفتتح.

أعتمد على موجّهي في أن يمنعني توجّهياً عاماً ورؤياً جديدة، ويكتفي أن له أهمية خاصة كصدى لصوتي، فأحياناً كل ما يتطلب الأمر بأن أرى الأشياء بوجهه نظر مختلفة وأن أتحدث بصوتٍ عالٍ لشخص غيري.

قد بتاتينا قلق من أننا نشكّل عيناً على موجّهينا فنتردد في الاتصال بهم أو نعتقد أن موجّهينا يريدون مقابلانا، لكن الحقيقة أن موجّهينا يستفيدون من العلاقة بقدر ما نستفيد نحن، ففي برنامجنا نؤمن بأننا لن نحتفظ بما لدينا إلا بتقاديمه للأخرين؛ وعن طريق استعانتنا بموجّهينا فنحن في الواقع نساعدهم علىبقاء ممتنعين ومتعاونين.

كيف نحصل على موجّه؟

لنحصل على موجّه لا نحتاج سوى أن نطلب ذلك. وقد لا يكون هذا أمراً سهلاً رغم بساطته، فيخشى الكثيرون منا أن نطلب من أحد الأعضاء أن يكون موجّهاً لنا. قد تكون تعاملنا أثناء إدماننا النشط إلا نقٌ بأحد، وأصبح غريباً ومخيفاً أن نطلب من شخص الاستئصال ومساعدتنا. بالرغم من ذلك فإن الكثيرين من أعضائنا يصفون التوجيه بأنه كان جزءاً حاسماً في تعافيهم. وفي بعض الأحيان نستجمع شجاعتنا

علاقتي مع موجّهي كانت المصدر لاستعادة ثقتي بالآخرين من خلال تطبيق الخطوات الأربعية عشرة، فقد شاركته الفوضى الشاملة التي كانت عليها حياتي، وكانت شاركته أنه مرّ بنفس التجربة. وأخذ يعلمني كيف أحياء دون تعاطي المخدرات.

ما هو دور الموجّه؟

يشارك الموجّهون بعمرتهم وقوتهم وأمالمهم مع من يُوجّهونهم. حيث أن البعض يصف الموجّه بأنه محبٌ ومتعاطفٌ، وشخص يمكنهم الاعتماد عليه في أن يستمع لهم ويدعمهم مهما حدث، بينما يقدر آخرون ما يوفّره لهم الموجّه من موضوعية وبعض التباعد حيث يمكنهم الاعتماد على رأيه المباشر والصريح حتى في الأوقات التي قد يصعب تقبله فيها، في حين يلجأ آخرون بشكل أساسي إلى الموجّه للاسترشاد في تطبيق الخطوات الأربعية عشرة.

سؤال أحد هم ذات مرة: "لماذا أحتاج موجّهاً؟" فرد الموجّه: "حسناً من الصعب جداً أن تكتشف خداع النفس لو حذك."

أننا لو حصلنا على مُوجّهٍ ليساعدنا في بداية تعافينا، فلنا مطلق الحرية في تغييره لاحقاً لو لم يكن مناسباً لاحتياجاتنا.

قارنت بين توقيت الحصول على مُوجّهٍ وبين الغرق،
فوجدت أنني أحتاج إلى ذلك الموجّه المقدّل للحياة فوراً!



Narcotics Anonymous®

زمالـة المـدمنـين المـجهـولـين

IP No. 11-AR

الـتوـجـيه

ونحن حديثو العهد بالبرنامج نحتاج أن نمد أيدينا لمدمنين آخرين طلباً للمساعدة والدعم. وعليها سريعاً جداً أن نحصل على أرقام هواتف الأعضاء ونستخدمها ونبدأ في المشاركة مع مدمنين يتعافون. نجاح برنامجنا يعود إلى العون الذي نقدمه لبعضنا البعض. لسنا مضطربين بعد الآن أن نحيا في عزلة، بل نبدأ بالشعور بأننا جزء من شيء أكبر منا. التوجيه ساعدنا في أن نرى أننا بمحبتنا إلى زمالـة المـدمنـين المـجهـولـين نكون قد جتنا أخيراً إلى بيتنا.

قد يكون لديكم أسئلة تتعلق بالتوجيه لم يجب عنها هذا المشهور. وفي حين أنه قد لا توجد إجابة "صحيحة" أو "خاطئة" لأسئلتكم - لأن تجربة زملتنا تتفاوت من مجتمع إلى آخر ومن عضو إلى آخر - إلا أنه لدينا كتاباً عن التوجيه* يتطرق بشكل أعمق لأمور شتي ذات صلة بالتوجيه.

أرقام الهواتف:



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالـة المـدمنـين المـجهـولـين.

Narcotics Anonymous, و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-681-9 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3111