



Narcotics Anonymous®

زماله 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 جغرافيًا يريد التعافي من الإدمان. إذا كنت غير قادر على حضور اجتماعات زماله المدمنين المجهولين، فنأمل أن يصل هذا المنشور إليك ويقدم حلولاً عملية لعيش حياة سعيدة ومرحة وحرة.

على الرغم من أن هذا الكتيب موجه خصيصاً للمدمنين الذين يتعافون في المناطق النائية وغير القادرين على حضور اجتماعات المدمنين المجهولين المتتظمة، فإن أي مدمن يقرأ هذا الكتيب سوف يكتسب أفكاراً قيمة حول كيفية التعافي من مرض الإدمان. اختبر معظمنا، في مرحلة ما من تعافينا، مشاعر الوحيدة والعزلة. وهناك أيضاً مدمون 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 منعزلًا يكون محبطاً في بعض الأحيان، ولكن علىّ أن أبذل جهداً في كل مجال من مجالات حياتي الجديدة. وكوني جزءاً من المدمنين المجهولين هو أمر مميز بالنسبة لي. أعرف أن الذي أصدقاء لم ألتقي بهم بعد. ولكن معرفتي أنهم موجودون تعطيني الأمل في المضي قدماً".

الوصول للمساعدة

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

وهناك منشور آخر مفيد جداً للمدميين 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. وسيبدأ حينها في تلقي المجلة بشكل منتظم. إنها تحتوي على إشعارات مؤتمرات المدميين المجهولين القادمة، فضلاً عن غيرها من موضوعات مشاركة التعافي، ومقالات وقراءات ذات اهتمام لأعضاء المدميين المجهولين. فهذا المنشور مفيد جداً في تشجيع التواصل والوحدة عن طريق إطلاعكم على تطورات زمالة المدميين المجهولين في جميع أنحاء العالم.

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

"من السهل جداً علي أن أنسى أهمية المشاركة، وخصوصاً عندما يمعنى كبرائي وعجرفتني من مشاركة متشاور وأفكار لا أحبهها أو لا أريد وجودها. عندما أكتب أشياء عن نفسي، فإن هذا يساعدني."

قيمة المشاركة

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

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

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

قد تجد أيضاً المساعدة في "مجموعة المعزليين" لزمالة المدميين المجهولين. وهي إحدى الوسائل التي يمكن

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

"أنا مدمَن. بدأت أول اجتماع للمدمِنين المجهولين في هذه المدينة قبل أربعة أسابيع. أول اجتماع كان يحتوي على شخصين فقط، وكانت وحدتي في الاجتماعين الأخيرين. ولكن سيحضر أشخاص أكثر في الأسبوع المقبل. حتى عند الجلوس وحدي في تلك الغرفة لساعة ونصف فأنا لاأشعر بالوحدة. أدعوه فقط أن أتمكن يوماً من مساعدة شخص ما. أنا حقاً متن، وأنا أعرف أنني أحفظ بما لدى من خلال تقديمه للآخرين. أنا أحتاج إلى المدمِنين المجهولين كثيراً."

بدء اجتماع المدمِنين المجهولين

كيف تبدأ اجتماع مدمِنين مجهولين؟ إنه حقاً أمر بسيط جداً. كل ما تحتاجه حقاً لبدء اجتماع مدمِنين مجهولين هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، كتاب النص الأساسي، وربما وعاء من القهوة. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية اختيار المنشأة والخدم المؤتمتين في كتيب المجموعة *The Group Booklet* ولكن الشيء الأكثر أهمية هو الحفاظ على الثبات والمثابرة. فكلما بدأ اجتماع مدمِنين مجهولين، حتى لو كان عن طريق شخص واحد فقط، يجب أن يتزمن هذا الشخص بالحضور. وإذا لم يظهر أي شخص آخر، اقرأ من كتاب النص الأساسي. لقد تعلمنا هذا الدرس من خلال تجربة متكررة ولا يزال ينطبق حتى الآن. فالعديد من اجتماعات المدمِنين المجهولين بدأت بهذه الطريقة والآلاف من المدمِنين اليوم أحياه ومتعمدون لأن مدمِناً أو اثنين أخذوا على عاتقهم وحافظوا على التزامهم بإبقاء باب المدمِنين المجهولين مفتوحاً عندما يحاول مدمون 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 المدمِن المتعافي الوحيد لأميال حولنا، فلا يجب أن تخاف من الوصول للمساعدة. هناك العديد من طرق الاتصال بمدمِنين متعافين آخرين، وأي اتصال مبدئي يمكن أن يستخدم كصلة لاتصالات جديدة. إن العديد من المدمِنين المتعازلين لديهم أصدقاء بالمراسلة يتواصلون معهم لمشاركة تعافيهم. ومن المهم أيضاً أن يكون لديك موجه أو شخص لمساعدتك على تعلم ومارسة الخطوات الاشتراكية عشرة. وإذا لم يكن هناك أحد بالقرب منك لطلب منه أن يكون موجهاً، فلا تخف من أن تطلب ذلك من شخص ما في منطقة أخرى. فيمكنك كتابة الرسائل وإرسال الأشرطة لبعضكما البعض وإجراء مكالمات هاتفية كلما لزم الأمر. إن مشاركة مدمَن 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 لغتها. وكانت موجهتها في بلد مختلف، وتبعد العديد من الأميال. كان عليها استخدام الهاتف ومكالمة نساء آخريات في زمالة المدمِنين المجهولين من بلاد أخرى للحصول على التوجيه في تطبيق الخطوات الاشتراكية عشرة. لكنها أرادت التعافي من الإدمان، ولذلك كانت على استعداد لأن تأخذ تلك المبادرة. وقد وجدت أنه من خلال تلك المكالمات الهاتفية، كانت تخلق رابطاً مع تلك النساء الآخريات. وبعد وقت قصير، لم تعد تتصل بموجهتها فقط، بل أيضاً بأعضاء كانت موجهتها قد شاركت أرقامهن معها. وهي شاركت تلك الأرقام مع نساء آخريات أردن التعافي من الإدمان. وبهذه الطريقة استطعن جميعاً المساعدة والاعتماد على بعضهن البعض. وفجأة، أصبحن يشعرن بإحساس من الوحدة والانتهاء لزمالة عالمية وبأنهن لسن وحدهن بعد الآن. وبالنسبة لشخص كان وحده في بلد غريب، بدأت تشعر عضوتنا بأنها لم تعد وحدها. كانت عضوة في المدمِنين المجهولين. وظللت ممتنعة ومارست الخطوات الاشتراكية عشرة. ووجدت طريراً آخر، طريراً للتعافي وعيش حياة جديدة.

لقد وجدنا جميعاً أنه بعد المشاركة مع مدمِن متعافٍ، نحن نشعر على نحو أفضل. وهناك 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 أهتم شيء هو الاتصال الروحاني مع الله، الذي أحصل عليه من خلال الكتاب، الأدبيات، موجهتي، والرسائل الموجهة للمنعزلين والمدمنين الآخرين الذين قابلتهم في جميع أنحاء البلاد".

الأزمات

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

إن المشاكل هي جزء من الحياة ولا تخفي لمجرد 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. ومهمها كانت مأساة الحياة مؤللة بالنسبة لنا، وهناك 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. فأي شيء يحدثني عن التعافي والحب والزماله بطريقة زمانة المدمنين المجهولين يساعدني على توجيه أفكاري. إن مصدرى

أو إعلانات عن اجتماعك في أماكن حيث يمكن للمدمنين رؤيتها. الصحف ولوحات الإعلانات هي أماكن شائعة الاستخدام مثل هذه الإشعارات، ولكن قيل كل شيء، حافظ على باب المدمنين المجهولين مفتوحاً وقم بإعداد القهوة دراسة 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 بضع 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 لتقوله. وإذا كان لديك إحدى أدبيات المدمنين المجهولين لترتها لهم، فهذا سيكون بمثابة تذكرة لهم بجهودك في البقاء ممتنعاً ومن الممكن أن يمثل البذرة لتوجيههم مدمن إلى الاجتماع. فعندما يرون أنك لست هناك من أجل التشير أو التعدي على برامجهم، فإنهم لن يشعروا بالتهديد ولذلك قد يعرضوا المساعدة في دعم اجتماع في منطقتك. وربما يبذلو بسؤالك عن برنامج المدمنين المجهولين. يمكنك مشاركة تجربتك الشخصية مع الإدمان والتعافي، أو منهم بعض أدبيات المدمنين المجهولين وهكذا ستقوم بحمل رسالة المدمنين المجهولين بهذه الطريقة. جهودك ستؤتي ثمارها. ابذل المجهود، ودع النتيجة إلى الله. على الأقل، سوف تظل ممتنعاً وبالتالي سوف يزداد فهمك للخطوات الاشتراكية عشرة والتقاليد الثانية 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 لتوصلني إلى الإيمان".

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 _____

معايشة البرنامج

تعتبر الخطوات الاشتات 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، والإيمان، 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، وللليوم فقط نفقد الموس بالتعاطي. نحن لا يمكننا تحمل أن نصبح راضين عن ذواتنا لأن مرض الإدمان معنا أربع وعشرون ساعة في اليوم. فالقيقة اليومية تجاه عيوبنا الشخصية أمر ضروري لتعافينا المستمر. ومن خلال معايشة الخطوات، نبدأ في الشعور بالراحة من هوستنا بذواتنا. ونتعلم أن سلوكياتنا وأفكارنا وردود أفعالنا تتغير. وبمرور الوقت نتعلم أننا لسنا وحدنا. ونبدأ في فهم وتقدير من وما نحن.

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

"كوني منعزلاً يشعرني أحياناً بالوحدة الشديدة، لكن لدى إيمان اليوم يأنسيي لن أتعاطى للليوم 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".

امتناناً 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