

الأعضاء الشباب أن آباءهم يشعرون بمزيد من الراحة نحو تواجدهم في زمالة المدمنين المجهولين بمقابلة أعضاء المدمنين المجهولين الذين يلعبون دوراً في حياتهم.

## تفهم الانتكاس

ليس بأمر 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 وخبراتنا تؤكد أننا «لم نرُّ شخصاً يعيش برنامج المدمنين المجهولين ويتكسر». 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 كتب المعلومات التعافي والانتكاس.

## الدعم للعائلات

يجد العديد من أفراد العائلة الدعم الذي يحتاجونه في مجموعات تم تصميمها لمساعدة عائلات وأحباب المدمنين (مثل Nar-Anon و Families Anonymous). ولا تنتهي زمالة المدمنين المجهولين لمثل هذه المنظمات ولا نوصي ببرنامج على حساب الآخر. 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 الكتاب الشباب وأباءهم في الإجابة على أسئلة شائعة جداً عن التعافي في المدمنين المجهولين.

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 عادةً ما يشكل أيضاً تحدياً للأعضاء الشباب وأهالي أهاليهم؛ وتعاون كثير من الشباب مع آبائهم للثبور على الاجتماعات التي لا تعارض مع هذه المسؤوليات - مثل اجتماعات وقت الظهيرة وعطلة نهاية الأسبوع - لخلق التوازن بين التعافي وهذه المسؤوليات الأخرى. ويقول الأعضاء الشباب إنه يشعرون بدعم كبير من خلال أشياء بسيطة، مثل تقدير الوالدين للذكرى السنوية لتعافيهم أو التعبير عن فخرهم بنجاح ابنائهم في البقاء ممتنعين وإيجاد التعافي.

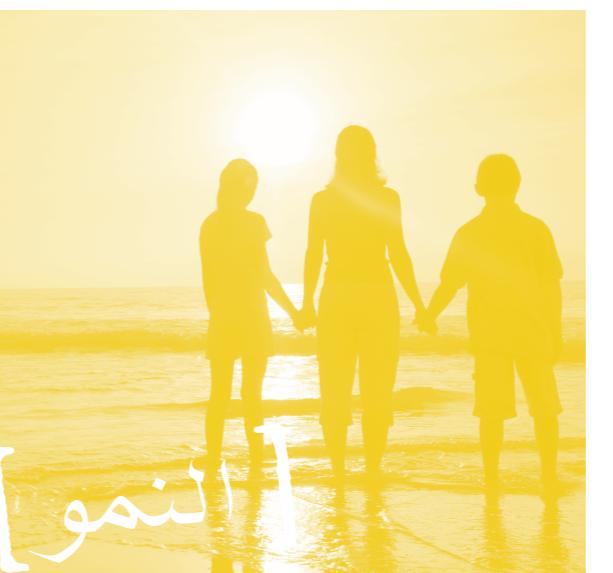
## دعم الامتناع التام

زمالة المدمنين المجهولين هو برنامج لامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات بما في ذلك الكحول، وكثيراً ما يقول الأعضاء الشباب إنقضاء 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 طبياً. ومع ذلك، فآحياناً يبدى 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 مرتبطة للأباء الذين يحاولون دعم امتناع ابنائهم عن تعاطي المخدرات. ويقدم الكتاب المعنون In Times of Illness الخبرة والتوجيه للأعضاء المتعافين الذين يحتاجون إلى تناول أدوية الألم.



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



و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803893 • Arabic • 1/23

WSO Catalog Item No. AR3127



## هل ستأخذ زمالة المدمنين المجهولين طفل بعيداً عن ديانة العائلة؟

تعتبر زمالة المدمنين المجهولين برنامجاً روحانياً لا يؤيد أو يعارض أي دين. إذ إن «البرنامج الروحي» 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 تشرط أن يكون الأعضاء متدينين. ففي العديد من الحالات، تكمل زمالة المدمنين المجهولين أي معتقدات دينية أو روحانية موجودة.

## كيف وجد الأعضاء الشباب التعلم من عائلاتهم

عندما يجد شاب زمالة المدمنين المجهولين، يريد معظم الآباء فقط معرفة ما نوع الدور الذي سيلعبونه في تعافي أحبابهم. 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 الاثني عشرة هي تجربة شخصية فريدة، تمثل في أمور مثل القيام بالجرد الشخصي وتقديم الإصلاحات. ويستعرض هذا الجزء بعض من الطرق لشباب وجداً الدعم من عائلاتهم من أجل تعافيهم.

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. غالباً ما يشارك

## 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 فيبقاء ممتنعاً وتوجيه «الموجهين» في تطبيق الخطوات الاثني عشرة. فالموجه لا يتلقى راتباً وليس استشارياً أو متخصصاً. كما أن الموجه ليس مسؤولاً عن تعافي من يوجههم أو قدرتهم علىبقاء 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 كتاب المعلومات رقم 11 أو كتابناعنوان 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 والمرتبات وأديبيات المدمنين المجهولين. وعادةً ما يمكن شراء أدبيات المدمنين المجهولين في اجتماعات المدمنين المجهولين، غير أن بعضًا من أدبياتنا تقدم مجاناً.

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

## في المدمنين المجهولين تعافينا

يتركز على مرض الادمان، وليس على نوع مخدر محدد. وعلى الرغم من أن م.م. ترمز إلى «مدمني المخدرات

المجهولين» فإن 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 مناثي عشرة خطوة للمدمنين المتعافين، والأعضاء ليسوا متخصصين في إدمان المخدرات. وتدار مجموعات المدمنين المجهولين بواسطة الأعضاء، ومن المعاد أن يتولى الأعضاء مسؤوليات خدمة معينة في مجموعة محلية للمدمنين المجهولين (مثل ترتيب المقاعد، إعداد القهوة، أو جمع مساهمات الأعضاء). وعادةً ما تعني تلك المسؤوليات التزاماً أكبر بالحضور المتظم لتلك الاجتماعات بالتحديد.

## حضور الاجتماع

يجد أعضاء المدمنين المجهولين أن الحضور المنتظم للاجتماع يساعدهم علىبقاء ممتنعين عن المخدرات والشعور باتصالهم ببرنامج المدمنين المجهولين والزمالة. وتقترح أدبيات المدمنين المجهولين على أولئك الجدد في المدمنين المجهولين حضور اجتماع يومي في التسعين يوماً الأولى على الأقل، عندما يكون ذلك متاحاً، ومن ثم الحفاظ على حضور اجتماعات منتظمة. وقد قال العديد من الأعضاء الشباب إن القيد المفروضة على حضور الاجتماع من الممكن أن تضر بعملية تعافيهم. بالنسبة لمدمن يتعافي فإن هذا يمكن أن يكون مساوياً لتعريضه 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.



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

## برنامج المدمنين المجهولين

يستند برنامج المدمنين المجهولين (وكذلك أدبيات المدمنين المجهولين الأخرى) إلى الخطوات الاثني 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 الاثني عشرة. وغالباً ما يتواصل أعضاء المدمنين المجهولين اجتماعياً قبل وبعد الاجتماعات، وفي العديد من المجتمعات يحيون بعضهم البعض باللمس. 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. وعادةً ما يتم تيسير اجتماعات المدمنين المجهولين من قبل عضو يتصرف كقائد للاجتماع. وتقوم العديد من المجموعات بتوزيع ميداليات للاحتفال بمدد التعافي.

