



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 2-AR

المجموعة



# المجموعة

## التعريف والغرض

مجموعة زمالة المدمنين المجهولين هي أي اجتماع من اثنين أو أكثر من المدمنين المتعافين الذين يجتمعون بانتظام في وقت ومكان محددين بعرض التعافي من مرض الإدمان، وتكون جميع مجموعات زمالة المدمنين المجهولين ملزمة بمبادئ الخطوات الائتني عشرة والتقاليد الائتني عشر لزماله المدمنين المجهولين. لكل مجموعة هدف أساسي واحد ألا وهو حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي ما زال يعاني.

من المهم أن تذكر هدفنا الأساسي بحيث يستطيع المدمنون الذين يحضرون أول اجتماع لهم إيجاد أوجه الشبه التي تجمعهم بالآخرين في الاجتماع والشعور بهم. فإحدى مسؤوليات المجموعة هي توفير جو التعافي للعضو الجديد الذي لديه الرغبة في الامتناع عن التعاطي وكذلك للأعضاء الحالين. نحن نريد أن نجعل العضو الجديد يشعر بالترحيب. يمكننا جميعاً أن نتذكر كيف كنا قلقين وخائفين عندما أتينا إلى زمالة المدمنين المجهولين لأول مرة. لقد رحينا بهذه الابتسامة الأولية وتعلمنا أن ذلك العناء المحب البسيط يمكن أن يحدث فرقاً لا مثيل له في العالم عندما شعرنا بالوحدة. كنا بحاجة إلى العثور على أشخاص آخرين مثلنا يفهمون مشاعرنا ومرروا بنفس تجاربنا. منذ البداية، وجدنا أنه بإمكان أي مدمن أن يبقى ممتنعاً عندما يأخذ بأمثلة المتعافين الآخرين الذين يعيشون برنامج زمالة المدمنين المجهولين.

المجموعة هي أقوى وسيلة لحمل رسالة الأمل والوعد بالحرية من الإدمان النشط. فأي مدمن يمكنه أن يتوقف عن التعاطي، ويفقد الرغبة في التعاطي، ويتعثر على أسلوب جديد وأفضل للعيش. في الاجتماعات نسمع المدمنين الآخرين يتبادلون الخبرة والقوة والأمل من أجل البقاء ممتنعين ومساعدة الآخرين على البقاء ممتنعين. لقد وجدنا أن مساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً.

من خلال تجاربنا وجدنا أنه عندما نحضر الاجتماعات بانتظام، تبدأ المشاعر التي كانت تطاردنا في الزوال. حيث يتم استبدالها بمشاعر من الأمل والفرح والامتنان لأسلوب الحياة الجديد الذي وجدناه في زمالة المدمنين المجهولين، والأهم من ذلك أن أولئك الذين يواظبون على حضور اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

## المجموعة التي ننتمي لها

اختيار ودعم المجموعة التي ننتمي لها هو جزء مهم من التعافي. فالمجموعة التي ننتمي لها هي عبارة عن اجتماع تحضره بانتظام وتشعر فيه بالراحة. فنحن نطلق على هذه المجموعة مسمى المجموعة التي ننتمي لها لتوفيرها مكاناً يناسينا ويشعرنا بالانتماء. يتيح لنا وجود مجموعة ننتمي لها ملاداً نلجم إلينه كل أسبوع حيث يمكننا التعرف على الناس، الذين بدورهم بإمكانهم حقاً التعرف علينا. وأثناء نمونا معاً، ننمي رابطاً بين بعضنا البعض.

نحن نلتزم بالحضور في مجموعة التي ننتمي لها، وسوف نُفتقد إن لم نحضر لسبب ما. كما تمثل المجموعة التي ننتمي لها المكان الذي نحتفل فيه بكل عام جديد من تعافينا، وقد تكون في الأغلب المرة الأولى في حياتنا التي نصنع فيها أصدقاءً حقيقيين ونتعلم احترام بعضنا البعض، وهذا يمكن أن يكون مهماً جداً في تعافينا.

تنضج المجموعة بنضج الأعضاء. نتعلم ممارسة المبادئ الروحانية لزماله المدمنين المجهولين في جميع شؤوننا، كما نتعلم أيضاً تقسيم ومشاركة المسؤوليات لنمو ومصلحة المجموعة.

يجب على أعضاء المجموعة أن يبقوا على دراية بالمشاكل أو الصعوبات التي تواجهها مجموعتهم، وأن يكونوا على استعداد للمساعدة. فالمجموعة التي ننتمي لها هو المكان الذي تصوت فيه كعضو من ضمير المجموعة على المسائل التي تمسّ زماله المدمنين المجهولين ككل، وكذلك المسائل المتعلقة بمصلحة مجتمعتك. كما تشارك المجموعات التي ننتمي لها أيضاً في حمل رسالة التعافي على مستوى المنطقة. فمن المهم أن نقوم جميعاً بدورنا من أجل روح الوحدة،

وتوحيد الهدف، ومن أجل مصلحة زمالة المدمنين المجهولين ككل.

## تشكيل المجموعة

عند بدء المجموعة<sup>١</sup> تكون الأولوية الأولى هي تأمين موقع اجتماع منتظم. يجب محاولة إيجاد مرافق يساعد على توفير جو من التعافي ويفسح المجال لنمو الاجتماع. من المهم أن نجد موقعاً يسمح للمجموعة بممارسة التقليد السادس الذي ينص على أنه "لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تموّل أو تغير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي"، فمبدأ عدم الارتباط هذا يسمح للمجموعة بتطوير استقلاليتها الخاصة. وبعد تأمين المكان، يجب تحديد الوقت ويوم من أيام الأسبوع، والتخاذل ترتيبات لفتح وإغلاق مكان الاجتماع، وأي استعدادات أخرى لازمة. ويقول لنا التقليد السابع: "يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية". وبالتالي، وبالتزامنا بالتقليد السابع، تُنشأ وسيلة لدفع إيجار المرفق، إذ يجب على مجموعات زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً. ومن الأفضل تقاسم مسؤوليات المجموعة (فتح الأبواب، تحضير القهوة، توفير الأدبيات، التنظيف، الخ) بين مدمنين أو أكثر. حيث فقدت بعض المجموعات مكان اجتماعها لأنها فشلت في تقديم الرعاية المناسبة لمرافق الاجتماع. ولكن إذا حاولنا ترك الغرفة أفضل مما كانت عليه، فإننا نحمي جو التعافي وسمعة زمالة المدمنين المجهولين.

إذا كان الاجتماع بطريقاً في البدء، فتحتَّل بالصبر. فالتجربة تثبت أنه سوف ينمو. ويمكن الحصول على الدعم عن طريق الاتصال بأقرب لجنة في المنطقة أو أقرب لجنة إقليمية، والإعلان في اجتماعات أخرى، وتوزيع المنشورات.

---

<sup>١</sup> لمزيد من المعلومات حول كيفية بدء مجموعة لزмالة المدمنين المجهولين، راجع The Group Booklet (كتيب المجموعة). العنوانين التي تظهر باللغة الإنجليزية ليست متاحة بعد باللغة العربية.

وعندما يكون هناك ما يكفي من المشاركة والدعم، يعقد اجتماع عمل للمجموعة. في هذا الاجتماع الأول، يتم إضفاء الطابع الرسمي على المسائل الخاصة بالمجموعة (الاسم والشكل وما إلى ذلك) ويتم انتخاب خدم مؤمنين. على الرغم من أن المجموعة قد تبدو شبيهة أكثر ببيئة الأعمال في هذا الوقت، يجب أن نتذكر أننا نضع الأساس لتنفيذ هدفنا الأساسي. فمن مسؤوليتنا كأعضاء المجموعة رعاية زمالة المدمنين المجهولين والاستثمار في تعافينا. إنه حقاً لامتياز أن نساهم في المجموعة التي ننتمي لها.

## الخدم المؤمنون

يقول لنا التقليد الثاني: "لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤمنون وهم لا يحكمون". ولذلك فإن خدمنا المؤمنين بمثابة العمود الفقري للمجموعة وحضورهم المنتظم في جميع المجتمعات أمر بالغ الأهمية. فإذا المازق التي تسbibت في معاناة العديد من مجموعات زمالة المدمنين المجهولين تمثل في انتخاب خدم غير مؤهلين للخدمة أو لم يكن لهم سجل تعافٍ في زمالتنا. في كثير من الأحيان تبدو انتخابات زمالة المدمنين المجهولين وكأنها مسابقات الأكثر شعبية بدلاً من اختيار خدم مؤمنين. يجب انتقاء خدم المجموعة بعناية كبيرة بسبب المسؤوليات التي تحملها خدمتهم والتأثير المحتمل للخدم السيئين على المجموعة. فالوفاء بالالتزام بالخدمة أمر هام. تتضمن الفقرات التالية وصفاً موجزاً للخدم المؤمنين للمجموعة. للحصول على وصف أكثر شمولاً، راجع دليل خدمة زمالة المدمنين المجهولين المعتمد.

وكلقاعدة عامة، وجدنا أن الخدم المؤمنين يكونون أكثر نجاحاً إذا كان لديهم مزايا معينة ضرورية لأداء مسؤولياتهم. وتشمل هذه المؤهلات ما يلي:

1. النية والرغبة في الخدمة

2. مدة تعافٍ في زمالة المدمنين المجهولين (نقترح فترة امتناع لا تقل عن سنة واحدة)

3. الفهم والمعرفة العملية بالخطوات الائتمانية عشرة والتقاليد الائتمانية عشر لزماله المدمنين المجهولين

4. المشاركة الفعالة في المجموعة

### السكرتير

يتولى السكرتير مسؤولية ما يلي:

★ فتح وإغلاق مكان الاجتماع بانتظام مهما كان الأمر

★ اختيار قائد لحمل رسالة التعافي لزماله المدمنين المجهولين

★ التأكد من أن القهوة تم تحضيرها

★ حفظ سجلات الاجتماع

★ التحضير لاجتماعات عمل المجموعة

★ شراء اللوازم والأدبيات

يتحمل السكرتير مسؤولية عظيمة، ولذلك ينبغي أن يؤخذ هذا المنصب على محمل الجد. وينبغي أن يكون أعضاء المجموعة التي تنتهي لها دائمًا على استعداد لمساعدة السكرتير في حال طلب المساعدة.

### أمين الصندوق

يتولى أمين الصندوق مسؤولية ما يلي:

★ دفع فواتير المجموعة

★ حفظ السجلات المالية

★ تنفيذ قرارات ضمير المجموعة بما يختص بتدفق الأموال

★ تقديم تقارير منتظمة إلى المجموعة

من المفيد إذا كان لدى أمين الصندوق مهارات أساسية في الرياضيات ويدير شؤونه المالية الشخصية بشكل صحيح. فمن أكبر المشاكل التي واجهناها هي سوء استخدام أموال المجموعة. لقد اخترتآلاف الدولارات من الأموال اللازمة. لا يحدّ هذا الاستغلال مما يمكن أن

تفعله زمالة المدمنين المجهولين فحسب، بل يضرب جوهر التقليد الخامس، الذي ينص على أن "كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسى واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذى ما زال يعاني". عادة ما يجد أمناء الصناديق الذين استغلوا مناصبهم أن الثمن الذى يدفعونه من ناحية تعافيهما الشخصى باهظ جداً. من الواضح أن أمين الصندوق يتتحمل مسؤولية كبيرة وينبغي التفكير كثيراً عند اختيار عضو لأداء هذا الدور. للحصول على المزيد من المعلومات حول العمل كأمين صندوق للمجموعة، يرجى مراجعة *Treasurer's Handbook* (كتيب أمين الصندوق) الموافق عليه من قبل مؤتمر زمالة المدمنين المجهولين.

### ممثل خدمة المجموعة

يتولى ممثل خدمة المجموعة مسؤولية ما يلي:

- ★ حضور اجتماع لجنة خدمة المنطقة بانتظام
- ★ العمل كعضو في اللجان الفرعية بلجنة خدمة المنطقة
- ★ العمل كحلقة وصل بين المجموعة والمنطقة
- ★ تقاسم المسؤوليات مع نائب ممثل خدمة المجموعة
- ★ الحفاظ على بقاء المجموعة مسجلة بدقة لدى مكتب الخدمة العالمي

من أهم جوانب هذا الدور هو أن تكون حلقة الوصل للمجموعة. فممثلاً خدمة المجموعة هو الرابط الحيوي بين المجموعة وبقية الزمالة. يُعدّ ممثل خدمة المجموعة خط الاتصال الرسمي الذي يهدف إلى تمثيل ضمير المجموعة في المسائل التي تمسّ مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل. وتتطلب هذه المهمة من ممثل الخدمة تقديم معلومات إلى المجموعة عن تطورات الزمالة في جميع أنحاء العالم ومشاركة المنطقة بأى أنشطة للمجموعة أو نقاط قوتها أو مشاكلها. فمن المهم ألا يقوم ممثل خدمة المجموعة بكسر سلسلة تواصل زمالة المدمنين المجهولين.

---

<sup>٥</sup> العناوين التي تظهر باللغة الإنجليزية ليست متاحة بعد باللغة العربية.

## نائب ممثل خدمة المجموعة

إن منصب نائب ممثل خدمة المجموعة لا يختلف عن منصب ممثل خدمة المجموعة إلا بالالتزام لمدة عامين، بحيث يقضي العام الأول في التدريب والعام الثاني كممثل خدمة المجموعة. من الضروري أن يحضر نائب ممثل خدمة المجموعة كل اجتماعات لجنة خدمة المنطقة من أجل التعلم ودعم ممثل خدمة المجموعة. كما أنه في حال غياب ممثل خدمة المجموعة، يقوم نائب ممثل خدمة المجموعة بتمثيله بالإنابة.

## طرق إضافية للخدمة

تُنتخب المناصب المذكورة سابقاً كخدم مؤمنين مع شروط خدمة محددة. وهناك طريقة أخرى يمكننا أن نخدم بها كمتحدث أو كقائد؛ يتم عادةً اختيار هؤلاء الخدم المؤمنين من قبل سكرتير المجموعة. في جميع الزمالات حول العالم هناك العديد من المصطلحات التي تستخدم وطرق مختلفة لعقد الاجتماعات. يعدنا تقليدنا الرابع بالاستقلالية ما دامت هذه الأمور لا تؤثر على مجموعات أخرى أو زمرة المدمنين المجهولين ككل. فهذا التنوع يزيد زمالتنا ثراءً ويزيد من فعاليتنا. يتمثل هدفنا الأساسي دائمًا في حمل رسالة التعافي للمدمنين الذين لا يزالون يعانون.

## القائد

يجب على القائد - الذي يُسمى أيضًا في العديد من الأماكن بـ"الرئيس" - أن يكون لديه القوة والخبرة والأمل للمشاركة من خلال حضوره المتظم في اجتماعات زمرة المدمنين المجهولين. يتولى هذا الشخص المسؤولية عن إبقاء المناقشة تجري بسلامة واتباع صيغة المجموعة. يجب على القائد أن يتذكر أنه اجتماع للجميع وألا يُعلق بعد كل مشاركة.

ويتولى الشخص الذي يقود الاجتماع المسؤولية عن خلق جو التعافي. على الرغم من أن مشاركة المشاكل أمر ضروري لإيجاد أوجه الشبه، فإن مشاركة الحلول أمر ضروري للتعافي. يجب على القائد أن يأخذ بعين الاعتبار

أنا هنا هدف محدد وهو البقاء ممتنعين ومساعدة المدمنين الآخرين على العثور على التعافي من الإدمان.

## المتحدث

يجب على عضو زمالة المدمنين المجهولين الذي تم اختياره كمتحدث في الاجتماع أن يكون شخصاً يعمل ويطبق برنامج التعافي لزماله المدمنين المجهولين، وهو برنامج الخطوات الاشتراكية عشرة والتقاليد الثانية عشر. في المناطق التي لا يوجد فيها العديد من الأعضاء من لديهم مدد امتناع طويلة أو خبرة مع الخطوات الاشتراكية عشرة والتقاليد الثانية عشر في زماله المدمنين المجهولين، هناك احتمال بأن تقوم مجموعة بلا خبرة في زماله المدمنين المجهولين بإساءة فهم تقاليد الزماله بدعاوة متحدثين من خارج زماله المدمنين المجهولين. هناك عدة طرق لتجنب هذا الموقف. فعلى سبيل المثال، يذكرنا نصنا الأساسي بأن أعضاء زماله المدمنين المجهولين من مناطق أخرى على استعداد لقطع مسافات طويلة لدعم مجموعات جديدة. يساعد المتحدث على تحقيق الهدف الأساسي للمجموعة وهو حمل رسالة التعافي للمدمن الذي ما زال يعاني. عند التحدث في اجتماع زماله المدمنين المجهولين، يجب أن تكون حريصين على إيصال رسالة تعافٍ واضحة من خلال التعريف عن أنفسنا كمدمنين يتدافعون من مرض الإدمان. ليس من الضروري أن نخوض بشكل مفرط في الحديث عن إدماننا النشط أو "قصص الحرب"، لأننا جميعاً نعرف ما كان عليه التعاطي. جئنا إلى زماله المدمنين المجهولين لامتناع عن التعاطي، ونحن هنا لتبادل قوتنا وخبرتنا وأملنا في التعافي.



لمجموعاتنا الجديدة في المناطق التي بدأت تُنشأ: لقد وجدنا أن اجتماعات دراسة الخطوات واجتماعات دراسة الأدبيات تكون بداية مهمة جداً لنمو الأعضاء. نشجعكم على بذل قصارى جهدكم معاً بالمحبة والزمالة، والاستمرار في العودة: إنه ينجح!

امتناناً يتحدث  
عندما نهتم  
وعندما نشارك  
مع الآخرين طريقة زمالة المدمنين المجهولين

Copyright © 2020 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](http://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.na-iran.org](http://www.na-iran.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 978-1-63380-250-0 Arabic 3/20

WSO Catalog Item No. AR3102