

# لجنة خدمات المنطقة الشرقية لزمانة المدمنين المجهولين بالسعودية



## ورشة عمل عن المجموعة

ماهي مجموعة زمالة المدمنين المجهولين ؟

عندما يجتمع إثنين من المدمنين أو أكثر لمساعدة بعضهم البعض كي يبقوا ممتنعين يصبح باستطاعتهم تكوين مجموعة زمالة المدمنين المجهولين

هناك ست نقاط أساسية مستقاه من التقاليد تصف حال مجموعات زمالة المدمنين المجهولين :

1. كل أعضاء المجموعة مدمني مخدرات وكل مدمني المخدرات مؤهلين للعضوية

2. المجموعة تعتمد على نفسها

3. كمجموعة الهدف الوحيد هو مساعدة مدمني المخدرات كي يتعافوا

4. كمجموعة ليس لديهم انتماء لمراكز مشابهة غير زمالة المدمنين المجهولين

5. كمجموعة لا يقدمون آراء في أمور ليست من شؤون الزمانة

6. كمجموعة علاقاتهم العامة قائمة على الجذب بدلاً عن الدعاية

## ماهي المجموعة المحلية ؟

أصبح من المألوف لدى أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في بعض المجتمعات ، تقديم التزام شخصي لدعم مجموعة واحدة بعينها "مجموعة المحلية". وعلى الرغم من أن هذه العادة ليست عالمية، فإن الكثيرين يعتقدون أن ممارستها يمكن أن تفيد العضو وكذلك المجموعة. فبالنسبة للفرد يمكن أن توفر قاعدة تعافي مستقرة وبالنسبة للمجموعة كي تضمن وجود نواة مستمرة

المجموعة المحلية القوية تستطيع أن تعزز روح الصداقات الحميمة بين أعضاء المجموعة الأمر الذي يجعل المجموعة أكثر جذباً ودعمًا للأعضاء الجدد .

المجموعة المحلية توفر لنا العديد من الفرص لتندمج مع زمالة المدمنين المجهولين وتصبح المجموعة مكاناً جيداً لإعطاء الآخرين ما قدم لنا بدون مقابل .

بالالتزام تجاه مجموعتنا المحلية فإننا نصنع أيضاً التزاماً تجاه وحدة زمالة المدمنين المجهولين . المجموعة تساعد في ضمان توفر التعافي للآخرين . مجموعتنا المحلية توفر لنا مكاناً من خلال المشاركة في صنع القرارات .

بينما مفهوم المجموعة المحلية مقبولاً في بعض مجتمعات الزمالة إلا أنه غير معروف في بعضها . هناك العديد والعديد من الطرق للحديث والتفكير عن الروابط التي تحدث بين أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في مجموعاتهم . عموماً أفعل ما هو مناسباً أكثر في مجتمع زمالتك المحلي

## العضوية

إذا كان المدمن يريد أن يكون عضواً في زمالة المدمنين المجهولين، فكل ما يحتاجه المدمن هو الرغبة في التوقف عن التعاطي كما أن التقليد الثالث يضمن ذلك. إذا أراد المدمن أن يختار لكي يكون عضواً في مجموعة معينة فهذا حق خاص للعضو .

## الاجتماعات المغلقة

الاجتماعات المغلقة هي فقط للمدمنين فقط، أو أولئك الذين يعتقدون أنهم قد يكون لديهم مشكلة مع المخدرات. توفر الاجتماعات المغلقة مناخ يمكن للمدمنين أن يشعروا بمزيد من الاطمئنان أن أولئك الذين يحضرون سيكون بمقدورهم تشاطر أوجه التشابه معهم . القادمون الجدد قد يشعرون بمزيد من الراحة في الاجتماع المغلق لنفس السبب.

## الاجتماعات المفتوحة

الاجتماعات المفتوحة يكون مسموحاً فيها بحضور غير المدمنين . بعض المجموعات لديها اجتماعات مفتوحة مرة واحدة في الشهر للسماح لأصدقاء وأقارب الأعضاء للاحتفال بالذكرى السنوية للتعافي معهم.

بعض المجموعات تخطط بعناية للاجتماعات المفتوحة، ولا سيما اجتماعات المتحدث المفتوحة، كفرصة للسماح لافراد المجتمع أن يروا بأنفسهم ما هي زمالة المدمنين المجهولين، وطرح الأسئلة التي تدور

في أنفسهم عن الزمالة . في مثل هذه الاجتماعات العامة، غالباً ما تتم قراءة بيان بشأن تقاليدنا وعدم الكشف عن الاسماء ، وكذلك يطلب عدم استخدام صور الوجه الكامل، وأسماء المشاركين أو التفاصيل الشخصية عندما يتم وصف الاجتماع الذي حضوره للآخرين.

### **أنماط الاجتماع ( المواضيع )**

المجموعات تستخدم مجموعة متنوعة من الأشكال لتعزيز جو من التعافي في اجتماعاتها. معظم الاجتماعات تستمر ساعة أو ساعة ونصف. بعض المجموعات لديها شكل واحد لاجتماعاتها. ومجموعات أخرى لديها جدول زمني من المواضيع الدورية: أسبوع واحد دراسة لخطوة، الأسبوع القادم اجتماعاً لمتحدث ، وهكذا دواليك.

وفيما يلي بعض الأوصاف الأساسية لبعض من الأشكال الاجتماعات ومع وجود اختلافات، إلا أنها تبدو الأكثر شيوعاً.

### **اجتماعات المشاركة**

قائد الاجتماعات يحث الأعضاء للمشاركة وتبادل الخبرات على أي موضوع يتعلق بالتعافي .

### **اجتماعات موضوع محدد للمناقشة**

قائد الاجتماعات يختار موضوع محدد يتعلق بالتعافي للمناقشة أو يسأل شخص آخر لاقتراح الموضوع.

### **اجتماعات الدراسة**

هناك عدد من أنواع مختلفة من اجتماعات الدراسة. قراءة جزء من احد الكتب الموثقة من المكتب العالمي أو كتيب كل أسبوع، ومناقشة ما تم قراءته، على سبيل المثال،قراءات من النص الاساسي. مع التركيز على خطوات الاثنا عشر أو التقاليد الاثني عشرة.

### **اجتماعات المتحدث**

في بعض الاجتماعات يتحدث واحد من الاعضاء عن قصة تعافيه وتبادل الخبرة في زمالة المدمنين المجهولين. بعض الاجتماعات يتم الدمج فيها بين متحدث وموضوع آخر .

## اجتماعات العضو الجديد

هذه الاجتماعات تعقد عادة من قبل إثنين إلى ثلاثة من الاعضاء الخبرة في المجموعة لمشاركة تجربتهم عن الادمان والتعافي في زمالة المدمنين المجهولين.

أحياناً هذه المشاركات تتم نصف ساعة قبل الاجتماع أو في نهايته ، بعض المجموعات الكبيرة تعقدتها في شكل مجموعة صغيرة ، وأحياناً يخصص لها يوم في الاسبوع حسب رغبة المجموعة . وفيها يتم تعريف العضو على اساسيات التعافي وتعريف بزماله المدمنين المجهولين.

## اجتماعات السؤال والجواب

في مثل هذه الاجتماعات يقوم كل عضو بكتابة السؤال الذي يريده ثم يضعه في سلة وبعد ذلك يقوم القائد بسحب ورقة وقراءة السؤال المكتوب ثم يطلب من أي شخص لديه خبرة في الموضوع أن يشارك بتجربته وبعد مشاركة واحدة أو إثنين يقوم القائد بسحب سؤالاً آخر وهكذا حتى ينتهي الاجتماع .

## مواضيع الاجتماع تحدها المجموعة حسب التقليد الرابع

### اجتماع العمل

تعقد المجموعة اجتماع عمل مرة كل شهر لتناقش شؤونها ومنها التأكد من فاعلية أدائها لما يخدم المدمن الذي ما زال يعاني .