

التوجيه

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2006
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



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

يعلمنا كتابنا الأساسي أن "قلب زمالة المدمنين المجهولين يخفق 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 المُوجه والمُوجه.

من هو المُوجه؟

التوجيه علاقة شخصية وخاصة قد تحمل معانٍ مختلفة لأشخاص مختلفين، وطبقاً لهذا المنشور فالمُوجه عضو في زمالة المدمنين المجهولين يعيش برنامجنا للتعافي ومستعد لإقامة علاقة شخصية معنا تكون متميزة وداعمة لنا، وأغلب الأعضاء يرون في المُوجه – قبل كل شيء – شخصاً يمكنه مساعدتنا في تطبيق الخطوات الإثنى عشرة وأحياناً في الأثنى عشر تقليدياً و الأثنى عشر مفهوماً لزمالة المدمنين المجهولين. والمُوجه ليس صديقاً بالضرورة لكنه قد يكون شخصاً نأتمنه على أسرارنا، فيمكننا أن نشارك مُوجهنا أشياءً قد لا نشعر بالارتياح للمشاركة بها في أحد الاجتماعات.

علاقتي مع مُوجهي كانت المصدر لأستعادة ثقتي بالأخرين من خلال تطبيق الخطوات الإثنى عشرة، فقد شاركته عن الفوضى الشاملة التي كانت عليها حياتي، وكانت مشاركته أنه مرّ بنفس التجربة. وأخذ يعلمني كيف أحيا دون تعاطي المخدرات.

ما هو دور المُوجه؟

يشارك المُوجهون بخبراتهم وقوتهم واملهم مع مُوجهيهم. حيث أن البعض يصف المُوجه بأنه محب ومتعاطف؛ وشخص يمكنهم الإعتماد عليه في أن يستمع لهم ويدعمهم مهما حدث، بينما يقدر آخرون ما يوفره لهم المُوجه من موضوعية وبعض التباعد حيث يمكنهم الإعتماد على رأيه المباشر والصريح حتى في الأوقات التي قد يصعب تقبله فيها، وفي حين يلجأ آخرون بشكل أساسي إلى المُوجه للإسترشاد في تطبيق الخطوات الإثنى عشرة.

سأل أحدهم ذات مرة: "لماذا أحتاج مُوجهًا؟" فرد المُوجه: "حسناً من الصعب جداً أن تكتشف خداع النفس...لوحذك."

إن التوجيه ناجح لنفس السبب الذي يجهل زمالة المدمنين المجهولين ناجحة – لأن الأعضاء الذين يتعافون يشتركوا بروابط مشتركة من الإدمان والتعافي، ويمكنهم – في أحيان كثيرة – التعاطف مع بعضهم البعض. والمُوجه لا يلعب دور المستشار القانوني أو المسؤول المصرفي أو الوالد أو المستشار للعلاقات الزوجية أو المشرف الإجتماعي. وما كان المُوجه معالماً يقدم نصائح مهنية، بل هو ببساطة مدمن آخر يتعافى ومستعد لمشاركة تجربته أو تجربتها في الخطوات الإثنى عشرة.

أثناء مشاركتنا لدواعي قلقنا وأسئلنا مع مُوجهنا فإنهم أحياناً يشاركوننا تجربتهم الخاصة، وفي أحيان أخرى قد يقترحون علينا أداء مهمة القراءة أو الكتابة، أو يحاولون الإجابة عن أسئلتنا عن البرنامج. وإن كنا حديثي الإنضمام لزمالة المدمنين المجهولين فالمُوجه يساعدنا في فهم ما يحيرنا في البرنامج، من لغة الزمالة الخاصة مروراً بأنواع الاجتماعات والهيكل الخدمي والخدمة إلى فهم معنى مبادئ زمالة المدمنين المجهولين وطبيعة الصحة الروحية.

ما هو دور المُوجِه؟

أحد الإقتراحات هو مداومة الإتصال بمُوجهنا، وبالإضافة للإتصال به هاتفياً يمكننا الإتفاق معه على مقاباته في الإجتماعات. بعض المُوجهين يحددون لنا عدد المرات التي يمكننا الإتصال بهم فيها، بينما لا يحدد آخرون هذه الالتزامات. ولو لم نجد مُوجهنا يقيم قريباً منا فيمكننا اللجوء للوسائل التكنولوجية والبريد للاتصال به. وبغض النظر عن وسيلة الاتصال بمُوجهنا، فمن المهم أن نكون أمناء وأن نستمتع بذهن متفتح.

أعتمد على مُوجهي في أن يمنحني توجيهاً عاماً ورؤية جديدة، ويكفي أن له أهمية خاصة كصدي لصوتي، فأحياناً كل ما يتطلبه الأمر بأن أرى الأشياء بوجهة نظر مختلفة وأن أتحدث بصوت عالٍ لشخص غيري.

قد يتناوبا قلق من أننا نشكل عبئاً على مُوجهينا فنتردد في الإتصال بهم أو نعتقد أن مُوجهينا يريدون مقابلاً منا، لكن الحقيقة أن مُوجهينا يستفيدون من العلاقة بقدر ما نستفيد نحن، ففي برنامجنا نؤمن بأننا لن نحتفظ بما لدينا إلا بتقديمه للآخرين، عن طريق إستعانتنا بمُوجهينا فنحن في الواقع نساعدهم على البقاء ممتنعين ومتعافين.

كيف نحصل على مُوجه؟

لنحصل على مُوجه لا نحتاج سوى أن نطلب ذلك. وقد لا يكون هذا الأمر سهلاً رغم بساطته، فيخشى الكثيرون منا أن نطلب من أحد الأعضاء أن يكون مُوجهاً لنا. قد نكون قد تعلمنا أثناء إدماننا النشاط ألا نتق بأحد، وأصبح غريباً ومخيفاً أن نطلب من شخص الإستماع لنا ومساعدتنا. بالرغم من ذلك فإن الكثيرون من أعضائنا يصفون التوجيه بأنه كان جزءاً حاسماً في تعافيمهم. وفي بعض الأحيان نستجمع شجاعتنا لنفاجأ أخيراً بمن يقول لنا "لا". لو حدث هذا فعلينا أن نكون مثابرين وألا نفقد الإيمان ونحاول ألا نأخذ قراره أو قرارها على محمل شخصي، فأسباب رفضهم غالباً لا علاقة لها بنا: قد يكونون مشغولين جداً أو لديهم الكثير من المُوجهين أو يمرون بوقت عصيب. علينا تأكيد إيماننا مجدداً وطلب التوجيه من شخص آخر.

عندما اخترت مُوجهي نظرت للأمر على أنه مقابلة عمل. هل نحن منسجمان؟ ماذا نتوقع مني وماذا أتوقع منك؟ بحثت عن شخص متفتح ذهنياً أرتاح للحديث معه.

أفضل مكان للبحث عن مُوجه هو في إجتماع زمالة المدمنين المجهولين. وهناك أماكن أخرى للبحث عن مُوجه كمناسبات زمالة المدمنين المجهولين مثل الأجتتماعات الخاصة بالخدمة والمؤتمرات. وعند السعي في الحصول على مُوجه، يبحث معظم الأعضاء عن شخص ما يمكنهم تنمية تقّتهم به، شخص يبدو متعاطفاً ويعمل بنشاط في البرنامج. ومعظم الأعضاء، خاصة الجدد في الزمالة، يعتبرون أن من المهم أن يجدوا مُوجهاً ذا مدة إمتناع أطول من مدتهم.

هناك قاعدة مبنية على التجربة وهي أن نبحث عن شخص تجربته مشابهة لتجربتنا ويمكنه تفهم ما نمر به من صراع وما حققناه من إنجاز. والأغلبية تجد أن العثور على مُوجه من نفس الجنس يسهل هذا التعاطف ويشعرنا بالأمان في علاقتنا به، بينما يشعر آخرون أن النوع لا يجب أن يكون عنصراً حاسماً. نحن نملك مطلق الحرية في إختيار مُوجهنا. لكننا نشدد على إقتراح أن نتجنب الدخول في علاقة توجيه تؤدي إلى إنجذاب جنسي، فهذا الإنجذاب قد يشتت تفكيرنا عن طبيعة التوجيه ويؤثر على قدرتنا على مشاركة بعضنا البعض بأمانة.

عندما امتنعت عن التعاطي شعرت بالوحدة وعدم الأمان، وكنت مستعداً لفعل أي شيء للحصول على الراحة والصحة. وكان ميولي الطبيعي أن أشبع رغباتي دون التركيز على بناء أساس لتعافي. واحمد الله على نزاهة الأعضاء الذين ساندوني في أيام تعافي الأولى.

أحياناً يتساءل الأعضاء؛ هل من الممكن في أن يكون للشخص أكثر من مُوجه؟ بعض المدمنين يسلكون هذا الطريق، بينما تحذر الأغلبية من مغبته، فوجود أكثر من مُوجه قد يغيرهم بالتلاعب للحصول على الإجابات أو الإرشادات التي يبحثون عنها.

متى يجب الحصول على مُوجه؟

معظم الأعضاء يعتبرون الحصول على مُوجه بأسرع ما يمكن أمراً هاماً، بينما يعطي آخرون نفس الأهمية لأخذ بعض الوقت للبحث واتخاذ قرار على أساس معلومات جيدة. إن حضور إجتماعات كثيرة يساعدنا في تحديد من نرتاح لهم ومن يمكننا الثقة بهم. وإن جاءنا عرض أثناء بحثنا على مُوجه، فلسنا مضطرين للموافقة. علينا أن نتذكر أننا لو حصلنا على مُوجه ليساعدنا في بداية تعافينا، فلنا مطلق الحرية في تغيير المُوجه لو لم يكن مناسباً لإحتياجاتنا.

قارنت بين توقيت الحصول على مُوجه وبين الغرق، فوجدت أنني أحتاج إلى ذلك المُوجه المنقذ للحياة فوراً!

ونحن حديثو العهد بالبرنامج نحتاج أن نمد أيدينا لمدمنين آخرين طلباً للمساعدة والدعم. وعلينا 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 مضطرين بعد الآن أن نحيا في عزلة، بل يبدأ شعورنا بأننا جزء من شيء أكبر منا. التوجيه يساعدنا في أن نرى أننا بمجيبنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نكون قد جننا أخيراً إلى بيتنا.

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