

## مرحباً في زمالة المدمنين المجهولين

مرحباً في أول اجتماع لك بزمالة المدمنين المجهولين، إن زمالة المدمنين المجهولين تقدم للمدمنين أسلوباً للحياة بدون مخدرات، وإن لم تكن واثقاً من أنك مدمن فلا عليك، استمر فقط بالمجيء إلى اجتماعاتنا وستوفر لديك كل ما تحتاج من الوقت لتحسم هذا الأمر.

لو كنت مثل الكثيرين منا عندما حضرنا أول اجتماع بزمالة المدمنين المجهولين فلا بد أنك شديد التوتر وتشعر أن كل الحضور يركزون أبصارهم عليك، لو صح هذا فإنك لست الوحيد، شعر الكثيرون منا بنفس الشعور، وهناك قول مفاده: "عندما تشعر بتوتر ما، فغالباً أنت في المكان الصحيح" فنحن نردد دائماً أنه لم يجرى أحد إلى زمالة المدمنين المجهولين بالخطأ، فغير المدمنين لا يضعون وقتهم متسائلين إن كانوا مدمنين أم لا بل إنهم حتى لا يفكرون بالأمر، فإن كنت تتساءل عما إذا كنت مدمناً أم لا فإنك غالباً مدمن، أعط نفسك الفرصة فقط لتستمع إلينا ونحن نشارك بعضنا البعض عما كان عليه حالنا فربما تسمع شيئاً مألوفاً لك ولا يهم إن كنت لا تستخدم نفس المخدرات الذي يذكره الآخرون، نوع المخدر الذي تستخدمه لا أهمية له فأنت محل ترحيبنا إن كنت تنوي التوقف عن التعاطي. معظم المدمنين تتباهم نفس المشاعر ومساعدتنا لبعضنا البعض تكمن في التركيز على أوجه الشابه بيننا لا الاختلاف.

قد تشعر أنك خائف وبلا أمل وتظن أن هذا البرنامج لن ينجح كغيره مما جربت، أو تظن أنه سينجح مع غيرك وليس معك لأنك تشعر أنك مختلف عنا، معظمنا شعر بنفس المشاعر في بداية مجيئنا لزمالة المدمنين المجهولين، كنا نعلم بشكل ما أننا لا يمكننا الاستمرار في تعاطي المخدرات لكننا لم نعرف كيف نتوقف أو نظل ممتنعين، كنا جميعاً خائفين من التخلي عن شيء أصبح له أهمية قصوى في حياتنا، وأراحنا كثيراً أن نعرف أن شرط العضوية الوحيد لزمالة المدمنين المجهولين هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

في البداية، كان معظمنا بلا ثقة وخائفين من تجربة أسلوب جديد لتحقيق ما نريد، والشيء الوحيد الذي كنا واثقين منه أن أساليبنا القديمة لم تأت بنتيجة تذكر، حتى بعد الامتناع لم تتغير حياتنا بسرعة وبدت أنشطتنا الاعتيادية كقيادة السيارة أو استخدام الهاتف في كثير من الأحيان غريبة ومخيفة وكان الواحد منا أصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وهنا تكمن أهمية الزمالة والدعم الذي يقدمه مدمنون ممتنعون، فنبداً في الاعتماد على الآخرين لاستعادة الطمأنينة التي نحتاجها بشدة.

ربما بدأت بالفعل تراودك أسئلة مثل: "نعم، ولكن" أو "ماذا لو كان"، على أية حال لو كانت لديك بعض الشكوك بعد فإليك بعض الاقتراحات البسيطة للمبتدئين: احضر قدر ما تستطيع اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين واجمع قائمة بأرقام هواتف أعضاء الزمالة لتستخدمها باستمرار خاصة عندما تكون الرغبة في التعاطي ملحة، فالإغراء ليس قاصراً على الأيام والساعات التي تقام فيها الاجتماعات، نحن الآن ممتنعون لأننا طلبنا العون، وما أعاننا قادر على أن يعينك فلا تخشى من الاتصال بدمن آخر يتعافي.

الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا تتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر، فالطبيعي لمدمن هو التعاطي ومن أجل الامتناع عن تعاطي مواد تُغيّر المزاج وتؤثر على كيمياء العقل كان علينا إجراء تغييرات جذرية على المستوى الجسدي والعقلي والعاطفي والروحاني، وقد وفرت لنا الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين أسلوباً للتغيير، وكما قيل لنا: "قد تمتنع عن التعاطي بمجرد المجيء إلى الاجتماعات ولكن لتستمر في الامتناع وتجربة التعافي عليك ممارسة الخطوات الاثنتي عشرة". وهو أمر لا يقوى عليه المرء بمفرده، ففي زمالة المدمنين المجهولين نساند بعضنا البعض في محاولتنا أن نتعلم ونمارس أسلوباً جديداً للحياة يقيتنا أصحاء وبدون مخدرات.

في أول اجتماع لك ستقابل أشخاصاً تتباين مدد امتناعهم، وقد تتساءل كيف تمكنوا من الامتناع لهذه المدة، لو واصلت المجيء إلى اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين وظللت ممتنعاً عن التعاطي فسوف تفهم كيف ينجح هذا الأمر. هناك احترام واهتمام متبادل بين المدمنين الممتنعين لأننا جميعاً كان علينا التغلب على مأساة الإدمان لذا فنحن نحب بعضنا البعض وندعم بعضنا البعض في التعافي، فبرنامج زمالة المدمنين المجهولين يشمل مبادئ روحانية ساعدتنا على البقاء ممتنعين، لن يُطلب منك شيء لكنك ستلتقي اقتراحات عديدة، هذه الزمالة تمنحنا فرصة أن نعطي ما وجدناه بها: أسلوباً للحياة بلا مخدرات، فنحن نعلم أنه يجب أن: "نمنحه للآخرين كي نحفظ به".

فمرحباً! يسعدنا مجيئك إلينا ونأمل أن تظل بيننا. ومن المهم لك أن تعرف أنك ستسمع لفظ الله يتردد كثيراً في اجتماعات الزمالة، ما نعنيه هو قوة أعظم من أنفسنا تجعل ما يبدو من المستحيل ممكناً، وجدنا هذه القوة هنا، في زمالة المدمنين المجهولين والبرنامج والاجتماعات وفي الناس. هذا هو المبدأ الروحاني الذي نجح في إيقاننا ممتنعين يوماً بيوم، وعندما يكون اليوم أطول مما تقوى عليه فكل خمس دقائق على حدة. تمكننا من النجاح معاً فيما فشلنا فيه فرادى، ونحن ندعوك لاستخدام قوتنا وأملنا حتى تكشف في نفسك قوتك وأملك وربما يأتي اليوم الذي قد ترغب فيه أنت أيضاً في أن تشارك شخصاً آخر ما منح لك بدون مقابل.

**استمر في العودة - فإنه ينجح !**



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 22-AR

# مرحباً في زمالة المدمنين المجهولين

تم كتابة هذه النشرة للإجابة على بعض التساؤلات عن برنامج زمالة المدمنين المجهولين. رسالتنا بسيطة للغاية: لقد وجدنا أسلوب للعيش دون تعاطي المخدرات، بالإضافة إلى ذلك فإنه يسعدنا مشاركته مع أي شخص لديه مشكلة مع المخدرات.

رقم خط المساعدة المحلي لزمالة المدمنين المجهولين:

---

---

---

---

Copyright © 2005  
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.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-664-9 Arabic 12/14

WSO Catalog Item No. AR-3122