

## البقاء ممتنعاً في الخارج

سمع الكثيرون منا لأول مرة برسالة زمالة المدمنين المجهولين للتعافي أثناء وجودهم في مستشفى أو منشأة ما. والانتقال من أماكن كهذه إلى العالم الخارجي ليس سهلاً بأي حال من الأحوال، ويظهر ذلك بشكل واضح عندما نواجه تحديات التغيير التي تصاحب التعافي. فالفترة الأولى للتعافي كانت صعبة للكثيرين منا؛ فمواجهة الحياة بدون مخدرات تكون في بعض الأحيان مخيفة لكن من نجحوا منا في اجتياز المرحلة الأولى اكتشفوا حياة تستحق أن نحيها. وهذا المنشور موجه لمن هم الآن نزلاء في المستشفيات والمنشآت، كرسالة أمل مفادها أن بإمكانكم أنتم أيضاً أن تعافوا وتحبوا متحررين. لقد كان الكثيرون منا في مكانك الآن وجرنا طرقاً أخرى وانكس منا الكثيرون ولم يحظ بعضهم بفرصة جديدة للتعافي، فكتبنا هذا المنشور لنشاركك ما وجدناه ناجحاً معنا.

لو أمكنك الذهاب إلى اجتماعات أثناء وجودك في المصححة أو المنشأة، فسيمكنك البدء في تكوين عادات جيدة من الآن. احضر مبكراً إلى الاجتماعات وانصرف منها متأخراً، وابدأ بأسرع ما يمكنك في فتح اتصال مع مدمنين يتعافون. ولو تواجد في الاجتماعات التي تحضرها أعضاء في الزمالة من مجموعة أخرى، فاطلب أرقام هواتفهم واتصل بهم. الاتصال بهذه الأرقام سيبدو في أول الأمر غريباً، أو حتى تافهاً، لكن أول مكالمة ستكون خطوة كبيرة للأمام إذا وضعنا في الاعتبار أن العزلة هي لب مرض الإدمان. ليس ضرورياً أن تنتظر حدوث مشكلة كبرى حتى تتصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، فمعظم الأعضاء على استعداد للمساعدة بكل ما يمكنهم. وهذا التوقيت مناسب أيضاً لترتب أن يلقاك عضو من الزمالة عند خروجك، فالمعرفة السابقة ببعض من سلتقاهم في الاجتماعات بعد خروجك ستساعدك في الشعور بأنك جزء من زمالة المدمنين المجهولين، فليس بوسعنا أن نتحمل الشعور بالعزلة أو أن نكون فيها.

البقاء ممتنعاً خارج هذه المؤسسات يعني أن عليك القيام بفعل. عندما تخرج اذهب إلى الاجتماع في نفس اليوم فمن المهم تكوين عادة الحضور بانتظام. إن الحيرة والإثارة اللذان يحدثهما الخروج للتو يهدئ من روع بعضنا مما يقودنا للتفكير في أخذ إجازة من مسؤولياتنا قبل البدء بتنظيم شؤون حياتنا اليومية. وهذا النوع من العقلنة أدى ببعضنا إلى العودة للتعاطي، فالإدمان مرض يتفاقم بلا توقف، وإن لم تحاصره فإنه يتطور للأسوأ. وما فعله اليوم من أجل تعافينا لا يضمن لنا التعافي غداً، ونخطئ إن ظننا أن الذهاب إلى زمالة المدمنين المجهولين بعد فترة سيكون كافياً. لا بد لنا من دعم وتأمين نوايانا بالفعل، وكلما بگرنا بذلك كان أفضل.

لو كنت ستقيم في مدينة أخرى بعد خروجك فاطلب من أعضاء زمالة المدمنين المجهولين قائمة بأماكن الاجتماعات ورقم خط مساعدة الزمالة في منطقتك، وسيمكنهم مساعدتك في الاتصال بأعضاء ومجموعات الزمالة حيث تقيم. ويمكنك أيضاً الحصول على معلومات عن الاجتماعات في جميع أنحاء العالم بمراسلة:

World Service Office

مكتب الخدمة العالمية

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

التوجيه جزء حيوي من برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي، فهو أحد القنوات الأساسية التي تتيح للععضو الجديد الاستفادة من خبرة أعضاء الزمالة الذين يعيشون طبقاً للبرنامج، حيث يمكن للموجهين أن يدمجوا حرصهم الأصيل على مصلحتنا ومشاركة خبرتهم في الإدمان مع معرفة قوية بالتعافي في البرنامج. وقد وجدنا أن اختيار موجه من نفس الجنس يحقق نجاحاً أفضل، فعليك باختيار موجه - وإن كان مؤقتاً - بأسرع ما يمكنك، فالموجه سيساعدك في تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين. ويمكن للموجه أيضاً أن يقدمك لأعضاء آخرين في الزمالة ويصحبك إلى الاجتماعات ويُعيناك على التأقلم أثناء التعافي، ويحوي منشورنا التوجيه المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

لو كان لنا أن نستفيد من مزايا برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي، فعلينا تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة. فالخطوات مع الانتظام في حضور الاجتماعات أساسية في برنامجنا للتعافي من الإدمان، وقد اكتشفنا أن تطبيق الخطوات بترتيبها وإعادة تطبيقها باستمرار يحفظنا من الانتكاس للإدمان النشط وما يصحبه من يؤس. هناك مجموعة متنوعة من أدبيات التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، ويحتوي الكتاب الأبيض والنص الأساسي لزمالة المدمنين المجهولين على مبادئ التعافي في زمالتنا. تعرف على البرنامج من خلال أدبياتنا، فالقراءة عن التعافي جزء هام من برنامجنا خاصة عندما لا يتواجد اجتماع أو أحد أعضاء الزمالة. وقد وجد الكثيرون منا أن القراءة اليومية لأدبيات زمالة المدمنين المجهولين تساعدنا على اكتساب سلوك إيجابي كما تساعد على التركيز على التعافي.

عندما تبدأ في الذهاب إلى الاجتماعات، اندمج مع المجموعات التي تحضر اجتماعاتها بتنظيف منافض السجائر وإعداد المكان وتحضير القهوة والتنظيف بعد الاجتماع. لا بد من إنجاز كل هذه المهام حتى تتمكن المجموعة من تأدية عملها، فاجعل الزملاء يعرفون أنك مستعد للمساعدة وكن جزءاً من مجموعتك. إن حمل هذه المسؤوليات هو جزء ضروري من التعافي ويساعدك في التغلب على شعور العزلة الذي يمكنه التسرب إلينا. هذه الالتزامات - على قدر ما تبدو صغيرة - يمكنها المساعدة في ضمان حضور الاجتماعات عندما تأتي رغبة الحضور في مرتبة أقل من ضرورة الحضور.

ابدأ فوراً في تأسيس برنامج شخصي للأفعال اليومية، فالقيام بفعل يومي هو أسلوبنا في الالتزام بمسؤولية تعافينا. وبدلاً من أخذ تلك الجرعة الأولى من المخدر فإننا نفعّل الآتي:

★ لا تتعاط المخدر تحت أي ظرف

★ اذهب إلى اجتماع زمالة المدمنين المجهولين

★ اطلب من قوتك العظمى أن تساعدك على الامتناع لليوم

★ اتصل بموجهك

★ اقرأ أدبيات زمالة المدمنين المجهولين

★ تحدث مع مدمنين آخرين يتعافون

★ طبق خطوات زمالة المدمنين المجهولين الاثنتي عشرة

ناقشنا بعض ما فعله للبقاء ممتنعين؛ فعلينا أيضاً مناقشة بعض ما يجب تجنبه. كثيراً ما نسمع في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أننا لا بد أن نغير أسلوب حياتنا القديم، وهذا يعني أننا لا يجب أن نتعاطى المخدرات تحت أي ظرف. واكتشفنا أيضاً أننا لا يسعنا التردد على الحانات والملاهي الليلية أو الاجتماع بمن يتعاطون المخدرات، فعندما نسمح لأنفسنا بالتواجد مع معارفنا القدامى أو في الأماكن القديمة فإننا نعد لأنفسنا شرك الانتكاس، فنحن بلا قوة تجاه إدماننا، وهؤلاء الناس وتلك الأماكن لم يساعدونا على البقاء ممتنعين في الماضي، وسيكون من الحماقة أن نظن الأمر سيختلف الآن.

لا بدليل بالنسبة للمدمن عن زمالة تضم غيره من المنهمكين في تعافيتهم، فمن المهم أن نمنح أنفسنا الراحة والفرصة للتعافي. هناك الكثير من الأصدقاء الجدد بانتظارنا في زمالة المدمنين المجهولين، وهناك عالم جديد من التجربة أمامنا.

كان على البعض منا أن يغير من توقعاته لعالم مختلف تماماً بمجرد خروجنا، فزمالة المدمنين المجهولين لا يمكنها تغيير العالم من حولنا بمعجزة. إنها تمنحنا الأمل والحرية وأسلوب مختلف للحياة في العالم عن طريق تغيير أنفسنا، وقد نواجه مواقف لا تختلف عما واجهنا في السابق، لكن يمكننا تغيير رد فعلنا تجاهها من خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين، وتغيير أنفسنا يغير حياتنا.

نود أن تعرف أنك محل ترحيبنا في زمالة المدمنين المجهولين، فقد ساعدت الزمالة مئات الآلاف من المدمنين على أن يعيشوا ممتنعين، وأن يتقبلوا الحياة بشروطها، وأن يؤسسوا حياة تستحق أن نحيها.



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 23-AR

البقاء ممتنعاً في الخارج

Copyright © 2007  
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 978-1-55776-712-7 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3123