

للعضو الجديد

المدميين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وت تكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم. فنحن مدمون نتعافي ونجتماع باستمرار لمساعدة بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين، ولا توجد أتعاب أو رسوم اشتراك فشرط العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

ليس شرطاً أن تكون ممتعاً عند مجيك إلينا لكتنا نقترح عليك بعد أول اجتماع لك أن تستمر في العودة وأن تحضر ممتعاً، فلا يجب عليك انتظار جرعة زائدة أو حكم بالسجن لتطلب المساعدة من زمالة المدميين المجهولين، وما كان الإدمان بمرض ميؤوس منه حيث يستحمل التعافي، فالغلب على الرغبة في تعاطي المخدرات ممكن بمساعدة برنامج الخطوات الاثني عشرة لزمالة المدميين المجهولين ويزمالة مدمون يتعاونون.

الإدمان مرض قد يصيب أي شخص، البعض منا تعاطى المخدرات بسبب استماعهم بها، بينما آخرون تعاطوها لكتب مشاعر كانت لديهم في حين عانى آخرون من مرض جسدي أو عقلي وأصبحوا مدمين على الأدوية الموصوفة في فترة مرضم، والتحق بعضنا بصحبة تعاطي المخدرات لفترات وجيدة لكي نصبح رائعين واكتشفنا لاحقاً أننا لا نستطيع التوقف.

حاول الكثيرون هنا التغلب على الإدمان وتيسرت لنا أحياناً راحة مؤقتة، لكن تبعها دائماً استغراق في التعاطي أشد حتى من ذي قبل. أيًّا كانت الظروف فهذا حقاً لا يهم. الإدمان مرض متفاهم مثله مثل مرض السكري، ونحن لدينا حساسية ضد المخدرات ونهيأتنا دائماً واحدة: السجن أو المصحات أو الموت، فلو أصبحت حياتك غير قابلة للإدارة وتريد أن تجيا دون أن يكون تعاطي المخدرات ضرورة، فقد وجدنا لذلك سبيلاً. وإليك الخطوات الاثني عشرة لزمالة المدميين المجهولين التي نستخدمها يومياً لتساعدنا في السيطرة على مرضنا.

١. اعترفنا أنا بلا قوّة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدراة.

٢. أصبحنا نؤمن بأن قوّة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعنابة الله على قدر فهمنا. قمنا بعمل جرد أخلاقي متخصص وبلا خوف لأنفسنا.

٤. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقة.

٥. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٦. سألهنا بتواضع أن يخَّصنا من نقائصنا الشخصية.

٧. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.

٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.

١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وعندما أخطئنا اعترفنا بذلك فوراً.

١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الوعائية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحك المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تفيذهما.

١٢. بتحقق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

التعافي لا يتوقف فقط عند الامتناع عن التعاطي، فعندما نمتنع عن كل المخدرات (نعم، هذا يعني الخمور والمarijوانا أيضاً) نجد أنفسنا وجهاً لوجه مع أحاسيس لم ننجح أبداً في التعامل معها بل إنه قد تتبنا أحاسيس لم تكن تلائمنا في الماضي ولا بد أن تكون مستعدين لمواجهة أحاسيسنا القديمة والجديدة كما هي.

إننا نتعلم الإحساس بالمشاعر وندرك أنها لن تتمكن من إلحاق الضرر بنا ما لم نتصرف على أساسها فidelًا من التعامل على أساسها تتصل بعضو في زمالة المدميين المجهولين عندما تكون لدينا مشاعر لا نستطيع تحملها، فبالمشاركة نتعلم كيفية تجاوز هذه المشاعر، فمن المحمّل أنهم قد مرّوا بتجربة مماثلة وينقلون لك ما نجح معهم، وتدرك دائمًا أن المدمن بمفرده صديق سوء ل نفسه.

الخطوات الاثني عشرة والأصدقاء الجدد والمُوجّهون جمعيهم يساعدوننا في التعامل مع هذه الأحاسيس، ففي زمالة المدميين المجهولين تتضاعف بهجتنا بمشاركة أوقاتنا الجميلة وتتضاعل أحزاننا بمشاركة أوقاتنا السيئة، ولأول مرة في حياتنا لسنا مضطرين للمرور بأية تجربة وحدنا، فالآن بانتمائنا إلى مجموعة يمكننا تنمية علاقتنا بقوّة عظمى ستكون معنا دائمًا.

نقترح عليك أن تبحث عن موجه بمجرد أن تتعرف على الأعضاء في منطقتك، وهي ميزة أن يطلب من أحد أن يتولى توجيهه عضو جديد فلا تتردد أن تطلب من أحد، فالتوحيد تجربة مثمرة للطرفين، فنحن جميعاً هنا لنساعد ونساعده، نحن المتعافون لا بد أن نشاركك فيما تعلمناه حتى نحافظ على نمونا في برنامج زمالة المدميين المجهولين وعلى قدرتنا في الحياة دون مخدرات.

هذا البرنامج يمنحك الأمل فلا يتطلب منك غير الرغبة في الامتناع عن التعاطي والنية لتجربة هذا الأسلوب الجديد في الحياة.

احضر إلى الاجتماعات واستمع بعقل منفتح واطرح تساؤلاتك واحصل على أرقام الهواتف واستخدمها، وابق ممتنعاً لليوم فقط.

واسمح لنا أن نذكرك أيضاً بأن هذا البرنامج قائم على مبدأ المجهولية وتتأكد بأن هوبيتك سوف تظل في سرية تامة، "لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بين كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهتم فقط بما تريده أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك".

أرقام الهواتف:



Narcotics Anonymous®
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 16-AR

للعضو الجديد

الاثني عشر خطوة مقتبسة للتعديل بتصریح من
AA World Services Inc.

Copyright © 2006
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 زماله المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous, و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-673-1 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3116