

## 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 وسيتوفر لديك كل ما تحتاج من الوقت لتجسم هذا الأمر. لو كنت مثل الكثيرين هنا عندما حضرنا أول اجتماع بزمالة المدمنين المجهولين فلا بد أنك شديد التوتر وتشعر أن كل الحضور يرکرون أبصارهم عليك، لو صبح هذا فإنك لست الوحدة، شعر الكثيرون هنا بنفس الشعور، وهناك قول مقاذه: "عندما تشعر بتوتر ما، فغالباً أنت في المكان الصحيح" فتحن تزداددائماً أنه لم يجع أحد إلى زمالة المدمنين المجهولين بالخطأ، غير المدمنين لا يضعون وقفهم متسائلين إن كانوا مدمنين أم لا بل إنهم حتى لا يفكرون بالأمر، فإن كنت تسأله عما إذا كنت مدمناً أم لا فإنك غالباً مدمن، أعط نفسك الفرصة فقط لستمع إلينا ونحن نشارك بعضنا البعض عما كان عليه حالنا فربما تسمع شيئاً مأولاً لك ولا يهم إن كنت لا تستخدم نفس المخضرات الذي يذكره الآخرون، نوع المخدر الذي تستخدمه لا أهمية له فأنت محل ترحيبنا إن كنت تنوى التوقف عن التناول. معظم المدمنين تتابهم نفس المشاعر ومساعدتنا لبعضنا البعض تكمن في التركيز على وجه التشابه 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 مجينا لزمالة المدمنين المجهولين، كنا نعلم بشكل ما أنها لا يمكننا الاستمرار في تعاطي المخدرات لكننا لم نعرف كيف توقف أو نظل ممتنعين، كنا جميعاً خائفين من التخلص عن شيء أصبح له أهمية قصوى في حياتنا، وأراحتنا كثيراً أن نعرف أن شرط العضوية الوحيدة 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 أسلوبينا 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 وكأن الواحد هنا أصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وهنا تكمن أهمية الزمالة والدعم الذي يقدمه مدمنون ممتنعون، فبدأ في الاعتماد على الآخرين لاستعادة الطمأنينة التي يحتاجها بشدة.

ربما بدأت بالفعل تراودك أسئلة مثل: "نعم، ولكن" أو "ماذا لو كان"، على أية حال لو كانت لديك بعض الشكوك بعد ظالك بعض الاقتراحات البسيطة للمبتدئين: احضر قدر ما تستطيع اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين واجمع قائمة بأرقام هواتف أعضاء الزمالة لاستخدامها باستمرار خاصة عندما تكون الرغبة في التعاطي ملحة، فالإغراء ليس قاصراً على الأيام وال ساعات التي تقام فيها الاجتماعات، نحن الآن ممتنعون لأننا طلبنا العون، وما أعنانا قادر على أن يعينك فلا تخشى من الاتصال بمدمن 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 تغير المزاج وتأثير على كيمياء العقل كان علينا إجراء تغييرات جذرية على المستوى الجسدي والعقلي والعاطفي والروحي، وقد وفرت لنا الخطوات الآتية عشرة لزمالة المدمنين المجهولين أسلوباً للتغيير، وكما قيل لنا: "قد تمتنع عن التعاطي بمجرد المجيء إلى المجتمعات ولكن تستمر في الامتناع وتجربة التعافي عليك ممارسة الخطوات الآتية عشرة". وهو أمر لا يقوى عليه المرء بمفرده، ففي زمالة المدمنين المجهولين نساند بعضنا البعض في محاولتنا أن نتعلم ونمارس أسلوباً جديداً للحياة يقيناً أصحابه ويدون مخدرات.

في أول اجتماع لك ستقابل أشخاصاً تباين مدد امتناعهم، وقد تسأله كيف تمكنا من الامتناع لهذه المدة، لو واصلت المجيء إلى اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين وظلت ممتنعاً عن التعاطي فسوف تفهم كيف ينجح هذا الأمر. هناك احترام واهتمام متداول بين المدمنين الممتنعين لأننا جميعاً كان علينا التغلب على مأساة الإدمان لهذا فتحن تحب بعضنا البعض وندعم بعضنا البعض في التعافي، فبرنامج زمالة المدمنين المجهولين يشمل مبادئ روحانية ساعدتنا على البقاء ممتنعين، لن يطلب منك شيء لكنك ستلقى اقتراحات عديدة، هذه الزمالة تمنحك فرصة أن نعطيك ما وجدناه بها: أسلوباً للحياة بلا مخدرات، فتحن نعلم أنه يجب أن: "نمنحه للأخرين كي نحتفظ به".

فرحنا! يسعدنا مجيك إلينا ونأمل أن تظل بيننا. ومن المهم لك أن تعرف أنك ستسمع لفظ الله يتعدد كثيراً في اجتماعات الزمالة، ما نعيه هو قوله أعظم من أنفسنا تجعل ما يبدو من المستحيل ممكناً، وجدنا هذه القوة هنا، في زمالة المدمنين المجهولين والبرنامج والاجتماعات وفي الناس. هذا هو المبدأ الروحي الذي نجح في إيقاننا ممتنعين يوماً بيوم، وعندما يكون اليوم أطول مما تقوى عليه فكل خمس دقائق على حدة. تمكننا من النجاح معًا فيما فشلنا فيه فرادي، ونحن ندعوك لاستخدام قوتنا وأملنا حتى تكتشف 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®  
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 22-AR

# مرحباً في زماله المدمنين المجهولين

تم كتابة هذه النشرة للإجابة على بعض التساؤلات عن برنامج زماله 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 لزماله 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](http://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](http://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 978-1-55776-664-9 Arabic 12/14

WSO Catalog Item No. AR-3122