

معرفته: لا يأس أن تكون شاباً في زمالة المدمنين المجهولين. نخبرهم أن زمالة المدمنين المجهولين تنجح حتى مع الشباب. نحن دليل حي: إننا نبقى ممتنعين يوم بيوم.

الانتكاس

شباب في التعافي، قد يكون لدينا أصدقاء في زمالة المدمنين المجهولين يعودون إلى التعاطي بمجرد خروجهم من المتاعب. إنه لمؤلم رؤية أشخاص يغادرون زمالة المدمنين المجهولين، خصوصاً الأعضاء الذين تقرّبنا منهم. لقد قدم التعافي الكثير لنا بحيث أنسنا نكره تصور أصدقائنا بعانون من الإدمان النشط. لا يهم مدى رغبتنا في ذلك، ولكن لا نستطيع جعل أي شخص يرغب في الامتناع عن التعاطي. نحن ببساطة نحاول أن تكون مثالاً حياً لما يمكن أن يقدمه التعافي، ونشارك بدون مقابل ما تم إعطاؤه لنا. لن يريد بعض المدمنين ما لدينا. نشارك بأملنا حتى يعرفوا أين يجدونه عندما يصبحون مستعدين لتجربة شيء مختلف. يمكن أن تذكر أن أدبياتنا تقول: "في بعض الأوقات يكون الانتكاس هو أساس الحرية التامة". ونبقي على مقرية من أعضاء لديهم فترات من الامتناع والذين يشاركونا الألم والإحباط الناجحين عن رؤية الناس يأتون ويعادرون. ونتذكر أنه على الرغم من أننا شباب، فإننا نستطيع البقاء ممتنعين لبقية حياتنا من خلال القيام بذلك يوم بيوم. حيث تؤكد أدبياتنا وخبرتنا أنها "لم نر قط شخصاً يعيش برنامج زمالة المدمنين المجهولين وينتكس". للمزيد من المعلومات عن الانتكاس، انظر الفصل السابع في النص الأساسي، زمالة المدمنين المجهولين، بعنوان "التعافي والانتكاس" أو كتيب المعلومات التعافي والانتكاس.

عندما أصبحت ممتنعاً لأول مرة، كنت أتساءل كيف سيكون الاحتفال بتخرجي أو بأعياد ميلادي. ماذا سيحدث عندما أتمكن من الدخول إلى الحانات وشراء الكحول؟ ماذا لو تزوجت في يوم ما، هل سأكون قادرًا على الاحتفال بنخب هذا الزواج؟ وماذا سنقدم للضيوف؟

سوف يتكشف لنا المزيد

بغض النظر عن العمر، معظم الناس من جاؤوا للمدمنين المجهولين لديهم الكثير من التمويل ليقوموا به. إن لم يرضينا هو الهاوس بالذات. وهذا يعني أن جميع الأعضاء الجدد يعانون من نفس الصيانة بغض النظر عن عمرهم. نحن نتعلم تطبيق برنامج التعافي إلى جانب زملائنا الأعضاء ومساعدتهم عندما نستطع وتقبل مساعدتهم عندما تكون مناسبة. وربما نبدو أو نشعر بالاختلاف عن الأعضاء الأكبر سناً ولكننا نبقى جميعاً ممتنعين لليوم فقط. فعندما نفتح على الأعضاء الآخرين نتعلم أن لدينا الكثير من الأشياء المشتركة؛ أكثر مما كنا نعتقد. إن المدمنين المجهولين جعلت من الممكن للمدمنين من أي عمر أن ينمو وأن يكبروا ممتنعين في التعافي. لليوم فقط لدينا حياتنا بأكملها أمامنا. ومن خلال البقاء ممتنعين، نحن لدينا الحرية لنصبح من تزيد أن تكون.

أعضاء ساعدوني على الشعور بالأمان في المدمنين المجهولين

زمالة المدمنين المجهولين ليست بمنأى عن الأخطر الموجودة في بقية المجتمع. يستطيع الأشخاص الذين نتقرب إليهم أن يساعدونا على تجنب التورط في المتاعب المالية أو العاطفية أو الجنسية مع أولئك الذين قد لا يحملون الأفضل لنا في نفوسهم. نحن نبني الثقة مع أعضاء آخرين من خلال التعرف عليهم بروية. نبدأ مع الموجه الذي يستطيع مساعدتنا في التعرف على أعضاء آخرين. ونبدأ في التعرف على الناس في الأماكن العامة إلى أن نشعر بالراحة معهم. إذا وجدنا أنفسنا في مواقف غير مريحة، فنحن لستنا مضطرين للاحتفاظ بأي شيء لأنفسنا ويمكننا التحدث إلى أعضاء آخرين نتقرب إليهم. فالأشخاص الذين يهتمون بشؤوننا سيكتبون ثقتنا بهم ولن يدفعوننا للدخول في مواقف غير مريحة. لن نستغرق وقتاً طويلاً على الإطلاق لبناء شبكة من الأشخاص المقربين لنا الذين نشعر معهم بالأمان.

مواجهة أحداث الحياة بدون مخدرات

لأننا شباب، عادةً ما تتظمننا أحداثاً حياتية وأهدافاً بارزة. مواجهة الأحداث مثل التخرج، الوصول إلى السن القانوني لشرب الكحول، أعياد الميلاد، والاحتفالات الأخرى قد تبدو مستحيلة دون تعاطي المخدرات. لن يستطيع أصدقاؤنا وعائلاتنا دائماً فهم أسبابنا للبقاء ممتنعين، خاصةً في المواقف عندما يكون من الشائع شرب الكحول. نحن نطلب من أشخاص في حياتنا أن يدعموا قراراتنا، ونحتاج إلى الاعتماد على دعم مجدهنا وأصدقائنا في التعافي في هذه المواقف. ويمكننا أن نسأل أعضاء زمالة المدمنين المجهولين أن يكونوا هناك معنا إذا كانا غير مرتاحين وحدنا. إنهم يساعدونا على تذكر أننا نستطيع تحطيم أي شيء ممتنعين.



[من المدمنين إلى المدمنين] [الشباب]



Copyright © 2020 by
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 للأديب المواقف عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين هما علامتان

Narcotics Anonymous, NA و The NA Way
ماركة مسجلة لـ
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.
ISBN 9781633803107 • Arabic • 10/20
WSO Catalog Item No. AR3113

المجهولين أو الكتابة عن الأمر، أو أن نسعى للتواصل مع قوة عظمى أو التحدث للأصدقاء أو أفراد العائلة الذين لا يتعاطون. نبغي ممتنعين بغض النظر عما يحدث، فأفكار التعاطي تأتى وتفضى ولكنها تفقد القوة عندما نطلب المساعدة.

برنامج روحياني، ليس ديني

قد يطلب منا آباءنا أو أولاء أمورنا أن نشاركهم دينهم حتى نصبح كباراً بما يكفي للاختبار بأنفسنا. وقد يتسعاءلون عما إذا كانت زمالة المدمدين المجهولين سوف تعلمنا شيئاً قد تتناقض مع معتقداتهم الدينية، أو سيتم الضغط علينا للمشاركة في ديانة أخرى. يمكننا أن نتذكر أن زمالة المدمدين المجهولين ليست في منافسة أو نزاع مع الدين ولا يجب علينا أن نصبح متدلين للبقاء ممتنعين. تشجعنا الخطوات الائتلاعية على البقاء على اتصال مع معتقداتنا. يمكننا أن نخبر آباءنا أن زمالة المدمدين المجهولين لا تؤيد أو تعارض أي دين. قد نحتاج ببساطة إلى احترام رغبات آبائنا حتى نصبح قادرين على الاختيار لأنفسنا.

كنت العضو الشاب الوحيد في زمالة المدمدين المجهولين

يشعر البعض منا بنوع مختلف من العزلة لأننا الشبان الوحيدون في زمالة المدمدين المجهولين حيث نعيش. يمكننا أن نجتمع مع الأعضاء بعد الاجتماعات، ولكن أحياناً نرحب في قضاء وقت مع أنساب من نفس أعمارنا. يمكن أن يكون من الصعب جداً محاربة شعورك بالاختلاف أو التفرد عندما تكون أصغر شخص في المجموعة. يمكننا أن نبحث عن فرصة للسفر إلى أحداث زمالة المدمدين المجهولين حيث تكون هناك إمكانية لمقابلة مدمدين متخصصين آخرين من نفس أعمارنا. هناك شباب استمعوا وظلوا ممتنعين في جميع أنحاء العالم. ويمكننا أيضاً الاتصال بأعضاء شباب في زمالة المدمدين بالتخلي عن اللاعبين القدماء، الملعب، وأدوات اللعبة، ولكن أحياناً لا يكون لدينا خيار. إذ لا نستطيع إخراج الناس الذين نعيش معهم من حياتنا أو الذين نذهب معهم للدراسة أو نكون مسجونين معهم. فمن الممكن أن يقوم الدردشة عبر الإنترنت وقوائم البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي المتعلقة بالتعاطي تتبع إمكانية البقاء على تواصل مع أعضاء من جميع أنحاء العالم. هذا لا يمكن أن يجعل محل حضور الاجتماع في الحياة الحقيقة، ولكنها تعطينا فرصة للتواصل مع أعضاء شباب آخرين بخصوص تجاربنا في البقاء ممتنعين كشباب.

أول مؤتمر لزمالة المدمدين المجهولين حضرته كان نقطه تحول حقيقية بالنسبة لي. التقىت أعضاءٍ شباباً من كل مكان. وعندما ذهبت إلى مؤتمر آخر بعد أشهر، وجدت أن الناس الذين يعيشون بعيداً لا يزالون يتذكرون اسمي. علمت أنني حقاً جزء من زمالة المدمدين المجهولين.

بمقابلتنا ممتنعين، تكون لدينا الفرصة لتكون العضو الشاب الذي يستطيع الترحيب بالشباب الآخرين في المجتمعات وإخبارهم ما كان يحتاج إلى

الجنس والمخدرات ...

كأعضاء شباب، قد يكون من الصعب تقتل حياتنا الجنسية في التعافي. فتجاربنا مع الجنس يمكن أن تشمل أي شيء، بدءاً من توجهاتنا الجنسية وصولاً إلى الانفصال، الحمل، عدم الإدار، الارتكاب، والعار أو الإحساس بالذنب تجاه الأشياء التي فعلناها أو حدثت معنا. سنسمع الكثير من الآراء والمقترحات حول الجنس والعلاقات في التعافي، وقد لا نستمع دائماً لما لدى الآخرين يقولوه ولكن يمكننا أن نبذل جهداً للتتحدث بصرامة مع الموجه والأعضاء الآخرين الذين نق بهم. في بعض الأحيان، تبدأ شاعرنا حول الجنس والعلاقات يجعل المدمرات تبدو وكأنها الحل مرة أخرى. بدلاً من ذلك، نشارك ما نمر به ونطلب الإرشاد والدعم، فالتعافي سيساعدنا على اختيار مشاعرنا ونحو ممتنعون. عندما نشارك بأمانة عن أنفسنا، نصبح مثالاً للآخرين.

كنت قاصراً

إذا كان يجب الموافقة على قراراتنا من قبل الآباء أو أولاء الأمور أو شخص بالآخر، فقد لا يُسمح لنا دائماً بالذهاب لاجتماعات زمالة المدمدين المجهولين أو إجراء تغييرات أخرى يقتربها البرنامج. هناك خيار واحد يمكننا أن نقوم به لأنفسنا وهو البقاء ممتنعين. من الممكن أن نستغرق وقتاً قبل أن تكون أحراراً في العيش بالطريقة التي نريدها، ولكن يمكننا التمسك باختيارنا للتعافي حتى عندما يكون الأمر صعباً، وعندما نتمسّك به ونستطيع الوصول للاحتمامات يخبرنا الأعضاء أنهم يؤمنون بنا وأننا من الممكن أن نظل ممتنعين طالما صمدنا وطلبنا المساعدة وأخذنا بالاقتراحات.

الناس في حياتي وأصلوا تعاطي المخدرات

عندما نصبح ممتنعين، ربما نسمع مدمدين ممتنعين آخرين وهم يخبرونا بالتخلي عن اللاعبين القدماء، الملعب، وأدوات اللعبة، ولكن أحياناً لا يكون لدينا خيار. إذ لا نستطيع إخراج الناس الذين نعيش معهم من حياتنا أو الذين نذهب معهم للدراسة أو نكون مسجونين معهم. فمن الممكن أن يقوم توافقنا عن الحظر. إن المطلب الوحيد للعصوبية هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، لذلك فإي شخص يجد زمالة المدمدين المجهولين - صغيراً أو أمراً صعباً.

نحن نعلم أننا لسنا بحاجة للتعاطي مجدداً، ولكن من الصعب عدم التفكير في المدمرات إذا نراها بشكل يومي في حياتنا. إذا كان لدينا أفكار تتعلق بالتعاطي، فنحن نحصل بأعضاء في زمالة المدمدين المجهولين. وإذا كان لا نستطيع الوصول لمدمدين آخرين، فيمكننا قراءة أدبيات زمالة المدمدين

كنت متحمساً حقاً للتعافي بعد أول

اجتماع في زمالة المدمدين المجهولين. لكن كان لا يزال على العودة للمنزل ليلاً والمكوث مع عائلتي وهم يحتفلون بصحب ولوقت متاخر. استطعت إغلاق حجرتي على نفسي، لكن الأصوات والروائح استمرت في التسلل إلي.

المدمدين يجب أن يستخدموا أنواعاً معينة من المدمرات لفترات زمنية طويلة ليصبحوا مدمدين. ولكن سمعنا في الاجتماعات أن زمالة المدمدين المجهولين تصف الإدمان بأنه يؤثر علينا بثلاثة طرق رئيسية: عقلياً وجسدياً وروحانياً. لم تكن المشكلة فيما تفعله بنا المدمرات بقدر ما هي في كيفية استخدامها للمدمرات. لم يكن من الضروري أن تكون المدمرات محدثة للإدمان أو تؤدي إلى الاعتماد الجسدي عليها لتبسب لنا المشاكل. فقد كان تعاطينا للمدمرات مغطى بالهوس والقهر والتمحور حول الذات. فكرنا بشكل مهووس في المدمرات وحياة التعاطي. تعاطينا بشكل فهري حتى وإن كان لا نزيد أو حينما أخبرنا أننا لن نتعاطي، وب مجرد البدء لم نستطع التوقف. يتمحورنا التام حول ذواتنا، ضحينا بأي شيء لنشرع بالاختلاف، حتى وإن كان ذلك في سبيل أدية أنفسنا ومن يحبوننا. استغرقنا معظم الوقت في الشعور بالاستياء والغضب والخوف.

عندما سمعت في القراءات: "المدمن هو رجل أو امرأة..."، تساءلت عمّا إذا كان على أن أكون بالغاً صطدم بالواقع وأمتنع عن التعاطي.

ارتبطنا بالأعضاء الذين شاركوا تلك المشاعر، حتى وإن كان تعاطيهم للمدمرات مختلفاً تماماً عن تعاطينا. أدركنا أن نوع المدمرات لا يهم. إنه لا يهم إذا كانا نتعاطي فقط في نهاية الأسبوع أو إذا كانوا نتعاطي قبل وبعد وأثناء الدراسة. فقدنا السيطرة على تعاطينا للمدمرات وفعلنا أشياء لم نكن فخورين بها للحفاظ على تعاطينا. وانتهى بنا الأمر بالشعور بالوحدة والخجل. كمدمين يقوننا تعاطي أي مخدر إلى نفس فقدان السيطرة والشعور بالإأس.

فقط لأننا شباب لا يعني ذلك أن الإدمان هو أقل فتكاً بالنسبة لنا. يمكننا اتخاذ قرار بالبقاء ممتنعين في أي وقت نكون مستعدين فيه لذلك. عندما نسمع الأعضاء يشاركون عن اصطدامهم بالواقع، ندرك أن قاعنا يكون متى توافقنا عن الحظر. إن المطلب الوحيد للعصوبية هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، لذلك فإي شخص يجد زمالة المدمدين المجهولين - صغيراً أو أمراً صعباً.

كبيراً - يستطيع الحصول على فرصة في أسلوب جديد للحياة.

التوجيه

تعلمنا التوجيه كيفية إخبار شخص ما بما يحدث معنا حتى. نحن نتعلم كيفية الإفصاح عما يدور بداخلينا والبدء بأخذ الاقتراحات ومارسة الخطوات الائتلاعية عشرة في حياتنا. تمثل أهم ميزة بالموجه في كونه شخصاً نستطيع الوثوق به ومثلاً على ما نريده لحياتنا. فممارسة الخطوات مع الموجة يمكن أن تساعدنا في معالجة الطرق التي يظهر بها الإدمان في حياتنا حتى بعد توافقنا عن تعاطي المدمرات. ويمكن للأفكار المسيطرة والرغبات القهقرية أن تؤثر في طرق تعاملنا مع الجنس، الطعام، الأموال، العلاقات، ألعاب الفيديو، الإنترنت وعدد لا يحصى من الأمور الأخرى. إن الإدمان يستطيع تشويه أي سلوك أو إحساس بدنياً بطريقة تعاطينا للمدمرات. عانى العديد منا أيضاً من الكتاب، القلق، الغضب، تشوه الذات واضطرابات الأكل. غالباً ما يكون الموجه أول شخص نثق به كفاية لتحدث معه عن هذه المشكلات. فعندما ن Finch عمّا بداخلينا، يستطيع الموجة مساعدتنا في البحث عن حلول.

لقد تم تطوير هذا الكتيب من قبل الأعضاء الشباب في زمالة المدمدين المجهولين الذين ظلوا ممتنعين ووصلوا أسلوباً جديداً للحياة. مدمنون شباب من جميع أنحاء العالم، يتحادثون العديد من اللغات المختلفة، امتهنوا وظلوا ممتنعين في زمالة المدمدين المجهولين. نكتب هذا المنشارة تجربتنا في عيش رسالة زمالة المدمدين المجهولين وهي أن: أي إدمان، مهما كان صغيراً، يستطيع أن يتوقف عن تعاطي المدمرات وأن يفقد الرغبة في التعاطي وأن يجد أسلوباً جديداً للحياة.

كأعضاء شباب، لم يأت معيظنا إلى زمالة المدمدين المجهولين يبحث عن أسلوب جيد للحياة. كنا منهكين من تلك الحياة التي كنا نعيشها. أهضينا الكثير من الوقت في الشعور بالغضب، الوحدة، الألم أو الخوف. كان الحصول على نشوة المدمرات يدو الشيء الوحيد القادر على مساعدتنا، ولكن سرعان ما بدأت المدمرات بجعل الحياة أكثر صعوبة. تعبنا من الألم والارتكاب، ولكننا لم نرغب في النظر لفكرة أن المدمرات تزيد مشاكلنا سوءاً. وبغض النظر عما إذا كنا نعتقد أنها مدمنون أم لا، فإن التخلص عن المدمرات كان فكرة من الصعب تخيلها. حتى وإن أردنا التوقف، لم تكن الفكرة تلدم طويلاً.

إذا كان هذا يدو مألهوفاً، فقد تكون مثلنا. وهذا الكتيب هو فرصتنا لمشاركة ما تعلمناه: لم نكن صغراً جداً لنتمكن عن التعاطي. لقد توفينا عن التعاطي وجدنا أسلوباً جديداً لنتمكن ترى أعضاء شباباً في الاجتماعات التي تذهب إليها، ولكن إذا بقيت ممتنعاً وواصلت العودة مجدداً فسوف تجدنا.

عندما أتينا إلى زمالة المدمدين المجهولين،رأينا كيف يعامل أعضاؤها بعضهم البعض. رأينا شيئاً صادقاً و حقيقياً. وسمعنا مدمدين يشاركون عن عدم حاجتهم لتعاطي المدمرات مرة أخرى. وسمعنا مدمدين آخرين يتحدثون عن مواجهة مخاوفهم وعن عيشهم برنامج زمالة المدمدين المجهولين وعن كوننا أحرازاً ليكون لدينا أسلوب جديد للحياة. هناك أشخاص آخرون في حياتنا بدوا وكأنهم يحاولون السيطرة علينا، ولكن أعضاء الزمالة عرضوا ببساطة قوتهم، خبراتهم وأملهم. أخبرونا أننا لسنا مضطرين للتعاطي مرة أخرى، حتى لو رغبنا في ذلك. بدأنا نشعر بأننا ننتهي. ولأننا لم نر دائماً أعضاء آخرين من الشباب في الاجتماعات التي ذهنا إليها، تسأعلنا عمّا إذا ما كنا ربما صغراً جداً لنتمكن عن التعاطي، بقينا ممتنعين على أي حال وأقمنا صلات مع آناس من جميع الأعمار في زمالة المدمدين المجهولين. ربما لم نتعاطي المدمرات طويلاً، ولكننا تعلمنا أن الإدمان أعمق كثيراً من تعاطينا للمدمرات. في بداية مجئنا لزمالة المدمدين المجهولين، كان من السهل التواصلي مع آناس من خلفيات تشبهنا أو أشخاص يستخدموا نفس مخدرينا. وبعد التعرف على مدمدين آخرين، وبغض النظر عما إذا كانا كباراً أو صغراً أو من أين جاءوا، أدركنا أننا نختبر نفس الأفكار والمشاعر.

هل أنا حقاً مدمن؟

قبل المجيء إلى زمالة المدمدين المجهولين، ظن معظمنا أن تعاطينا للمدمرات مرحلة عادية وجزء طبيعي من نفسيتنا. وربما حاولنا استخدام أعمارنا كعذر، ولكن سرعان ما أصبح من الصعب أن نذكر أن المدمرات لم تكن تجعل الحياة أسهل. كنا نتظاهر وكأننا لا نهتم للأشياء من حولنا، ولكن في أعمقاًتنا كنا نعرف أننا نقدم تصحيات أكثر مما أردنا للمدمرات. عندما وجدنا زمالة المدمدين المجهولين، شعرنا أننا قد تكون صغراً جداً نهتم عن التعاطي. وربما اعتقدنا أن الإدمان مجرد شيء جسدي وأن