

## معايشة البرنامج

ما نجح معنا:

نشرة زمالة المدمنين المجهولين اليومية

هل أدين بأي إصلاحات؟

هل اعترفت لأحد بخطئي اليوم؟

هل كنت قلقاً بشأن الأمس أو الغد؟

هل يمكنني تقبّل نفسي على ما أنا عليه اليوم؟

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجدر لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

هل شعرت أني كنت جزءاً من الإنسانية اليوم؟

هل سمحت لنفسي بأن يسيطر على تفكيري أي شيء اليوم؟

ما الذي منعني إيه الله لأنكون شاكراً اليوم؟

هل فعلت شيئاً يتسبب في أذى لنفسي أو لشخص آخر اليوم؟

إن كان الأمر كذلك، فهذا؟

هل أنا راغب في التغيير اليوم؟

هل دعوت أو تأملت اليوم؟

كيف أثر ذلك في حياتي؟

ما المبادئ الروحانية التي تمكنت من ممارستها في حياتي اليوم؟

هل كان أهم شيء في حياتي اليوم هو البقاء ممتنعاً؟

هل كنت سعيداً؟

هل كنت ممتعاً بالسكنية؟

لليوم فقط سيكون لدى ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويوذد مساعدتي في تعافي.

هل تحدثت إلى موجهي اليوم؟

هل حضرت اجتماعاً اليوم؟  
أين؟

هل شاركت خبراتي، ومواطن قوتي، وأمال؟

من هم الأشخاص الذين في حياتي وأثق بهم اليوم؟

من يثق فيّ اليوم؟

لليوم فقط سيكون لدى برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

هل قرأت من أدبياتنا اليوم؟

ما الخطوات التي طبقتها عن وعي؟

هل اعترفت بعجزي اليوم؟

هل كنت قادراً على أن أضع ثقتي في قوتي العظمى اليوم؟

ماذا تعلمت عن نفسي اليوم؟

هل قمت بأي إصلاحات اليوم؟

ما نجح معنا:

الهدف من هذا الجرد اليومي هو متابعة أنفسنا وأفعالنا اليوم. حاولوا إجابة كل سؤال، كل يوم. أجعلوا أجوبتكم ببساطة وأمينة بقدر الإمكان. إن فاتكم يوم، فلا تغلوه لاحقاً.

لتقتصر أجوبتكم ومخاوفكم على الساعات الأربع والعشرين الماضية وأكملوا الأسئلة في نهاية اليوم.

إن رغبتم في مشاركة بعض ما في هذه النشرة، فنقترح أن تفعلوا ذلك شفاهياً.

تذكروا أن الجرد اليومي ليس اختباراً لا توجد أجوبة صحيحة وخطأها. لا تزعجوا إن كان بإمكانكم أن تبلوا بلاً أفضل ولم تفعلوا وإن فشلتم في الوصول إلى ماتتوقعونه من أجوبتكم. تذكروا، هذا برنامج للنمو والتعافي وإن كنتم ممتنعين اليوم، فإنكم تفعلون شيئاً صحيحاً.

لليوم فقط سيتركز تفكيرك على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

هل أنا ممتنع اليوم؟

كيف تصرفت بشكلٍ مختلف؟

هل تحكم مرضي بحياتي اليوم؟

إن كان الأمر هكذا، فكيف؟

ما الذي فعلته اليوم وندمت عليه؟

ما الذي أحملته وندمت على عدم فعله؟

هل أحسنت معاملة نفسي اليوم؟

كيف؟

هل كان اليوم يوماً جيداً؟



## Narcotics Anonymous®

### زماله المدمنين المجهولين

IP No 9-AR

# معايشة البرنامج

Copyright © 2019 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](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 هنا علامتان

Narcotics Anonymous, ، ، و The NA Way  
ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-219-3 Arabic 10/19

WSO Catalog Item No. AR3109

لليوم فقط لن أخاف وستركز أفكارى على زملائي الجدد، أولئك  
الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع  
هذا السبيل فليس لدى ما أخشاه.

هل أعطيت من نفسي اليوم دون توقيع أي مقابل؟

هل كان هناك خوف في حياتي اليوم؟

هل شعرت بفرحة أو ألم بالغين؟

هل اتصلت بأحد الأعضاء بالبرنامج أو زرته اليوم؟

هل دعوت لأجل شخص آخر اليوم؟

هل كنت سعيداً اليوم؟

هل شعرت بالطمأنينة اليوم؟

هل تذكرت عن وعي أن لدى خياراً اليوم؟

إلهي، أربني ما أصبت وما أخطأت فيه اليوم.  
أربني كيف أعيش وأخدم وفقاً لمشيتك بشكل أفضل غداً.

## ملاحظات