

## البقاء ممتنعاً في الخارج

سمع الكثيرون منا لأول مرة بر رسالة 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 منها، فمواجهة الحياة بدون مخدرات تكون في بعض الأحيان مخففة لكن من نجحوا منها في اجتياز المرحلة الأولى الاكتشفوا حياة تستحق أن نحيها. وهذا المنشور موجه لمن هم الآن نزلاء في المستشفيات والمنشآت، كرسالةأمل مفادها أن بإمكانكم أنت أيضاً أن تتعافوا وتتحسروا متحررين. لقد كان الكثيرون منا في مكانك الآن وجربنا طرقاً أخرى وانكسس منا الكثيرون ولم يحظ بعضهم بفرصة جديدة للتعافي، فكتبتنا هذا المنشور لنشاركك ما وجدناه ناجحاً معنا. لو أمكنك الذهاب إلى المجتمعات أثناء وجودك في المصححة أو المنشأة، فسيتمكنك البدء في تكوين عادات جيدة من الآن. احضر مبكراً إلى المجتمعات وانصرف منها متأخراً، وابداً 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 ضروريًا أن تتضرر حدوث مشكلة كبرى حتى تحصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، فمعظم الأعضاء على استعداد للمساعدة بكل ما يمكنهم. وهذا التوقيت مناسب أيضاً لتربي أن يلقاء عضو من الزمالة عند خروجك، فالمعرفه السابقة ببعض من ستلقاهم في الاجتماعات بعد خروجك ستساعدك في الشعور بأنك جزء من زمالة المدمنين المجهولين، فليس بوسعنا أن تحمل الشعور بالعزلة أو أن تكون فيها.

البقاء ممتنعاً خارج هذه المؤسسات يعني أن عليك القيام بفعل عندما تخرج اذهب إلى الاجتماعات، اندمج مع المجموعات التي تحضر اجتماعاتها بتنظيف منافض السجائر وإعداد المكان وتحضير القهوة والتنظيف بعد الاجتماع. لابد 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 إليك. هذه الالتزامات - على قدر ما تبدو صغيرة - يمكنها المساعدة في ضمان حضور الاجتماعات عندما تأتي رغبة الحضور في مرتبة أقل من ضرورة الحضور.

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

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 للعضو الجديد الاستفادة من خبرة أعضاء الزمالة الذين يعيشون طبقاً للبرنامج، حيث يمكن للمجوهين أن يدمجوا حرصهم الأصيل على مصلحتنا ومشاركة خيرتهم في الإدمان مع معرفة قوية بالتعافي في البرنامج. وقد جدنا أن اختيار موجه من نفس الجنس يحقق نجاحاً أفضل، فعليك باختيار موجه - وإن كان مؤقتاً - بأسرع ما يمكن، فالموجه سيساعدك في تطبيق الخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين. ويمكن للموجه أيضاً أن يقدمك لأعضاء آخرين في الزمالة ويصحبك إلى الاجتماعات ويعينك على التأقلم أثناء التعافي، ويحوي منشورنا التوجيه المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

لو كان لنا أن تستفيد من مزايا برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي، فعليك تطبيق الخطوات الاثني عشرة. فالخطوات مع الانتظام في حضور الاجتماعات أساسية في برنامجنا للتعافي من الإدمان، وقد اكتشفنا أن تطبيق الخطوات بترتيبها وإعادة تطبيقها باستمرار يحفظنا من الانتساك للإدمان النشط وما يصحبه من بؤس. هناك مجموعة متنوعة من أدبيات التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، وتحتوي الكتاب الأبيض والنص الأساسي لزمالة المدمنين المجهولين على مبادئ التعافي في زماننا. 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 للأدبيات زمالة المدمنين المجهولين تساعدهنا على اكتساب سلوك إيجابي كما تساعده 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. لابد 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 إليك. هذه الالتزامات - على قدر ما تبدو صغيرة - يمكنها المساعدة في ضمان حضور الاجتماعات عندما تأتي رغبة الحضور في مرتبة أقل من ضرورة الحضور.

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

- ★ لا تتعاط المخدر تحت أي ظرف
  - ★ اذهب إلى اجتماع زمالة المدمنين المجهولين
  - ★ اطلب من قوتك العظيم أن تساعدك على الامتناع لل يوم
  - ★ اتصل بموجهك
  - ★ أقرأ أدبيات زمالة المدمنين المجهولين
  - ★ تحدث مع مدمنين آخرين يتعافون
  - ★ طبق خطوات زمالة المدمنين المجهولين الاثني عشرة
- ناقشتنا بعض ما فعله للبقاء ممتنعين؛ فعلينا أيضاً مناقشة بعض ما يجب تجنبه. كثيراً ما ننسى في المجتمعات زمالة المدمنين المجهولين أننا لابد أن نغير أسلوب حياتنا القديم، وهذا يعني أننا لا يجب أن نتعاطي المخدرات تحت أي ظرف. واكتشفنا أيضاً أننا لا يسعنا التردد على الحانات والملاهي الليلية أو الاجتماع بمن يتعاطون المخدرات، فعندما نسمح لأنفسنا بالتجوّل مع معارفنا القديمة أو في الأماكن القديمة فإننا نعد لأنفسنا شرك الانتساك، فتحن بلا قوة تجاه إدماننا، وهؤلاء الناس وتلك الأماكن لم يساعدونا على البقاء ممتنعين في الماضي، وسيكون من الحماقة أن نظن الأمر سيختلف الآن.
- لا بدil بال بالنسبة للمدمن عن زمالة تضم غيره من المنهملين في تعافيهم، فمن المهم أن نمنح أنفسنا الراحة والفرصة للتعافي. هناك الكثير من الأصدقاء الجدد بانتظارنا في زمالة المدمنين المجهولين، وهناك عالم جديد من التجربةأماناً.
- كان على البعض منا أن يغير من توقعاته لعالم مختلف تماماً بمجرد خروجنا، فزمالة المدمنين المجهولين لا يمكنها تغيير العالم من حولنا بمعجزة. إنها تمنحك الأمل والحرية وأسلوب مختلف للحياة في العالم عن طريق تغيير أنفسنا، وقد نواجه موقف 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®  
زمالك 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](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 زمالك 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