

البقاء ممتنعاً في الخارج

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2007
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



سمع الكثيرون منا لأول مرة برسالة زمالة المدمنين المجهولين للتعافي أثناء وجودهم في مستشفى أو منشأة ما. والانتقال من أماكن كهذه إلى العالم الخارجي ليس سهلاً بأى حال من الأحوال، وتتلور هذه الحقيقة أكثر بالتحديات التي تصاحب التعافي، فالفترة الأولى للتعافي كانت صعبة للكثيرين منا؛ فواجهة الحياة بدون المخدرات تكون في بعض الأحيان مخيفة، لكن من نجحوا منا في اجتياز المرحلة الأولى اكتشفوا حياة تستحق أن نحيها. وهذا المنشور موجه لمن هم الآن نزلاء مستشفيات ومنشآت، كرسالة أمل مفادها أن بإمكانكم أنتم أيضاً أن تتعافوا وتحبوا متحررين. لقد كان الكثيرون منا في مكانكم الآن، وجربنا طرقاً أخرى وانتكس منا الكثيرون ولم يحظ بعضهم بفرصة جديدة للتعافي، فكتبنا هذا المنشور لنشارك معك ما وجدناه ناجحاً معنا.

لو أمكنك الذهاب إلى اجتماعات أثناء وجودك في مصحة أو منشأة، فسيمكنك البدء في تكوين عادات جيدة من الآن، احضر مبكراً إلى الاجتماعات وانصرف منها متأخراً، وابدأ 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، حتى لو كان تافهاً، لكن أول مكالمة ستكون خطوة كبيرة للأمام إذا وضعنا في الاعتبار أن العزلة هي لب مرض الإدمان. ليس ضرورياً أن تنتظر حدوث مشكلة كبرى حتى تتصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، فمعظم الأعضاء على استعداد للمساعدة بكل ما يمكنهم، وهذا التوقيت مناسب أيضاً لترتيب أن يلقاك عضو من الزمالة عند خروجك، فالمعرفة السابقة ببعض من ستلقاهم في الاجتماعات بعد خروجك ستساعدك في الشعور بأنك جزء من زمالة المدمنين المجهولين، فليس بوسعنا أن نتحمل الشعور بالعزلة.

البقاء ممتنعاً خارج هذه المؤسسات يعني أن عليك القيام بفعل. عندما تخرج اذهب إلى الاجتماع في نفس اليوم فمن المهم تكوين عادة الحضور بانتظام. إن اختلاط الأمور والإثارة اللذان يحدثهما الخروج للتو يهديء من روع بعضنا مما يقودنا للتفكير في أخذ إجازة من مسؤولياتنا قبل البدء بتنظيم شؤون حياتنا اليومية، وهذا النوع من التبريرات أدى ببعضنا إلى العودة للتعاطي، فالإدمان مرض يتفاقم بلا توقف، إن لم تحاصره فإنه يتطور للأسوأ. وما نفعه اليوم من أجل تعافينا لا يضمن لنا التعافي غداً، ونخطيء إن ظننا أن الذهاب إلى زمالة المدمنين المجهولين بعد فترة سيكون كافياً. لا بد لنا من دعم وتأمين نوايانا بالفعل، وكلما بكرنا بذلك كان أفضل.

لو كنت ستقيم في مدينة أخرى بعد خروجك فاطلب من أعضاء زمالة المدمنين المجهولين قائمة بأماكن الاجتماعات ورقم خط مساعدة الزمالة في منطقتك، وسيمكنهم مساعدتك في الاتصال بأعضاء ومجموعات الزمالة حيث تقيم. ويمكنك أيضاً الحصول 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 للموجهين أن يدمجوا حرصهم الأصيل على مصلحتنا ومشاركة خبرتهم في الإدمان مع معرفة قوية بالتعافي في البرنامج. وقد وجدنا أن اختيار موجه من نفس الجنس يحقق نجاحاً أفضل، فعليك باختيار موجه – وإن كان مؤقتاً – بأسرع ما يمكنك، فالموجه سيساعدك في تطبيق الخطوات الإثنى عشرة والتقاليد الإثنى 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 نستفيد من مزايا برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي، فعلينا تطبيق الخطوات الإثنتي عشرة. فالخطوات مع الانتظام في حضور الاجتماعات أساسية في برنامجنا للتعافي من الإدمان، وقد اكتشفنا أن تطبيق الخطوات بترتيبها وإعادة تطبيقها باستمرار يحفظنا من الانتكاس للإدمان النشط وما يصحبه من بؤس.

هناك مجموعة متنوعة من أدبيات زمالة المدمنين المجهولين، ويحتوي الكتاب الأبيض والنص الأساسي *Narcotics Anonymous* على مبادئ التعافي في زمالتنا. تعرّف 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 لأدبيات زمالة المدمنين المجهولين تساعدنا على اكتساب سلوك إيجابي كما تساعد 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. لا بد 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 إلينا. 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 أخذ تلك الجرعة الأولى من المخدر فإننا نعمل الآتي:

- ❖ لا تتعاط المخدر تحت أي ظرف
- ❖ اذهب إلى اجتماع زمالة المدمنين المجهولين
- ❖ اطلب من قوتك العظمى أن تساعدك على الامتناع لليوم
- ❖ اتصل بموجهك
- ❖ اقرأ أدبيات زمالة المدمنين المجهولين
- ❖ تحدث مع مدمنين آخرين يتعافون
- ❖ طبق خطوات زمالة المدمنين المجهولين الإثنتي عشرة

ناقشنا بعض ما نفعله للبقاء ممتنعين؛ فعلينا أيضاً مناقشة بعض ما يجب تجنبه. كثيراً ما نسمع في اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أننا لا بد أن نغير أسلوب حياتنا القديم، وهذا يعني أننا لا يجب أن نتعاطى تحت أي ظرف. واكتشفنا أيضاً أننا لا يسعنا التردد على الحانات والملاهي الليلية أو الاجتماع بمن يتعاطون المخدرات، فعندما نسمح لأنفسنا بالتواجد مع معارفنا القدامى أو في الأماكن القديمة فإننا نعد لأنفسنا شرك الانتكاس، فنحن بلا قوة تجاه إدماننا، وهؤلاء الناس وتلك الأماكن لم يساعدونا على البقاء ممتنعين في الماضي، وسيكون من الحماقة أن نظن الأمر سيختلف الآن.

لا بد بالنسبة للمدمن عن زمالة تضم غيره من المنهكين في تعافيمهم، فمن المهم أن نمنح أنفسنا الراحة والفرصة للتعافي. هناك الكثير من الأصدقاء الجدد بانتظرننا في زمالة المدمنين المجهولين، وهناك عالم جديد من التجربة أمامنا.

كان على البعض منا أن يغيّر من توقعاته لعالم مختلف تماماً بمجرد خروجنا، فزمالة المدمنين المجهولين لا يمكنها تغيير العالم من حولنا بمعجزة... إنها تمنحنا الأمل والحرية وأسلوب مختلف للحياة في العالم عن طريق تغيير أنفسنا، وقد نواجه مواقف لا تختلف عما واجهناه في السابق، لكن يمكننا تغيير رد فعلنا تجاهها من خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين، وتغيير أنفسنا يغير حياتنا.

نود أن نعرف 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 نحياها.