

للعضو الجديد

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2006
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



زمالة المدمنين المجهولين، زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية لديهم. نحن مدمنون متعافون نجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض على البقاء ممتنعين عن التعاطي، ولا توجد أتعاب أو رسوم اشتراك فشرط العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

ليس شرطاً أن تكون ممتنعاً عند مجيئك إلينا لكننا نقترح عليك بعد أول اجتماع لك أن تواظب على الحضور وأن تحضر ممتنعاً، فلا يجب عليك انتظار جرعة زائدة أو حكم بالسجن لتطلب مساعدة من زمالة المدمنين المجهولين، وما كان الإدمان بمرض ميؤوس منه حيث يستحيل التعافي، فالتغلب على الرغبة في تعاطي المخدرات ممكن بمساعدة برنامج الخطوات الإثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين وبزمالة مدمنين يتعافون.

الإدمان مرض قد يصيب أي شخص، البعض منا تعاطى المخدرات بسبب استمتاعهم بها، بينما آخرون تعاطوها لكبت مشاعر كانت لديهم في حين عانى آخرون من مرض جسدي أو عقلي وأصبحوا مدمنين على الأدوية الموصوفة في فترة مرضهم، والتحق بعضنا بصحبة تعاطى المخدرات لفترات وجيزة لكي نصبح مستقرين واكتشفنا لاحقاً أننا لا نستطيع التوقف.

حاول الكثيرون منا التغلب على الإدمان وتيسرت لنا أحياناً راحة مؤقتة، لكن تبعها دائماً استغراق في التعاطي أشد حتى من ذي قبل. أياً كانت الظروف فهذا حقاً لا يهزم. الإدمان متفاقم مثله مثل مرض السكري، ونحن لدينا حساسية ضد المخدرات ونهاياتنا دائماً واحدة: السجن أو المصحات أو الموت، فلو أصبحت حياتك غير قابلة للإدارة وتريد أن تحيا دون أن يكون تعاطي المخدرات ضرورة، فقد وجدنا لذلك سبيلاً. وإليك الخطوات الإثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين التي نستخدمها يومياً في التغلب على مرضنا.

١. إترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
٢. أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا للصواب.
٣. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
٥. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
٦. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
٧. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
١١. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيبته لنا والقوة على تنفيذها.
١٢. بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

التعافي لا يتوقف فقط عند الامتناع عن التعاطي، فعندما نمتنع عن كل المخدرات (نعم، هذا يعني الخمر والمارجوانا أيضاً) نجد أنفسنا وجهناً لوجه مع أحاسيس لم ننتج أبداً في التعامل معها بل إننا حتى نتناوبا أحاسيس لم تكن لتأتينا في الماضي ولا بد أن نكون مستعدين لنواجه أحاسيسنا القديمة والجديدة كما هي.

أننا نتعلم تجربة المشاعر وندرك أنها لن تتمكن من إلحاق الضرر بنا ما لم نتصرف على أساسها فبدلاً من التعامل على أساسها نتصل بعضو في زمالة المدمنين المجهولين عندما تكون لدينا مشاعر لا نستطيع تحملها، فبالمشاركة نتعلم كيفية تجاوز هذه المشاعر، فمن المحتمل أنهم قد مروا بتجربة مماثلة وينقلون لك ما نجح معهم، وتذكر دائماً أن المدمن بمفرده صديق سوء لنفسه.

الخطوات الإثني عشر وأصدقاء جدد والموجهين مجتمعون ليساعدوننا في التعامل مع هذه الأحاسيس، ففي زمالة المدمنين المجهولين تتضاعف بهجتنا بمشاركة أوقاتنا الجميلة وتتضائل أحزاننا بمشاركة أوقاتنا غير السعيدة، ولأول مرة في حياتنا لسنا مضطرين للمرور بأية تجربة وحدنا، فالآن بانتمائنا إلى مجموعة يمكننا تنمية علاقتنا بقوة عظمى ستكون معنا دائماً.

نقترح عليك أن تبحث عن موجه بمجرد أن تتعرف على الأعضاء في منطقتك، وهي ميزة أن يُطلب من أحد ان يتولى توجيه عضو جديد فلا تتردد أن تطلب من أحد، فالتوجيه تجربة مثمرة للطرفين، فنحن جميعاً هنا لتُساعد ونُساعد، نحن المتعافون لا بد أن نشاركك فيما تعلمناه حتى نحافظ على نمونا في برنامج زمالة المدمنين المجهولين وعلى قدرتنا في الحياة دون المخدرات.

هذا برنامج يمنحنا الأمل فلا عليك إلا برغبة الامتناع عن التعاطي والنية لتجربة أسلوب جديد في الحياة.

أحضر إلى الاجتماعات واستمع بعقل متفتح وأطرح تساؤلاتك واحصل على أرقام الهواتف و استخدمها، وابق ممتنعاً لليوم فقط.

واسمح لنا أن نذكرك أيضاً بأن هذا البرنامج قائم على مبدأ "الهوية المجهولة" وتؤكد بأن هويتك سوف تظل في سرية تامة، "لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهتم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك."