

مرحباً في زمالة المدمنين المجهولين

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2005
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



مرحباً في أول اجتماع لك بزمالة المدمنين المجهولين، إن زمالة المدمنين المجهولين تقدم للمدمنين أسلوباً للحياة بدون المخدرات، وإن لم تكن واثقاً من أنك مدمن فلا عليك، واصل فقط المجيء، إلى اجتماعتنا وسيوفر لديك كل ما تحتاج من الوقت لتتحمس هذا الأمر.

لو كنت مثل الكثيرين منا عندما حضرنا أول اجتماع بزمالة المدمنين المجهولين فلابد أنك شديد التوتر وتشعر أن كل الحضور يركزون أبصارهم عليك، لو صح هذا فإنك لست الوحيد، شعر الكثيرون منا بنفس الشعور، وهناك قول مفاده: (عندما تشعر بتوتر ما، فغالباً أنت في المكان الصحيح) فنحن نردد دائماً أنه لم يجيء أحد إلى زمالة المدمنين المجهولين بالخطأ، فغير المدمنين لا يضيعون وقتهم متسائلين إن كانوا مدمنين أم لا بل إنهم حتى لا يفكرون بالأمر، فإن كنت تتساءل عما إذا كنت مدمناً أم لا فإنك غالباً مدمن، أعط لنفسك الفرصة فقط لتستمع إلينا ونحن نشارك بعضنا البعض عما كان عليه حالنا فربما تسمع شيئاً مألوفاً لك ولا يهم إن كنت لا تستخدم نفس المخدر الذي يذكره الآخرون، نوع المخدر الذي تستخدمه لا أهمية له فانت محل ترحيبنا إن كنت تنوي التوقف عن التعاطي. معظم المدمنين تتباهى نفس المشاعر ومساعدتنا لبعضنا البعض تكمن في التركيز على أوجه التشابه بيننا لا الاختلاف.

قد تشعر أنك خائف وبلا أمل وتظن أن هذا البرنامج لن يعمل كغيره مما جربت، أو تظن أنه سيعمل مع غيرك وليس معك لأنك تشعر أنك مختلف عنا، معظمنا شعر بنفس المشاعر في بداية مجيئنا لزمالة المدمنين المجهولين، كنا نعلم بشكل ما أننا لا يمكننا الاستمرار في تعاطي المخدرات لكننا لم نعرف كيف نتوقف أو نظل ممتنعين، كنا جميعاً خائفين من التخلي عن شيء أصبح له أهمية قصوى في حياتنا، وأراحنا كثيراً أن شرط الانضمام الوحيد لزمالة المدمنين المجهولين هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

في البداية، كان معظمنا خائفين بل ولا ثقة لدينا في تجربة أسلوب جديد لتحقيق ما نريد، والشيء الوحيد الذي كنا واثقين منه أن أساليبنا القديمة لم تأت بنتيجة تذكر، حتى بعد الامتناع لم تتغير حياتنا بسرعة وبدت أنشطتنا الاعتيادية كقيادة سيارة أو استخدام الهاتف في كثير من الأحيان غريبة ومخيفة وكان الواحد منا أصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وهنا تكمن أهمية الزمالة والدعم الذي يقدمه مدمنون ممتنعون، فنبدأ في الاعتماد على الآخرين لاستعادة الطمأنينة التي نحتاجها بشدة.

ربما بدأت بالفعل تراودك أسئلة مثل: "نعم، ولكن" أو "ماذا لو كان"، على أية حال لو كانت لديك بعض الشكوك بعد فإليك بعض الاقتراحات البسيطة للمبتدئين: احضر قدر ما تستطيع اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين واجمع قائمة بأرقام هواتف أعضاء الزمالة لتستخدمها باستمرار خاصة عندما تكون الرغبة في التعاطي ملحّة، فالإغراء ليس قاصراً على الأيام والساعات التي تقام فيها الاجتماعات، نحن الآن ممتنعون لأننا طلبنا العون، وما أعاننا قادر على أن يعينك فلا تخشى من الاتصال بمدمن آخر ممتنع.

الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة للإدمان النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر، فالطبيعي لمدمن هو التعاطي ومن أجل الابتعاد عن تعاطي مواد كيميائية تغير المزاج وتؤثر على العقل كان علينا إجراء تغييرات جذرية على المستوى الجسدي والعقلي والعاطفي والروحاني، وقد وفرت لنا الخطوات الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين أسلوباً للتغيير، وكما قيل لنا: "قد تمتنع عن التعاطي بمجرد المجيء إلى الاجتماعات ولكن لتستمر في الامتناع وتمارس التعافي عليك ممارسة الخطوات الاثني عشر." وهو أمر لا يقوى عليه المرء بمفرده، ففي زمالة المدمنين المجهولين نساند بعضنا البعض في محاولتنا أن نتعلم ونمارس أسلوباً جديداً للحياة يبقينا أصحاء وبدون مخدرات.

في أول اجتماع لك ستقابل أشخاصاً تتباين مدة امتناعهم، وقد تتساءل كيف تمكنا من الامتناع لهذه المدة، لو واصلت المجيء إلى اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين وظللت ممتنعاً عن التعاطي فسوف تفهم كيف يعمل هذا الأمر. هناك احترام ورعاية متبادل بين المدمنين الممتنعين لأننا جميعاً كان علينا التغلب على مأساة الإدمان لذا فنحن نحب بعضنا البعض ونقدم بعضنا البعض في التعافي، فبرنامج زمالة المدمنين المجهولين يشمل مبادئ روحانية ساعدتنا على البقاء ممتنعين، لن يُطلب منك شيء لكنك ستنتقل اقتراحات

كثيرة، هذه الزمالة تمنحنا فرصة أن نعطيك ما وجدناه بها: أسلوباً للحياة بلا مخدرات، فنحن نعلم أنه يجب أن: "نمنحه للأخريين كي نحفظ به".

فمرحباً! يسعدنا مجيئك إلينا ونأمل أن تظل بيننا. ومن المهم لك أن تعرف أنك ستسمع لفظ "الله" يتردد كثيراً في اجتماعات الزمالة، ما نعنيه هو قوة أعظم من أنفسنا تجعل ما يبدو من المستحيل ممكناً، وجدنا هذه القوة هنا، في زمالة المدمنين المجهولين والبرنامج والاجتماعات وفي الناس. هذا هو المبدأ الروحاني الذي نجح قي إبقائنا ممتنعين كل يوم على حدة، وعندما يكون اليوم أطول مما تقوى عليه فكل خمس دقائق على حدة، تمكننا من النجاح معاً فيما فشلنا فيه فرادى، ونحن ندعوك لاستخدام قوتنا وأملنا حتى تكتشف في نفسك قوتك وأملك وربما يأتي اليوم الذي ترغب فيه أنت أيضاً في أن تشارك شخصاً آخر ما مُنِحَ لك بدون مقابل.

واصل على البرنامج فهو يعمل