

معايشة البرنامج

ما نجح معنا:

نشرة زمالة المدمنين المجهولين اليومية

الهدف من هذا الجرد اليومي هو متابعة أنفسنا وأفعالنا اليوم. حاولوا إجابة كل سؤال، كل يوم. اجعلوا أجوبتكم بسيطة وأمينة بقدر الإمكان. إن فاتكم يوم، فلا تعوضوه لاحقاً. لتقتصر أجوبتكم ومخاوفكم على الساعات الأربع والعشرين الماضية وأكملوا الأسئلة في نهاية اليوم. إن رغبتكم في مشاركة بعض ما في هذه النشرة، فنترح أن تفعلوا ذلك شفاهياً.

تذكروا أن الجرد اليومي ليس اختباراً: لا توجد أجوبة صحيحة و خاطئة. لا تتزعجوا إن كان بإمكانكم أن تبلوا بلاءً أفضل ولم تفعلوا أو إن فشلتم في الوصول إلى ما تتوقعونه من أنفسكم. تذكروا، هذا برنامج للنمو والتعافي وإن كنتم ممتنعين اليوم، فإنكم تفعلون شيئاً صحيحاً.

لليوم فقط ستركز تفكيري 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 أهملته وندمت على عدم فعله؟

هل أحسنت معاملة نفسي اليوم؟

كيف؟

هل كان اليوم يوماً جيداً؟

هل كنت سعيداً؟

هل كنت ممتعاً بالسكينة؟

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

هل تحدثت إلى موجّهي اليوم؟

هل حضرت اجتماعاً اليوم؟

أين؟

هل شاركت خبراتي، ومواطن قوتي، وآمالي؟

من هم الأشخاص الذين في حياتي وأثق بهم اليوم؟

من يثق بي اليوم؟

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

هل قرأت من أدبياتنا اليوم؟

ما الخطوات التي طبقتها عن وعي؟

هل اعترفت ببعجزتي اليوم؟

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

ماذا تعلمت عن نفسي اليوم؟

هل قمت بأي إصلاحات اليوم؟

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 أجد لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

هل شعرت أنني كنت جزءاً من الإنسانية اليوم؟

هل سمحت لنفسي بأن يسيطر على تفكيري أي شيء اليوم؟

ما الذي منحني إياه الله لأكون شاكراً اليوم؟

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

إن كان الأمر كذلك، فماذا؟

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 ممتعاً؟



Narcotics Anonymous®

زمالة 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

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



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين
المجهولين هما 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 أفكاري على زملائي الجدد، أولئك
الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع
هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

هل أعطيت من نفسي اليوم دون توقع أي مقابل؟

هل كان هناك خوف في حياتي اليوم؟

هل شعرت بفرحة أو ألم بالغين؟

هل اتصلت بأحد الأعضاء بالبرنامج أو زرتة اليوم؟

هل دعوت لأجل شخص آخر اليوم؟

هل كنت سعيداً اليوم؟

هل شعرت بالطمأنينة اليوم؟

هل تذكّرت عن وعي أن لدي خياراً اليوم؟

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

ملاحظات