

معرفة: لا بأس أن تكون شاباً في زمالة المدمنين المجهولين. نخبرهم أن زمالة المدمنين المجهولين تنجح حتى مع الشباب. نحن دليل حي: إننا نبقي ممتنعين يوم بيوم.

الانتكاس

كشباب في التعافي، قد يكون لدينا أصدقاء في زمالة المدمنين المجهولين يعودون إلى التعاطي بمجرد خروجهم من المتاعب. إنه لمؤلم رؤية أشخاص يغادرون زمالة المدمنين المجهولين، خصوصاً الأعضاء الذين تقرّبنا منهم. لقد قدم التعافي الكثير لنا بحيث أننا نكره تصور أصدقائنا يعانون من الإدمان النشط. لا يهم مدى رغبتنا في ذلك، ولكن لا نستطيع جعل أي شخص يرغب في الامتناع عن التعاطي. نحن ببساطة نحاول أن نكون مثالا حيا لما يمكن أن يقدمه التعافي، ونشارك بدون مقابل ما تم إعطاؤه لنا. لن يريد بعض المدمنين ما لدينا. نشارك بأملنا حتى يعرفوا أين يجدونه عندما يصبحون مستعدين لتجربة شيء مختلف. يمكن أن نتذكر أن أدبياتنا تقول: "في بعض الأوقات يكون الانتكاس هو أساس الحرية التامة". ونبقى على مقربة من أعضاء لديهم فترات من الامتناع والذين يشاركوننا الألم والإحباط الناتجين عن رؤية الناس يأتون ويغادرون. وتذكر أنه على الرغم من أننا شباب، فإننا نستطيع البقاء ممتنعين لبقية حياتنا من خلال القيام بذلك يوم بيوم. حيث تؤكد أدبياتنا وخبرتنا أننا "لم نر قط شخصاً يعيش برنامج زمالة المدمنين المجهولين ويتكسب". للزملاء من المعلومات عن الانتكاس، انظر الفصل السابع في النص الأساسي: زمالة المدمنين المجهولين، بعنوان "التعافي والانتكاس" أو كتيب المعلومات التعافي والانتكاس.

أعضاء ساعدوني على الشعور بالأمان في المدمنين المجهولين

زمالة المدمنين المجهولين ليست بمنأى عن الأخطار الموجودة في بقية المجتمع. يستطيع الأشخاص الذين نثق بهم أن يساعدونا على تجنب التورط في المتاعب المالية أو العاطفية أو الجنسية مع أولئك الذين قد لا يحملون الأفضل لنا في نفوسهم. نحن نبني الثقة مع أعضاء آخرين من خلال التعرف عليهم بروية. نبدأ مع الموجه الذي يستطيع مساعدتنا في التعرف على أعضاء آخرين. ونبدأ في التعرف على الناس في الأماكن العامة إلى أن نشعر بالراحة معهم. إذا وجدنا أنفسنا في مواقف غير مريحة، فنحن لسنا مضطرين للاحتفاظ بأي شيء لأنفسنا ويمكننا التحدث إلى أعضاء آخرين نثق بهم. فالأشخاص الذين يهتمون بشؤوننا سيكتسبون ثقتنا بهدوء ولن يدفعونا للدخول في مواقف غير مريحة. لن نستغرق وقتاً طويلاً على الإطلاق لبناء شبكة من الأشخاص المقربين لنا الذين نشعر معهم بالأمان.

مواجهة أحداث الحياة بدون مخدرات

لأننا شباب، عادةً ما نتظرنا أحداثاً حياتية وأهدافاً بارزة. مواجهة الأحداث مثل التخرج، الوصول إلى السن القانوني لشرب الكحول، أعياد الميلاد، والاحتفالات الأخرى قد تبدو مستحيلة دون تعاطي المخدرات. لن نستطيع أصدقائنا وعائلاتنا دائماً فهم أسبابنا للبقاء ممتنعين، خاصة في المواقف عندما يكون من الشائع شرب الكحول. نحن نطلب من أشخاص في حياتنا أن يدعموا قراراتنا، ونحتاج إلى الاعتماد على دعم موجهنا وأصدقائنا في التعافي في هذه المواقف. ويمكننا أن نسأل أعضاء زمالة المدمنين المجهولين أن يكونوا هناك معنا إذا كنا غير مرتاحين وحدنا. إنهم يساعدونا على تذكر أننا نستطيع تخطي أي شيء ممتنعين.

عندما أصبحت ممتنعاً لأول مرة، كنت أتساءل كيف سيكون الاحتفال بتخرجي أو بأعياد ميلادي. ماذا سيحدث عندما أتمكن من الدخول إلى الحانات وشراء الكحول؟ ماذا لو تزوجت في يوم ما، هل سأكون قادراً على الاحتفال بنخب هذا الزواج؟ وماذا سنقدم للضيوف؟

سوف يتكشف لنا المزيد

فبغض النظر عن العمر، معظم الناس ممن جاؤوا للمدمنين المجهولين لديهم الكثير من النمو ليقوموا به. إن لب مرضنا هو الهوس بالذات. وهذا يعني أن جميع الأعضاء الجدد يعانون من نفس الصبائية بغض النظر عن عمرهم. نحن نتعلم تطبيق برنامج التعافي إلى جانب زملائنا الأعضاء ومساعدتهم عندما نستطيع وتقبل مساعدتهم عندما تكون مناسبة. وربما نبدو أو نشعر باختلاف عن الأعضاء الأكبر سناً ولكننا نبقي جميعاً ممتنعين لليوم فقط. فعندما نفتح على الأعضاء الآخرين نتعلم أن لدينا الكثير من الأشياء المشتركة؛ أكثر مما كنا نعتقد. إن المدمنين المجهولين جعلت من الممكن للمدمنين من أي عمر أن ينمو وأن يكبروا ممتنعين في التعافي. لليوم فقط لدينا حياتنا بأكملها أماناً. ومن خلال البقاء ممتنعين، نحن لدينا الحرية لنصبح من نريد أن نكون.

Copyright © 2020 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 الموافقة عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين هما علامتان

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

ماركة مسجلة لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803107 • Arabic • 10/20

WSO Catalog Item No. AR3113



هنا المدمنين
الشباب
إلى المدمنين
الشباب

النمو

لقد تم تطوير هذا الكتيب من قبل الأعضاء الشباب في زمالة المدمنين المجهولين الذين ظلوا ممتنعين ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. مدمنون شباب من جميع أنحاء العالم، يتحدثون العديد من اللغات المختلفة، امتنعوا وظلوا ممتنعين في زمالة المدمنين المجهولين. نكتب هذا لمشاركة تجربتنا في عيش رسالة زمالة المدمنين المجهولين وهي أن: أي مدمن، مهما كان صغيراً، يستطيع أن يتوقف عن تعاطي المخدرات وأن يفقد الرغبة في التعاطي وأن يجد أسلوباً جديداً للحياة.

كأعضاء شباب، لم يأت معظمنا إلى زمالة المدمنين المجهولين يبحث عن أسلوب جديد للحياة. كنا منهكين من تلك الحياة التي كنا نعيشها. أمضينا الكثير من الوقت في الشعور بالغضب، الوحدة، الألم أو الخوف. كان الحصول على نشوة المخدرات يبدو الشيء الوحيد القادر على مساعدتنا، ولكن سرعان ما بدأت المخدرات بجعل الحياة أكثر صعوبة. تعبنا من الألم والارتباك، ولكننا لم نرغب في النظر لفكرة أن المخدرات تزيد مشاكلنا سوءا. وبغض النظر عما إذا كنا نعتقد أننا مدمنون أم لا، فإن التخلي عن المخدرات كان فكرة من الصعب تخيلها. حتى وإذا أردنا التوقف، لم تكن الفكرة لتدوم طويلا.

إذا كان هذا يبدو مألوفاً، فقد تكون مثلنا. فهذا الكتيب هو فرصتنا لمشاركة ما تعلمناه: لم نكن صغاراً جدا لنكون مدمنين ولسنا صغاراً جدا لنمتنع عن التعاطي. لقد توقفنا عن التعاطي ووجدنا أسلوبا جديداً للحياة. قد لا ترى أعضاء شبابا في الاجتماعات التي تذهب إليها، ولكن إذا بقيت ممتعاً وواصلت العودة مجددا فسوف تجدنا.

عندما أتينا إلى زمالة المدمنين المجهولين، رأينا كيف يعامل أعضاؤها بعضهم البعض. رأينا شيئا صادقاً وحقيقيا. وسمعنا مدمنين يشاركون عن عدم حاجتهم لتعاطي المخدرات مرة أخرى. وسمعنا مدمنين آخرين يتحدثون عن مواجهة مخاوفهم وعن عيشهم برنامج زمالة المدمنين المجهولين وعن كوننا أحرارا ليكون لدينا أسلوب جديد للحياة. هناك أشخاص آخرون في حياتنا بدوا وكأنهم يحاولون السيطرة علينا، ولكن أعضاء الزمالة عرضوا ببساطة قوتهم، خبراتهم وأملهم. أخبرونا أننا لسنا مضطرين للتعاطي مرة أخرى، حتى لو رغبتنا في ذلك. بدأنا نشعر بأننا ننتمي.

ولأننا لم نردائماً أعضاء آخرين من الشباب في الاجتماعات التي ذهبتا إليها، تساءلنا عما إذا ما كنا ربما صغارا جدا لنكون مدمنين أو صغارا جدا لنمتنع عن التعاطي. بدعم من الأعضاء الآخرين، بقينا ممتنعين على أي حال وأقمنا صلات مع أناس من جميع الأعمار في زمالة المدمنين المجهولين. ربما لم نتعاط المخدرات طويلا، ولكننا تعلمنا أن الإدمان أعمق كثيرا من تعاطينا للمخدرات. في بداية مجيئنا لزمالة المدمنين المجهولين، كان من السهل التواصل مع أناس من خلفيات تشبهنا أو أشخاص استخدموا نفس مخدرنا. وبعد التعرف على مدمنين آخرين، وبغض النظر عما إذا كنا كبارا أو صغارا أو من أين جئنا، أدرکنا أننا نختبر نفس الأفكار والمشاعر.

هل أنا حقاً مدمن؟

قبل المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين، ظن معظمنا أن تعاطينا للمخدرات مرحلة عادية وجزء طبيعي من نضجنا. وربما حاولنا استخدام أعمارنا كعذر، ولكن سرعان ما أصبح من الصعب أن ننكر أن المخدرات لم تكن تجعل الحياة أسهل. كنا نتظاهر وكأننا لا نهتم للأشياء من حولنا، ولكن في أعماقنا كنا نعرف أننا نقدم تضحيات أكثر مما أردنا للمخدرات.

عندما وجدنا زمالة المدمنين المجهولين، شعرنا أننا قد نكون صغاراً جداً لنمتنع عن التعاطي. وربما اعتقدنا أن الإدمان مجرد شيء جسدي وأن

المدمنين يجب أن يستخدموا أنواعاً معينة من المخدرات لفترات زمنية طويلة ليصبحوا مدمنين. ولكن سمعنا في الاجتماعات أن زمالة المدمنين المجهولين تصف الإدمان بأنه يؤثر علينا بثلاثة طرق رئيسية: عقلياً وجسديا وروحانيا. لم تكن المشكلة فيما فعله بنا المخدرات بقدر ما هي في كيفية استخدامنا للمخدرات. لم يكن من الضروري أن تكون المخدرات محدثة للإدمان أو تؤدي إلى الاعتماد الجسدي عليها لتسبب لنا المشاكل. فقد كان تعاطينا للمخدرات مغطى بالهوس والقهوr والتمحور حول الذات. فكرنا بشكل مهووس في المخدرات وحياة التعاطي. تعاطينا بشكل قهري حتى وإن كنا لا نريد أو حينما أخبرنا أنفسنا أننا لن نتعاطي، وبمجرد البدء لم نستطع التوقف. بتمحورنا التام حول ذواتنا، ضحينا بأي شيء لنشعر بالاختلاف، حتى وإن كان ذلك في سبيل أذية أنفسنا ومن يجوبتنا. استغرقتنا معظم الوقت في الشعور بالاستياء والغضب والخوف.

عندما سمعت في القراءات: "المدمن هو رجل أو امرأة..."، تساءلت عما إذا كان علي أن أكون بالغائاً صطدم بالقاع وأمتنع عن التعاطي.

ارتبطنا بالأعضاء الذين شاركوا تلك المشاعر، حتى وإن كان تعاطيهم للمخدرات مختلفاً تماما عن تعاطينا. أدرکنا أن نوع المخدرات لا يهم. إنه لا يهم إذا كنا نتعاطي فقط في نهاية الأسبوع أو إذا كنا نتعاطي قبل وبعد وأثناء الدراسة. فقدنا السيطرة على تعاطينا للمخدرات وفعلنا أشياء لم نكن فخورين بها للحفاظ على تعاطينا. وانتهى بنا الأمر بالشعور بالوحدة والخجل. كمدمنين، بقودنا تعاطي أي مخدر إلى نفس فقدان السيطرة والشعور باليأس.

فقط لأننا شباب لا يعني ذلك أن الإدمان هو أقل فتكاً بالنسبة لنا. يمكننا اتخاذ قرار بالبقاء ممتنعين في أي وقت نكون مستعدين فيه لذلك. عندما نسمع الأعضاء يشاركون عن اصطدامهم بالقاع، ندرك أن قاعنا يكون متى توقفنا عن الحفر. إن المطلب الوحيد للعضوية هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، لذلك فأَي شخص يجد زمالة المدمنين المجهولين – صغيراً أو كبيراً – يستطيع الحصول على فرصة في أسلوب جديد للحياة.

التوجيه

يعلمنا التوجيه كيفية إخبار شخص ما بما يحدث معنا حقاً. نحن نتعلم كيفية الإفصاح عما يدور بداخلنا والبدء بأخذ الاقتراحات وممارسة الخطوات الاثنتي عشرة في حياتنا. تتمثل أهم ميزة بالموجه في كونه شخصاً نستطيع الوثوق به ومثالاً على ما نزيده لحياتنا. فممارسة الخطوات مع الموجه يمكن أن تساعدنا في معالجة الطرق التي يظهر بها الإدمان في حياتنا حتى بعد توقفنا عن تعاطي المخدرات. ويمكن للأفكار المسيطرة والرغبات القهرية أن تؤثر في طرق تعاملنا مع الجنس، الطعام، الأموال، العلاقات، ألعاب الفيديو، الإنترنت وعدد لا يحصى من الأمور الأخرى. إن الإدمان يستطيع تشويه أي سلوك أو إحساس يصبح بديلا لطريقة تعاطينا للمخدرات.

عاني العديد منا أيضاً من الاكتئاب، القلق، الغضب، تشويه الذات واضطرابات الأكل. غالباً ما يكون الموجه أول شخص نتق به كفاية للتحدث معه عن هذه المشكلات. فعندما نفصح عما بداخلنا، يستطيع الموجه مساعدتنا في البحث عن حلول.

الجنس والمخدرات و...

كأعضاء شباب، قد يكون من الصعب تقبل حياتنا الجنسية في التعافي. فتجاربتنا مع الجنس يمكن أن تشمل أي شيء، بدءاً من توجهاتنا الجنسية وصولاً إلى الانفصال، الحمل، عدم الإدارة، الارتباك، العار أو الإحساس بالذنب تجاه الأشياء التي فعلناها أو حدثت معنا. سنسمع الكثير من الآراء والمقترحات حول الجنس والعلاقات في التعافي، وقد لا نستمتع دائماً لما لدى الآخرون ليقولوه ولكن يمكننا أن نبذل جهداً للتحدث بصراحة مع الموجه والأعضاء الآخرين الذين نتق بهم. في بعض الأحيان، تبدأ مشاعرنا حول الجنس والعلاقات بجعل المخدرات تبدو وكأنها الحل مرة أخرى. بدلاً من ذلك، نشارك ما نمر به ونطلب الإرشاد والدعم، فالتعافي سيساعدنا على اجتياز مشاعرنا ونحن ممتنعون. عندما نشارك بأمانة عن أنفسنا، نصبح مثالاً للآخرين.

كنت قاصراً

إذا كان يجب الموافقة على قراراتنا من قبل الآباء أو أولياء الأمور أو شخص بالغ آخر، فقد لا يُسمح لنا دائماً بالذهاب لاجتماعات زمالة المدمنين المجهولين أو إجراء تغييرات أخرى يقترحها البرنامج. هناك خيار واحد يمكننا أن نقوم به لأنفسنا وهو البقاء ممتنعين. من الممكن أن نستغرق وقتاً قبل أن نكون أحراراً في العيش بالطريقة التي نريدها، ولكن يمكننا التمسك باختيارنا للتعافي حتى عندما يكون الأمر صعبا، وعندما نتمسك به ونستطيع الوصول للاجتماعات يخبرنا الأعضاء أنهم يؤمنون بنا وأنا من الممكن أن نظل ممتنعين طالما صمدنا وطلبنا المساعدة وأخذنا بالاقتراحات.

الناس في حياتي واصلوا تعاطي المخدرات

عندما نصبح ممتنعين، ربما نسمع مدمنين متعافين آخرين وهم يخبرونا بالتخلي عن اللاعبين القدامى، الملعب، وأدوات اللعبة، ولكن أحيانا لا يكون لدينا خيار. إذ لا نستطيع إخراج الناس الذين نعيش معهم من حياتنا أو الذين نذهب معهم للدراسة أو نكون مسجونين معهم. فمن الممكن أن يقوم أصدقائنا وأفراد عائلتنا بالتعاطي أمامنا، وهذا يجعل التركيز على التعافي أمراً صعباً.

نحن نعلم أننا لسنا بحاجة للتعاطي مجدداً، ولكن من الصعب عدم التفكير في المخدرات إذا كنا نراها بشكل يومي في حياتنا. إذا كان لدينا أفكار تتعلق بالتعاطي، فنحن نتصل بأعضاء في زمالة المدمنين المجهولين. وإذا كنا لا نستطيع الوصول لمدمنين آخرين، فيمكننا قراءة أدبيات زمالة المدمنين

كنت متحمساً حقاً للتعافي بعد أول اجتماع في زمالة المدمنين المجهولين. لكن كان لا يزال عليّ العودة للمنزل ليلاً والمكوث مع عائلتي وهم يحتفلون بصخب ولوقت متأخر. استطعت إغلاق حجرتي على نفسي، لكن الأصوات والروائح استمرت في التسلسل إلي.

المجهولين أو الكتابة عن الأمر، أو أن نسعى للتواصل مع قوة عظمى أو التحدث للأصدقاء أو أفراد العائلة الذين لا يتعاطون. نبقى ممتنعين بغض النظر عما يحدث، فأفكار التعاطي تأتي وتمضي ولكنها تفقد القوة عندما نطلب المساعدة.

برنامج روحاني، ليس ديني

قد يطلب منا آباؤنا أو أولياء أمورنا أن نشاركهم دينهم حتى نصبح كباراً بما يكفي للاختيار بأنفسنا. وقد يتساءلون عما إذا كانت زمالة المدمنين المجهولين سوف تعلمنا أشياء قد تتناقض مع معتقداتهم الدينية، أو سيتم الضغط علينا للمشاركة في ديانة أخرى. يمكننا أن نتذكر أن زمالة المدمنين المجهولين ليست في منافسة أو نزاع مع الدين ولا يجب علينا أن نصبح متدينين للبقاء ممتنعين. تشجعنا الخطوات الاثنتا عشرة على البقاء على اتصال مع معتقداتنا. يمكننا أن نخبر آباءنا أن زمالة المدمنين المجهولين لا تؤيد أو تعارض أي دين. قد نحتاج ببساطة إلى احترام رغبات آبائنا حتى نصبح قادرين على الاختيار لأنفسنا.

كنت العضو الشاب الوحيد في زمالة المدمنين المجهولين

يشعر البعض منا بنوع مختلف من العزلة لأننا الشبان الوحيدون في زمالة المدمنين المجهولين حيث نعيش. يمكننا أن نجتمع مع الأعضاء بعد الاجتماعات، ولكن أحيانا نرغب في قضاء وقت مع أناس من نفس أعمارنا. يمكن أن يكون من الصعب جدا محاربة شعورك بالاختلاف أو التفرّد عندما تكون أصغر شخص في المجموعة. يمكننا أن نبحث عن فرصة للسفر إلى أحداث زمالة المدمنين المجهولين حيث تكون هناك إمكانية لمقابلة مدمنين متعافين آخرين من نفس أعمارنا. هناك شباب امتنعوا وظلوا ممتنعين في جميع أنحاء العالم. ويمكننا أيضا الاتصال بأعضاء شباب في زمالة المدمنين المجهولين من أماكن أخرى من خلال التكنولوجيا والإنترنت. فمجموعات الدردشة عبر الإنترنت وقوائم البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي المتعلقة بالتعافي تتيح إمكانية البقاء على تواصل مع أعضاء من جميع أنحاء العالم. هذا لا يمكن أن يحل محل حضور الاجتماع في الحياة الحقيقية، ولكنها تعطينا فرصة للتواصل مع أعضاء شباب آخرين بخصوص تجاربنا في البقاء ممتنعين كشباب.

أول مؤتمر لزمالة المدمنين المجهولين حضرته كان نقطة تحول حقيقية بالنسبة لي. التقيت أعضاء شبابيا من كل مكان. وعندما ذهبت إلى مؤتمر آخر بعد أشهر، وجدت أن الناس الذين يعيشون بعيدا لا يزالون يتذكرون اسمي. علمت أنني حقاً جزء من زمالة المدمنين المجهولين.

بقائنا ممتنعين، تكون لدينا الفرصة لتكون العضو الشاب الذي يستطيع الترحيب بالشباب الآخرين في اجتماعاتنا وإخبارهم ما كنا نحتاج إلى